

Distribuzione

Il nome deriva dal latino ed ha il significato di “molle”, perché dai tempi più antichi se ne riconoscono le **proprietà emollienti**.

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

È di origine probabilmente nordafricana (mauritaniana) e/o sudeuropea, si è diffusa alle latitudini temperate subtropicali di ambedue gli emisferi.

È pure oggetto di coltivazioni e viene importata prevalentemente



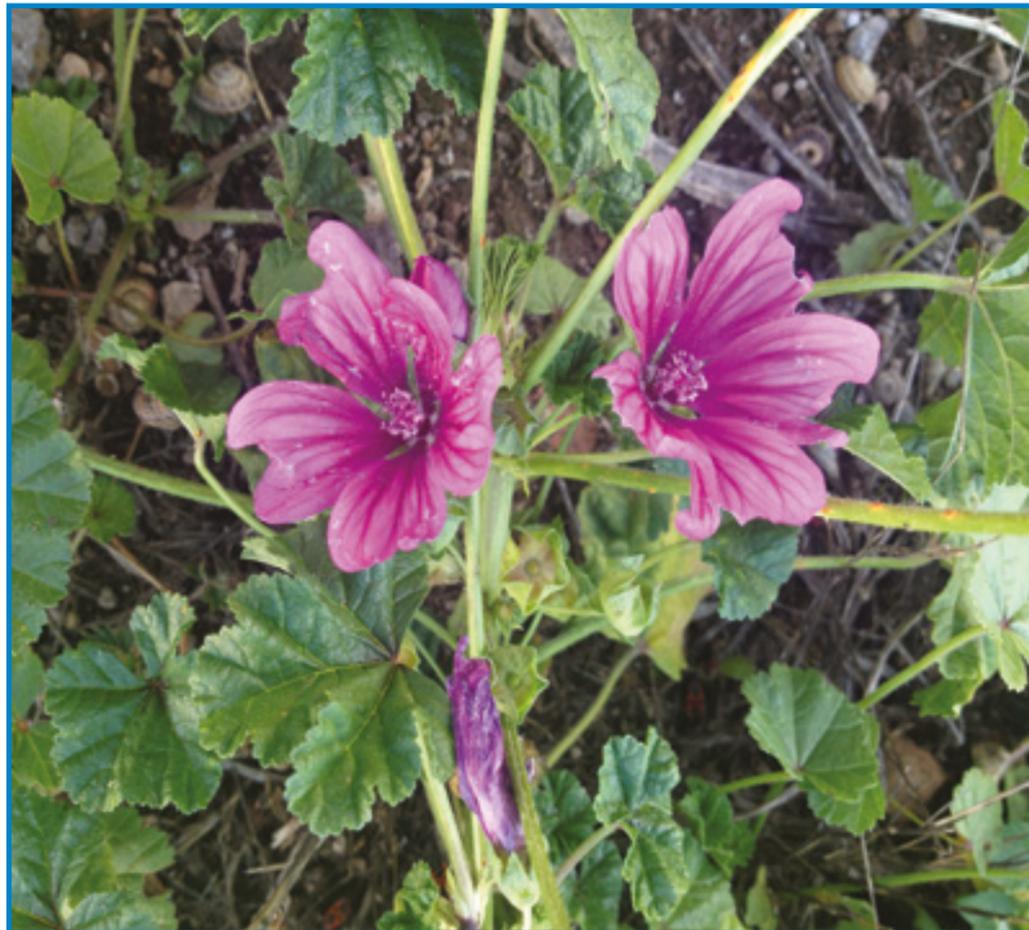
dall'Europa Orientale e dai Balcani. Coltivata negli Stati Uniti d'America, si è diffusa nel territorio ma non viene considerata naturalizzata.

Descrizione

È una pianta **erbacea annuale**, biennale o perenne.

Presenta un fusto eretto o prostrato che può crescere dai 60 agli 80 cm. Le **foglie** di forma palmatina dai 5 ai 7 lobi e margine seghettato irregolarmente.

I **fiori** sono riuniti all'ascella delle foglie, e spuntano da aprile a ottobre, di colore ro-



Nome comune	Malva selvatica
Nome scientifico	<i>Malva sylvestris</i> (Linneo, 1753)
Famiglia	Malvaceae
Ordine	Malvales
Classe	Magnoliopsida

saceo con striature scure, con petali bilobati. Il **frutto** è un poliachenio circolare.

Ecologia e usi

Incolti, luoghi calpestati, ambienti ruderali, ai margini delle strade, frequente anche nei campi e nei prati da 0 a 1.600 m s.l.m..

I **principi attivi** si trovano nei fiori e nelle foglie che sono ricchi di mucillagini; contiene anche potassio, ossalato di calcio, vitamine e pectina.

In **cucina** si usano i germogli, i fiori freschi o le foglioline. Utilizzata come verdura può regolare le funzioni intestinali grazie alle mucillagini che si gonfiano e premono delicatamente sulle pareti dell'intestino, stimolandone la contrazione e quindi agevolandone lo svuotamento.

In **erboristeria** se ne commerciano sia le foglie sia i fiori e viene utilizzata prevalentemente per le proprietà antiinfiammatorie ed emollienti, per uso esterno e interno.

La pianta trova largo uso nelle **infiammazioni** delle mucose e nelle forme catarrali delle prime vie bronchiali, viene utilizzata anche come lassativa, antiflogistica, emolliente e oftalmica.

Per tali usi le foglie di malva sono preparate in **de-cotto**, affinché le mucillagini possano sciogliersi nell'acqua.

