



ONLINE-AUSBILDUNG

# Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

SOMMER

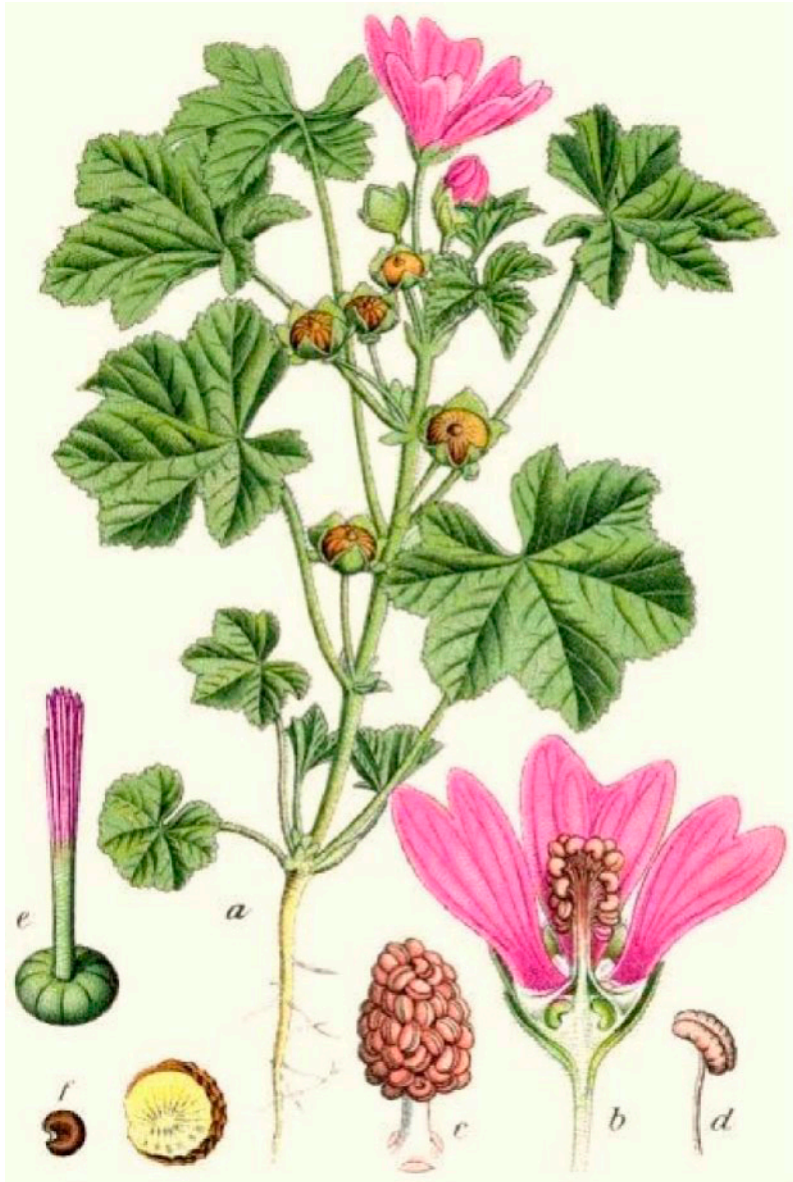
## Wilde Malve und Mädesüß Familie der Malvengewächse

<i>Über die Wilde Malve .....</i>	<i>2</i>
<i>Wuchsform, Sammelzeiten &amp; Sammelhinweise .....</i>	<i>3</i>
<i>Erkennungsmerkmale – Inhaltsstoffe.....</i>	<i>3–5</i>
<i>Gartentipps – Rezepte .....</i>	<i>6–10</i>
<i>Familie der Malvengewächse .....</i>	<i>10–11</i>
<i>Über das Mädesüß .....</i>	<i>12</i>
<i>Wuchsform, Sammelzeiten &amp; Sammelhinweise .....</i>	<i>13</i>
<i>Erkennungsmerkmale – Inhaltsstoffe.....</i>	<i>14–16</i>
<i>Gartentipps – Rezepte .....</i>	<i>17–19</i>
<i>In die Praxis kommen .....</i>	<i>20</i>

# Über die Wilde Malve

(*Malva sylvestris*)

Aus der Familie Malvengewächse (*Malvaceae*)



Die Wilde Malve gehört zu den ältesten bekannten Speisepflanzen. Ihre Nutzung ist in Mitteleuropa seit der Jungsteinzeit belegt. Bis auf die zähen Stängel, an diesen „verschluckt“ sich auch manch ein Hochleistungsmixer, sind alle Teile der Malve essbar – auch die Wurzel. Die Blätter ergeben ein zartes, schmackhaftes Gemüse; Knospen, Blüten und Samen schmecken roh als essbare Dekoration und können auch sonst vielfältig in der Küche verwendet werden, eingelegt zum Beispiel als Antipasti. In der Heilkunde werden Malvengewächse wie der Eibisch wegen ihres hohen Anteils an Schleimstoffen erfolgreich als Hustenmittel aber auch allgemein als schützendes und heilendes Mittel für die Schleimhäute des gesamten Verdauungstraktes

eingesetzt. Die Blüten von *Malva sylvestris* können ähnlich verwendet werden, sie sind manchmal als Zutat in naturheilkundlichen Hustentees zu finden.

Der auch oft anzutreffende Name „Käse-Pappel“ verweist zum einen auf den „Papp“ im Sinne von Kleber, also die „pappigen“ Schleimstoffe, zum anderen auf die Form der Samenanlage, die der Form eines Käselabes gleicht (siehe Abb. oben bei Buchstabe e).

