



Gertraud Heidinger

BIENENSCHÄTZE

Honig, Pollen, Propolis & Co.

Rezepte, Anleitungen & Tipps

für Pflegendes, Heilendes, Kulinarisches
und Kreatives



Einführung: Die Beziehung von Mensch & Biene 11

Die Biene: Einzelwesen & Gemeinschaft 15

- ♣ DIE HONIGMACHERIN 16
- ♣ DAS BIENENVOLK ALS GEMEINSCHAFT..... 16
- ♣ DIE KÖNIGIN..... 18
- ♣ DIE ARBEITERIN 19
- ♣ DIE DROHNE..... 21
- ♣ DIE BIENE ALS NAHRUNGSQUELLE FÜR ANDERE TIERE 22
- ♣ WACHSTUM UND TEILUNG DES VOLKES..... 23

Wechselbeziehung Biene - Blütenpflanze 25

- ♣ BESTÄUBUNGSEVOLUTION..... 26
- ♣ WILD- UND HONIGBIENE 27
- ♣ FRUCHTENTWICKLUNG..... 29

Nahrung für die Biene und den Menschen 31

- ♣ UNSER ESSEN VERÄNDERT DIE KULTURLANDSCHAFT..... 32
- ♣ MODERNE LANDWIRTSCHAFT 33
- ♣ POWERFOOD: BIENENWEIDE ALS AUSWEG..... 35
 - Buchweizen..... 36
 - Lupine 37
 - Heimische Ölsaaten..... 38
 - Maroni-Edelkastanie 39
 - Heumilchprodukte 40
- ♣ FAZIT..... 41

Lebens- & Heilmittel aus dem Bienenstock 43

- ♣ MEDIZINISCHE ANWENDUNG - ÜBERLIEFERUNGEN..... 44
- ♣ DIE ROHSTOFFE ALS SCHÄTZE AUS DEM BIENENVOLK..... 45
 - Apitherapie - Bienenprodukte für die Gesundheit..... 45
 - Honig..... 47



Bienenbrot (auch Perga genannt).....	52
Pollen.....	55
Propolis – natürliches Antibiotikum.....	58
Bienenwachs – mehr als Licht in der dunklen Jahreszeit.	61
Gelée Royale – der Jungbrunnen der Königin im Bienenvolk. . .	65
Bienengift.....	66
🐝 HONIGARTEN	70
Geschleuderter Honig.....	70
Gepresster Honig.....	71
Wabenhonig – Scheibenhonig.....	72
Wikinger- oder Stampfhonig.....	73
<i>Erstbare Bienenweide mit Honig & Co.</i>	75
🐝 BEZUGSQUELLEN DER BIENENPRODUKTE	78
🐝 BASICS FÜR DIE KÜCHE	79
Bienen-Würze: Propolis-Salz, Propolis-Pfeffer & Nusshonig ...	79
Bienen-Knabbereien.....	80
Blütenstaub-Crunchy	81
🐝 TRINKEN	82
Sauerhonig.....	82
Citrus-Erfrischung	82
Bitterkraft für den Tag.....	83
Blütenstaub-Energy	84
Kakao-Cocktail.....	86
🐝 FRÜHSTÜCK	87
Buchweizen-Porridge.....	87
🐝 HAUPTSPEISEN	88
Buchweizen-Aufstrich.....	88
Energie-Aufstrich	89
Wilde süße Ziege.....	90
Maronen – Grundrezepte	91
Maronensuppe.....	93
Nudelsalat (glutenfrei)	94



Süßlupinen- oder Buchweizen-Salat	95
Salat-Varianten für unterwegs und ins Büro.....	96
Käsespätzle	98
Butterspätzle mit Brennesselgemüse	99
Kürbis mit Maronenfüllung	100
Zucchini gebacken	101
Süßlupinen sin Carne	102
Honig-Zucchetti (süß-sauer)	105
🍯 BACKEN UND SÜSSES	106
Honig-Marzipan	106
Kernige Kugeln	107
Beeren-Traum	107
Weißer Honigtraum	108
Die grüne Wilde	108
Erfrischende Minze	109
Anis-Kugeln	109
Bienen-Stifte	110
Fruchthonige	111
Beeren-Honig	111
Citrus-Honig	111
Birnen-Honig	112
Apfel-Honig	112
Süße Aufstriche	113
Nuss-Aufstrich	113
Schoko-Honig	113
Minz-Schoko-Creme	114
Hefezopf	115
Buchweizen-Biskuitboden	116
Sauerkirsch-Füllung	117
Honig-Äpfelkuchen	118
Honig-Käsekuchen	121
Buchweizenbrot glutenfrei	122
🍯 NACHSPEISEN	123
Karamell-Joghurt	123
Maronen-Joghurt	124
Karamellisierte Quitte	125



