

## Ernährungsrundbrief 2-2020

<b>Editorial</b>	1
<b>Den Anderen sehen</b> Marianne Nitsche	2
<b>Die Nebennierenhormone – Cortisol das Stresshormon</b> Petra Kühne	6
<b>Die unterstützende Kraft der Kräuter zur Beruhigung und Entspannung</b> Astrid Schmitt-Dossou	10
Liebe Abonnenten	14
<b>Rosmarin – der balsamhaltige Strauch</b> Karin Mecozzi	15
<b>Gerste – eines der ältesten Getreide</b> Renate Lendle	20
<b>Kulturgut Arganöl – das Gold Marokkos</b> Marianne Nitsche	24
<b>Rezepte mit Gerste</b>	27
<b>Kochen im Wohnheim Zürichberg</b> Interview mit dem Koch Patrik Maillard	32
<b>Erfahrungsbericht</b> zur Moroschen Karottensuppe	35
<b>Wasser und Werden</b> Sönke Knop	36
<b>Kukorica- der Mais – Beitrag aus Ungarn</b> Fam. Traidl	39
<b>Berichte</b> wir gestalten die Zukunft HSW 2020	43
<b>Verein</b> Die AKE Fortbildung 2019	47
<b>Umschau</b>	49
<b>Büchertipps</b>	53

Der AKE e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind abzugsfähig.  
Zur Überweisung von Mitgliedsbeiträgen, Abo-Gebühren und Spenden finden Sie das Konto  
auch für Auslands-Überweisungen im **Impressum, S. 5**  
Umschlagbild: blühender Rosmarin *Foto: AKE*