

Hustensaft mit Rettich

Zutaten: für 1 schwarzer Winterrettich

1 schwarzer Winterrettich
4 - 6 EL brauner Zucker
2 - 3 TL Honig

Dieses Rezept Hustensaft mit Rettich ist ein altes Hausrezept für einen natürlich hergestellten Schleimlöser bei Husten.

Dazu braucht man einen Winterrettich mit schwarzer Schale.

Am besten kann man diesen in den Wintermonaten auf einem Wochenmarkt oder im Bioladen kaufen.

Er sollte sich prall und fest anfühlen und auch nicht zu klein sein.

Beim Rettich eine Kappe abschneiden, anschließend in der Mitte des Rettichs etwa 1/3 vom Fruchtfleisch herausschneiden.

Mit einer dicken Stricknadel oder ähnlichem ein Loch bis zur unteren Spitze des Rettichs ein paar Mal durchstechen.

Dies ist dazu gedacht, dass später der Hustensaft am unteren Ende des Rettichs in ein Glas oder Tasse abläuft.

Den Rettich auf ein Gefäß setzen. Die Aushöhlung des Rettichs, je nach Größe, mit braunem Zucker und 1 TL Honig auffüllen.

Den Deckel wieder darauf setzen und so stehen lassen.

Der Zucker löst sich durch den Saft vom Rettich ziemlich schnell auf und schon nach ein paar Stunden hat man die ersten paar Löffel abgetropften Hustensaft im darunter stehen Glas, sofern das durch gestochene Loch dafür auch wirklich groß genug ist.

Am nächsten Tag beim Rettich erneut in der ausgeschnittenen Mulde etwas Fruchtfleisch ringsum abschneiden, damit eine neue Schicht Rettich erscheint, das untere Loch erneut durchstechen.

Wieder soviel braunen Zucker und Honig einfüllen, wie in die Öffnung passen und wiederum zum Abtropfen stehen lassen.

Ich habe auf dem Markt einen ziemlich großen Winterrettich bekommen und konnte diesen Vorgang dreimal wiederholen.

Dabei habe ich insgesamt 120 ml Husten-Rettichsaft erhalten, das sind etwa 18 - 20 EL Hustensaft. Zur Schleimlösung bei Husten sollte man drei Mal täglich 1 EL voll davon zu sich nehmen.

Nach 4 Tagen habe ich wirklich eine Besserung beim Abhusten verspürt, obwohl ich dem Rettich-Hustensaft vorher ziemlich kritisch gegenüberstand.

Diesen Hustensaft in ein sauberes leeres Marmeladenglas mit Schraubdeckel umfüllen und im Kühlschrank lagern.