Gabriele Zach
DIE BEWUSSTSEINSBILDNERIN
0043 (0) 664 40 48 348 | info@gabrielezach.at | www.gabrielezach.at

bewusst! machen - ausprobieren - zubereiten

REZEPT - Gaben der Natur

Husten-Sirup

Das schichtweise Ansetzen dieses köstlichen Sirups geht übers ganze Jahr, da die typischen Hustenkräuter zu unterschiedlichen Zeiten wachsen.
Eingefüllt wird das, was die Natur gerade an hustenwirksamen Kräutern hervorbringt. Es gibt kein richtig oder falsch, in manchen Jahren ist das eine oder andere Kräutlein nicht zu finden, dafür ein anderes gerade in Hülle und Fülle vorhanden, dann gibt es eine 2. Schicht davon als Zugabe.

Zutaten:

Huflattichblüten
Lungenkraut (Volksmund: Hänsel und Gretel)
Echte Schlüsselblume
Veilchenblüten
Huflattichblätter
Spitzwegerich
Tannen/Fichtenwipferl
Thymian
Käsepappelblüten (Malve)
Königskerzenblüten

Anwendung:

Ich verwende ein großes Glas mit Schraubverschluss. Glas waschen und ordentlich abtropfen.

Zuerst eine Schicht Rohrzucker ins Glas geben, dann kommen abwechselnd eine Schicht Wildkräuter und eine Schicht Rohrzucker. Idealerweise beträgt die Schichthöhe 1 cm. Die letzte Schicht muss immer der Zucker sein, danach Deckel zuschrauben. Dies geht solange weiter, bis man alle Kräuter im Glas hat, bei mir ist das letzte Kräutlein im Herbst die Königskerze, danach kann der Sirup über den Winter im Kühlen ruhen.

Als Standort dient ein heller Platz in der Küche, die Morgensonne ist kein Problem, nur nicht die volle Mittagssonne. Die Wärme bewirkt einen Gärungsprozess, nicht abschrecken lassen.

Ist der gesamte Zucker aufgelöst, Sirup abseihen und in Gläser oder kleinere Flaschen mit einer weit nung abfüllen, kühl und trocken lagern (hält einige Jahre).

Dieser herrliche Hustensaft ist die Kampfansage an jeden hartnäckigen Husten, teeelweise einnehmen.