Honig-Eis	125
Beeren-Eis ohne Milch	126
Beeren-Eis (vegan)	127
Maronen-Marmelade	128
Honig-Maronen.....	129

Heilendes & Pflegendes aus dem Bienenstock

 SCHÄTZE AUS DEM BIENENSTOCK	132
 OXYMEL – ESSIG UND HONIG FÜR DIE GESUNDHEIT.....	133
Rosen-Oxymel	136
Heidelbeer-Oxymel	137
Kräuter-Oxymel.....	138
Gemmotonikum mit Mai-Wipfeln	139
Brennnessel-Oxymel	140
Apimel mit Blütenpollen	141
Gesichtsmaske.....	142
Honig und Pollen für Ihr Dekolleté	143
Heilkreide-Umschläge.....	144
Propomel-Tropfen	145
Oxymel-Salbe	146
Wind- und Wettersalbe	147
Bienenwachsaufgabe	148
Lippenpflege.....	149
Honig-Duschgel.....	150
Bienenstockluft	151
Bienen hören	153

Bienenwerkstatt

Wachstücher.....	156
Honigverkostung.....	158
Bienenwachskerzen	159
Seifenherstellung bei Kinderparty	164
Lederbalsam mit Bienenwachs (2 Varianten)	165
Holzpolitur mit Bienenwachs.....	166

QUELLENVERZEICHNIS

167



Die Beziehung von Mensch & Biene

EINFÜHRUNG

Die Geschichte der Menschen und Bienen und ihre Beziehung sind schon sehr lange eng miteinander verbunden. Bereits in den großen alten Kulturkreisen achteten und bewunderten die Menschen die Biene. Sie verwendeten die Schätze aus dem Bienenstock bereits vor einigen Tausend Jahren unter anderem bei Rheuma, Magenbeschwerden, Augenleiden, Darmerkrankungen, Wunden, Arthrose oder Leberleiden. Ebenfalls setzten sie die Bienenprodukte in ihrer Ernährung ein. Der Wabenhonig war zur damaligen Zeit wahrscheinlich die häufigste Art des Honiggenusses für die Bevölkerung. Dies bedeutet, dass die Menschen Honig, Bienenbrot, Propolis und Bienenwachs zugleich mit dem Essen aufgenommen haben. Besser geht es nicht!

Lassen Sie sich von den Vorzügen aller Bienenprodukte in der Ernährung und für die Gesundheit faszinieren!

Heute wird bei uns in der Imkerei vorwiegend der geschleuderte Honig vermarktet, der vorher von allen anderen Bestandteilen getrennt wird. Aber alle Produkte haben eigene Vorteile, wie sich später in diesem Buch noch zeigen wird.

Die Biene reagiert sensibel auf die Wechselwirkungen in der Natur; Veränderungen und Einflüsse zeigt sie sehr schnell an. So könnten wir heute durchaus darüber diskutieren, ob es zu viele Bienenvölker gibt. Aber vielleicht ist es vielmehr umgekehrt so, dass wir das Nektar- und Pollenangebot für die vorhandenen Bienen verringert haben.

Viele Lebensmittel, die wir essen, sind hinsichtlich ihres landwirtschaftlichen Anbaus nicht als Bienenweide geeignet. Zum Beispiel haben wir große Weizen- und Zuckerrübenfelder, weil wir viele Getreideprodukte und Zucker in unserem täglichen Essen verwenden. Diese ausgedehnten Feldflächen sind für die Bienen nichts anderes als große Hungerwüsten. Wir haben jedoch viele Möglichkeiten, diese großen Felder mit anderen Pflanzen für unsere Lebensmittel anzupflanzen, die uns auf gesunde Art sättigen und zusätzlich als Bienenweide geeignet sind. Das Schöne daran ist, dass jeder Einzelne mitmachen kann, egal ob in einer kleinen Wohnung in der Stadt oder in einem Häuschen auf dem Land: Jede und jeder entscheidet jeden Tag aufs Neue, ob sie oder er mit dem Einkauf im Supermarkt, im Naturkostladen oder auf dem Bauernmarkt indirekt für eine blühende Landschaft sorgt.

