

Ernährungsrundbrief 2-2025

Seite Inhalt

- 2 **Die Nachtschattengewächse – eine vielfältige Familie**
Marianne Nitsche
- 6 **Essbare Nachtschattengewächse**
Petra Kühne
- 10 **Die Früchte der Nachtschatten**
Astrid Schmitt-Dossou
- 15 **Die vielfältige Welt der Chilis**
Brigitte Kengeter
- 20 **Tomaten – auf ihre Reife kommt es an**
Judith Schake
- 25 **Zur Tomate**
Rudolf Steiner
- 26 **Tomatensorten aus Bio-Dynamischer Züchtung**
Interview mit Christoph Matthes
- 27 **Rezepte** Beliebte Gemüse für die Sommerzeit
- 33 **Die Schulküche der Waldorfschule Dinslaken**
Interview mit Familie Engels
- 37 **Meine Einstellung zur Ernährung**
Dr. Uwe Geier
- 39 **Saisonale Gemüse** Die Aubergine oder Eierfrucht
- 42 **Bericht** Treffen des Zukunftskreises
- 45 **Verein** Basiskurs Anthroposophische Ernährung 2025
- 47 **Umschau** Ashwagandha – Haferdrinks ohne Zucker – Caprese
Selbstversorgungsgrad bei Lebensmitteln
- 52 **Büchertipps**
- 54 **Ankündigung AKE Herbstkurs**
- 38 **Impressum**

