



# Tann

Troverai di più nei boschi che nei libri.  
Gli alberi e le pietre ti insegneranno ciò che non si può imparare da maestri.  
(San Bernardo)

## Effetto curativo dell'abete rosso „picea“

Attivante, antibatterico, tranquillante, espettorante, tonificante, aiuta a guarire la bronchite, il catarro, i disturbi circolatori, la gola infiammatoria, il reumatismo. Solo alcuni effetti curativi delle proprietà della picea.

Una delizia per tutti i „boscaioli“

### Ricetta per pesto di abete rosso - picea

100 g di aghi di picea  
50 g di semi di girasole  
20 g di foglie di prezzemolo  
100 ml di olio di colza

Versare tutti gli ingredienti in un recipiente e frullare finché si forma una pasta omogenea. Già e' pronta all'uso.

Questo pesto dona una nota di bosco molto fine e si può mettere sulla pasta, sul pane, mescolare con ricotta, aggiungere nei dolci. La Vostra fantasia non ha limiti.

*Barbara Pleuger Unterkirchner*

