

# Malva sylvestris L.

## Malvaceae

Sinonimi: *Malva elata*, *Malva mauritiana*,  
*Malva vulgaris*

## MALVA

**Altri nomi comuni e regionali:** Malva selvatica

**Dialetti savonesi:** Varma, Varmetta

### ■ IL NOME

Malva: dal latino *malva(m)* di origine preindeuropea. *Malaché*, nome greco della pianta, deriva da *malakòs*, con significato di "molle", per le sue proprietà emollienti. Per le stesse proprietà alcuni autori riferiscono il nome al latino *mollit alvum*, che ammorbidisce il ventre. Da non confondere con la Malva regina (*Lavatera trimestris*) o con il Malvone (*Althaea rosea*); molto simile invece la *Malva alcea*, riconoscibile dai fiori più grandi.



### ■ L'USO DECORATIVO

Pianta erbacea biennale o perenne, alta circa 50 centimetri, fiorisce da marzo ad ottobre, con fiori a cinque petali di un bel colore caratteristico già apprezzato per il suo valore ornamentale persino da Carlo Magno. Può trovare facilmente collocazione in ogni angolo del giardino o del terrazzo e ne esistono specie e varietà diverse, a fiore rosa ed anche bianco, come le varietà *Rosea* ed *Alba* della *Malva moschata*.

Le piantine di *Malva sylvestris* sono in genere disponibili presso quelle aziende produttrici che effettuano la vendita diretta al pubblico, i vivai ed i garden, in vasi da 14 centimetri di diametro, praticamente durante tutto l'anno, ma con maggiore facilità in marzo ed aprile ed in ottobre.



## L'AREA DI DIFFUSIONE

Originaria e presente in tutta l'Asia settentrionale e l'Europa, la Malva è comunissima quasi ovunque, dal mare alle zone montane, negli incolti ed ai margini dei coltivi, sui ruderi o vicino ai muri delle case di campagna.

## Malva

Arabo .....	Khubazi
Cinese .....	Chin-k'uei
Danese .....	Almindelig katost
Francese .....	Mauve, Mauve sylvestre
Indiano .....	Lakmani
Inglese/Americano .....	Blue mallow, Cheese flower, High mallow, Mallow, Round-leaved mallow, Tall mallow, Wind mallow
Norvegese .....	Apotekarkattost
Olandese .....	Klein kaasjeskruid
Persiano .....	Khitami-i-kuchaka
Polacco .....	Slaz dziki
Portoghese .....	Malva silvestre
Russo .....	Prosvimik lesnoj
Sanscrito .....	Gulkhair
Spagnolo .....	Malva
Tedesco .....	Algiermalve
Turco .....	Ebegümeçi
Ungherese .....	Mályva kerek

## L'IMPIEGO IN CUCINA

Le foglie tenere ed i germogli della Malva si possono mangiare in insalata; bolliti o cotti nel burro, come gli spinaci; nelle minestre; nei ripieni; nelle frittate, ma hanno un blando effetto lassativo.

Cicerone ne apprezzò tanto una portata da doversi poi dolere di una indigestione che gli arrecò una memorabile diarrea, protrattasi per più di dieci giorni. Marziale cita le malve lassative tra le povere ricchezze, genuine e senza pretese, che l'orto di casa consente di offrire agli amici per cena.

Bartolomeo Scappi, cuoco famoso nel XVI secolo, ha lasciato una ricetta "Per far minestra di Malva.

*Pigliasi la malva nella Primavera, & nell'Autunno, nelli quali due tempi è più tenera, la Primavera se ne piglierà la cima, che volgarmente si chiama sparago di malva, & l'Autunno le foglie più tenere ...*, invece che per far minestra la Malva può essere utilizzata "volendosi in insalata con l'uva passa".

I più considerano però la Malva nel piatto come segno nefasto di estrema miseria e Filone di Bisanzio, nel III secolo a.C., ricorda la possibilità di ricorrere alla Malva giusto in caso di grave carestia.

I comici dell'antica Grecia, inoltre, citano spesso l'uso culinario della Malva ed altre erbe per deridere la povertà delle mense contadine.

Aristofane scrive che nelle ristrettezze il mendicante mangia germogli di Malva invece del pane.

## ■ LE PROPRIETÀ MEDICAMENTOSE

Della Malva, detta nientemeno che *omnimorbia*: buona per tutti i mali, ed ancor oggi tra le droghe medicinali più vendute dagli erboristi, si utilizzano, in infusi, decotti ed estratti, i fiori, le foglie e le radici, riconoscendone proprietà antinfiammatorie; bechiche; emollienti, dovute alla presenza di mucillagini; espettoranti, nei casi di bronchiti e catarrhi persistenti; dolcemente lassative; pettorali, nelle affezioni delle vie respiratorie; rinfrescanti.

Decotto di Malva con semi di ortica e grasso d'oca è una ricetta di Ippocrate per un pessario mondativo, per purgare l'utero e svuotarlo. Foglie di Malva, con altri ingredienti, compaiono nella ricetta dell'*olio di San Biagio*, che fu vescovo di Sebaste alla fine del III secolo, per la preparazione del suo famoso rimedio per il mal di gola.

