

Gemüsemalve (*Malva verticillata*)

Allgemeines

Die Gemüsemalve zählt zu den ältesten Kulturpflanzen Chinas und wird dort heute noch sehr häufig angebaut. In Europa wurde sie einst ebenfalls häufig genutzt, ist heute aber kaum noch bekannt.

Anbau

Die Samen der Gemüsemalve sollte man ab Mitte Mai 0,5 cm tief mit einem Abstand von 20 cm x 30 cm zwischen den Pflanzen säen. Junge Blätter und Triebe können über viele Wochen hinweg geerntet werden. Die Pflanze treibt immer wieder aus.



Bildquelle: Wikipedia

Nutzung

Die jungen Blätter der Gemüsemalve können roh als Salat gegessen, die älteren wie Spinat genutzt werden. Geschmacklich sind sie zwischen Grünkohl und Spinat einzuordnen. Die jungen Sprossen können als Suppeneinlage verwendet und die unreifen Samen wie Erbsen zubereitet werden.