

Claudia Bentzien | Claudia Salata

selbst gemacht

aus Honig, Wachs & Co

FOTOS VON MARTINA DITTUS

selbst gemacht

aus Honig, Wachs & Co

„Wir machen ein Buch ...“	5
Süßer, goldener Honig.....	7
Nektar macht den Honig	8
Ein gesunder Genuss	10
Fein duftendes Wachs	13
Schützendes Propolis	15

GENIESSEN..... 17

Goldklarer Honig auf einem noch warmen Brötchen – mehr Genuss geht kaum. Doch wir haben uns Rezepte ausgedacht, die aus bestem Biohoney etwas ganz Besonderes machen. Bei uns gibt Honig grobem Senf eine ganz besondere Note, sorgt in Likören für aromatische Süße und bereichert das Frühstück in knusprigem Granola oder leckerem Schoko-Nuss-Aufstrich. Und mit Honig gebacken wird natürlich auch!





Die Rezepte und Ideen in diesem Buch sind nicht nur zum eigenen Gebrauch gedacht, sondern eignen sich auch hervorragend als liebevolle kleine Geschenke aus dem Bienenstock.

DEKORIEREN 67

Das Licht und der Duft einer brennenden Bienenwachskerze geben so ein wunderbar geborgenes Gefühl. Und man kann Kerzen auf so unterschiedliche Art herstellen – wir finden das faszinierend. Aber mit Wachs geht noch mehr: Ostereier dekorieren, Stoff batiken, Postkarten bestempeln. Und ganz begeistert sind wir von unserer Upcycling-Idee, aus einer alten Beute und einer Jeans eine witzige Sitzkiste zu bauen.

WOHLFÜHLEN 97

Aus dem Bienenstock kommt so Vieles, was uns richtig guttut. Wer kennt es nicht, das Glas warme Milch mit Honig, wenn es im Hals kratzt. Aber es geht noch mehr: Ein Wachstuch als Wärmewickel bei Erkältungen, Rheumasalbe bei schmerzenden Gelenken, pflegendes Lippenbalsam für zarte Lippen und sprudelnde Badpralinen oder ein Honig-Salz-Peeling für samtweiche Haut. Honig, Wachs und Propolis wirken von innen und außen.

Zum Weiterlesen	122
Register	124
Akteure & Impressum	128