Die Zusammenhänge zwischen unseren täglichen Lebensmitteln und der Biene gilt es zu verstehen und umzusetzen. Fangen wir gleich heute damit an! In diesem Buch finden Sie Anregungen, um die ersten Weichen zu stellen.

Mit einem bewussten Einkauf helfen wir den Bienen und uns selbst.

Die Schätze, die uns gesunde Bienenvölker schenken, bereichern zusätzlich unseren Speiseplan und können vielseitig für unsere Gesundheit eingesetzt werden. Auch hier dürfen wir den Bienen vertrauen und die Produkte der Bienen nutzen, wie es bereits unsere Vorfahren ausgiebig und mit Erfolg getan haben. Weltweit gibt es mittlerweile viele Studien, die die Wirkung der einzelnen Bienenprodukte bestätigen. Die Natur liefert vieles, was unseren Körper unterstützt und heilt – wir müssen es nur für uns nutzen.

Fangen wir bei uns selbst an. Es macht Spaß, für die Bienen etwas zu schaffen – und dabei können wir alle nur gewinnen.

Als erfahrene Ernährungsberaterin und Kräuterpädagogin ist mir die Verbindung zwischen Mensch und Biene sehr wichtig. Mit diesem Buch möchte ich Möglichkeiten aufzeigen für ein bewusstes Essen und Leben für uns im Einklang mit der Biene. Die Harmonie von Körper, Geist und Seele gilt es zu nähren und mit allen Sinnen einzutauchen.

Wenn wir verstehen, wie die Zusammenhänge zwischen der Biene und dem Menschen funktionieren, können wir jeden Tag aufs Neue einen Beitrag leisten, um wieder eine bienenfreundliche Welt zu schaffen. Denn wir schützen und bewahren besonders das, was wir kennen.

Haben Sie viel Freude beim Lesen und Ausprobieren der Rezepte!



Der
Bienenschwarm beim
Einzug in eine Beute
(Bienenhaus für ein Bienenvolk)
macht deutlich, wie jedes Einzel-
wesen „Biene“ in der Gemeinschaft
funktioniert. Nur weil jede Biene
weiß, was zu tun ist, funktioniert
der Einzug in die Bienen-
beute.

A top-down view of a wooden tray filled with various honey products. In the upper left, a white bowl contains honeycomb. To its right, a wooden bowl is filled with honey, with a wooden spoon resting inside. The tray is scattered with dark, chunky honeycomb pieces, small dark granules, and yellow pollen. Fresh green herbs, including dill and thyme, are scattered around the tray. A wooden honey dipper lies across the bottom of the tray. The background is a light-colored, textured surface.

Die
Produkte aus dem
Bienenvolk werden seit
einigen Tausend Jahren
verwendet und mit
Heilkräutern ergänzt.



Lebens- & Heilmittel aus dem Bienenstock

MEDIZINISCHE ANWENDUNG – ÜBERLIEFERUNGEN

Die Heilwirkung des Honigs ist auf den ältesten bekannten schriftlichen Denkmälern, den mesopotamischen Tontafeln, verzeichnet. Solche Tafeln dienten seit dem 4. Jahrtausend v. Chr. als Schreibmaterialien.

Der medizinische Papyrus Ebers, der vom Leipziger Ägyptologen Georg Ebers 1873 für die Universitätsbibliothek Leipzig erworben wurde, enthält viele Rezepte für die Behandlung von Leiden der Bevölkerung. Dieser Papyrus wird auf die Zeit um 1550 v. Chr. datiert und gehört deshalb mit zu den älteren Funden über die Behandlung mit Honig und Bienenprodukten für medizinische Zwecke. Beachtlich ist, dass darin bereits ein breites Angebot an Rezepturen für eine umfangreiche Krankheitsliste aufgeführt ist – von Verdauungsbeschwerden über Nervöses Herz, Brechreiz und Räude bis zu Zahnbeschwerden.

