



Conoscere le erbe

Viola mammola

Viola odorata (Violaceae)



Storia, botanica e cultura

La viola mammola è una pianta antica che veniva coltivata su vasta scala già nel 4° secolo avanti Cristo.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Un buon collutorio utile in caso di mal di gola.



Ricetta

Viole allo zucchero su crème brûlée



Cenni storici – Viola mammola

Già nell'antichità, la viola mammola veniva menzionata negli scritti come pianta officinale. Nell'Islam viene descritta con l'eloquente detto popolare: «*La viola occupa la posizione più alta, come l'Islam al di sopra di tutte le altre religioni*». Questa pianta fu dedicata anche alle divinità greche e romane. Prima delle loro guerriglie, i legionari romani bevevano vino aromatizzato con la viola di marzo. In occasione di guerre e campagne militari, Napoleone Bonaparte indossava un medaglione con il simbolo della violetta, che probabilmente gli valse il soprannome di «Generale Violetta». Nel regno d'Inghilterra, durante la reggenza della regina Vittoria (1837–1901), questa pianta profumata divenne un cult per l'allora ambiziosa industria dei profumi. Intorno al 1893, con la prima produzione sintetica possibile del componente principale ionone, il culto di questa pianta aromatica ebbe improvvisamente fine. Non solo in diverse religioni e nella mitologia si trovano numerosi riferimenti alla grande importanza della viola mammola. Diversi artisti ed eruditi come Theodor Storm e W. A. Goethe descrivono i vantaggi di questa pianta in poesie e opere letterarie.

Botanica e cultura

I magnifici fiori luminosi e colorati della viola di marzo ci rallegrano da marzo ad aprile. Originaria dell'Europa meridionale, ma oggi diffusa in tutta Europa, richiede un terreno permeabile e ricco di humus, in una posizione da ben soleggiata alla penombra.

Le lumache e i virus, come anche i funghi, possono danneggiare questa pianta perenne e resistente all'inverno.

La viola di marzo si riproduce per autosemina dopo la fioritura in primavera. Si può effettuare anche la talea dei rami più vecchi. Si diffonde per propaggine e può formare in poco tempo bellissimi cuscini. Questa pianta, con le rosette basali la cui forma ricorda i reni e il cuore, si trova spesso in verdi cespugli estivi e ai margini dei sentieri.

Oggi si trova anche nelle serre e nei vivai come pianta in vaso coltivata e fiorita.



Impiego nella medicina naturale

In caso di bronchite, le foglie hanno un effetto mucolitico; inoltre la viola mammola depura il sangue, aiuta in caso di insonnia e mal di testa. Nell'antichità pare che venisse impiegata anche contro l'effetto dell'eccessivo consumo di alcol. I disturbi alla deglutizione e le infiammazioni della cavità orale si possono facilmente lenire con una tisana di radici. I pregiati ingredienti – saponine, flavonoidi, alcaloidi, sostanze amare ecc. – di questa fantastica pianta da fiore trovano un vasto impiego in campo medico. In omeopatia, la viola viene utilizzata anche in caso di malattie da raffreddamento e infezioni. L'olio eterico della viola viene impiegato ancora oggi nell'industria dei profumi.

Impiego in cucina

I fiori di violetta canditi sono una delicatessen molto nota in uno dei nostri paesi confinanti, la Francia, come «violettes de Toulouse» e vengono impiegati per guarnire torte, dessert e altri dolci. Anche gli sciroppi, i liquori e gli aperitivi si possono rifinire con il dolce aroma della viola mammola. Un'insalata selvatica primaverile con i fiori blu scuro della viola mammola è depurativa ma è anche una gioia per gli occhi. Questa fantastica erba fiorita dal colore intenso si può anche lavorare in un aceto speciale, in colorati pot-purri o cospargere su una tavola imbandita a festa.



Ricetta

Violette allo zucchero su crème brûlée

1-2 manciate	di fiori di viola con il gambo
1	albume d'uovo
20 ml	d'acqua
1-2 cucchiari	di zucchero a velo
1	foglio di carta da forno

- Montare l'albume e l'acqua fino a ottenere un composto schiumoso, ma non solido.
- Mettere lo zucchero a velo in un colino per il tè.
- Cospargere i fiori di viola con l'albume (con un pennellino!), quindi ricoprire di zucchero a velo. Mettere le violette sulla carta da forno e lasciarle essiccare tutta la notte in un luogo caldo.
- In un barattolo di vetro ben chiuso i fiori si conservano diversi mesi.

Crème brûlée

4 cucchiari	di zucchero
50 ml	d'acqua
3	uova
3 cucchiari	di zucchero
2 cucchiaini	di maizena
6 dl	di latte

- Sbattere le uova. Aggiungere lo zucchero, la maizena e il latte. Mescolare bene fino a ottenere un composto schiumoso.
- Mettere in un padellino 4 cucchiari di zucchero e l'acqua e caramellare lo zucchero girando di tanto in tanto il padellino. Aggiungere il latte con gli altri ingredienti mescolando. Portare all'ebollizione continuando a mescolare e mettere subito in una scodella. Applicare immediatamente la pellicola trasparente sulla superficie per impedire la formazione della pellicina. Lasciare raffreddare completamente. Decorare la crema con le violette di zucchero.

