

# WALDGenuss: Waldmeister-Limonade

Zutaten: 1 kleiner Bund Waldmeister  
1 l Apfelsaft  
0,5 l Mineralwasser oder  
Zitronenlimonade

Zubereitung: in 4 einfachen Schritten



## Schritt 1:

Den Waldmeister unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen. Anschließend gut trocken schütteln oder vorsichtig mit Küchenpapier trocken tupfen.

## Schritt 2:

Den Waldmeister nun einen Tag welken lassen, da er erst dann sein volles Aroma entwickelt. Wenn es schnell gehen muss, kann man den Waldmeister auch einfach für 15-20 Minuten einfrieren.

## Schritt 3:

Den Apfelsaft in eine Glaskaraffe füllen und den Waldmeister darin kopfüber ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Stielenden dabei nicht in den Saft hängen lassen, da die Brause sonst bitter wird. Am besten bindet man den Waldmeister mit Küchengarnt zusammen, legt einen Kochlöffel quer über die Karaffe und bindet den Kräuterbund daran fest.

## Schritt 4:

Den Waldmeister nach der Ziehzeit herausnehmen. Die Waldmeisterlimonade eventuell süßen und kurz vor dem Servieren mit dem möglichst eiskalten Mineralwasser oder der Zitronenlimonade aufgießen.

## Extra-Tipp:

Um der Waldmeisterlimonade eine fruchtig-frische Note zu verleihen, kann man halbierte Erdbeeren, Orangenfilets oder eine in Scheiben geschnittene Bio-Zitrone mit ins Gefäß geben.

Und falls die Erwachsenen auch noch eine echte Mai-Bowle herstellen wollen, hier das ebenso einfache Rezept:

## WALDGenuss: Waldmeister-Bowle

Zutaten: 1 kleiner Bund Waldmeister  
1 l trockener Weißwein  
0,5 l Sekt

Zubereitung: in 4 einfachen Schritten



### Schritt 1:

Den Waldmeister unter fließend kaltem Wasser gründlich abspülen. Anschließend gut trocken schütteln oder vorsichtig mit Küchenpapier trocken tupfen.

### Schritt 2:

Den Waldmeister nun einen Tag welken lassen, da er erst dann sein volles Aroma entwickelt. Wenn es schnell gehen muss, kann man den Waldmeister auch einfach für 15-20 Minuten einfrieren.

### Schritt 3:

Den Weißwein in ein Bowlegefäß füllen und den Waldmeister darin kopfüber ca. 20 Minuten ziehen lassen. Die Stielenden dabei nicht in den Wein hängen lassen, da die Bowle sonst bitter wird. Am besten bindet man den Waldmeister mit Küchengarnd zusammen, legt einen Kochlöffel quer über das Bowlegefäß und bindet den Kräuterbund daran fest.

### Schritt 4:

Den Waldmeister nach der Ziehzeit herausnehmen. Die Waldmeisterbowle eventuell süßen und kurz vor dem Servieren mit dem möglichst eiskalten Sekt aufgießen.

### Extra-Tipp:

Um der Waldmeisterbowle eine fruchtig-frische Note zu verleihen, kann man halbierte Erdbeeren, Orangenfilets oder eine in Scheiben geschnittene Bio-Zitrone mit ins Bowlegefäß geben.

Und letztlich hier noch ein paar Infos zum Waldmeister, den ihr jetzt im Mai ganz einfach selbst im Wald sammeln könnt:

# WALDFlora: Echter Waldmeister

- weitere Namen: Maikraut, Herzfreund, wohlriechendes Labkraut
- botanischer Name: Galium odoratum
- Standort: im Schatten von Laubbäumen, besonders unter Buchen
- Vorkommen: steht selten allein, verbreitet sich gerne in großen Mengen als Teppich am Waldboden
- Größe: die Pflanze wird 10-30 cm hoch
- Aussehen: aufrechter, vierkantiger Stängel, darum reihen sich sternförmig dunkelgrüne, lanzettartige Blätter
- Blüte: kleine, weiße, vierzipfelige Blüten
- Inhaltsstoffe: u.a. Cumarin, dessen übermäßiger Genuss zu Kopfschmerzen führen kann, deshalb nicht mehr als 3g Waldmeister pro Liter Flüssigkeit
- Eigenschaften: entspannend, entzündungshemmend, herzstärkend, krampflösend
- zu beachten: aufgrund einer möglichen Schadstoffbelastung sollte Waldmeister nicht in der Nähe von viel befahrenen Straßen oder landwirtschaftlichen Nutzflächen gepflückt werden



## RAUS IN DEN WALD: EIN BLICK AUF DIE ÜBERSICHT

RAUS IN DEN ...	WALDAction (Aktions-Tipp)	WALDKreativ (Bastel-Tipp)	WALDGenuss (kulinarischer Tipp)
FRÜHLINGSWALD	Oster-Mandala 	Frühlings-Postkarte	Waldmeister-Limo Waldmeister-Bowle
SOMMERWALD	JULI	AUGUST 	JUNI
HERBSTWALD	OKTOBER	NOVEMBER 	SEPTEMBER
WINTERWALD	JANUAR 	DEZEMBER	FEBRUAR