



Malva, Mauva o Panet

Malva sylvestris



Part emprada:

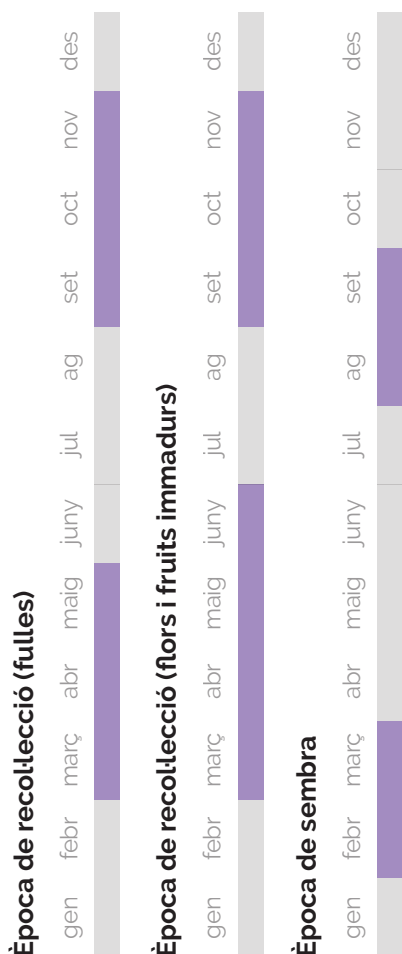
Fulles, flors i fruits immadurs.

Cultiu: Perenne

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Collectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.

La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.

Cronograma



Sembra i cultiu

Podem sembrar-la directament o bé fer-ne planter, ja que en estadis de plàntula és força sensible a la competència. El marc de plantació òptim per aconseguir una bona ocupació de l'espai en la fase d'instauració és de 20 cm x 20 cm, però a mesura que els individus vagin creixent el marc de cultiu òptim és d'almenys 40 cm x 40 cm. Un cop el cultiu estigui ben establert, els individus rebrotaran sempre que les condicions ambientals siguin favorables, rebrot que es pot afavorir mitjançant la sega.

Profunditat

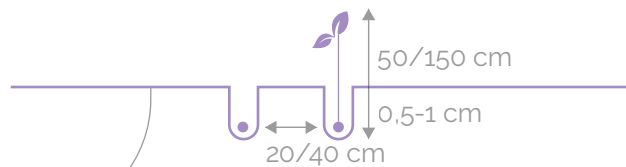
Entre 0,5 i 1 cm.

Marc de plantació

si fem sembra directa, 20 x 20 cm,
si en fem planter i transplantem els individus,
40 x 40 cm.

Alçada

50 - 150 cm. Quan no floreix l'alçada no acostuma a superar els 50 cm, mentre que en floració pot superar el metre i mig. En ambients on es sega recurrentment s'adapta desenvolupant-se de forma rastrera.



Sòl

Es desenvolupa bé en sòls rics en nutrients, especialment si hi ha matèria orgànica poc compostada. Quan sigui necessari cal realitzar un adobat, però sempre amb fems (d'alliberació lenta), evitant així una sobreacumulació de N a les fulles. També prefereix sòls rics en carbonat càlcic.

Sistema de creixement i maneig

Elevada capacitat de ramificació, des de la base i al llarg de tot l'eix principal de creixement. Sobretot quan es talla degut a la sega, rebrota des de la base amb unes tiges que enlloc de créixer en alçada tenen tendència reptant.

Exposició



Nutrients



Aigua



(Cal evitar regar en excés, i sempre sense mullar les fulles, ja que aleshores s'afavoreix la proliferació del fong *Puccinia malvacearum*).

Recol·lecció

En el cas de les fulles és interessant recollir directament només el limbe i descartar el peciol (podem fer-ho amb l'ungla o amb unes tisores). Les flors es consumeixen sense el calze, i és molt fàcil de separar-ne la flor tot fent pressió amb els dits index i polze des de la base. Tanmateix, per conservar les flors el millor és tallar un tros de tija florida i posar-la en aigua, ja que durarà més d'una setmana. Si volem tenir les flors ja triades a punt de consumir, les posarem en un recipient hermètic a la nevera amb una mica de paper humit a la base. Dels panets cal treure'n també les restes del calze.

Consum

Perquè la textura no sigui un problema cal dur a terme una cocció al vapor (la fulla suarà i es perdrà el mucilag) i després o bé tallar-la ben petiteta o bé saltejar-la perquè quedi més aviat cruixent. També podem fer-ne xips, al forn o fregides en oli (cal que l'oli no sigui massa calent, sinó cremarem la fulla). Les flors i fruits immadurs (anomenats panets) tenen un elevat potencial decoratiu.

Perfil sensorial

Gust molt suau i agradable. Gens amarga, cruixent si es fa com a xips, una mica aspra quan no queda seca o les fulles estan senceres (a causa de l'estructura de la pròpia cutícula), i mucilaginosa (a causa de la presència de polisacàrids de caràcter mucilaginos). El caràcter mucilaginos es perd quan es cou al vapor o es provoca una deshidratació sobtada (fregida o al forn).

Composició nutricional

Les fulles de malva són font de fibra i d'àcids grassos poliinsaturats, sobretot els Omega-3. Té un elevat contingut en vitamina C i vitamina E. Presenta també un elevat contingut en Ca, K i Mg, i una relació àcid oxàlic/Ca que afavoreix l'absorció d'aquest darrer. El contingut de components fenòlics, sobretot flavonoides, és molt elevat i la concentració de polisacàrids de caràcter mucilaginos també. Té una elevada capacitat antioxidant i antimicrobiana.

A més a més

La frase "a criar malves" té l'origen en la presència de malves en cementiris, per l'elevada concentració de fosfats de calci al sòl. És una espècie perenne deliciosa i amb propietats nutricionals, destaca la seva riquesa en mucilags. Cultivar-la, un cop està ben establerta, és molt fàcil i és resistent a la sequera.