



**Kräuterwissen**

# Wilde Malve, Chäslichrut

*Malva silvestris* Malvengewächs = Malvaceae



## Geschichte, Botanik und Kultur

Im Volksmund werden die wilden Malven auch Chäslichrut genannt.



## Verwendung in der Naturheilkunde und Küche

Wer einmal die feinen Blätter der Malve zwischen den Fingern zerrieben hat, spürt sofort den Pflanzenschleim.



## Rezept

Quinoasalat mit Chäslichrutblüten



## Geschichtliches

Seit mehr als 3000 Jahren werden die Heilkräfte der wilden Malve hoch geschätzt. Es verwundert deshalb eigentlich nicht, dass sich um diese Pflanze auch viele Geschichten und Legenden ranken. Nach dem berühmten Gelehrten Dioskorides (1. Jahrhundert) soll ein Absud aus Malven gegen alle tödlichen Gifte sein und ein auf einem Malvenblatt gelegener, giftiger Skorpion soll zu Tode erstarrt sein. Durch regelmässiges trinken eines Malventees, soll auch der greise Simeon seine Sehkraft wieder erlangt haben. Ob all diese überlieferten Geschichten der Wahrheit entsprechen, kann natürlich nicht mit Bestimmtheit nachgewiesen werden.

Das botanische Wort Malva leitet sich aus dem griechischen «malakos» = weich ab. Bereits seit dem frühen 8. Jahrhundert wird die Käsepappel – wie diese Pflanze in altdeutschen Schriften auch genannt wird – in Klostergärten und später auch in Bauern- und Hausgärten angebaut. «Omnimorbia» = die heilende Pflanze für alle Krankheiten zeugt von der Hochachtung, welche man diesem Kraut entgegen gebracht hat. Die heilige Hildegard von Bingen (1098 – 1179) nannte sie «babela». «Die Rosspappel im Garten lässt den Doktor draussen warten» – auch dieses Sprichwort zeugt von der grossen Wertschätzung gegenüber diesem Kraut.

## Botanik und Kultur

Die Familie der Malvengewächse ist mit rund 1500 Arten, welche weltweit anzutreffen sind, sehr umfangreich. Die Pflanze ist eigentlich recht anspruchslos. Man findet sie an Wegrändern, auf Schutt und Oedland, wie auch auf mageren Ackerböden bis hinauf in die voralpinen Gegenden. Der Standort sollte eher sonnig bis halbschattig sein und Staunässe ist auf jeden Fall zu vermeiden. Die wilde Malve = *Malva silvestris* ist ein- bis zweijährig und vermehrt sich eigentlich am besten durch Selbstaussaat. Sie ist auch recht widerstandsfähig gegen die Kälte. Ein Rückschnitt nach der Hochblüte im Sommer kann eine Nachblüte anregen. Ein Absud aus Schachtelhalm als Giesswasser, hilft den häufig vorkommenden Malvenrost einigermaßen im Zaum zu halten.

In einem Punkt unterscheiden sich die verschiedenen Malvenarten nicht – sie sind zierlich im Aussehen, sowie zart und weich zum Anfassen. Die Blüten leuchten vom Juni bis in den Herbstmonat Oktober hinein in weisslichen, zartrosa aber auch in lila Farbtönen.

Der bekannte Drogist und Herborist Robert Quinche (1906 – 1993) beschrieb die Blüten der wilden Malve als «seidig-zart, in der Luft schwebend».



## Verwendung in der Naturheilkunde

Die Volks- oder Naturheilkunde unterscheidet nicht zwischen den verschiedenen, sehr nahen verwandten Malvenarten – Eibisch, Moschusmalve und dem grossen und dem kleinen Chäslichrut. Die medizinischen Indikationen dieses Krautes sind bereits in alten römischen Schriften umfassend beschrieben worden. Innerlich als Tee angewendet bei Halsentzündung, Husten, Katarrh, sowie bei Entzündungen des Zahnfleisches und äusserlich bei Furunkeln, Insektenstichen, Abszessen bei schlecht heilenden Wunden als Umschlag und bei Verbrennungen. Dem Chäslichrut gebührt auf jeden Fall ein Platz in einer Kräuterecke aus der «Apotheke Mutter Gottes».

## Verwendung in der Küche

Junge Blätter sind roh als Bestandteile von Wildsalaten und gekocht oder gegart zu Gemüsegerichten und von Gratins zu verwenden. Aber auch als Beigabe in eine cremige Kräutersuppe eignen sich die fein geschnittenen Blätter der wilden Malve ausgezeichnet. Die gezupften Blütenblätter der Rossappel – wie die wilde Malve in einigen Gegenden Deutschlands auch genannt wird – ziert sich als schöne und appetitliche Farbtupfer auf einen schmackhaften Wildkräutersalat.

Mit etwas Gespür für das Aussergewöhnliche, lassen sich die Blüten auch als Zutat zu Dessert, wie auch zu fruchtigen und aromatischen Apéro-Getränken verarbeiten. Auch als Streublüten über eine festliche Tafel gestreut, braucht das Chäslichrut keine Konkurrenz zu scheuen.

Neben den jungen Blättern und den Blüten lassen sich auch die Wurzeln, welche in den Herbstmonaten ausgegraben, sauber gewaschen und fein geschnitten werden, in Eintopfgerichten und Suppen als Beigabe verwenden.



## Rezept

# Quinoasalat mit Chäslichrutblüten

300 g	Quinoa
6 dl	Wasser
wenig	Salz
1	Frühlingszwiebel

### Sauce:

1/2	Avocado
1/2	Zitrone, Saft
4 EL	Olivenöl
4 EL	Aceto balsamico weiss
1	Knoblauchzehe
wenig	Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 Handvoll	Chäslichrutblüten

- Quinoa mit Wasser aufsetzen, ca. 20 Minuten köcheln und danach 5 Minuten ziehen lassen. Wenn das Quinoa fertig gekocht ist salzen. Quinoa etwas auskühlen lassen.
- Die Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden.
- Sauce und Frühlingszwiebeln mit gekochtem Quinoa vermischen. Quinoasalat mit den Chäslichrutblüten verzieren.

### Sauce:

1/2 Avocado in Stücke schneiden. Knoblauch pressen. Alle Zutaten in einen Messbecher geben und mit dem Stabmixer pürieren.

