



# Holunderblütensirup selber machen



Sirup ist der Kinder liebstes Getränk. Leider kommen die Aromen dafür oft aus dem Labor. Aber: Man kann Sirup ja auch selber machen, idealerweise sogar zusammen mit den Kindern. Ende Mai etwa beginnt der Holunder zu blühen. Und so startet das Sirupabenteuer mit einem Ausflug ins Freie, wo man zusammen Blüten pflückt. Dann geht's ab in die Küche.

Sie brauchen:

10-15 Blütendolden (auf Käfer untersuchen, aber nicht abspülen)

2 kleine Bio-Zitronen

500 g Zucker

1 Liter Wasser

So macht man den Sirup:

Die Zitronen auspressen und Rest in Scheiben schneiden. Das Wasser mit dem Zucker aufkochen, vom Herd nehmen und den Zitronensaft sowie die Schalenstücke dazugeben. Auskühlen lassen. Die Blütendolden dazugeben, zudecken mit einem Küchentuch und zwei Tage bei Zimmertemperatur stehenlassen. Jetzt hat man das Aroma im Sirup und giesst ihn durch ein Tuch ab (Blüten und Zitronenschalen nicht ausdrücken, einfach gut abtropfen lassen).



Nun gibt es zwei Varianten, um weiterzufahren. Die klassische wäre, den Sirup mit Zitronensäure zu konservieren. Dafür nimmt man 20 g Zitronensäure und kocht diese mit dem Sirup auf – den Sirup dann sofort in saubere Flaschen mit Gummidichtung abfüllen. Flaschen verschliessen.

Weil ich den Sirup gern möglichst ohne Konservierungsstoffe mag, habe ich vor ein paar Jahren eine andere Lösung entwickelt. Ich koche den Sirup am Schluss nochmals kurz auf und fülle ihn heiss ab. Ich nehme dafür kleine Flaschen von rund 200 ml mit Bügelverschluss und Gummidichtung. Diese sterilisiere ich nach dem Abfüllen und Verschliessen im Steamer. So halten sie prima neun Monate bis ein Jahr. Ist die Flasche angebrochen, muss man sie im Kühlschrank aufbewahren und den Sirup rasch konsumieren. Dank der kleinen Flaschen – und der vielen durstigen Kinder – ist das aber eigentlich nie ein Problem.