

## **Käsepappel – Malva**

Die **Käsepappel** beginnt im Sommer bis spät in den Herbst hinein grüne, kleine, köstlich schmeckende Früchte zu tragen, sie sehen aus wie lauter kleine Brotlaibchen, daher werden sie umgangssprachlich auch „Brotlaibe“ genannt. Die aromatisch, nussartig schmeckenden Früchte der **Käsepappel** können roh oder auch gekocht gegessen werden. Sie wurden seit je her bei Magen- oder Darmproblemen eingesetzt.

Bereits in Gräbern der Jungsteinzeit, wurden die Früchte der Käsepappel als Grabbeigabe gefunden. Karl der Große verordnete in seiner Landgüterverordnung „Capitulare de villis“ die Anweisung, dass die „Wilde Malve“ fixer Bestandteil jedes Kloster- oder Bauerngarten sein müsse.

### **Inhaltsstoffe**

Die **Käsepappel** enthält sowohl in ihren Grünteilen als auch in ihren Früchten Schleimstoffe, welche gerade im Herbst für unsere Verdauung wichtig ist. Zu dieser Zeit stellt sich unser Körper von der frischen Frühlings-Sommernahrung wieder auf eingekochte Lebensmittel um, manche Menschen reagieren darauf mit Sodbrennen oder Verdauungsbeschwerden.

Es gibt Vermutungen, dass die Bezeichnung „papp“ in ihrem Namen auf Brei, breiartige Substanz hindeuten könnte. Doch vor allem fanden ihre Blätter Verwendung. Sie enthalten Vitamin C, Antioxidantien, entzündungshemmende Stoffe und vor allem wertvolle Saponine (Schleimstoffe). Bei verschleimtem Husten, Erkältungen, Schleimhautreizungen im Mundraum und Magen/Darmbeschwerden wurde aus den Käsepappelblättern ein Tee zubereitet.

### **Rezept Käsepappeltee**

- Bereiten Sie mit den ganzen Pflanzenteilen (Blüten, Blättern und Früchten) einen Tee zu.
- Tauchen Sie ein Leinentuch in den Käsepappeltee ein und legen Sie das getränkte Tuch auf die betroffenen Körperstellen  
Der Käsepappeltee kann zusätzlich auch dem Badewasser zugegeben werden.
- Waschen Sie schlechtheilende oder offene Wunden mehrmals täglich mit lauwarmem oder kaltem Käsepappeltee.

Anwendung bei Hautkrankheiten, Abszessen, Prellungen, Verstauchungen, Verbrennungen, Schwellungen sowie zur Haarpflege

### **Magen-/Darmtee aus den Käsepappel Früchten**

- Übergießen Sie 2-3 Esslöffel Früchte der Käsepappel mit 1 Liter lauwarmem Wasser.
- Lassen Sie dies mind. 12 Stunden abgedeckt stehen.
- Seien Sie den Tee ab und trinken Sie diesen schluckweise über den Tag verteilt.

Der Käsepappelfrüchtetee soll bei Magen-/Darmbeschwerden mind. für 1 Jahr getrunken werden.

## **Magen-Darmtee aus den Blatteilen der Käsepappel:**

- Lassen Sie 2 Esslöffel Blätter und Blüten der Käsepappel über Nacht in einem Liter kaltem Wasser ziehen.
- Seien Sie den Käsepappeltee am Morgen ab und erwärmen Sie diesen leicht.
- Trinken Sie den Tee schluckweise über den Tag verteilt.

Bei Magen-Darmbeschwerden ist es hilfreich 5 bis 10 Minuten vor dem Essen ein paar Schluck vom Magen-Darmtee zu trinken. Der Käsepappeltee wirkt besser, wenn er über einen langen Zeitraum getrunken wird.

Mehr Rezepte zum Verwenden von Pflanzenwurzeln finden Sie im Buch [„Wildnisapotheke“](#) erschienen im Freya Verlag, erhältlich im Buchhandel.

## **Käsepappel – Malva**

### **Die alte Allroundpflanze**

Menschen, insbesondere Kinder, die von schwächerer Natur, waren oder längere Krankheitsphasen hinter sich hatten wurde früher zur Körperstärkung, zum sogenannten „Aufpäppeln“ aus den kleineren Blättern der Käsepappel und möglichst vielen Käsepappelsamen ein stärkender Brei gekocht und verabreicht.

**Rezept Käsepappelsuppe:** Hierzu sammelt man eine Hand voll Käsepappelblätter und 1 EL Früchte der Käsepappel, wäscht die, gibt diese in einen Kochtopf, gießt eine klare Suppe darüber, bis alle Pflanzenteile damit bedeckt sind und kocht einmal kurz auf. Dann püriert man dies mit dem Pürierstab zu einem feinen Brei, würzt je nach Belieben mit Salz, Pfeffer, etwas Majoran, 1 Blatt Liebstöckl und fertig ist die kräfteweckende Köstlichkeit!

Der Name Käsepappel bezieht sich auf ihre nussartig schmeckenden, schleimhaltigen Früchte, welche käseläufig aussehen. In nahrungsmittelknappen Zeiten wurden die Käsepappel Früchte getrocknet und zu Mehl vermahlen, welches in der Küche, wie jedes andere Mehl Verwendung fand. Betrachtet man heute die kleine Größe dieser Früchte, muss dies ein sehr zeitintensives Unterfangen gewesen sein!

**Verwendung:** Doch vor allem fanden ihre Blätter Verwendung. Sie enthalten Vitamin C, Antioxidantien, entzündungshemmende Stoffe und vor allem der wertvolle Inhaltsstoff der Malvengewächse die Saponine – die Schleimstoffe. Bei verschleimten Husten, Erkältungen, Schleimhautreizungen im Mundraum und Magen/Darmbeschwerden wurde aus den Käsepappelblättern ein Tee zubereitet. Bei längeren Magen/Darmerkrankungen bereitete man den Tee aus den Früchten der Käsepappel zu. Bei Hautkrankheiten, Abszessen, Prellungen, Verstauchungen, Verbrennungen, Schwellungen zur Haarpflege wurde aus den ganzen Pflanzenteilen (mit Blüten, Blättern und Früchten) ein Tee zubereitet, darin ein Leinentuch eingetaucht und dieses auf die betroffenen Körperstellen gelegt, oder dem Badewasser zugegeben. Bei schlechtheilenden oder offenen Wunden, wurden diese mehrmals täglich mit lauwarmen oder kalten Käsepappeltee gewaschen.