

Ernährungsrundbrief 4-2019

Editorial	1
Die Ernährung des älteren Menschen - Umgang mit Brot und Backwaren Luzia Biesdorf	2
Hormone und Ernährung – die Schilddrüsenhormone Petra Kühne	7
Die Bedeutung der Honigbiene für die Ernährung Sönke Knop	11
In eigener Sache	15
Lein – eine facettenreiche Kulturpflanze Marianne Nitsche	16
Demeter Getreideverarbeitung der Firma Spielberger Interview mit Dr. Isabell Hildermann	22
Apfel, Nuss und Zwetschgenmandl Fam. Traidl	25
Rezepte – wärmende Wintergerichte	27
Rezeptplanung: Grundrezepte für Teige	31
Berichte Kräuterteeverkostung im Altersheim – Sektionskreis Ernährung auf den Spuren der Getreideverarbeitung	32
Hülsenfrüchte II – wertvolle Eiweißquelle Judith Schake	36
Weil's hilft – Natur- und Schulmedizin gemeinsam	38
Verein Abschlüsse 2019 der Fachmodule und Fortbildung	40
Umschau Brotsorten – Süßstoffe stören Darmflora – Klima und Ernährung was ist food-pairing? – Obst und Gemüse für das seelische Befinden	43
Büchertipps	48
Test: klimafreundlich essen	53

Der AKE e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind abzugsfähig. Das Konto für Überweisungen von Mitgliedsbeiträgen, Abo-Gebühren und Spenden ist im **Impressum, S. 21** Umschlagbild: Sauerteigbrot *Foto: Luzia Biesdorf*