

Weg- Malve, *Malva neglecta*

Die Weg-Malve gehört zur Unterfamilie der Malvoideae innerhalb der Familie der Malvengewächse und wird auch Feld-Malve, gemeine Malve, Gänsemalve, Gänsepappel, Hasenpappel, Käsepappel, Käslikraut, Rosspappel oder Schwellkraut genannt. In Notzeiten wurde diese Pflanzenart als Gemüse und Mehllieferant verwendet, auch gelegentlich als Heilkraut. Wenn die Weg-Malve viel Stickstoff zur Ernährung hat, stellt sie durch die starke Anreicherung von Nitrat eine Gefahr für Tiere dar.

Die Weg-Malve ist eine sommergrüne, ein-oder zweijährige krautige Pflanze. Der Stängel ist aufsteigend, an seiner Basis verzweigt und 15 – 60 cm lang. Die Laubblätter sind wechselständig angeordnet. Die seitenständigen Blütenstände enthalten eine bis sechs Blüten.

Die Weg-Malve wird manchmal mit dem Gundermann – *Glechoma hederacea* verwechselt. Dieser hat jedoch gegenständige Blattstängel, einen viereckigen Stängel und verbreitet einen minzartigen Geruch.

Erkennungsmerkmale der Weg-Malve sind auch die süßlich schmeckende Wurzel und Käseartigen Früchte.

Eine weitere Verwechslungsmöglichkeit besteht mit der kleinblütigen Malve – *Malva pumila*. Diese hat jedoch sehr viel kleinere Blütenkronblätter.

Die Blätter der Weg- Malve enthalten Vitamin C, die Blüten Tannin. In der Pflanze wurde Octacosan, Alkaloide, Saponine und Antioxidantie gefunden.

In der Küche eignen sich die jungen Blätter als Salatersatz, gekocht als Gemüse oder zum Andicken von Suppen, da die Blätter beim Kochen eine schleimige Konsistenz bekommen. Auch die unreifen Samen können roh als Snack oder gekocht verwendet werden, sie haben einen nussigen Geschmack. Die Früchte schmecken ähnlich wie Käse und wurden in Notzeiten zu Käse verarbeitet. Der Wurzelsud ist als Eiweißersatz verwendbar. Bei Verwendung in der Küche ist jedoch ein möglicher hoher Nitratgehalt wie bei Rucola zu beachten.

Es gibt eine Laborstudie die Hinweise auf Wirksamkeit der Pflanze gegen Magengeschwüre zeigt.

„ Unter den Blumen im Garten dürfen die Malven nicht fehlen.

Als der gute Schöpfer ihre uns erfreuende Blüte malte, hat er
mit der Farbe in jedes Blättchen einen Tropfen Heilsaft gegossen “

Sebastian Kneipp

Malvenblüten-Bohnen-Quiche

500g Blätterteig, 500 g grüne Bohnen (Fisolen), 5 Artischockenböden, 250g Mozzarella, 2 Handvoll Laubblätter der Malve und 4 Handvoll Malvenblüten , Sojasoße

Für die Quichemasse: 250 ml Schlagobers, 1 Becher Creme fraiche, 1 Ei , Salz, Pfeffer, frisches Bohnenkraut

Die Quicheform mit Blätterteig auslegen, den Mozzarella in Scheiben schneiden und die Form damit auslegen. Die bissfest gegarten Bohnen und die gewürfelten Artischockenböden darüber verteilen. Alle Zutaten für die Quichemasse verquirlen, die in feine Streifen geschnittenen Malvenblätter dazugeben, mit dem feingehackten Bohnenkraut würzen und die Masse über das Gemüse gießen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad 20-30 Minuten backen, die lauwarme Quiche mit den Malvenblüten bestreuen und mit etwas Sojasoße beträufeln. Die Quiche schmeckt heiß oder kalt, allerdings sollten die Blüten erst kurz vor dem servieren beigefügt werden, da sie schnell zusammenfallen.

