



La Malva: bella, umile e benefica Simbolo dell' «Amore materno»

di Maria Denti

Una passeggiata in mezzo alla natura: è ciò che serve per “staccare” dalla noia della quotidianità, per allontanarci dal frastuono e dai veleni cittadini, e per recuperare un po' di quiete e pace.

In questa magica realtà è possibile scoprire, non solo i paesaggi suggestivi di cui è ricco il nostro territorio, ma anche le minime sfumature, i segreti nascosti e le piccole piacevoli sorprese che l'ambiente ci offre.

Non è necessario salire sugli erti sentieri di montagna o entrare nella fitta boscaglia; è sufficiente camminare passeggiando nel piano o in collina su qualsiasi strada o sentiero che attraversi prati o campi. Sul ciglio erboso, fra i sassi, nei luoghi calpestati o nei terreni incolti, piccole macchie di un acceso colore rosa-violetto interrompono l'uniforme tonalità verde della vegetazione spontanea che ricopre il suolo, e attraggono la nostra attenzione.

Sono le corolle rosate della Malva (*Malva sylvestris*), una piantina umile e timida, che si nasconde fra le erbe vicine, bella e affascinante anche per la sua semplicità.

Dal calice del suo fiore emergono cinque petali bilobati color rosa con morbide sfumature lilla; le foglie sono a forma d'edera, di un brillante verde smeraldo. È una pianta “eliotropica” cioè ama il sole e orienta i suoi grandi fiori sul suo corso. È presente in tutta la nostra penisola, fino a 1600 metri di altitudine; fiorisce da aprile ad ottobre.

Elegante e schiva, la Malva racchiude un mondo magicamente meraviglioso di virtù curative e medicinali. La scoperta delle sue qualità risale ad ancor prima della nascita di Cristo. A partire dall' VIII secolo a.C. gli antichi Greci e i Romani la coltivavano come ortaggio oltre che come pianta curativa. Il poeta latino Marziale Marco Valerio usava il succo di malva come toccasana dopo una serata di orge contornate da abbondanti libagioni e come rimedio alla stitichezza. Si racconta che Cicerone fosse così ghiotto dei suoi germogli da farne indigestione. Il poeta Orazio la prediligeva accompagnata da olive e cicoria.

Anche nel Medioevo veniva normalmente coltivata negli orti e venduta nei mercati; si era convinti che la malva, oltre alle altre proprietà, possedesse effetti afrodisiaci. Carlo Magno, attratto dalle sue virtù medicinali, ne fece coltivare un'aiuola per uso personale, dalla quale venivano rac-



La malva per le sue proprietà curative e medicinali durante il Rinascimento si guadagnò la fama di “omnimorbia” cioè guaritrice di ogni male (foto P.Michelini)

colti fiori, foglie e radici per preparare tisane e decotti. Durante il Rinascimento, la malva si guadagnò la fama di “omnimorbia”, cioè guaritrice di ogni male. Già il naturalista latino Plinio il Vecchio, nella sua opera enciclopedica *Naturalis Historia*, asseriva che la malva preservava da ogni malattia chi ne avesse bevuto giornalmente il succo. Infatti nella fitoterapia ufficiale è indicata come calmante, emolliente, lassativa, utile contro la tosse, l'asma, le emorroidi e per curare le malattie da raffreddamento, come la bronchite e la faringite

Nell'Ottocento, nella sentimentale “Carta dei fiori”, era rappresentata come simbolo dell' “Amore materno”, ad indicare il suo aiuto sempre sollecito ed efficace. La radice, avvolta in lana scura e portata come amuleto, si diceva che curasse le affezioni alle mammelle, mentre bollita nel latte ed ingerita come minestra, guarisse dalla tosse in cinque giorni. Le foglie tritate e ridotte in poltiglia, grazie alla loro linfa gommosa, venivano utilizzate come crema rinfrescante per il viso.

Attualmente viene utilizzata soprattutto per le proprietà officinali; infatti è noto che per il loro alto contenuto in mucillagini, le foglie di malva, eserci-



Il fiore della malva (Malva sylvestris) ha cinque petali bilobati color rosa con morbide sfumature lilla, le foglie sono a forma d'edera (foto P.Michellini)

leggermente dolciastro la rende gradevolissima per confezionare risotti rinfrescanti. Mescolando alle verdure qualche foglia di malva tagliuzzata, arricchisce l'insieme di proprietà salutari. I fiori possono ingentilire le pietanze come elemento decorativo, inoltre sono commestibili al pari

tano un'azione emolliente, antinfiammatoria e anche debolmente lassativa.

