

MALVA



Famiglia: *Malvaceae*

Genere: *Malva*

Specie: *M. Sylvestris*

ETIMOLOGIA

Il nome deriva dal latino *malva* ed ha il significato di molle, perché dai tempi più antichi se ne riconoscono le proprietà emollienti.

CARATTERISTICHE BOTANICHE

È una pianta erbacea annuale, biennale o perenne. Presenta un fusto eretto o prostrato che può crescere dai 60 agli 80 cm. Le foglie di forma palmatina dai 5 ai 7 lobi e margine seghettato irregolarmente. I fiori sono riuniti all'ascella delle foglie, e spuntano da aprile a ottobre, di colore rosaceo con striature scure, con petali bilobati. Il frutto è un poliachenio circolare.

DIFFUSIONE

Probabilmente di origine africana e europea, si è ormai diffusa in tutte le zone più miti del mondo. Nonostante sia spesso oggetto di coltivazioni, si trova facilmente nei luoghi soleggiati, erbosi ed anche incolti, ovunque vi siano terreni ricchi di nitrati.

PROPRETA'

I principi attivi si trovano nei fiori e nelle foglie che sono ricchi di mucillagini, antocianine, pectine, tannini, ma anche potassio, ossalato di calcio, vitamine insieme a polisaccaridi e flavonoidi. Viene utilizzata prevalentemente per le proprietà antinfiammatorie, emollienti, lassative, antiflogistiche e oftalmiche. Sfruttando l'azione diuretica, la pianta medicinale agevolerebbe l'espulsione di liquidi in eccesso e tossine che vanno ad accumularsi nel nostro organismo formando strati di tessuto adiposo sottocutaneo.

UTILIZZO

In cucina vengono utilizzati i germogli, i fiori freschi o le foglioline. Come verdura può regolare le funzioni intestinali grazie alle mucillagini che si gonfiano e premono delicatamente sulle pareti dell'intestino, stimolandone la contrazione e quindi agevolandone lo svuotamento. In erboristeria se ne commerciano sia le foglie che i fiori e ne vengono utilizzate le proprietà sia per uso esterno che per uso interno. La pianta trova largo uso nelle infiammazioni delle mucose e nelle forme catarrali delle prime vie bronchiali.

Per tali usi le foglie di malva vengono preparate in decotto, affinché le mucillagini possano sciogliersi nell'acqua.

COLTIVAZIONE

Il terreno deve essere di medio impasto e con una buona percentuale di materia organica.

L'esposizione consigliata è in pieno sole e al riparo da forti venti.

La coltivazione si effettua praticando dei piccoli solchi di 3-4 cm di profondità, collocando 2-3 semi a distanza di almeno 30cm gli uni dagli altri. Quando avranno raggiunto un'altezza di 8-12cm si lascerà soltanto una pianta per buca. La messa a dimora può essere effettuata già nella prima metà del mese di febbraio. La piantumazione in piena terra si effettua generalmente nel periodo primaverile e dopo le ultime gelate tardive. La raccolta delle parti verdi della pianta di malva si effettua al mattino o alla sera tardi, generalmente per tutto il periodo estivo, i fiori invece vengono raccolti quando sono ancora chiusi o sono appena sbocciati. La conservazione si effettua recidendo le parti verdi della pianta, vengono formati dei mazzetti e appesi ad essiccare in un locale ben areato, asciutto e al riparo dai raggi solari diretti.