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

## Wuchsform

Kraut (Besonderheit: *Malva sylvestris* kann ein- oder mehrjährig wachsen)

## Verwendbare Pflanzenteile und Sammelzeiten

**Blüten:** Juni–September

**Junge Blätter:** Mai–Juli

**Fruchtstände:** Juli–September

## Sammelhinweise

Beim Sammeln der üppigen Malvenblätter sollte man diese gut anschauen, auch die Unterseite des Blattes. Die Blätter der Malven sind auch bei Insekten als Futter sehr begehrt, können also auch einmal löchrig erscheinen. Sofern diese Blätter zudem frei von Pilzkrankheiten sind, kann man auch die löchrige Qualität ohne Bedenken verzehren.



© Fotos: Markus Strauß

## Erkennungsmerkmale der Wilden Malve

Die Wilde Malve wächst straff aufrecht und kann 150 cm hoch werden. Falls sie aber nach Starkregen oder Gewittern umkippt, kann sie auch niederliegend weiterwachsen. Manche Pflanzen sind einjährig, andere Exemplare kommen im nächsten Jahr wieder. Die Stängel sind rund und behaart. Die Blätter sind wechselständig angeordnet, behaart, lang gestielt, haben einen rundlichen oder nierenförmigen Umriss und sind meist 5-lappig, oder auch 3 bis 7-lappig.

Der Blattrand ist gesägt. In den Blattwinkeln der oberen Hälfte der Pflanze sind die Blüten büschelweise angeordnet. Die im Durchmesser etwa 5 cm großen Blüten sind einzeln gestielt.

Die Blüten bestehen aus 5 Kelch- und 5 Blütenkronblättern. Sehr auffallend ist deren Farbwirkung! Die Blütenkronblätter sind meist purpurfarben bis rotviolett mit dunklen Streifen, seltener auch weiß mit Violett gestreift (s. S.11).

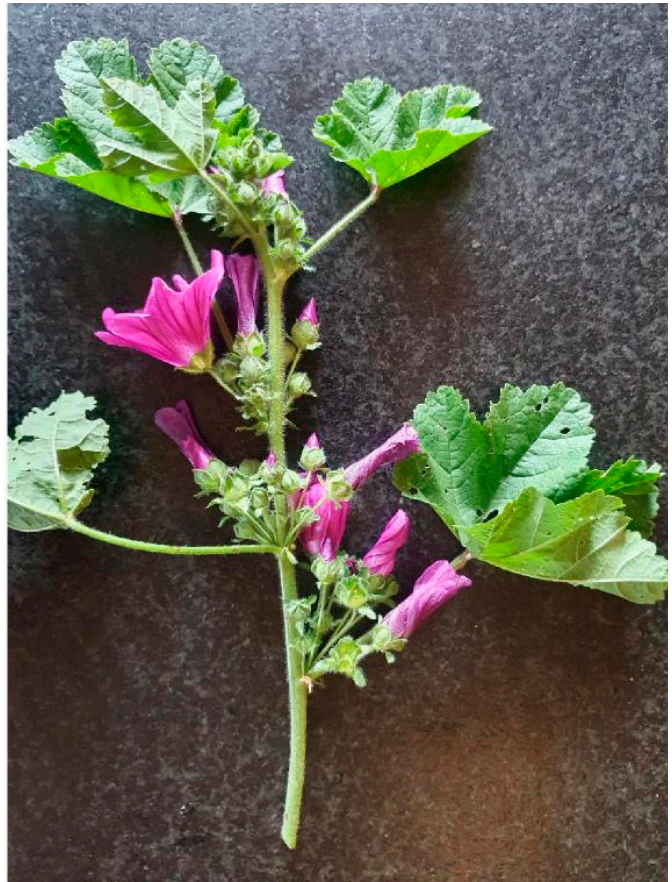
ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß



In der Mitte der Blüte befindet sich eine 12 mm lange „Säule“, eine Röhre aus miteinander verwachsenen Staubblättern. Die scheibenförmigen Samenanlagen stehen in der kreisrunden Frucht dicht gedrängt aneinander und bilden so eine, an einen Käseleib erinnernde, Form. Die verdickte Pfahlwurzel ist spindelförmig.

### Die wichtigsten Erkennungsmerkmale im Überblick:

- ▶ Aufrechter, krautiger Wuchs, bis 150 cm hoch
- ▶ Wurzel als Pfahlwurzel verdickt, spindelförmig
- ▶ Stängel rund und behaart
- ▶ Blätter wechselständig, meist 5 oder 7-lappig
- ▶ Blätter lang gestielt und behaart
- ▶ Blattrand gesägt, Blüten einzeln gestielt, in Büscheln in den Blattachsen stehend
- ▶ Blüten mit 5 Kelch- und 5 Blütenkronblättern
- ▶ Blüten leuchtend violett mit Adern, selten weiß mit violetten Adern
- ▶ Blüten mit zentraler „Säule“ aus verwachsenen Staubblättern
- ▶ Frucht aus scheibenförmigen Samen, die im Kreis stehen



© Fotos: Markus Strauß

### Mögliche Verwechslungen

Die Weg-Malve (*Malva neglecta*) oder Kleine Malve genannt, kommt an den unten genannten Standorten auch recht häufig vor. Sie wächst dichter am Boden und ist insgesamt kleiner. Ihre Blütenblätter sind hellrosa bis weiß. Die Wirksamkeit hinsichtlich der Schleimstoffe entspricht der der Wilden Malve.

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

Weitere nah verwandte Arten aus der gleichen Familie finden sich in vielen Gärten:

- ▶ Stockrosen (*Gattung Alcea*)
- ▶ Echter Eibisch (*Althaea officinalis*)

Auch deren Blüten können verzehrt oder als Schleimstoff-Droge und Tee-Zutat getrocknet und später aufgegossen werden.

