



Erica Bänziger

Das goldene Buch vom



8 Wissenswertes

- 10 **Flüssiges Gold der Bienen**
- 11 Der göttliche Nektar der Antike
- 12 Honig - Opfergabe und zur Begleichung von Steuerschulden
- 13 Heilmittel und Süßstoff - gestern und heute
- 14 Von den Wildbienen zur heutigen Imkerei
- 14 **Die Imkerei in Zahlen**
- 16 **Das Leben der Bienen**
- 18 Hochorganisierte Arbeitsteilung im Bienenstock
- 19 Pheromone regeln das Bienenleben
- 20 **Von der Bedeutung der Bienen**
- 21 Die Bienen in der Umwelt
- 21 Bienen als Bioindikatoren
- 21 Krankheiten und Schädlinge
- 22 Die «alten» Krankheiten
- 22 Die Varroa-Krankheit
- 22 Varroa-Milbe und naturnahe Imkerei
- 22 Die neuen Gefahren
- 23 **Vom Nektar zum Honig**
- 24 Honigernte
- 25 Honig erwärmen und rühren?
- 26 Honigtau - der Rohstoff für den Waldhonig
- 28 Honig - ein Geschenk der Bienen an den Menschen
- 28 **Die Winterfütterung der Bienen**
- 29 Zuckerfütterung - pro und kontra
- 29 Zeitpunkt der Zusatzfütterung
- 30 **Honigpreis und Ernte**
- 30 Der Aufwand für ein Kilogramm Honig
- 31 **Lagerung und Haltbarkeit von Honig**
- 32 Kristallisation - ein Qualitätszeichen
- 32 **Ökologische Honigproduktion**
- 33 Biohonige
- 34 Blütenkräfte stärken die Bienen
- 34 Im Zweifelsfall: einen Imker fragen
- 35 **Honig als Süßmittel**
- 35 Honig - mehr als Zucker
- 35 Zucker - ein Mineralstoffräuber
- 36 Honig - ein Vitalstoffspender
- 37 Honig - mehr als die Summe seiner Bestandteile
- 37 Honig ist gut für das Herz
- 37 Honig steigert die Widerstandskraft
- 38 Honig - das letzte Naturgeheimnis?
- 38 Honig - gut für die Blutbildung
- 38 Honig - seine Zusammensetzung
- 39 **Honig als Heilmittel -
der therapeutische Nutzen**
- 39 Apitherapie
- 40 Honig-Anwendungen
- 41 **Honigsorten**
- 41 Spezialitäten und Raritäten
- 42 Blütenhonig
- 42 Akazien honig
- 42 Alpenrosenhonig
- 43 Himbeerblütenhonig
- 43 Kastanienhonig
- 43 Lavendelblütenhonig
- 44 Lindenblütenhonig
- 44 Rosmarinhonig
- 44 Orangenblütenhonig
- 44 Manuka - ein Honig aus Neuseeland
- 45 Landschaftshonig
- 45 Bergwaldhonig aus Frankreich
- 45 Naturreiner Honig «Miel des Pyrenees»
- 46 **Blütenpollen - Lebenskraft der Pflanzen**
- 48 Blütenpollen - Nahrungsergänzung
- 48 Dosierung
- 49 Aufbewahrung von Blütenpollen

- 49 Blütenpollenkuren
- 50 Wundermittel Gelee Royale - Futtersaft der Königin
- 51 Gewinnung von Gelee Royale - Extremsituation für das Bienenvolk
- 51 Königlicher Luxus auf Kosten der Bienen-gesundheit?
- 51 Blütenpollen statt Gelee Royale
- 52 Propolis - das natürliche Antibiotikum
- 53 Bienengift in der Naturheilkunde
- 54 Bienenwachs - Baustoff aus der Natur
- 56 Kosmetik
- 58 Bienenpflanzen
- 59 Einige Wünsche für die Zukunft

