



## 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

**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 Obstler – 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**

**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 FOD-MAP 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** *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 Knäckebröt

## 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 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 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, glutenfreies Brot

**3-22** *Schwerpunkt: Wirtschaft und Verbraucher* - Ideen zur sozialen Dreigliederung Ernährungsalltag und Krisen - Gegen Lebens-mittelverschwendung - Hafer als Heilpflanze - *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 -Die Haferwurzel, ein fast vergessenes Gemüse *Rezepte* mit Wintergemüse

## 2024

**1-24** *Schwerpunkt: Ernährungsbildung* - Ernährungserziehung, der Weg in die Selbstständigkeit - Bringt mehr Ernährungsbildung in die Schulen - Insekten in Lebens-mitteln – Trend oder Zukunft? *Rezepte*: Frühlingsideen

○ **Sonderangebot: Paket 2019-2021 12 Hefte** 24,00 + Porto

○ **Sonderangebot: Paket 2016-2018 10 vorrätige Hefte** 10,00 + Porto

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

○ 2016-2020 je 2,00 € ○ 2021 je 3,00 €

○ 2022 je 4,00 € (Ausland 5,00) ○ 2023 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, 2022-23

○ 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