

## DORISAS KOLUMNE: WALDMEISTER - DER MEISTER DES WALDES

### Waldmeistersabayon klingt recht exotisch, Waldmeisterbowle dagegen sehr vertraut, oder?

Viele Heiltees enthalten ebenfalls Anteile dieses „Maikrautes“. Sein beliebtes Aroma verdanken wir dem Gehalt an Cumarin, den wir übrigens später im Jahr auch beim weißen Steinklee wieder riechen können. Beim jungen Waldmeister, der meist ab Mitte April bis in den Mai hinein in lichten Laubwäldern zu finden ist, wird das Cumarin erst beim Welken der Pflanze freigesetzt. So aber ist er sicher von den in dieser Zeit auch noch kleinen Pflanzen des Klettenlabkrautes zu unterscheiden. Diese kleben an der Hand und werden später zu langen Ranken.

Immer wieder wird gesagt, dass der Waldmeister schädlich, oder gar giftig sei. Dabei kommt es jedoch ganz auf den Umgang an. Wie bei vielen Wildpflanzen ist ein Zuviel tatsächlich nicht gut, vor allem soll man das Kraut erst anwelken lassen. Länger als 20 bis 30 Min. darf es nicht in der Bowle verbleiben. Wer keinen Alkohol trinkt, kann diese Delikatesse aus der Wildnis auch in Apfelsaft einlegen und mit Mineralwasser auffüllen. So entsteht ein köstliches Erfrischungsgetränk, das auch bei Kindern sehr beliebt ist.

Waldmeister gehört zu der Familie der Labkräuter. Eine große Familie. Um sicher zu sein, das richtige Kraut gefunden zu haben empfiehlt es sich einige Blättchen zu sammeln und mit sich herumzutragen. Wenn sie dann welk werden kann das richtige Kraut über den Duft eindeutig bestimmt werden.

Im Mittelalter wurde der Waldmeister auch „Leberkraut“ genannt, was auf seine Fähigkeit hinweist, als Teeaufguss hilfreich zu sein bei Leberstauungen und Gelbsucht. Auch verwendete man ihn als Komresse bei Kopfschmerzen.

Tipp: Verwenden Sie ihn zum Aromatisieren von Briefpapier, Duftbeutel im Wäscheschrank, oder stecken Sie mal Bio-Gummibärchen in ein Schraubglas mit einigen Blättchen Waldmeister. Das schmeckt echt lecker!

Eine „kräuterreiche“ Zeit wünscht Ihnen  
Dorisa Winkenbach



ARTEMIS, die Kräuterfee  
Dorisa Winkenbach  
Salatogenese-Praxis  
Vöckelsbacherweg 11  
D-69518 Absteinach/Mackenheim  
Telefon: 06207 / 920 310  
Email: artemis@winkenbach.net  
Internet: www.winkenbach.net



Waldmeister (*Asperula odorata* oder auch *Galium odoratum*)

