



**AKE Online-Angebote 2024**

**Basiskurs**

**Vortrag**

**AKE Kochseminar 2024**

**Anthroposophische Ernährung  
mit Getreide & Hülsenfrüchten**



**Arbeitskreis für  
Ernährungsforschung**

## Liebe Leserin und Leser,

interessieren Sie sich für eine zeitgemäße anthroposophische Ernährung, die sowohl soziale als auch ökologische Aspekte einbezieht?

Dann ermöglicht Ihnen der AKE durch seine langjährige Erfahrung im Bereich Weiterbildung, eigene Ernährungskompetenz zu entwickeln oder zu erweitern.

Wir bieten neu ein mehrtägiges Kochseminar auf einem Demeter Hof an auf Seite 5-9.

Unser Online-Angebot finden Sie auf Seite 3 + 4.

Mit vielen Grüßen  
für das AKE-Team



Judith Schake  
Dipl. oec. troph. (FH)

# Online-Basiskurs

## Anthroposophische Ernährung

### Vorträge, Gespräche, Übungen

Wollen Sie schon immer an einem Kurs über anthroposophische Ernährung teilnehmen, können aber nicht zu einer Präsenzveranstaltung kommen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

Die vier Abende beinhalten jeweils einen Vortrag mit Gespräch und einer Übung. Sie finden wöchentlich statt und bauen aufeinander auf.

#### **1. Abend:** 27. Februar 2024

Ernährungsqualität –

Dreigliederung von Pflanze und Mensch

mit Dr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin

#### **2. Abend:** 5. März 2024

Pflanzliche und tierische Nahrung –

anthroposophisch betrachtet

mit Astrid Schmitt-Dossou, Dipl. Oecotrophologin

#### **3. Abend:** 12. März 2024

Getreide, Samen, Hülsenfrüchte –

ihre Nährwerte und Kräfte

mit Dr. Petra Kühne

#### **4. Abend:** 19. März 2024

Ernährung und Landwirtschaft –

zukünftig handeln für Mensch und Erde

mit Heidi Leonhard, Referentin für nachhaltiges Kochen

**Gebühr:** 240,- Euro (Mitgl. 228,-)

Inkl. Unterlagen und Teilnahmebestätigung

**Zeit:** dienstags, 19.00 - 21.30 Uhr

Live-Übertragungen via Zoom

**Anmeldung:** über das Formular S. 11 oder im AKE

# Online-Vortrag

## Zwischen Braten und Bratling

### Umgang mit tierischem und pflanzlichem Eiweiß

mit Dr. Petra Kühne

8. Februar 2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Vortrag und Gespräch

Der Verzehr tierischer Lebensmittel von Fleisch über Fisch und Milch ist heute umstritten, pflanzliche Alternativen erobern die Geschäfte. Aber ist dies die Alternative? In der Menschheitsgeschichte gab es immer Phasen, wo entweder viel Tierisches oder Pflanzliches gegessen wurde. Was hat dies für eine Auswirkung auf den leiblichen und seelisch-geistigen Menschen? Wie soll man heute seinen Verbrauch gestalten?

### Gebühr

Vortrag 10,- Euro  
(Mitglieder 8,- Euro)

### Anmeldung

Email: [info@ak-ernaehrung.de](mailto:info@ak-ernaehrung.de)  
Tel. 06101-52 18 75

Die Vorträge finden als **Live-Übertragung via Zoom** statt. Eine Einladung mit den Zugangsdaten und Nutzungshinweisen wird im Vorfeld per Mail versendet.

**Dr. sc. agr. Petra Kühne** ist Dipl. Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin des AKE, Autorin verschiedener Ernährungsbücher sowie Referentin für Seminare und Vorträge.



# **Kochseminar auf einem Demeter Hof**

## **Anthroposophische Ernährung mit Getreide und Hülsenfrüchten**

8.-12. April 2024

Wir freuen uns, ein fünftägiges Ernährungs-Kochseminar auf dem Demeter-Betrieb Dottenfelderhof in Bad Vilbel anzubieten! Was erwartet Sie?

### **Sie erfahren....**

wie eine Ernährung aus anthroposophischer Sicht aussieht, die gut schmeckt, gesund erhält und das Klima schützt.

### **Sie kochen gemeinsam...**

Täglich bereiten sie unter Anleitung vegetarische und vegane Gerichte zu. Ein Schwerpunkt liegt auf Getreidearten z.B. Dinkel, Hirse und Hülsenfrüchten wie Linsen oder Kichererbsen. Dazu schöpfen wir aus dem saisonalen Angebot an Gemüse und Kräutern für Getreidegerichte, Brotaufstriche und vielem mehr.

### **Sie vertiefen die Inhalte...**

Erfahrene Dozentinnen referieren zu einer nachhaltigen, vollwertigen Ernährung aus anthroposophischer Sicht. Dieses Wissen kann in Gesprächen und kleineren Gruppen vertieft werden.

### **Sie erleben...**

einen großen Demeter-Betrieb mit Feldern und Tieren, Backstube und Käserei, Schulbauernhof und Züchtung.

