



PRIMULA COMUNE  
incontro del 23 febbraio



# PRIMULA COMUNE – CARATTERISTICHE BOTANICHE

## CLASSIFICAZIONE BOTANICA:

**Genere:** *Primula*

**Specie:** *Primula vulgaris* Huds

**Famiglia:** Primulaceae

**DESCRIZIONE:** H ros.



- **Fusto:** non esiste il fusto epigeo, i fiori hanno un loro peduncolo (→); quello ipogeo è un breve rizoma

- **Foglie:** sono solamente basali, disposte a rosetta, picciolate (→), di forma oblunga-spatolata con l'apice arrotondato

• La lamina superiore si presenta rugosa e reticolata

• Il margine è rivolto verso il basso (revoluto) (↗), lo si nota in particolare nelle foglie più giovani

• Dimensioni: alla fioritura sono lunghe 1-5 cm e larghe 5-9 cm, continuano a crescere fino a raddoppiare tali misure





# PRIMULA COMUNE – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Infiorescenza:** composta da uno (è raro) fino a più di 20 fiori che partono dal centro della rosetta fogliare con piccioli lunghi 4-7 cm

- **Fiori:** ermafroditi, contengono nettare e hanno un buon profumo, delicato

• L'impollinazione è **entomofila** ad opera prevalente di **farfalle**, diurne e notturne, e di bombi (più raramente)

**FF \***, **K (5)**, **C (5)**, **A 5**, **G (5)**

\* = fiore attinomorfo, simmetria raggiata

• **Calice (K5):** 5 sepali saldati tra loro per buona parte della lunghezza

• **Corolla (C5):** gamopetala con 5 petali gialli uniti tra loro alla base dove presentano una macchia arancione (→)

**Le primule danno i numeri !!!**

Hanno 5 petali, ma è frequente trovare piante con un numero di petali diverso (e di stami, direttamente collegati)



# PRIMULA COMUNE – CARATTERISTICHE BOTANICHE

**FF \***, **K (5)**, **C (5)**, **A 5**, **G (5)**

- **Androceo (A5)**: 5 stami inseriti nella corolla direttamente collegati ai petali

Esistono due diverse tipologie di piante che stanno (+ o -) in rapporto 1:1:

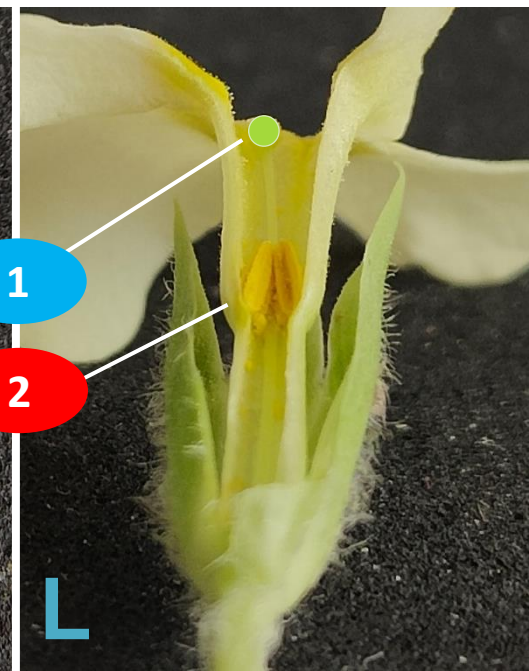
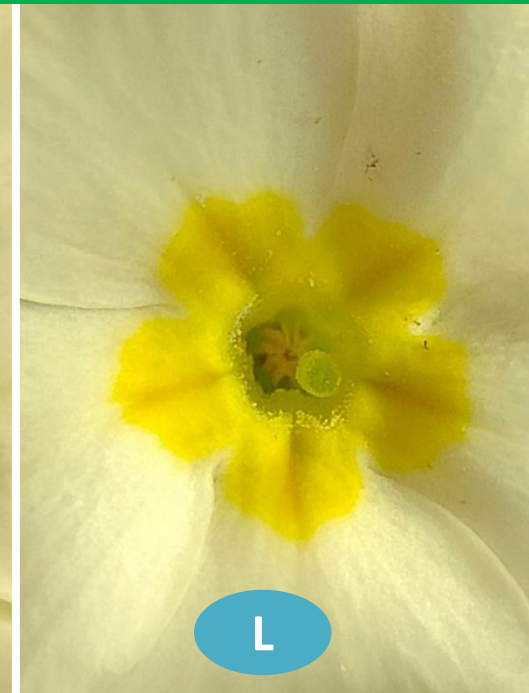
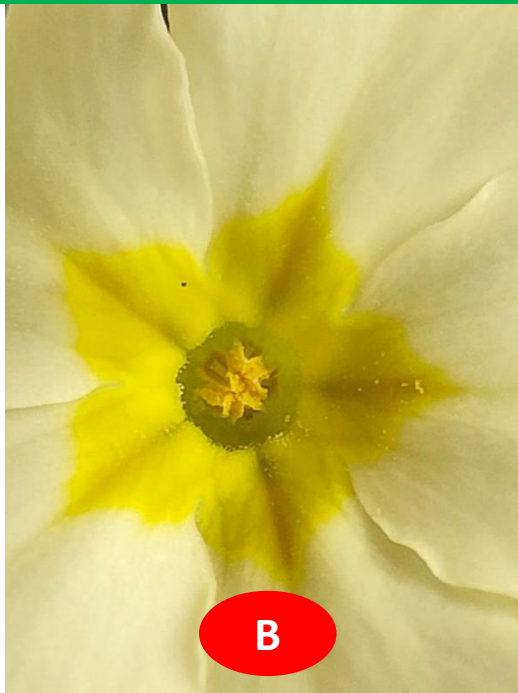
- **Tipologia brevistilo** = stilo breve, lo stigma rimane all'interno della corolla, mentre escono gli stami (**B**)

