

## Carta d'identità

### *Malva sylvestris* L.

**Famiglia:** Malvacee

**Sinonimi:** *Malva ambigua* Guss., *Malva mauritiana* L., *Malva erecta* C. Presl.

**Etimologia:** Il termine usato per indicare il genere è quello che i latini adoperavano per indicare la pianta, originato per i più dal greco *malasso*, che fa riferimento alle proprietà emollienti, o dallo stesso latino, *mollire alvum*, nel significato di rendere molle, ammorbidire. Il termine *sylvestris* fa riferimento più alla sua spontaneità, selvatichezza, che alla sua presenza nelle vicinanze delle boscaglie.

**Nomi comuni in Italiano:** La pianta è conosciuta ovunque con il nome comune di malva. Moltissimi gli adattamenti e gli originali dialettali: *malva selvatica*, *maleva*, *narbighedda*, *melba*, *miloghia*, *riondella*, *nalba*, *varmeta*, *marva*, *miloghia*, ecc.

**Habitat e diffusione:** La specie è pianta ampiamente presente dal Mediterraneo all'area euro-siberiana, ed è presente ovunque in tutta Italia, dal piano fino alla media montagna. Vegeta facilmente nei campi e negli incolti, negli orti ma anche fra i ruderi, su terreni ricchi di nitrati

**Somiglianze e varietà:** La specie è confondibile per taluni aspetti con altre dello stesso genere e spesso i raccoglitori non fanno molta differenza nella raccolta. Oltre alla *Malva sylvestris*, ubiquitaria in Italia, vencono così raccolte anche la *M. cretica* Cav., la *M. nicaeensis* All., la *M. neglecta* Wallr., la *M. parviflora* L. e *Lavatera cretica* L. Tale uso non è problematico, avendo più o meno queste specie la stessa qualità, anche se esse sembrano accentuante, nelle funzioni e nel gusto, nella *M. sylvestris* L.

## La malva

La malva è specie che può essere annuale, biennale o perenne, alta per lo più fino a un metro, di aspetto ramificato e a volte anche prostrato a seconda della forma del caule. Ha radice fittonante, carnosa, e i fusti sono legnosi alla base, ispidi.

Ha foglie lungamente picciolate, sparse e palmate con lamina pentagonale, leggermente pelose e dentate, in parte polimorfe. I fiori ascellari sono tipicamente rosati (tanto da dare luogo al color malva), con strie più scure nei cinque petali bilobi, e sono presenti sulla pianta per gran parte dell'anno. I frutti sono acheni reniformi, appiattiti, reticolati.

La pianta contiene sostanze importanti: vitamina C e del complesso B, carotene, potassio, oltre a resine, pectine, tannini, ecc.

## L'uso della malva

La pianta è nota fin dall'antichità per gli usi medicinali e alimentari, ed è ancora una delle specie che svolgono con maggiore frequenza la funzione di



# Malva sylvestris

alimento-medicina, in Italia non meno che altrove.

Di essa si usano la radice, le foglie e i fiori e con essi vengono preparati praticamente da sempre i più svariati rimedi domestici per curare un'infinità di malanni. Per i lettori che vogliono approfondire il tema in Rete ci sono diversi siti seri e attendibili e anche un'ampia letteratura.

Di preparati e di piatti a base di malva parlano autori classici, da Pitagora - cui è attribuita la raccomandazione di seminare la malva, ma di non consumarla da soli e di riservarla solo alle persone di riguardo, così che i suoi seguaci la ritenevano addirittura fonte di saggezza e sacra, da non mangiare - a Orazio, da Marziale a Cicerone, che confessa di averne anche abusato, con spiacevoli effetti lassativi. Pare che in epoca medievale pane e focacce con la malva fossero particolarmente apprezzati.

Alla malva sono attribuite, in parte con riscontro delle ricerche scientifiche più recenti, funzioni e proprietà

emollienti, antiflogistiche, bechiche, diuretiche, espettoranti, lassative, analgesiche, rinfrescanti, sedative.

Si usa ampiamente come automedicazione per lenire il gonfiore degli occhi e le infiammazioni della bocca e della gola, per preparare bagni calmanti e impacchi decongestionanti, per accelerare la maturazione dei foruncoli, per curare la salute dei denti, per rinforzare l'organismo di bambini e anziani, per regolare l'intestino, contro le punture degli insetti e delle vespe, e per una serie quasi indefinita di malanni.

Per via delle sue proprietà emollienti e lenitive, la malva è presente in molti prodotti cosmetici destinati alla cura e alla bellezza del viso e del corpo, ma anche in dentifrici e colliri.

In casa si possono preparare creme per la notte e viene usata per dare vivacità ai capelli. Dai fiori secchi viene anche prodotto il così detto "tè di malva", ma dalla pianta si possono anche ricavare tinture per colorare e fibra tessile. Alla pianta di malva, vista la sua diffusione e gli usi, sono state anche attribuite in passato valenze simboliche e magiche.

## In cucina

Mentre l'uso medicinale rimane frequente, quello alimentare sembra oggi - considerato ovviamente la generale diminuzione dell'uso di erbe spontanee - in relativo declino rispetto al passato e rispetto ad altre specie.

In cucina si usano non solo i getti più teneri e le tenere foglie (prive del picciolo) ma anche i fiori, molto decorativi. Le prime, raccolte prima dell'antesi, vengono utilizzate, nelle più svariate tradizioni locali, per essere aggiunte, da sole o con altre erbe, a zuppe e minestre o a



# Malva sylvestris

mescolanze destinate a essere ripassate in padella o a ripieni di torte salate e ravioli. Cotte si abbinano bene anche nelle polpette e costituiscono ingrediente per colorare paste fresche, ma possono anche essere aggiunte a minestre e minestrone di verdure dell'orto, per dare densità grazie alle mucillagini. Da sole (un po' dolciastre, il che non piace a tutti), vengono condite con olio e utilizzate in funzione di alimento-medicina. Vi sono località dove è frequente anche il consumo a crudo delle foglie, preparate da sole o mischiate ad altre erbe in insalate primaverili.



I fiori, commestibili anch'essi, non solo vengono utilizzati per decorare e colorire i piatti più svariati, a cominciare dalle insalate e dai risotti, ma in alcune aree entrano anche nella preparazione di liquori. È stata anche segnalata l'usanza, in area etnea, di mangiare, ma come snack o semplice passatempo, durante le camminate in campagna i teneri frutti dal vago sapore di nocciola, chiamati "panuzzi du Signuri" per via della forma. In alcune località liguri i semi venivano dati da

mangiare ai bambini per alleviare le infiammazioni gengivali.

Le parti della malva utilizzati in cucina nel nostro paese sono usati più o meno allo stesso modo anche in altri dell'area mediterranea e non solo. Nota è la Melokhia, preparazione tipica egiziana, utilizzata come base per risotti o anche come piatto specifico, a base di foglie di malva tagliuzzate e lessate in un brodo di carne, con l'aggiunta di un soffritto con aglio e coriandolo.

## Note

Anche se la pianta ha una tradizione plurisecolare e il suo uso è pressoché sicuro, va data l'avvertenza che a volte essa vegeta su terreni ricchi di nitrati, che tendono a concentrarsi in alti livelli proprio nelle foglie.