

Viola *Viola species*

Anche alcune delle note violette selvatiche trovano qualche impiego in cucina, e non solamente con i fiori e a scopo decorativo. Ne ricordiamo soprattutto un paio, le più note nelle tradizioni locali del nostro Paese, lasciando il discorso sui fiori ad altro approfondimento. Piccole piantine alte qualche decimetro, note a molti se non a tutti, appartenenti alla famiglia delle Violaceae, per quanto se ne faccia oramai un uso residuale, alla fine di questo libro meritano almeno un piccolo spazio. ***Viola tricolor* L.** è la **viola del pensiero selvatica** ed è presente in tutta Italia, a eccezione della Sicilia, dal piano a quote montane. Erbacea perenne che si incontra nei prati e più spesso ai margini dei campi e dei boschi, contrariamente alla



maggior parte delle viole è caratterizzata da un portamento eretto e dalla presenza di un fusto. Si riconosce dai fiori tardo primaverili ed estivi composti di cinque petali, solitamente tricolori - bianchi, gialli, viola - ma talvolta anche solo bicolori. Da essa i giardinieri hanno ricavato nel tempo le moltissime cultivar che sono le viole del pensiero domestiche, di infinite dimensioni e colori. Alle foglie e ai fiori, usati soprattutto in forma di infuso, sono state attribuite diverse proprietà medicinali, diverse delle quali riconosciute anche dalla medicina ufficiale: funzioni depurative dell'organismo, capacità di favorire il benessere della pelle e la fluidità delle secrezioni bronchiali. Meno noti probabilmente gli usi alimentari, ma in alcune aree centrosettentrionali essi sono parte di tradizioni alimentari consolidate. Le foglie e i fiori, anche se non profumano come quelle della specie più sotto, entrano più spesso in zuppe e minestre ed è riportato, e ancora attuale, l'impiego in preparazioni tipiche nel Biellese (*ris e malastre*, o minestre al latte e *malastre*, come vengono chiamate da quelle parti le piante). I fiori possono essere utilizzati non solo nelle insalate miste – come si è accorta da qualche anno la GDO, proponendo quelli delle specie domestiche tra gli scaffali del pronto cuoci – ma anche per decorare moltissime altre preparazioni, dolci in particolare ma non solo, o per ricavarne sciroppi. ***Viola odorata* L., viola mammola**, come molte altre simili entità sviluppa solamente una rosetta di foglie basali e fusti fioriferi. Erbacea perenne, è presente in tutta Italia, dal piano alla bassa montagna, ai margini dei boschi e nei prati, lungo i fossi e i muri, e come è noto fiorisce tra la fine dell'inverno e gli inizi della primavera. Meno alta dell'altra per via del portamento, ha foglie lungamente picciolate, arrotondate e reniformi da giovani e cordate da adulte, e fiori tipicamente e intensamente viola, profumati, nella tipica forma. Anche alle diverse parti della viola mammola, rizoma compreso, vengono attribuite da tempo alcune proprietà medicinali, soprattutto per le buone proprietà come espettorante e calmante della tosse, ma non solo. La pianta è usata in vari modi in cosmetica, a cominciare dalle maschere facciali e per ammorbidire la pelle di mani e viso, ed è ben noto a tutti il suo utilizzo in profumeria. In cucina si possono impiegare le foglie, se tenerissime, aggiunte in modica

quantità nelle insalate, se piace il sapore (comunque di scarsa resa data la consistenza), oppure nelle misticanze cotte o insieme ad altre foglie o a verdure stufate. Il risultato è comunque modesto. Se ne ricava anche un tè, ma in cucina sono però forse più utili e noti gli impieghi dei fiori: tradizionali, a cominciare da quelle famose di Albenga, le violette candite delle pasticcerie – preparazione che con un minimo di cura è fattibile anche nella cucina di casa e anche per i fiori dell'altra specie di viola - usate in vario modo, o la loro profumata aggiunta a composte e marmellate, anche tipiche, come quelle marchigiane di cardi. Se ne ricavano, come è noto, anche profumati sciroppi, usati poi in vari modi a scopi alimentari, anche per vini e bevande varie. Non manca poi chi aggiunge come guarnizione i fiori mangerecci alle preparazioni più disparate, per profumarle o semplicemente per appagare l'occhio, dalle zuppe ai risotti, dalle insalate alle salse, nei loro contenitori in tavola.



