

Malva, Malva común

Malva nicaeensis All.

Malvaceae

Descripción: Hierba anual, de 20-50 cm de altura, de tallos más o menos erectos pero con ramas laterales postradas. Hojas alternas, subreniformes 5-7 lobadas, con pecíolos largos, pubescentes. Flores blanco-azuladas en glomérulos axilares 3-6 flores. Fruto circular, deprimido, con 9-10 esquizocarpos, cáliz acrescente y piloso. Esquizocarpos reticulados, glabros, de unos 3 mm.

Distribución: Regiones Antofagasta, Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana de Santiago, O'Higgins, Maule, Biobío, Araucanía, Los Lagos. Archipiélago Juan Fernández.

Hábitat: Sitios perturbados, orillas de camino y huertos.

Usos comestibles: Las hojas son comestibles crudas en ensaladas y también cocidas en sopas, preparadas de igual manera que la acelga o espinaca. Son ideales para espesar sopas, debido a su consistencia mucilaginoso. Por ser pubescente resultan desagradables para algunas personas, sin embargo, se pueden cortar trozos y mezclar con otras hortalizas para disimular su textura. Las semillas también son comestibles, las que se consumen crudas, antes que estén completamente maduras. Tienen sabor a nuez, aunque son de tamaño pequeño.

Usos medicinales: En infusión o decocción se usa como emoliente (ablanda durezas o tumores). Es antiinflamatoria y antidiarreica. La infusión de sus flores se bebe como expectorante y para combatir resfriados. La infusión de sus hojas baja la fiebre. Tomar baños de asiento de la planta ayuda a mitigar los malestares provocados por hemorroides.

Observaciones: Especie con gran potencial agronómico. De acuerdo a observaciones de los autores, en cultivo se puede cosechar más de 6 veces al año. Tolera un amplio rango de condiciones ambientales y como la mayoría de las plantas silvestres, prácticamente no requiere riego.

