

NEUE SERIE:
Heimische Wildkräuter

Waldmeister, das magisch duftende Maikraut



Waldmeister, auch Maikraut oder Leberkraut (*Galium odoratum*), gilt als „Meister des Waldes“ oder im Französischen sogar die „Königin des Waldes“. Er ist eine in Laubwäldern und Gebüschern wachsende Pflanze mit meisterlichen Heilkräften. Waldmeister ist mehrjährig, winterhart und im Garten kultiviert sehr pflegeleicht. Er wird selten höher als 30 Zentimeter und gehört zur Gattung der Labkräuter (*Galium*), die alle vierkantige Stengel haben und ungiftig sind. Bekannte weitere Vertreter der Gattung *Galium* sind das wohlriechende Echte Labkraut und das Klettenlabkraut. Der Waldmeister bildet kriechende Rhizome und entwickelt sich sehr schnell zu einer bodendeckenden immergrünen Pflanze.

Jahreszeit: April bis Juni

Verwendung in der Küche:

Blätter und Blüten sollten immer angewelkt, kurz tiefgekühlt oder getrocknet verarbeitet werden. Nur so entfaltet der Waldmeister sein volles Aroma. Die Triebe eignen sich hervorragend als Beigabe zu salzigen (ähnlich Basilikum) und süßen Gerichten. Alle Pflanzenteile können hervorragend zum Beizen von Wildfleisch eingesetzt werden. Die blühenden Triebe eignen sich zu Likör, Sirup (Berliner Weiße) oder Kräuterwein.

Heilwirkung:

Bei Leberbeschwerden, Kopfschmerzen und Migräne, Schlaflosigkeit und Unruhe. Stark entgiftend, harntreibend, gefäßerweiternd, entzündungshemmend, krampflösend. Von aphrodisierender Wirkung wird berichtet!
Motten- und Insektenschutz

Besonderheiten:

Alle Pflanzenteile können wegen des enthaltenen Cumarins leichte Kopfschmerzen erzeugen. Beim Welken verfliegt dieser Stoff. Cumarin verleiht trockenem Heu seinen Geruch und kommt in Zimt und Tonkabohnen vor.

Nebenwirkungen:

Kopfschmerzen sowie Benommenheit beim Verzehr größerer Mengen

Wirkstoffe:

Vitamin C, Gerb- und Bitterstoffe, Cumarin, Iridoide, Kaffesäure, Hydroxybenzoesäure, Vanillin

Apotheke auch für's Wild:

harntreibend, entschlackend, blutreinigend, entgiftend, zusätzlich gegen Hautkrankheiten oder Ekzeme

DIE AUTORIN



Beate Roth

ist mit essbaren Wildkräutern groß geworden. Im Zuge ihrer Arbeit als Foodstylistin erlernte sie den Beruf des Kochs und entdeckte die Liebe für Wild und Wildkräuter des Fichtelgebirges.

Im Rahmen der Landesjagdschule des BJV bietet sie Kurse zu Wild und Wildkräutern an, als nächstes am 18. Mai in Wunsiedel (s. S. 30).