

Der Venus geweihte, wählerische Diven, welche Kinder pappsatt machen und gegen alle Krankheiten helfen.

Rosen- und Moschusmalve

Liebe Liese

«Welch wunderhübsche, zauberhafte Blüten!», hast du gerufen, dich tief über das üppig blühende Rosmarin-Weidenröschen gebückt und die rosa Blütenpracht bewundert, «Das muss bestimmt deine liebste Blume im Garten sein. Oder etwa nicht? Deine Lieblingsblume muss aussergewöhnlich sein, von edler Rarität, mit einer auffälligen Blütenfarbe, wie diese hier, ein sattes Rosa, oder vielleicht ein tiefes Blau? Bestimmt aber ist sie für Schmetterlinge und Bienen von Bedeutung!», hast du gerätselt.

Ich habe den Kopf geschüttelt. «Nein. Es sind diese anspruchsvollen, launischen Diven. Die ich hätschele, hege und pflege. Die sich eines Tages erheben und erblühen, sich über und über mit hellrosa Blüten schmücken, dass es eine pure Freude ist, um von einem Tag auf den anderen zu verschwinden. Was passt ihnen nicht, frage ich mich ratlos. Ist es die Beschaffenheit des Bodens, die Sonneneinstrahlung, sind es die benachbarten Pflanzen? Ich habe sie erneut gepflanzt, zu Dutzenden. Hoffend, bangend. Einige entfalten sich, blühen auf. Andere aber kränkeln und verkümmern und entschwinden lautlos.»

Du hast mich verdattert angeschaut: «Diven? Wovon sprichst du nur?»

Darf ich vorstellen: Rosen- und Moschusmalve

In der Schweiz sind vier verschiedene Malvenarten heimisch. Nebst den zwei genannten, die Wilde und die Weg-Malve. Allen gemeinsam sind die auffällig grossen Scheibenblüten, mit fünf hellrosa bis purpurnen am Rande eingebuchteten Blütenblättern. In der Mitte siehst du ein röhrenförmiges Gebilde (Foto links, Rosenmalve). Das sind unzählige Staubblätter, die zu einer Röhre verwachsen sind. Erst später, wenn die Nektar suchenden Insekten die Pollen fortgetragen haben (Foto Mitte, evtl. Wilde Malve), wächst der weibliche Griffel mit vielen fadenartigen Narben aus ebendiesem Schlund heraus (Foto rechts, Rosenmalve).



Die Blätter der Malven sind fünf bis sieben-lappig. Die jungen Pflänzchen kannst du kaum unterscheiden (Foto: Rosenmalve, Wilde Malve und Moschusmalve, von oben links im Uhr-



zeigersinn). Während die Blätter der Weg- und Wilden Malve rundlich bleiben, sind die oberen Blätter der Rosen- und der Moschusmalve tief eingeschnitten. Bei der Moschusmalve sind die Blätter derart fiederteilig, dass die ganze Pflanze einen filigranen Eindruck macht. Leider halten sich die beiden Diven nicht immer an die ihnen zugedachten Beschreibungen. Ich jedenfalls habe jede erdenkliche Mühe, sie zu unterscheiden.

Es ist buchstäb-

lich eine haarige Sache, welche den Unterschied ausmacht. Zwar sind beider Blütenkelche (die grünen Blätter um die Blüte herum) mit einem pelzigen Haarkleid versehen, und zwar nicht mit gewöhnlichen Haaren, sondern Sternhaaren. Indes weist der Stängel der Rosenmalve ebenfalls Sternhaare auf (Foto rechts), und fühlt sich deshalb samtig an, während bei der Moschusmalve die Haare vom Stängel gerade abstehen, der sich deshalb borstig anfühlt.



Pappsatt mit Plants for the future

Malven – vermutlich eher die breitblättrigen unter ihnen – gehören zu den ältesten Nutzpflanzen. Alle Pflanzenteile sind essbar und sollen einen angenehmen, milden Geschmack haben. In einer italienischen «Enciclopedia delle erbe» habe ich folgende Rezeptideen gefunden: «Die Triebe und die jungen Blätter werden roh in Salaten gegessen, als Gemüse zubereitet oder fein gehackt, um Risottos oder Suppen zu verfeinern.»

Hier nicht erwähnt sind die Wurzeln (als gekochte Gemüsebeilage oder in Suppen), die Blüten (als Dekoration und für süsse Desserts), die jungen Früchte (roh als leckere Snacks), die Blütenknospen und jungen Früchte (wie Kapern eingemacht) und die Samen (über Salate und Gemüse gestreut, mit nussigem Geschmack).

Bereits Hesiod, der griechische Dichter und Landwirt (7. bis 8. Jh. vor Christus), erwähnte eine kräftigende, nahrhafte Speise, welche aus Malven und Asphodill, einer Lilienart, zubereitet wurde: «*Toren! Sie wissen ja nicht, wie Halbes mehr als ein Ganzes gilt und wie gross die Erquickung an Lilienknollen und Malven.*»

Unsere einheimischen Malven enthalten Schleimstoffe (Polysaccharide), Vitamine (A, C und E), Mineralstoffe (Calcium, Magnesium, Kalium und Eisen), Flavonoide, Tannine und

Ballaststoffe, die Blüten zudem Anthocyane (vor allem der blaue Farbstoff Malvin) und die Samen und unreifen Früchten (wegen ihres käselaibförmigen Aussehens auch «Käschen» genannt) Proteine und Omega-3 und -6-Fettsäuren.