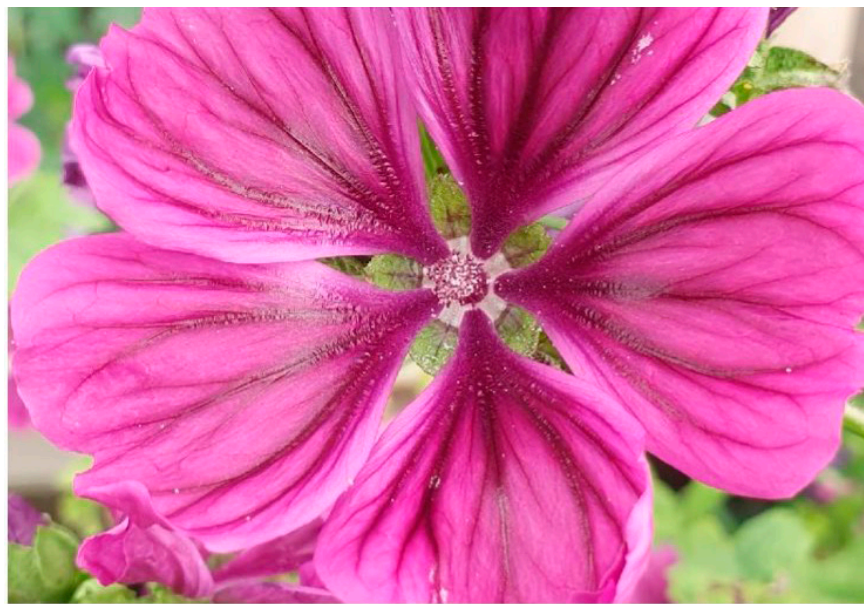
### Inhaltsstoffe und Wirkung auf den menschlichen Organismus

Blätter und Blüten der wilden Malve enthalten reichlich **Mineralien** wie Kalzium, Kalium und Magnesium, außerdem auffallend hohe Mengen an **Eisen, Provitamin A** und **Eiweiß**.

Sowohl kulinarisch als auch medizinisch sind es jedoch vor allem die in allen Pflanzenteilen (auch in der Wurzel!) vorhandenen

**Schleimstoffe**, für welche

die Malven im Allgemeinen und auch die Wilde Malve im Besonderen bekannt ist. Diese haben sich als Reiz lindernde und einhüllende Schleimstoffe bei **Reizhusten** und **Bronchitis** bestens bewährt.



© Foto: Markus Strauß

Sie werden meist als Kaltansatz oder als Tee eingenommen. Auch bei Heuschnupfen kann ein Tee zum Schutz von Nase und Augen helfen. Eine gereizte Magenschleimhaut oder Zwölffingerdarm können ebenso wie **entzündete Schleimhäute** im Mund- und Rachenraum von den schützenden Schleimstoffen der Malve profitieren. In der Volksmedizin werden Malvenblüten zur äußeren Anwendung als abschwellendes Mittel bei **Insektenstichen** eingesetzt. Aufgrund ihrer leicht verträglichen Wirkung ist die Malve besonders für Kinder und alte Menschen gut geeignet.

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

## Vorkommen

Die Wilde Malve liebt nährstoffreiche, besonders stickstoffreiche und kalkhaltige Böden sowie sonnige Standorte. Sie ist ein typisches Acker-Begleitkraut. Man findet sie auf biologisch bewirtschafteten Ackerflächen, an Wegrändern, auf brachliegendem Land, an Mauern oder auf Schuttplätzen und Baustellen. Der Name „sylvestris“ bedeutet direkt übersetzt „vom Wald“. Doch die Wilde Malve ist niemals im Wald anzutreffen, da sie offene, sonnige Standorte benötigt. „Sylvestris“ steht hier synonym für „wild“ im Gegensatz zum Kulturland.

## Gartentipps

### Standort

Die Wilde Malve benötigt volle Sonne sowie einen an Nährstoffen reichen Boden. Ideal ist der Anbau in einem Gemüsebeet, welches dadurch ein essbares Blütenbeet wird.



© Foto: Markus Strauß

### Anbau/Pflege

Die Aussaat und Anzucht in einem Blumenkasten und das anschließende Verpflanzen der noch kleinen, etwa 5–10 cm großen Jungpflanzen – in Abständen von etwa 40 cm – garantiert ein gleichmäßiges Wachstum aller Pflanzen. Im Gegensatz zur direkten Aussaat auf dem Beet. Eine gute Bodenvorbereitung mit einer Düngung mittels Pferdemist im Herbst zuvor oder Kompost ist hilfreich, ebenso das Gießen während länger anhaltenden Trockenperioden. Andernfalls geht der Ertrag an Blättern stark zurück.

### Bezugsquellen

Samen aus Wildsammlung sowie Kauf von Jungpflanzen in Bio-Staudengärtnereien.

## Rezepte

Wegen ihres milden, angenehmen Geschmacks können Malven vielfältig in der Küche genutzt werden.

Kleingeschnitten ergeben **junge Malvenblätter** eine angenehme Zutat für einen frischen Salat oder gedörrt für eine Haustee-Mischung (*Empfehlung: <https://www.kostbarenatur.net/gesund-wildkraeuter-tee-selbermachen/>*). Grüne Smoothies bekommen mit der Zugabe von Malvenblättern durch deren hohen Gehalt an Schleimstoffen eine besonders sämige Konsistenz.

Junge und **ältere Blätter** sowie die **Wurzel** lassen sich als Gemüse zubereiten und aufgrund ihrer guten Bindeeigenschaft als Grundlage für Suppen und Saucen verwenden.

Die farbenprächtigen **Blüten** eignen sich als essbare Dekoration für Desserts, zum Färben von Sirup und Likör. Wegen ihrer hübschen Farbe machen sie sich zudem gut in Teemischungen, Blütenzucker oder -salz.