60 Pikante und süße Hauptgerichte

- 62 Pikante Hauptgerichte
- 62 Süßsaure Zwiebeln
- 62 Karotten-Kohlrabi-Salat mit Rosinen
- 64 Glasierte Pouletbrust mit Honigkruste
- 66 Honigkartoffeln à la provençale
- 66 Süßsaurer Kürbis
- 66 Gebackener Kürbis
- 68 Lammkotelett in der Honig-Nuss-Kruste
- 70 Lammfilet auf karamellisierten Orangenscheiben
- 72 Lauch und Kürbis an Honigvinaigrette
- 72 Haselnuss-Honig-Vinaigrette
- 74 Honigsauce aus dem Piemont
- 74 Karamellierte Brüsseler Endivie
- 76 Ricottasouffle mit Kastanienhonig und Rosmarin
- 76 Brüsseler Endivie mit Karotten und Äpfeln
- 78 Süße Hauptgerichte
- 78 Apfelinge im Ausbackteig
- 78 Apfel-Quark-Auflauf

- 79 Grießherzen auf Beeren
- 80 Luftige Dinkelpuffer
- 80 Hirsecrème mit Beeren

82 Desserts und Eisspezialitäten

- 84 Desserts
- 84 Dörraprikosenmousse mit Quark und Mascarpone
- 84 Käsevariation mit Birnen und Honignüssen
- 86 Rotweifeigen mit Honig-Zabaione
- 86 Schneller Quarkschaum mit Beeren
- 88 Gegrillte Ananas mit Pfefferminze
- 88 Griechischer Jogurt
- 90 Bratapfel mit Vanillecrème
- 90 Rotweibirnen mit Trockenfrüchten
- 92 Beeren mit Honig-Grieß-Kruste
- 92 Bananen im Sesammantel
- 94 Feiner Honigflan
- 94 Beeren-Quark-Gratin
- 96 Eisspezialitäten
- 96 Mohnparfait
- 96 Schnelles Beerensorbet
- 96 Heidelbeer-Eiscreme
- 98 Orangenparfait
- 98 Nussparfait mit Rotweinzwetschen

100 Kuchen und Kleingebäck

- 102 Kuchen
- 102 Ricottatorte aus dem Piemont
- 104 Haselnusstorte
- 105 Feines Biskuit
- 105 Rosinen-Aprikosen-Cake
- 106 Schneller Schokoladekuchen

108	Mais-Honig-Kuchen
108	Schnelles Früchtebrot
110	Kürbispie mit Cashewnüssen
112	Tiramisu
114	Einfacher Bienenstich
115	Ricottakuchen
116	Tessiner Brottorte
116	Quarkkuchen mit überbackenen Äpfeln
118	Kastanien-Nuss-Pies mit Kastanienhonig
120	Kleingebäck
120	Beeren-Muffins
120	Knusperkekse
122	Gewürzschnitten mit Feigen und Nüssen
122	Honigtaler mit Sesamsamen
124	Indisches Sesamegebäck
124	Pfeffernüsse
124	Kokosnussbrötchen
126	Basler Leckerli
126	Nussecken

128 Süße Maschereien, Getränke und Geschenke

130	Süße Naschereien
130	Sesamkugeln
130	Nuss-Schoko-Truffes
130	Kokosnuss-Truffes
132	Florentiner mit Kürbiskernen
132	Honigmarzipan - Grundrezept
132	Marzipankugeln
134	Getränke
134	Mandelmilch
134	Rotweinpunsch
134	Honigmilch mit Ingwer

134	Honigmilch mit Mangoaroma
134	Weihnachtspunsch
135	Rosenblüten Lassi
135	Brigittas rosa Erdbeerbowle
135	Fitnessdrink
135	Orangenpunsch
136	Geschenke
136	Revitalisierungskur
136	Rosenhonig
137	Aromatisierter Honig
137	Orangenhonig
137	Vanillehonig
138	Anhang
138	Stichwortverzeichnis
140	Adressen und Literaturhinweise

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