

Editorial	1
Aktualität und Umsetzung der anthroposophischen Ernährung II		
Petra Kühne	2
Sauer macht glücklich und gesund		
Heidi Leonhard	8
So schmeckt meine Heimat – Interkulturell miteinander leben, kann auf der Zunge zergehen		
Ulrike Richter	14
Lebensprozess: Reproduktion		
Marianne Nitsche	18
Ingwer – Zingiber officinale		
Ute Günter	22
Meine Einstellung zur Ernährung – Barbara Messmer	27
Vegetarische Tellergerichte	29
Allergien auf Lebensmittel II		
Petra Kühne	33
Hinweis für unsere Leser in der Schweiz	38
Roggenbrot mit Sauerteig – zeitgemäß?		
Ulrike von Schoultz	39
Pflanzenportrait: Erdrauch		
Karin Mecozzi	44
Berichte von der Welternährung und der inneren Wärme		
Welternährung, ein Thema, das uns alle angeht - Ernährungsrat Frankfurt gegründet	46
Umschau	50
Büchertipps	54
Rätsel Begriffe rund ums Essen	58
Impressum	28

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. 28 Umschlagbild: Christrosen *Foto: AKE*