



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 Brennnesselgemüse	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..... 131

🐝 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..... 155

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

🐝 QUELLENVERZEICHNIS	167
----------------------------	-----