

## Tannennadelmilch

### ZUTATEN

1 Liter Milch  
2 El getrocknete Tannen-, Kiefern-  
oder Fichtennadeln  
(nach Geschmack auch mehr)

### ZUBEREITUNG

Den Älteren unter uns, ist es manchmal noch bekannt, dass getrocknete Tannen-, Fichten- und Kiefernadeln nach Zitrone schmecken. Denn vor nicht allzu langer Zeit, zu jenen Zeiten als Zitrusfrüchte in unseren Breitengraden noch vollkommen unbekannt oder später der Oberschicht vorbehalten waren, war es Gang und Gebe getrocknete Tannen-, Fichten- und Kiefernadeln zum Backen und Kochen zu verwenden. Diese müssen eindeutig bestimmt werden können. Denn mit der tödlich-giftigen Eibe darf man sie auf gar keinen Fall verwechseln.

Eine Wohltat im Winter ist die mit Honig verfeinerte, warme Tannennadelmilch. In Erkältungszeiten sorgt sie für einen erholsamen Schlaf.

Und so geht´s:

Nadeln anmörsern und mit Honig und Milch erwärmen und ausziehen lassen. Auf keinen Fall kochen. Mit Honig verfeinern und warm trinken.

Quelle: Simone Temschinko, Kräuterpädagogin, Passau [www.wuidewurzn.de](http://www.wuidewurzn.de)

