



MINI GUIDA

Viola mammola contro la tosse

Scopriamo insieme ad AICG tutti i benefici della Viola odorata

Chi lo direbbe che la viola mammola (*Viola odorata*), piantina schiva che occhieggia sotto le foglie secche nei boschi (o che trovate in vendita nel vostro **Centro Giardinaggio**), sia un vero e proprio **"pronto soccorso"** quando i mali di stagione colpiscono le nostre vie aeree? Eppure, i suoi abbondanti principi attivi (olio essenziale, emetina, irone, acido salicilico, glucosidi, mucillagini e tannini) **alleviano le infiammazioni delle vie respiratorie**, ma anche il mal di testa, l'artrite e i reumatismi. La viola mammola possiede inoltre proprietà depurative, diuretiche, sudorifere, lassative e, ovviamente, espettoranti e tossifughe. Infine, usata esternamente, combatte **eczemi, herpes e acne**, e ammorbidisce le pelli aride.

Attenzione però: **non tutti gli organismi tollerano i preparati a base di viola mammola** (ipersensibilità individuale). In alcune persone danno disturbi gastrointestinali, oltre a conferire all'urina un odore sgradevole; sono anche proibiti ai bambini di età inferiore ai 12 anni.

Viola mammola: in giardino o sul terrazzo

La viola mammola è **facilissima da coltivare in piena terra o in vaso**, purché la vostra zona abbia un **clima temperato fresco**. Non ha infatti problemi a resistere al freddo e alla neve, ma **non sopporta il caldo** (sconsigliata in zone costiere, anche perché non tollera l'aria salmastra) ed esige una **posizione ombrosa**. Necessita di terra di bosco ricca di humus (se il suolo è compatto bisogna aggiungere anche un po' di torba), che deve rimanere sempre umida, sebbene ben drenata. In vaso va bene un buon terriccio da giardino a metà con torba scura, con ottimo drenaggio sul fondo. Subito dopo l'impianto necessita di **frequenti innaffiature**, che devono durare per sempre in vaso, durante la bella stagione. In piena terra gradisce in autunno e primavera una manciata di concime organico, tipo stallatico secco; in vaso si aggiunge all'acqua d'irrigazione un fertilizzante liquido per piante da fiore tra settembre e marzo.

Dove e come raccogliertela Viola mammola

Diffusa in tutt'Italia, anche se è più comune al Nord e al Centro, dalla pianura alla zona montana, la potete trovare ai margini dei boschi, nelle siepi, in luoghi erbosi e selvatici. **Diffidate delle piantine sfuggite alla coltivazione che a volte si trovano nei parchi cittadini più naturalistici**: non c'è certezza della loro salubrità. Naturalmente, se coltivate in giardino o sul balcone le vostre piantine (di cui potete trovare i semi in vendita nei Centri di Giardinaggio specializzati), **sarete certi del loro stato sanitario**.

La raccolta va effettuata **in piena fioritura e in una giornata di sole**, e riguarda solo le parti aeree: foglie e fiori si possono recidere anche con le unghie (gli steli sono molto teneri), tralasciando i lunghi gambi. Le parti si essiccano all'ombra e all'aria, e si conservano in sacchetti di carta o tela: il colore dei fiori si mantiene solo al riparo dalla luce.

Ricette erboristiche con la Viola mammola

- **Per risolvere la tosse secca**: infondete per 15 minuti 10 g di foglie in una tazza d'acqua bollente, filtrate, addolcite con miele d'acacia, bevete 4 volte al giorno.

- **Per sconfiggere la tosse grassa:** infondete per 24 ore 60 g di fiori in 1 l d'acqua bollente, filtrate, aggiungete 500 g di miele di timo o eucalipto o rosmarino o melata d'abete, mescolate bene e imbottigliate, conservate in frigo per max 2 mesi; all'occorrenza bevete mezzo bicchierino 3 volte al giorno.
- **Contro la bronchite:** bollite per 5 minuti 10 g di foglie in una tazza d'acqua, filtrate, addolcite con miele d'eucalipto, bevete una tazza 3 volte al giorno.
- **In caso di mal di gola e raucedine:** infondete per 15 minuti 10 g di foglie in una tazza d'acqua bollente, filtrate, fate raffreddare, fate gargarismi 3-4 volte al giorno.
- **Contro i brufoli:** si aggrediscono dall'interno bevendo a digiuno un bicchiere di infuso caldo di mammola, da preparare con 10 g di fiori secchi bolliti per 10 minuti in un litro d'acqua; e dall'esterno applicando ogni sera delle compresse imbevute di succo tiepido, ottenuto bollendo 50 g di fiori secchi per 5 minuti in un litro d'acqua.

Viola mammola anche in cucina

In cucina la mammola si impiega **fresca**: poiché non esiste un sistema di conservazione, dovete approfittare della stagione giusta. Sono **commestibili solo i fiori**: il delicato profumo si mantiene solamente se la cottura è molto rapida, altrimenti vanno utilizzati a crudo. Vivacizzano il risotto alla milanese; entrano nelle insalate primaverili; accompagnano piacevolmente i **formaggi dolci** grazie al sapore leggermente amarognolo, che ricorda le noci fresche; in pastella rendono delicate le frittelle; aromatizzano e **colorano l'aceto** (50 g di fiori in un litro di aceto bianco in infusione per 30 giorni). Si utilizzano anche per preparare una profumata marmellata e, naturalmente, le **violette candite**, una prelibatezza che decora gelati e sorbetti, dolci al cioccolato nero e bianco, panna montata e marron-glacé.

