

Ernährungsrundbrief 4-2024

Seite Inhalt



2 **Wintersalate – Rohkost in der kalten Jahreszeit**
Petra Kühne

6 **Feldsalat**
Marianne Nitsche

8 **Chinakohl, Rucola, Postelein**

14 **Zichorienarten – Vitalität für den Winter**
Marianne Nitsche

19 **Asia-Salate**
Laura Olewski



21 **Rohkost als Heilkost**
Rudolf Steiner

22 **Bitterstoffe in Kräutern**
Brigitte Kengeter

27 **Rezepte: Glutenfreie Gerichte und Gebäcke**

31 **Bitterstoffe in der Ernährung**
Interview mit Dr. Karin Michael

34 **Meine Einstellung zur Ernährung**
Brigitte Kengeter

36 **Bio Landwirtschaft und die Veränderung der Pflanzen**
Sönke Knop

38 **Berichte Landwirtschaftlicher Kurs – einst und jetzt**

40 **Verein AKE – aktiv in der Region, Gemüsebrühe selber machen**

44 **100 Jahre Landwirtschaftlicher Kurs, Ernährungsimpulse**
Forschung, Petra Kühne

48 **Umschau: Blue zones – Keimlinge, Sprossen und Grünkraut**
vielfältiges Nudelangebot, auch glutenfrei

50 **Büchertipps**

18 **Impressum**

