

Siroop van rabarber, met weinig suiker

Je kunt lekkere siroop maken van rabarber (maar ook van vlierbloesem, munt, citroenmelisse) met heel weinig suiker. De siroop blijft toch lang goed als je de fles goed steriliseert.

Op internet vind je recepten voor siroop waarin de hoeveelheid suiker varieert van 500 gram tot 1250 gram suiker per liter vloeistof. Ik gebruik voor een deel suiker (150 gram per liter vloeistof) aangevuld met Stevia – dat is suiker gemaakt uit de plant Stevia (100 gram per liter vloeistof). Stevia heeft een zoetkracht van 10 x suiker- sommigen zeggen 4 x - en dat is voldoende, samen met een veel geconcentreerdere smaak door het gebruik van meer bloemen.

Let op: er zijn verschillende soorten Stevia. Die door AH verkocht wordt, heeft een dropsmaak – als nasmaak. De Stevia van de Jumbo, zie plaatje – is beter, heeft geen bijsmaken. Ca. 5 euro per pakje, genoeg voor 2,5 liter aanmaaklimonade.

En ik gebruik 1 eetlepel citroenzuur per liter voor de frissigheid en houdbaarheid – maar als je dat hiervoor apart moet aanschaffen is dat wat overdreven. Voeg dan citroensap toe.



1. Snij de rabarber in stukjes, met draden en al. Vul de pan met water tot de rabarber onder water staat. Kook de rabarber een kwartiertje tot ze zacht is. Doe een deksel op de pan/schaal en laat het rabarber 12 uur trekken.
2. Giet het mengsel door een kaasdoek of een schone theedoek, je kunt laten uitlekken of uitwringen – het heeft weinig invloed op de helderheid van de vloeistof.
3. Meet met behulp van een maatbeker hoeveel vloeistof je nu hebt. Per liter voeg je 150 gram suiker toe en 100 gram Stevia. Verwarm de siroop en blijf roeren tot de suiker en Stevia in de siroop zijn opgelost. Breng het rabarbersap aan de kook, zet het vuur zacht. Als je citroenzuur gebruikt, één eetlepel per liter, voeg dit dan nu toe. Citroenzuur versterkt de smaak en zorgt ervoor dat de siroop langer houdbaar is.
4. Steriliseer steeds één fles voordat je de siroop erin giet. Ik doe dat door de fles in een plastic beslagkom te zetten (in de beslagkom leg ik eerst nog een vaatdoek om de warmte op te vangen). Ik giet kokend water in de fles en over de dop. Na het weer legen van de fles heb je een gesteriliseerde fles, zeker als je de siroop er gloeiend heet in giet (de pan staat nog op het vuur immers). Vul de fles helemaal tot aan de rand, ietsje meer zelfs, zodat het overloopt. Daardoor zijn er geen belletjes meer te zien. Sluit de fles met de dop. Dan ga je naar de volgende fles, steriliseren, vullen, sluiten...
Het is best lastig om de gloeiend hete vloeistof in de flessen te gieten. Ik gebruik een plastic maatbeker, schep daarmee de vloeistof uit de pan, en giet het door een trechter in de fles.

Later krimpt de vloeistof en zie je dat de fles niet meer helemaal gevuld is.