**Unreife Samen** werden roh geknabbert oder als Brei gekocht.

**Knospen** und unreife, noch grüne Samenanlagen (= die Käselaike) lassen sich als Kapern einlegen oder dünsten.

### Hinweis zum Trocknen / Dörren

Wie beim Dörren von Schleimstoffdrogen üblich, ist hier auf eine besonders sorgfältige Arbeitsweise zu achten. Da Schleimstoffe Feuchtigkeit binden, müssen Malven-Blätter und Blüten besonders gründlich getrocknet werden. Es ist also ratsam, diese lieber etwas länger im Dörrgerät liegen zu lassen, als es vielleicht nötig erscheinen mag. Trocknet man ohne Dörrapparat, so sollte dies bei sehr trockener Witterung mit geringer Luftfeuchtigkeit erfolgen, und der Ort sollte gut belüftet sein.

### Malven-Kaltansatz

Diese Zubereitungsart ist viel schonender. Auf diese Weise erhält man die meisten Schleimstoffe. Etwa 6 frische oder getrocknete Blüten mit ¼ Liter Wasser mindestens 3, längstens 8 Stunden lang ansetzen. Gelegentlich umrühren und schließlich durch ein Sieb geben. Den schleimstoffhaltigen Auszug nun Schluck für Schluck mit Pausen trinken. Bei Entzün-

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

dungen Im Mund- und Rachen damit spülen und gurgeln, dann erst schlucken. Bei Magenschleimhautentzündung am besten eine halbe Stunde vor dem Essen einnehmen.

## Grünes Malven-Blattgemüse

(2 Portionen)

### Zutaten

*2 Schalotten oder 1 Zwiebel*

*1 EL Oliven- oder Kokos-Öl oder Butterschmalz (Ghee)*

*6 Hände voll Malven-Blätter*

*100 ml Gemüsebrühe*

*Steinsalz, schwarzer Pfeffer*

*Eventuell etwas Weißwein oder Saft einer halben Zitrone*

### Zubereitung

Schalotten oder Zwiebel in feine Würfel schneiden und in hochwertigem Oliven- oder Kokosöl oder Butterschmalz (Ghee) glasig dünsten. Den Stiel der jungen Malven-Blätter entfernen, die Blattspreiten waschen, in Streifen schneiden und zu den Zwiebeln hinzugeben. Kurz mit andünsten, dann entweder mit Wasser oder Gemüsebrühe und/oder etwas Weißwein ablöschen und zugedeckt 3–4 Minuten köcheln lassen. Mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken. Das Malvenblätter-Gemüse passt zum Beispiel hervorragend zu gegrilltem Schafskäse und Reis.

## Omelette mit der Wilden Malve

### Zutaten

*1 Hand voll Malvenblätter, gewaschen und in feine Streifen geschnitten*

*1 großes Malvenblatt und Blüten zur Verzierung Foto: Markus Strauß*

*2 EL natives Olivenöl*

*2 Bio-Eier*

*2 EL Dinkel-Mehl*

*6 EL Hafermilch*

*Steinsalz, schwarzer Pfeffer, edelsüßer Paprika (färbt auch schön!)*

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

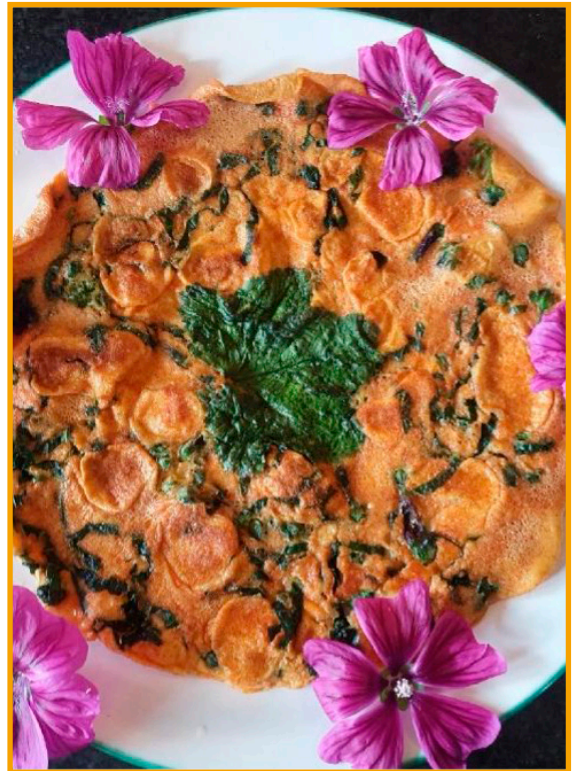


### Zubereitung

Aus Eiern, Mehl, Gewürzen und der Hafermilch einen Teig rühren.

In einer Pfanne das Olivenöl erwärmen (nicht zu heiß), das Malvengemüse eine Minute darin dünsten. Dann mit dem flüssigen Teig übergießen, in die Mitte das Zierblatt legen. Zugedeckt etwa 3–5 Minuten stocken lassen. Vorsichtig wenden, von der anderen Seite nochmals 2 Minuten backen.

Dann auf einem großen Teller mit den Blüten verzieren.



© Foto: Markus Strauß

### Violette Blüten als Färbemittel

Die violetten Blüten der Wilden Malve können, ebenso wie die Blüten der in vielen Gärten gedeihenden Stockrosen, hervorragend als Färbemittel für Essige, Liköre, Sirup, wilde Zucker und Salze sowie Tees verwendet werden. Da diese Blüten keinen starken Eigengeschmack haben, aber gut abfärben, eignen sie sich dafür perfekt.

### Gedünstete Knospen und „Käselaibe“ als Antipasti-Zutat

Noch nicht aufgeblühte Blüten-Knospen und noch grüne, zarte Samenanlagen schmecken kurz in Öl gedünstet und leicht gesalzen wunderbar! Sie ergeben ein apartes Antipasti oder eine schmackhafte, wilde Zutat zu sommerlichen Gerichten.



