



# Tann

Heilwirkung der Fichte durch das ätherische Öl in den Nadeln

Anregend, antibakteriell, beruhigend, schleimlösend, schweißtreibend, tonisierend, Bronchitis, Husten, Katarrh der oberen Luftwege, Keuchhusten, Asthma, Rachenentzündungen, Rheuma, Gicht, Durchblutungsstörungen, Muskelkater.

## Rezept für Fichtennadel Pesto

100 g Fichtennadeln  
50 g Sonnenblumenkerne  
20 g Petersilie Blätter  
100 ml Rapsöl

Man hole sich aus dem Wald ein paar Fichtenzweige. In der Küche werden die Nadeln mit einer Schere vom Astchen geschnitten, bis 100 gr. beisammen sind. Die Nadeln in einen Mixer geben, das Öl, die Sonnenblumenkerne und die Petersilie dazu. Nun auf höchster Stufe alles ganz fein aufmischen. Und schon ist das Pesto fertig.

Es verfeinert und gibt eine ganz besonders frische Note zum Nudelgericht, oder zu Knödel oder einfach nur als Brotaufstrich. Schmeckt hervorragend frisch und waldig.

Viel Freude beim Nachkochen, Ihre

*Barbara Plunger Unterkirchner*