Plinio, per le tonsille infiammate, raccomanda gargarismi con latte di capra bollito con Malva e sale; per la dissenteria prescrive clisteri di formaggio vaccino fresco insieme a decotto di Malva.

Marziale, in uno dei suoi famosi salaci epigrammi, invita un certo Febo, che ha la faccia da stitico, a ricorrere alle lattughe ed alle Malve lassative.

Decotti di Malva giovano per le emorroidi; cataplasmi per le gengive infiammate ed anche per le punture di insetti; clisteri per le gastroenteriti; pediluvi per i piedi gonfi.

Tenuta per rimedio valido contro la gonorrea, in epoca antica è anche considerata un rimedio efficace dopo i bagordi ed ancora un potente afrodisiaco, il cui effetto si otteneva legandone tre radici vicino all'organo sessuale; in epoca medioevale, al contrario, ha fama di calmante antiafrodisiaco e si ritiene dissolva la malinconia.

Decisamente appartenente alla sfera della magia era l'uso che pare si facesse della Malva, per accertare la sussistente o meno verginità di una fanciulla. Alfredo Cattabiani riporta nel suo *Florario* le modalità della prova, come indicate nel *De secretis mulierum* attribuito ad Alberto Magno: "Fac eam mingere super quandam herbam quae vulgo dicitur malva de mane; si sit sicca, tunc est corrupta", inutile la traduzione.



## ■ CITAZIONI

### CAPO LVIII. DELLA MALVA

*"Malva detta al tempo prisco  
fui, perché 'l ventre ammolisco.  
Le mie radiche il potere  
han di scior le feci intere,  
d'eccitar l'utero scusso (privo di ciò che dovreb-  
be accompagnarlo)  
e di trarne il mensil flusso."*

Così le duecentesche *Regole salutari salernitane*, nell'ottocentesca traduzione di Pietro Magenta, rammentano le proprietà lassative ed emmenagoghe, della Malva.

Il Mattioli, nel XVI secolo, citando e commentando Dioscoride, scrive della Malva:

*"È utile la Malva alle interiora, & alla vescica. Le sue foglie crude masticate con un poco di sale, & fattone impiastro con mele (miele) guariscono le fistole lacrimali: ma nel saldare la cicatrice s'usano poscia senza sale. Giovano ... alle punture delle api, & delle vespe: & però chi s'unge con la Malva pesta cruda insieme con olio, nò può esser punto da loro. Fattone impiastro con orina humana mondifica la farfarella, & l'ulcere del capo, che menano. Le frondi della Malva lesse peste, & applicate con olio medicano alle cotture del fuoco, & al fuoco sacro. Sedendosi nella sua decottione mollifica le durezza de i luoghi secreti delle donne: & facendone cristeri giova à i rodimenti delle budella, del sedere, & della madrice."*

## L'IMPIEGO NELLA COSMESI

Con la Malva si possono preparare creme antirughe, maschere di bellezza e creme ammorbidenti per le mani.

Gli infusi giovano nei casi di acne, ma anche nelle diete dimagranti; Erina Gavotti consiglia impacchi con infuso di Malva alle signore che hanno il naso rosso.

Decotti di Malva nell'acqua del bagno hanno effetti emollienti ed idratanti.

Columella, invece, nel *De cultu hortorum*, tradotto da Renzo Gherardini, ne evidenzia il portamento eliotropico che fa volgere i fiori verso il sole:

*"... la Malva che a testa china segue il sole ..."*

Orazio, infine, sosteneva che la Malva seminata sui sepolcri donasse la pace alle anime dei defunti.

Pietro de Crescenzi nel suo *Liber ruralium commodorum* del XIV secolo, vanta le virtù della Malva ed altre erbe per guarire i dolori di stomaco dei cavalli:

*"... si faccia decozione di malva, di marcorella, di brancorsina, e di violane, e paritaria, e d'altre erbe lassative, in acqua, e vi si giunga mele, sale, e olio, e semola di grano: e fatta tiepida si metta in un ventricolo, ch'abbia un cannello convenevolmente lungo, e grosso, a modo di cristeo (clistere), e per quello strumento si metta la detta decozione nel ventre del cavallo, dalla parte di sotto"*

Un atteggiamento ironico verso l'eccessiva fiducia popolare nelle proprietà della Malva, può essere forse colto nello scrittore greco Luciano di Samosata, che in una sua fantasiosa e paradossale composizione del secondo secolo dopo Cristo, ironicamente intitolata *"Storia vera"*, racconta che i fanti delle armate del re del sole combattevano contro gli abitanti della luna lanciando con le fionde enormi ravanelli, intinti nel veleno di Malva.

## CARATTERISTICHE ED ESIGENZE DELLA PIANTA

La coltivazione della Malva non presenta nessuna difficoltà.



Forma di propagazione  
**Da seme o da talea**



Ambiente di coltura  
**Piena aria**



Portamento  
**Eretto**



Illuminazione  
**Preferisce le esposizioni soleggiate od a mezz'ombra**



Temperatura  
**Sopporta bene il freddo**



Umidità  
**Preferisce una bassa umidità del substrato**

Della Malva.