© Foto: Michael Brem (Hädecke Verlag)

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

### Malven-Badezusatz

Zur Behandlung und Beruhigung der Haut eignen sich Teil- und Vollbäder mit dem gesamten Malvenkraut und Blüten. Dazu die Pflanzenteile in die Wanne geben, mit kaltem Wasser auffüllen bis diese bedeckt sind und diesen Kaltansatz einige Stunden ziehen lassen. Vor dem Bad dann die Wanne mit warmem Wasser auffüllen und das Bad mindestens eine halbe Stunde lang auf die Haut einwirken lassen.

## Familie der Malvengewächse

**Malvengewächse** (*Malvaceae*) sind weltweit verbreitet, der Verbreitungsschwerpunkt liegt jedoch in den Tropen.

Die Familie umfasste früher etwa 1000 Arten. Heute werden aufgrund von DNA-Analysen jedoch rund 5000 Arten dieser Familie zugeordnet. Im Zusammenhang dieser Neusortierung wurde unter anderem auch die früher selbstständige Familie der Lindengewächse (*Tiliaceae*) in die Familie der Malvengewächse eingegliedert.

Die für Sammler und Selbstversorger wichtigen Baumarten Sommer- und Winterlinde wurden hierdurch Teil dieser Familie.

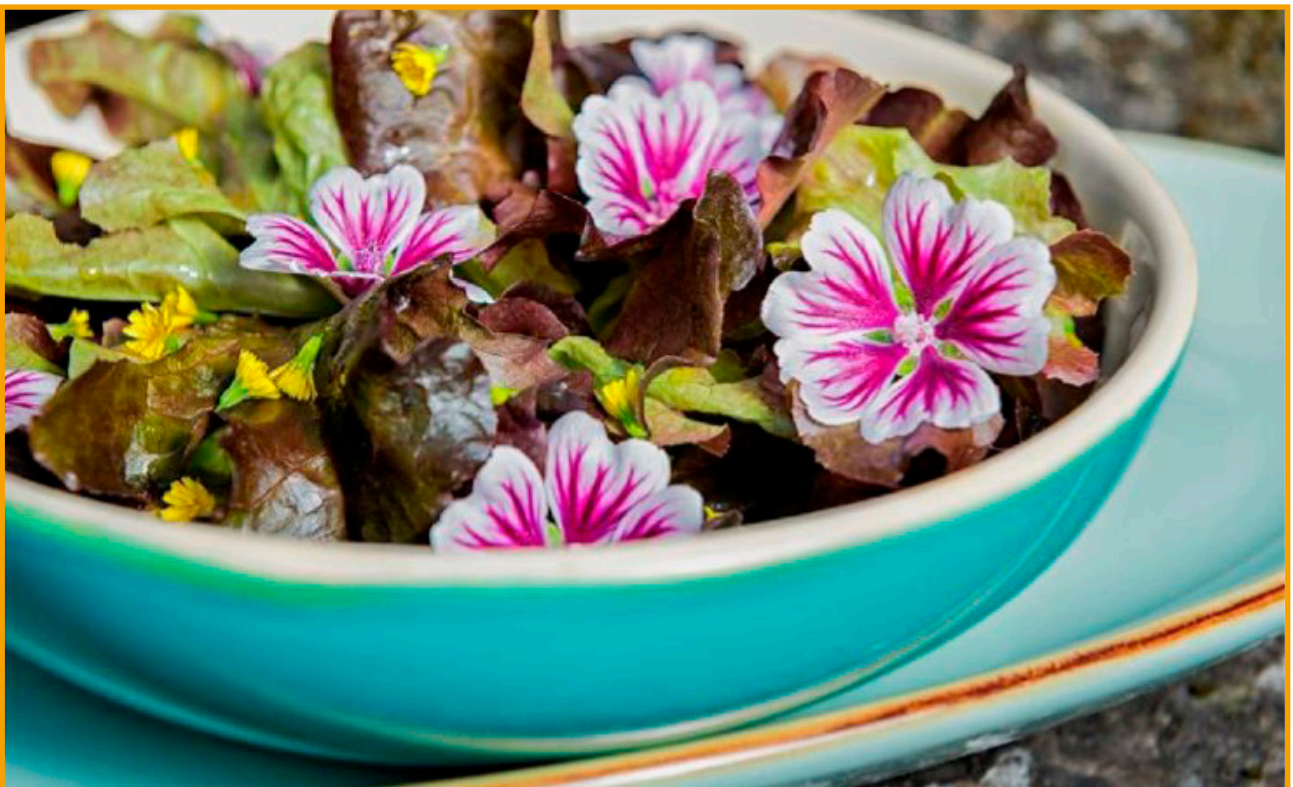
### Die typische Blüte einer Malve

- ▶ Wächst aus der Blattachsel
- ▶ Besitzt fünf Kelchblätter
- ▶ Besitzt fünf Blütenkronblätter, meist leuchtend bunt gefärbt
- ▶ Hat in der Mitte der Blüte eine Säule, die aus den zusammengewachsenen Staubblättern besteht

Der lateinische Name *Malva* leitet sich aus dem griechischen Adjektiv „malakos“ ab, welches „weich“ und „beruhigend“ bedeutet. Dies verweist auf den hohen Gehalt der Malvengewächse an „weichen/beruhigenden“ Schleimstoffen. Und deshalb nehmen die Pflanzen dieser Familie schon seit der Antike eine große Bedeutung in der Medizin ein. So gesehen erweist sich die Zuordnung der Winter- und Sommerlinde zu den Malvengewächsen auch für Sammler und Selbstversorger als logisch.

