

Huflattich Sirup – ein Rezept

zum Ersten, was ist Huflattich eigentlich? Eine sehr früh im Jahr blühende Heilpflanze, deren gelbe Blüte auf den ersten Blick an Löwenzahn erinnern. Huflattich werden viele heilende Eigenschaften nachgesagt, hier die, weswegen ich Sirup mache:

antibakteriell, blutstillend, entzündungshemmend, schleimlösend, Asthma, Husten (Bronchitis, Reizhusten, Raucherhusten ...), Erkältung, Heiserkeit

Aber wie gesagt, das sind nur meine Anwendungsbereiche – Huflattich kann noch viel mehr 😊

Die zu verwendenden Pflanzenteile sind Blätter und Blüten, die Sammelzeit ist bis in den Mai hinein. Die Blüten kommen vor den Blättern und man kann sie recht früh nach der Schneeschmelze finden. Da Huflattich eine sehr anspruchslose Pflanze ist, ist sie besonders häufig auf Ödland Wiesen zu finden. Ich selber verwende bevorzugt die Blüten – da ist die Sammelzeit wichtig: Mittagssonne, wenn die Blüten schön offen sind – und bitte niemals alle von einem Standort nehmen!



Rezept:

Ca 150 gr	Blüten
2 Liter	Wasser
1 kg	braunen Rohrzucker

1. Tag: die Blüte mit dem Wasser aufkochen und auf die Hälfte zusammen dampfen lassen

24h stehen lassen

2. Tag: das ganze nochmal kurz erwärmen und mit einem feinen Sieb (kein Metall!) die Blüten entfernen. Den Sud mit der gleichen Menge Zucker für ca eine Stunde bei ständigem Rühren köcheln lassen. Am besten immer mal eine kleine Festigkeitsprobe auf einen Teller geben ...

In dunkle Flaschen abfüllen und verschließen. Ergibt ca 1l Sirup

Achtung: trotz des Siebens können noch Schwebeteilchen im Sirup verbleiben. Diese sammeln sich nach einiger Zeit an der Oberfläche und sehen dann wie Schimmel aus – das ist in den meisten Fällen aber keiner!

Gutes Gelingen 😊 Cat