



Einzelhefte zum Bestellen

Artikel aus älteren Rundbriefen auf Anfrage.

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 Obstteller – 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 Teller*rezepte*

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

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*

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 - 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: Chinakohl - 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 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

3-24 Schwerpunkt: Mikrobiom und Ernährung - Das Mikrobiom - wie man es fördert - Mikrobiom und Autismus - Die Darm-Hirn-Achse - Pioniere der milchsäuren Gärung - Vom Bauchdünger zum Gehirndünger - Saisonales Gemüse: Spitzkohl

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 Gebäcke

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 - Die essbaren Nachschattengewächspflanzen - Nachschattenobst und -gewürze - Tomaten in der Züchtung und Schulküche - Die Aubergine - *Rezepte* mit Aubergine, Tomate und Papri

☐ **Sonderangebot: Paket 2021-2023 12 Hefte** **24,00 + Porto**

☐ **Sonderangebot: Paket 2018-2020 11 vorrätige Hefte** **10,00 + Porto**

Bestellung Hefte Nr. _____

☐ 2017-2022 je 2,00 €

☐ 2023 je 3,00 €

☐ 2024 je 4,00 € (Ausland 5,00)

☐ 2024 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, 2022-24

☐ 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