

Ilse-Sibylle Dörner

Kochen und heilen mit Honig

EC«N

fcLM.

Inhalt

Vorwort: Wie dieses Buch zustande kam	9
<i>I. Kapitel: Honig - Theorie</i>	11
Was ist Bienenhonig?	12
Zusammensetzung, Inhalts- und Wirkstoffe	14
Wissenswertes über Bienen und Imker	17
Honigbehandlung	22
Honigsorten	24
<i>II. Kapitel: Honig - Anwendung</i>	31
Kosmetik mit Honig	32
Die Reinigung	34
Gesichtswässer und Lotionen	36
Pflegende Cremes und Emulsionen	37
Masken, Packungen und Kompressen	40
Spezialpflege nach dem Sonnenbad	44
Baden in Honig	45
Honig zur Haarpflege	48
Reinigung und Pflege	49
Heilen mit Bienenhonig	51
Anwendungen von A = Akne bis Z = Zahnfleischentzündung	54
<i>III. Kapitel: Kochen mit Honig</i>	105
Frühstück	110
Kinderfrühstück	114
Honig-Butter-Mischungen	116
Marmelade ohne Zucker	117

Salate und Rohkost	124
Suppen	136
Vorspeisen, Gemüsegerichte, Beilagen	144
Fische und Schalentiere	154
Innereien und Fleischgerichte	160
Wild und Geflügel	170
Getränke (ohne Alkohol)	182
Getränke (mit Alkohol)	185
Süßspeisen und Konfekt	192
Backwerk	204
Sach- und Heilpflanzenregister	213
Rezeptregister	216