

Waldmeister-Gold-Bowle

Zutaten:

1 Bündchen Waldmeister, 1 Flasche Weißwein, 1 Flasche Sekt, 80 g Zucker, klein gestoßenes Blattgold (Bastelladen)

Zubereitung:

Waldmeister 24 Std. anwelken lassen, damit sich das Aroma entwickelt, wichtig! Die Stängel bündeln und in ein Gefäß mit 1 Flasche Wein und dem Zucker ca. 2 Std. ziehen lassen. Den Waldmeister entfernen.



Kühl stellen! Kurz vor dem Servieren das Blattgold hinzufügen und mit Sekt auffüllen.

Sieht raffiniert aus. Keine Sorge, im „Danziger Goldwasser“ ist auch Blattgold!



Geschichte

Mit den Benediktinermönchen kam das Waldmeisterkraut (*Galium odoratum*) über die Alpen zu uns. Schon im 8. Jh. ist bei den Benediktinern das Rezept der Waldmeisterbowle nachzulesen.

Garten

Der Waldmeister ist eigentlich, wie der Name schon sagt, eine Waldpflanze.

Standort:

Auf humusreichen Boden und im Schatten kann er auch im Garten gedeihen.

Aussaart:

Schwierig! Da der Waldmeister ein Frostkeimer ist, wird er schon im Herbst ausgesät. Die Vermehrung ist besser durch Teilung der verzweigten Wurzeln. Bildet flach kriechende Ausläufer.

Tipp für den Gärtner:

Waldmeister vertreibt Mäuse und Ratten.



Heilanzeigen

Der Duft entsteht beim Vertrocknen des Krautes. Cumaringlykosid zerfällt und der Aromastoff Cumarin bildet sich dabei. In einer leichten Dosierung wirkt das Kraut bei Kopfschmerzen. Doch in größeren Mengen darf es nicht eingenommen werden, denn das Cumarin wirkt leicht lähmend auf das Nervensystem und verursacht bei einer Überdosierung Übelkeit. Waldmeister nicht bei der Schwangerschaft.

Waldmeister-Tee



Für einen entspannenden Schlaf sorgt der Waldmeister-Tee. Das getrocknete Kraut überbrühen, ziehen lassen und mit Honig gesüßt vor dem Schlafengehen trinken. Dieser Schlaftee ist empfehlenswert besonders für ältere Menschen. Am nächsten Morgen wachen sie erfrischt und ausgeruht auf. In Kräuterhäusern und Apotheken bekommt man getrockneten Waldmeister.

Waldmeister-Sirup

Zutaten:

1 l Apfelsaft, 1 Bündel angewelkter Waldmeister, 1 Zitrone, ca. 300 g Rohrzucker oder Honig

Zubereitung:

Das Bündel Waldmeister in den Apfelsaft hängen und 20 Minuten ziehen lassen. Danach abseihen mit dem Zitronensaft und dem Zucker oder Honig kurz erhitzen und noch heiß in Flaschen abfüllen.

Der Waldmeister-Sirup ist ca. 1 Jahr haltbar und kann zum Aromatisieren von Erfrischungsgetränken und Desserts Verwendung finden.