

Ellen Heidböhmer

Gesund mit **Bier**

- Immunstärkend
- Äußerliche und innerliche
Anwendungen
- Vitalisierend

Inhalt

Vorwort	7
Bier als Nahrungs- und Heilmittel	9
Historischer Abriss	9
Wissenswertes und Kurioses	18
Steckbriefe der bekanntesten Biere	22
Zur Erklärung vorneweg	22
Kleiner Überblick über den Brauprozess	22
Obergärige: Altbier, Gose, Kölsch, Weizenbier	24
Untergärige: Dortmunder Export, Pils(ener), Schwarzbier	34
Starkbiere: Bockbier, Doppelbock	39
Spezialbiere: Berliner Weiße, Craft Beer - Bier der Zukunft	42
Die Bestandteile von Bier und ihre Wirkung	47
Die Inhaltsstoffe im Einzelnen	47
Mineralstoffe	49
Spurenelemente	52
B-Vitamine	53
Weitere wichtige Inhaltsstoffe	54
Heilrezepte	61
Heilrezepte mit Bier	61
Heilrezepte mit Gerste	63
Heilrezepte mit Hopfen	65
Schönheitsanwendungen	70
Gesichtspflege	70

Haarpflege	72
Handpflege	75
Hautpflege	75
Mundpflege	76
Kulinarisches mit Bier	78
Einführung	83
Vorspeisen	85
Snacks und Brotaufstriche	95
Hauptgerichte	102
Soßen und Marinaden	121
Desserts	126
Backwaren	132
Getränke	145
Anhang	148
Literatur	148
Weblinks	149
Über die Autorin	150
Bildnachweis	151