

5 buoni motivi per coltivare la malva

Un indizio? Tanti rimedi naturali.

La primavera è ricca di benessere grazie alla malva, una pianta facile da coltivare e dai mille usi diversi.



La **malva** è una pianta erbacea che si comporta da perenne o annuale a seconda delle varietà e del luogo di appartenenza. In giardino **prospera nei terreni esposti al sole** e può essere felicemente mescolata in bordura dove forma un bel cespuglio eretto formato da ramificazioni che portano foglie alterne pelose e, dalla primavera e per gran parte dell'estate, fiori rosa, bianchi o viola formati da cinque petali dalla caratteristica curvatura. Nei giardini delle nostre nonne non poteva mancare una pianta di malva da cui prelevare foglie e fiori. Nel tempo balsamico di raccolta, momento in cui la pianta presenta la più alta concentrazione di principi attivi che corrisponde, per la malva, alla primavera, possiamo fare scorta di materiale che dovrà essere **essiccato in luogo fresco e buio e conservato in contenitori ermetici**.

Coltiviamo la malva per almeno **5 buoni motivi**:

1. Possiede molte virtù. Sono molteplici le proprietà benefiche della malva, sia fresca che essiccata, che sono contenute nelle sue foglie, raccolte prima della fioritura, e nei suoi fiori. È una pianta ricca di mucillagini, per questo è da sempre utilizzata come espettorante. Ha **proprietà emollienti, addolcenti, antinfiammatorie, rinfrescanti e blandamente diuretiche**.

2. È un ingrediente ideale delle tisane. Le proprietà benefiche della malva possono essere facilmente assunte attraverso la preparazione di una tisana. Sarà sufficiente lasciare in infusione per circa 10-15 minuti **un cucchiaino di fiori e foglie essiccati** in una tazza d'acqua bollente. Filtrare e bere preferibilmente la sera per [favorire il sonno](#). Nella tisana a base di malva può essere aggiunto un tocco speziato grazie allo zenzero e alla cannella come nella [nostra ricetta](#).

3. Lenisce le punture di insetto. L'azione benefica della **mucillagine**, sostanza di cui è costituita in prevalenza la malva, è utilizzata come pronto intervento per lenire le punture degli insetti, spremendo direttamente il succo delle giovani foglie sulla parte interessata.

4. Può essere usata in cucina. Foglie e fiori della malva possono essere mangiati crudi **in misticanza con altre insalate**. Le foglie, se cotte, vanno appena lessate in poca acqua e condite con olio, pepe e limone. Unità ad altri ortaggi, conferisce inoltre a minestre e minestrone un carattere dolce e vellutato.

5. È una perfetta pianta ornamentale. Oltre alla classica varietà di *Malva sylvestris*, dai tipici fiori che hanno dato il nome ad un colore, esistono **altre interessanti varietà** come *Malva sylvestris* 'Zebrina' dove è evidenziata la scura gola centrale o *Malva sylvestris* 'Magic Hollyhock' dal fiore viola intenso, alla varietà *Malva Alba* dal fiore bianco puro.