

# Frühlingsküche: Das unterschätzte Kraut

**Bei Waldmeister denken viele an miese Maibowle, Wackelpudding und künstliche Aromen. Dabei taugen seine Blüten und Blätter als vielseitiges Gewürz. Gerade wird es wiederentdeckt.**

*Von Georg Etschert*

Wackelpudding, Brausepulver, quietschgrünes Wassereis, Maibowle - Jan Hartwigs Kindheitserinnerungen an den Waldmeister sind zwiespältig. "Für zehn Pfennig gab es im Tante-Emma-Laden einfaches Wassereis mit unterschiedlichen Fruchtgeschmacksrichtungen, darunter auch Waldmeister. Eigentlich schrecklich, aber für uns Kinder ein Muss, wenn es wärmer wurde." Hartwig wuchs in einem Dorf in Niedersachsen auf und ist heute Küchenchef im Drei-Sterne-Restaurant "Atelier" im Bayerischen Hof in München. Auch an die Maibowle seiner Großmutter erinnert sich der Spitzenkoch, von der durfte er als Kind allerdings nur nippen. "Die war mega!"

Noch heute schwärmt Jan Hartwig vom Waldmeister, meint dabei aber nicht die giftgrüne Variante aus der Retorte. "Echter Waldmeister schmeckt ganz anders, nicht so pauschal und viel komplexer, etwa wie frisches Heu", erklärt er. "Mit dem synthetischen Aroma, das sich in den meisten Waldmeisterprodukten findet, hat das überhaupt nichts zu tun." Der Sternekoch zieht einen Vergleich zum penetranten Trüffelöl, das nie auch nur in die Nähe einer Trüffel gekommen sei und das den Sinn vieler Menschen für das feine Aroma der Pilze vernebelt habe.

Ähnlich haben viele Restaurantgäste keine genaue Vorstellung davon, wie echter Waldmeister schmeckt; manche denken bei dem Kraut eher an Berliner Weiße oder an grüne Gummibärchen. Ein weiteres Vorurteil, das der Koch bei seinen Gästen überwinden muss, wenn er ein Waldmeister-Gericht auf die Speisekarte setzt: Waldmeister eignet sich keineswegs nur, um damit Drinks und Süßspeisen zu aromatisieren. Bestens passt das Würzkraut auch zu mildem Süßwasserfisch, etwa einem Saibling, aber auch zur Seeszunge, die ein noch feineres Fleisch besitzt. Und zu Geflügel und hellem Fleisch sowie zu (weißem) Spargel. Da reichen sich dann gleich zwei Frühlingsklassiker die Hand zum kulinarischen Tanz in den Mai. Wobei Waldmeister ein Klassiker ist, der gerade wiederentdeckt wird und nun wieder häufiger auf den Speisekarten auftaucht.

Das "echte" Waldmeisteraroma aus dem unscheinbaren Kraut herauszukitzeln, ist allerdings nicht ganz einfach. Auf jeden Fall sollte man die Blättchen vor der Verwendung kurz antrocknen, damit sich das geschmacksgebende Cumarin - ein in größeren Mengen übrigens gesundheitsschädlicher Stoff, der auch in Cassia-Zimt und Tonkabohnen enthalten ist - voll entfalten kann. "Beim Trocknen werden die in der Pflanze enthaltenen Cumarsäuren in Cumarine aufgespalten, die letztendlich für Duft und Geschmack verantwortlich sind", erklärt der Berliner Botaniker und Kräuterexperte Torsten Purle. "Geringe Mengen an Cumarinen sind auch in Frischpflanzen vorhanden. Es ist daher durchaus möglich, dass auch frischer Waldmeister einen gewissen Geschmack hat. Dies ist in der Regel aber nur während der Blüte möglich, in dieser Zeit ist nämlich der Cumarinegehalt am höchsten."

## Waldmeister passt hervorragend zu Fisch und Krustentieren

Jan Hartwig legt das Kraut zum Turbotrocknen gerne in die Mikrowelle, um es hernach zu pulverisieren. In dieser haltbaren Form dienen die Blätter, zum Beispiel mit Salz oder Zucker vermischt, als praktisches Gewürz. Man kann Waldmeister aber auch bei milder Wärme im Ofen vortrocknen und dann einfrieren. Als Hobbykoch sollte man ruhig ein wenig experimentieren, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen.

