

## Ernährungsrundbrief 2-19

<b>Editorial</b>	.....	1
<b>Ernährung und Entwicklung der Individualität</b>		
Sönke Knop	.....	2
<b>Aktualität und Umsetzung der anthroposophischen Ernährung VII – Das Geistige der Nährstoffe</b>		
Petra Kühne	.....	6
<b>Öl von der Sonnenpflanze – die Sonnenblume</b>		
Marianne Nitsche	.....	10
<b>AKE Jahres- und Mitgliederversammlung 2019</b>	.....	16
<b>Interview – Kochschulung für junge Weltreisende</b>		
Judith Schake	.....	17
<b>Meine Einstellung zur Ernährung – Gerhild Mögel</b>	.....	23
<b>Süßungsmittel I – Die Zuckeraustauschstoffe</b>		
Petra Kühne	.....	25
<b>Rezepte mit Sonnenblumenkernen</b>	.....	27
Hinweise zum nachhaltigen Kochen	.....	31
<b>Berichte</b>		
Jede Revolution beginnt mit einem Auflauf – enkeltaugliche Cafeteria		
Schulung französischer Teilnehmer am Goetheanum	.....	34
<b>Umschau</b>		
Wieviel Zucker darf es sein? – Zucker und Nährwert-Kennzeichnung –		
Die Gurke, Gemüse des Jahres – Was ist der Nutri-Score? –		
Nudging, zur gesunden Ernährung „schubsen“	.....	41
<b>Verein</b> Neukonzept der AKE Fortbildung	.....	48
<b>Büchertipps</b>	.....	49
<b>Rätsel</b> Rund um die Nüsse	.....	54
Impressum	.....	15

Der AKE e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind abzugsfähig. Zur Überweisung von Mitgliedsbeiträgen, Abo-Gebühren und Spenden sind die Konten, auch für Auslands-Überweisungen im Impressum, S. 15  
 Umschlagbild: Sonnenblumen *Foto: Cornelia Vellut*