## Seminarinhalte

Wir vermitteln Ihnen in Theorie und Praxis verschiedene Aspekte einer anthroposophischen Ernährung:

- Die Getreidearten
- Hülsenfrüchte und ihre Zubereitung
- Nahrungspflanzen und ihre Kräfte
- Wirkung pflanzlicher & tierischer Nahrung
- Nachhaltige Ernährung und Landwirtschaft

## Methodik

Diese Inhalte gestalten wir methodisch abwechslungsreich:

- Kochen in der Gruppe
- Seminareinheiten
- Gruppenarbeiten
- Saisonale Speiseplanung
- Rezeptbesprechung
- Vergleichende Verkostung
- Hofbesichtigung



## Teilnehmer:innen

Dieses Kochseminar richtet sich an Menschen, die mehr über die Aspekte der anthroposophischen Ernährung und ihre praktische Umsetzung erfahren und lernen wollen wie Mitarbeiter:innen von anthroposophischen Einrichtungen, Schulküchen oder Kindergärten, Unterrichtende im Bereich Hauswirtschaft und Ernährung oder interessierte Privatpersonen. Möchten Sie dabei sein?

Die Größe der Gruppe ist begrenzt, um eine individuelle Begleitung zu ermöglichen.



# Allgemeines

## Veranstaltungsort

**Dottenfelderhof**

61118 Bad Vilbel

[www.dottenfelderhof.de](http://www.dottenfelderhof.de)

Der Hof liegt stadtnah in ländlicher Umgebung in Bad Vilbel bei Frankfurt a. M.

## Verpflegung

Gekocht wird mit biodynamischen sowie biologischen Zutaten, bevorzugt vom Hof. Die vegetarische und vegane Verpflegung ist im Seminarpreis inbegriffen.

## Zeitlicher Ablauf:

**Beginn:** Montag, 8. April ab 14.30 Uhr

**Ende:** Freitag, 12. April bis 12.30 Uhr



## **Gebühren**

**Gesamtpreis Kochseminar: 425,- Euro**

(Mitglieder 410,- Euro)

inkl. Verpflegung, Unterlagen, umfangreicher Rezeptmappe und Teilnahmebestätigung

### ***Unterkunft auf dem Dottenfelderhof***

Einzelzimmer 38,- Euro/Nacht (begrenzte Anzahl)

Doppelzimmer: 28,- Euro/Nacht

(Zimmerbuchung von 4 Nächten über das Anmeldeformular auf Seite 11)

## **Rücktritt**

Bei Rücktritt bis 14 Tage vor Beginn des Kochseminars wird eine Bearbeitungsgebühr von 20% fällig. Nach diesem Termin ist ein Ersatzteilnehmer zu stellen oder es sind 50% der Kosten zu tragen.

*Änderungen vorbehalten*

## Der Verein

Der Arbeitskreis für Ernährungsforschung ist ein gemeinnütziger Verein, der seit 1970 besteht. Wir befassen uns mit ganzheitlicher, ökologischer Ernährung unter anthroposophischer Ausrichtung.

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage, unserem Instagram-Profil, in der Fachzeitschrift Ernährungsrundbrief, in unseren Büchern und persönlich am Telefon.

### Die anthroposophische Ernährung

- beachtet die individuelle Verschiedenheit des Menschen
- lässt frei in der Nahrungswahl
- fördert eigenverantwortliche Umsetzung
- hat einen spirituellen Ansatz

## Das Dozententeam

- Dr. sc. agr. Petra Kühne,  
Ernährungswissenschaftlerin
- Heidi Leonhard,  
Referentin für nachhaltiges Kochen
- Marianne Nitsche,  
Dipl. Volkswirtin, langjährig als Erzieherin tätig
- Judith Schake, Dipl. Oecotrophologin
- Astrid Schmitt-Dossou, Dipl. Oecotrophologin

## Anmeldeformular für:

- Kochseminar 8.-12.04.24
- Zimmer auf dem Hof:**
  - Einzelzimmer (4 Nächte)
  - Doppelzimmer (4 Nächte)
  - Ich übernachtete woanders
- Online-Kurs 27.2./5.3./12.3./19.3.24
- Online-Vortrag 8.2.24
- Ich bin AKE Mitglied

-----  
Name des Teilnehmenden

-----  
Beruf/ Arbeitgeber (freiwillig)

-----  
Straße

-----  
PLZ, Ort

-----  
Tel.

-----  
Email

-----  
Unterschrift / Datum

Falls Rechnungsadresse abweicht, bitte angeben:

-----  
Institution/ Firma

-----  
Straße

-----  
PLZ, Ort

-----  
Ansprechpartner (ggf.)

Die Rücktrittsbedingungen sind mir bekannt.

**Bitte senden an:**

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

Niddastraße 14, D-61118 Bad Vilbel

Email: [info@ak-ernaehrung.de](mailto:info@ak-ernaehrung.de)





[www.instagram.com/ak\\_ernaehrung/](https://www.instagram.com/ak_ernaehrung/)



**Arbeitskreis für  
Ernährungsforschung**

Niddastraße 14, D-61118 Bad Vilbel

Tel: 06101 - 52 18 75

Email: [info@ak-ernaehrung.de](mailto:info@ak-ernaehrung.de)

[www.ak-ernaehrung.de](http://www.ak-ernaehrung.de)