- **Tipologia longistilo** = il lungo stilo porta lo stigma fuori della corolla (**L**), gli stami rimangono al suo interno

- Sistema elaborato per evitare l'autofecondazione. Dimorfismo noto come **eterostilia**, dovuto alla posizione degli stami (**2**) e dello stigma (**1**)

Lo scopo è di mantenere elevata la variabilità genetica all'interno delle diverse popolazioni

- **Gineceo (G5)**: ovario supero, formato da 5 carpelli saldati tra loro e per questo definiti **sincarpici**





# PRIMULA COMUNE – CARATTERISTICHE BOTANICHE



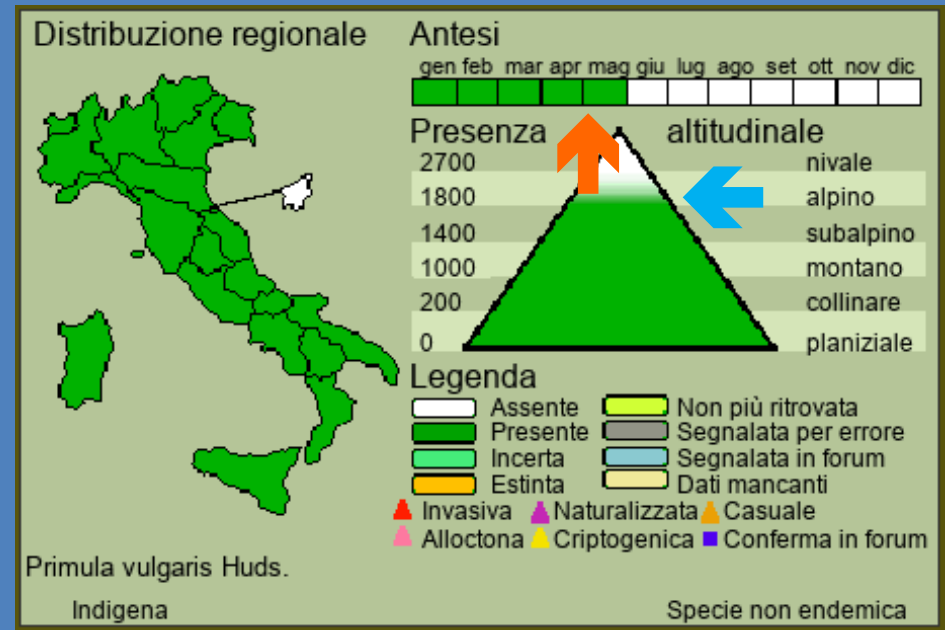
- **Frutto:** si tratta di una **capsula ovata uniloculare** con 5 denti, dimensione circa 1 cm. E' **deiscente** (➔), contiene numerosi, piccoli semi (1-1,5 mm) a superficie verrucosa, il colore è marrone chiaro

- **Radici:** sono di tipo secondario, dipartono dal fusto ipogeo, sottili e ben approfondite



# PRIMULA COMUNE – HABITAT

## Distribuzione della pianta (da Acta plantarum)



→ Originaria di Europa, Asia minore e Nord America, la **primula comune** è una pianta indigena, non endemica

- In Italia è presente in tutte le regioni; preferisce terreni asciutti, i bordi dei fossi, i boschi di latifoglie (faggete, carpineti ...)

→ In Veneto è comune, spontanea manca solamente nei Colli Euganei

- Nel bellunese cresce nella zona sud, il limite sta nella fascia compresa tra Longarone ed Agordo

- Poco presente nel rodigino, è del tutto assente nel delta del Po

→ E' diffusa dal livello del mare fino a 1200 metri di quota, sopporta bene il freddo e può spingersi fino a 2000 metri (→)

→ Le nascite sono scalari e la fioritura avviene da gennaio (zone riparate) a maggio (quote più alte) (→)



# PRIMULA– IL GENERE



Primula odorosa



Primula orecchio d'orso



Primula farinosa

Il genere in Europa ha il suo centro nella catena alpina, presenta numerose specie, almeno 14 in Veneto; alcune specie hanno i fiori gialli e assomigliano molto alla *Primula vulgaris*

- Tra le più interessanti ci sono la «**primula odorosa**» (*P. veris*) che cresce nella fascia montana, la «**primula orecchio d'orso**» (*P. auricola*) con le foglie carnose e la «**primula farinosa**» (*P. farinosa*) con il caratteristico fiore color lilla



# PRIMULA COMUNE – ORIGINE DEL NOME

→ **Nome generico:** ha origine dall'aggettivo latino «**primus**», indica la fioritura precoce di tutte le specie appartenenti al genere

→ **Nome specifico:** il termine «**vulgaris**» sta a significare «comune» ed indica che la specie è ampiamente diffusa, facile da riconoscere

- Linneo l'aveva classificata come «*Primula acaulis*», venne poi definita «*vulgaris*» dal botanico inglese Hudson nel 1762

→ Esistono numerosi **nomi popolari** con cui viene identificata, i più comuni, usati in tutte le regioni italiane sono: «**primula comune**», «**primavera**», «**occhio di civetta**» ...

