

Petra Kühne

Anthroposophische Ernährung

Lebensmittel und ihre Qualität

Arbeitskreis für Ernährungsforschung e.V.
Bad Vilbel

Inhaltsverzeichnis

Seite

1. Vorwort Nikolai Fuchs	7
Einleitung	8
2. Der Mensch und seine Ernährung	
Der Mensch als ganzheitliches Wesen	9
Das Bild des Menschen in der Naturwissenschaft	9
Das Bild des Menschen in der Anthroposophie	10
Aspekte der Lebensmittelqualität	12
Dreigliederung der Pflanze	12
Dreigliederung des Menschen im Bezug zur Pflanze	14
Einflüsse von Anbau und Ernte	16
Einflüsse der Zubereitung	18
Nahrung aus den verschiedenen Naturreichen	19
Historische Entwicklung der Ernährung	20
Entwicklung aus anthroposophischer Sicht	21
Die Anthroposophische Ernährung	23
3. Die einzelnen Lebensmittel	
Tierische Nahrungsmittel	25
Milch und Milchprodukte	27
Fleisch, Fisch, Eier	34
Die Fette	38
Aufgaben des Fettes	38
Die Fettarten	40
Ölsaaten	45
Getreide und stärkereiche Lebensmittel	51
Wachstum und Substanzbildung des Getreides	52
Die Getreidearten	54
Die getreideähnliche Samen	60
Stärkereiche Knollen	62
Das Brot	66
Die Hülsenfrüchte	69
Wachstum und Substanzbildung	71
Die einzelnen Hülsenfrüchte	73

Die Gemüse	76
Nachtschattengewächse	79
Gurkengewächse	88
Knöterichgewächse	89
Liliengewächse	90
Gänsefußgewächse	92
Doldenblütler	94
Kreuzblütler	96
Korbblütler	97
Die Pilze	100
Obst und Nüsse	103
Rosengewächse	106
Zitrusgewächse	109
Gurkengewächse	111
Schalenobst - Nüsse	111
Zucker und natürliche Süßungsmittel	117
Geschichte der Süßungsmittel	118
Zucker und Pflanzenorgane	120
Zucker und Bewusstsein	120
Zucker und Gesundheit	121
Reduzierung des Zuckerverbrauchs	123
Natürliche Süßungsmittel	124
Kräuter und Gewürze	130
Geschichte der Gewürze	130
Wirkung der Gewürze	131
Tropische und heimische Gewürze	132
Verwendung der Gewürze	140
Wasser	141
Vorkommen von Wasser	142
Reinheit des Wassers	144
Was können wir Verbraucher tun?	148
Die Genussmittel	150
Koffeinhaltige Genussmittel	151
Alkohol	158
Vom Lockern und Binden	160
Natürliche und isolierte Bindemittel	163

Das Kochsalz	166
Herkunft des Salzes	166
Salzgewinnung	170
Wahl des Speisesalzes	172

4. Anhang

Stichwortverzeichnis	173
Literatur	177
Autorennotiz	177
Arbeitskreis für Ernährungsforschung	178
Bücher der Autorin	179