



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 Absondern – 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

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 balsamhafte 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, heilkundlich - 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 Lebensmittelverschwendungen - Hafer als Heilpflanze - *Rezepte: Brotaufstriche*

4-22 Schwerpunkt: Ernährung des älteren Menschen - Bedürfnisse im Alter - Hormone 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: Chinalkohl - Herbstliche Rezepte



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

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 Ernährungsroundbrief 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