

Frühlingsausgabe des AKE Ernährungsrundbriefes

Hauswirtschaftsunterricht an Schulen – Glutenfreie Ernährung – Die Mandel - ein Rosengewächs – Hundert Jahre Vitamine/ Vitamin E – Der Johannesbrotbaum - eine exotische Hülsenfrucht – Grüne Smoothies - neue Trendgetränke – Rezepte u.m.

Von: Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

16.04.2014

Wir brauchen Hauswirtschaftsunterricht an allen Schulen! Mit diesem Thema beschäftigen wir uns in der Frühjahrsausgabe unseres Ernährungsrundbriefes. Es wird immer deutlicher, dass die Pflege des Haushalts und das Zubereiten von Nahrung gelernt sein will, möchte man nicht einmal ganz abhängig von Fertiggerichten und Außer-Haus-Verpflegung sein. Was früher im Elternhaus stattfand, kann nicht mehr vorausgesetzt werden.

Hier sind einige Waldorfschulen Vorreiter. Dazu finden Sie ein Interview mit der erfahrenen Hauswirtschaftslehrerin *Katharina Grieger*, die uns über Aha-Erlebnisse beim Kochen berichtet und einen Artikel von *Heidi Leonhard* mit interessanten Einblicken in ihren Koch- und Ernährungslehre Unterricht.

Ein weiteres Thema ist die Glutenfreie-Ernährung. Der AKE hat dazu ein Fachseminar veranstaltet, von dem wir berichten. Aus dieser Arbeit ging die aktualisierte Broschüre „Glutenfreie-Ernährung“ hervor. Auch die Rezepte in der Mitte des Heftes sind diesmal alle „Glutenfreie Getreidegerichte“.

In unserer Rubrik der Nüsse stellt *Marianne Nitsche* uns dieses Mal die Mandel vor. Viele zählen sie gar nicht zu den Nüssen, gehört sie doch zu den Rosengewächsen wie zahlreiche Obstarten. Mandeln gehören jedoch zu den „gesunden“ Lebensmitteln, die unsere Nahrung sehr bereichern.

Dr. Petra Kühne berichtet in ihrer Reihe „Hundert Jahre Vitamine“ diesmal über das „Wachstums“-Vitamin E. Außerdem erfahren Sie interessantes über die neuen Trendgetränke „Grüne Smoothies“ und den Johannesbrotbaum – eine exotische Hülsenfrucht.

Probeheft: <http://www.ak-ernaehrung.de/content/rundbrief/probeheft>

Die aktuelle Frühlings-Ausgabe des Ernährungsrundbriefes und Informationen zum Abonnement erhalten Sie beim AKE:

Kontakt

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.

Niddastr. 14

D-61118 Bad Vilbel

Tel: +49 (0)6101-521875

Fax: +49 (0)6101-521886

Email: info@ak-ernaehrung.de

Link: www.ak-ernaehrung.de