

Kräuterwissen Juni 2019

# EGK Newsletter

## Echter Eibisch

Echter Eibisch = *Althaea officinalis* // Malvengewächs = Malvaceae

Flurnamen: Althee, weisse Malve, Schleimwurzel, Ibischwurz,  
Heilwurzel, Husten-Wurz, Sammet-Pappel

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der  
Naturheilkunde

 Verwendung in  
der Küche

 Rezept





## Geschichtliches

Das Wort Malve leitet sich aus den lateinischen und griechischen Wörtern malva und maláche ab und deutet auf die ursprüngliche Heimat dieser Gattung, dem östlichen Mittelmeerraum, hin.

Wegen den besonderen Heilkräften nannte man den Husten-Wurz einst auch Bismalva oder Dialthaea was so viel wie „doppelt so wirksam wie alle anderen Malvengewächse“ bedeutet.

Aufgrund einer Verordnung Karls des Grossen (747 – 814 nach Christi) hin, wurde der echte Eibisch bereits im 8. Jahrhundert als Heilpflanze kultiviert und angebaut.

Bei Hungersnöten hat man die Wurzeln wahrscheinlich auch als Nahrungsmittel verwendet. In alten christlichen Schriften fand man jedenfalls Hinweise auf den faden Geschmack des Eibischschleims: „Wird Fades ohne Salz gegessen, oder ist Geschmack im Eibischschleim?“. Das weist darauf hin, dass man Eibischschleim keinesfalls ohne Gewürz oder in Zeiten des Wohlstandes gegessen hätte.



## Botanik und Kultur

Von Westeuropa bis nach Zentralasien und Nordafrika findet man etwa zwölf Sorten/Arten. Bekannt sind u. a. etwa das kleine Chäslichrut (=Malva neglecta) oder das grosse Chäslichrut (=Malva silvestris). Der echte Eibisch ist eine aufrechte, mehrjährige und krautige Pflanze mit kräftigen Sprossachsen. Die Vermehrung erfolgt einerseits durch Aussaat der reifen Samen im Sommer oder durch Teilung älterer Pflanzen im Frühherbst. Der Standort sollte sonnig sein. Der Eibisch eignet sich auch sehr gut als Begleitpflanze in einer Blumenrabatte. Ein gut durchlässiger Gartenboden und genügend Feuchtigkeit sind für ein gutes Wachstum sehr wichtig. Düngen Sie Ihre Eibischpflanzen hin und wieder mit einem biologischen Kräuter- oder Gemüsedünger.

Der im Volksmund auch Schleimwurzel genannte Eibisch erreicht eine Wuchshöhe von bis zu 150 cm. Die Blütezeit erstreckt sich ab Mitte Juni bis in den Monat August hinein. In dieser Zeit bilden sich zahlreiche strahlend rosablassweisse Blüten. Die Althaea officinalis ist deshalb eine sehr wertvolle Bienenfutterpflanze. An dieser Stelle noch ein kleiner ironischer Hinweis: Falls ein Imker seine Bienenvölker in nächster Nähe zu Ihren Eibischpflanzen hat, sprechen Sie sich doch mit ihm ab, dass Sie als Gartenfreund für "die Überflug- und Landreche seiner Bienen" ein Glas Honig bekommen.

Hin und wieder können Malven auch von Schädlingen wie Läusen, Malvenrost oder auch Mehltau befallen werden. Im Handel finden Sie für eine erfolgreiche Bekämpfung die entsprechenden Hilfs- und Stärkungsmittel in Bio-Qualität. Je nach Wetterlage können sich diese Schadbilder recht rasch ausbreiten. Wir empfehlen Ihnen dann einen sanften Rückschnitt. Der Neuaustrieb wird wieder gesund und dynamisch sein.



## Verwendung in der Natur- heilkunde

Verwendet werden können die jungen Blätter, die Blüten und natürlich die Wurzeln. Die medizinischen Eigenschaften der Sammet-Pappel, wie der echte Eibisch auch etwa genannt wird, werden schon seit der Antike intensiv genutzt. Man fand in Aufzeichnungen aus dem 9. Jahrhundert vor Christi Hinweise auf die heilenden Inhaltsstoffe dieser Pflanze.

Der Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) der Europäischen Arzneimittel-Agentur hat eine Monografie zur Eibischwurzel veröffentlicht. Darin werden die traditionellen Indikationen für verschiedene Zubereitungen bestätigt, zum Beispiel als reizlinderndes Arzneimittel bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums, zur Minderung des Hustenreizes und bei leichten Entzündungen im Magen-Darm-Bereich.

Äusserlich werden die wertvollen Inhaltsstoffe des Eibisch auch bei Abszessen, Augen- und Hautentzündungen, Insektenstichen usw. erfolgreich eingesetzt.



## Verwendung in der Küche

Marshmallows sind eine Schaumzuckerware, welche aus Zucker (etwa 75 %), Eischnee, Geliermittel sowie Aroma- und Farbstoffen hergestellt wird. Als Geliermittel wurden ursprünglich Substanzen aus der Eibischpflanze verwendet. Verwendet wurden dafür sowohl die Sprossachsen, sprich Stängel, die Blätter und auch die Wurzeln. Heute verwendet die Industrie dafür aber künstliche Ersatzstoffe. Der Name der Süssigkeit wird daher vor allem in den vereinigten Staaten in Verbindung mit der Sumpfmalve gebracht, die auf englisch "marsh-mallow" heisst.

Gegessen hat man früher auch die Wurzeln, die zuerst gekocht und dann gebraten wurden. Wie bereits eingangs erwähnt, eher nur in schlechten Zeiten und von der armen Landbevölkerung.

Die Römer verwendeten die Pflanze als Suppenkraut und zur Füllung von Spanferkeln. Essbar sind auch die Blüten und die jungen Blätter, welche in einem Mischsalat mitgegessen werden können. Ein feiner Tee, aus den Blüten hergestellt und mit Honig oder Birnendicksaft gesüsst, ist aber jederzeit sehr wohltuend.

Als schöne Schnittstaude eignet sich der Eibisch auch in einer Vase als Dekoration.



## Rezept

### Kidneybohnenalat mit Eibischblättern und Blüten

(für 4 Personen)

#### Zutaten

- 350 g getrocknete Kidneybohnen (oder 2 Dosen)
- 1,5 l Wasser
- 1 Zwiebel
- 2 EL Weissweinessig
- 1 EL Aceto bianco
- 2 EL Kürbiskernöl
- wenig Kräutersalz
- 1 Handvoll Eibischblätter (frisch ausgetriebene)
- 1 Handvoll Eibischblüten

Getrocknete Kidneybohnen waschen, über Nacht einlegen. Einweichwasser wegschütten. Bohnen in 1,5 l Wasser 45-60 Minuten kochen.

Im Dampfkocher können die Bohnen ohne Einlegen gegart werden (20-30 Minuten Kochzeit).

Zwiebel schälen, halbieren und fein hacken.

Eibischblätter mit der Schere in feine Streifen schneiden.

Weissweinessig, Aceto bianco, Kürbiskernöl und Salz in eine Schüssel geben, umrühren. Bohnen, Zwiebeln und Eibischblätter begeben und umrühren.

Den Salat mit Eibischblüten verzieren.