



## Ebenrain Newsletter

Das Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung informiert:

Nr. 3 / 2022 vom 06. Mai 2022

Grüezi

Das Ebenrain-Team freut sich, Ihnen die dritte Ausgabe 2022 des Ebenrain Newsletter präsentieren zu können. In dieser Spezialausgabe Ernährung dreht sich alles um die saisonalen Köstlichkeiten, die uns der Frühling beschert. Lesen Sie mehr zu Spargeln, Erdbeeren und Co. und lassen Sie sich genussvoll inspirieren. Wir wünschen Ihnen gute Lektüre!

---

### Inhalt

- [Regional & saisonal](#)
- [Neuer Saisonkalender des Ebenrain](#)
- [Spargel hat wieder Saison](#)
- [Amaranth](#)
- [Aus Stadt und Land legt los!](#)
- [Erdbeervideo](#)
- [Quiz](#)

### Kurse am Ebenrain

Die [aktuellen Kurse](#) finden Sie am Ende dieses Newsletters.

Unser vollständiges Weiterbildungsangebot finden Sie unter [www.ebenrain.ch/kurse](http://www.ebenrain.ch/kurse).

---

Leitartikel

## Regional und saisonal



Der Frühling macht Lust auf Frisches. Und prompt startet die Saison wieder mit langersehnten Frühlingsboten wie Rhabarber, Spargeln, Erdbeeren oder Radieschen. Zwischendurch lohnt sich

allerdings ein Blick auf das Produktionsland. Woher stammen denn die Produkte?

Lebensmittel, die in der Schweiz angebaut und naturnah produziert werden, sind nämlich gut für Mensch und Umwelt. Es werden regionale Produzenten unterstützt und kurze Transportwege schonen die Ressourcen. Reif geerntete, saisonale Gemüse und Früchte enthalten zudem mehr Vitamine und schmecken besser.

Geniessen Sie den Frühling und die feinen, frischen Lebensmittel aus der Schweiz.

Kerstin Zuk

Leiterin Ernährung, Hauswirtschaft und Gastronomie

---

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

## Neuer Saisonkalender des Ebenrain



WI. Am schmackhaftesten sind Schweizer Früchte und Gemüse, die während ihrer Saison reif geerntet und gegessen werden. Mit dem neuen [Saisonkalender des Ebenrain](#) sehen Sie auf einen Blick, wann welches Gemüse und welche Früchte Saison haben. Zusätzlich – und das ist besonders - zeigt er, mit welchen Anbaumethoden sie produziert werden und wie die Verfügbarkeit dadurch teilweise verlängert wird.

---

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

## Spargel hat wieder Saison



KZ. Endlich gibt es wieder Spargel aus der Schweiz. Spargel besteht zu 93 Prozent aus Wasser und ist deshalb mit 20 kcal sehr kalorienarm. Gleichzeitig liefert er jede Menge Vitamine, Folat, Kalium und Kalzium. Beim grünen und weissen Stangengemüse dürfen Sie sich also grosszügig bedienen. Wer Spargel nicht einfach nur pur als Gemüse essen möchte, kann ihn beispielsweise zu einer feinen Spargelwähe verarbeiten. Das Rezept gibt es unter [ebenfein.bl.ch](http://ebenfein.bl.ch).

## Amaranth



KZ. Ursprünglich stammt der Amaranth aus Süd- und Nordamerika und tatsächlich werden auch grosse Mengen aus Ländern wie Peru oder Bolivien in die Schweiz importiert. Die Pflanze ist aber sehr anpassungsfähig und kann unter diversen Boden- und Klimabedingungen gedeihen. Wer gerne Amaranth isst, kann diesen inzwischen aus der Region beziehen, denn das Pseudogetreide wird auch im Oberbaselbiet angebaut. Wie gesund Amaranth ist, erfahren Sie [hier](#).