Hippokrates (460–377 v. Chr.) beschreibt die Verwendung von Bienenprodukten als Mittel gegen Magen- und Darmkrankheiten sowie zur Leberreinigung u.v.m. Er setzte unter anderem auch schon eine Therapie mit Oxymel und Sauerhonig (Erklärung S. 133) ein. Aristoteles (385–322 v. Chr.) beschreibt zudem auch das Leben der Bienen und verwendet Honig, Propolis und Wachs zur Behandlung von Patienten. Das Bienengift wird schriftlich beim griechischen Arzt Galenos (129 bis 199 n. Chr.) erwähnt als schmerzstillend und zur Förderung der Durchblutung.

Seidene Schriftrollen („Die 52 Rezepte“) aus dem Jahr 200 v. Chr. belegen mit zwei Rezepten die medizinische Verwendung von Bienenbrot und Honig. Das erste phytotherapeutische chinesische Werk „Shennong ben cao jing“ zeigt bereits vor 2000 Jahren auf, dass Honig,

Bienenwachs und Bienenbrot exzellente Produkte für die bestehende Gesundheit, aber auch zur Behandlung von Krankheiten sind. Bis in die heutige Zeit gibt es im asiatischen Raum viele Aufzeichnungen, die die Wirkung von Bienenprodukten beschreiben und in die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) mit einbezogen werden. Die Bienenprodukte sind den fünf Elementen der chinesischen Ernährungslehre zugeordnet.

**Bienenprodukte
waren schon in der Antike
in vielen Kulturen wertvolle
Ausgangsmaterialien für
Heilmittel gegen die unter-
schiedlichsten Krankheiten
und Verletzungen.**

DIE ROHSTOFFE ALS SCHÄTZE AUS DEM BIENENVOLK

Apitherapie – Bienenprodukte für die Gesundheit

Wenn wir uns mit Bienenprodukten befassen, kommt in der heutigen Zeit oft der Begriff „Apitherapie“ auf. Damit wird die Heilkraft der Bienenprodukte für unseren Organismus umschrieben. Die Anwendung von Honig, Propolis & Co. beim Menschen hat eine lange Tradition; sie ist in den letzten Jahren vermehrt im Gespräch und wird wieder häufiger angewendet.

Inhaltsstoffe der Pflanze sind auch im Pollen wiederzufinden und wirken bei der Apitherapie mit



Prinzipien der Apitherapie

Mit Apitherapie bezeichnet man die Vorbeugung, Heilung und die Genesung des menschlichen Organismus unter Zuhilfenahme von Bienenprodukten. Die Bienenprodukte finden Verwendung, um die Gesundheit zu erhalten, um Krankheiten zu heilen und nach der Heilung wieder vollständig gesund zu werden und sich zu stabilisieren. Hierbei ist es unerheblich, ob es einfache oder schwerwiegendere Erkrankungen sind. Apitherapie wird beispielsweise eingesetzt bei Grippe, Hauterkrankungen, Magen-Darm-Erkrankungen, bei chronischen Krankheiten, ergänzend in der Krebstherapie u. v. m. Die Bandbreite ist unerschöpflich. Apitherapie wird in der medizinischen Anwendung oft im Zusammenhang mit anderen ganzheitlichen Naturheilmethoden angewendet. So wird sie z. B. mit Phytotherapie, Aromatherapie, Akupunktur oder Ayurveda verbunden, um den Körper in seiner Gesamtheit zu unterstützen. Sie kann auch ergänzend zur Schulmedizin von einem Arzt oder Therapeuten angewendet werden.



Naturwabenbau in der Bienenkugel, in der die Bienen ihren Honig einlagern

Vielleicht ist die Wirksamkeit der Apitherapie auf die komplexe Zusammensetzung des Honigs, aber auch die der anderen Bienenprodukte zurückzuführen. Das lässt sich weiter ergründen.

