

WILDE MALVE

Malva sylvestris

Die *Wilde Malve* wird im Volksmund auch gerne Käsepappel, Käslikraut oder Hasenpappel genannt. Sie ist eine Wildpflanze, die aufgrund ihrer schönen, kräftigen Blüten ebenfalls für eine Zierpflanze gehalten werden könnte. Jedoch ist die Malve eine der ältesten Nutz- und Heilpflanzen unserer Region, die viele Schleimstoffe enthält und aufgrund ihrer entzündungshemmenden, antibakteriellen und wundheilenden Eigenschaften gerne bei Reizungen von Haut und Schleimhaut sowie Husten eingesetzt wird.

Auf stick- und nährstoffreichen Böden in Verbindung mit milden klimatischen Bedingungen fühlt sich die krautige Pflanze sehr wohl und verankert sich mit spindelförmig wachsenden Pfahlwurzeln fest im Boden. Man findet sie vorwiegend an Wegrändern und Zäunen oder in lichten Wäldern. Dabei wächst die Malve aufrecht nach oben und bildet an ihren mit rauen Büschelhaaren besetzten Stängeln rundliche bis herzförmige und mehrfach gelappte Einzelblätter aus. Die rosa-violett farbigen, fünfblättrigen Blüten beginnen ab Juni zu blühen – meist wachsen sie in Büscheln von etwa vier bis sechs Blüten.

Wie bereits erwähnt enthält die Wilde Malve viele Schleimstoffe (5-12%) und ist aus diesem Grund eine vielseitig bewährte Heilpflanze. Meist sind es die Blüten und Blätter, die in der Heilmedizin Verwendung finden, aber auch Wurzeln und Samen können bei entsprechendem Wissen gesammelt und weiterverarbeitet werden. Ein Teeaufguss aus Malvenblättern oder ein Sirup aus Malvenblüten hilft beispielsweise bei Reizungen des Mund- und Rachenraums sowie bei trockenem Husten. Auch bei Leiden im Magen-Darm-Bereich unterstützt die Malve die Regeneration. Zudem haben sich Malven-Aufgüsse oder Tinkturen bei äußerlichen Hautbeschwerden bewährt.

Ein weiterer beliebter Einsatzort der Malve ist die Küche. Sowohl die Blätter als auch die Blüten besitzen einen angenehm-milden Geschmack und werden gerne für Salate, Smoothies oder Suppen verwendet. Aufgrund des hohen Anteils an Schleimstoffen weisen die Blätter der Malve hervorragende Bindungseigenschaften auf und können als Grundlage für

STECKBRIEF

PFLANZENFAMILIE	<i>Malvengewächse</i>
HÖHE	<i>bis 130cm</i>
BLÜTEZEIT	<i>Juni – September</i>
BLÜTENFARBE	<i>rosa-violett, purpurn</i>
BLÜTENFORM	<i>radiärsymmetrische Blüten mit fünf Blütenblättern</i>
BLÜTENSTAND	<i>Traube</i>
BLATTSPREITE	<i>geteilt</i>
BLATTRAND	<i>gesägt</i>
STANDORT	<i>sandige oder lehmige Böden mit hohem Nährstoffgehalt, Halbschatten oder Licht</i>



Suppen und Saucen dienen. Aber auch die hübschen Blüten dürfen nicht vergessen werden, denn sie eignen sich bestens zur Dekoration von Desserts oder zur Herstellung von Blütenzucker und Blütensalz.

Die Wilde Malve weist eine große Ähnlichkeit mit dem *Echten Eibisch*, der *Weg-Malve* oder der *Rosenmalve* auf. Daher sollte auch hier mit großer Sorgfalt gesammelt werden. Die Weg- und Rosenmalve können jedoch ähnlich wie die Wilde Malve verwendet werden.

MALVEN-BLÜTEN-SIRUP

- | | |
|----------------------------------|--|
| • 1 kg Zucker | 1. Zucker in kochendem Wasser auflösen |
| • 1 l Wasser | |
| • 600 g Malvenblüten, getrocknet | 2. Blüten, Zitronensäure und Zitronen (in Scheiben) hinzufügen |
| • 30 g Zitronensäure | 3. 24h ziehen lassen |
| • 2 Bio-Zitronen | 4. Abseihen und an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren |



LITERATUR-EMPFEHLUNGEN

Was blüht denn da? (Margot Spohn, 2021, 60. Auflage)

Welche essbare Wildpflanze ist das? (Christa Bastgen, Berko Schröder, Steffanie Zurlutter, 2020, 2. Auflage)