Aus den Blättern und Früchten der Malven wurde früher Brei hergestellt, der durch die Schleimstoffe eindickte. Das althochdeutsche Wort «Papp» ist der Kindersprache entlehnt und bedeutet Brei oder Kleister. Hildegard von Bingen nannte die Malven denn auch «Babela». Daher die Namen «Käsepappel», «Rosenpappel» für die Wilde und die Rosen-Malve.

Als der Spinat bei uns Einzug hielt, wurden die Malven nach und nach aus den Gemüsegärten verdrängt. Ob aber Spinatbrei ein gleichwertiger Ersatz für Malvenbrei war und die Kinder dadurch «pappsatt» wurden? Jedenfalls gelten Malven heutzutage in den «Plants for future» (Pflanzen wie Bäume, Sträucher und Kräuter, die sich für eine ökologische und nachhaltige Landwirtschaft oder Permakultur eignen) als leicht anbaubare und reichhaltige Nahrungs- und Heilpflanzen.

Omnimorbia

Eine alte Legende erzählt, Moses habe den Fieberkranken Malventee eingeflösst. Eine andere berichtet, der greise und blinde Simeon, dem prophezeit worden war, er würde erst sterben, wenn er Christus im Tempel gesehen habe, habe sein Augenlicht durch einen Malvenextrakt wieder erlangt. Bereits im Mittelalter nannte man die Malven *Omnimorbia*, «Heilpflanze für alle Krankheiten», oder wie es der Kräuterkundige Leonard Fuchs sagte: *«welcher alle tag ein trunck thut von Pappel safft / der sey denselbigen tag für allen zufallenden kranckheyten behüt»*.

Der botanische Name «Malva» leitet sich vom griechischen Wort *malakos* ab, was «weich» oder «milde» bedeutet. Dieser Name bezieht sich auf die reizlindernde, weichmachende Wirkung der Malven. Sie enthalten viel Pflanzenschleim, welcher sich wie eine schützende, Feuchtigkeit spendende und Schmerz lindernde Schicht über die entzündete Haut und Schleimhäute legt. Man kann Malven innerlich wie äusserlich gegen vielerlei Gebrechen anwenden wie Entzündungen von Mund und Rachen, Tee gegen Reizhusten, zur Linderung von Sodbrennen und Magenschleimhautentzündungen, paradoxerweise gegen Durchfall und Verstopfung, Hämorrhoiden, Blasen- und Genitalentzündungen, trockene Augen, irritierte, gereizte Haut, Ekzeme, Neurodermitis und Psoriasis.

Die Pflanze der Venus

Die Malve ist wegen ihrer rosa Blütenfarbe, ihren mildernden und erweichenden Eigenschaften, aber auch ihrer Wirkung auf die weibliche Fruchtbarkeit eine Pflanze der Venus.

In der Antike galten die Samen der Malven, vor allem für die Frauen, als starkes Aphrodisiakum. Dioskurides (griechischer Arzt um die Zeitwende) rühmte die Malve als Heilmittel bei Gebärmutterleiden. Malven wurden zudem als Schwangerschaftstest gebraucht. Dazu musste die Frau ihren Urin auf eine Malve giessen. Verdorrte diese am dritten Tag, so war

die Frau unfruchtbar. Seit der Antike brauchte man Malvenblätter, die man der Gebärenden «unterlegte», um die Geburt zu beschleunigen. Gemäss Plinius – ein Römischer Gelehrter, der beim Ausbruch des Vesuvs um 79 n. Chr. starb – sei die geburtsfördernde Wirkung so gross, dass man nach erfolgter Niederkunft die Blätter sofort wegnehmen müsse, sonst folge die Gebärmutter nach. Ist es derselbe Effekt, jetzt aber der Malvenwurzeln, der genutzt wurde, um ungewollte Schwangerschaften zu beenden?



Wo alles begann

Es geschah gegen Ende einer mehrstündigen Wanderung. Von Lagnes her waren wir über der *Tête du soldat* zur Pestmauer gelangt. Von dort über einen schmalen, steinigen Weg hinunter in das malerische, aber menschenleere Dörfchen Cabrières d'Avignon und einen abenteuerlich steilen Weg hinauf zum *Col de Cabrières*. Von dort aus kannten wir den Weg zurück nach Lagnes, dachten wir zumindest, und verirrt uns prompt. Wir gelangten in eine uns unbekannte Ebene mit Gemüse und Obstplantagen. Zu allem Überflus begann es zu nieseln. Auf gut Glück marschierten wir weiter. Und da tat sich das Wunder auf: Die Wegränder vor uns waren über und über mit den rosa bis purpurfarbenen Blüten von Malven gesäumt. Kilometerlang. Welch verschwenderische Pracht, die sich vor uns ausbreitete!

An jenem Nachmittag, liebe Liese, als ich verzagt und müde war, habe ich mich in die Malven verliebt. Ihre zart rosafarbenen, betörend schönen Blüten, ihre anmutige Gestalt, ihre Blühfreudigkeit bis weit in den Herbst hinein, ja, selbst ihr wählerisches Gebaren, haben mich verzaubert. Deshalb gebe ich nicht auf, sie in unseren Garten zu holen. Jetzt habe ich an verschiedene Stellen die Böden vorbereitet: Mit Kompost angereicherten für die pflegeleichte Wilde Malve (mein erster Versuch mit dieser Malvenart), etwas weniger humosen für die Rosenmalve, mit Sand und Kies untermischten für die sonnenhungrige Moschusmalve, die anspruchsvollste der beiden Diven. Morgen beginne, ich sie einzusetzen. Es ist alles bereit.



Verena

Mehr Informationen und Fotos auf liebe-liese.ch