

## Fichtenwipfelsirup

### Rezept für 1 Literglas:

100 g Kräuter: Thymian, Salbei, Spitzwegerich.

250 g Fichtenwipfel

2 Zitronen in dünne Scheiben geschnitten

ca. 750 g Zucker

Kräuter und Wipfel grob schneiden und vermischen. Mit Zucker beginnend je eine Schicht Wipfel-Kräutermischung, Zitronenscheiben und wieder Zucker usw. in das Glas geben. Zwischendurch immer wieder festdrücken.

Mit einer Zuckerschicht abschließen.

Glas verschließen und entweder für 2 Monate im Garten eingraben oder an einem Ort mit möglichst gleichmäßiger Temperatur ziehen lassen, bis sich der ganze Zucker verflüssigt hat.

Dann den Inhalt des Glases abseihen, alles gut ausdrücken (soll ja nichts verschwendet werden, außerdem sind noch viele Inhaltstoffe in der Masse), in dunkle Gläser oder Flaschen füllen. kühl und dunkel lagern. Wer keine dunklen Gläser oder Flaschen hat, kann auch helle mit Alufolie umwickeln. Erfüllt denselben Zweck.



Es können natürlich auch **Tannenwipfel** verwendet werden. Ob dem Sirup zusätzlich Kräuter beigemischt werden, oder nicht bleibt auch jedem selbst überlassen.

**Wirkung der Wipfel und Kräuter im Sirup:**

**Fichten/ Tannenwipfel:** antiseptisch- hemmt Bakterien, verringert Schleim

**Thymian:** stärkt Lunge und Bronchien, löst Hustenkrämpfe

**Salbei:** keimtötend, löst Verschleimung, beruhigend, intensiver Geschmack- wenig verwenden!

**Spitzwegerich:** wohltuend bei Reizhusten

**Dosierung:** Bei Bedarf und auch zur Vorsorge täglich ca. ein EL

Der Sirup ist auch für Kinder geeignet!

**Sammelhinweis:** nur 1-2 Wipfel von einem Zweig, nur die Seitenwipfel, nicht den mittleren Trieb pflücken, nicht alles von einem Baum, nur soviel sammeln wie benötigt wird

**Vorsicht: Eibe** sieht ähnlich wie die Tanne aus, ist aber **giftig!!**

Man erkennt sie an den weichen Nadeln, welche zwei auffällig, helle Streifen auf der Rückseite aufweisen. Die Jungtriebe sind unsymmetrisch und nicht so schön in Dreieckgruppen aufgeteilt wie bei Tanne und Fichte. Im Herbst trägt sie rötliche Früchte. Keine Zapfen!



**Eibe!**



**Nadelunterseite Eibe**

**Unterschiede:**

