

## *Vogelsberger Kräuterhaus/Kräuterschule Botanikum*

Inh.: Dipl.-Ing. agr. Anja Seipel  
Tel.: 06046/958733; 0172/9850064  
Mail: anja.seipel@t-online.de  
www.vogelsberger-kraeuterhaus.de

Kräutersirup besteht aus Pflanzen bzw. Pflanzenteilen, Zucker und Wasser. Meistens wird noch Zitronensaft hinzugegeben, um ihn haltbarer zu machen. Kräutersirup ist ein Medizinprodukt und sollte auch wie ein solches behandelt werden. Ähnlich dem Kräutersirup, kann man ebenso einen Kräuterhonig herstellen. Hierbei wird der Zucker durch Honig ersetzt. Honig ist ein Universalheilmittel und je besser die Qualität des verwendeten Honigs, desto besser ist die Wirkung des Kräuterhonigs. Beachten sollte man, dass der Honig nicht über 35/40°C erhitzt werden darf, da sonst alle Wert- und Wirkstoffe verloren gehen.

## *Holunderblütensirup - Der Klassiker!*

### **Zutaten:**

12-15 frische Holunderblütendolden (nicht waschen)  
1l Wasser  
1 kg Zucker  
2-3 Bio-Zitronen

### **Zubereitung:**

Wasser und Zucker in einem Topf 5-15 Minuten kochen, etwas abkühlen lassen. Dann den frisch ausgepressten Saft einer Bio-Zitrone unterrühren und das Ganze in eine große Glasschüssel füllen. Von den Holunderblüten die Stiele abschneiden und in das Wasser-Zucker-Gemisch geben. Die Zitronen in Scheiben schneiden und auf die Holunderblüten legen. Der Sirup sollte abgedeckt, an einem kühlen Ort, 24-48 Stunden durchziehen. Dann wird er durch ein Tuch oder Sieb gefiltert, noch einmal kurz erhitzt und heiß in sterilisierte Flaschen gefüllt.

### **Anwendungsempfehlung:**

Holunderblütensirup wirkt schweißtreibend und hilft bei grippalen Infekten. 1-2 EL Sirup in heißer Milch aufgelöst wirken einschläffördernd.  
Einfach zum Genießen kann er auch mit Mineralwasser oder Sekt gemischt werden!

**Hinweis!** Bei Kindern im ersten Lebensjahr sollte kein Honig gegeben werden. Zuckersirup ist für Kleinkinder nicht geeignet und auch für Diabetiker ist Zuckersirup verboten.

*Falls ein Kräutersirup,-honig verdorben / säuerlich riecht oder schimmelig ist, sollte er nicht mehr verwendet werden!*

## Mädesüß (*Filipendula ulmaria*) – Fam. Rosengewächse



### *Mädesüß - Verreibung*

#### **Zutaten:**

Ein Teil frische Mädesüßblüten (an einem sonnigen und trockenen Tag geerntet)

Zwei Teile Birkenzucker oder Milchzucker

#### **Zubereitung:**

100 g Mädesüßblüten werden gut zerkleinert und in den Mörser gegeben. Dazu kommen 200 g Birkenzucker (Milchzucker). Das Ganze wird so lange gemörsert (verrieben), bis ein pastöser Pflanzenbrei entstanden ist. Dieser wird auf einem Backpapier dünn ausgestrichen und 2-3 Tage getrocknet. Mit einem Messer gut zerkleinert, erhält man wunderbar duftende Mädesüß Bonbons. Diese können so in ein Schraubglas gefüllt werden oder nochmals mörsern und dann das Pulver aufbewahren.

#### **Anwendungsempfehlung Volksheilkunde:**

2-3 Messerspitzen der Mädesüß-Verreibung werden empfohlen bei Kopfschmerzen/Migräne zur unterstützenden Behandlung. Auch bei beginnenden grippalen Infekten kann Mädesüß eingesetzt werden, da es Salicylsäure-Verbindungen enthält, die ähnlich wirken wie „Aspirin“.

***Hinweis! Die Mädesüß-Verreibung sollte nicht während der Schwangerschaft / Stillzeit oder bei Kindern eingesetzt werden. Auch Personen, die eine Aspirin-Allergie haben, dürfen Mädesüß nicht verwenden!***

Kleiner Tipp: Mit der Mädesüß-Verreibung kann man auch Getränke und Desserts aromatisieren, wenn man den Geschmack und Duft von Mädesüß gerne mag!!!