



Recept

Paardenbloemsiroop

Benodigdheden

- mandje met keukenpapier
- schaar
- 2 pannen
- zeef
- theedoek
- lege fles
- trechter

Ingrediënten

- 200-300 paardenbloemen (Pluk bloemen op een schone, afgelegen plek)
 - 1 liter water
 - 500 gr suiker
 - 2 el honing
 - 1 citroen
 - (eventueel) 1 kaneelstok
 - (eventueel) specerijen naar smaak
-

Dag 1 – Extract

Knip de gele bloemblaadjes (zo min mogelijk groen)

Doe bloemen + citroen + water in een pan

Breng aan de kook, laat 10–15 min zacht koken

Laat 12–24 uur trekken

Dag 2 – Siroop maken

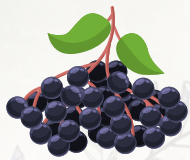
Zeef alles en knijp goed uit

Voeg suiker toe

Breng opnieuw aan de kook en laat kort inkoken (±20–40 min) voor een siroop of langer (tot gewenste dikte) voor een armelui honing.

**Wil je jam maken? Neem dan geleisuiker in plaats van gewone suiker.
Volg de aanwijzingen op de verpakking voor de verhoudingen.**

Notities



Recept



Suikervrije vlierbessensiroop

Ingrediënten (voor ongeveer 300 ml)

- 250 g rijpe, verse vlierbessen
- 150 ml water
- 1 kaneelstokje
- 3-4 kruidnagels
- 2-3 plakjes verse gember
- eventueel 1 steranijs
- 50-75 ml plantaardige glycerine (glycerol, food grade), te koop bij natuurvoedingswinkels
- 1-2 el citroensap

Bereiding

1. Rits de vlierbessen van de steeltjes en verwijder onrijpe/groene bessen.
2. Doe de bessen met het water, kaneel, kruidnagel, gember en eventueel steranijs in een pan.
3. Breng aan de kook en laat minimaal 15-20 minuten zachtjes koken. Roer regelmatig en kneus de bessen een beetje.
4. Zeef het mengsel door een fijne zeef of doek en druk de bessen goed uit.
5. Meet het verkregen sap. Laat het eventueel nog iets inkoken als je een geconcentreerdere siroop wilt.
6. Laat het mengsel afkoelen tot handwarm.
7. Roer de glycerine (20-25 ml per 100 ml sap) en het citroensap erdoor.
8. Doe in een goed gereinigd en gesteriliseerd flesje.

Bewaren: omdat deze bereiding weinig suiker bevat en geen alcohol, is zij beperkt houdbaar. Bewaar gekoeld en gebruik bij voorkeur binnen 1-2 weken. Werk altijd zeer hygiënisch en gooi de bereiding weg bij verandering van geur, kleur, smaak of wanneer er schimmel ontstaat. **Tip:** Vries de siroop in een ijsblokjeszakje/bakje. Zo heb je altijd een kleine portie bij de hand en hoef je alleen te ontdooien wat je nodig hebt.

Waarom glycerine?

Glycerine is een polyol, maar het is geen gewone suiker zoals sucrose. Het heeft ongeveer 60-70% van de zoetkracht van suiker en wordt anders door het lichaam verwerkt.

Het komt van nature voor in vetten en oliën. Het geeft de bereiding een zachte, licht zoete smaak en een stroperige structuur. Het is daarmee een interessant alternatief voor de grote hoeveelheid suiker die in traditionele siropen wordt gebruikt.

Let op: glycerine is in deze bereiding vooral een oplosmiddel en smaak-/structuurgever. De hoeveelheid glycerine in dit recept is niet voldoende om de bereiding op zichzelf langdurig te conserveren. Let op dat je food-grade glycerine neemt (glycerol), het liefst 99%.



Vie-Jola Kruidengeneeskunde
Kerkenbos 1077-N, Nijmegen
www.vie-jola.nl - info@vie-jola.nl