

Einzelhefte zum Bestellen

Artikel aus älteren Rundbriefen auf Anfrage

2018



2-18 Kulturgut Kochkunst, eine Fortsetzung der Lebensprozesse - Laktose-Unverträglichkeit - Milchsäuregärung - Demeter Erdbeeranbau auf Gut Birkenmoor - *Rezepte* mit Kichererbsenmehl

3-18 Einsatz von Keimlingen in der Ernährung – Hochsensibilität und Ernährung – Garen als Kochkunst – Gluten-Unverträglichkeit – *Rezepte* mit Hirse

4-18 Übergewicht - ein gravierendes Problem - Umwandlung der Nahrung bis ins Geistige - Reizdarmsyndrom und low FODMAP Diät - Hinweise zur nachhaltigen Ernährung - glutenfreie *Rezepte*

2019

1-19 Geistige Aspekte der Nahrung – Rapsöl - Ohne Nahrung leben ? - Quinoa, das neue Superfood - *Rezepte* mit Quinoa

2-19 Ernährung und Entwicklung der Individualität - Das Geistige der Nährstoffe - Sonnenblumenöl - Zuckeraustauschstoffe - *Rezepte* mit Sonnenblumenkernen

3-19 Was kann Bio leisten – kann ich mir Bio leisten? Ernährung ist Beziehung - Die Echte Mispel, wiederentdeckte Frucht - Kürbisse, Samen und Öl - *Rezepte*: leckere Getreidesalate

4-19 Ernährung des älteren Menschen, Umgang mit Brot und Backwaren – Hormone und Ernährung: die Schilddrüsenhormone – Die Bedeutung der Honigbiene für die Ernährung – Lein, eine facettenreiche Pflanze – *Rezepte*: Wärmende Wintergericht

2020

1-20 Die Hormone der Bauchspeicheldrüse - Ernährung bei Typ-2-Diabetes - Hanf – eine Kulturpflanze in der Diskussion - Ernährungsaspekte für den Kindergarten - die Morosche Karottensuppe - *Rezepte*: Brötchen – schnelle Zubereitung

2-20 Den Anderen sehen - Hormone und Ernährung – Cortisol - Die unterstützende Kraft der Kräuter zur Beruhigung und Entspannung - Rosmarin - der balsamhaltige Strauch - *Rezepte* mit Gerste

3-20 *Schwerpunkt: Ernährungsberatung* – Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin - Die Berberitze - Avocadofrüchte - *Rezepte* aus der Karl-Schubert-Schulküche Leipzig

4-20 *Schwerpunkt: Tiere in der Landwirtschaft und Ernährung* - Wirkung tierischer und pflanzlicher Lebensmittel - Tiere auf einem Demeter Bauernhof – Leindotteröl, eine alte Kulturpflanze - *Rezepte*: Brötchen und Knäckebrot

2021

2-21 *Schwerpunkt: Beerenfrüchte* - Vielfalt in Farben und Formen - Von Brombeere, Felsenbirne bis zur Weinbeere - Interview mit der Firma Voelkel - Die Hormone des Darms - *Rezepte* mit Beeren

3-21 Schwerpunkt: Vom Anbau zur nachhaltigen Ernährung - Biodynamische Landwirtschaft und Salutogenese - Was uns ernährt - Was sagen Güte- und Handelsklassen aus? - Melatonin - das Schlafhormon - *Rezepte*: Getreide und Gemüse

4-21 Schwerpunkt: Gewürze in der Ernährung - Wie Gewürze die Verdauung unterstützen- Medizin und Landwirtschaft – Wie ein Gärtnerhof in Leipzig entstand, Interview - Histamin, Gewebshormon der Abwehr - *Rezepte* mit Gewürzen

2022

1-22 Schwerpunkt: Kräuter – ein gesunder Genuss - Die wärmenden Lippenblütler-Beifuß – Heil- und Gewürzkraut - Kräutergesundheit - das Weidenröschen - *Rezepte*: Kochen mit Kräutern

2-22 Schwerpunkt: Buchweizen und glutenfreie Ernährung - Buchweizen, heil- kundlich - Glutenfreie Getreide und Samen - Glutenfreiheit in der Ernährungsberatung - Östrogene: die weiblichen Hormone - *Rezepte* mit Buchweizen, glutenfreies Brot

3-22 Schwerpunkt: Wirtschaft und Verbraucher - Ideen zur sozialen Dreigliederung Ernährungsalltag und Krisen - Gegen Lebensmittelverschwendung - Hafer als Heil- pflanze - *Rezepte*: Brotaufstriche

4-22 Schwerpunkt: Ernährung des älteren Menschen - Bedürfnisse im Alter - Hor- mone im Alter - Gesundes Altern mit Heilkräutertees - *Rezepte*: Gemüsepürees

2023

1-23 Schwerpunkt: Sinne und Sinneswahrnehmung - Tasten und Schmecken in der Ernährung - Mit Kindern die Welt der Kräuter entdecken - das innere Schmecken - Die Natur, die Pflanzen und die Sinne - *Rezepte*: Sinnesfrohe Frühlingsrezepte

