

Waldmeister

Botanisch: *Galium odoratum* (Rötegewächse)



Waldmeister ist eine einheimische Pflanze kalkreicher Buchen- und Hainbuchenwälder, wo der Waldmeister große Bestände bilden kann. Seit dem 9. Jahrhundert kultivierten die Benediktiner den Waldmeister. Er diente zur Parfümierung der Wäsche und wurde in Kräuterkissen gelegt.

Waldmeister wurde zur Leberaktivierung verwendet und ist reich an Vitamin C. Beim Welken entwickelt sich der typische Waldmeistergeruch, der auf Cumarin

zurückzuführen ist. Cumarin ist giftig und kann bei empfindlichen Menschen schon in geringer Dosis zu Kopfschmerzen führen. Es steht auch in dem Verdacht, Krebs erregend zu sein.



Eine klassische Anwendung des Waldmeisters ist die Maibowle, die erstmals 854 durch die Benediktiner erwähnt wurde. Waldmeister sollte nur rund 20 Minuten in den Wein für die Bowle eingelegt werden, da sonst durch Cumarin, das durch Alkohol leicht extrahiert wird, Kopfschmerzen ausgelöst werden können. Durch das Einlegen in Milch wurde Pudding mit Waldmeister-Aroma hergestellt. Waldmeister-Aroma wird in der Lebensmittelindustrie vielfältig eingesetzt.

Waldmeister ist am einfachsten aus Stecklingen heranzuziehen und entfaltet sich am besten unter Schatten spendenden Gehölzen auf einem humusreichen, feuchten Boden. Da Waldmeister über die Ausläufer stark wuchert, eignet er sich gut als Bodendecker an schattigen Stellen. Die Triebe werden vor der Blüte geerntet, da sonst der Cumarinegehalt zu hoch ist.

