



Einzelhefte zum Bestellen

Artikel aus älteren Rundbriefen auf Anfrage.

2015

4-15 Welternährung zwischen Hunger und Übergewicht – Temperamente der Lebensabschnitte – Über die Kochkunst – Buchecker und Pinienkerne – Weihnachtsgebäck - Heiße Getränke

2016

1-16 Temperamente, Wirken der Ätherkräfte – Matcha-Tee, Chia-Samen - Superfoods? – Portrait: W. Ch. Simonis – Urbohne – Hülsenfrüchterezepte

3-16 Müssen wir weniger Salz essen? - Lebensprozess: Ernährung - Topinambur, das Gesundheitsgemüse - Bauernhof als Schule, Interview - *Rezepte* mit Topinambur

4-16 Bienen und Honig - Lebensprozess: Wärme - Wie kann eine Diät helfen? - Von der Kunst einen Brei zu kreieren - Moderne Kleingartenkultur, Saisongärten - *Rezepte* mit dem Urgetreide Emmer

2017

1-17 Bedeutung von Milch in der Ernährung – Die verschiedenen Tiermilcharten – Zwei Lebensprozesse: Ernährung und Absonderung – Ernährung für Menschen mit Down Syndrom I – *Rezepte* mit Milch und -produkten

2-17 Obst als Lebensmittel – der Obststeller – Lebensprozess: Erhaltung – Ernährung für Menschen mit Down Syndrom Teil II – *Rezepte*: Brat- und Backlinge

3-17 Anthroposophische Betrachtungen zur veganen Ernährung – Aktualität und Umsetzung der anthroposophischen Ernährung – Lebensprozess: Wachstum – Allergien auf Lebensmittel – *Rezepte*: Brotaufstriche

4-17 Aktualität und Umsetzung der anthroposophischen Ernährung II – Sauer macht glücklich: Fermentierte Gemüse, Salzzitronen – Lebensprozess: Fortpflanzung – Allergien auf Lebensmittel II – Vegetarische Teller*rezepte*

2018

2-18 Kulturgut Kochkunst, eine Fortsetzung der Lebensprozesse - Laktose-Unverträglichkeit - Milchsäuregärung - Demeter Erdbeeranbau auf Gut Birkenmoor - *Rezepte* mit Kichererbsenmehl

3-18 Einsatz von Keimlingen in der Ernährung – Hochsensibilität und Ernährung – Garen als Kochkunst – Gluten-Unverträglichkeit – *Rezepte* mit Hirse



4-18 Übergewicht - ein gravierendes Problem - Umwandlung der Nahrung bis ins Geistige - Reizdarmsyndrom und low FODMAP Diät - Hinweise zur nachhaltigen Ernährung - glutenfreie *Rezepte*

2019

1-19 Geistige Aspekte der Nahrung – Rapsöl - Ohne Nahrung leben? - Quinoa, das neue Superfood - *Rezepte* mit Quinoa

2-19 Ernährung und Entwicklung der Individualität - Das Geistige der Nährstoffe - Sonnenblumenöl - Zuckeraustauschstoffe - *Rezepte* mit Sonnenblumenkernen

3-19 Was kann Bio leisten – kann ich mir Bio leisten? Ernährung ist Beziehung - Die Echte Mispel, wiederentdeckte Frucht - Kürbisse, Samen und Öl - *Rezepte*: leckere Getreidesalate

4-19 Ernährung des älteren Menschen, Umgang mit Brot und Backwaren – Hormone und Ernährung: die Schilddrüsenhormone – Die Bedeutung der Honigbiene für die Ernährung – Lein, eine facettenreiche Pflanze – *Rezepte*: Wärmende Wintergerichte

2020

1-20 Die Hormone der Bauchspeicheldrüse - Ernährung bei Typ-2-Diabetes - Hanf – eine Kulturpflanze in der Diskussion - Ernährungsaspekte für den Kindergarten - die Morosche Karottensuppe - *Rezepte*: Brötchen – schnelle Zubereitung

2-20 Den Anderen sehen - Hormone und Ernährung – Cortisol - Die unterstützende Kraft der Kräuter zur Beruhigung und Entspannung - Rosmarin - der balsamhaltige Strauch - *Rezepte* mit Gerste

3-20 *Schwerpunkt: Ernährungsberatung* – Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin - Die Berberitze - Avocadofrüchte - *Rezepte* aus der Karl-Schubert-Schulküche Leipzig

4-20 *Schwerpunkt: Tiere in der Landwirtschaft und Ernährung* - Wirkung tierischer und pflanzlicher Lebensmittel - Tiere auf einem Demeter Bauernhof – Leindotteröl, eine alte Kulturpflanze - *Rezepte*: Brötchen und Knäckebrot

2021

1-21 *Schwerpunkt Kinderernährung* - Vom Kochen und Essen im Kindergarten - Wie Tiere unsere Kinder beglücken - Entwicklung des Ernährungsverhaltens - Die Magen hormone Gastrin und Ghrelin - Vollwertige *Getreiderezepte*

