

Fichtennadeln-Sirup

Zuerst müsst ihr eine ganz große Menge Fichtennadeltriebe sammeln. Das sind die ganz hellgrünen Nadeln am Baum. Achtet darauf, nur ein paar pro Baum zu sammeln. Dort wo ihr sie abzupft, wird der Baum dieses Jahr nämlich nicht mehr wachsen. Sammelt nicht am Rand von Straßen, Feldern oder forstwirtschaftlich genutzten Bereichen. Dort sind die Belastungen durch Abgase oder Spritzmittel zu hoch.

Zu Hause sortiert ihr die Fichtennadeln und schaut, ob noch Insekten darin sind. Nach dem Waschen kocht ihr die Fichtennadeln in ca. 1L Wasser auf. Wenn das Wasser kocht, dreht ihr die Hitze zurück und lasst den Sud noch eine halbe Stunde weiterköcheln.

Lasst den Sud über Nacht ziehen. Am nächsten Morgen siebt man alles durch ein Küchentuch. Drückt die Fichtennadeln noch mal gut aus. Die aufgefangene Flüssigkeit wird nun mit Zucker 1:1 zu einem Sirup eingekocht. Das kann schon mal 1 oder 2 Stunden dauern.

Den fertigen Fichtennadelsirup füllt ihr zu Letzt in ausgekochte Flaschen. So ist er bis zu einem Jahr haltbar.



Bild: © Hetizia – Fotolia