

Waldmeistersirup

Um das feine Aroma des Waldmeisters besonders gut lösen zu können, lässt man die Stauden 1-2 Tage antrocknen und gibt sie anschliessend 1-2 Tage ins Tiefkühlfach, dadurch löst sich auch das Cumarin besser aus der Pflanze.

Waldmeister gehörte früher zu den „Kindbettpflanzen“ – Duftkräuter, die den jungen Müttern und Kindern nach der Geburt zur Beruhigung und Stärkung als Duftkissen ins oder unter das Bett gelegt wurden.

Waldmeister wird häufig in Tees gegen Kopfschmerzen beigegeben. Zuviel sollte er aber nicht genutzt werden, da er auch das Gegenteil bewirken kann, er kann Kopfschmerzen auslösen. Ebenfalls muss berücksichtigt werden, dass die im Waldmeister enthaltenen Cumarine den Blutfluss beeinflussen und somit die Blutgerinnung bei Wunden verlangsamen.

Die krampflösende Wirkung von Waldmeister ist aber wieder eine wertvolle Bereicherung der Kräuter bei Frauenbeschwerden.

In Massen genossen ist Waldmeistersirup nicht nur als Süssmittel für Tees und Desserts eine feine Sache, sondern gehört auch in jede Maibowle oder auch in ein Glas Weisswein n.B. gespritzt.

1 Bund Waldmeister

2-3 Tage angetrocknet

n.B. 1-2 Tage tiefgekühlt

Blätter von den Stängeln abzupfen

500 ml Wasser

200 g Zucker

Aufkochen

10 Min. einköcheln lassen

1 Biozitrone

In dünne Scheiben schneiden

Waldmeisterblätter mit den Zitronenscheiben zum Zuckersirup geben

1-2 Tage durchziehen lassen

Durch ein Sieb passieren

Sirup noch einmal aufkochen

In saubere Flaschen abfüllen

Sofort verschliessen

Kühl und dunkel aufbewahren

6 Monate haltbar

Für die **Maibowle** Waldmeistersirup mit Weisswein angiessen und kurz vor dem Servieren mit Sekt oder Prosecco aufgiessen. Zur Dekoration in Scheiben geschnitten Biozitronen beigegeben. Für eine alkoholfreie Variante Süssmost und Shorly verwenden.