2-21 *Schwerpunkt: Beerenfrüchte* - Vielfalt in Farben und Formen - Von Brombeere, Felsenbirne bis zur Weinbeere - Interview mit der Firma Voelkel - Die Hormone des Darms - *Rezepte* mit Beeren

3-21 *Schwerpunkt: Vom Anbau zur nachhaltigen Ernährung* - Biodynamische Landwirtschaft und Salutogenese - Was uns ernährt - Was sagen Güte- und Handelsklassen aus? - Melatonin - das Schlafhormon - *Rezepte*: Getreide und Gemüse

4-21 *Schwerpunkt: Gewürze in der Ernährung* - Wie Gewürze die Verdauung unterstützen- Medizin und Landwirtschaft – Wie ein Gärtnerhof in Leipzig entstand, Interview - Histamin, Gewebshormon der Abwehr - *Rezepte* mit Gewürzen

2022

1-22 *Schwerpunkt: Kräuter – ein gesunder Genuss* - Die wärmenden Lippenblütler-Beifuß – Heil- und Gewürzkraut - Kräutergesundheit - das Weidenröschen - *Rezepte*: Kochen mit Kräutern

2-22 *Schwerpunkt: Buchweizen und glutenfreie Ernährung* - Buchweizen, heil- kundlich - Glutenfreie Getreide und Samen - Glutenfreiheit in der Ernährungsberatung - Östrogene: die weiblichen Hormone - *Rezepte* mit Buchweizen, glutenfreies Brot

3-22 *Schwerpunkt: Wirtschaft und Verbraucher* - Ideen zur sozialen Dreigliederung Ernährungsalltag und Krisen - Gegen Lebensmittelverschwendung - Hafer als Heil- pflanze - *Rezepte*: Brotaufstriche



4-22 *Schwerpunkt: Ernährung des älteren Menschen* - Bedürf- nisse im Alter - Hormone im Alter - Gesundes Altern mit Heilkräuter- tees - *Rezepte*: Gemüsepürees

2023

1-23 *Schwerpunkt: Sinne und Sinneswahrnehmung* - Tasten und Schmecken in der Ernährung - Mit Kindern die Welt der Kräuter entdecken - das innere Schmecken - Die Natur, die Pflanzen und die Sinne - *Rezepte*: Sinnesfrohe Frühlingsrezepte

2-23 *Schwerpunkt: Hirse* - Körner mit Vergangenheit und Zukunft – nährstoffreich und heilsam - Interviews zu Hirseanbau und -verar- beitung - Hirse im Kindergarten - Pilze und Algen in der Nahrung - *Rezepte* mit Hirse

3-23 *Schwerpunkt: Vegane Ersatzprodukte* – Alternativen zu tierischer Nahrung? Mit veganer Ernährung das Klima retten? Vom Lebendigen der Nahrung - Alternativen für Milch, Eier, Honig, Fisch - Ersatzprodukte – was bleibt? - Saisonales Gemüse: China- kohl - Herbstliche *Rezepte*

4-23 *Schwerpunkt: Wintergemüse* - Rote Bete, Gemüse des Jahres 2023 - Mit der Pastinake durch die Wintermonate -Die Haferwurzel, ein fast vergessenes Gemüse *Rezepte* mit Wintergemüse

2024

1-24 *Schwerpunkt: Ernährungsbildung* - Ernährungserziehung, der Weg in die Selbstständigkeit - Bringt mehr Ernährungsbildung in die Schulen - Insekten in Lebens- mitteln – Trend oder Zukunft? *Rezepte*: Frühlingsideen

2-24 *Schwerpunkt: 100 Jahre Landwirtschaftlicher Kurs und Ernährung* - Wie alles begann - aus dem Geiste heraus Kräfte holen - Die Ernährung durch die Sinne - Die Brennnessel - *Rezepte* mit Mais

3-24 *Schwerpunkt: Mikrobiom und Ernährung* - Das Mikrobiom - wie man es fördert - Mikrobiom und Autismus - Die Darm-Hirn-Achse - Pioniere der milchsäuren Gärung - Vom Bauchdünger zum Gehirndünger - Saisonales Gemüse: Spitzkohl

Sonderangebot: Paket 2020-2022 12 Hefte **24,00 + Porto**
 Sonderangebot: Paket 2017-2019 10 vorrätige Hefte **10,00 + Porto**
Bestellung Hefte Nr. _____
 2016-2021 je 2,00 € 2022 je 3,00 €
 2023 je 4,00 € (Ausland 5,00) 2024 je 5,50 € (Ausland 6,50)
ab 5 Hefte einer Ausgabe 10 % Rabatt, ab 10 Hefte 20 %
 Preise inkl. MwSt. zuzügl. Porto
Inhaltsverzeichnisse Ernährungsrundbrief 1997-2009, 2010-21, 2022-23
 als Datei 5,00 Euro
 als Papierausdruck 8,00 Euro
 An: Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V. Niddastr. 14, D-61118 Bad Vilbel,
 Tel. 06101/ 52 18 75 Email: info@ak-ernaehrung.de