

Vlierbessensiroop

Ingrediënten :

- rijpe vlierbessen
- suiker (kristal-, riet-, of kandijnsuiker)
- 4 à 5 kruidnagels



Bereidingswijze :

Bij de **vlierbessensiroop** gebruikt men de rijpe bessen. Onrijpe bessen en beschimmelde bessen verwijderen.

We ritsen de bessen van de stengeltjes en doen ze in een pot.

Kook de bessen op een zacht vuurtje in wat water, wanneer ze zacht en opengebarsten komt het sap vrij en kunnen we het uitpersen en zeven door een neteldoek of fijne zeef.

Kook het gezeefde vlierbessap vervolgens in een verlakte kookpan samen met de toegevoegde suiker en de kruidnagels (eventueel sap van ½ citroen) tot de massa een geleiachtig geheel vormt (verhouding : 1 liter sap op 1 kg suiker). Schep op het einde het schuim met een schuimschaaf weg.

Giet de gelei over in voorverwarmde, steriele flessen, sluit ze daarna onmiddellijk af. Bewaren op een donkere en koele plaats.

De siroop kan ook bereid worden door toevoeging van kruiden: eventueel wat kaneel, een takje citroenmelisse, een heel klein stukje mierikswortel en een takje tijm.

Hoe en waarvoor te gebruiken ?

De vlierbes heeft een reinigende en genezende werking. De immuniteit wordt versterkt, bij griep en verkoudheden verlicht het de ongemakken en versnelt het de genezing.

Ideale verhouding bij verkoudheid is: de helft vlierbessiroop en de helft water tot aan het kookpunt brengen en dit drankje zo heet mogelijk uitdrinken. Zo gaat men zweten waardoor de giftige stoffen uit het lichaam verdwijnen. Vlierbessiroop is ook lekker in een kopje thee.

De toevoeging van kruidnagel aan de siroop heeft behalve zijn conserverende eigenschap ook nog het voordeel dat het antiseptisch werkt en zo ook bijdraagt tot de genezing van griep en verkoudheden.