

## **Waldmeisterbowle** (Quelle: Wikipedia)

Das wunderbare Aroma des Waldmeisters stammt von dem Inhaltsstoff Cumarin und entwickelt sich besonders bei welkenden oder trockenen Blättern. Meist wird der Waldmeister vor der Blüte gesammelt, da der Cumarin Gehalt des Waldmeisters dann niedriger als später ist. Es sollten höchstens drei bis fünf Gramm frisches Kraut je Liter Bowle verwendet werden. (In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit nur bei übermäßigem Verzehr und Überdosierung auftreten.)

Klassisches Maibowle-Rezept:

**1,5 Liter trockener Weißwein** auf **0,75 Liter halbtrockenen Sekt**  
(ein Mischverhältnis von 2:1.)

Zum Wein kommt **ein Bund Waldmeister**, den man zunächst über Nacht trocknen lässt oder kurz einfriert, damit sich sein Aroma entfalten kann. Dann hängt man das Bündel an einem Faden so in den Wein, dass die Stielenden heraussehen. Die Stängelenden sollten nicht in den Wein tauchen, da sonst neben dem Aroma auch unerwünschte Bitterstoffe freigesetzt werden können.

**Nach 30 Minuten wird der Waldmeister entfernt**, damit die Bowle nicht bitter wird, und der aromatisierte Wein wird mit Sekt aufgegossen, eventuell gezuckert und **bei Bedarf mit Eis gekühlt**.  
**Statt Sekt** kann **auch Mineralwasser** verwendet werden.

Neben diesem Rezept existieren zahlreiche andere Varianten des beliebten Bowle-Klassikers, zum Beispiel in **alkoholfreier Form** mit **Apfelsaft** (mit Mineralwasser) oder unter der Zugabe von Minze oder Früchten.

Viel Freude beim Aufsetzen und Genuss wünscht  
Christiane Rogl aus Biodanza-Mitte Sekretariat  
[www.biodanza-mitte.de](http://www.biodanza-mitte.de)