

Petite chronique des médicinales et aromatiques du Clos Des Bourraches.

Je vous partage ici des pratiques familiales que j'ai affinées au cours de mes années d'utilisations. Je suis dans un échange de remèdes « dit » de bonnes femmes qui adoucissent notre quotidien.



La mauve

Vous prononcez son nom et c'est tout un monde de douceur qui vous arrive en bouche.

Son nom, qui vient du grec *malakos*, signifie mou ou amollir, signe ses qualités.

C'est une plante riche en mucilage qui ne contient aucune molécule potentiellement toxique.

La mauve est une malvacée.
Comme la guimauve *althaéa*
la rose trémière *alcéa*
l'hibiscus.

Il existe de nombreuses mauves, qui se rencontrent dans la plupart des pays tempérés. Les plus courantes sont :



* **La mauve Sylvestre** *Malva sylvestris L* aux feuilles profondément lobées, très commune dans les jardins, les sols riche en nitrate...

* **La mauve à feuilles rondes**
Malva rotundifolia L aux feuilles rondes et peu lobées.. qui pousse aux mêmes endroits que la Sylvestre.





*** La mauve alcée *Malva alcea L.*,**
c'est la rose trémière, elle pousse dans les prés, au
bord des routes,
dans les bois clairs.

Charlemagne en imposait la culture dans les
jardins impériaux. Hildegarde au XII siècle et les
médecins du XVI la considérait comme une
panacée.

1) Récolte et conservation.

Les fleurs cueillies avec le calice en tout début de floraison doivent être séchées très rapidement à l'ombre chaude et gardées dans un lieu sec à l'abri de la lumière et de l'air.

Les pétales bleussent à la dessication.

Les feuilles sont récoltées avant la floraison et séchées toujours à l'ombre chaude.

Les racines sont récoltées quant à elles en hiver, bien les nettoyer et les faire sécher en petits morceaux, attention cependant elles sont difficiles à conserver.

2) Propriétés

Très riche en mucilage, la mauve est émolliente, calmante, pectorale et laxative. Grace à ses tanins elle est aussi anti-diarrhéique.

*** À l'intérieur**

a) C'est l'un des adoucissants très populaire pour la toux, la laryngite, la bronchite. Souvent associée avec le lierre terrestre.

b) C'est une aide contre la constipation en particulier chez l'enfant et la personne âgée.

Tisane : plutôt les fleurs, mais on peut faire un mélange fleurs et feuilles 15 à 20 g pour un litre d'eau, infusion de 5 minutes, 2 à 3 tasses par jour en dehors des repas, 1 à 2 heures.

*** À l'extérieur**

Contre les inflammations de la peau et de la bouche.

Décoction de 30 à 50 g de feuilles par litre d'eau, faire bouillir 2 minutes et laisser infuser 10 minutes. En bain de bouche, lotion sur la peau, bain de pieds (entérite, coliques). La décoction se fait aussi avec les racines

3) Gastronomie

Pendant longtemps la mauve fut mangée en légume.

Au moyen-âge on considérait une salade de jeunes feuilles accompagnée de pissenlit et de chicorée comme saine pour amollir le ventre.

Elle était aussi consommée cuite comme les épinards, mais du fait de sa forte teneur en mucilage elle n'est pas au goût de tout le monde.

Les fleurs décorent agréablement les salades.

Qui n'a pas mangé de *Chamallows* ou *marshmallows* pour les anglais, cette friandise, à l'origine, à base de racines de guimauve.