

Waldmeistersirup selber machen. Waldmeistergelee auch!

Finni Fit war mit ihrer wahnsinnig lieben, kräuterbewanderten Freundin Silke im Wald unterwegs. Auf Waldmeisterjagd! Der Waldmeister war dank Silkes Hilfe schnell gefunden – und ihre altbewährten Rezepte hat Silke Finni Fit sogar auch noch anvertraut. Extra für euch: Waldmeistersirup selber machen. Waldmeistergelee auch!

Der Waldmeister enthält natürlich Aromastoffe. Deshalb wird er insbesondere eingesetzt, um Kräutertees, Süßspeisen und Getränke zu verfeinern.

Gleichzeitig gilt der Waldmeister als Heilpflanze und soll dazu beitragen, Durchblutungsstörungen und Venenerkrankungen zu lindern, Ödeme abschwellen zu lassen und den Lymphfluss anzuregen. Zugeschrieben wird dem Waldmeister außerdem, entzündungshemmend und krampflösend zu sein, nervöse Unruhezustände und Schlaflosigkeit zu beruhigen sowie bei der Behandlung von Migräne, Leibscherzen, Leberstauung, Gelbsucht und Hämorrhoiden zu unterstützen.



Vorsicht ist beim Waldmeister allerdings auch geboten. So kann der Waldmeister, der aufgrund des Inhaltsstoffs Cumarin schon grundsätzlich als schwach giftig gilt, bei übermäßigem Genuss zu Kopfschmerzen führen. Geht ihr selbst auf Waldmeisterjagd, solltet ihr das Kraut außerdem unbedingt vor der Blüte ernten. Zur Blütezeit, die je nach Region zwischen Mitte April und Mitte Juni liegen kann, steigt der Cumarin-Gehalt nämlich noch deutlich an. Cumarin ist übrigens auch der Inhaltsstoff, der dem Waldmeister sein einzigartiges Aroma verleiht.

Die Basis. Waldmeistersirup selber machen. Waldmeistergelee auch!

Für euren eigenen Waldmeistersirup oder euer eigenes Waldmeistergelee benötigt ihr dieselbe Basis. Diese besteht aus:

- 1 Hand voll frischer Waldmeister
- 1 Liter Apfelsaft oder 1 Liter Prosecco

Habt ihr Waldmeister im Wald oder bei eurem gut sortierten Lebensmittelhändler gefunden? Dann geht's im ersten Schritt ans Waschen des Waldmeisters. Der zweite Schritt besteht darin, euer Heilkraut auf einem Küchentuch auszubreiten, trocken zu tupfen und über Nacht – oder besser – 24 Stunden anwelken zu lassen. Habt ihr keine Zeit, Lust oder Geduld dazu? Dann friert den Waldmeister kurz ein. Das klappt genauso.

Anwelken lassen oder einfrieren bewirken übrigens, dass der Waldmeister sein typisches Aroma entwickelt. Das passiert nämlich erst, wenn das Kraut nicht mehr ganz frisch oder durchgefroren ist...



Seid ihr so weit? Dann ab mit dem Waldmeister in ein verschließbares Gefäß und aufgeossen mit Apfelsaft oder Prosecco in den Kühlschrank - für 24 bis 48 Stunden, je nachdem, wie intensiv euer Geschmackserlebnis werden soll.

Waldmeistersirup selber machen



Um ca. 1 Liter Waldmeistersirup herzustellen, benötigt ihr:

- 1 Liter Waldmeisterauszug aus dem Kühlschrank
- Saft von 2 Zitronen
- 300 g Zucker

Befreit in einem ersten Schritt euren Waldmeisterauszug von den darin schwimmenden Kräutern. Dazu könnt ihr den Apfelsaft bzw. Prosecco entweder durch ein Sieb oder auch durch ein Tuch in einen Topf filtern.

Im zweiten Schritt sind die beiden Zitronen auszupressen und dem Waldmeisterauszug hinzuzufügen. Ebenso werden dem Waldmeisterauszug nun gut 300 g Zucker zugegeben.

Fertig? Dann ab mit eurem Topf auf höchster Stufe auf den Herd, dabei das Umrühren bitte nicht vergessen...

Jetzt habt zwei Möglichkeiten: Entweder ihr lasst den Sirup nur kurz aufkochen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat – oder ihr lasst den Sirup noch ein bisschen länger auf dem Herd stehen, mit dem Ziel, den Sirup ein bisschen einzudicken. Eine Empfehlung kann Finni Fit hier nicht geben, das ist sicherlich Geschmacksache.

In jedem Fall solltet ihr den Sirup nach dem Kochen in sterilisierte und bestenfalls noch warme Flaschen füllen. Gut verschlossen und dunkel gelagert, sollte sich euer Waldmeistersirup mindestens 6 Monate lang halten.

Waldmeistergelee selber machen

Um ca. 1 kg Waldmeistergelee herzustellen, benötigt ihr:

- 1 Liter Waldmeisterauszug aus dem Kühlschrank
- Saft von 1 Zitrone
- 200 g Zucker
- 30 g Apfelpektin

Das Gelee könnt ihr sicherlich auch mit Gelierzucker herstellen, allerdings kann Gelierzucker auch Zusatzstoffe wie Palmöl enthalten, auf die Finni Fit in jedem Fall verzichten möchte.

Das Vorgehen für Waldmeistergelee ist ähnlich einfach, wie Waldmeistersirup selber zu machen. In einem ersten Schritt befreit ihr euren Waldmeisterauszug von den darin schwimmenden Kräutern. Dazu könnt ihr den Apfelsaft oder Prosecco durch ein Sieb oder auch durch ein Tuch in einen Topf filtern.

Im zweiten Schritt gebt ihr den Saft einer Zitrone, den Zucker und das Apfelpektin zu eurem Waldmeisterauszug in den Kochtopf.



Jetzt geht's ans Kochen... Stellt dazu den Topf mit euren Waldmeistergelee-Zutaten auf höchster Stufe auf den Herd und lasst alle Inhaltsstoffe erhitzen. Unter ständigem Rühren müsste eure Flüssigkeit nach einer Kochzeit von ca. 5 Minuten zu einem Gelee geworden sein.

Ob es sich um die für euch bereits richtige Konsistenz handelt, könnt ihr feststellen, indem ihr einen Teelöffel von dem Gelee abnehmt und auf einer Untertasse auskühlen lasst. Das Gelee zieht in kaltem Zustand noch etwas an.

Ist es soweit? Dann könnt ihr den Herd ausstellen und etwaigen, durch das Kochen entstandenen Schaum von eurem Gelee abschöpfen, bevor ihr dieses in sterilisierte und bestenfalls noch warme Gläser füllt.

Belast ihr den Schaum auf dem Gelee, könnte dieser die Haltbarkeit eures Brotaufstrichs beeinträchtigen. Bei korrekter und sauberer Arbeitsweise sollte sich euer Waldmeistergelee gut verschlossen und dunkel gelagert mindestens 6 Monate lang halten.