

Bienenschätze – Honig, Pollen, Propolis & Co. Rezepte, Anleitungen & Tipps für Pflegendes, Heilendes, Kulinarisches und Kreatives

Die erfahrene Ernährungsberaterin und Kräuterpädagogin Gertraud Heidinger zeigt in ihrem Buch, wie die Schätze, die uns Menschen gesunde Bienenvölker schenken zusätzlich unseren Speiseplan und unsere Gesundheit bereichern.

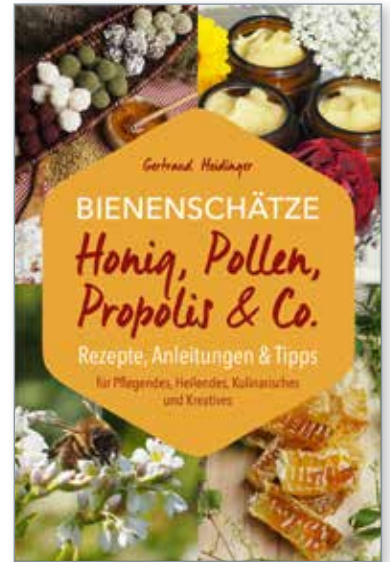
Die Wirkung der einzelnen Bienenprodukte wie z.B. Bienenwachskerzen, Holzpolitur oder Lederbalsam ist mittlerweile weltweit durch viele Studien bestätigt. In diesem Buch zeigt Frau Heidinger die Möglichkeiten für ein bewusstes Essen und Leben im Einklang mit der Biene. Es gilt die Harmonie von Körper, Geist und Seele zu nähren und mit allen Sinnen einzutauchen. Denn mit einem bewussten Einkauf helfen wir den Bienen und uns selbst.

Zunächst stellt die Autorin die Gemeinschaft des Bienenvolkes vor: die Honigmacherin, die Königin, die Arbeiterin, die Drohne und sie erklärt

den Unterschied zwischen Wild- und Honigbiene. Auch zeigt sie die wichtigsten „Powerfood“-Ernährungspflanzen der Bienen, wie Buchweizen, Lupine, die Maroni-Edelkastanie oder heimische Ölsaaten.

Sie informiert über die verschiedenen Honigarten, wie geschleuderten Honig, gepressten Honig, Wabenhonig, Scheibenhonig, Wikinger- oder Stampfhonig. Dazu gibt es Bezugsquellen für Bienenprodukte und diverse Rezepte für Speisen, die man mit Honig herstellen kann: Hauptspeisen wie Buchweizen-Aufstrich, Maronensuppe oder glutenfreier Nudelsalat, süsse Speisen wie Anis-Kugeln, Buchweizen-Biskuitboden, Honig-Apfelkuchen und Nachspeisen wie karamellisierte Quitte und Honig-Maronen.

Im QR-Code befindet sich ein Link zu einer Leseprobe.



Bienenschätze

von Gertraud Heidinger
Broschur: 168 Seiten, 13,5 x 20,5 cm
Bayerland Verlag
ISBN: 978-3-89251-546-3
Preis: 19.90 €



Gartenreise durch Niederbayern und die Oberpfalz



Private Gärten der Region entdecken –
Tipps & Inspirationen für
naturnahes Garteln

Rund 360 Fotos auf 160 Seiten zeigen die ganze Pracht von 34 sehr unterschiedlichen grünen Paradiesen quer durch Niederbayern und die Oberpfalz. Diese Gärten können zu bestimmten Terminen nach Anmeldung besucht werden.

Je eine Karte für Niederbayern und die Oberpfalz mit Inhaltsangaben erleichtern dabei die Orientierung für eine individuelle

Gartenreise. Zu jedem Garten gibt es am Ende der Gartenvorstellung eine Infospalte mit Angaben zum Landkreis, Name und Adresse der Gartenbesitzer mit Telefonnummer bzw. E-Mail-Adresse zur Kontaktaufnahme, Angaben zur Größe des Gartens, zu welchen Terminen er besichtigt werden kann und ob Gruppen willkommen sind., sowie Insider-Tipps der Gartenbesitzer zu Ausflugszielen im Umkreis von 20 Kilometern. Zusätzlich dazu findet sich ein Infokasten mit Gartenwissen, in dem man z.B. erfährt, wie man Fledermäuse ansiedelt, Tümpel anlegt oder was eine Rosenmelisse ist, welchen Standort diese bevorzugt und was man aus dieser Staude alles machen kann, wie z.B. essbare Dekoration von Salaten und Nachspeisen.

Im QR-Code befindet sich ein Link zu einer Leseprobe.



Gartenreise

von Gertraud Anna Portner
Hardcover: 160 Seiten, 21 x 24 cm
Buch- und Kunstverlag Oberpfalz
ISBN: 978-3-95587-099-7
Preis: 24.90 €

KunstLiteraTour

Kulturredaktion für Ostbayern

Redaktion/Lektorat

Ausstellungsservice

Firmen- und Familien-
geschichte

Journalistische Beiträge

Wissenschaftliche Texte

Unsere Kulturredaktion verfasst Texte aller Art, bietet professionelle Unterstützung bei Buchprojekten und einen umfangreichen Service rund um Kulturveranstaltungen.

Wir entwickeln neue Projekte und helfen gerne bei der Realisierung Ihrer eigenen Ideen!

Dr. Christine Riedl-Valder
Kulturredaktion für Ostbayern
Kugelbergweg 8 | 93176 Beratzhausen
Telefon: 09493-951331 | www.kunstliteratour.com