

**Malva** ( *Malva silvestris* L. ) **Famiglia:** Malvacee.

Nomi regionali: Melba, Malbighedda, Varmetta.

**Descrizione:** Pianta erbacea annuale o perenne, avente fusto eretto alto fino a 1 m, peloso, molto ramificato, radici a fittone, foglie picciolate, tondeggianti lobate con sette nervature correnti mediamente ai lobi, leggermente pelose e larghe da 3 a 6 cm di diametro, seghettate ai margini; fiori riuniti alle ascelle delle foglie di colore rosa tendente al violaceo, con striature più cariche. Fiorisce dalla primavera all'estate. La pianta è molto diffusa in Europa dove si può trovare nei terreni incolti fino ad una altitudine di 1300 m sul l.d.m ed è conosciuta fin dall'antichità per le sue proprietà benefiche, tanto che i latini la chiamavano *foglia santa*. In Italia se ne conoscono una decina di varietà.

**Contiene:** mucillagini, antociani, potassio, ossalato di calcio, vitamine, pectine.

**Proprietà:** calmante, emolliente, lassativa., diuretica

Parti usate: Foglie, fiori, radici.

**Tempi di raccolta :** Le foglie giovani si raccolgono in tutta l'estate, recidendole senza il picciolo; i fiori si raccolgono in boccioli, prima della completa fioritura, meglio se raccolti al mattino, però in assenza di rugiada e si fanno essiccare al fresco, in locale asciutto; le radici si raccolgono in autunno.

Le foglie vanno conservate in sacchetti di tela o di carta; i fiori in vasetti di vetro.

**Usi :** Stipsi ed enterocoliti dei vecchi e dei bambini; stomatiti, faringiti, bronchiti, raffreddori, asma.

Per preparare tisane si usano le foglie fresche o secche ed ugualmente i fiori. Per preparare i decotti si usa tutta la pianta.

Infusi e decotti vengono utilizzati come lassativo, espettorante e per gargarismi per curare le irritazioni del cavo orale e per farne lavaggi contro le infiammazioni degli occhi e delle congiuntiviti. Impacchi e lavaggi sono anche utili per le irritazioni della pelle e per combattere la couperosa. In taluni casi si usano anche impiastri di foglie. L'infuso può essere somministrato come clistere.

Per usi esterni contro le irritazioni della pelle si possono fare cataplasmi di foglie miste con farina di lino, ottimi anche per ascessi, foruncoli e dermatosi.

**In cucina:** Le foglie tenere si usano crude in insalate miste, cotte in verdure cosiddette di misticanza o per preparare particolari ricette come risotto alla malva o tagliatelle verdi.

**Infuso:** una manciata di foglie e fiori in 1 litro d'acqua bollente per 10 minuti Si beve in tazzine a volontà.

**Decotto della mamma:** La mamma prendeva una pianta bella grossa, la depezzava, lavava accuratamente le radici, lavava anche le parti verdi e le sistemava in una pentola in cui vi versava 1 litro d'acqua, due fichi secchi e delle bucce di mela per rendere più gradevole il decotto, poi metteva a bollire per circa 20 minuti, facendo anche attenzione che il contenuto liquido si restringesse un pochino; infine filtrava, strizzando le parti solide e se ne bevevano due tazze al giorno, mattino e sera per lenire la stitichezza o il mal di pancia.

**Unguento** per uso esterno: Si fanno bollire 3 parti di foglie e fiori di malva fresca in 4 parti di burro finché non evapori l'acqua emessa dalle foglie. Si lascia freddare e si conserva in vasetti di vetro. Questo unguento viene applicato alla sera sul viso, ben lavato, per curare egregiamente la coouperosa, le prime rughe, la pelle ruvida oppure la pelle coperta di croste, l'afra della bocca.

**Curiosità:** Cicerone in una sua epistola narra che avendo abusato di una minestra in cui prevalenti erano le foglie di malva egli dovette restare chiuso in casa per una decina di giorni a causa di una forte diarrea.

Dioscoride ne consigliava il decotto contro tutti i veleni mortali, dopo aver osservato che uno scorpione velenoso era stato trovato stecchito su una foglia di malva. Inoltre consigliava “ *il succo distillato caldo nelle orecchie ne leva il dolore*”; “ *la decozione della Malva e delle radici cotte finché diventino mucillaginose, si dà con manifesto giovamento a bere alle donne che stentano a partorire; inoltre il seme trito e bevuto con vino vermiglio, vale alla nausea dello stomaco*”. Sia Dioscoride, sia Galeno consigliavano “ *cotti i germini (germogli) della Malva e conditi con olio, sale e aceto a modo di Sparagi, in principio di mangiare muovono comodamente il corpo*”. Inoltre Galeno diceva che “ *la Malva salvatica ha virtù di digerire alquanto e mollificare leggermente*”. Pitagora addirittura la riteneva preziosa tanto da consigliarne la coltivazione negli orti.

**ATTENZIONE!!!** Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

Preparati e tisane in miscela con altre erbe è sempre consigliabile rivolgersi in erboristeria.



Pianta fiorita



Pianta giovane