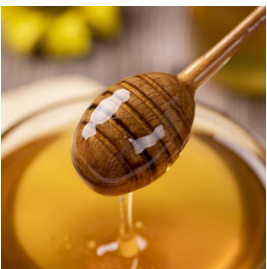


Ernährungsrundbrief 4-2025

Seite Inhalt



- 2 **Zucker – das weiße Gold**
Jasmin Peschke
- 6 **Wo Zucker ist, da ist Ich-Organisation**
Petra Kühne
- 10 **Zucker und Süßes**
Ulrike von Schoultz
- 13 **Zucker und Temperament bei Kindern**
Rudolf Steiner
- 14 **Die süßen Gewürze**
Brigitte Kengeter
- 19 **Rüben- und Rohrzucker in Bio-Qualität**
Was ist zu empfehlen?
Judith Schake
- 22 **AKE Info: Zuckerarten und Süßungsmittel**
- 24 **Selbsttest – mein Blutzucker im Tagesverlauf**
Sönke Knop
- 25 **Winterliche Rezepte**
- 30 **Ernährung im Waldorfkindergarten Magdeburg**
Interview mit Annette Schöpke
- 33 **Meine Einstellung zur Ernährung** Brigitte Koegler
- 35 **Saisonales Gemüse: Rotkohl**
- 38 **Verein Herbstaktivitäten der Regionalgruppe**
- 40 **Umschau** Fruktose und Entzündungen – Glykämischer Index und Fruktoseanteil von Süßungsmitteln – Zuckergehalt in Obst – Wieviel Zucker verbrauchen andere Länder? – Jod Referenzwerte gesenkt – Schnitzel für ihn, Salat für sie – wirken Süßstoffe alternd auf das Gehirn?
- 45 **Büchertipps**
- 49 **Ankündigung** Kurs Kinderernährung Sommer 2026
- 50 **Ankündigung** AKE Basiskurs 2026
- 12 **Impressum**