

## → Inhalt

<b>Editorial</b>	1
<b>Was kann Bio leisten? Kann ich mir Bio leisten?</b> Sönke Knop	2
<b>Aktualität und Umsetzung der anthroposophischen Ernährung VIII – Ernährung ist Beziehung</b> Petra Kühne	5
<b>Kürbisse – ihre Samen und ihr Öl</b> Marianne Nitsche	10
<b>Spendenaufruf</b>	13
<b>Hülsenfrüchte I – wertvolle Eiweißquelle</b> Judith Schake	14
<b>Die Echte Mispel – eine alte Frucht, neu entdeckt</b> Roswitha Beisswenger	17
<b>In eigener Sache</b>	23
<b>Meine Einstellung zur Ernährung</b> – Ela Wallner	24
<b>Rezeptplanung:</b> Herstellen von Salatsaucen - Dressings	26
<b>Rezepte – leckere Getreidesalate</b>	27
<b>Elternberatung an der Filderklinik</b> Brigitta Reiner	31
<b>Süßungsmittel II – Die Süßstoffe</b> Petra Kühne	36
<b>Demeter Obstanbau</b> – Interview mit Albrecht Dennerle	40
<b>Verein</b> Jahrestagung 7x7 Jahre AKE	43
<b>Büchertipps</b>	45
<b>Umschau</b> Nationale Zuckerreduktionsstrategie	51
<b>Test:</b> Mein Zuckerverbrauch	53

Der AKE e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind abzugsfähig. Zur Überweisung von Mitgliedsbeiträgen, Abo-Gebühren und Spenden ist das Konto, auch für Auslands-Überweisungen im **Impressum**, S. 9  
Umschlagbild: Mispelfrüchte *Foto: Roswitha Beisswenger*