- Tra quelli più utilizzati in Veneto si ricordano: «**primola**», «**primavera**», «**oci de bò**», «**bertonega**», «**oci de gato**», «**viole da gat**», «**tronbete**», «**pan de cuc**»





# PRIMULA COMUNE – CURIOSITA'

→ Nel linguaggio dei fiori è il «**simbolo della rinascita**», la sua fioritura segnala l'avvicinarsi della nuova stagione, la primavera

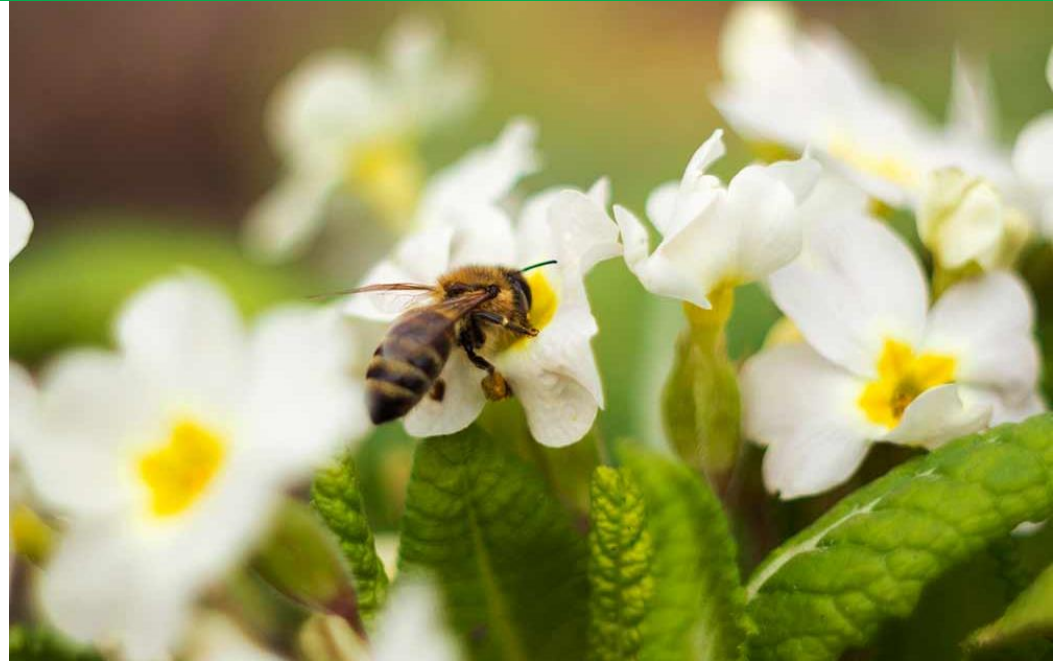
- Significa anche «**credimi**», per questo si usa donarla quando si **inizia una relazione** o anche per **onorare un'amicizia importante**

→ La primula rappresenta il «**bene che primeggia sul male**» e della «**vita che risorge dopo un periodo negativo**»

- Questa credenza è correlata alla fioritura precoce della pianta che indica la fine del cattivo tempo e del freddo

→ E' un fiore molto amato e rispettato nel **Regno Unito**

- Dal 1884 è divenuta il simbolo della «**Primrose League**» l'importante club del Partito Conservatore Britannico che organizza tutte le campagne elettorali del partito





# PRIMULA COMUNE – CURIOSITA'

→ La primula comune ha una fioritura talmente precoce che talvolta non viene fecondata perché la temperatura troppo bassa impedisce il volo degli insetti impollinatori.

- Questa peculiare caratteristica le ha valso una citazione in un'opera di Shakespeare, il **Racconto d'inverno**:

«... **pallide primule che muoiono nubi** ...»

→ La letteratura ha ben celebrato questo fiore: Ada Negri = **Primule**:

«**Sbocciano al tenue sole di marzo ed al tepor de' primi venti, folte, a mazzi, più larghe e più ridenti de le viole** ...»

- Riccardo Bacchelli = **Alla primola**:

«**Nel nome hai la modesta tua grazia, e col tuo timido colore, o primula, sei lesta più di qual sia fiore ad inseguir la neve spaventosa** ...»





# PRIMULA COMUNE – SOSTANZE ATTIVE

→ I fiori delle primule sono ricchi di saponine, il contenuto varia dal 5 fino al 10%

- La più importante è la **primulina** = efficace nel trattare **insonnia** e **mal di testa**

→ Le radici contengono due glucosidi la **primaverina** e la **primulaverina** che derivano dall'**acido salicilico**

- Sono proprio le radici la parte della pianta che contengono una maggiore quantità di sostanze attive

- Sono un'ottima fonte di benessere, vengono utilizzate per la loro azione **antitossine** ed **espettorante**

## **Attenzione !!!**

Per le sostanze attive contenute le primule possono causare **dermatiti allergiche da contatto**, accade raramente, ma è meglio avere un approccio cautelativo





# PRIMULA – PROPRIETA' FITOTERAPEUTICHE

→ La **primaverina** e la **primulaverina** posseggono spiccate caratteristiche **antinfiammatorie** e **antireumatiche**, sono le stesse azioni esplicate dall'aspirina di sintesi

→ In erboristeria e in fitoterapia estratti di primula vengono utilizzati per calmare i **dolori reumatici** e nel trattamento della **gota**, per alleviare gli **edemi** o i **gonfiore alle estremità** e per fare **riassorbire gli ematomi**

→ Usata come decotto ha spiccate proprietà **espettoranti** e **mucolitiche**; si usa nella cura di **raffreddore**, **bronchite**, **asma bronchiale** (è spettacolare la sua azione per curare la tosse grassa)

- Per questa sua potente «**azione curativa**», la primula va usata con attenzione, senza esagerare. Gli esperti suggeriscono di consumarla soprattutto come tisana: un valido calmante ricavato dai fiori





# PRIMULA – PROPRIETA' FITOTERAPEUTICHE

→ Con la primula si può preparare una tisana, facile da farsi anche in casa con un minimo di attenzione

