

Rezepte mit Waldmeister



Waldmeisterbowle

Ein traditionelles Rezept, das schon im 9. Jahrhundert vom Benediktinermönch Wandalbertus in Versform gepriesen wurde: „Schüttle den perlenden Wein auf das Waldmeisterlein“.

15 Waldmeisterstengel vor der Blüte pflücken, zu einem Sträußchen binden und 2-3 Stunden anwelken lassen, bis sich das feine Aroma entwickelt hat. Das Duftkraut wird ca. 20 Minuten lang in 1 Liter guten Weißwein gehängt oder, als alkoholfreie Variante, in 1 Liter Traubensaft. Das Sträußchen entfernen und die Bowle in Maßen genießen: Zuviel macht Kopfwahl!

Kräuterkissen

Waldmeister wird seit altersher für Duft- und Schlafkissen verwendet. Dafür werden duftende Trockenkräuter in ein kleines Stoffkissen gefüllt und neben das Kopfkissen gelegt. So können die entspannenden Aromen heilsam den Schlaf begleiten. Vorschlag für eine **Schlafkissenmischung**: 3 Teile Waldmeister, 3 Teile Melisse, 2 Teile Majoran, 1 Teil Beifuß. Für ein **Duftkissen**: 3 Teile Waldmeister, 3 Teile Zitronenstrauch (Verbene), 3 Teile Duftrosenblütenblätter.

In alter Tradition steht auch heute noch seine Verwendung als **Mottensäckchen** - wie schön, wenn wir diesen süßlichen Duft genießen können und gleichzeitig unliebsame Insekten damit vertrieben werden. Bewährt haben sie sich zwischen der Wäsche, über Kleiderbügel gehängt und auch zwischen Briefpapier gelegt - hier wird duftendes über die Blume gesagt.

Waldmeister-Erdbeerbowle

250 g (Wald-) Erdbeeren in Scheiben schneiden, mit 2 Eßlöffel Birnendicksaft oder Akazienblütenhonig überträufeln und 1 Stunde ziehen lassen. Jetzt mit 1 Liter gutem Weißwein, 1 Liter Apfelsidre und, nach Wunsch, mit 1 Stamperl Kirschwasser übergießen. 20 Minuten lang ein angewelktes Waldmeistersträußchen hineinhängen - und fertig ist eine wunderbare Waldbowle.

Entspannungstee

Waldmeister eignet sich hervorragend für Heilpflanzenteemischungen, die entspannend, beruhigend, krampflösend oder auch kopfschmerzlin-dernd wirken sollen.

30 g Zitronenmelisse, 20 g Hopfenzapfen, 20 g Passionsblumenkraut und 30 g Waldmeisterkraut: Von dieser Mischung je 1 Teelöffel Kraut mit 1 Tasse kochendem Wasser überbrühen, bei geschlossenem Deckel 10 Minuten ziehen lassen, abseihen und mit Honig gesüßt trinken.

Klostertrunk

Dieser Trank ist überliefert aus der Zeit des Benediktinermönchs Wandelbertus: 30 g frische Waldmeistertriebe, 20 g Walderdbeerblätter und je 10 g von blühenden Gundelrebentrieben und Blättern der Schwarzen Johannisbeere in eine Porzellanschüssel geben. Mit 150 g Staubzucker überpudern, nach 2 Stunden mit 3 Liter gutem Weißwein übergießen und nach weiteren 2 Stunden abseihen. Dieser herzstärkende, belebende, verdauungsfördernde Trank wird nach der Mahlzeit genossen.