



# CAMPERBERING

## LA MALVA (Malva Silvestris)

a cura di Elisabetta Tommasi

**C**are amiche, superato un anno molto freddo e piovoso, la sottoscritta e non so bene cosa abbiate fatto voi, è uscita con il suo camper solo un paio di volte, ma eccomi pronta in questo periodo primaverile a ricominciare la ricerca e la raccolta di qualche erba spontanea. Non mi è sfuggito certamente l'incontro con l'appariscente MALVA SYLVESTRIS, una pianta erbacea annuale e perenne appartenente alla famiglia delle Malvacee che può raggiungere anche i 50 cm di altezza con le sue foglie cordate, suddivise in lobi e con i suoi fiori con corolla di 5 petali color lilla o biancastri e striati di violetto. Non ditemi che anche voi non avete mai avuto l'opportunità di vederla nei prati incolti, erbosi e tra i vari tipi di ruderi campestri attratte dalla appariscente fioritura che va da maggio a settembre. Ne raccoglieremo questa volta solo i fiori e le foglie che come vedremo sono le parti più usate per le loro particolari proprietà terapeutiche e culinarie. Il nome Malva ha il significato di Molle, cioè capace di ammorbidire e per questo prepariamone una ormai nota Tisana con circa 10 grammi di succo di

foglie verdi, uniamoci il succo di un limone, una chiara di uovo e zucchero q.b. ovviamente in una tazza di acqua bollente; degustandola potremo ottenere dei benefici non indifferenti nella zona intestinale contratta o rigonfia. Potremo anche facilitare l'eliminazione delle urine oppure calmare la tosse preparando un infuso con 3 gr. di foglie e fiori in 100gr. di acqua ed ingerendone un paio di bicchierini al giorno. Non scordiamoci che le foglie si possono adoperare per preparare un benefico cataplasma nei casi di infiammazione acuta della pelle, degli occhi, delle gengive e della bocca in genere. Ricordo molto bene un vecchio detto che mi raccontava una arzilla nonnetta in quel di Anguillara ... "figliola, ricordati che le radici della Malva sono leggermente analgesiche e risolventi di foruncoli e paterecci e se le strofini sui denti ne otterrai uno sbiancamento inaspettato", io ho provato positivamente a mettere in atto il buon consiglio, provateci anche voi. Per le innumerevoli e valide proprietà terapeutiche della Malva Silvestris che al momento non possiamo elencare nella complessità, spesso si dimentica che è pure una eccellente pianta alimentare: a questo

scopo si utilizzano sia le foglie che i teneri germogli che con il loro lieve sapore dolcastro rendono gradevole la preparazione di un rinfrescante risotto ed anche per una minestra rustica (un pugno di fiori, uno di foglie, 1 litro di acqua, prezzemolo tritato finemente, sale pepe noce moscata e pastina). Ottimo sarebbe pranzare accompagnando le pietanze con il te' alla Malva, tutto l'organismo trarrebbe grande giovamento da questa sana abitudine alimentare ... ma sappiamo che ci vuole costanza e volontà. Mescolando alle verdure di stagione qualche foglia di Malva tagliuzzata finemente ed aggiungendoci i suoi fiori, anche loro commestibili, si arricchisce l'insieme di proprietà salutari e si ingentilisce il piatto. Come vi ho suggerito nell'ultimo mio articolo che trattava il Tarassaco, anche in questo caso i boccioli della pianta in questione possono essere messi sotto aceto puro per circa un mese ed usati in tavola come insolita variante ad un condimento. Vi auguro gradevoli passeggiate e buona raccolta dei frutti spontanei della natura, sarò ancora con voi nei prossimi numeri della nostra bella rivista...

Elisabetta



### Viaggiare in Libertà

**PIONEER**

**KENTUCKY**  
Camp



**Vendita** Le marche più prestigiose scelte con l'esperienza di chi costruisce camper e caravan.

**Noleggio** I migliori mezzi, belli, affidabili e confortevoli. Ampia possibilità di scelta.

**Assistenza** ...da più di vent'anni siamo in questo settore. Chiedete, niente è impossibile!

**Outdoor** Vi consigliamo di venirci a trovare e valutare i prodotti che abbiamo selezionato per voi.

**Allestimenti Speciali** Trasformazioni e allestimenti personalizzati.

**Tiberi S.r.l.**

Via Vado la lena, 31 - 03100 Frosinone  
Tel amm.ne 0775/200422 • Fax 0775/330764  
Cellulare aziendale 393/9283436

Mail: info@tibericamperservice.it • www.tibericamperservice.it