2-23 Schwerpunkt: Hirse - Körner mit Vergangenheit und Zukunft – nährstoffreich und heilsam - Interviews zu Hirseanbau und -verarbeitung - Hirse im Kindergarten - Pilze und Algen in der Nahrung - *Rezepte* mit Hirse

3-23 Schwerpunkt: Vegane Ersatzprodukte – Alternativen zu tierischer Nahrung? Mit veganer Ernährung das Klima retten? Vom Lebendigen der Nahrung - Alternativen für Milch, Eier, Honig, Fisch - Ersatzprodukte – was bleibt? - Saisonales Gemüse: China- kohl - Herbstliche *Rezepte*

4-23 Schwerpunkt: Wintergemüse - Rote Bete, Gemüse des Jahres 2023 - Mit der Pastinake durch die Wintermonate - Haferwurzel, ein fast vergessenes Gemüse *Re- zepte* mit Wintergemüse

2024

1-24 Schwerpunkt: Ernährungsbildung - Ernährungserziehung, der Weg in die Selbstständigkeit - Mehr Ernährungsbildung in die Schulen - Insekten in Lebensmitteln – Trend oder Zukunft? *Rezepte*: Frühlingsideen

2-24 Schwerpunkt: 100 Jahre Landwirtschaftlicher Kurs und Ernährung - Wie alles begann - aus dem Geiste heraus Kräfte holen - Die Ernährung durch die Sinne - Die Brennnessel - *Rezepte* mit Mais

4-24 Schwerpunkt: Wintersalate - Rohkost in der kalten Winterzeit - Zichorienarten – Vitalität für den Winter - Bittertees in der Ernährung - Postelein, Rucola, Feldsalat - *Rezepte*: glutenfreie Gerichte und Gebäc

2025

- 1-25 Schwerpunkt: Kinder und Ernährung** - Ernährungsbedürfnisse und Essgewohnheiten - Lebensprozesse fördern - Zum Wärmeorganismus des Kleinkindes Die Kindergartenküche in Heilbronn - Rezepte für Kinder



- 2-25 Schwerpunkt: Nachschattengewächse** - Eine vielfältige Familie - Essbare Nachtschattenpflanzen - Nachtschattenobst und -gewürze - Tomaten in der Züchtung und Schulküche - Aubergine - Rezepte mit Aubergine, Tomate und Paprika

- 3-25 Schwerpunkt: Ernährung und Gesundheit** - Ernährung für eine gute Gesundheit - ganzheitlich betrachtet - Ernährungsmedizin in der Arztpraxis - Ernährung im Mutter/Vater & Kind Kurheim - Pak Choi - **Rezepte:** Herbstliche Gemüse und Obst

- 4-25 Schwerpunkt: Süßes in der Ernährung** - Zucker – das weiße Gold - Wo Zucker ist, da ist Ich-Organisation Zucker und Süßes Die süßen Gewürze - Saisonales Gemüse: Rotkohl - Winterliche Rezepte

2026

- 1-26 Schwerpunkt: Rhythmus und Ernährung** - Die rhythmische Mitte des Organismus und ihre Ernährung - Essen und Fasten im Rhythmus Rhythmen stärken und verbinden - Rhythmische Ernährung im Tageslauf - Kohlrabi - Frühlingsrezepte



- 2-26 Schwerpunkt: Gute und schlechte Kohlenhydrate?** - Die Vielfalt der Kohlenhydrate - Kohlenhydrate: Aufgabe im Menschen - Mikrobiom und Kohlenhydrate - Der Hype um Low Carb - Hülsenfrüchte als Kohlenhydratquelle - Saisonales Gemüse: Die Gurke - Sommerliche Rezepte

- 3-26 Schwerpunkt: Kartoffeln in der Ernährung** - Wissenswertes zur Kartoffel - Kartoffeln und Denken - Kartoffeln in Kunst und

Literatur - Die Urgeschichte der Kartoffel - Saisonales Gemüse: Zwiebeln - Rezepte mit Kartoffeln

☐ **Sonderangebot: Paket 2022-2024 12 Hefte** **24,00 + Porto**

☐ **Sonderangebot: Paket 2019-2021 10 vorrätige Hefte** **10,00 + Porto**

Bestellung Hefte Nr. _____

☐ 2017-2023 je 2,00 € ☐ 2024 je 3,00 €

☐ 2025 je 4,00 € (Ausland 5,00) ☐ 2026 je 5,50 € (Ausland 6,50)

ab 5 Hefte einer Ausgabe 10 % Rabatt, ab 10 Hefte 20 %

Preise inkl. MwSt. zuzügl. Porto

Inhaltsverzeichnisse Ernährungsrundbrief 1997-2009, 2010-21, 2022-25

☐ als Datei 5,00 Euro

☐ als Papierausdruck 8,00 Euro

An: Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V. Niddastr. 14, D-61118 Bad Vilbel,
Tel. 06101/ 52 18 75 Email: info@ak-ernaehrung.de