



Kräuterwissen

Malvarosa

Pelargonium graveolens (Geraniaceae = piante dai frutti a becco di cicogna)



Storia, botanica e cultura

Introdotte in Inghilterra intorno al 1630, inizialmente queste piante rimasero piuttosto sconosciute.



Verwendung in Naturheilkunde und Küche

L'olio di geranio, ricavato dalla malvarosa, è utilizzato anche in aromaterapia.



Ricetta

Sciroppo al pelargonio odoroso



Cenni storici – Malvarosa

Nel 18° secolo i pelargoni, comunemente chiamati anche gerani, erano molto richiesti e provenivano dal Sudafrica. Nei parchi delle residenze principesche d'Inghilterra e Francia, e successivamente anche Italia e Germania, godevano di uno stato quasi regale. Nel 20° secolo invece si amavano le piante dai fiori piuttosto grandi, quindi i pelargoni a foglia profumata rimasero piuttosto nell'ombra.

Le principali regioni in cui si coltiva questa pianta per ricavarne l'olio di geranio oggi giorno si trovano in Francia, Italia, India ed ex Unione Sovietica, oltre che nell'isola caraibica di Réunion, da dove proviene l'olio più famoso – l'«olio Bourbon».

Botanica e cultura

Quello che viene erroneamente chiamato geranio, il botanico lo chiama giustamente pelargonio oppure, con il suo nome volgare, geranio a foglia profumata.

Molti tipi di queste piante, originarie delle regioni costiere del Sudafrica, sono caratterizzati da foglie dal profumo straordinariamente delicato e spesso portano nomi molto illustri come il *Pelargonium crispum* «Prince of Orange», il *Pelargonium quercifolium* che profuma d'incenso oppure il famoso *Pelargonium graveolens* o malvarosa, come anche il pelargonio odoroso che profuma di limone.

Che si tratti di profumo di abete rosso, mela, menta o carota, la lista si estende quasi all'infinito.

Il luogo ideale per la crescita di questa straordinaria pianta odorosa dovrebbe essere assolato o in penombra e il presupposto per una formazione sana delle radici è che il terreno sia abbastanza poroso e ricco di humus. Si deve evitare in ogni caso il ristagno di umidità, che potrebbe farne marcire le radici. Durante i mesi estivi i pelargoni devono essere tenuti all'aperto, in un luogo protetto. La cosa migliore è coltivarli in vaso, in modo che d'inverno sia possibile portarli in casa. Le foglie arrivano alla massima dell'intensità odorosa poco prima della fioritura. Due leggere potature durante i mesi estivi favoriscono una crescita sana e compatta. Poiché queste piante non sopportano il gelo, devono svernare in un luogo luminoso e piuttosto fresco. Prima di portare le piante nel luogo dove trascorreranno l'inverno vi consigliamo di tagliare un terzo del fogliame.



Impiego nella medicina naturale

Solo poche delle circa 230 specie che rientrano nel suo genere sono importanti come piante officinali. Tra queste si annoverano il *Pelargonium reniforme*, il *P. sidoides*, il *P. triste* e naturalmente il *Pelargonium graveolens*.

Come rimedio questa pianta si assume in caso di nausea, infiammazione alle tonsille e insufficienza circolatoria.

L'olio di geranio contenuto nelle creme per il viso ha un effetto nutriente sulla pelle, impedisce le infezioni da funghi e guarisce gli eczemi. L'olio di geranio si impiega anche come coadiuvante in caso di depressioni e scompensi ormonali. L'olio ricavato dal *P. graveolens* è un componente importante dei cosmetici per la pelle e dei profumi ed è impiegato con successo anche in aromaterapia.

Con le sue foglie si possono anche riempire i sacchetti di stoffa che profumano l'ambiente.

Impiego in cucina

Le molteplici possibilità d'uso in cucina delle foglie e dei delicati fiori sono stupefacenti. I fiori sparsi sull'insalata aggiungono nuove sfumature di colore e sapore. Le foglie, tagliate sottili, possono essere usate per condire salse e sfornati e per la preparazione di sciroppi e marmellate. Ma con le diverse sfumature profumate dei pelargoni è possibile rendere più delicate anche le paste, le torte e il pane. Le foglie profumate e i graziosi fiori possono essere utilizzati anche come erbe decorative, da spargere su una tavola imbandita a festa e i potpourri di fiori profumati sono un fantastico regalo, molto personale.



Ricetta

Sciroppo al pelargonio odoroso che profuma di limone

50 g di foglie di pelargonio odoroso
500 g di zucchero
250 ml d'acqua

1 limone biologico (a piacere)

- Mettere in una scodella le foglie di pelargonio odoroso e lo zucchero.
- Far bollire l'acqua e versarla sullo zucchero e sulle foglie.
Mescolare, coprire e lasciar riposare per 24 ore.
- Dopo 24 ore filtrarlo con un colino. Se lo zucchero è troppo denso riscaldare tutto leggermente in pentola e poi scolare.
- Far bollire il liquido e aggiungere a piacere le scaglette grattugiate di un limone biologico.
- Versare lo sciroppo in bottiglie calde e chiuderle.

Suggerimento: è possibile utilizzare anche foglie di malvarosa.