- La tisana è consigliato per curare **bronchiti, asma bronchiale** e tutto ciò che riguarda l'apparato respiratorio. Va consumato lontano dai pasti
- Ma è ottima anche per curare il **raffreddore**
- Favorisce il **sonno** e, in generale, un buon **rilassamento**

## Come preparare la tisana in casa:

- Mettere in una tazza 2-4 foglie (fresche o secche) si possono aggiungere 6-7 fiori
- Versarci sopra dell'acqua calda (bollente)
- Attendete i classici tempi di infusione (5-10 minuti)
- Filtrare e servire





# PRIMULA IN CUCINA

## DOVE SI RACCOGLIE:

- Purtroppo la primula è quasi scomparsa in pianura, si incontra dalle zone collinari fino a quelle alpine
- La troviamo lungo i bordi dei fossi, ai margini dei boschi di latifoglie, ama in particolare faggete e carpineti

## COSA SI RACCOGLIE:

- In cucina si usano sia le foglie che i fiori chiusi (boccioli) o aperti
- **Foglie:** per l'uso alimentare è meglio usare quelle più tenere
  - Da consumare crude o cotte, le meno giovani si sbollentano per 3–5 minuti
- **Fiori:** sono molto apprezzati per la decorazione dei piatti al momento della presentazione in tavola (si mangiano)
- **Boccioli:** il loro utilizzo non è comune, vengono consumati dopo essere stati messi sott'aceto come i capperi





# PRIMULA IN CUCINA

## QUANDO SI RACCOGLIE:

- La primula va raccolta tra la metà - fine dell'inverno e l'inizio primavera, è tra le prime erbe spontanee a comparire

## ATTENZIONE !!!

Non strappare l'intera pianta, vanno recise solo le foglie più tenere. In questo modo la piantina ha la possibilità di continuare a vegetare per donare nuove foglie e fiori e, soprattutto per riprodursi

## QUAL È IL SAPORE:

- Le foglie di primula sono tenere, croccanti e dolciastre, con un retrogusto leggermente piccante
- I fiori hanno un sapore leggero, delicato e gradevole, ricordano un po' quello dell'anice, ma lasciano sulla punta della lingua una vena decisamente dolce

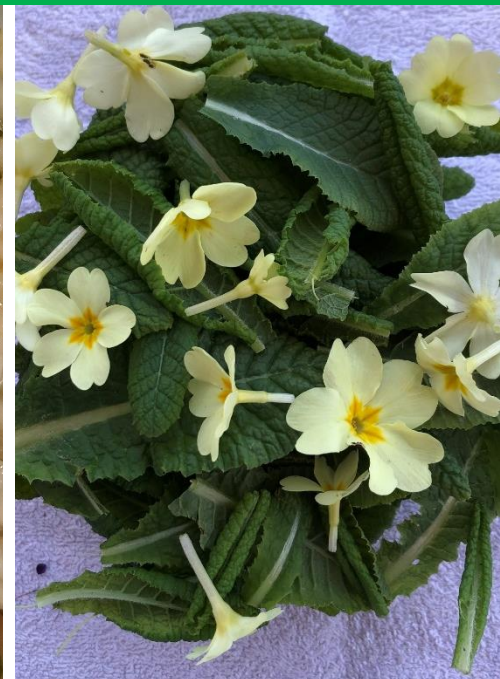




# PRIMULA- IN CUCINA

**TIPI DI UTILIZZO:** i più comuni sono:

- 1. Risotto:** tritare finemente le foglie da unire al riso a metà della cottura
- 2. Insalata cruda:** usare le foglie più tenere che hanno un sapore dolciastro, al contrario delle altre insalate che quando bagnate dal condimento tendono ad aderire, le foglie di primule occupano molto volume nel piatto grazie alla loro bollosità
- 3. Frittate:** tritare grossolanamente le foglie con dell'aglio; amalgamare poi con gli altri ingredienti
- 4. Pesto:** una manciata di foglie da unire a pinoli, grana, caprino e olio evo
  - Da conservare in congelatore non più di un paio di mesi, il sapore della primula svanisce piuttosto in fretta
- 5. Fiori sotto sale:** stessa procedura prevista per i capperi, poi si utilizza come condimento





# PRIMULA - RICETTE



## RISOTTO DI PRIMULE

### Ingredienti per 4 persone

- 50 g di foglie e 40-50 fiori
- 350 g di riso - 1litro di brodo vegetale
- 2 scalogni (piccoli)
- ½ bicchiere di vino bianco
- 30 g di burro
- Parmigiano grattugiato q.b.
- Olio evo, pepe nero, sale q.b.





# PRIMULA - RICETTE

**1.** Lavare bene le foglie della primula, in acqua fredda

- E' consigliata l'aggiunta di bicarbonato che migliora la pulizia

**2.** Dopo avere eliminato i piccioli (gambi) più grossi, tritare le foglie che devono essere ben sminuzzate

**3.** In una padella antiaderente versare un po' di olio evo, imbiondire lo scalogno per 8-10 minuti a fuoco basso

**4.** Alzare la fiamma ed aggiungere il riso che va fatto tostare per un paio di minuti

**5.** A fiamma vivace versare mezzo bicchiere vino bianco secco e sfumare per un minuto circa

**6.** Aggiungere metà delle foglie tritate in precedenza, mescolare bene per amalgamare il tutto e versare il brodo vegetale preparato in precedenza





# PRIMULA - RICETTE

**7.** Tenere controllata la cottura e versare il brodo vegetale quando necessario, meglio farlo in più volte = non versare troppo brodo in unica volta

**8.** Quando mancano circa 5 minuti a fine cottura aggiungere l'altra metà delle foglie tritate e metà dei fiori, tenere gli altri da parte per il decoro finale del piatto

