



Die Perfektion des Waldläufers - der Waldmeister ;-)

Mit einem Strauß Waldmeister

Weiß und grün
 ist mein Strauß,
 hübsch bescheiden
 sieht er aus.
 Frisch vom Wald
 kommt er herein.
 Rieche nur,
 er duftet fein!
 Nimm! Vom Frühling
 ist's ein Stück.
 Er bringt dir, Mutter,
 lauter Glück!

Josef Guggenmos



**Richtiger Name: Waldmeister
(Galium Odoratum)**

Sammelgut/Sammelzeit: Im April bis Juni, denn dann ist auch die Blütezeit, dieses grünlichen Freundes.

Standort: Krautreiche, schattige Wälder, meist Rotbuchen- oder andere Laubmischwälder, selten in Nadelforsten, gern in nährstoffreichen Böden.

Der „Sensei des Waldes“ wirkt leicht schweiß- und harntreibend. Er beruhigt das Gemüt milde und hilft jedem, der ein Leber- oder Gallenleid hat. Er gedeiht als grünes Kraut mit lanzettlich zugespitzten Blättern. Sein Haupt ist bedeckt mit weißen Blüten.

Vor ca. 1000 Jahren schon spürte man, dass der aromatisch erfrischende Geschmack super als Brausepulver für Pimpfe vertickt werden könnte. Jedoch gab es die Horrigo-Brause & Co. kg. damals noch nicht, und so wurde sie ersteinmal einfach traditionell für die Maibrause verwendet.

Zudem hat man im Volksmund mit diesem Kraut Hexen vertrieben, indem man dem ganzen noch etwas Johanniskraut beimischte. Auch Düros/Kühen wurde es in Kombination mit Salz und Wasser verabreicht um dafür zu sorgen, dass er/sie wieder frisst/fressen.

Magenfahrplan:

Waldmeister wird unten am Strauch geschnitten, dann gewaschen und getrocknet. Das beste Aroma besitzt er wenn er leicht angetrocknet ist.

Tee:

Getrocknet oder frisch wird der Waldwichtel mit heißem Wasser aufgegosen, um dann für 5 min. zu ziehen. Aufgrund des Kumarin nicht mehr als 2-3 Tassen am Tag.

Waldmeistersirup:

Man nehme

- 2 Liter Wasser
- 1300 g Zucker
- 4 Zitronen
- 1 Bund Waldmeister

Man koche das Wasser zusammen mit dem Zucker auf, bis sich dieser aufgelöst hat. Die Flüssigkeit abkühlen lassen, die Zitrone in Scheiben schneiden und dann mit dem Waldläufer, eh den Waldmeister vermengen (ist bestimmt auch grün, aber nicht lecker!). Das ganze zusammen in eine Schale tun und 5 Tage stehen lassen. Danach abseihen und in Flaschen füllen. Dann zur Post gehen und an folgende Adresse versenden:

Frau Kräuterhexe Feona Sadatustra
Am Bruch 13
Blocksberg 666

Also fleißig kochen - ich freue mich!

Bis nächstes mal und Prost!
Eure Kräuterhexe Feona

