

Editorial	1
Bienen und Honig Katharina Grieger	2
Der Lebensprozess Wärme Marianne Nitsche	7
Wie kann eine Diät helfen? Petra Kühne	12
Von der Kunst einen Brei zu kreieren Ulrike Richter	17
Moderne Kleingartenkultur Petra Kühne	21
Anbau im Saisongarten – Interview mit Ulrike Eichler	25
Rezepte mit dem Urgetreide Emmer	29
Verein – Emmer, ein modernes, altes Getreide	33
Meine Einstellung zur Ernährung Isabell Hildermann	34
Pflanzenportrait – Aronia	36
Haferplätzchen backen für das Weihnachtsfest Bericht aus Ungarn Familie R. und H. Traidl	40
Bericht Biodynamische Samenproduktion in Portugal	45
Exotische Hülsenfrüchte - die Mungbohne	48
Umschau Hülsenfrüchte, neue Produkte – Hafer, Arzneipflanze Fleischverbrauch in Deutschland	51
Büchertipps	54
Kinderseite – Der rettende Acker	59
Impressum	24

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. 24
Umschlagbild: Emmerpflanzen *Foto AKE*