

WALDMEISTER (*Galium odoratum*)

FAMILIE: Rötengewächse (*Rubiaceae*)



PFLANZENMERKMALE

Die Pflanze wird 10 bis 30 cm hoch. Die Wurzeln sind sehr fein, weit verzweigt und es werden flach kriechende Ausläufer gebildet. Die Stängel sind vierkantig und die schmalen Blätter stehen in sternförmigen Quirlen etagenartig übereinander. Im Mai entstehen dann weiße, duftende Blüten. Die Früchte haben Borsten mit Widerhaken.

LEBENSDAUER: mehrjährig.

BLÜTEZEIT: April bis Juni.

STANDORTE: krautreiche, schattige Wälder, auf nährstoffreichen, feuchten Böden, bis in Höhen von 1400 m.

VORKOMMEN: kommt in fast ganz Europa vor, in Kalkgebieten häufiger, in Heidesandgebieten nur sehr selten.

VERWENDUNG: Die weit bekannte Waldmeisterbowle ist ein anregendes Getränk. Größere Mengen können jedoch zu Kopfschmerzen führen. Man kann Waldmeister auch zu Fruchtsäften verwenden oder in Wein einlegen. Das Kraut wird während der Blüte abgeschnitten. Bevor es weiterverarbeitet wird (meist zur Bowle) soll es etwas anwelken, es entfaltet dann ein besonders intensives Aroma.

BEMERKUNGEN: Die gesamte Pflanze verströmt einen angenehmen aromatischen Wohlgeruch, der sich im Verwelken noch verstärkt. Der Duft entsteht, wenn beim Vertrocknen Cumarinyglykosid zerfällt und dabei Cumarin bildet. Waldmeister enthält außerdem Säuren, Gerbstoffe und Bitterstoffe.