

## Ernährungsrundbrief 4-2019

<b>Editorial</b>	.....	1
<b>Die Ernährung des älteren Menschen - Umgang mit Brot und Backwaren</b> Luzia Biesdorf	.....	2
<b>Hormone und Ernährung – die Schilddrüsenhormone</b> Petra Kühne	.....	7
<b>Die Bedeutung der Honigbiene für die Ernährung</b> Sönke Knop	.....	11
<b>In eigener Sache</b>	.....	15
<b>Lein – eine facettenreiche Kulturpflanze</b> Marianne Nitsche	.....	16
<b>Demeter Getreideverarbeitung der Firma Spielberger</b> Interview mit Dr. Isabell Hildermann	.....	22
<b>Apfel, Nuss und Zwetschgenmandl</b> Fam. Traidl	.....	25
<b>Rezepte – wärmende Wintergerichte</b>	.....	27
<b>Rezeptplanung: Grundrezepte für Teige</b>	.....	31
<b>Berichte</b> Kräuterteeverkostung im Altersheim – Sektionskreis Ernährung auf den Spuren der Getreideverarbeitung	.....	32
<b>Hülsenfrüchte II – wertvolle Eiweißquelle</b> Judith Schake	.....	36
Weil's hilft – Natur- und Schulmedizin gemeinsam	.....	38
<b>Verein</b> Abschlüsse 2019 der Fachmodule und Fortbildung	.....	40
<b>Umschau</b> Brotsorten – Süßstoffe stören Darmflora – Klima und Ernährung was ist food-pairing? – Obst und Gemüse für das seelische Befinden	.....	43
<b>Büchertipps</b>	.....	48
<b>Test:</b> klimafreundlich essen	.....	53

Der AKE e.V. ist als gemeinnützig anerkannt. Spenden und Mitgliedsbeiträge sind abzugsfähig. Das Konto für Überweisungen von Mitgliedsbeiträgen, Abo-Gebühren und Spenden ist im **Impressum, S. 21** Umschlagbild: Sauerteigbrot *Foto: Luzia Biesdorf*