### Die bekanntesten Nutzpflanzen aus dieser Familie sind:

- ▶ **Gemüse-Eibisch**, auch „Okra“ genannt (*Abelmoschus esculentus*); gegessen werden die schleimstoffhaltigen Blütenknospen
- ▶ **Kakaobaum** (*Theobroma cacao*)
- ▶ **Colabaum** (*Cola nitida*)
- ▶ **Baumwolle** (Gattung *Gossypium*)
- ▶ **Kapokbaum** (*Ceiba pentandra*)
- ▶ **Rote Malve** (*Hibiscus sabdariffa*): Auch als „Tee-Malve“ v. a. im nordafrikanisch-arabischen Raum genutzt. Der rote Tee ist unter dem Namen *Karkadé* auch bei uns bekannt.
- ▶ **Echter Eibisch** (*Althaea officinalis*): Schulmedizinisch anerkannte Schleimstoffdroge gegen Husten. Die Staude gedeiht auch bei uns und ist traditioneller Bestandteil von Bauern- und Klostergärten. Hibiskus-Arten als Zierpflanzen (Blüten sind essbar)
- ▶ **Stockrosen** (Gattung *Alcea*) werden auch Bauerneibisch oder Stockmalve genannt. Früher wurden sie, wie der Eibisch, als Heilpflanze verwendet, heute sind sie vor allem als Zierpflanzen interessant. Manchmal sind sie noch als Zutat in Husten- und Bronchialtees zu finden.



© Foto: Michael Brem (Hädecke Verlag)

### Wilde Malve im Blüten-Salat

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

# Über das Mädesüß

(*Filipendula ulmaria*)

Aus der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*)



Das Mädesüß wächst als mehrjährige Staude und ist ein Mitglied der Familie der Rosengewächse (*Rosaceae*). Kaum ein Graben, feuchter Wiesenrand oder Ufer, an welchem im frühen Sommer nicht die filigran aufgebauten, cremeweißen Blütenstände in der Landschaft leuchten und ihren vanilleartigen Geruch verbreiten. Der deutsche Name der Pflanze lässt sich wohl mit diesen Eigenschaften begründen.

Die Pflanze fand seit Alters her große Beachtung. Bei den keltischen Druiden galt sie als heilige Pflanze und im Mittelalter wurden die duftenden Blüten bei feierlichen Anlässen zum Ausstreuen der Fußböden geschätzt. Ebenso ist das Aromatisieren von Getränken wie Bier, Wein und Met mit den Mädesüß-Blüten überliefert. Herausragende kulturgeschichtliche Bedeutung erreichte das

Mädesüß als die „Mutterpflanze“ des weltweit bekannten und meistverkauften Medikaments „Aspirin“! (siehe auch weiter unten)

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

## Wuchsform

Staupe

## Verwendbare Pflanzenteile und Sammelzeiten

**Junge Blätter:** April und Mai

**Blüten:** Juni und Juli, schwächere Nachblüte bis in den Herbst

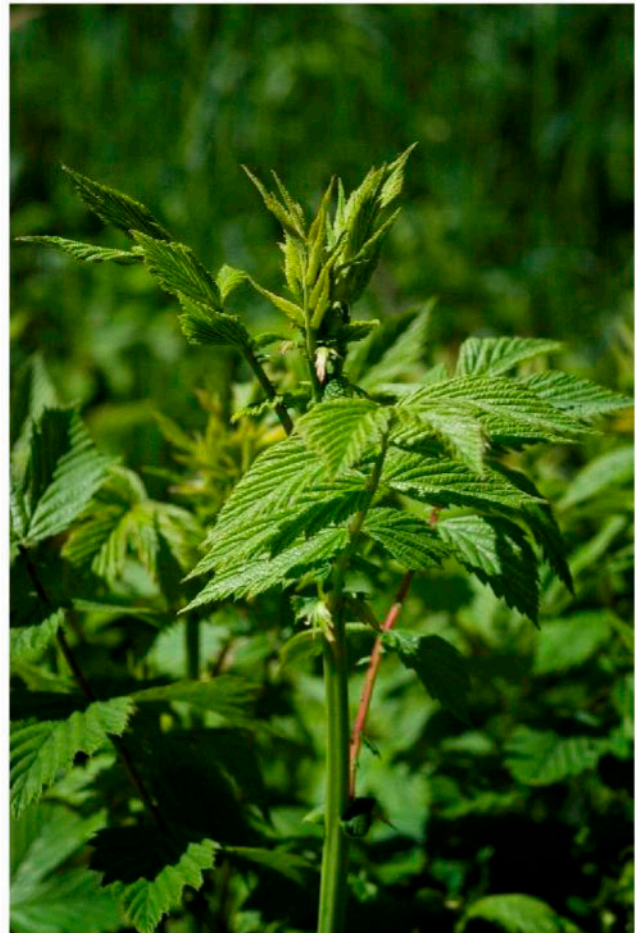
## Sammelhinweise

Eine möglichst gute Teequalität erhält man, indem man die Blüten kurz nach dem Aufblühen sammelt, da ältere oder gar schon fast verblühte Blüten weit weniger Wirkstoffe enthalten.

Mädesüß-Blütenrispen blühen von unten nach oben durch. Ist die untere Hälfte aufgeblüht, kann die Rispe geerntet werden.

Der beste Zeitpunkt zum Sammeln ist, wie bei allen Heilkräutern, der späte Morgen eines windstillen und trockenen Tages, nachdem der Tau der Nacht schon abgetrocknet ist, die Pflanze aber noch keinem Stress durch starke Sonneneinstrahlung und Wind ausgesetzt war. Junge, noch zarte Mädesüß-Blätter können im April und Mai gesammelt werden. Aus den Blättern lassen sich in Kombination mit etwas milder schmeckenden Arten Blattgemüsegerichte und Salate herstellen. Da das Angebot an

sehr schmackhaften Wildgemüsen und Salaten aber gerade zu dieser Jahreszeit überaus groß ist, besteht eigentlich keine Notwendigkeit, ausgerechnet dann Mädesüß-Blätter zu sammeln. Daher stehen hier die angenehm duftenden Blüten des Mädesüß im Vordergrund. Diese haben im Juni und Juli Hauptsaison. Nach dem Schnitt der Wiesen und dem Ausmähen der Gräben blühen die Stauden immer wieder nach – oft bis in den Oktober hinein.



