ISTITUTO COMPRENSIVO DI LENO
SCUOLA PRIMARIA DI CASTELLETTO "A. MANZONI"

PROGETTO EXPO

La Malva

La Malva

SCOPRIAMO LA MALVA

La malva, pianta appartenente alla specie Malva Sylvestris, è diffusa nei campi incolti dell'Europa, luogo d'origine insieme al continente Asiatico e Africano settentrionale.

HABITAT

Frequente nei prati e nei luoghi incolti di pianura e di collina è spesso spontanea negli orti e nei giardini della costa mediterranea fino alla bassa montagna.

CARATTERISTICHE

Gli steli, mediamente alti 60-80 cm, sono coperti da una sottile peluria. Dall'inizio della primavera e per tutta l'estate produce una infiorescenza con dei fiorellini di colore rosa-violetti riuniti a gruppetti agli apici degli steli.

PROPRIETÀ

Apprezzata come pianta ornamentale, la malva è conosciuta per le sue proprietà emollienti e antinfiammatorie è, infatti, utile contro la tosse, ma anche per regolare la funzione dell'intestino.

CENNI STORICI

Le proprietà emollienti della malva sono conosciute e apprezzate sin dai tempi antichi, infatti, il suo nome deriva dal termine latino mollire cioè “capace di ammorbidire”. I Greci invece la chiamavano malachè, che significa “rendere morbido”.

Uno fra i primi filosofi a parlarne fu Ippocrate che la raccomandava per le sue proprietà emollienti e lassative, anche se veniva utilizzata come fonte di alimento dalle persone povere. Infatti, è ottima nelle minestre, lessata o condita con olio e sale. Altri pensatori illustri come Pitagora la ritenevano atta stimolare la virtù ed il pensiero.

Ampiamente adoperata nel medioevo, l’uso è rimasto costante nel tempo e giunto sino a noi.

LA MALVA IN CUCINA

"A me bastano, per nutrirmi, un pò di olive, di cicoria e di malva fresca."

Orazio

MODALITÀ D'USO

USO INTERNO

Decotto: 1 cucchiaio raso foglie e fiori di malva, 1 tazza d'acqua

Versare le foglie e i fiori nell'acqua fredda. Accendere il fuoco e portare a ebollizione. Far bollire ancora qualche minuto, spegnere il fuoco, coprire e lasciare in infusione per 10 minuti. Filtrare l'infuso e berlo all'occorrenza in caso di tosse, colite o stitichezza.

Macerato a freddo: 10-15 grammi di fiori e foglie sminuzzate lasciate a macerare in acqua fredda per almeno 5 ore.

USO ESTERNO

Con il decotto, una volta raffreddato, si può trovare beneficio mediante gargarismi in caso d'infiammazioni alla gola.

RISOTTO ALLA MALVA

INGREDIENTI
240 gr di riso ribe
180 gr di foglie di malva
mezzo scalogno
1 noce di margarina vegetale
1 lt e mezzo di brodo vegetale
3 cucchiai di olio d'oliva
sale q.b.
parmigiano in scaglie
prezzemolo fresco tritato

Per dare forma a questo risotto speciale, iniziate con la preparazione del brodo. Potete prepararlo con le verdure fresche oppure semplicemente utilizzando del dado in polvere acquistato dal vostro negoziante di fiducia. Nel frattempo lavate sotto acqua fresca le foglie della malva, quindi tagliate finemente lo scalogno e mettete il tutto soffriggere con l'olio d'oliva.
Una volta che il tutto avrà preso sapore, versate il riso e fatelo tostare per due minuti, quindi aggiungete il brodo con l'aiuto di un mestolo e copritelo interamente. Lasciatelo cuocere, mescolando spesso con un mestolo di legno; a cottura ultimata aggiungete una noce di margarina vegetale.
Servite a tavola il risotto alla malva con una manciata di scaglie di parmigiano e una spolverata di prezzemolo tritato. Sentirete che profumo, ma soprattutto che bontà!

Ricorda che la Malva, oltre ad essere una pianta officinale, solitamente impiegata per fare tisane ed infusi, in cucina è ottima anche nelle insalate e per ispessire zuppe e stufati.

*Pronti per visitare
“Il giardino dei semplici”
di Villa Badia

Dopo aver conosciuto la malva, cogliendone le sue proprietà e, dunque, la sua importanza sia in passato che oggi, sono state proposte le seguenti

ATTIVITÀ DIDATTICHE:

- ✓ Brainstorming
- ✓ Discussione
- ✓ Scelta di riproduzione della malva in forma artistica
- ✓ Realizzazione del fiore in gruppi di lavoro
- ✓ Via alle attività laboratoriali

DISEGNARE
RITAGLIARE
Le attività, a turno, dei gruppi di lavoro
DIPINGERE
DISPORRE E INCOLLARE

MALVA

MALVA

GERMINA IN PRIMAVERA E

FIORISCE DALL'ESTATE ALL'AUTUNNO

DISSEMINAZIONE

TRAMITE IL VENTO, GLI ANIMALI E L'UOMO

AMBIENTE

SIEPI, GIARDINI

MARGINI DEI SENTIERI

CAMPI, VIGNETI, MACERIE

MALVA

MALVA

GERMINA IN PRIMAVERA E

FIORISCE DALL'ESTATE ALL'AUTUNNO

DISSEMINAZIONE

TRAMITE IL VENTO, GLI ANIMALI E L'UOMO

AMBIENTE

SIEPI, GIARDINI

MARGINI DEI SENTIERI

CAMPI, VIGNETI, MACERIE

La malva

non è calva,

ha petali fucsia

noi li abbiamo trasformati

e rielaborati

con i colori più amati.

Classe 2^A