

Hustensaft selbstgemacht

21. Januar 2016 von Arnold Achmüller Kommentare 2

Winterzeit ist Hustenzeit. Heute zeigen wir euch ein einfaches Rezept für einen selbst gemachten Thymiansirup. Dieser ist ein wahrer Hustenkiller und schmeckt außerdem noch sehr lecker. Thymian ist sehr gut verträglich und wirkt schleim- und krampflösend in den Bronchien. Deshalb ist er gerade bei verschleimten Atemwegen und schleimigen Husten gut einsetzbar. Um einen Hustensirup herzustellen, nimmt man am besten frischen Thymian. Hat man z.B. einen Thymianstrauch als Gewürzstrauch in der Küche, kann man diesen auch im Winter gut verwenden. Alternativ eignet sich natürlich auch der getrocknete Thymian, den man entweder vom Eigenanbau im Sommer, oder auch in Kräuterläden, Reformhäusern und Apotheken erhält.

Zutaten:

40 g frischen oder 30 g getrockneten Thymian (alternativ kann man auch Quendel verwenden)

100 g Weingeist (96% Alkohol – der Alkohol verschwindet beim Aufkochen)

250 ml Wasser

250 g Zucker (wir haben braunen Zucker verwendet)

50 g Honig

Zuerst der Auszug...

In einem ersten Schritt gibt man den zerkleinerten Thymian in ein Glas, welches mindestens 300 ml Flüssigkeit fasst. Man gießt dieses mit dem Weingeist und dem Wasser auf und lässt das Ganze einige Tage bei Zimmertemperatur stehen. Die 40% Alkohol/Wassermischung ist ideal, um die wirksamen Inhaltsstoffe der Pflanze herauszulösen. Man könnte natürlich auch den Thymian als konzentrierten Teeauszug zubereiten, allerdings würden sich dabei weniger Inhaltsstoffe (vor allem weniger vom ätherischen Öl) lösen.

...dann den Sirup

Dann wird abfiltriert und die gewonnene Lösung in einem Topf gemeinsam mit dem Zucker und dem Honig aufgekocht. Das Mischungsverhältnis von Zucker zu Wasser sollte dabei mindestens 1:1 sein,

um eine minimale Haltbarkeit von 6 Monaten (im Kühlschrank gelagert) zu erreichen. Beträgt das Mischungsverhältnis 1:1,5, kann die Haltbarkeit eines Sirups sogar auf bis zu einem Jahr erhöht werden.

Sobald der Zucker vollständig geschmolzen ist, wird der Sirup noch heiß in mehrere kleinere Fläschchen abgefüllt.

Bei Husten kann man hiervon als Erwachsener 3-5x täglich einen Teelöffel einnehmen. Bessern sich die Symptome jedoch nicht innerhalb weniger Tage, sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Viel Spaß!

Sharen mit:

Kategorie Rezepte