

MALVA  
MALVA  
MALVA  
MALVA  
MALVA  
MALVA  
MALVA  
MALVA  
MALVA  
MALVA

Collectiu **Eixarcolant**

El Collectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**, basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina d'agricultores i agricultors i que permeti mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

Realitza projectes de recerca, formació, divulgació, dinamització territorial i assessorament, sempre desenvolupats amb el màxim rigor i metodologia científica. **Totes les seves actuacions es desenvolupen en el marc de l'economia social i solidària, i sense afany de lucre.**

[www.eixarcolant.cat](http://www.eixarcolant.cat)

RECUPERANT  
EL PASSAT,  
TRANSFORMANT  
EL FUTUR!

**Eixarcolant** llavors



**Malva**

La malva és una excel·lent candida-ta per, com ja passa a diversos llocs del món, esdevenir un ingredient habitual de la nostra cuina. Les fulles, flors i fruits immadurs (també anomenats panets) són comestibles, de gust molt agradable, i nutricionalment molt interessants. Es tracta d'un cultiu perenne, que rebrotarà any rere any, i del qual podrem gaudir principalment al llarg de la primavera i tardor.

MALVA

"De flors i panets sempre n'hem menjat, i ara també les fulles, que són delicioses. Ens ho van ensenyar uns amics berbers, allà en diuen bakkoula."

Àngela Giralt

Es recomana conservar les llavors en un lloc fresc i sec, i protegides de la radiació solar directa.

Sembrar preferentment abans de: nov 2024

Espècie silvestre comestible

**Malva**

Malva sylvestris

## Germinació

Requereix temperatures del sol relativament elevades, i es veu afavorida per la presència de nitrats al sòl. És a dir, li agraden ambients rics en matèria orgànica, tant compostada com fresca.



15 - 30 °C



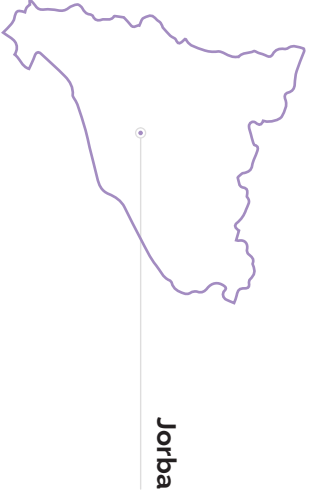
7 - 14 dies



85%

## Mida i forma de la llavor

1.7 mm x 1.8 mm x 0.2 mm. Si la posem plana veurem que té forma quasi circular, però si la posem dreta sobre el costat estret és com un tall de formatge triangular, per això les llavors de malva sanomenen formatgets.



Jorba

Aquesta llavor ha estat recollida a Jorba (Catalunya).

Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie  
Sembrar, Cultiu, Recol·lecció, Cronograma, Recomanacions de consum,  
Perfil sensorial, i Composició nutricional entre d'altres.





## Malva, Mauva o Panet

*Malva sylvestris*



### Part emprada:

Fulls, 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.



## 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

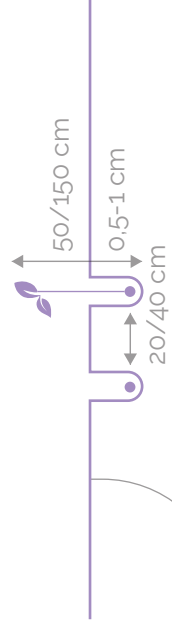
si fem sembra directa, 20 x 20 cm,

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 peciòl (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-hi també les restes del calze.

## Consum

Perquè la textura no sigui un problema cal dur a terme una coccio al vapor (la fulla suarà i es perdre 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.

**MALVA MALVA**