

MALVA (*Malva sylvestris* L.)



Pianta erbacea annua o perenne della famiglia delle Malvaceae, con radice a fittone e fusto legnoso alla base, ricoperto di peli ; può raggiungere anche 1 metro di altezza. Le foglie sono sparse, lungamente picciolate e di varie forme (cordate a 5-7 lobi con margine crenato, seghettate). I fiori sono riuniti in fascetti all'ascella della foglia, pedunculati, con una corolla di cinque petali rosei o roseo-violacei con striature più scure.

Fiorisce da maggio ad agosto.

La si trova ai bordi delle strade campestri, nei prati e nei campi abbandonati ma anche nei nostri giardini; è comune dalla zona mediterranea a quella submontana, fino a ca. 1600 metri di altezza. Della Malva sylvestre si raccolgono le foglie e i fiori, da giugno a settembre. Si essiccano all'ombra in strati sottili e si conservano: le foglie in sacchetti di carta o tela e i fiori in vasi di vetro al riparo dalla luce.

*Il nome del genere deriva dal latino **mollire alvum** e significa "rendere molle" con riferimento alle sue proprietà emollienti.*

Proprietà

*I fiori e le foglie in particolare sono ricche di **mucillagini** che conferiscono alla pianta proprietà emollienti , calmanti e lassative.*

I preparati a base di Malva attenuano le infiammazioni della bocca e della gola, sono espettoranti in caso di bronchiti e di catarri ostinati, regolano l'intestino e ne calmano i dolori spastici.

Il succo, ottenuto dalla spremitura della pianta, è lenitivo per le punture delle vespe.

Le radici sono leggermente analgesiche (calmano il dolore), inoltre si possono strofinare sulle gengive per pulire i denti.

Grazie ai pigmenti (antociani) contenuti nei fiori, questi vengono impiegati come colorante alimentare.

Uso in medicina

L'uso della Malva è indicato nei casi di:

- Stitichezza cronica: agisce come lassativo non irritante e non violento anche in dosi elevate. Consigliata a bambini ed anziani.
- Affezioni respiratorie: antinfiammatoria per eccellenza, esplica tale effetto sulle prime vie respiratorie come valido espettorante e antitosse.
- Malattie delle mucose e della pelle: applicata localmente contribuisce a guarire faringiti, vaginiti, infiammazioni dell'ano e del retto, eczemi, acne, foruncoli e in genere tutte le irritazioni superficiali.

Uso interno: infuso o decotto con 30g di foglie e fiori di malva in un litro d'acqua. Far bollire per circa 10 minuti, filtrare e berne 2 o 3 tazze al giorno.

Uso esterno: utilizzando lo stesso infuso o decotto per uso interno (solo un po' più concentrato) si possono fare gargarismi, lavaggi vaginali, clisteri e impacchi.

Uso cosmetico: bagni emollienti e idratanti si ottengono aggiungendo all'acqua decotti di fiori e foglie.

Uso in cucina

Risotto alla malva

(per 4 persone)

350g di riso

2 manciate di foglie tenere di malva

1 mazzetto di basilico

1 mazzetto di origano

2 cucchiari di pinoli

100g di burro

3 cucchiari di olio d'oliva

1 cipolla media

100g di parmigiano grattugiato

1 litro di brodo vegetale

½ bicchiere di vino bianco secco

sale, pepe, noce moscata

Frullare per alcuni minuti le foglie di malva con il basilico, l'origano, l'olio, un pizzico di sale e di pepe e i pinoli.

Tostare il riso con la cipolla tritata e soffritta in metà del burro, bagnare con il vino bianco, lasciar evaporare e aggiungere il brodo bollente man mano che si assorbe. A fine cottura aggiungere il pesto di malva ed erbe, togliere dal fuoco e mantecare con il burro rimasto e il parmigiano e aromatizzare con una grattatina di noce moscata.

Frittura di fiori di malva

Preparare una pastella morbida con 3 cucchiaini di farina bianca, acqua minerale gassata, sale e 3 albumi d'uovo montati a neve ben soda con qualche goccia di succo di limone.

Staccare delicatamente i fiori di malva con il picciolo, immergerli nella pastella e friggerli in olio d'oliva ben caldo lasciandoli dorare.

Scolarli, farli asciugare su carta assorbente e salarli.

Ottimi per l'aperitivo.

Minestra di malva

150g per persona di fiori e foglie tenere di malva

cipolla

latte intero

burro

farina integrale

sale

peperoncino

cannella

Far appassire qualche cipolla affettata nel burro, unire i fiori e il latte. Cuocere per 30 minuti, ispessire con uno o due cucchiaini di farina, unire il sale e gli aromi.

Frittata di malva

(per 4 persone)

4 uova

burro

4 manciate di fiori e foglie di malva

½ bicchiere di latte

40g di parmigiano grattugiato

olio d'oliva

sale, pepe

Sbattere le uova con un pizzico di sale, un po' di latte e il parmigiano.

Sbollentare le foglie di malva, unirle alle uova e sbatterle leggermente; scaldare l'olio in una padella antiaderente e versarvi il composto. Far cuocere da entrambi i lati fino ad ottenere una doratura uniforme, quindi togliere la frittata dal fuoco, aggiungere un pizzico di sale e pepe e servire.

Fusilli alla malva

(per 4 persone)

400g di fusilli

250g di pomodori pelati

olio d'oliva

1 cipollotto

2 cucchiaini di fiori e foglie di malva

sale

peperoncino

Tritare il cipollotto, lavare e tagliuzzare la malva e metterla da parte. Cuocere la pasta al dente. Nel frattempo rosolare nell'olio il cipollotto, unire i pomodori pelati, salare e lasciare cuocere a fuoco moderato per 20 minuti.

Scolare la pasta e mescolarla alla salsa. Distribuire sulla superficie del piatto il peperoncino e la malva e servire.

🍴| Buon appetito! |🍴

e ricordate: ogni vostro contributo è gradito!