Dalla pianta si raccolgono le giovani foglie, staccandole senza picciolo ed evitando quelle macchiate di ruggine; si utilizzano anche i germogli e i nuovi getti che nascono in primavera; dei fiori si raccolgono solo quelli freschi, appena sbocciati.

Il decotto di tutta la pianta si usa in sciacqui contro le infiammazioni delle mucose della bocca, per lavaggi nelle parti intime, per impacchi sulla pelle irritata e sulle palpebre degli occhi arrossati.

La tisana delle foglie e dei fiori è ingerita come depurativo per alleviare le irritazioni dell'intestino, contro le emorroidi e come antitussivo; è utile nei pediluvi in caso di gonfiore delle estremità. I fumenti sono benefici contro il mal di testa.

Per le sue tante valide proprietà terapeutiche spesso ci si dimentica che la malva è pure un'eccellente pianta alimentare. A questo scopo si utilizzano sia le foglie sia i teneri germogli. Il sapore

delle foglie. Fiori e foglie sono ottimi in insalate miste di stagione.

Stracciatella alla malva

Ingredienti (per 3 - 4 persone): Due manciate di foglie e fiori di malva, 2 uova, 2 cucchiaini di pane grattato, 1 litro di brodo, sale, pepe, formaggio grattugiato, pane a fette.

Pulite accuratamente la malva e tritate le foglie. Portate il brodo a bollore, unite foglie e fiori di malva e lasciate sobbollire per circa 15 minuti. In una scodella mescolate le uova con il pane grattato e il formaggio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Togliete la pentola dal fuoco, versatevi il composto d'uovo e rimettete al fuoco mescolando con cura. Non appena la minestra riprende il bollore spegnete e servite in tavola, accompagnando con qualche crostino di pane e formaggio grattugiato.

Risotto alla malva

Ingredienti (per 4 persone): Due manciate di foglie di malva, 1 cipolla o scalogno, 400 g di riso (equivalenti a 2 bicchieri pieni), 6 bicchieri di brodo (la regola per ottenere un risotto morbido è: 3 bicchieri di brodo per 1 bicchiere di riso), formaggio grattugiato, olio o burro.

In un tegame da fuoco soffriggete la cipolla o scalogno con olio, unite le foglie di malva (senza i gambi) lavate e tagliate a listarelle. Versate il riso, mescolate con un cucchiaino di legno, bagnatelo con un po' di brodo caldo; quando questo sarà assorbito aggiungetene dell'altro, così fino alla cottura completa del riso. Togliere dal fuoco, aggiungere il formaggio grattugiato, burro o olio e servite.

Tortino alla malva

Ingredienti (per 4 - 6 persone): 8 uova, 300 g di malva, 1 cucchiaino di farina, 2 cucchiaini di latte, 50 g di groviera, 50 g di burro, sale, alcuni grani di pepe verde.

Pulite la malva, lavatela e tagliatela a listarelle. Fate scaldare in una padella antiaderente il burro, quindi unitevi la malva, i grani di pepe verde schiacciati, e lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti. Mettete in una terrina la farina setacciata, diluitela con il latte cercando di evitare la formazione di grumi, quindi aggiungete le uova e sbattete bene fino ad ottenere un composto omogeneo. Salate, pepate, e unite il formaggio grattugiato. Rovesciate il composto nella padella contenente la malva, e cuocete il tortino da entrambi i lati.



La malva, oltre a possedere valide proprietà curative, è anche un'eccellente e gradevole pianta alimentare (foto P.Michelini)

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- L. DELL'AQUILA, *Le erbe selvatiche in cucina*, Zola Predosa, 1996
P.RIGOTTI, *Cent'erbe*, Firenze, 1996
AA.VV., *Buone erbe selvatiche*, Verona, 1997
A.CATTABIANI, *Florario: miti, leggende e simboli di fiori e piante*, Milano, 1996
AA.VV., *Erbe buone per la salute*, Udine, 2003
S.SIDI, *Piante aromatiche, riconoscimento e uso*, Verona, 1997