

Hustensaft selber herstellen

Der Huflattich ist gesellig. So tauchen Ende Februar, Anfang März die gelben Blüten an vielen Stellen mit kiesigem Untergrund auf. Die Stiele sind nur wenige Zentimeter lang.

Du sammelst nur die Blütenköpfe. Die Menge hängt davon ab, wie viel Hustensaft du haben willst. Siehe es beim ersten Mal als Erfahrung und schreibe dir auf, welche Menge Huflattich du verwendet hast und wieviel Hustensaft daraus geworden ist.



Die Verarbeitung sieht so aus:

Ich habe einen Steintopf verwendet – mit etwa 23 cm Durchmesser. Es kann auch ein großes Glas sein. Ein Deckel wäre gut.

Du beginnst mit einer Schicht der Blüten, bis der Boden bedeckt ist. Darüber eine Schicht Zucker – ich verwende Rohrzucker. Es müssen nicht alle Blüten vollständig bedeckt sein.

Dann wieder eine Schicht Blüten – Zucker – Blüten - Zucker, bis dein Vorrat aufgebraucht ist. Ich habe mit einer Schicht Zucker geendet, weil der Zucker den Saft aus den Blüten aufnimmt. Damit das noch effektiver ist, kannst du mit einem Holz die Schichtung zusammendrücken.

Nun den Deckel drauf und das Gefäß 8 Wochen kühl im Dunklen lagern.

Je nach Möglichkeit: eingraben, in den Keller stellen, in den Kühlschrank.

Nach dieser Zeit hast du eine dunkle klebrige Substanz.

Diese gilt es nun in ein Gefäß mit Schraubdeckel zu füllen (Glas oder Flasche). Dazu ist ein Küchensieb praktisch.

Fertig ist das Naturprodukt.

Für die Anwendung habe ich keine Anleitung. Ich hatte die Menge nach Gefühl dosiert. Gerne mische ich den zähen Saft mit heißem Wasser und trinke ihn schluckweise.

Viel Freude beim Experimentieren.

Dirk