



Fichtenspitzen- Honig

Zutaten:

1 große Handvoll
junge Fichtenspitzen

1 Glas guter Honig

1 leeres Honigglas

Diesen Fichtenspitzenauszug nimmt unsere Familie gerne bei Husten und Halskratzen zu sich. Er eignet sich auch zum Süßen von Joghurt und anderen Süßspeisen und Getränken.

Zubereitung:

Mit den Fichtenspitzen das leere Honigglas zu zwei Dritteln füllen. Mit Honig übergießen bis das Glas voll ist. Den Honig im kühlen Keller 3 Monate ziehen lassen; hin und wieder das Glas umdrehen, damit alle Inhaltsstoffe gut ausgezogen werden. Früher griffen Menschen, vor allem im Winter - der an Frischkost kargen Zeit, gerne zu Fichtenzweigen; u. a. um Skorbut vorzubeugen.

Unser Tipp:

Fichtenspitzen erntet man idealerweise im Mai (den sogenannten Maitrieb). Die Fichtenspitzen darf man nur von eigenen Bäumen ernten.

Bitte nur Honig aus der Region bzw. vom regionalen Imker verwenden. Durch Honig aus dem Ausland können Bienenkrankheiten verbreitet werden.