

Inhalt

Widmung und Dank	9
Vorwort	10
Von Honig bis Wachs	14
Geschichte	16
Das Leben der Bienen	19
Von der Bedeutung der Bienen	21
Bienengesundheit	23
Bienennahrung	28
Vom Nektar zum Honig	30
Honig im Angebot	38
Honig und Gesundheit	44
Blütenpollen – Lebenskraft der Pflanze	48
Gelee Royale – Futtersaft für die Königin	52
Propolis	54
Bienengift in der Naturheilkunde	57
Bienenwachs – Baustoff aus der Natur	58
Bienenpflanzen	60
Wünsche für die Zukunft	64

Hauptgerichte pikant und süß	66	Desserts und Eisspezialitäten	88
Karotten-Kohlrabi-Salat mit Rosinen	68	Käsevariation mit Birnen und Honignüssen	90
Süßsaure Zwiebelchen	68	Dörraprikosenmousse mit Quark und Mascarpone	90
Glasierter Pouletbrust mit Honigkruste	70	Quarkschaum mit Beeren	92
Gebackener Kürbis	72	Rotweifeigen mit Zabaione	92
Süßsaurer Kürbis	72	Griechischer Joghurt	94
Honigkartoffeln provençale	72	Heiße Ananas mit Minze	94
Lammkotelett in der Honig-Nuss-Kruste	74	Bratapfel mit Vanillecreme	96
Lammfilet auf karamellisierten Orangenscheiben	76	Rotweibirnen mit Trockenfrüchten	96
Lauch und Kürbis an Honigvinaigrette	78	Bananen im Sesammantel	98
Haselnuss-Honig-Vinaigrette	78	Zwetschgen mit Grießkruste	98
Karamellierte Brüsseler Endivie	80	Beeren-Quark-Gratin	100
Honigsauce aus dem Piemont	80	Feiner Honigflan	100
Brüsseler Endivie mit Karotten und Äpfeln	82	Heidelbeerparfait	102
Ricottasoufflé mit Kastanienhonig und Rosmarin	82	Mohnparfait	102
Apfelringe im Ausbackteig	84	Schnelles Beerensorbet	102
Apfel-Quark-Auflauf	84	Orangenparfait	104
Grießherzen auf Beeren	85	Nussparfait mit Rotweinzwetschgen	104
Luftige Dinkelpuffer	86		
Hirsecreme mit Beeren	86		

Gebäck	106	Getränke	138
Ricottatorte aus dem Piemont	108	Mandelmilch	140
Feines Biskuit	110	Rotweinpunsch	140
Rosinen-Aprikosen-Cake	110	Honigmilch mit Ingwer	140
Einfacher Bienenstich	111	Mango-Honig-Milch	140
Schneller Schokoladekuchen	112	Weihnachtspunsch	140
Schnelles Früchtebrot	114	Rosenblütenlassi	141
Mais-Honig-Kuchen	114	Brigittas rosa Erdbeerbowle	141
Kürbispie mit Cashewnüssen	116	Fitnessdrink	141
Tiramisù	118	Orangenpunsch	141
Quarkkuchen mit überbackenen Äpfeln	120	Met	142
Tessiner Brottorte	120		
Kastanien-Nuss-Pies mit Kastanienhonig	122	Kosmetik	144
Knusperkekse	124	Haut- und Schönheitspflege	146
Beerenmuffins	124	Honig-Quark-Maske	146
Honigtaler mit Sesamsamen	126	Honig-Zitronen-Maske	146
Gewürzschnitten mit Feigen und Nüssen	126	Honigmaske zur Hautstraffung	146
Kokosnussbrötchen	128	Honig-Milch-Bad	147
Pfeffernüsse	128	Honig-Kamillen-Bad	147
Indisches Sesamgebäck	128	Honig-Eigelb-Haarpackung	147
Nussecken	130	Honig-Olivenöl-Packung	147
Basler Leckerli	130	Honig-Apfelessig-Haarfestiger	147
Süße Naschereien	132	Register	148
Sesamkugeln	134	Bildnachweis und Links	151
Nuss-Schoko-Truffes	134		
Kokosnuss-Truffes	134		
Marzipankugeln	136		
Honigmarzipan – Grundrezept	136		
Florentiner mit Kürbiskernen	136		

Wo nicht anders erwähnt, sind die Rezepte für
4 Personen berechnet.