

Ernährungsrundbrief 2-19

Editorial	1
Ernährung und Entwicklung der Individualität		
Sönke Knop	2
Aktualität und Umsetzung der anthroposophischen Ernährung VII – Das Geistige der Nährstoffe		
Petra Kühne	6
Öl von der Sonnenpflanze – die Sonnenblume		
Marianne Nitsche	10
AKE Jahres- und Mitgliederversammlung 2019	16
Interview – Kochschulung für junge Weltreisende		
Judith Schake	17
Meine Einstellung zur Ernährung – Gerhild Mögel	23
Süßungsmittel I – Die Zuckeraustauschstoffe		
Petra Kühne	25
Rezepte mit Sonnenblumenkernen	27
Hinweise zum nachhaltigen Kochen	31
Berichte		
Jede Revolution beginnt mit einem Auflauf – enkeltaugliche Cafeteria		
Schulung französischer Teilnehmer am Goetheanum	34
Umschau		
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
Verein Neukonzept der AKE Fortbildung	48
Büchertipps	49
Rätsel 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*