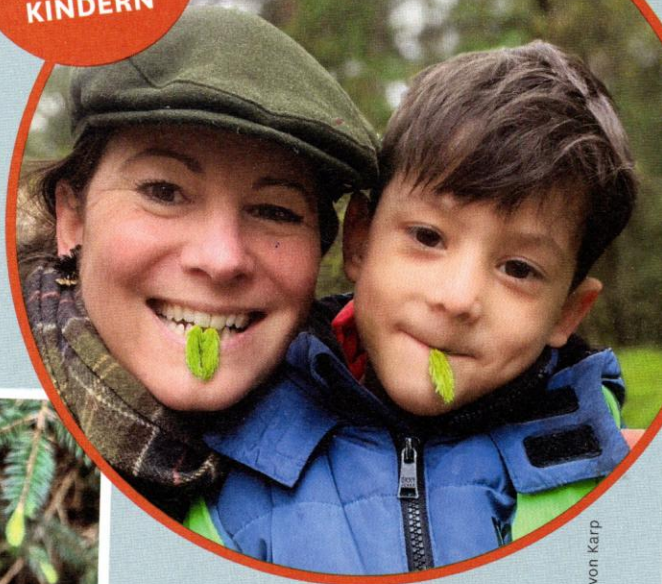


Fichten- Hustensaft

Für Kinder ist es ein besonderes Erlebnis, den zitronig-harzigen Duft einzusatmen und aus den frischen Fichtenspitzen selbst etwas herzustellen.

UNTER-
WEGS
MIT NETTIS
NATUR-
KINDERN



Geschmackstest:
Fichte hat ein
zitronig-harzigen
Aroma.

Foto: Annette von Karp

Sammeln, aber sicher!

Die Fichte darf auf keinen Fall mit der giftigen Eibe verwechselt werden!

DIE FICHTE

- Nadeln stehen ringsum am Zweig (wie eine Rundbürste).
- Nadeln sind spitz und pieksig.
- Zapfen hängen nach unten.
- Beim Zerreiben duften die jungen Triebe angenehm harzig-frisch.
- Im Frühling sind die neuen Triebe hellgrün und weich.

DIE EIBE (GIFTIG!)

- Nadeln sind flach und weich.
- Sie stehen seitlich am Zweig, fast wie bei einem Kamm.
- Sie trägt rote, beerenartige Früchte.
- Fast alle Pflanzenteile sind stark giftig!

Foto: Annette von Karp



Die Zweige der Fichte stehen ringsum, wie bei einer Rundbürste.

Einfacher Fichtenspitzen-Hustensaft

Zutaten:

- 2 Hände voll frischer Fichtenspitzen
- Zucker oder Honig

Zubereitung:

1. Die Fichtenspitzen vorsichtig ausschütteln (nicht waschen, damit die wertvollen Öle erhalten bleiben).
2. Abwechselnd eine Schicht Fichtenspitzen und eine Schicht Zucker in ein sauberes Glas füllen.
3. Gut verschließen und an einen sonnigen Platz stellen.
4. Nach etwa 2-3 Wochen hat sich ein sirupartiger Saft gebildet.
5. Absehen und kühl lagern.

Bei Bedarf kann man einen Teelöffel davon bei Husten einnehmen.

Foto: Annette von Karp

