

## Waldmeisterbowle - Maibowle

Trotz oder gerade wegen seines zwieschneidigen Rufes, ist die Versuchung jedes Jahr wieder gross, eine Waldmeisterbowle herzustellen. Um die positiven Eigenschaften der wunderschönen und wertvollen Heilpflanze zu nutzen, ist es wichtig, die Menge an Bowle möglichst gering zu halten. Denn die Kopfschmerzen, die das im Waldmeister enthaltene Cumarin verursacht, sind genauso unangenehm, wie ein Kater nach zuviel Alkohol. Das heisst pro Liter Wasser pflückt man nicht mehr als 6-10 Stängel, höchstens 3 Gramm Kraut. Die beruhigende, keimtötende und stimmungsaufhellende Wirkung können wir in diesen Zeiten gut gebrauchen. Wer will, kann diese Wirkung noch unterstützen mit der Zugabe von 5-6 Tannenschösslingen, die ebenfalls frischgepflückt 2 -3 Stunden zusammen mit dem Waldmeister kalt ausgezogen werden.



Das enthaltene Cumarin im Waldmeister kommt erst zur Geltung, wenn die Stängel etwas angewelkt und gequetscht werden, das braucht wenigstens 6 Stunden. Der Duft verrät, wenn es Zeit ist, die zu einem Büschel zusammengebundenen Stängel ins Zuckerwasser, in Süssmost oder in Weisswein zu hängen und während 2 -3 Stunden ausziehen zu lassen. So gehen die Wirk- und Duftstoffe in die Flüssigkeit über. Kurz vor dem Servieren geschnittene, unbehandelte Zitronen oder Limetten beifügen und mit Mineralwasser, Sekt oder Cider auffüllen. Der Brummschädel wird je nach Zutaten der Bowle nicht nur vom Waldmeister abhängen.

Als Dekoration können nochmals frische Tannenschösslinge und Waldmeisterblätter beigefügt werden. Das sieht hübsch aus, lässt den Inhalt erkennen und da die Waldmeisterblätter frisch dazu kommen, ist der Cumarinegehalt vernachlässigbar. Prost!



6-10	Stängel Waldmeister, mind. 6 Stunden angewelkt, leicht gequetscht	in 1 Liter Flüssigkeit nach Wahl * 2 -3 Stunden ausziehen lassen
evtl. 5-6	Tannenschösslinge, leicht gequetscht	mit in die Flüssigkeit geben
		Waldmeister und Tannenschösslinge herausnehmen und Bowle kühlstellen
1	Zitrone oder Limette, unbehandelt	10 Minuten vor dem Servieren schneiden und begeben
nach Belieben	Mineralwasser, Sekt oder Cider	begeben
1 Zweig 2	frischer Waldmeister Tannenschösslinge	begeben und sofort geniessen

\* Flüssigkeit nach Wahl

- Zuckerwasser (je nach Geschmack 500 g – 1 kg Zucker in 1 Liter Wasser aufkochen, auflösen und auskühlen lassen)
- Holunderblütensirup (stark konzentriert)
- Süssmost
- Weisswein (z.B. Gewürztraminer oder Riesling Silvaner)