**9.** A fine cottura aggiungere il burro per mantecare, il parmigiano e il pepe nero, mescolare bene il tutto

**10.** Fare riposare un minuto circa e quindi impiattare

E' il momento di utilizzare i fiori tenuti da parte per la decorazione del piatto, tranquilli vanno mangiati

L'operazione va fatta giusto prima di portare in tavola

**BUON APPETITO !!!!**







**VIOLA MAMMOLA**  
incontro del 23 febbraio



# VIOLA MAMMOLA – CARATTERISTICHE BOTANICHE

## CLASSIFICAZIONE BOTANICA:

**Genere:** *Viola*

**Specie:** *Viola odorata* L.

**Famiglia:** Violaceae

**DESCRIZIONE:** H ros

- **Fusto:** pianta acaule, fiori e foglie hanno un loro specifico peduncolo

- Il fusto **epigeo** è formato dagli **stoloni** da cui partono sia steli fiorali sia fogliari (→)

- Quello **ipogeo** è un rizoma sotterraneo che cresce obliquo

- Dai nodi degli **stoloni** fuori terra, striscianti e radicanti, si formano delle nuove pianticelle capaci di formare radici, foglie e fiori

- Le piante stolonifere radicano durante il primo anno, mentre divengono riproduttive, andando a fioritura, solamente l'anno successivo (secondo)





# VIOLA MAMMOLA – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Foglie:** sono tutte basali, disposte a rosetta, ciascuna portata da un peduncolo inserito sulla rosetta, lungo 4-5 cm (➡)

- La lamina fogliare, talvolta lucente, ha una forma rotondata-lanceolata con dimensione di 4-8 cm, la larghezza massima sta alla metà della foglia

- Hanno dei brevi peli, piuttosto radi; alla base presentano delle stipole lanceolate

- Il margine della lamina è inciso e presenta dei piccoli denti (crenulato)

- **Fiori:** basali, sono tendenzialmente solitari, mai troppo numerosi (2-3 al massimo)

- Sono portati da peduncoli inseriti sulla rosetta, lunghi 5-8 cm, con 2 brattee poste in posizione mediale

- Molto profumati con fragranza terrosa, legnosa e floreale





# VIOLA MAMMOLA – CARATTERISTICHE BOTANICHE

FF X, K 5, C(5), A 5, G(3)

- **X** = sono fiori zigomorfi, a simmetria bilaterale
- **Calice (K5)**: si presenta con 5 sepali stretti, prolungati posteriormente in appendici (→)
- **Corolla (C5)**: è dialipetala, costituita da 5 petali che hanno la dimensione di 1-1,5 cm
  - Il petalo inferiore è prolungato (→), ha la forma di uno sperone ed è dove si concentra il nettare (nettario)
  - Il colore dei petali varia tra il viola e il viola-porpora, raramente bianco
- **Androceo (A5)**: formato da 5 stami (i cui margini in contatto tra loro formano un anello intorno al gineceo)
- **Gineceo (G3)**: ha un ovario supero con 3 carpelli uniti tra loro, lo stilo è curvo





# VIOLA MAMMOLA – CARATTERISTICHE BOTANICHE

- **Frutto:** si tratta di una **capsula loculicida** pubescente, deiscente

- Formano la capsula 3 valve che a maturità si aprono liberando i numerosi semi di piccole dimensioni

- Per il peso del frutto, il peduncolo che lo porta (quello **fruttifero**) si presenta prostrato

- **Semi:** molto piccoli, di forma sferica e colore brunastro, da un lato hanno una colorazione più chiara

- Sono provvisti di una piccola appendice ricca di sostanze grasse, l'**elaiosoma** (→), che ne favorisce la dispersione da parte delle **formiche (mirmecocora obbligata)**

- **Radici:** di tipologia fascicolate, sono numerose e sottili (→)

- Si sviluppano partendo dal fusto ipogeo, il rizoma (per questo vengono definite **secondarie**)





# VIOLA MAMMOLA – HABITAT

→ Originaria di Europa, Asia ed Africa settentrionale, in Italia è una pianta indigena, non endemica

→ Corologia: specie a distribuzione euro-mediterranea

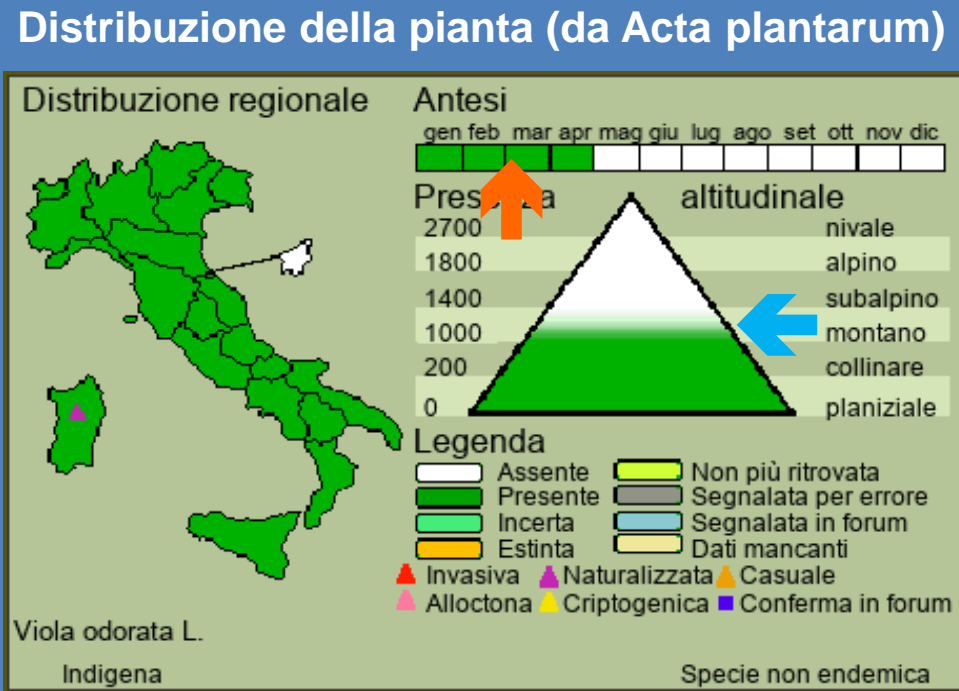
- In Italia è presente in tutte le regioni, dalle coste ai fondovalle alpini, con ampie lacune nel settore alpino

