

# UN TIPICO FIORE PRIMAVERILE: LA VIOLA MAMMOLA



■ IRIS FONTANARI

guardi, le si presentò un giorno odoroso di vioioletta: la dea, colpita da quel magico profumo, sciolse finalmente la sua ritrosia e lo baciò.

Presso gli antichi Greci con i fiori di vioioletta si confezionavano corone e ghirlande e già allora se ne distillava il profumo.

Famose sono le violette di Parma e il loro “profumo” (acqua di vioioletta), la cui formula venne commissionata molti anni fa al monastero di S. Giovanni dalla duchessa Maria Luisa, seconda moglie di Napoleone. La nobildonna incoraggiò sempre, durante la sua permanenza nel ducato, la coltivazione delle piantine.

Ancora oggi la viola odorata è coltivata intensamente in molte località italiane per la distillazione delle essenze utili all'industria dolciaria; tuttavia, l'olio essenziale delle violette di Parma rimane insuperato.

## Descrizione

*Le specie di viola mammola sono moltissime, parecchie inodori o poco profumate. La*

**T**ra i primi fiori a sentire il tepore della primavera c'è la timida vioioletta che troviamo, quasi sempre nascosta, ai bordi dei prati e dei boschi o lungo le siepi, spesso molto in anticipo sull'inizio della bella stagione.

È il profumo a rendere inconfondibile quest'umile fiore che, da bambini, andavamo a cercare fra i cespugli e sotto i muretti di campagna per farne dei graziosi profumatissimi mazzolini.

Molti giardinieri la coltivano sia per il suo aspetto decorativo sia per il suo delicato profumo: Tuttavia, anche se le forme sono spesso più appariscenti, gli erboristi preferiscono la specie spontanea.

Attorno alla viola mammola (*Viola odorata*) e al suo delizioso profumo fiorirono nell'antichità numerose leggende: una di queste narra che il dio Vulcano, volendo conquistare la dea Venere che si mostrava sempre riluttante nei suoi ri-

*viola odorata* è la più deliziosamente profumata.

Quest'ultima è una pianta erbacea perenne della famiglia delle Violacee, comunissima nelle nostre regioni; la troviamo più frequentemente nel centro-settentrione d'Italia che nel meridione, dal mare fino a 1000 metri e più d'altitudine.

La pianta ha un grosso rizoma da cui partono degli stoloni striscianti che emettono radici e danno origine a nuove piantine nell'anno seguente a quello dello sviluppo. Le foglie sono ovali o cuoriformi, di color verde brillante, disposte a rosetta; i fiori sono, naturalmente, di color viola più o meno intenso, hanno cinque petali, due superiori eretti, due laterali e uno inferiore, prolungato posteriormente in un piccolo sperone dello stesso colore.

La fioritura è precoce in pianura e dura ininterrotta da febbraio a maggio, mentre in montagna dura fino ad agosto e settembre.

### Virtù terapeutiche e usi

La violetta odorata è la più ricercata, non solo dai fiorai, ma in particolare dagli erboristi per le sue virtù terapeutiche, dai profumieri per la sua deliziosa essenza e dai pasticciere che ne candiscono i fiori.

La farmacopea apprezza tutte le parti della pianta (radice, foglie, semi e fiori), raccolte in marzo-aprile, ma preferisce, come s'è detto, i fiori colti in piena fioritura e fatti essiccare all'ombra o al sole, coperti da un foglio di carta assorbente per eliminare l'umidità.

Nella raccolta è bene evitare di ammucchiare troppo i fiori che dovranno poi essere stesi, per l'essiccazione, su carte o teli, in strati sottili, badando a non smuoverli durante l'operazione.

Tutte le violette hanno proprietà medicinali comuni e assai attive. Contengono: mucillagine, un glucoside, un olio essenziale, acido salicilico, zuccheri, tannini.

I fiori sono considerati sudoriferi, bechici (contro la tosse) ed espettoranti (**infuso**: gr. 5 in 1 dl d'acqua, bollire circa 5 minuti) e fanno parte dei fiori pettorali dell'antica farmacopea. L'infuso di viola toglie anche il gonfiore di stomaco causato dall'aerofagia e regola l'intestino.

La radice (rizoma) contiene violina, un alcaloide amaro che ha un forte effetto emetico (provoca il vomito) ed espettorante. Le foglie si possono utilizzare come leggero purgante.

Una medicina molto gradevole è lo **sciropo** che si prepara con i petali freschi di viola. Occorrono 50 gr. di petali, privi del calice, e mezzo litro d'acqua bollente, nella quale vanno lasciati in infusione per 24 ore: Si filtra poi il tutto e si aggiungono 900 gr. di zucchero, si riscalda per 20 minuti e, dopo qualche ora, si conserva in bottiglie di vetro scuro. Questo sciroppo è ottimo per preparare bibite dissetanti. Dato il suo gusto gradevole, può anche essere somministrato, puro o diluito in acqua, ai bambini affetti da tosse, raffreddori, malattie esantematiche.



### In cucina

La viola mammola ha una vera e propria storia in cucina. Risale agli inizi del XIV secolo una ricetta di riso condito con mandorle, fiori di violetta e panna. Seguono nel tempo molte altre ricette di dessert, dolci, confetture, paste di fiori, sciroppi e liquori a base di violetta, nelle quali essa gioca il ruolo di deliziosa protagonista. Inoltre, i petali di questo fiore, mescolati alle insalatine primaverili, le rendono leggermente lassative.

Le **violette candite** sono una specialità di Tolosa (Francia).

Occorrono: fiori di violetta essiccati, zucchero caramellato, chiara d'uovo (facoltativa).

Si immergono i fiori nello zucchero fuso caramellato, quindi si dispongono su una piastra e si fanno essiccare di nuovo nel forno – mantenuto a temperatura bassissima – insieme allo zucchero. Se si usa la chiara d'uovo, si devono immergere i fiori prima nella chiara e poi nello zucchero.