



„Sag mal...“

Folge 14: Wie stellt man Weihnachts-Sirup her?

Hallo zusammen. Ich heiße Marianne und bin Vermittlerin im Alimentarium. Danke, dass Ihr wieder dabei seid auf „Sag mal...“ dem Mini-Podcast des Alimentarium, dem Ernährungsmuseum in Vevey!

Die Tage werden wieder kürzer und Weihnachten rückt näher. In dieser Jahreszeit haben wir oft Lust auf ein warmes Getränk. Das trifft sich gut, denn die 12-jährige Romane möchte gerne wissen, wie man einen Weihnachts-Sirup herstellt:

Wir schlagen Dir ein einfaches Rezept mit feinen Zutaten wie Zimt und Nelken vor.

Für die Zubereitung benötigst Du folgende Utensilien:

- einen grossen Kochtopf mit Deckel
- eine Schüssel
- ein Sieb
- ein Schälmesser und ein Küchenmesser
- eine Zitruspresse
- einen Trichter
- kleine wiederverwendbare Glasflaschen mit Schraubverschluss, gut gereinigt und mit heissem Wasser ausgespült. Dazu eignen sich Fruchtsaftflaschen gut, aber sie müssen aus Glas sein, damit sie den heissen Sirup aufnehmen können.

Für den Sirup benötigst Du folgende Zutaten:

- 2 Bio-Orangen und 3 Bio-Zitronen
- 1 Liter roter Traubensaft
- 2 Teelöffel schwarzer Tee (oder zwei Schwarzteebeutel)
- 1 Sternanis
- ½ Zimtstange
- 2 Nelken
- 3 kleine Scheiben frischer Ingwer
- Eine Vanilleschote, der Länge nach aufgeschnitten
- 350 g Zucker

„Sag mal...“

Folge 14: Wie stellt man Weihnachts-Sirup her?



Wenn alles vorbereitet ist, kannst Du mit der Zubereitung beginnen.

Giesse den Traubensaft in den Topf. Wasche die Zitrusfrüchte gut. Mit dem Schälmesser schälst Du sie und gibst die Schalen in den Topf. Dann presst Du den Saft der Orangen und Zitronen aus und fügst ihn zu den anderen Zutaten in den Topf.

Wenn das alles getan ist, kannst Du die Gewürze hinzufügen.
Jetzt geht's ans Kochen!

Die Mischung muss 5 Minuten lang gekocht werden. Dann nimmst Du den Topf vom Herd und deckst ihn mit dem Deckel zu. Nun muss das ganze mindestens zwei Stunden ziehen, nur Geduld!

Um die Gewürze und Schalen von den Zitrusfrüchten zu entfernen, musst Du die Flüssigkeit durch ein Sieb in eine Schüssel seihen.

Danach giesst Du den Saft wieder in den zuvor gereinigten Topf zurück und fügst den Zucker hinzu. Du musst gut umrühren, damit sich der Zucker in der Flüssigkeit auflöst. Nun wird der Sirup erneut 5 Minuten gekocht. Dann kannst Du ihn über den Trichter in die vorbereiteten Flaschen füllen. Verschliesse die Flaschen mit den Deckeln fest, dann kannst Du den Sirup über mehrere Wochen aufbewahren.

Der Weihnachts-Sirup wird wie alle Sirupe mit Wasser gemischt. Am besten schmeckt er aber, wenn man ihn mit heissem Wasser zubereitet. Auf diese Weise erhältst Du ein wärmendes Getränk, das ein Gefühl von Weihnachten verbreitet.

Wenn Du Lust hast, kannst Du die Flaschen mit hübschen Etiketten verzieren und sie an Menschen verschenken, die Du magst.

Wenn Du Bilder deines Weihnachts-Sirups in den sozialen Netzwerken veröffentlichst, würden wir uns freuen, wenn Du sie mit dem Hashtag Alimentarium kennzeichnest! Wir freuen uns darauf, sie zu sehen!

Wir wünschen Dir viel Spass beim Verkosten und frohe Festtage.



Weitere Episoden und interaktive Begleitbilder gibt es auf unserer Webseite:

www.alimentarium.org/de