



## Einzelhefte zum Bestellen

Artikel aus älteren Rundbriefen auf Anfrage.

### 2014

**4-14** Mais, goldenes Korn – Die Konstitutionstypen II – Kann Ernährung die Inkarnation fördern? – Macadamia – Was ist Tee? II, Dekokte, Abkochungen – *Rezepte* mit Polenta

### 2015

**4-15** Welternährung zwischen Hunger und Übergewicht – Temperamente der Lebensabschnitte – Über die Kochkunst – Buchecker und Pinienkerne – Weihnachtsgebäck - sinnvolle Tradition? Heiße Getränke für die kalte Jahreszeit

### 2016

**1-16** Temperamente, das Wirken der Ätherkräfte – Matcha-Tee, Chia-Samen - Superfoods? – Portrait: W. Ch. Simonis – Urbohne – Hülsenfrüchterezepte

**2-16** Weizen sollte uns am Herzen liegen - Die Lebensprozesse: Atmung - Die ketogene Ernährung - Demeter im Siegerland, der Birkenhof - Weizen in der Ernährung

**3-16** Müssen wir weniger Salz essen? - Lebensprozess: Ernährung - Topinambur, das Gesundheitsgemüse - Bauernhof als Schule, Interview - *Rezepte* mit Topinambur

**4-16** Bienen und Honig - Lebensprozess – Wärme - Wie kann eine Diät helfen? - Von der Kunst einen Brei zu kreieren - Moderne Kleingartenkultur, Saisongärten - *Rezepte* mit dem Urgetreide Emmer

### 2017

**1-17** Bedeutung von Milch in der Ernährung – Die verschiedenen Tiermilcharten – Zwei Lebensprozesse: Ernährung und Absonderung – Ernährung für Menschen mit Down Syndrom I – *Rezepte* mit Milch und -produkten

**2-17** Obst als Lebensmittel – der Obststeller – Lebensprozess: Erhaltung – Ernährung für Menschen mit Down Syndrom Teil II – *Rezepte*: Brat- und Backlinge

**3-17** Anthroposophische Betrachtungen zur veganen Ernährung – Aktualität und Umsetzung der anthroposophischen Ernährung – Lebensprozess: Wachstum – Allergien auf Lebensmittel – *Rezepte*: Brotaufstriche

**4-17** Aktualität und Umsetzung der anthroposophischen Ernährung II – Sauer macht glücklich: Fermentierte Gemüse, Salzzitronen – Lebensprozess: Fortpflanzung – Allergien auf Lebensmittel II – Vegetarische Tellerrezepte

### 2018

**1-18** Backen mit Backferment – Lebensprozesse und ihr gemeinsames Wirken - Die Metamorphose der Pflanzen - Allergien auf Lebensmittel: Prävention - Dinkelrezepte

**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 die low FODMAP Diät - Hinweise zur nachhaltigen Ernährung - Vegetarische, glutenfreie *Rezepte*

## 2019

**1-19** Geistige Aspekte der Nahrung – Rapsöl - Ohne Nahrung leben - unmöglich, denkbar, verstehbar? - Ernährungsseminar in Moskau - Quinoa - das neue Superfood - *Rezepte* mit Quinoa

**2-19** Ernährung und Entwicklung der Individualität - Das Geistige der Nährstoffe - Öl von der Sonnenpflanze Sonnenblume - Die Zuckeraustauschstoffe - *Rezepte* mit Sonnenblumenkernen

**3-19** Was kann Bio leisten – kann ich mit Bio leisten? Ernährung ist Beziehung - Die Echte Mispel, wiederentdeckt Frucht - Kürbisse, ihr 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 Wintergerichte

## 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** Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin in der Ernährung - *Schwerpunkt*: Ernährungsberatung - 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

**1-21** *Schwerpunkt* Kinderernährung - Vom Kochen und Essen im Kindergarten - Wie Tiere unsere Kinder beglücken - Entwicklung des Ernährungsverhaltens - Die Magen hormone Gastrin und Ghrelin - Vollwertige *Getreiderezepte* - auch für Kinder

**2-21** *Schwerpunkt*: Beerenfrüchte - Vielfalt in Farben und Formen - Von Brombeere, Felsenbirne bis zur Weinbeere - Interview zu Beerensäften 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 – das Gewebshormon der Abwehr - Rezepte mit Gewürzen

**2022**

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

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

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

**4-22** *Schwerpunkt:* Ernährung des älteren Menschen - Der Mensch im Alter mit seinen Bedürfnissen - Ernährung im Alter - Hormone im Alter - Gesundes Altern mit Heilkräutertees - *Rezepte:* Gemüsepürees

**Sonderangebot: Paket 2018-2020 12 Hefte** **24,00 + Porto**

**Sonderangebot: Paket 2015-2017 8 vorrätige Hefte** **10,00 + Porto**

**Bestellung** Hefte Nr. \_\_\_\_\_

2008-2019 je 2,00 €  2020 je 3,00 €

2021 je 4,00 € (Ausland 5,00)  2022 je 5,50 € (Ausland 6,50)

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

Preise inkl. MwSt. zuzügl. Porto

**Inhaltsverzeichnisse Ernährungsrundbrief** (auch als Datei möglich)

Verzeichnis 1997-2009, 2010-21 .....5,00

Verzeichnis 1971-1983, 1984-1996 .....5,00

alle Verzeichnisse bis 2021 **Sonderpreis** .....**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