Malve

malva silvestris

Wilde Malve, Käsepappel, mallow (eng.), mauve (franz.), malva (ital., span.), ebegümeci (türk.)

Kategorie

Kräuter, Malvengewächse (malvaceae)

Beschreibung



malva silvestris

Die Wilde Malve (Malva sylvestris), auch Große Käsepappel und Rosspappel genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Malven (Malva) innerhalb der Familie der Malvengewächse (Malvaceae). Ihr deutscher Trivialname Käsepappel hat nichts mit der Pappel zu tun, sondern bezieht sich auf die käselaibförmigen, schleimhaltigen Früchte, aus denen früher Kinderbrei (Papp) zubereitet wurde. Zahlreiche unterschiedliche Volksnamen spiegeln die Popularität und vielseitige Nutzung der Wilden Malve wider. Sie zählt zu den ältesten bekannten Nutzpflanzen und wurde bereits in der Antike als Gemüse- und Heilpflanze angebaut.

Die Wilde Malve wächst als überwinternd grüne, selten ein-, zumeist zweijährige bis ausdauernde krautige Pflanze, die Wuchshöhen von 30 bis 125 Zentimetern erreicht. Die Blütezeit liegt zwischen Mai und September. Die Blüten stehen meist zu zweit bis viert (selten bis zu zehnt) in Büscheln in den Laubblattachseln, können jedoch auch einzeln stehen.

Herkunft

Ursprünglich kommt die Wilde Malve aus Asien und Südeuropa. Heute ist sie in ganz Süd- und Mitteleuropa weit verbreitet. Ihr Vorkommen erstreckt sich nach Norden bis Mittelschweden und Südnorwegen. Zu den Verbreitungsgebieten zählen Madeira, Algerien, Ägypten, Libyen, Marokko, Afghanistan, Zypern, Iran, Palästina, Jordanien, Libanon, Syrien, Türkei, Armenien, Aserbaidschan, Georgien, Russland, Kasachstan, Dagestan, Kirgisistan, Tadschikistan, Turkmenistan, Usbekistan, Indien, Nepal, Bhutan, Dänemark, Finnland, Norwegen, Schweden, Irland, Vereinigtes Königreich, Belgien, Niederlande, Deutschland, Österreich, Schweiz, Italien, Frankreich, Portugal, Spanien, die ehemalige Tschechoslowakei, das ehemalige Jugoslawien, Ungarn, Polen, Weißrussland, die Baltischen Staaten, Moldawien, Ukraine, Albanien, Kosovo, Bulgarien, Rumänien und Griechenland.

Aroma

Früher war die Wilde Malve vornehmlich als Gemüsepflanze bekannt, denn sie schmeckt angenehm zart und mild. Von April bis Juli eignen sich die noch weichen, hellgrünen Blätter in feine Streifen geschnitten als Zutat für Salate, weil sie wie Kopfsalat schmecken. Außerdem lassen sich mit den frischen Blättern Kochgemüse und Suppen andicken. Die Blüten werden als Zutat und vor allem als Dekoration zu süßen Desserts, zur Herstellung aromatischer fruchtiger Getränke und püriert in Kaltschalen verwendet.

Verwendung

Die Blätter können roh oder gegart gegessen werden. Sie sind schleimig mit einem milden, angenehmen Geschmack. In Suppen wirken sie als Verdickungsmittel. Die jungen Blätter können in Salaten verwendet werden. Die unreifen Samen verwendet man roh zum Knabbern; sie

© 2026 coquina.de

schmecken nussig. Die Blüten können roh Salaten als Dekoration hinzugefügt werden. Durch ihren milden Geschmack und der den Laubblättern ähnlichen Textur ergeben sie eine Ergänzung in der Salatschüssel. Die Blätter können als Teeersatz verwendet werden.

Einkauf / Aufbewahrung

Wenn Sie Malve selbst sammeln möchten, beachten Sie bitte die Sammelzeiten

- Wurzeln: März bis April und Oktober
- Blüten: Juni bis August
- Blätter: Juni bis August
- Samen: August bis September

Jungpflanzen für Balkon oder Garten sind saisonal in Gartengeschäften oder im Internet erhältlich.

Gesundheit

In der Pflanzenheilkunde werden Extrakte der Pflanze bei Entzündungen des Mund- und Rachenraums sowie des Magen-Darm-Bereichs eingesetzt. Auch bei Erkältungen und trockenem Reizhusten werden die Extrakte angewendet. In der mittelalterlichen Medizin fanden auch die Samen der Malve (semen malvae) Verwendung. Bereits in der Antike wurden Bestandteile der Wilden Malva gegen Blasenschmerzen mit blutigem Urin, Nervenschmerzen und »Seitenschmerzen« sowie bei frischen Wunden und Geschwüren in der Leiste angewendet. Die Aufnahme anderer Arzneistoffe kann durch Malvenpräparate herabgesetzt werden.
Ein Malventee kann auch einem gestörten Natrium-Stoffwechsel entgegenwirken. Gegen juckende und schwellende Insektenstiche sowie Hautekzeme, Nagelbett-Eiterungen und Altersflecken wird der Teeaufguss, die Tinktur oder ein Bad mit Malve äußerlich angewendet. Zur Mundpflege und als Schutz vor Infektionen im Mundraum kann getrocknete und gepulverte Malvenwurzel wie Zahnpasta genutzt werden.

Geschichte

Die Schriftsteller der Antike erwähnen die Heilwirkung der Wilden Malve. Dioskurides glaubt, die Malve helfe bei Gebärmutterleiden und sei ein Mittel gegen Gifte. Plinius schreibt, sie wirke geburtsfördernd, wenn die Gebärende ein Malvenblatt unterlegte. Außerdem ordnet er den Samen eine aphrodisierende Wirkung zu. Hildegard von Bingen rät vom Genuss der Pflanze aufgrund ihres hohen Schleimgehalts ab. Viele der Anwendungen begründeten sich auf einem Aberglauben.

Mythologie

Wollte man die Fruchtbarkeit einer Frau testen, wurde empfohlen, mit deren Urin die Pflanze zu begießen. Wenn nach drei Tagen keine Anzeichen für Verdorrung erkennbar waren, konnte mit Kindersegen gerechnet werden.
Verbreitet war auch der Glaube, dass man nach überreichlichem Genuss der Früchte Läuse bekäme.
In manchen Gegenden (z. B. Fränkische Schweiz) werden zum Fest Mariä Himmelfahrt am 15. August heilende, schön anzusehende und gut duftende Kräuter für Kräuterbuschen gesammelt. Neben der Wilden Malve besteht ein Kräuterbuschen z. B. aus Dost, Teufelsabbiss, Feldstiefmütterchen, Gänsefingerkraut, Ringelblume, Silberdistel, Odermennig, Kamille, Pfefferminze, Schafgarbe oder auch Königskerze. Diese Kräuterbuschen werden bei der Kräuterweihe am Fest Mariä Himmelfahrt gesegnet. Nach der Segnung werden die Büschel getrocknet und beispielsweise im Wohnzimmer aufgestellt. Sie sollen die Hausbewohner vor Blitzschlag, Krankheit und anderem Ungemach beschützen. Um die segensreiche Wirkung auch Gästen und dem Vieh zuteilwerden zu lassen, wird zu besonderen Anlässen das Essen mit Kräuterprisen des Buschens gewürzt und den Tieren das Wurzbüschel des Vorjahres verfüttert.

© 2026 coquina.de