

MALVA *Malva Silvestris L.* - MALVACEE

ORIGINI E SIGNIFICATI: Il nome deriva dal greco *malakos*, molle e proprio per le sue proprietà emollienti, calmanti e lassative, dovute alla presenza di mucillagini, è da sempre utilizzata nella farmacopea popolare. Sacra nell'epoca classica secondo il mito la Dea Demetra avrebbe insegnato a Eracle a usare la Malva per liberare gli uomini dalla fame e dalla sete per lunghi periodi. È considerata una pianta materna utile alla salute delle donne, afrodisiaca, ma anche protettiva contro i malefici. Dall'VIII sec. A.C. è stata usata come ortaggio e come rimedio medicamentoso. Se ne mangiavano i teneri germogli; Cicerone ne era molto ghiotto e ne faceva indigestione. Utilizzata da Catone e da Marziale per dissipare i fumi dei bagordi, secondo Plinio una pozione a base di succo di Malva evitava malesseri per tutto il giorno. I Pitagorici la consideravano una pianta sacra col potere di liberare gli uomini dalla schiavitù delle passioni. Pitagora la definiva: "messaggera della simpatia tra le cose celesti e terrene". Carlo Magno la volle come pianta decorativa per i suoi giardini imperiali. Nel Medioevo coltivate dai monaci nel giardino dei semplici, nel Rinascimento in Italia era denominata *omnimorbia*, rimedio per tutti i mali. Negli Alpeggi ad Asiago veniva usata per non irrandire il latte.

CARATTERISTICHE: Appartiene a un genere di 40 specie. Pianta cespugliosa con fusto peloso. La Malva si riconosce per i suoi fiori con 5 petali distanziati dal margine superiore segnato da una insenatura, più stretti alla base e per i frutti a dischi biconcavi disposti a corona in un calice persistente. La Malva spontanea si trova solo nei terreni molto azotati dei giardini e delle concimaie o nei campi abbandonati. E' diffusa dalle regioni mediterranee alle regioni montane e nelle isole maggiori fino a 1.300 m. Alta da 20 a 70 cm. Biennale, ma a volte anche annua, Fusto eretto, si divide a raggiera con foglie lungamente picciolate e palminervie con peli ruvidi. Fiori lilla venati di rosa grandi a maggio-agosto.

PARTI UTILIZZATE: radice, foglie, fiori (prima della completa fioritura) i fiori diventano blu con l'essiccazione e si decolorano alla luce. Essiccazione all'aria e all'ombra. La raccolta va dalla primavera all'autunno. **COSTITUENTI:** mucillagine, antociani, flavonidi, vitamine B1, B2, e C, carotenoidi, potassio. **PROPRIETA':** antinfiammatoria, antispasmodiche, astringente, calmante, emolliente, espettoranti, lassativo

UTILIZZI: A uso interno tisane ad uso emolliente ed espettorante per tosse, bronchiti e catarro. Si possono consumare le foglie giovani e tenere, i germogli e i fiori, consumate sia crude in insalata che cotte in risotti, minestre o come verdura stimolano l'appetito e facilitano la digestione. Usata per far svanire gli effetti di una sbornia, mescolata ad acqua guarisce dai dolori di stomaco. Ad uso esterno infuso per gargarismi e risciacqui per afte e ascessi ai denti, clisteri per infiammazioni intestinali. Come cataplasma contro eczemi, eruzioni cutanee e punture di insetti. Impacchi per gli occhi stanchi e irritati. Il decotto per bagni idratanti. Le foglie sono utilizzate per estrarre i pungiglioni di api o vespe. La linfa gommosa ridotta in poltiglia è un'efficace pomata rinfrescante. Per le proprietà calmanti e antiinfiammatorie per tutti i tessuti del corpo, gli impacchi a base di Malva sono un toccasana per ogni malanno. Utilizzata per irritazioni nelle parti intime. La mucillagine la rende un ottimo lassativo e depurativo dell'intestino, grazie al gel che aderisce alle pareti intestinali disinfiandole. La Malva rientra nella tisana dei 4 fiori composta da sette specie: rosolaccio, farfara, piede di gatto, verbasco, altea e viola mammola. Nell'industria cosmetica è utilizzata in dentifrici, colluttori, colliri, detergenti e creme per il corpo. Ottimo anche come infuso dimagrante, preso a digiuno per un mese.

I NOSTRI PRODOTTI CON LA MALVA

FOGLIE DI MALVA OFFICINALIS ESSICcate SFUSE

N.0: TISANA BUONA

N. 3: TISANA GIUSTA REGOLA—INTESTINO

N.6 TISANA SNELLENTI

N.8 TISANA BUON RESPIRO

N.18 TISANA TOSSE—ESPEttORATE



AZIENDA AGRICOLA LE ERBE DELLA GRAZIOSA DI ANDREA MONTORSI

FORMAGGIO AROMATIZZATO ALLA MALVA

(800 di robiola, 50 gr di foglie di Malva, 2 cipollotti freschi, 1/2 bicchiere di brodo vegetale, 2 cucchiaini di olio evo, sale, pepe)

In una padella versare l'olio, i cipollotti e la Malva, mescolare per qualche minuto, aggiungere il brodo, e farlo ritirare. Fare raffreddare, amalgamare alla Robiola aggiungendo sale e pepe. In Estate riporre in frigo prima di servirlo.

Sede: via Marzabotto, 53 - Loc. Graziosa - 41018 Tel.: 388-8329352

San Cesario sul Panaro (MO)

Ingresso visite: via Modenese, 5356 (di fronte

alla villa Graziosa) San Cesario sul Panaro (MO)

Posta elettronica: a.montorsi@leerbedellagraziosa.it

Tel: 330-802520

Posta elettronica: c.baccolini@leerbedellagraziosa.it

