

Thilos Rezept für Flieder-Sirup

Zutaten:

- 15-20 Fliederdolden (Farbe der Blüten ist für den Geschmack egal, dunkler Flieder färbt jedoch stärker.)
- 2 unbehandelte Zitronen
- 1,5 l Wasser
- 1 kg Zucker



Zubereitung:

1. Fliederdolden waschen und ausschütteln.
2. Zitronen waschen und in Scheiben schneiden
3. Die einzelnen Blüten von den Dolden zupfen. Achtung: In den Topf dürfen nur Blüten und kein Grün! Sonst wird der Sirup bitter.
4. Wasser zum Kochen bringen und Zucker hinzufügen. Rühren bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
5. Fliederblüten und Zitrone hinzufügen und kurz aufkochen.
6. Das Ganze abkühlen lassen und im Kühlschrank oder Keller abgedeckt und je nach gewünschtem Geschmack 2-4 Tage ziehen lassen.
7. Den Sirup durch ein Sieb abgießen und in ausgekochte Flaschen füllen.
8. Im Kühlschrank aufbewahren und bald aufbrauchen.



Ist Flieder giftig? Hinweise zum Verzehr von Flieder-Sirup

Warum Flieder-Sirup eher unbekannt ist, hat damit zu tun, dass Flieder als „giftig“ gilt. Richtig ist, dass die Pflanze Farnesol, Anisaldehyde, Syringin, Alpha-Pinene, ätherische Öle und Bitterstoffe enthält. Diese Stoffe können zu unerwünschten Nebenwirkungen wie Bauchschmerzen und Übelkeit führen. Das lässt sich verhindern, indem man die Blüten für mindestens 20 Minuten 80 Grad heißem Wasser aussetzt. In diesem Rezept werden die Blüten im Sirup kurz aufgekocht und kühlen anschließend langsam ab. Dabei werden die Blüten der empfohlenen Zeit und Hitze ausgesetzt, um die erwähnten Pflanzenstoffe abzubauen.

Wie auch beim Sammeln von [Holunderblüten für Sirup](#) sollten darauf achten, keine Dolden von Fliedersträuchern zu schneiden, die an vielbefahrenen