

# MALVA



Associazione libera  
culturale ecologica  
Centro Bacchelli  
Via Galeazza 2 Bologna  
Cell. 335/6166096  
Email : borgoalice@gmail.com

Borgo Alice

**Nome scientifico:** *Malva silvestris*

**Famiglia:** Malvacee

**Altri nomi:** melba, miloghia, riondella, varmeta, nalba.

**Etimologia:** Il nome deriva dal latino "malva o malum va" e dal greco malakòs che significa "molle" cioè capace di ammorbidire per le sue proprietà emollienti o in riferimento ai succhi di mucillagine presenti nella pianta

**Habitat:** è una pianta molto comune nei prati e nelle praterie, in pianura come in collina; è originaria di una vasta zona che va dall'Europa all'Asia occidentale alle Americhe; è molto diffusa in tutte le regioni della zona mediterranea fino a 1.300 m di altitudine. La malva cresce spontanea, ma viene anche coltivata per utilizzi gastronomici.

**Caratteristiche:** E' una pianta erbacea annuale o perenne. Ha il fusto eretto, legnoso, alto anche 1 m. e ricoperto di peluria. Le foglie hanno 5 o 7 lobi e il margine seghettato e ricoperte di peluria. I fiori hanno 5 petali, hanno colore rosa - lilla. Fiorisce dalla primavera per tutta l'estate.

**Curiosità:** Un tempo, i contadini raccoglievano la malva, la vigilia di San Giovanni e la ponevano all'aperto affinché durante la notte prendessero la "guazza" che la faceva diventare buona per tutti i mali. Era consigliata da Cicerone come digestivo dopo un pasto abbondante (lo stesso Cicerone racconta che una torta a base di malva e bietole gli provocò un attacco di dissenteria e pertanto la consigliava a piccole dosi).

E' simbolo della calma e della dolcezza. Era già utilizzata dagli antichi Greci.

**Cucina:** Le foglie fresche e tenere possono essere lessate e consumate condite con olio e sale. In cucina trovano ampio utilizzo in minestre, con dell'orzo o del riso, in misticanze o in frittate.

**Salute:** Le miracolose proprietà attribuite dalla tradizione popolare alle foglie e ai fiori della malva, hanno trovato un importante riscontro scientifico: infatti i costituenti principali della malva sono mucillagini, antociani, potassio, ossalato di calcio, vitamine e pectina. In erboristeria, dove è tuttora una delle piante più vendute, la malva viene consigliata come rimedio lassativo, antiflogistico, emolliente, oftalmico e come rimedio preventivo contro emorroidi. La malva viene preparata sotto diverse forme: decotto, infuso, impacco, compresse e crema. Il decotto e l'infuso di malva vengono utilizzati per combattere la stitichezza, tosse e catarro, le irritazioni del cavo orale e i disturbi dell'apparato gastrointestinale e delle vie urinarie.

