

MALVA

(*Malva Silvestris*)

FAMIGLIA: Malvaceae Juss.



Etimologia: Il nome del genere, assonante con il greco "malátto" io rammollisco e con "malákhe" emolliente, benevola, con riferimento alle proprietà emollienti di queste piante.

Proprietà ed utilizzi: Specie commestibile officinale

Costituenti principali: mucillagini, flavonidi, antociani complessi vitaminici B1, B2 e C, carotene e potassio.

Proprietà: emollienti, calmanti, antinfiammatori, espettoranti, antispasmodiche e lassative.

Erba indicata contro gli stati infiammatori delle mucose, della bocca, della gola, gengive fragili, nevralgie dentali, pelli arrossate, pruriti.

Utilizzata da sempre come blando lassativo, è un buon regolatore intestinale, importante per l'azione protettiva che esercita a livello della mucosa intestinale infiammata.

In medicina per uso interno è utile in caso di bronchiti, tosse, infezioni della gola, catarro, asma, gastrite.

Per uso esterno, trova applicazione come collutorio, nei casi di ascessi dentari e gengive sanguinanti. In caso di mal di denti si possono fare sciacqui con un infuso di fiori e foglie, oppure si possono applicare le foglie direttamente sulla parte dolorante, avendo l'avvertenza di schiacciarle leggermente.

Indicata come impacco ed infuso per mucose irritate congiuntiviti, ulcerazioni, ascessi, emorroidi, stomatiti, infiammazioni vaginali e per detergere la pelle colpita da eritemi solari o comunque irritata.

Il cataplasma ottenuto con la radice è un ottimo rimedio contro i foruncoli, per ridurre il gonfiore, o far sparire il livido degli ematomi.

In cucina le foglie e i getti giovani possono essere consumati in insalata, ma conviene mescolarli con altre verdure per nascondere il gusto forte e non sempre gradito, o cotti come verdura. Le capsule acerbe possono essere aggiunte all'insalata. I suoi rami più giovani cotti e conditi con olio, sale e aceto o limone, possono essere usati come contorno o entrare nella preparazione del minestrone. Quest'erba può essere usata anche come ingrediente per la farcia di ravioli, nelle polpette e per cucinare gustose frittate. Ottimi sono i risotti con la malva, i fiori possono essere fritti in pastella.

Pianta mellifera.

In cosmesi grazie alle sue proprietà emollienti, la troviamo in dentifrici, colluttori, colliri, creme per combattere la couperose, saponette, bagnoschiuma. Fino a qualche anno fa veniva impiegata per la preparazione casalinga di creme da notte emollienti e antirughe.

Può inoltre, essere utilizzata per rinforzare i capelli, i fiori usati nel risciacquo eliminano il colore giallastro dai capelli bianchi.

Molte specie di Malva presentano gli stessi principi attivi: Malva moschata L., che però è meno efficace, Malva neglecta Wallr., dalle proprietà più marcate. Tutte le specie sono comunque considerate meno efficaci di Althea officinalis L.

Curiosità: Nei secoli la malva ha avuto estimatori illustri: Marziale la usava per dissipare i fumi dei bagordi, Cicerone e Catone la usavano a tavola in grande quantità, Orazio si ritemprava con malva, cicoria e olive, Plinio la considerava una panacea, con azione anche afrodisiaca; nel Medioevo e durante il Rinascimento invece si riteneva favorisse una condotta morigerata e divenne il rimedio per tutti i mali e veniva definita "omnimorbia".

L'imperatore Carlo Magno volle che nel suo giardino venisse coltivata, in un'aiuola particolare, dove si raccoglievano foglie, radici e fiori per la preparazione di tisane e decotti destinati a curare i membri della famiglia imperiale.

In tempi remoti si usava la malva per verificare la verginità delle fanciulle: versando l'urina di queste sulle foglie, che non dovevano seccare.

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

Nel linguaggio dei fiori significa pacatezza.

Nel passato negli alpeggi dell'altopiano di Asiago, i montanari, la chiamavano "pappala" o "malbe" e la impiegavano per impedire l'irrancidimento del latte.

Da questa pianta o meglio dal colore dei suoi fiori, l'origine del colore detto "malva".

Genere di circa 40 specie di erbe annuali, biennali, perenni e suffrutici, distribuiti in tutta Europa, in Asia e Africa.

Qualche specie viene usata anche come pianta da bordura essendo di facile coltivazione e di ottima resa anche su terreni poveri.

Le foglie sono spesso attaccate dalla ruggine arancione della Malva, che si manifesta con masserelle pulverulente di color aranciato, causate da un fungo microscopico: Puccinia malvacearum Mont.

Non tutti comunque pare apprezzassero la Malva: "Come verdura da tavola è appena degna dei Trappisti: in decotto o cataplasma non è buona ad altro che a dar clisteri e macerar buganze: e quando si vuol battezzare qualcuno da insignificante, da inetto, da buono a nulla lo si chiama proverbialmente unguento malvino" (Scotti, 1872). "

Attenzione: Le applicazioni farmaceutiche e gli usi alimurgici sono indicati a mero scopo informativo, decliniamo pertanto ogni responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico o alimentare.

Principali Fonti

PIGNATTI S., Flora d'Italia. Edagricole, Bologna. 1982

CONTI F., ABBATE G., ALESSANDRINI A., BLASI C., Checklist of the Italian Vascular Flora. Palombi, Roma. 2005

AESCHIMANN D., LAUBER K., MOSER D., THEURILLAT J.P., Flora alpina. Ediz. italiana: Bologna, Zanichelli. 2004

BOWN. D., Encyclopaedia of Herbs and their Uses. Dorling Kindersley, London. 1995

AGRADI A., REGONDI S., ROTTI G., Conoscere le piante medicinali. Mediservice, Cologno Monzese (MI). 2005

Scheda realizzata da Marinella Zepigi

(fonte: http://www.actaplantarum.org/floraitaliae/mod_viewtopic.php?t=5158)