

Waldmeister

Was wäre die Maibowle ohne den Waldmeister? Sicher nicht der Klassiker, den wir heute kennen ...



Herkunft, Charakteristika:

Die ausdauernde Pflanze ist von Nord- und Mitteleuropa über den Balkan bis Nordafrika und Sibirien wild wachsend verbreitet. Sie wächst mit ihren vierkantigen Stängeln bis zu 30 cm hoch, 6 bis 8 lanzettförmige, ganzrandige Blätter sitzen etagenförmig um die Stängel.

In der Heilkunde wird die Pflanze in Teezubereitungen als Beruhigungsmittel und bei Schlaflosigkeit verabreicht.

Saison, Einkauf, Lagerung

Waldmeister wird im Mai vor der Blütezeit gesammelt und frisch oder getrocknet verwendet. Das typische Aroma (Cumarin) entsteht erst nach dem Abwelken bzw. nach dem Trocknen der Blätter. Frisch geerntet, lässt sich Waldmeister gut einfrieren, am besten locker in Aluschalen und nicht, wie üblich, in Bündeln zusammengeschnürt. Er kann dann wie das frische Kraut verwendet werden.

Verwendung:

Waldmeister hat einen ausgeprägten, würzig-bitteren Geschmack. In der Küche findet er vor allem in Verbindung mit Zucker Verwendung, da bei dieser Kombination der typische Waldmeistergeschmack erst richtig zur Geltung kommt. Deshalb würzt er häufig Süßspeisen (z. B. Götterspeise) und natürlich den Klassiker, die Maibowle.

Beliebt ist auch der Waldmeistersirup, der sich leicht selbst herstellen lässt. Die Berliner Weisse verdankt ihm z. B. seine giftig-grüne Farbe. Man kann den Sirup auch zum Marinieren von Früchten und Beeren verwenden oder mit Mineralwasser verdünnt eiskalt genießen!

Achtung: Waldmeister enthält wie beschrieben Cumarin, eine Überdosierung dieses Stoffes verursacht Übelkeit. Deshalb lässt man z. B. die angewelkten Waldmeisterblätter nur ca. 15 – 20 Minuten in der Bowle ziehen ...

Und hier finden Sie Rezepte mit [Waldmeister](#).