

Editorial	1
Anthroposophische Betrachtungen zur veganen Ernährung Sabine Henn	2
Aktualität und Umsetzung der anthroposophischen Ernährung Petra Kühne	8
Spendenaufruf	15
Lebensprozess: Wachstum Marianne Nitsche	14
Reife ist Vollendung – was uns die Pflanze lehrt Jasmin Peschke	20
Allergien auf Lebensmittel I Petra Kühne	23
Rezepte für Brotaufstriche – vegetarisch und vegan	29
Nüsse – die Zedernuss	33
Berichte Rundum genährt, Abschluss der AKE Fortbildung – Ausstellung „Food Revolution 5.0“ in Hamburg – AKE auf dem Rhein-Main-Kräuterfest	36
Verein AKE Jahres- und Mitgliederversammlung – „Die Fort- bildung war sehr wertvoll“ Auswertung des Fragebogens an Absolventen	42
Umschau	45
Büchertipps	49
Kinderseite Samen für den nächsten Sommer sammeln	55
Impressum	28

Der AKE e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind abzugsfähig.
Zur Überweisung von Mitgliedsbeiträgen, Abo-Gebühren und Spenden sind die Konten, auch
für Auslands-Überweisungen im Impressum, S. 28
Umschlagbild: Brot mit Brotaufstrichen *Foto: AKE*