Wie bereits erwähnt ist die Apitherapie keine neumodische Erscheinung, sondern Fachleute setzten sie bereits vor Jahrtausenden erfolgreich bei ihren Patienten ein. Allerdings gibt es in den letzten Jahren und Jahrzehnten auch immer mehr wissenschaftliche Belege, warum mit Apitherapie positive Effekte erzielt werden können. Die Inhaltsstoffe der Bienenprodukte werden immer detaillierter analysiert, wobei ein Ende derzeit noch nicht absehbar ist. Weltweite Studien belegen mittlerweile die Wirksamkeit von Bienenprodukten, sodass wir nicht mehr nur auf Überlieferungen bezüglich der positiven Auswirkungen bei der Anwendung angewiesen sind.

Vor allem bei der Behandlung von Krankheiten mit Bienenprodukten kommt es auf die genaue Zusammenstellung der Produkte an, die von einem Arzt oder Therapeuten erfolgen sollte.

Zur Apitherapie gibt es zwischenzeitlich bereits ausführliche Literatur und wissenschaftliche Studien. Wer Interesse an diesem Thema hat, kann sich intensiver damit befassen. In Deutschland gibt es eine Apitherapiegesellschaft (DAB, Deutscher Apitherapiebund). Der DAB ist mit Ärzten und Therapeuten in vielen Ländern im Austausch.

Allergien

Vor jeder Therapie mit Bienenprodukten ist darauf zu achten, ob ggf. eine Allergie oder Unverträglichkeit gegenüber den einzelnen Bienenprodukten vorliegt. Andererseits lassen sich Allergien mit der Apitherapie im Sinne einer Desensibilisierungsbehandlung mildern oder beseitigen, wenn zuvor eine eingehende Ursachenanalyse erfolgt ist.

Bienenprodukte in der Ernährung und bei der eigenen Anwendung

In diesem Buch werden die verschiedenen Bienenprodukte vorgestellt und ihr Einsatz in der Ernährung und in der äußerlichen Anwendung beschrieben. Hierbei zeigt sich, dass alle Bienenprodukte für den Menschen positive, gesundheitsfördernde Effekte aufweisen und Linderung oder Ergänzungen zur Krankheitsbehandlung bieten. Das Wohlbefinden lässt sich mit den Produkten aus dem Bienenstock sehr gut steigern.

Ich möchte jedoch darauf hinweisen, dass bei bestehenden Krankheiten oder auftretenden Beschwerden die nachfolgenden Rezepte und Ausführungen keinen Arzt- bzw. Therapeutenbesuch ersetzen. Bei länger anhaltenden Beschwerden ist eine Abklärung durch Fachpersonal unbedingt erforderlich.

Honig

Die Biene als Honigmacherin

Die Bienen sammeln den Honig nicht direkt in der Natur. Vielmehr holen sie ein Ausgangsprodukt in der Natur und erst durch die eigene Verarbeitung entsteht der Honig. Das Ausgangsprodukt ist der Nektar. Hierbei unterscheiden wir verschiedene Nektarquellen mit verschiedenen Inhaltsstoffen, was die einzelnen Honigsorten einzigartig macht.

Nektar von Blüten

Pflanzen sondern am Grund ihrer Blüten Nektar ab, um Insekten und Bienen anzulocken, damit diese wiederum die Blüten bestäuben. Den Nektar nimmt die Biene mit ihrem Saugrüssel auf und wandelt ihn in weiteren Prozessen zum Honig um.



*Eine Biene saugt Nektar aus einer
Blüte des Gewöhnlichen Dosts*



*Essbare Bienenweide
mit Honig & Co.*

„Sei Du selbst
die VERÄNDERUNG,
die Du Dir wünschst
für diese Welt.“
(Gandhi)



*Die Blütenvielfalt hilft der Honigbiene
genauso wie der Wildbiene*



*Insekten an einer Buchweizenblüte -
a) Hornisse*

Mit nur wenigen Lebensmitteln, die wir wieder mehr in unsere tägliche Ernährung einbinden sollten, können wir bereits eine Veränderung, hin zu mehr Blühflächen, herbeiführen. Eine von vielen möglichen Lösungen, an denen sich jeder von uns sofort beteiligen kann.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie erste Anregungen mit Buchweizen, Süßlupine, Maronen, Ölen und mehr aus unserer Region. Beginnen Sie einfach mit einem Lebensmittel, das Ihnen guttut und gleichzeitig die Wild- und Honigbiene ernährt.

