



## Einzelhefte zum Bestellen

Artikel aus älteren Rundbriefen auf Anfrage.

### 2016

**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 Wintergericht

## 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 Magenhormone 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, heilkundlich - 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 Heilpflanze - *Rezepte*: Brotaufstriche

**4-22** *Schwerpunkt: Ernährung des älteren Menschen* - Bedürfnisse im Alter - Hormone im Alter - Gesundes Altern mit Heilkräutertees - *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 -verarbeitung - 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: Chinakohl - 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 Lebensmitteln – 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

**4-24 Schwerpunkt: Wintersalate** - Rohkost in der kalten Winterzeit - Zichorienarten – Vitalität für den Winter - Bittertees in der Ernährung - Postelein, Rucola, Feldsalat - *Rezepte*: glutenfreie Gerichte und Gebäcke

**2025**

**1-25 Schwerpunkt: Kinder und Ernährung** Ernährungsbefürfnisse und Essgewohnheiten - Lebensprozesse fördern - Zum Wärmeorganismus des Kleinkindes Die Kindergartenküche in Heilbronn - *Rezepte* für Kinder

**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, 2022-24

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