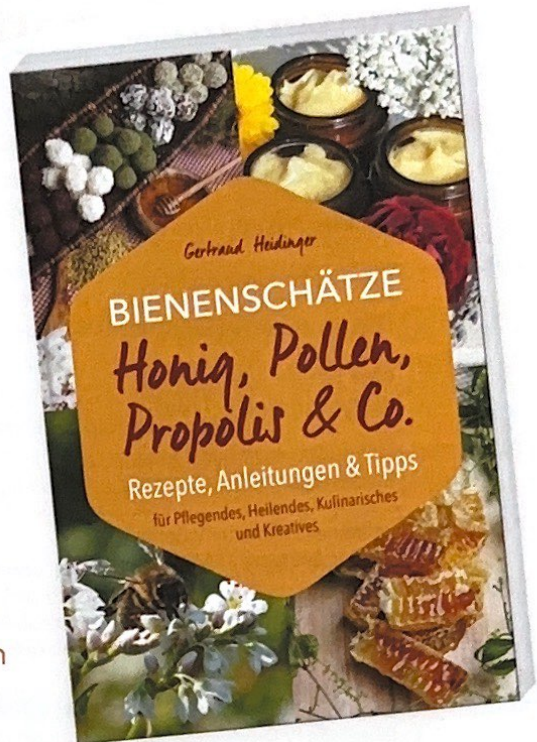


Buchvorstellung
BIENENSCHÄTZE
Honig, Pollen, Propolis & Co.

von Gertraud Heidinger, Taschenbuch,
160 Seiten mit zahlreichen Farb-Abbildungen
erschienen im Bayernland Verlag
ISBN 978-3-89251-546-3, € 19,90.



Gertraud Heidinger ist Ernährungsberaterin, Kräuterpädagogin sowie Imkerin und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit essbaren Wildpflanzen, gesunder Ernährung und der vielfältigen Anwendung von heilsamen Bienenprodukten.

Das Buch enthält viele Rezepte, Anleitungen und Tipps für Pflegendes, Heilendes, Kulinarisches und Kreatives rund um die vielen Bienenprodukte, die aus dem Bienenstock geliefert werden. Dabei ist es der Autorin besonders wichtig Essen und Leben im Einklang mit der Biene zu verstehen. Mit einem bewussten Einkauf helfen wir den Bienen und uns selbst und leisten damit einen Beitrag, um eine bienenfreundliche Welt zu schaffen.

Insbesondere zeigt sie auf, dass viele Lebensmittel, die landwirtschaftlich angebaut werden nicht als Bienenweide geeignet sind, wie zum Beispiel Weizen- und Zuckerrüben.

Somit obliegt es uns Verbrauchern indirekt für eine Vergrößerung der Flächen mit Bienenweiden in der Landwirtschaft zu sorgen, wenn wir verstärkt auf Buchweizen-, Lupinen und Heumilchprodukte sowie heimische Ölsaaten kaufen.

Die einzelnen Bienenprodukte wie Honig, Pollen, Propolis, Gelée Royale und Bienengift werden dabei in ihrer Zusammensetzung und ihrem Wirkspektrum erläutert. Daneben gibt es Informationen über die verschiedenen „Honigarten“ von geschleuderten über gepressten bis hin zu Scheiben- oder Wikingerhonig.

Insbesondere die vielen Rezepte von Herzhaftem und Süßem wie Käse-spätzle oder Honig-Käsekuchen (zusammen mit einem Honigeis) laden zum Ausprobieren ein.

Bienenprodukte können aber auch eine heilende und pflegende Wirkung haben. Das Spektrum reicht hier von Getränken, Gesichtsmasken bis hin zu Salben. Zum Schluss des Buches geht es in die Bienenwerkstatt mit Anleitungen für das Kerzenziehen und die Herstellung eines Lederbalsams und einer Möbelpolitur.

Fazit:

Das Buch lädt uns ein, eine neue Sichtweise zwischen Mensch und Biene zu einzunehmen und mit unserem Kaufverhalten vielleicht eine Änderung zu erreichen.

Rüdiger Linkner