

Gesundheit aus dem Bienenstock – Vortrag mit Praxis

Beim Monatstreffen des Laupheimer Imkervereins am Donnerstag 24. September ab 19:30 im Sportheim in Orsenhausen ging es um das Thema „Gesunde Schönheit aus dem Bienenstock“. Dass uns die Bienen mit Honig versorgen, weiß jeder, dass es aber auch andere, bemerkenswerte Produkte für Gesundheit und Wellness aus dem Bienenstock gibt, ist weniger bekannt. Die Referentinnen Maria Ruchti und Ulrike Thanner haben ihre Erfahrungen bei der Herstellung und Anwendung von Heil- und Pflegeprodukten beschrieben und demonstriert. Der Abend war gut besucht von Imkern wie auch „Nicht Imkern“.

Rezepte des Abends:

Fitness-Snack Frucht Aufstrich:

- Trockenfrüchte (z.B. Aprikosen, Weinbeeren, Datteln, Feigen...)
- Pollen hinzufügen („Eiweiß-Energieschub“)
- nach Belieben etwas Zitronensaft zugeben und mixen
- Zugabe von Walnüssen, Haselnüssen oder Mandeln („Nervennahrung“) und mixen
- So viel Honig zugeben dass eine streichfähige Masse entsteht

Als Brotaufstrich nutzen oder zwischen Oblaten streichen als fitaler Snack für unterwegs ☺



Herstellung einer Basiscreme

- 100ml Pflanzenölauszug (z.B. Ringelblumenöl, Johanniskrautöl...) im Wasserbad mit
- 8-10g Bienenwachs erwärmen bis das Wachs geschmolzen ist (dabei immer rühren) aus dem Wasserbad nehmen und abkühlen lassen (ca. 40°C) dann
- 1 TL Honig und
- ca.10g Propolistinktur (30%ig) einrühren
- eventuell noch ein paar Tropfen eines Duftöls (z.B. Lavendel, Orangenöl, Rosenöl...) zugeben und rühren bis die Creme fest zu werden beginnt, dann abfüllen

Ringelblumen Ölauszug selbst herstellen:

ein Glasgefäß mit gut schließendem Deckel zu einem Drittel mit frischen angetrockneten Ringelblumenblüten füllen und bis zum Rand mit gutem Olivenöl auffüllen. Ca. 3 Wochen ziehen lassen und dann abgießen.

Achtung, wenn die Blüten zu viel Wasser enthalten dann kann das Öl während der Reifezeit verderben.