

# Spitzwegerich-Sirup

Der Spitzwegerich wächst an **Wegrändern**, in **Gräben** und auf **feuchtem Ödland** und blüht von **Mai** bis Anfang **September**.

Gesammelt werden die **Blätter** solange bis die Samen noch nicht gereift sind.

## Heilwirkung:

Der Spitzwegerich ist eine **uralte Heilpflanze** und wird bei **Erkrankungen** der **Atmungsorgane**, besonders bei Verschleimung, Husten, Keuchhusten, Lungenasthma eingesetzt.

## Die Herstellung des Sirups

### Man benötigt dazu:

- 1 Glas mit weiter Öffnung ( 4 Liter Inhalt)
- 1,5 Kübel (10 l) voll Spitzwegerichblätter
- 2 kg Braunzucker oder Bio-Rübenzucker
- Pergamentpapier und Schnur zum Verschließen
- Ein Brettchen etwas größer als die Glasöffnung
- 1 Ziegel oder Stein



Ein gleichmäßig warmes Plätzchen im Garten zum Eingraben des Glases.

### So wird es gemacht:

- Den Boden des Glases mit **2-3 cm dicht zusammengepressten**, frisch gepflückten Spitzwegerichblättern bedecken.
- Darauf streut man etwa **1-2 cm Zucker**
- Darüber kommt wieder eine gut zusammengepresste Schicht Blätter. Diesen **Vorgang wiederholt man** so lange, bis das Glas gefüllt ist.
- Das Glas **über Nacht zugedeckt stehen lassen** - die Blätter sitzen in dieser Zeit etwas zusammen - und am **nächsten Tag** in gleicher Weise das **Glas auffüllen**. So lange wiederholen, bis nichts mehr in das Glas hineingeht.
- An einer **geschützten Stelle** im Garten ein Loch graben, dessen oberer Teil etwas ausgeweitet ist.
- Das Glas mit einer **dreifachen Lage Pergamentpapier** gut verschließen, mit einem **Brettchen** und einem **Stein** bedecken.
- Dann ein zweites, etwas größeres **Brett** darauf legen und das **Loch zuschütten**.

Das Glas bleibt nun **drei Monate** in der Erde.

Nach Ablauf der drei Monate das Glas vorsichtig aus der Erde nehmen, den Inhalt **gut auspressen**, einmal **aufkochen lassen**, in **dunkle Flaschen abfüllen**, **gut verschließen** und beschriften.

Im Bedarfsfalle nehmen **Kinder** den Sirup mehrmals am Tag **teelöffelweise**, **Erwachsene** nehmen ihn **löffelweise** ein.

## Fotorezept: Spitzwegerich-Sirup



Die Zutaten für den Spitzwegerich-Sirup.



Beim Füllen mit einer Lage Spitzwegerich-Blätter beginnen, mit der Hand fest niederpressen und eine Schicht Zucker darauf verteilen. Dann wieder Blätter fest einschichten und erneut eine Zuckerschicht darüber geben. Dies wiederholen, bis das Glas bis zum Rand voll ist. Mit einer Zuckerschicht abschließen.



Anna zeigt das Füllen des Glases vor.



Das Glas ist gefüllt.

Das Glas über Nacht stehen lassen, damit sich der Inhalt setzen kann. Am nächsten Tag das Glas bis knapp unter den Rand auffüllen.



Das Glas gut abdecken und mit einer Schnur zubinden.



Maria, Sonja, Fatka, Anna , Lisa, Simone und Kristina machen zum ersten Mal diesen Sirup und sind schon sehr neugierig auf das Ergebnis!



Ein Loch ausgraben (Glashöhe plus Holzbrettchen plus 5-10 cm Erde), das Glas hineinstellen und seitlich mit Erde auffüllen.



Das Glas mit einem Holzbrettchen abdecken und mit ca. 5-10 cm Erde bedecken.



Die Stelle im Garten markieren.



Das Glas vorsichtig ausgraben – Achtung! - die Glaswand dabei nicht beschädigen. Das Glas außen säubern und dann erst öffnen. Blätter und Zucker haben nun eine braune Farbe.

Den Inhalt des Glases mit einer geeigneten Presse z.B. einer kleinen Traubenpresse auspressen, den Sirup auffangen.



Den Sirup einmal aufkochen lassen und in kleine Flaschen abfüllen, gut verschließen und beschriften.



Die Schülerinnen der Gesundheitstraining-Gruppe der 3A verkosten den gewonnenen Spitzwegerich-Sirup.

Ein gutes Gelingen wünscht

FSOL Dipl. Päd. Theresia Göringer