

Sirup

„an der Sonne gesotten“ nach Hildegard von Bingen

Sirup nach diesem Rezept hergestellt gelingt immer, ist sehr konzentriert und fast unbegrenzt haltbar. Man kann so aus jedem Kraut und jeder Frucht Sirup herstellen.

Es eignen sich:

- Heilkräuter wie Spitzwegerich, Schafgabe, Thymian
- Alle Arten Minze, Goldmelisse, Zitronenmelisse
- Holunderblüten (die Stiele abschneiden, sonst schmeckt der Sirup „grün“)
- Himbeeren (gut für Kinder, die Fieber haben) und sonstige Beeren
- Rhabarbern und sonstige Früchte
- usw.

Material:

- ein grosses Gefäss mit Deckel, möglichst transparent
- ein langer Löffel
- ein Kochtopf
- ein Sieb
- 2 Tage Zeit
- ein sonniges Plätzchen

Zutaten:

- Kräuter oder Früchte, 3-4 Handvoll
- 2 kg Zucker
- 1 Liter Wasser
- unbehandelte Zitrone nach Wunsch

Vorgehen:

1. Kräuter kurz waschen, evtl. klein schneiden. Früchte zerschneiden und entkernen; Beeren können im Ganzen verwendet werden, Äpfel, Birnen und Quitten müssen sehr fein geschnitten werden.
2. Kräuter oder Früchte in das Gefäss geben, den Zucker darauf geben und mit dem Wasser auffüllen.
3. Gut rühren!
4. Gefäss verschliessen und an das sonnige Plätzchen stellen – zwei Tage lang. Hin und wieder umrühren, damit der Zucker sich auflöst. Das ist wichtig, sonst fängt das Zeug an zu gären.
5. Nach zwei Tagen wird der Sirup durch das Sieb in den Kochtopf gegossen, die Rückstände gut ausgedrückt.
6. Wer mag, gibt noch die zerkleinerte Zitrone dazu. Aufkochen lassen.
7. Heiss in saubere Flaschen füllen, diese sofort verschliessen und einen Moment auf den Kopf stellen, so wird der Deckel keimfrei.
8. Abkühlen lassen und an einem kühlen dunklen Ort aufbewahren. Nach Anbruch im Kühlschrank aufbewahren.

Geniessen:

- Heilkräutersirup mit heissem Wasser als Tee
- Oder mit kaltem Wasser zur Erfrischung, oder mit Sekt, oder mit Wein...