



Conoscere le erbe

Malva silvestrica

Malva silvestris



Storia, botanica e cultura

La pianta, originaria dell'Europa e Asia temperata, è presente nei prati e nei luoghi incolti di pianura.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Chi spezzetta con le dita le foglioline della malva, sente subito il muco della pianta.



Ricetta

Insalata di quinoa con fiori di malva



Cenni storici

Da più di 3000 anni i poteri terapeutici della malva selvatica vengono estremamente apprezzati. Perciò non c'è da meravigliarsi che intorno a questa pianta ruotino molte storie e leggende. Secondo il famoso erudito Dioscoride (1° secolo), il decotto di malva veniva considerato un rimedio contro tutti i veleni mortali; pare che uno scorpione velenoso che si posò su una foglia di malva, si irrigidì a morte. Sembra inoltre che il cieco Simeone assumendo regolarmente una tisana di malva, ritrovò la vista. Non si può sapere però con certezza se queste leggende corrispondono a verità. Il termine botanico Malva deriva dal greco «malakos» = morbido. Già dagli inizi dell'8° secolo, la malva veniva coltivata negli orti dei monasteri e successivamente anche nei giardini dei contadini e delle case. «Omnimorbia» = la pianta officinale per tutte le malattie testimonia l'apprezzamento che è stato espresso nei confronti di questa pianta. La mistica Ildegarda di Bingen (1098–1179) la chiamava «babela». Anche il detto: «La malva da ogni malattia salva» testimonia la grande considerazione in cui viene tenuta questa erba.

Botanica e cultura

Con circa 1500 specie diffuse in tutto il mondo, la famiglia delle malvacee è estremamente articolata. La pianta non ha esigenze particolari. La si trova ai margini dei sentieri, sui cumuli di calcinacci e sui terreni incolti, così come nei terreni scarni fin su nella zone prealpine. Predilige una posizione da soleggiata a penombra e si deve evitare in ogni caso l'acqua stagnante. La malva selvatica (*malva silvestris*) è una pianta annuale o biennale e si riproduce al meglio per autosemina. Inoltre è estremamente resistente al freddo. Se potata d'estate, dopo il picco di fioritura, può rifiorire. Innaffiare le piante con un decotto di malva aiuta a prevenire le malattie conosciute come ruggini. Un aspetto accomuna tutte le specie di malva: sono graziose, tenere e morbide al tatto. Da giugno a ottobre i fiori brillano nei toni cromatici biancastri, rosa tenui e anche lilla. Il noto droghiere e erborista Robert Quinche (1906 – 1993) descrisse i fiori della malva selvatica come «morbidi come la seta, sospesi nell'aria».



Impiego nella medicina naturale

La medicina popolare o naturale non distingue tra le diverse specie di malva molto affini: malva neglecta, malva verticillata e malva silvestris a foglie grandi e piccole.

Le indicazioni mediche di questa pianta furono già descritte dettagliatamente in antichi scritti romani: si può assumere per uso interno come tisana in caso di mal di gola, tosse, catarro e gengivite, nonché per uso esterno come impacco su foruncoli, punture di insetti, ascessi, ferite difficili da rimarginare e in caso di ustioni. Alla malva spetta comunque un posto nell'angolo delle erbe della «farmacia a cielo aperto».

Impiego in cucina

Le foglioline giovani si possono utilizzare crude, per gustose insalate selvatiche, oppure bollite o stufate in piatti a base di verdura o gratin. Inoltre, le foglioline della malva finemente triturate sono perfette da aggiungere in una cremosa zuppa di verdure. I fiori della malva costituiscono una bella e appetitosa decorazione sulle insalate di erbe selvatiche.

Per chi ama le cose fuori dal comune, i fiori si possono anche utilizzare come ingredienti per i dessert e per gli aperitivi fruttati e aromatici. Da cospargere come decorazione su una tavola imbandita a festa, i fiori della malva non temono alcuna concorrenza.

Oltre alle foglioline e ai fiori, anche le radici, che vengono dissotterrate nei mesi estivi, lavate e tagliate finemente, si possono aggiungere a zuppe e minestrone.



Ricetta

Insalata di quinoa con fiori di malva

300 g di quinoa
6 dl d'acqua
un po' di sale
1 cipolla bianca

Salsa:

1/2 avocado
1/2 limone, succo
4 cucchiaini di olio d'oliva
4 cucchiaini di aceto balsamico bianco
1 spicchio d'aglio
un po' di sale e pepe macinati
1 manciata di foglie di malva

- Mettere la quinoa in una pentola con acqua, farla bollire per ca. 20 minuti, quindi farla riposare 5 minuti. Quando è ben cotta, salare e farla raffreddare.
- Tagliare la cipolla bianca a strisce sottili.
- Unire la salsa e le cipolle bianche alla quinoa bollita. Decorare l'insalata di quinoa con i fiori di malva.

Salsa:

Tagliare 1/2 avocado a pezzetti. Schiacciare l'aglio. Mettere tutti gli ingredienti in un bicchiere graduato e frullare il tutto con il mixer.

