

# *Essbarer Garten Kladow*

## **Natur erleben und genießen**

### **Kiefernadeltee**

Ganz leicht ist ein Tee gemacht. Dafür nehmen wir ein solches Bündel. Die Nadeln abzupfen, am besten zerkleinern, damit das Ätherische Öl die volle Wirkung entfalten kann. Das übergießen wir mit kochendem Wasser und lassen es 5 Minuten ziehen. Der Tee hilft wie auch das Bad bei Erkältung. Für Blasen- und Nierenprobleme wird er ebenfalls eingesetzt.