BASEL LANDSCHAFT

INFOHEFT DER KANTONALEN VERWALTUNG

NR. 223 | JUNI 2025

HINTER DEN KULISSEN VON «EBENFEIN»

MEHR ALS EINE REZEPTDATENBANK > SEITE 22

IHRE MEINUNG ZÄHLT!

MITARBEITENDENBEFRAGUNG ZUR ARBEITSZUFRIEDENHEIT 2025 > SEITE 14

BÜHNE FREI

KULTURSOMMER IM THEATER AUGUSTA RAURICA > SEITE 30

HINTER DEN KULISSEN VON «EBENFEIN» – MEHR ALS EINE REZEPTDATENBANK

«Ebenfein» ist mehr als eine Rezeptdatenbank. Die Plattform wurde vom Ebenrain – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung ins Leben gerufen, um zu zeigen, wie genussvolles Kochen mit Nachhaltigkeit, Regionalität und Alltagstauglichkeit zusammenspielen kann.

Unter der Leitung von Kerstin Zuk, Leiterin Ernährung und Tagesstätte, entwickelt das Team Rezepte, die bewusst auf Saisonalität und regionale Zutaten setzen und dabei einfach und ausgewogen bleiben.

v.l.n.r. Brigitte Recher, Maya Mohler, Anina Beck, Kerstin Zuk

Die Idee zu «ebenfein» entstand aus den langjährigen Erfahrungen, die in den Kochkursen des Ebenrain gesammelt wurden. Was dort über Jahre an Wissen, Rezepten und Praxis entstand, sollte nicht im Kursraum bleiben, sondern ein breites Publikum erreichen.

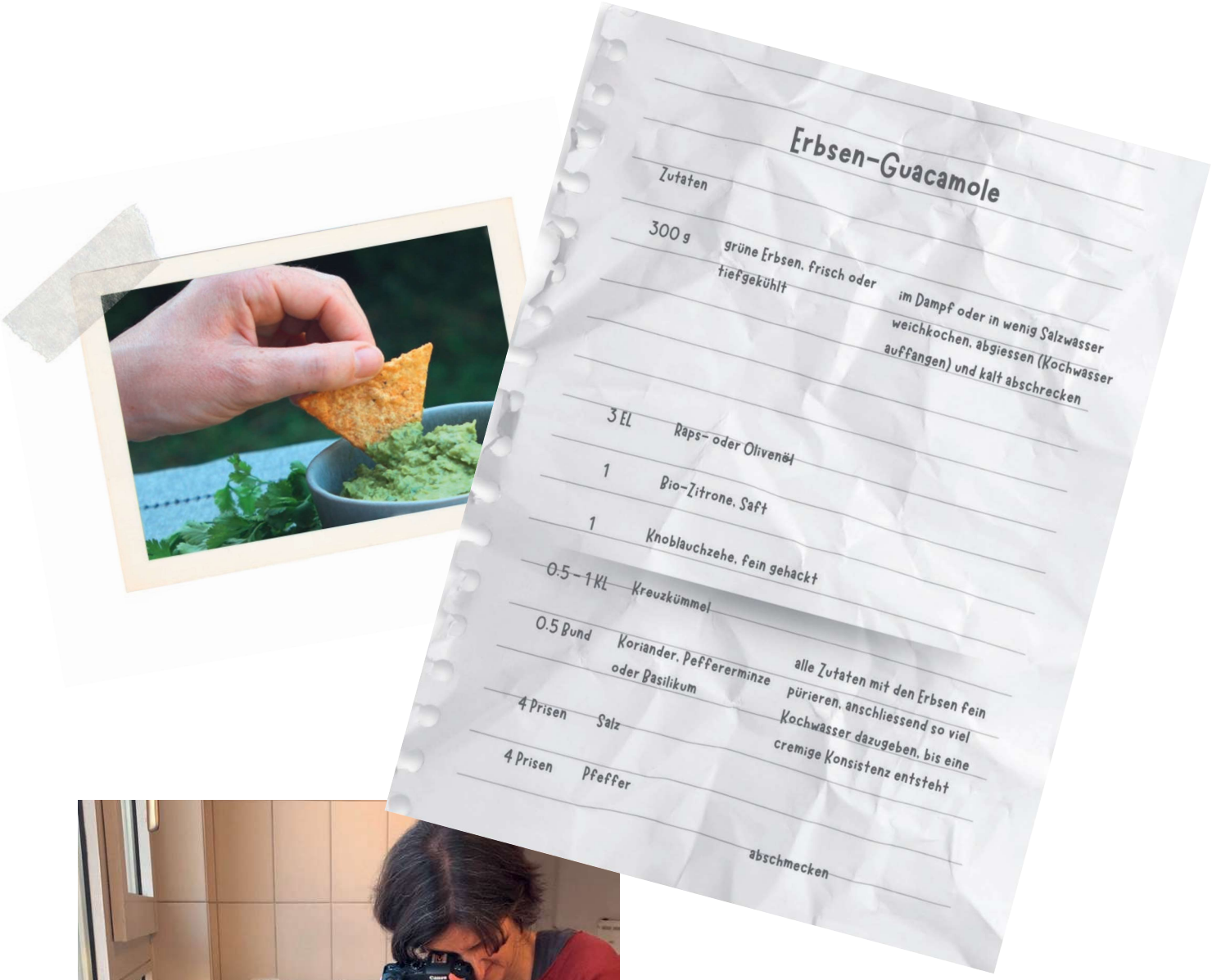
Die Rezepte sind einfach gehalten, mit Zutaten, die in der Region oder der Schweiz angebaut werden. Sie verwenden bewusst nur selten exotische und importierte Produkte und setzen auf das Nose-to-Tail-Prinzip (von der Nase bis zum Schwanz), indem auch weniger beliebte Fleischstücke verarbeitet werden. Für Flexitarier und Vegetarier gibt es zahlreiche pflanzliche Varianten.

Typisch für «ebenfein» ist der praktische Bezug zum Lebensmittel selbst. Wer die Seite besucht, findet nicht nur Rezepte, sondern auch Anleitungen zur Weiterverarbeitung. Man lernt, wie Brot zu Hause gelingt oder wie man Milchprodukte selbst herstellt. Auch klassische Gerichte werden neu gedacht. Als Ersatz für die klassische Guacamole aus Avocado gibt es beispielsweise ein Rezept für eine Erbsen-Guacamole.

Die Rezepte werden in der Kursküche des Ebenrain getestet, verfeinert und fotografiert. Alle Hauptgerichte sind nährwertberechnet und achten auf ausgewogene Anteile von gesunden Fetten, Proteinen und Kohlenhydraten. Die Zutatenlisten sind bewusst schlicht gehalten und enthalten keine schwer erhältlichen Spezialprodukte.

Blick in die Kursküche

Die Rezeptdatenbank deckt unterschiedliche Themenbereiche ab. Die Rezepte reichen von Apéro-Häppchen über Suppen, Grill, süssen Gerichten bis zu Kindergerichten. Ausserdem lassen sich Rezepte nach Saison sortieren, was saisonales Kochen erleichtert.



Dass der Ansatz Anklang findet, zeigen die Zahlen. In den letzten zwei Jahren haben sich die Besucherzahlen nahezu verdoppelt. Gleichzeitig steigen die Anmeldungen zu den Kochkursen.

> Die ebenfein-Rezepte finden Sie unter folgendem QR-Code:

Bericht: Michèle Eggenschwiler,
Praktikantin Kommunikation, Volkswirtschafts- und Gesundheitsdirektion des Kantons Basel-Landschaft