



# Tann

## Tisana di pino mugo

Semplice nella sua preparazione, ha effetto immediato e benevole.

Versare acqua bollente su un rametto di pino mugo e lasciare per ca. 10 minuti.  
La tisana puo' essere arricchita con un cucchiaino di miele. Bere caldo.

## Bibita rinfrescante al pino mugo

1 kg zucchero di canna  
1 un ramo di pino mugo  
1 litro di acqua

Aqua gasata - limone

Far bollire l'acqua con lo zucchero, aggiungere il ramo di pino mugo e far bollire per un'ora. Fare raffreddare, deve formarsi uno sciroppo. Versare lo sciroppo in bottiglia pulita. Si conserva sicuramente tre mesi.

Versare lo sciroppo in un bicchiere e allungare con acqua gasata e succo di limone.

Sentirete il bosco nel bicchiere.....

*Barbara Plunger Untermaier*