Über ein Drittel der heimischen Ackerflächen besteht z. B. aus Getreide. Dies ist so geworden, weil auch unsere Ernährung zu einem großen Teil aus Getreideprodukten zusammengestellt ist – sei es im Brot, in Backwaren, Nudelgerichten oder auch in Fertiggerichten. Viele Menschen haben bereits ein Problem mit Getreide und merken dies bei der Verdauung („Blähbauch“).

Getreideackerflächen sind Wüsten für die Bienen, weil sie dort keine Nahrung finden. Mit einer Umstellung z. B. auf Buchweizen als Getreideersatz oder bei vielen Backwaren auch als Ergänzung zum Getreide können Sie dazu beitragen, dass z. B. wieder

Nehmen Sie
diese Rezepte als
Anregungen für
Ihre eigenen
Kreationen.



b) Blattwanze



c) Zweiflügler / Fliege

mehr Buchweizenfelder entstehen, weil der Landwirt für dieses Produkt auch einen Absatz findet und davon leben kann. Damit helfen Sie den Wild- und Honigbienen und allen anderen Insekten, dass auch im Hoch- und Spätsommer noch genügend Nahrungsquellen vorhanden sind. So finden von Juli bis September viele Insekten Nahrung in einem Buchweizenfeld (Abbildungen a bis c).

Es geht nicht darum, dass wir alles auf einmal verändern müssen, sondern dass wir Schritt für Schritt eine Veränderung herbeiführen und zwar gemeinsam. Es bringt uns wenig, wenn wir uns gegenseitig den „Schwarzen Peter“ zuschieben und letztlich auf der Stelle treten. Wenn wir genügend Nahrungsangebot für die Honigbiene haben, werden wir auch weiterhin gute Bienenprodukte nutzen können, die ebenso für die Bienen wie auch für unsere Gesundheit wichtig sind. Diese Schätze aus dem Bienenstock sind eine wahre Bereicherung für unsere Gesundheit.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Eine gesunde Ernährung mit gesunden Lebensmitteln für uns selbst und die Insekten hilft allen einen kleinen Schritt weiter in Richtung Insektenvielfalt und Biodiversität.

BEZUGSQUELLEN DER BIENENPRODUKTE

Honig Imker vor Ort; sehr gut erhältlich – Direktvermarktung von Hofläden – Reformhaus – Naturkostladen – Supermärkte haben auch oft Honige von regionalen Imkern – bestimmte Sortenhonige evtl. über Online-Bestellung bei Berufsimkern, die mit ihren Bienenvölkern wandern

Bienenbrot (frisch/ gefroren/ getrocknet) Imker vor Ort; sehr gut im Frühjahr und Frühsommer erhältlich – Direktvermarktung in Hofläden – Reformhaus – Naturkostladen – Online-Bestellung (hierbei ist darauf zu achten, dass es Imkerqualität ist; frisches Bienenbrot sollte gekühlt versandt werden oder Bienenbrot/Perga getrocknet)

Pollen Imker vor Ort – Bauernmärkte – Direktvermarktung in Hofläden – Reformhaus – Naturkostladen – Online-Bestellung (von Berufsimkern sind Pollen frisch und getrocknet erhältlich)

Roh-Propolis Imker vor Ort; sehr gut erhältlich – Direktvermarktung in Hofläden – Reformhaus – Naturkostladen – Online-Bestellung

Bienenwachs Imker vor Ort; sehr gut erhältlich – Direktvermarktung in Hofläden – wird von Imkern auch bei Online-Bestellung versandt

Gelée Royale Im Frühling und Frühsommer vom Imker vor Ort oder vom nächsten Berufsimker in der näheren Umgebung – Online-Bestellung (es sollte eine gekühlte Versendung gewährleistet sein für frisches Gelée Royale) – Online-Bestellung für Honige mit Gelée-Royale-Anteil ist auch möglich

Bienengift Ist nur für Apitherapeuten erhältlich mit medizinischer Ausbildung und wird auch nur gezielt bei einer Erkrankung direkt vom Therapeuten/Arzt eingesetzt

Wenn Sie frisches Bienenbrot oder frischen Pollen vom Imker direkt aus dem Bienenstock erhalten, sind diese im Kühlschrank zu lagern oder bei größeren Mengen im Gefrierfach aufzubewahren.

Gelée Royale ist im Kühlschrank oder im Gefrierfach aufzubewahren.

