

Ernährungsrundbrief 4-2023



Seite Inhalt

- 2 **Wintergemüse – Vielfalt in der kalten Jahreszeit**
Petra Kühne
- 6 **Mit der Pastinake durch die kalte Jahreszeit-**
Judith Schake
- 9 **Rote Bete – Gemüse des Jahres 2023**
Heidi Leonhard
- 14 **Die Haferwurzel – ein fast vergessenes Gemüse**
Marianne Nitsche
- 17 **Die Kräfte der Jahreszeiten**
Rudolf Steiner
- 18 **Kurzportraits: Wintergemüse**
AKE
- 27 **Wintergemüse Rezepte**
- 34 **Wintergemüse in der Gärtnerei Piluweri**
Interview mit Horst Ritter
- 38 **Meine Einstellung zur Ernährung**
Alexander Gerber, Vorstand des Demeter e.V.
- 40 **Wirsing – saisonales Gemüse**
- 43 **Hunger, Appetit und Sättigung**
Laura Olewski
- 46 **Verein**
- 47 **Umschau**
- 50 **Büchertipps**
- 39 **Impressum**