



Natürlicher HUSTENSIRUP herstellen?

TANNWIPFEL-HUSTENSIRUP

ZUTATEN

- 150g Spitzen von Fichten und/oder Tannen
- 30g Rohrzucker oder Honig
- 1 Glas mit Deckel
- 1 kleine Flasche von ca. 2,5dl Inhalt

Optional: 1 – 2 EL Spitzwegerich und/oder Thymian hinzugeben

ZUBEREITUNG

1. Im Frühling (Ende April bis Mai) die weichen grünen Nadelspitzen der Fichte oder Tanne pflücken. Aufpassen und nicht mit der Eibe verwechseln, denn diese Nadeln sind giftig. Der Natur zu liebe, werden nur wenige Spitzen pro Baum gepflückt.
2. Das Glas und den Deckel auskochen, damit die Keime abgetötet werden.
3. Die Fichten- und/oder Tannenspitzen zusammen mit dem Zucker oder Honig lagenweise in ein Glas schichten. Die Lagen mit den Spitzen immer festdrücken, damit möglichst wenig Luft dazwischen ist. Am Ende sollte die oberste Schicht Zucker oder Honig sein.
4. Das Glas verschliessen. Anschliessend warm stellen oder es 50cm tief im Boden (dort ist die Temperatur regelmässig warm) vergraben. Mit der Zeit verflüssigt sich der Zucker.
5. Das Glas ab und zu schütteln und umdrehen, damit sich alles gut vermischt.
6. Nach 3 – 4 Wochen, je nach Temperatur, Tannenspitzen in einem feinen Tuch absieben. Sirup in kleine Flaschen abfüllen und kühlstellen. Ergibt etwa 2,5dl Hustensirup.

HALTBARKEIT

Dank dem hohen Zuckergehalt ist der Sirup viele Monate haltbar.

VERWENDUNG

Bei Husten 1 EL morgens und abends mit heissem Tee oder pur einnehmen.



FLAVIA URSPRUNG

TIPPS:

- Die jungen Spitze können auch pur gegessen werden.
- Für ein würziges Öl, die Triebe in Öl einlegen. Eignet sich zum Anbraten oder im Dressing.
- Lecker sind die Triebe auch in einer süssen Konfi oder Gelée.