

Malva



Nome scientifico: *Malva sylvestris* L.

Nome inglese: common mallow

Famiglia: Malvaceae

Distribuzione: i centri di origine della malva sono ascrivibili all'area europea e all'area asiatica occidentale, ove la specie è molto diffusa come pianta spontanea nei luoghi erbosi e freschi e nelle aree pianeggianti fino a quelle di alta collina. In Italia cresce praticamente in ogni regione, ai margini dei boschi, sui sentieri incolti o anche nelle praterie, dal piano fino ai 1400 metri di altitudine.

Descrizione: pianta erbacea biennale o perenne, alta 60-80 cm, con fusti eretti o prostrati, angolari, ramificati e lievemente pubescenti. La lunga e carnosa radice fittonante e provvista di numerose ramificazioni, nel primo anno, produce una rosetta di foglie basali dal lungo picciolo, palmato-lobate, le cauline sono stipolate, profondamente divise, alterne, con lamina fogliare pubescente, pentalobate, palminervie a margine crenato.

La malva è caratterizzata da una fioritura scalare che dura tutta l'estate. All'ascella delle foglie cauline sono inseriti i fiori, solitari o raggruppati in 2-6, di colore rosa violaceo con striature più scure.

I frutti sono poliacheni circolari, glabri o pubescenti, appiattiti sul dorso e reticolati.

Fioritura: maggio-settembre

Frutto: achenio

Coltivazione: la coltura della malva è annuale nei paesi freddi, mentre dura 2 anni o più nei climi temperati. La propagazione può essere effettuata per semina o per trapianto da semenzaio, ma anche per talea o per divisione del cespo. La densità del malveto deve essere intorno alle 10 piante/m².

La malva si adatta a quasi tutti i terreni, preferendo tuttavia quelli leggeri, ricchi in sostanza organica e temendo quelli compatti. Cresce bene nelle esposizioni calde, riparate e ben areate. Può essere coltivata in zone collinari e montane. Richiede buone disponibilità idriche e pertanto è spesso necessario praticare una o più irrigazioni di soccorso alla coltura durante il periodo estivo. Con clima caldo-umido si possono verificare soprattutto a fine stagione, attacchi di ruggine (*Puccinia malvacearum* Mont.) o di oidio.

Droga: foglie e fiori

Tempo balsamico: giugno

Principi attivi: mucillagini, tannini, antociani (malvina e malvidina), polisaccaridi, flavonoidi vitamine A, B1, C, acido caffeico, carotene, potassio

Impiego terapeutico: ha proprietà emollienti, antinfiammatorie delle mucose e regolatorie intestinali. In virtù del contenuto in mucillagini, i fiori e le foglie mucilluginosi, esercitano un'azione lenitiva sulle mucose infiammate. Utilizzata come blando lassativo, la malva è un valido regolatore intestinale per anziani e bambini, importante per l'attività di protezione che esercita a livello della mucosa intestinale infiammata.

I fiori di malva sono un rimedio efficace nel favorire l'espettorazione e nel calmare la tosse: esercitano un'azione lenitiva a livello delle mucose bronchiali. Rientrano sovente nelle formulazioni di tisane pettorali.

L'uso esterno della pianta è in funzione dell'attività antiinfiammatoria, lenitiva, astringente, vasoprotettrice che la rende utile nel trattamento di mucose irritate, gengive sanguinanti, congiuntiviti. Impacchi e lavaggi con decotti ed estratti di malva sono utili su foruncoli e piaghe, per lenire scottature ed irritazioni dovute agli agenti atmosferici e chimici. Si impiega il decotto nelle ulcerazioni e contro i pruriti della pelle, nei gargarismi e, sotto forma di pomata o di supposte, contro le emorroidi.

Dal punto di vista cosmetologico le associazioni più consigliabili sono con aloe, camomilla, calendula, tiglio, altea, piantaggine, se si ricerca un'azione ammorbidente ed emolliente; con ippocastano, rusco, mirtillo, amamelide se si ricerca un effetto rinfrescante e disarrossante.

Altri usi: la malva fresca può essere usata cruda, unendo foglie e fiori alle insalate per donare un sapore particolare e un bel colore delicato, o cotta e unita ad altre verdure in minestre, ripieni o in frittate. Le corolle possono anche essere usate per decorare i dolci o confettate, dopo averle fatte cuocere più volte in uno sciroppo di acqua e zucchero. La malva può essere assunta sotto forma di verdura contro la stipsi.

La malva è una pianta colorante che conferisce alle fibre una colorazione gialla di buona solidità. Malvina, tannini e caroteni sono i pigmenti responsabili della colorazione.

Controindicazioni: la letteratura non segnala effetti secondari e tossici alle dosi terapeutiche, ameno che non vi sia una particolare sensibilità individuale.

Avvertenze: la contemporanea assunzione di preparazioni di malva, ricche in mucillagine, e farmaci, può provocare la diminuzione dell'assorbimento di quest'ultimi.

Curiosità: il nome del genere, assonante con il greco *malátto* = io rammollisco e con *malákhe* = emolliente, benevola, fa riferimento alle proprietà emollienti di questa pianta.

In Egitto la malva è ingrediente di un piatto nazionale, pasto comune dei contadini, la *melokia*.

Dal colore dei suoi fiori ha origine il colore detto "malva".