- In Veneto manca solo nel Comelico e nelle Alpi Carniche

→ Cresce in prossimità degli abitati, ai margini di boschetti e tra le siepi, su suoli argillosi umiferi e freschi piuttosto ricchi in composti azotati

→ La troviamo ben distribuita dal livello del mare fino a circa 1200 metri di altitudine (→)

→ La fioritura è molto precoce, inizia in pieno inverno, fine gennaio, per continuare fino al termine di aprile nelle zone collinari o montane (→)





# VIOLA MAMMOLA – PARENTI PROSSIMI IN VENETO



Viola odorata



Viola palustre



Viola dei colli



Viola tricolore



Viola alba

La **viola mammola** (*Viola odorata*) si distingue dalle piante dello stesso genere per: **1.** Stoloni radicanti già dal primo anno - **2.** Pianta acaule = possiede specifici steli fiorali non fogliosi – **3.** Foglie arrotondate all'apice

- In Veneto crescono 20 diverse specie spontanee appartenenti al genere *Viola*, nelle zone montane sono comuni: **viola palustre** (*V. palustris*), **viola selvatica** (*V. canina*), **viola dei colli** (*V. collina*) e **viola delle rupi** (*V. rupestris*)
- Sono diffuse ovunque *V. tricolor* e *V. alba*





# VIOLA MAMMOLA – FALSI AMICI



→ Le viola sono piante facilmente riconoscibili, è difficile avere problemi nell'identificarle e/o nel raccoglierle

- Si potrebbe fare confusione solamente con specie che hanno i fiori dello stesso colore, di fatto ci sono diverse piante nemorali con fiori viola

● Attenzione alle «**pervinche**» (*Vinca minor* e *V. major*) che hanno il fiore con forma diversa e leggermente più grande.

Ricordare che la pervinca è tossiva, non utilizzabile per scopi alimentari



# VIOLA MAMMOLA – FALSI AMICI



**Viola mammola**



**Erba trinità**

→ E' possibile confondere le viole spontanee con una ranunculacea, l'**erba trinità** (*Hepatica triloba*), si distinguono perché l'erba trinità presenta i fiori con:

- Corolla attinomorfa vs. corolla zigomorfa della viola
- Colorazione più chiara, tendente verso il viola azzurrino.

● Ricordiamo che molte ranunculacee sono spesso piante tossiche, talora molto velenose per l'uomo (anche mortali), evitare di raccogliere per utilizzi alimentari



# VIOLA MAMMOLA – ORIGINE DEL NOME

→ **Nome generico:** deriva dall'antico greco «**ion** = **colore viola**», il colore prevalente dei petali di tutte le specie

- **Viola** deriva pure dalla parola «**vivere**» ed evidenzia come queste specie siano in grado di sopravvivere ai rigori invernali

- Per Greci e Romani la viola era la pianta perenne per antonomasia

→ **Nome specifico:** col il termine **odorata**, Linneo si è riferito alla fragranza dei fiori, molto profumati

→ **Nomi popolari veneti:** i più comuni sono «**violeta**», «**viola sota**», «**vedovela**», «**fior de San Bastian**» ...

Perché è chiamata **viola mammola**?

- Un tempo «**mammola**» indicava i bambini non ancora svezzati = **fragilità** e **timidezza** che questo fiore ispira





# VIOLA MAMMOLA – CURIOSITA'

→ Era il fiore preferito di **Afrodite** (Venere per i Romani), la dea dell'amore, ma anche di suo figlio **Priapo**, dio dei giardini

→ Per gli antichi Greci era il simbolo della città di **Atene** e della **fertilità**

→ **Plinio** e **Ippocrate** pensavano che i suoi fiori aiutassero a smaltire i postumi delle forti ubriacature

- I Romani avevano l'abitudine di aggiungere le viole nel vino e, durante le loro famose libagioni, portavano ghirlande decorate con i suoi fiori

- Il poeta **Orazio** criticava i suoi concittadini perché trascorrevano troppo tempo a coltivare la viole da usare per il loro vino, trascurando piante più importanti, come l'olivo

→ Nel medioevo i monaci la coltivavano per fare dei prati di viole luoghi di contemplazione



