

# Sirup mit echtem Waldmeister



5-6 Stängel **Waldmeister**

1 kg Zucker – am besten geschmacksneutralen raffinierten Zucker oder Rohrzucker

750 ml Wasser

1 Bio-Zitrone

**Hinweis:** Waldmeister enthält Cumarin, das in hohen Dosen zu Kopfschmerzen führen kann. Verwende ihn daher nur in der angegebenen Menge. Am besten pückst du Waldmeister außerdem vor der Blüte, wenn der Cumaringehalt noch niedrig ist.

So wird der Sirup zubereitet:

1. Waldmeister etwa einen Tag lang welken lassen – nur so entwickelt sich das typische Aroma.
2. Die Stängel am nächsten Tag mit einem Bindfaden zu einem Sträußchen binden.
3. Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden.
4. Zucker und Wasser in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen, bis die Flüssigkeit klar ist. Vom Herd ziehen und etwa eine Viertelstunde lang abkühlen lassen.
5. Das Waldmeistersträußchen kopfüber in den Sirup hängen und die Zitronenscheiben dazugeben.
6. Den Bindfaden mit dem Topfdeckel so festklemmen, dass die Stiele, die Bitterstoffe enthalten, nicht in die Flüssigkeit eintauchen.  
Bei Zimmertemperatur etwa zwei bis drei Tage lang ziehen lassen.
7. Abseihen durch ein feines Sieb, das mit einem Mulltuch oder Geschirrtuch ausgelegt ist.
8. Nochmals aufkochen, heiß in desinfizierte Flaschen abfüllen und verschließen.

Kühl und dunkel gelagert hält sich der Sirup mehrere Monate lang – unter Umständen bis zum nächsten Frühling. Meist ist er aber schon vorher aufgebraucht, denn er kann zum Aromatisieren von Kuchen, Pudding, Limonade und vielen anderen Speisen und sommerlichen Getränken verwendet werden.

Frischen Waldmeister kannst du alternativ zu köstlicher Waldmeisterbowle verarbeiten oder auch als Zutat für einen schlaffördernder Tee oder als Heilkraut gegen Kopfschmerzen verwenden.