Viole

Anche alcune delle note violette selvatiche trovano qualche impiego in cucina, e non solamente con i fiori e a scopo decorativo. Queste piccole piantine, alte qualche decimetro, appartenenti alla famiglia delle Violaceae, sono note a tutti, e per quanto se ne faccia oramai un uso residuale, alla fine di queste schede meritano un loro piccolo spazio. Ne ricordiamo soprattutto un paio, le più note nelle tradizioni locali del nostro Paese. Alle diverse parti vengono attribuite da tempo alcune proprietà medicinali, ma dai fiori se ne ricavano, come è forse noto al lettore, anche profumati sciroppi, usati poi in vari modi a scopi alimentari: uno sciroppo di viole è presente tra i PAT della Liguria. Si usano anche per preparare vini aromatici e bevande varie.

Viola del pensiero, *Viola tricolor* L. È presente in tutta Italia, a eccezione della Sicilia, dal piano a quote montane. Erbacea perenne che si incontra nei prati e più spesso ai margini dei campi e dei boschi, contrariamente alla maggior parte delle viole è caratterizzata da un portamento eretto e dalla presenza di un fusto. Si riconosce dai fiori tardo primaverili ed estivi composti di cinque petali, solitamente tricolori - bianchi, gialli, viola - ma talvolta anche solo bicolori. Da essa i giardinieri hanno ricavato nel tempo le moltissime cultivar che sono le viole del pensiero domestiche, di infinite dimensioni e colori. Alle foglie e ai fiori, usati soprattutto in forma di infuso, sono state attribuite diverse proprietà medicinali. Meno noti probabilmente gli usi alimentari, ma in alcune aree ristrette del Norditalia essi sono parte di tradizioni alimentari consolidate. Le foglie e i fiori, anche se non profumano come quelle della specie più sotto, entrano infatti in zuppe e minestre (ancora attuale l'impiego in preparazioni tipiche nel Biellese, *ris e malastre*, o minestre al latte e *malastre*, come vengono chiamate da quelle parti le piante). I fiori possono essere utilizzati non solo nelle insalate miste – come si è accorta da qualche anno la GDO, proponendo quelli delle specie domestiche tra gli scaffali del pronto cuoci – ma anche per decorare moltissime altre preparazioni, dolci in particolare ma non solo, o per ricavarne sciroppi.

Viola mammola, *Viola odorata* L. Erbacea perenne, è presente in tutta Italia, dal piano alla bassa montagna, ai margini dei boschi e nei prati, lungo i fossi e i muri, e come è noto fiorisce tra la fine dell'inverno e gli inizi della primavera. Come molte altre simili entità sviluppa solamente una rosetta di foglie basali e fusti fioriferi. Meno alta dell'altra per via del portamento, ha foglie lungamente picciolate, arrotondate e reniformi da giovani e cordate da adulte, e fiori tipicamente e intensamente viola, profumati, nella tipica forma. Noti i fiori canditi, specialità di alcune località e di molte pasticcerie, come del resto il loro uso in confetture, in forma di sciroppo, ecc..

Sciroppo di viole

Ingredienti: 100 g di viole (solo fiori freschi), 350 g di zucchero, tre-quattro fette di limone, 25 cl di acqua, un cucchiaino di aceto di mele.

Preparazione: portare quasi ad ebollizione l'acqua con le fette di limone (dopo averne grattato un po' la buccia), aggiungere lo zucchero e mescolare con cura fino al suo completo scioglimento. Far raffreddare lo sciroppo, e versarlo in un contenitore sui fiori, senza le fette di limone. Lasciare riposare il liquido per un giorno. Filtrare ed imbottigliare, lasciando riposare per almeno un paio di settimane in luogo fresco prima di utilizzare.