**Plinio il vecchio**



**Naturalis historia**





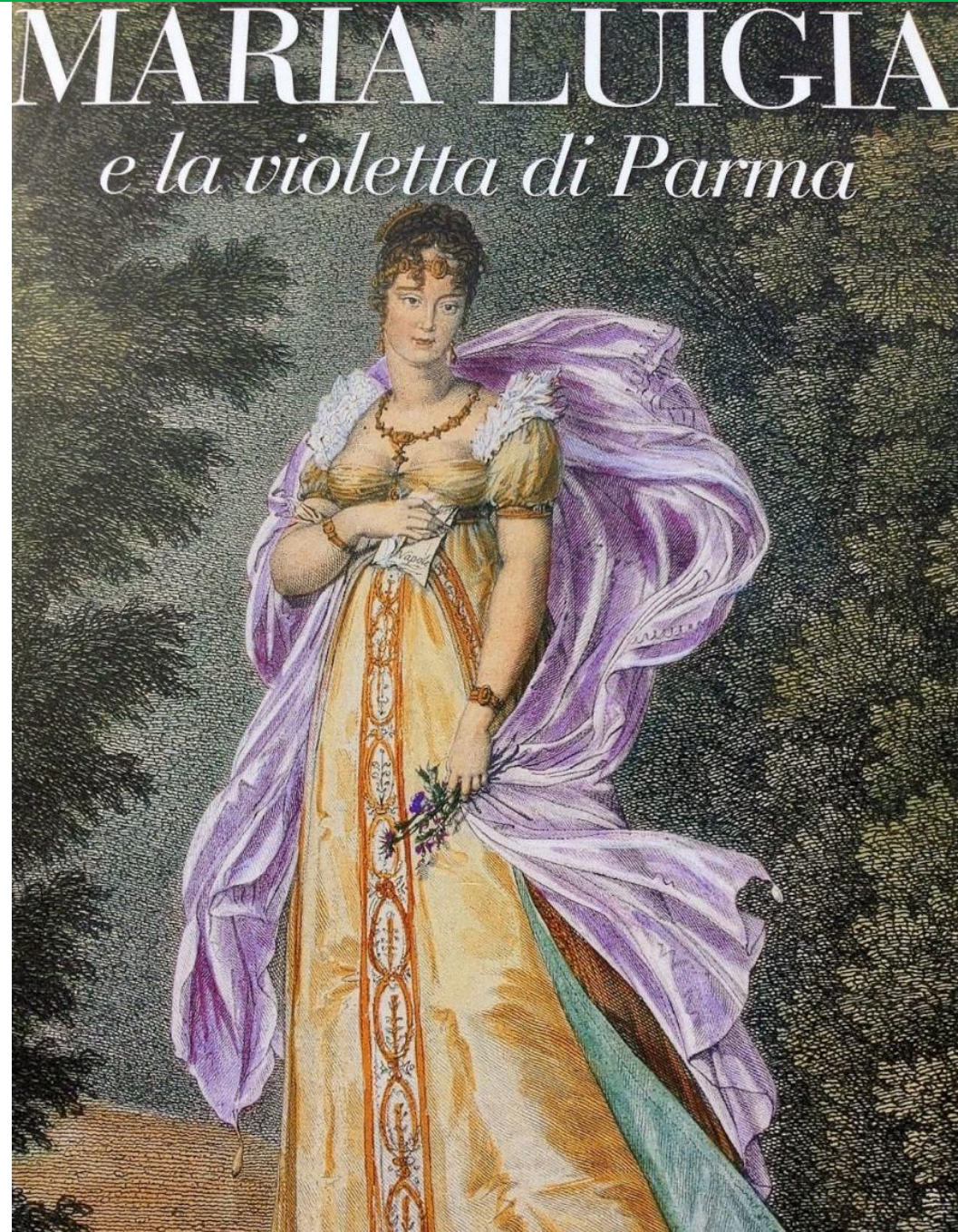
→ Napoleone amava moltissimo questo fiore, tanto da essere ironicamente conosciuto con il soprannome di «**caporal violetta**»

- La viola venne scelta come simbolo ufficiale del PNI = Partito Napoleonico Imperiale

→ Un forte stimolo alla popolarità e, di conseguenza, alla diffusione delle viole, venne da **Maria Luisa d'Asburgo** (duchessa del Gran Ducato di Parma e Piacenza) che aveva l'abitudine di usare un mazzolino di viole come ornamento (→) lanciandone la moda che ebbe un enorme successo in tutta l'Europa, Francia in particolare

- Fu la ragione per cui a metà dell'800 attorno a Parigi si coltivavano più di 200 ettari di viole

- In quel periodo la Francia era famosa e celebrata per la produzione del profumo all'aroma di viole





# VIOLA MAMMOLA – CURIOSITA'

→ Originaria della parte centro-meridionale dell'Europa, è stata introdotta in **Gran Bretagna** e in **Nord America**

- Le viole erano il fiore preferito dalla regina Vittoria, durante il suo regno suoi mazzetti venivano venduti lungo le strade
- Nel passato, per la **festa della mamma**, i bimbi inglesi andavano a cercare violette selvatiche nei prati

→ In Medio Oriente e in tutta l'Asia Minore è molto diffusa una bevanda chiamata «**sherbet**» che tra gli ingredienti ha i fiori freschi della viola

→ L'intenso aroma dei suoi fiori fa sì che nel linguaggio dei fiori la viola simbolizzi le **emozioni forti**

→ Spesso la viola coltivata nei giardini (di solito si tratta della *V. tricolor*) si inselvatichisce formando ibridi con altre specie congeneri





# VIOLA MAMMOLA – SOSTANZE ATTIVE E AZIONE

→ La pianta della viola contiene numerose sostanze attive: **mucillagini**, **emetina**, **acido salicilico**, **saponine**, **carotenoidi**, **tannini**, **flavonoidi** ...

→ Sono i fiori a possedere le principali proprietà medicamentose, infatti sono:

- Ottimi **antiossidanti**, grazie al tenore in **tannini** e **flavonidi**

- Calmanti per la **tosse** e le **irritazioni delle vie aeree** (catarro e bronchiti) perché ricchi di **mucillagini**.

