



MALVA SILVESTRIS

Nome scientifico: *malva silvestris*

Categoria tassonomica: Specie

Classificazione superiore:

Scheda tecnica

Caratteristiche:

Pianta perenne raramente annua, di aspetto erbaceo, pubescente, con fusti robusti, striati, ispidi, molto ramificati, legnosi alla base. Strisciante oppure eretta raggiunge generalmente i 60 cm di altezza, ma talvolta è dotata di steli che possono raggiungere 1,5 m di lunghezza. All'ascella delle foglie cauline sono inseriti i fiori, solitari o raggruppati 2-6, hanno lungo peduncolo, il calicetto è costituito da 3 piccole brattee, calice a cinque sepali triangolari, la corolla è formata da 5 petali bilobati, di color rosa-violaceo con striature più scure, numerosi stami con filamenti saldati. I frutti sono poliacheni circolari, glabri o pubescenti, appiattiti sul dorso e reticolati;

Impiego:

(Solo per le piante)

Erba da sempre utilizzata nelle campagne e considerata un toccasana per le sue molteplici proprietà. La malva sembra guarire da ogni male....male-và . I fiori sono ricchi di mucillagini pertanto è indicati 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. Utile anche per detergere la pelle colpita da eritemi solari o comunque irritata.

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.

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 nei capelli bianchi.

Curiosità: 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.

Diffusione:

(Colorare la carta geografica)



Tutta Italia

