

Conoscere le erbe Giugno 2017

EGK Newsletter

Alcea rosea

Alcea rosea – Alcea rosea / Malvacee = Malvaceae
Nomi triviali e nomi comuni: malvone, malvarosa

 Cenni storici

 Botanica e cultura

 Impiego nella
medicina naturale

 Impiego in cucina

 Ricetta





Cenni storici

Sulla base di antichi testi, scritti e documenti conservati nelle biblioteche dei monasteri sappiamo in realtà molto bene quali erbe e quali piante terapeutiche, alimentari e ornamentali venivano coltivate un tempo nei giardini dei monasteri. Fra queste piante si può annoverare anche l'alcea rosea.

È sempre sorprendente scoprire quanto fossero approfondite e fondate le antiche conoscenze sulle proprietà terapeutiche della natura già diverse centinaia di anni fa. La coltivazione delle erbe serviva a preservare la salute, mentre quella di altre piante utili quali i cereali, il mais e poche varietà di verdure garantiva innanzitutto gli alimenti fondamentali per i quanto mai frugali pasti quotidiani.

Tuttavia, le erbe per curare disturbi di ogni genere non venivano coltivate solo nei giardini dei monasteri, giacché anche in molti orti di contadini (naturalmente piuttosto benestanti) si faceva crescere il malvone per le sue diverse possibilità di utilizzo, ma anche come pianta ornamentale. Una volta questi magnifici fiori erano così amati che nelle esposizioni floreali costituivano talvolta addirittura una categoria a sé stante.



Botanica e cultura

L'alcea rosea è un arbusto biennale scarsamente resistente, che può raggiungere un'altezza di due metri. La pianta viene moltiplicata mediante semina. Da primavera fino ai mesi estivi si possono mettere a dimora i semi direttamente in giardino, in angoli protetti dal vento. Naturalmente è possibile anche far germinare i semi in una serra o in piccoli vasi, per es. sul davanzale di una finestra. Le piantine ancora delicate devono poi essere messe a dimora a distanza di circa 50 centimetri l'una dall'altra.

Nel primo anno l'alcea rosea sviluppa in genere solo una rosetta di foglie, mentre nel secondo anno crescono gli steli rotondi e poco ramificati. Le foglie della malvarosa, come viene anche chiamata comunemente l'alcea rosea, sono rugose e ricoperte da una fitta peluria ispida. I fiori sono imbutiformi e di colore bianco, rosaceo, rossastro e, talvolta, viola scuro. Il periodo di fioritura principale si estende, a seconda della collocazione, dalla primavera (maggio) fino all'autunno (ottobre).

L'alcea rosea viene attaccata in misura limitata dalla ruggine della malva. Dal momento che le malve sono particolarmente sensibili in condizioni di clima secco e nutrimento scarso, è importante fare in modo che la terra sia sufficientemente umida e concimata regolarmente e in modo bilanciato con concimi organici. Per ostacolare la trasmissione del fungo dal suolo alla pianta, in primavera si dovrebbero rimuovere le prime foglie. Le foglie colpite non vanno in alcun caso smaltite nel compost, perché vi è il rischio di contaminare altre piante con il compost prodotto.

Se necessario, si possono spruzzare dei fungicidi. Raccomandiamo di ripetere tali trattamenti a intervalli di circa otto o dieci giorni nel corso del periodo di crescita principale. L'importante è irrorare bene anche il lato inferiore delle foglie. A questo proposito desideriamo però far presente che la ruggine della malva è un elemento che fa un po' parte di queste piante.

Un ulteriore consiglio colturale: i fiori brillanti dell'alcea rosea risaltano in maniera particolare se si piantano gli arbusti in una fila lungo una staccionata.



Impiego nella medicina naturale

Come già accennato in precedenza, l'alcea rosea è stata coltivata nei monasteri soprattutto per le preziose sostanze contenute quali le mucillagini, i tannini e i coloranti. Le suore e i monaci sapevano che i fiori di questa pianta avevano un effetto terapeutico e potevano recare sollievo in caso di tosse. I fiori di malvone trovano tuttora impiego in numerose miscele di tisane e in omeopatia. In caso di domande, non esitate a rivolgervi a un droghiere o a un naturopata qualificato. I fiori viola scuro o neri del malvone (*Alcea rosea* var. *nigra*) vengono impiegati anche come colorante per cibi, vino e liquori, oppure per colorare tessuti ecologici.

Impiego in cucina

Fa sempre meraviglia constatare quali e quante delizie culinarie si possano preparare dai brillanti fiori bianchi, rosa e rossastri delle diverse varietà di malva. Prima di poter usare e consumare freschi i fiori in diverse insalate è però necessario rimuovere accuratamente gli stami e tutte le parti verdi. Una foglia di insalata decorata con fiori di alcea rosea e fettine di pera o mela disposte a ventaglio saltano vistosamente all'occhio. Anche come canditi su un delicato dessert i fiori hanno un aspetto veramente invitante. Ripieni di crema o mousse e serviti come insolite coppette, i fiori di malvone lasciano letteralmente venire l'acquolina in bocca. Questi fiori vi fanno diventare fate o maghi della cucina in grado non solo di porre vivaci accenti cromatici, bensì anche di sperimentare ardite sfumature organolettiche. Dai fiori della malvarosa è anche possibile produrre un delicato sciroppo dall'aroma ricercato. Con questo sciroppo è possibile ingentilire un gran numero di pietanze dolci, dessert e anche pasticcini.



Ricetta

Risotto con malve rosso scuro Per 4 persone

ingrediente

- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 400 g di riso per risotto
- 4 dl di vino bianco
- 1 l circa di brodo vegetale
- 20 fiori di malva
- 1 cucchiaio di olio di oliva extravergine
- Parmigiano grattugiato a piacere

Tritare finemente la cipolla.

Premere lo spicchio d'aglio.

Far rosolare le cipolle e l'aglio nell'olio di oliva. Aggiungere il riso e farlo rosolare brevemente. Spegnerlo con vino bianco e lasciare evaporare.

Mettere da parte quattro fiori di malva per la decorazione. Staccare i petali dal resto dei fiori e aggiungerli al riso, in modo da conferirgli il colore caratteristico.

Versare a poco a poco il brodo vegetale, in modo che il riso rimanga solo appena coperto dal liquido. Far cuocere per circa 20 minuti, fino a quando il riso diventa cremoso, pur rimanendo ancora al dente. Alla fine unire ancora un po' di olio di oliva.

Disporre sui piatti e decorare con un petalo di malva. Aggiungere il parmigiano a piacere.