



Malva sylvestris

MALVA silvestre

Fam. Malvacee

ASPETTI BOTANICI

Le specie di malva (fam. *Malvaceae*) coltivate sono diverse, le più comuni sono:

Malva sylvestris, dal portamento semiprostrato, ma che raggiunge anche i 120 cm d'altezza. Le foglie sono di medie dimensioni ed i frutti sono reticolati. Di questa esiste anche la sottospecie ***mauritiana***, di origine Algerina, che possiede foglie e fiori più grandi ed è più alta (80-150 cm).

Malva verticillata (syn. *M. crispa*), a fiore piccolo e foglie pentalobate e pelose, inselvaticata nel Nord d'Italia. È un relitto di vecchie colture effettuate a scopo officinale, questa specie viene tuttora coltivata in Svizzera.

In tutte e tre le specie le foglie sono più o meno palmato-lobate e lungamente picciolate.

Il peso di 1000 semi si aggira attorno ai 2 g.

UTILIZZAZIONE

L'uso della malva è antichissimo: se ne trovano già cenni in epoca romana e greca.

Ricca di mucillagini, contiene anche potassio, ossalato di calcio, pectina e vitamine.

Vengono utilizzate le foglie e i teneri germogli senza parti lignificate, ma anche i fiori, che si devono raccogliere manualmente (in questo caso è conveniente la coltivazione di *M. mauritiana* che possiede fiori decisamente più grandi).

I principi attivi riconosciuti nella malva sono le mucillagini che si trovano soprattutto nelle foglie e nei fiori e che hanno proprietà emollienti, lassativa è anche antiflogistica, bechica, oftalmica.

Le sono riconosciute proprietà antinfiammatorie.