



Mach deinen eigenen Spitzwegerich-Hustensirup



1. *Spitzwegerich pflücken*

Pflücke einen Beutel voll Spitzwegerich-Blätter.
Den findest du auf fast jeder Wiese.
Achte darauf, dass er nicht direkt auf der Straße oder einer
Hundewiese wächst!



Spitzwegerich



2. *Blätter waschen und schneiden*

Wasche die Blätter und schneide sie in kleine Stücke.
Pass auf, dass du dich mit dem Messer nicht schneidest!

3. *Gläser befüllen*

Desinfiziere dein Schraubglas gründlich!
Nun schichte immer abwechselnd die Blattstücke und Rohrzucker
in das Glas. Die Schichten sollen immer einen Zentimeter dick sein.
Die letzte Schicht ist Zucker.



4. *Hustensaft entsteht*

Nun lass das Glas für 8-10 Wochen an einem dunklen und kühlen
Ort (z.B. im Keller) stehen und warte, bis der Zucker den ganzen
Saft aus den Blättern gezogen hat. Es sollte eine zähe, schwarze
Flüssigkeit sein.

5. *Hustensaft abfüllen*

Nun musst du nur noch die Flüssigkeit in ein kleines Fläschchen
(das du vorher gut desinfiziert hast) filtern und fertig ist der
Hustensirup für die nächste Erkältungs-Saison.

