

Seite Inhalt

- 2 **Bitte würzen!**
Marianne Nitsche
- 5 **Wie Gewürze die Verdauung unterstützen**
Petra Kühne
- 8 **Echte Vanille – lieblich, zart und sehr begehrt**
Roswitha Beisswenger
- 13 **Die Muskatnuss – Nuss oder Samen?**
Brigitte Kengeter
- 17 **Kurkuma – gelbe Wurzelkraft aus den Tropen**
Sönke Knop
- 19 **Piment und Gewürznelke**
Astrid Schmitt-Dossou
- 26 **Vom Schmecken**
Rudolf Steiner
- 27 **Rezepte mit Gewürzen**
- 31 **Einzelne Gewürzfamilien**
- 35 **Meine Einstellung zur Ernährung**
Anita Pedersen
- 37 **Medizin und Landwirtschaft – Wie ein Gärtnerhof in Leipzig entstand**
Interview Dr. Christoph Richter
- 41 **Histamin – das Gewebshormon der Abwehr**
Petra Kühne
- 45 **Hinweis auf online Vorträge vom AKE**
- 46 **Verein Abschluss Fortbildung 2020, Fachmodule Kinderernährung**
AKE bei Instagram – Dank an unsere treuen Leser und Mitglieder
- 50 **Umschau**
- 52 **Büchertipps**
- 55 **AKE Fortbildung 2022**
- 35 **Impressum**