© Foto: Michael Brem (Hädecke Verlag)

## Erkennungsmerkmale des Mädesüß

- ▶ Mädesüß ist eine ausdauernde, mehrjährige Staude.
- ▶ Mädesüß bildet oft ganze Gruppen oder einzelne, große Horste, welche jedes Jahr neu aus den verdickten Wurzeln heraus sprießen.
- ▶ Blütenstände werden bis zu 1,5 Metern hoch.
- ▶ Die Blätter sind unregelmäßig gefiedert: Das End-Fiederblatt ist dreilappig, bei den sich gegenüberstehenden Fiederblätter-Paaren wechseln sich 2-5 Paare mit größeren Blättern mit 2-5 kleinblättrigen Blattpaaren ab.
- ▶ Die Blattstiele sind oft rötlich überlaufen.
- ▶ Die Ränder der Blätter sind gesägt.
- ▶ Die Blattunterseiten sind silbrig gefärbt.
- ▶ Viele kleine Blüten stehen in etwa V-förmig oder trichterförmig angeordneten Blütenrispen zusammen.
- ▶ Die einzelne Blüte besitzt meist 5, selten 6 Blütenblätter und sehr viele Staubblätter.



© Fotos: Markus Strauß

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß



### Inhaltsstoffe und Wirkung auf den menschlichen Organismus

Das Mädesüß ist eine schulmedizinisch anerkannte Heilpflanze, der sowohl von der nationalen Kommission in Deutschland als auch von der entsprechenden Kommission auf europäischer Ebene ein positives Nutzen-Risiko-Verhältnis bescheinigt wurde.

Mädesüß-Blüten enthalten bis zu 5% **Flavonoide**, des weiteren **Gerbstoffe** und **Schleimstoffe**. Die Blüten enthalten zudem 0,2–0,5% einfache **Phenolglykoside**, aus denen durch das Trocknen und Lagern ätherisches Öl entsteht.

Der Hauptbestandteil dieses ätherischen Öls ist wiederum **Salicylaldehyd**, welches nach der Umwandlung in der Leber zu Salicylsäure **fiebersenkend** und **entzündungshemmend** wirkt (Siegfried Bäumler, Heilpflanzenpraxis heute, Elsevier, München 2007, S. 279). Mädesüß wurde früher auch „Spirea“ genannt. Das weltbekannte Medikament „A-Spirea“ = Aspirin ist nach dieser Pflanze benannt worden“. Der Wirkstoff Salicylsäure wird heute jedoch synthetisch hergestellt.

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

Dr. Markus Strauß · Autor | Dozent | Initiator der Stiftung Ewilpa® · Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen  
[www.dr-strauss.net](http://www.dr-strauss.net) · [www.ewilpa.net](http://www.ewilpa.net)

Arzneimittel aus Mädesüß-Blüten (Tee, Extrakt, Tinktur, reines ätherisches Öl) werden hauptsächlich zur Behandlung von Erkältungskrankheiten, im geringeren Umfang auch zur Förderung der Harnausscheidung verordnet.

Volksmedizinisch findet das Mädesüß auch bei Blasen- und Nierenbeschwerden, Kopfschmerz, rheumatischen Beschwerden und Gicht Anwendung.

### Vorkommen

Das Mädesüß ist in Mitteleuropa ein typischer Bestandteil der Auen- und Ufervegetation von Bächen, Flüssen und Seen. Die Pflanze wächst nicht nur in der Nähe von offenen Gewässern, sondern auch sehr häufig in und an Gräben und auf nassen Feuchtwiesen. Das Mädesüß ist weit verbreitet und bildet oft Massenbestände aus. Die Pflanze bevorzugt nährstoffreiche Lehm- und Tonböden und wächst im Gebirge bis in Höhen von 1400 m.



© Foto: Michael Brem (Hädecke Verlag)



## Gartentipps

© Foto: Markus Strauß



### Standort

Besonders in der Nähe eines Teiches oder vor dem Hintergrund von Gehölzen kommt Mädesüß sehr gut zur Geltung. Der Standort kann in der vollen Sonne bis hin zu lichtem Schatten gewählt sein. Mädesüß liebt einen feuchten bis nassen Lehmboden. Wichtig ist daher in eher trockenen Regionen auf ausreichend Bodenfeuchte zu achten!

### Anbau/Pflege

Mädesüß ist eine sehr pflegeleichte und zugleich wunderschöne, anmutige Staude für einen naturnah gestalteten Garten. Extra Pflege erfordert die Pflanze nicht, lediglich das Entfernen der letztjährigen Blütenstände im Frühjahr des Folgejahres.

### Bezugsquellen

Jungpflanzen sind in allen Bio-Staudengärtnereien zu bekommen.

### Hinweis

Neben der hier beschriebenen, einheimischen Art ist auch eine aus Nordamerika stammende Art, die *Filipendula rubra* (und hier wiederum die Selektion ‚Venusta‘) mit besonders intensiv rosa gefärbten Blüten sehr zu empfehlen.