Es gibt Waldmeister zwar in vielen Gärtnereien in Plastiktöpfchen zu kaufen und gelegentlich auf Märkten auch als frische Schnittware, doch am schönsten ist es natürlich, wenn man an einem Frühlingstag in die Wälder zieht, um die Blätter selbst zu sammeln. Verboten ist das nicht, auch wenn die sogenannten "Waldmeister-Buchenwälder" nach europäischem Recht besonders schützenswerte Räume sind. Auf kalkhaltigen (basischen) Böden kommt Waldmeister in ganz Deutschland vor, oft in naturnahen Buchenwäldern mit viel totem Holz, wo er dichte Matten bildet. Pralle Sonne mögen die zarten Pflanzen mit ihren in mehreren Etagen wie ein Quirl angeordneten Blättern nicht. Wer Waldmeister im eigenen Garten kultivieren will, sollte ihn also gerade nicht aufs offene Gemüsebeet pflanzen.

Oft ist zu lesen, dass man Waldmeister nur vor der Blüte ernten solle. "Eine echte Glaubensfrage", sagt Olaf Schnelle von der Gärtnerei "Schnelles Grünzeug" in vorpommerschen Grammendorf. Er sammle Waldmeister auch im Blühstadium, wobei die Blüten sogar besonders aromatisch seien. "Nur nach dem Verblühen verzichte ich auf sie." Den Stoff Cumarin sollte man aber bitte nicht unterschätzen, sagt Schnelle, der zu den bekanntesten Gemüseanbau-Experten in Deutschland zählt. Schließlich diene Waldmeister in der Vergangenheit nicht nur als krampflösendes und harntreibendes Medikament, sondern infolge seiner die Blutgerinnung hemmenden Wirkung auch als Mottenbekämpfungsmittel und Rattengift. "Ich habe einen gewissen Respekt davor, sagt Schnelle, der die Spitzengastronomie in ganz Deutschland mit Kräutern sowie fermentiertem Gemüse beliefert. "Wenn ich länger damit hantiere, bekomme ich immer leichte Kopfschmerzen." Haushaltsübliche Mengen an Cumarin gelten aber als unbedenklich.

Doch zurück zu den guten Eigenschaften des Waldmeisters, die Jean-Marie Dumaine eingehend studiert hat. Der langjährige Inhaber des Restaurants "Vieux Sinzig" und einer dazu gehörenden Gourmet-Manufaktur in Sinzig bei Bad Neuenahr-Ahrweiler gilt als Pionier der Kräuterküche und hat dazu mehrere Bücher veröffentlicht. Er trocknet seinen Waldmeister in der Nachhitze des Ofens und verarbeitet ihn dann zum Beispiel zu Waldmeisteröl. Dafür den Waldmeister grob hacken, im Verhältnis eins zu zehn mit einem neutralen Öl bedecken, eine Prise Salz hinzugeben, eine Weile auf der Fensterbank ziehen lassen und anschließend filtrieren. "Auf gedämpftem Fisch wie einer Maischolle ist dieses Öl ein Gedicht", sagt der aus der Normandie stammende Spitzenkoch. Dumaine gart in Waldmeisteröl auch gerne eine Putenbrust oder Poularde. Und mit dem süßlichen Geschmack von Garnelen, Hummer oder anderen Krustentieren harmoniere Waldmeister ebenfalls ganz ausgezeichnet.

Bei Süßspeisen sind die Möglichkeiten, das Frühlingskraut einzusetzen, noch größer. Bekanntere Beispiele sind Panna cotta, Bayerische Creme, Schoko- oder Zitronenmousse mit Waldmeistersoße, was viel besser harmoniert als das chemische Image des Waldmeisters vermuten ließe. Dazu wird ein etwa 80 Grad warmer Sud hergestellt aus Läuterzucker

(Zuckersirup), Weißwein, Champagner, etwas Zitronensaft, Vanille und - diesmal - frischen (!) Waldmeisterblättern. Ein paar Stunden ziehen lassen, durch ein Sieb abseien und den Sud mit Gelatine oder Speisestärke binden. "Nicht enttäuscht sein, die Soße wird nicht wirklich grün, dafür bräuchte es Farbstoff!", sagt Sternekoch Jan Hartwig. "Aber für mich ist das natürlich ein absolutes No-Go."