

→ Inhalt

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