© Foto: istockphoto.com

# Rezepte

## Mädesüß-Blüten-Tee

Um die empfindlichen Wirkstoffe des Mädesüß-Blüten-Tees (ätherisches Öl und Flavonoide) zu erhalten, ist ein schonender und sorgfältiger Umgang bei dessen Herstellung zu beachten. Die Trocknung sollte bei maximal 40 °C erfolgen und das Rohmaterial im möglichst nicht zerkleinerten Zustand belassen werden. Ideal ist dabei der Einsatz eines Dörrgerätes mit Temperaturregler und Zeitschaltuhr. Die Lagerung des Tees erfolgt in sauberen Dosen oder Schraubdeckelgläsern, kühl, trocken und vor Licht geschützt. Auf diese Weise bleiben die Inhaltsstoffe mindestens ein Jahr erhalten. Die empfohlene Tagesdosis für Kinder ab 10 Jahren und Erwachsene liegt bei 2,5–3,5 Gramm.

Für Babys ist dieser Tee nicht geeignet, Kleinkinder erhalten täglich 1–2 Gramm, Kinder von 4 bis 10 Jahren 2–3 Gramm (Bäumler 2006, S. 279).

Zur Zubereitung den Tee lose in eine Teekanne geben, mit kochend heißem Wasser überbrühen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen, dann über ein Sieb abgießen.

## Mädesüß-Caipirinha

(4 Gläser)

„Genuss ohne Kopfweg, ja sogar gegen Kopfweg!“

**Tip:** Die hier beschriebene „Caipirinha“ wirkt gleich mehrfach gegen Kopfschmerz: Reines Wasser, Vitamin C und das in den Blüten enthaltene ätherische Öl, welches von der Leber zu Salicylsäure verarbeitet wird, wirken zusammen.

### Zutaten

*1 l reines Wasser · 2 Hände voll Mädesüß-Blüten · Saft von 2 Limetten*

*1 EL Rohrohrzucker · 1 Prise Meersalz · Zucker und Limettenscheiben zur Deko*

### Zubereitung

Wasser in einem Topf auf maximal 40 °C erwärmen, vom Herd nehmen und darin über Nacht die Mädesüß-Blüten ausziehen lassen. Topf dabei abdecken. Den wässrigen Auszug am nächsten Morgen über ein Sieb gießen, den Limettensaft hinzugeben und Rohrohrzucker und Meersalz unter Rühren darin auflösen.

Die „Caipi“ nun in einer Karaffe kalt stellen. Die Gläser vor dem Servieren mit einem Zuckerrand und einer Limettenscheibe dekorieren.



© Foto: Michael Brem (Hädecke Verlag)

## Mädesüß-Caipirinha

### Mädesüß-Dessert (4 Portionen)

#### Zutaten

1 l Mädesüß-Auszug (siehe Caipirinha-Rezept)  
200 ml Sahne  
250 g Weichweizen- oder Dinkelgrieß

#### Zubereitung

Mädesüß-Caipirinha mit Sahne erhitzen und unter Rühren den Weichweizengries oder Dinkelgries einrühren, kurz aufkochen und dann ausquellen lassen.

Den heißen Brei in zuvor kalt ausgespülte Gläser füllen, den Grießbrei darin abkühlen lassen und auf kleine Dessertschalen stürzen.

Dazu passt eine rohe Fruchtsoße, zum Beispiel aus 200 g Erdbeeren, dem Saft einer Zitrone und 1–2 EL Birnendicksaft oder einer Banane. Beides im Mixer zu einer Soße verarbeiten und über das Dessert träufeln.

**Alternative:** Anstelle eines Kaltauszuges mit Wasser kann hierfür auch Kokosmilch, Nussmilch, Hafermilch oder Sahne verwendet werden.

ONLINE-AUSBILDUNG | Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß

# In die Praxis kommen

## mit den Malvengewächsen und dem Mädesüß

### Praxisübung 1

Betrachte einmal die Blüten verschiedener Arten aus der Familie der Malvengewächse: Noch gibt es Lindenblüten, zudem die der oben beschriebenen Wilden Malve oder die einer Stockrose in einem Garten und eventuell noch die Blüte eines Hibiskus in einer Gärtnerei, Blumenladen oder Botanischem Garten oder vielleicht im Blumentopf in Deinem Wohnzimmer.

Bei allen diesen Blüten kannst Du, mal kleiner, mal größer, die Säule in der Mitte der Blüte erkennen. Bei den neu zur Familie hinzugekommenen Linden ist diese auch vorhanden, besteht aber nicht aus miteinander verwachsenen Staubgefäßen, wie bei den anderen.

Aber immerhin: Eine kleine Säule haben auch die Lindenblüten in ihrer Mitte. Falls Du noch keine Lindenblüten gegessen hast: Probiere diese und schmecke die Schleimstoffe.

Wiederhole diese Erfahrung bei den Blüten der anderen genannten Pflanzen und Du kannst überall Schleimstoffe schmecken!

### Praxisübung 2

Beim Gang zum sommerlichen Badesee kommst du bestimmt an diesen auffälligen, cremeweißen Blütenstauden vorbei?! Wenn man sich ihnen mit der Nase nähert, riechen sie auch noch so gut!

Pflücke Dir eines der Blätter des Mädesüß und betrachte es ganz aufmerksam: Siehst Du den Dreizack, also die drei-gelappte Endfieder?

Kannst Du nun erkennen, was mit „unregelmäßig gefiedert“ gemeint ist? Kannst Du die beiden Nebenblätter an der Stelle des Blattes erkennen, an der das Blatt am Stängel ansitzt?

Drehe das Blatt um: Die Rückseite ist silbrig-grau-grün, die Oberseite nicht. OK? Die Blattränder sind? Gesägt!



Sichere dir jetzt Deinen Platz bei der  
Ausbildung und starte in ein Jahr  
voller Entdeckungen und persönlicher  
Entwicklung

## Zertifizierter Coach für essbare Wildpflanzen nach Dr. Markus Strauß



Letzte Anmeldung: 23.06.2024

[www.gruenundgesund.de/cfew](http://www.gruenundgesund.de/cfew)

12 Monate  
Begleitung

