

Piante della famiglia delle Malvaceae, hanno usi alimentari più modesti di quelli della nota malva, cui sono affini. La principale delle specie che citiamo, **Althaea officinalis L., altea comune** (ma anche **bismalva, malvavisco**, e altri nomi ancora), è nota da lungo tempo soprattutto per le proprietà medicinali e per questo motivo è anche coltivata o tenuta in conto vicino alle dimore rurali. Erbacea perenne, a volte alta anche un metro e mezzo ma spesso di più modeste dimensioni, è presente in tutte le regioni, dal piano alla bassa montagna, dove preferisce incolti umidi e ombrosi (almeno alla base della pianta), argini, fossati o strade di campagna. Di portamento eretto e con scarse ramificazioni, ha foglie tomentose, picciolate e di color verde cenere, diverse alla base, più o meno ovali e lobate, da quelle superiori, che possono essere anche trilobate-palmate in modo evidente. Porta fiori tardo primaverili ed estivi, bianchi o bianco-rosati, a cinque petali e nella forma di altre specie della famiglia. I frutti sono compressi e accostati in circolo. Le proprietà curative della pianta, principalmente emollienti e lassative, simili a quelle della malva, erano già note nell'antichità. Le radici polverizzate, servivano a preparare caramelle medicinali morbide, indicate soprattutto contro la tosse e il mal di gola, o sciroppi variamente confezionati.



Ancora oggi la farmacopea assegna un ruolo importante a foglie, radici e fiori, buoni non solo per favorire la funzionalità delle mucose dell'apparato respiratorio e il benessere della gola, ma anche per via della loro capacità lenitiva e di quella di favorire la funzionalità delle mucose delle vie urinarie e del sistema digerente, oltre il transito intestinale. Si utilizzano in cucina le foglie tenere, che sono quelle delle cime, a volte nelle insalate ma più spesso insieme o come quelle della malva nelle misticanze cotte e in successive preparazioni, o in zuppe e minestre, anche se l'eccesso delle foglie può dare una sensazione di vischiosità. Estratti o polveri di radice entrano in forma residuale in vari prodotti da forno, dolci e bevande. Foglie e fiori possono anche essere utilizzati per guarnire e le radici non troppo coriacee possono essere cotte e poi variamente condite o ripassate. Un uso alimentare non dissimile, ancorché oggi ancora più scarso, si può fare della congenera **Althaea hirsuta L., altea ispida**, presente anch'essa in tutta Italia, dal piano alla bassa montagna, negli incolti di vario genere. È un'erbacea annuale, pelosa nelle sue parti aeree, non più alta di 50-70 cm, con fusto ramoso e foglie diverse alla base da quelle superiori, fiori ascellari di un colore che varia nelle sfumature dal bianco. Dello stesso genere ha fatto parte anche il noto **malvone** o **malvarosa, Althaea rosea (L.) Cav.**, la cui denominazione scientifica è oggi tuttavia considerata sinonimo di **Alcea rosea L.**, appartenente alla stessa famiglia e simile per molti aspetti ad altre piante della stessa, anche se, come probabilmente è noto e presente a molti, di dimensioni assai maggiori. Vegeta in tutta Italia, dal piano alla collina, in luoghi aridi ma

anche in ambienti sinantropici, spesso sfuggendo alle coltivazioni. Pianta perenne dalla grossa radice e caratterizzata da fusti che possono facilmente andare oltre i due metri; morbidamente pelosa, ha foglie lungamente picciolate alla base, tondeggianti o palmato-lobate, a margine dentellato. Caratterizzata da grandi fiori ascellari, con diverse tonalità che vanno dal rosa al porpora, è ben nota per le molte cultivar ornamentali che attirano per l'ampia gamma di colore dei fiori – dal bianco al quasi nero - ma anche la pianta spontanea è spesso tenuta nei giardini o in prossimità delle case per la bella fioritura. Anche a questa specie sono attribuite proprietà medicinali, espettoranti ed emollienti in primo luogo. Delle diverse parti si può fare un uso alimentare, fiori compresi, che ovviamente sono molto decorativi nelle insalate ma servono anche come tè rinfrescante. I germogli e le foglie tenere, ma anche gli steli, possono avere la stessa destinazione di quelle delle altre specie viste sopra.