



## Kräuterwissen

# Waldmeister *Galium odoratum*

Getrocknete Blätter und Stängel in Matratzen gestopft und zwischen Wäsche gelegt, damit kann man mit dem süsslichen Kumin-Duft des Waldmeisters im ganzen Haus – Herzlichkeit – verbreiten.



### Geschichte, Botanik und Kultur

Ein ausdauerndes und nach frischem Heu riechendes Kraut, das häufig in Laubmischwäldern anzutreffen ist.



### Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Mit Wein aufgegossen, soll die kleine, ausdauernde Pflanze das «Herz froh stimmen».



### Rezept

Maibowle mit Waldmeister



## Geschichtliches – Waldmeister

Woher der deutsche Name Waldmeister, einer seit dem frühen Mittelalter geschätzten Heil-, Duft- und Küchenpflanze stammt, lässt sich nicht mit Bestimmtheit sagen. Die wörtliche Beschreibung – «als eine aus dem Wald stammende Wildpflanze, mit meisterlichen Heilkräften» – ist wohl eher unwahrscheinlich.

Wie dem auch immer sei, das Waldmännchen-Kraut, wie der Waldmeister in volkstümlichen Namensgebungen auch genannt wird, besitzt vielfältige Kräfte, die sich im Glauben und Aberglauben niederschlagen.

Im Aberglauben wurde das Maikraut gegen allerlei «dämonische und bösen Kräfte» verwendet. Sogar Hexen sollen sich aus einem Gemisch von Waldmeister, Johanniskraut, Poleiminzen und Brennessel vertreiben lassen.

## Botanik und Kultur

*Name:* Waldmeister – *Galium odoratum* (syn. *Asperula odorata*)  
(Rötegewächs = Rubiaceae)

*Volkstümliche Namen:* Maikraut, wohlriechendes Labkraut, Waldmännchen

Ob in Europa, Nordafrika und bis nach Russland, fast überall ist die zur Gattung der Labkräuter (*Galium*) gehörende Pflanze anzutreffen. So gedeiht der ausdauernde Waldmeister besonders gut in Laubmischwäldern, aber auch in lichten Nadelwäldern, auf nährstoffreichen Böden, bis auf Höhen von ca. 1400 Meter ü. M.

Die krautige Pflanze erreicht Wuchshöhen von 15 bis 25 cm.

Die Pflanze lässt sich leicht vermehren, indem man die kriechenden, rötlichbraunen Wurzelstöcke teilt. Die kleinen, weissen Blütendolden sind sehr dekorativ und setzen schöne Farbakzente auf humosen Waldböden.

Von Ende April bis Anfang Juni werden die frischen, saftig grünen Blätter des Maikrautes gesammelt. Man pflückt dazu die oberen 3 bis 4 Blättetagen von noch nicht blühenden Pflanzen und wenn bereits blühend, sollten nicht zu viele Blüten verwendet werden. Da der Waldmeister den süßen, nach frischem Heu riechenden Wirkstoff Kumarin erst nach dem Welken freisetzt, sollte man das Kraut bereits einige Stunden vor Gebrauch sammeln.

Kumarin ist ein Pflanzeninhaltsstoff mit einem angenehm würzigen Geruch.

Hohe Dosen von Kumarin können aber zu Übelkeit, Schwindel und Benommenheit führen und deshalb ist die Verwendung von Waldmeister mit einer gewissen Vorsicht vorzunehmen. Als «Faustregel» sollten nicht mehr als 3 g frisches Kraut pro Liter Flüssigkeit verwendet werden.



## Verwendung in der Naturheilkunde

Das getrocknete Kraut des Waldmännchens, eignet sich mit anderen Kräutern wie Lavendel und Melisse gemischt, auch als Füllung in ein sanftes Schlafkissen.

Mit Wein aufgegossen, soll die kleine, ausdauernde Pflanze das «Herz froh stimmen».

Auch äusserlich angewendet, können frische und in der Hand zerriebene Blätter auf Insektenstiche aufgelegt, Linderung bringen. Zerdrückte frische Blätter lassen das Blut in Schnittwunden rasch gerinnen

Die getrockneten Blätter unter Teppiche und zwischen die Wäsche gelegt, vertreibt Motten und sonst noch allerlei unerwünschte Insekten.

Die gesundheitlichen Eigenschaften – harntreibend, beruhigend, Unterstützung der Leberfunktionen und Schlaflosigkeit – sind seit Jahrhunderten bekannt.

Für eine medizinisch innerliche Anwendung des Maikrautes, empfehlen wir Ihnen sich mit einer Fachperson (Drogist, Naturarzt, Phytotherapeut etc.) in Verbindung zu setzen.

## Verwendung in der Küche

Als Geschmacksgeber wird das Maikraut in Maibowlen, Tee, Spirituosen und anderen Kräutergetränken als aromatischer Geschmacksträger beigefügt.

Sein spezielles Kumin-Aroma hat eine grosse Bedeutung. Wir möchten aber an dieser Stelle nochmals darauf hinweisen, dass Kumin bei übermässigem Genuss Kopfschmerzen hervorrufen kann.

Für eine Maibowle benötigen wir wie bereits vorgenannt, maximal 3 g Frischkraut pro Liter Flüssigkeit.

Süssspeisen aus Milch, wie Puddings, Götterspeise, Glace oder auch Cremes können mit jungen, getrockneten Waldmeistertrieben fein aromatisiert werden.

Weniger bekannt ist, dass dieses feine, nach frischem Heu riechende Kraut auch als Gewürz in wunderbaren – nicht alltäglichen – Gemüsegerichten verwendet werden kann.

Blütenstängel zu Girlanden gebunden, werden so als fein duftende Tisch- und Tafeldekoration viel Freude bringen.



## Rezept

# Maibowle mit Waldmeister

für 4 Personen

1 Sträusschen	Waldmeister
6–8	Erdbeeren
2 TL	Agavendicksaft oder Akazienhonig
½	Zitrone
½ l	trockener Weisswein
½ l	Mineralwasser

- Den Waldmeister mit Faden zusammenbinden. Ein paar Stunden welken lassen.
- Die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Agavendicksaft mischen.
- Den Weisswein, das Mineralwasser und die Erdbeeren in eine Schüssel geben. 1–2 Teelöffel Zitronensaft auspressen und dazu giessen.
- Das Waldmeister-Sträusschen in die Bowle hängen. Die Blätter geben den Geschmack.
- Die Bowle ½ Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Waldmeister-Sträusschen vor dem Servieren entfernen.

**Tipp:** Wer die Bowle süss mag, verwende einen süssen Dessertwein.