• Con i fiori si possono preparare degli efficaci **infusi**

→ Il contenuto di **acido salicilico** consente di preparare un decotto di viola utile come **lenitivo** per **contusioni**, **scottature**

- Ha inoltre proprietà **antisettiche**, **espettoranti** e **lassative**; cura l'**insonnia** e il **mal di testa**, **calma i nervi** e riduce i postumi di una **sbornia**



## Viola: pianta salutare

1. Allevia le tossi secche
2. Favorisce il movimento linfatico
3. Ha azione lenitiva del mal di gola





# VIOLA MAMMOLA – SOSTANZE ATTIVE E AZIONE



→ Da secoli la **viola odorata** viene utilizzata per fare profumi, apprezzata per il suo intenso profumo, ricco di aromi, è considerata una tra le piante più importanti nell'industria dei profumi e della cosmetica

- Si producono **creme profumate** per corpo e mani, **bagnoschiama**, **oli da massaggio**, **saponi**, **detergenti**, **profumi**, **candele mangiafumo** ...

- I fiori freschi rinfrescano e profumano l'alito

→ Secondo credenze del passato i fiori di viola, fatti macerare in latte di capra, danno una lozione di bellezza

→ Nella pratica dell'aromaterapia viene utilizzata contro forme di **esaurimento**



# VIOLA MAMMOLA – IN CUCINA

## DOVE SI TROVA:

- La viola odorata si sviluppa nei margini boschivi, tra le siepi, nei prati umidi, in genere in luoghi erbosi e selvatici

## QUANDO SI RACCOGLIE:

- Si inizia la raccolta a metà-fine febbraio, quando l'inverno inizia ad addolcire

## QUALI PARTI SI UTILIZZANO:

- **Foglie:** si deve raccoglierle quando sono ancora tenere per utilizzarle **crude** (nelle insalate) o **cotte** (miste con altre verdure, nelle frittate o nelle minestre)

- **Fiori:** si usano per fare insalate, possono essere componenti di pesto e sughi vari.

I fiori sono molto decorativi e possono essere adoperati per abbellire diversi tipi di piatti (paste, risotti, frittate, dolci)





# VIOLA MAMMOLA – IN CUCINA

## CHE GUSTO HA:

- Le foglie mantengono uno spiccato sapore erbaceo, fibroso, ma delicato; il gusto viene arricchito un tono di fondo dolciastro
- I petali dei fiori uniscono alla dolcezza un retrogusto leggermente agre. Ricordarsi di eliminare il peduncolo, tenendo calice e corolla

## COME CONSERVARLA:

- Le foglie e i fiori appena raccolti possono rimanere in frigo per un paio di giorni, le foglie vanno lavate solo prima del consumo.
- I fiori non vanno lavati perché non è necessario e si rovinerebbero
- Se si fa un pesto, anche misto con altre erbe, può essere conservato nel congelatore, ma per poco tempo. Va utilizzato entro 2-3 mesi, dopo perde quasi completamente il suo sapore





## RISOTTO AI FIORI DI VIOLE

### Ingredienti: (per 4 persone)

- 320 gr di riso (carnaroli o vialone nano)
- Una patata, un porro, una carota e una cipolla per fare il brodo vegetale
- 30-40 gr di burro per mantecare
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- una cipolla
- Olio evo, sale, pepe nero q. b.
- 20 g fiori di viola

### Preparazione:

- 1.** Preparare il brodo vegetale dopo aver lavato le verdure e sbucciato la patata; deve essere caldo al momento dell'utilizzo
- 2.** Preparare i fiori di viola, eliminando con delicatezza il peduncolo e tenerli da parte





# VIOLA MAMMOLA – RICETTE

**2.** Mettere in una padella un paio di cucchiaini di olio evo e la cipolla tritata finemente, lasciare soffriggere per una decina di minuti a fuoco basso

**3.** Aggiungere il riso e farlo tostare per un minuto, poi sfumare con il vino, tutto a fuoco alto (il vino deve evaporare)

**4.** Unire il brodo vegetale caldo, va fatto un po' alla volta, controllare il sale ed aggiustarlo se necessario

**5.** Due minuti prima della fine cottura (durata 16-18 minuti in base al tipo di riso utilizzato), aggiungere i fiori di viola, il pepe nero e mescolare con cura

**6.** A fine cottura mantecare il risotto con il burro mescolando con intensità

**7.** Servire decorando il piatto con una manciata di fiori conservati a parte. A piacere spolverare con parmigiano

**Profumo delizioso, sapore delicato**





## PESTO ALLE VIOLE (PER PASTASCIUTTA)

### Ingredienti: (per 4 persone)

- 320 di tagliatelle
- 20-25 g di noci (4 grosse noci)
- 20-25 g di fiori di viola
- 20 g di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiaini di scorza di limone grattugiata
- Olio evo, pepe nero, sale q.b.

### Preparazione:

1. Eliminare con delicatezza stelo separandolo dai fiori
2. In un mixer, frullare le noci con un po' di olio evo, aggiungere i fiori
3. Continuare con il mixer frullando il parmigiano, il sale, il pepe.  
Aggiungere olio evo nella quantità necessaria per raggiungere la corretta consistenza





# VIOLA MAMMOLA – RICETTE

**4.** In una padella, unta con un giro d'olio extravergine di oliva, aggiungere la scorza del limone grattugiata e cuocere per 2 minuti a fiamma bassa

**5.** Riempire una pentola con una quantità abbondante di acqua, a bollitura versare le tagliatelle, i minuti variano se sono fresche o meno

**6.** Scolare quando sono ancora al dente e terminare la preparazione nella padella aggiungendo un po' di acqua di cottura, lasciar andare per un minuto a fuoco vivace

**6.** Spegnerne il fuoco, aggiungere il pesto di viole preparato in precedenza e mescolare bene per amalgamare

Servire aggiungendo, se piace, un po' di parmigiano e decorare il piatto con fiori di viola, tenuti da parte (possono essere mangiati senza nessun problema)







**FINE**