BASICS FÜR DIE KÜCHE

Bienen-Würze

Mit diesen drei Basismischungen – Propolis-Salz, Propolis-Pfeffer und Nusshonig – in Ihrem Küchenschrank haben Sie bereits Propolis, Pollen und Honig im täglichen Einsatz und Ihr Körper kann sich bereits in kleinen Dosen an die Bienenprodukte gewöhnen. Dadurch unterstützen Sie bereits Ihre Darmflora und den Verdauungstrakt.

Propolis-Salz

Zutaten

- 100 g grobes Natursalz
- 1 TL Propolis pulverisiert

Zubereitung

Das Natursalz und die Propolis in eine Salzmühle abfüllen und für den täglichen Gebrauch verwenden. Würzen Sie Ihre Speisen mit diesem Salz am Schluss vom Kochvorgang, wenn Sie die Gerichte bereits von der Herdplatte genommen haben. Auch auf dem Tisch bietet sich eine Salzmühle mit Propolis an.

Propolis-Pfeffer

Zutaten

- 100 g Pfefferkörner
- 1 TL Propolis pulverisiert
- 1 TL Pollen pulverisiert
- ½ TL Natursalz

Zubereitung

Die Pfefferkörner nochmals in der Pfanne anrösten, damit die Aromen wieder aktiviert werden. Auskühlen lassen und Propolis, Pollen und Natursalz in eine Pfeffermühle abfüllen und für die kalte Anwendung am Tisch oder zum Würzen verwenden, wenn die Gerichte bereits von der Herdplatte oder aus dem Backofen genommen worden sind. Mit dem Pollen ist eine Verwendung ohne Erhitzen sinnvoll.





Nusshonig

Zutaten

- 200 g Blütenhonig oder Waldhonig/Buchweizenhonig
- 100 g Nüsse nach Wahl
- 1 Msp. Propolis-Salz aus der Mühle

Zubereitung

Nehmen Sie 2 EL Honig und karamellisieren Sie die Nüsse damit. Streichen Sie die Nüsse dünn auf ein Backpapier und lassen sie komplett auskühlen. Mixen Sie die Nussmischung und rühren sie mit dem Salz in den Honig ein. Füllen Sie alles in ein Schraubglas und verwenden Sie den Honig für Ihr Müsli oder Joghurt. Aber auch einfach einen Teelöffel naschen oder aufs Brot am Morgen bringt Freude in den Tag.

Bienen-Knabbereien

Der Energiespeicher im Vorratsschrank! Man weiß nie, wann wieder die Nervenzellen unverhofft Unterstützung brauchen.

Zutaten

- 500 g Kernmischung (Walnüsse, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne usw.)
- 6 EL braunen Honig (Waldhonig, Buchweizenhonig, Kastanienhonig – etwas bitter)
- 1 EL getrocknete Gewürze (Rosmarinnadeln, Pfefferminze, Orangenabrieb getrocknet)
- etwas Propolis-Salz (vgl. S. 79)
- 1 EL Bienenbrot getrocknet, pulverisiert





Energie-Aufstrich

Zutaten

- 1 kleine rote Zwiebel
- 150 g Heumilch-Camembert
- 200 g Heumilch-Frischkäse
- 50 g weiche Heumilchbutter
- 1 TL Honig
- 1 TL Paprika süß
- Salz, Pfeffer und Chili nach Belieben
- 1 TL Pollen gemahlen
- ½ TL Pollen ganz

Zubereitung

Eine Hälfte der Zwiebel fein hacken. Die andere Hälfte wird in dünne Ringe geschnitten und beiseitegestellt.

Den Camembert in kleine Würfel schneiden und mit der kleingehackten Zwiebel, Honig, Salz, Paprika, Pfeffer und Chili in eine Schüssel füllen. Mit einer Gabel den Camembert zerdrücken und mit den Gewürzen vermischen. Anschließend die weiche Butter, gemahlene Pollen und den Frischkäse unterarbeiten, bis es eine geschmeidige Masse ergibt.

Im Kühlschrank einige Zeit durchziehen lassen. Auf einem Teller servieren und mit den Pollenkörnern und den Zwiebelringen anrichten.

