

Malva silvestre, Malva común

Malva sylvestris L.

Malvaceae

Descripción: Hierba bienal o perenne, de 40-100 cm de altura. Tallo erecto, pubescente, pelos simples, erectos. Hojas de 6-10 cm de longitud, suborbiculares, 3-5 lobuladas, escasos pelos simples en ambas caras o alguna glabra. Inflorescencia axilar, flores en grupos de 3-6. Fruto de 7-8 mm de diámetro, con 9-11 esquizocarpos rugoso-reticulados, glabros. Semillas 1 en cada esquizocarpo.

Distribución: Regiones Antofagasta, Valparaíso, Metropolitana de Santiago.

Hábitat: Usualmente crece en orillas de camino, huertas, lotes baldíos.

Usos comestibles: Las hojas de la malva son comestibles crudas o cocidas. Se consumen preparadas como fritos y tortillas, y también en ensaladas, usualmente mezclándolas con otras hortalizas para enmascarar su textura pubescente. Debido a que las hojas son mucilaginosas, se agregan en sopas para espesar. En general son una buena alternativa para reemplazar la acelga y espinaca. Las hojas son ricas en provitamina A, B1, B2 y C. Se ha reportado que 100 g de hojas contienen en promedio 538,0 mg de sodio, 4.067,0 mg de potasio, 890,0 mg de calcio, 110,0 mg de magnesio, 22,5 mg de hierro, 13,5 mg de zinc y 8,2 mg de carotenoides. Los frutos inmaduros también se consumen, de igual forma que la linaza y la chía. Estos contienen en promedio 251,0 mg de sodio, 2.033,0 mg de potasio, 1.280,0 mg de calcio, 333,0 mg de magnesio, 8,81 mg de hierro y 8,06 mg de zinc cada 100 g.

Usos medicinales: Posee propiedades emolientes, calmantes y expectorantes. Se usa en gargarismos y enjuagues para mitigar las molestias de las irritaciones en la boca, encías y garganta. Se usa como enema para evitar inflamaciones del intestino grueso. El cocimiento de flores y hojas se usa para aliviar malestares que provocan las hemorroides. Consumida en ensalada es laxante.

Observaciones: Por ser una planta que acumula grandes cantidades de nitratos, se debe evitar recolectarla desde suelos abundantes en nitrógeno, en especial si se encuentra presente en estado inorgánico.

