



GOLDGLOCKE

Naturkosmetik | Rohstoffe | Workshop | Geschenkartikel

7. Kästchen

Was tun mit dem Salbei im Garten? – Salbei-Hustensaft selber machen

Salbei ist eine wunderbar vielseitige Pflanze, die sich hervorragend für die Zubereitung von Hustensaft eignet. Hier eine einfache Anleitung, um selbst Salbei-Hustensaft herzustellen:

Zutaten:

- 4 handvoll Salbei klein geschnitten
- 1 kg Braunzucker
- 1 Zitrone ausgepresst
- 1 Liter Wasser

Herstellung:

In einem Topf Wasser und Zucker bei stetigem Rühren aufkochen. Das Gemisch einige Minuten köcheln lassen. Die gehackten Salbeiblätter dazugeben und alles erneut für etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt abkühlen lassen. Anschließend 3 bis 4 Tage an einem kühlen Ort ruhen lassen.

Mit einem Teefilter absieben und die Flüssigkeit so lange aufkochen, bis sie sirupartig wird. Den Saft einer Zitrone hinzufügen.

Den Sirup in heiß ausgespülte oder am besten sterilisiertes Glas oder Flaschen abfüllen.

Aufgrund des hohen Zuckergehalts hält der Sirup mehrere Monate, in der Regel bis zu einem Jahr. Damit bleibt er auch über den Winter hinweg frisch.

Anwendung des Salbei-Hustensafts:

Der Salbei-Hustensaft ist besonders hilfreich, wenn der Hals kratzt oder der Husten akut ist. Bei Erwachsenen wird empfohlen, mehrmals täglich einen Esslöffel pur einzunehmen. Alternativ kann der Sirup in heißem Wasser eingerührt und als schmackhaftes Heißgetränk genossen werden. Bei Kleinkindern reicht ein Teelöffel des Sirups, während im Babyalter auf die Verabreichung von Salbei verzichtet werden sollte.

Genuss und Linderung sind mit diesem selbstgemachten Hustensaft garantiert!



GOLDGLOCKE - Ihr Fachshop
www.goldglocke.at
Marktplatz 14, 4490 St. Florian