

Decoct - Seldersiroop

Selder in combinatie met tijm, salie, zoethout en rum: een uitstekend en **lekker** hoestdrankje.

Op een koude winteravond, voor het slapengaan, bij een winters griepje, een zware verkoudheid: seldersiroop verlicht en heelt !

Ingrediënten :

- Een emmer gesneden bladeren en stengels van de selder (bladeren van knolselder zijn ook goed) = ±1kg
- 50 g verse tijm (25 g gedroogde)
- 50 g verse salie (25 g gedroogde)
- 3 l water
- 30 g blokdrop (caliche) / 50 g gekapte zoethoutwortel
- riet - of kandijnsuiker (62%)

Bereidingswijze :

- Spoel de selder en snij hem in stukken van 3 cm.
- Doe hem in een grote ketel en giet er het water bij.
- Breng aan de kook en laat gedurende 30 minuten zachtjes koken
- Voeg de vers gespoelde tijm en salie toe, alsook het gekapt zoethout (niet als je caliche gebruikt)
- Laat een nachtje staan.
- Na 24 uur het sap door een fijne zeef of neteldoek gieten, doe het in een kookpot en doe er (de caliche en) suiker bij.
- Laat alles koken tot een vloeibare massa.
- Voeg na afkoeling « eventueel » de rum van 40° toe en giet alles in steriele flessen, dicht ze en bewaar op een donkere, koele plaats.

Hoe en waarom gebruiken?

- Seldersiroop is een uitstekende siroop tegen de winterse kwaaltjes.
- De ingrediënten samen maken dat er een lekkere siroop tevoorschijn komt die helend is bij hoest en bronchitis. Dit laatste door de slijmoplossende, ophoestbevorderende, ontstekingsremmende en vochtafdrijvende eigenschappen.
- Bij keelpijn en griep verlicht het de ongemakken.

Gebruik :

- De siroop kan puur (1 soeplepel 3 x daags) ofwel met warm water aangelengd (1 op 4) vóór het slapengaan gedronken worden.