

<b>Editorial</b>	1
<b>Samen in der Ernährung</b> Petra Kühne	2
<b>Ernährung und menschliche Entwicklung</b> Ulrike von Schoultz	6
<b>Wie unterscheiden sich Nährstoffempfehlungen?</b> Claudia Trischel	11
<b>Blasenentzündung natürlich heilen</b> Andrea Flemmer	19
<b>Gute Lebensmittel, eine Entwicklungsaufgabe</b> Wolfgang Gutberlet	22
<b>Pioniere der anthroposophischen Naturwissenschaft</b> Eugen Kolisko (1893-1939)	23
<b>Gemüseportrait: Die Linse</b>	25
<b>Heilpflanzen im Rhythmus der Jahreszeiten</b> Waldengelwurz und Erzenkelwurz Karin Mecozzi	29
<b>Rezepte: Selbstbewusst essen</b>	31-34
<b>Berichte</b> Köszent enni – Herbsttagung „Ernährungskultur und Lebensmittelqualität“ Ernährungskurse in Frankreich – Konsumententreffen	37
<b>Verein AKE- Mitgliederversammlung 2009</b>	46
<b>Umschau</b>	49
<b>Bücher</b>	54
<b>Kinderseite</b> Wasser ist kostbar	60
Impressum	59
Ankündigung Fachseminar und Hauswirtschaftstagung	61

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.  
Umschlagbild: rote Linsen *Foto: AKE*