

Ernährungsrundbrief 3-2018

Editorial1
Einsatz von Keimlingen in der Ernährung des Menschen	
Andrea Heumann2
Aktualität und Umsetzung der anthroposophischen Ernährung IV - Rhythmus	
Petra Kühne7
Garen als Kochkunst	
Marianne Nitsche11
Spendenaufruf17
Hochsensibilität und Ernährung – was ist das?	
Anita Pedersen18
Von der wilden Minze zur Pfefferminze	
Karin Mecozzi25
Rezepte mit Hirse31
Hilfe zur Küchenplanung – Garverfahren mit Wasser35
Unverträglichkeiten auf Lebensmittel – Gluten	
Petra Kühne36
Verein Wildkräuter erleben – Rhein-Main-Kräuterfest40
Umschau43
Büchertipps48
Rätsel zu Apfelsorten54
AKE Fortbildung – in 6 Modulen55
Impressum65

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. 65
Umschlagbild: Hirse Foto: AKE