Rohe Zwiebeln werden nicht immer gut vertragen; sie können ein leichtes Völlegefühl auslösen. Wer das bereits weiß, kann die Zwiebelringe weglassen. Als Variante kann man auch fein geschnittenen Schnittlauch untermischen und zum Anrichten verwenden.

Wilde süße Ziege

Zutaten

- 250 g Ziegenfrischkäse
- 1 EL Buchweizenmehl
- 4 EL Wildkräuter gemischt (Giersch, Löwenzahnblätter, Kapuzinerkresse, Schafgarbe usw.)
- 2 TL Honig
- 1 Prise Chili
- Salz, Pfeffer und Kurkuma

Zubereitung

Die Wildkräuter waschen und fein hacken. Den Ziegenfrischkäse mit dem Buchweizenmehl und den restlichen Zutaten schön cremig rühren.



Tipp

Löwenzahn, Kapuzinerkresse oder Schafgarbe unterstützen mit ihren Bitter- oder Scharfstoffen die Verdauung. Sollten gerade keine frischen Wildkräuter zur Hand sein, kann man den Frischkäse auch mit Gartenkräutern oder Salattrauke zubereiten. Auch sie unterstützen die Verdauung mit ihrer leichten Schärfe. Sie sind ganzjährig in gut sortierten Naturkostläden erhältlich.

Wenn Sie eine Ecke im Garten haben, in der auch der Giersch blühen darf, dann werden Sie staunen, wie viele Insekten die Blüte besuchen werden.





GERTRAUD HEIDINGER

Als Ernährungsberaterin, Kräuterpädagogin und Imkerin beschäftige ich mich seit vielen Jahren mit essbaren Wildpflanzen, gesunder Ernährung und den vielseitigen, heilsamen Bienenschätzen, die uns die fleißigen Bienen zur Verfügung stellen.

Ich bin in einem kleinen Dorf auf einem Bauernhof aufgewachsen und war dadurch bereits von Kindesbeinen an mit der Natur verbunden. Die Kulturlandschaft, die durch den Einfluss des Menschen entsteht, brachte mich auf den Weg, nach Lösungen zu suchen, die uns wieder zu einer einfachen, gesunden und natürlichen Ernährung führen. Gleichzeitig möchte ich Impulse setzen – sodass wir den Bienen wieder eine Landschaft formen, die ihnen genügend Blüten und Nahrungsquellen über das ganze Jahr hinweg bietet.

Es gibt viele verschiedene Lebensmittel, die einerseits gut für uns und unsere Gesundheit sind – aber gleichzeitig auch Nahrung für Insekten bereitstellen. Deshalb gilt es für mich, diese gesundheitsfördernden, gängigen Lebensmittel mit unseren Wildpflanzen und den Schätzen aus dem Bienenvolk zu kombinieren und interessante Möglichkeiten aufzuzeigen. Für mich ist die Gesundheit der Menschen eng mit der Gesundheit der Bienen verbunden – und das Schöne ist, dass jeder Einzelne an einem guten Miteinander mitwirken kann.

Kontakt:
natur-gefuehl@mal.de
Informationen über
Kurse und Angebote:
www.bienenkugel.de

EINFACH, GESUND & GUT

TOLLE IDEEN ZUM SELBERMACHEN

Erfahren Sie, wie Sie mit nur wenigen gezielten Veränderungen bei Ihrem täglichen Einkauf das Leben der Biene besser machen – und damit auch unseres! Das Kaufverhalten von jedem Einzelnen kann dazu beitragen, bessere Voraussetzungen für eine gesunde Insektenvielfalt zu schaffen, für eine natürlichere Landwirtschaft, eine gesündere Natur. In diesem Buch erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge von Mensch und Biene. Sie lernen Bienenprodukte in all ihrer Vielfalt kennen und können nachlesen, welche herrlichen Dinge man aus diesen Produkten zaubern kann!

Leckere Rezepte, Anleitungen für pflegende und heilsame Cremes und Tinkturen, kreative Bastelideen, wie etwa Bienenwachstücher, Kerzen und vieles mehr – viel Wissenswertes, kombiniert mit tollen praktischen Anwendungsmöglichkeiten!

Heimat
battenberg
gietl verlag



BAYERLAND

ist eine Marke der
Battenberg Gietl Verlag GmbH



19,90 € [D]