## Aus Stadt und Land legt los!



JG. Frisch, regional und saisonal in Basel einkaufen wird nun noch einfacher: ab Juni 2022 wird der Verein Genuss aus Stadt und Land an zwei Wochenmärkten in Basel präsent sein und dort die Regionalprodukte seiner Mitglieder verkaufen. Die regionalen Köstlichkeiten von «Aus Stadt und Land» können jeweils mittwochs auf dem Marktplatz Basel und donnerstagabends am Feierabendmarkt in der Markthalle probiert und gekauft werden. Der Verein ist aus dem Regionalentwicklungsprojekt «Genuss aus Stadt und Land» entstanden und setzt sich für regionale Wertschöpfung ein. Mehr dazu finden Sie auf der [Vereinswebseite](#).

## Erdbeervideo



WI. Nichts schmeckt besser als selbst angebaute Erdbeeren aus dem eigenen Garten. In diesem [Video](#) erfahren Sie, wie man Erdbeeren im eigenen Garten anbaut und verjüngt. Zusätzlich gibt es gute Tipps, wie Sie die hoffentlich reiche Ernte optimal lagern können.

---

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

## Quiz



AB. Die Saison dieser Frucht steht vor der Tür. Sie ist rot, prall, süß und trägt kleine gelbe Nüsse auf sich. Von welcher Frucht ist die Rede?

Mitmachen lohnt sich. Besuchen Sie unsere [Facebook-Seite](#) und schreiben Sie die Antwort in die Kommentare.

---

### Veranstaltungen

21. Mai und 21. Juni 2022

Schlachtviehmarkt

Hölstein

09. August 2022

Schlacht-Schafmarkt

Hölstein

### Publikationen

[Monatsmenü März 2022](#)

[Monatsmenü April 2022](#)

### Links

[ErnährungPlus auf Facebook](#)

[Ebenraingarten auf Facebook](#)

---

WEITERBILDUNGSKURSE

## Aktuelle Kurse aus dem Weiterbildungsprogramm

Nachstehend finden Sie Weiterbildungskurse, welche in den nächsten Wochen geplant sind. Über Ergänzungen und Änderungen informieren wir laufend auf unserer Webseite.

Wir laden Sie ein, das Angebot zu prüfen und hoffen, Sie finden passende Kurse. Melden Sie sich noch heute an!

### **Flurgang Untersaat**

24.5.2022, 19.00 Uhr;

Am Flurgang werden wir einige Beispiele von Untersaaten besichtigen und die Gelegenheit haben, sich zu den Herausforderungen bei der Umsetzung einer Untersaat auszutauschen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

### **9. Stallgang zum Stallbau**

24.5.2022, 20.00-21.30 Uhr;

An der frischen Luft bequem Liegen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

### **Computerkurs: Einführung ins Word (MS Office 2016)**

ab 24.5.2022, 10 Lektionen; 09.00 - 11.00 Uhr;

Sie erstellen und gestalten Briefe, Berichte und Dokumente. Das Programm Word von MS Office bietet eine riesige Vielfalt an Möglichkeiten.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

### **Computerkurs: Einführung ins Excel (MS Office 2016)**

ab 1.6.2022, 10 Lektionen; 09.00 - 11.00 Uhr;

Sie erstellen und gestalten Tabellen, Buchhaltungen, Diagramme und Rechnungen. Das Programm Excel von MS Office bietet Ihnen eine riesige Vielfalt an tollen Instrumenten.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

### **Kulinarische Reise nach Schweden**

8.6.2022, 18.00 - 22.00 Uhr;

Die Schwedische Küche bietet mehr als Köttbullar und Knäckebrötchen. Wir kochen und backen typische Gerichte mit regionalen Zutaten und tauchen ein in Schwedens Landschaft und Geschichten.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

### **Familienküche - schnell, gesund und fein**

14.6.2022, 18.00 - 21.00 Uhr;

Im hektischen Familienalltag ausgewogen, kindgerecht und nachhaltig kochen? Das geht - wir helfen mit Tipps und Tricks und Blitz-Rezepten.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

### **Grundlagen der Fermentation**

25.6.2022, 9.00 - 13.00 Uhr;

Sie bekommen einen Überblick über die Geschichte der Fermentation und lernen einige Fermentationsmethoden und -produkte kennen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

## Verwunschene Staudengärten

31.5.2022, 08.45 - 11.45 Uhr;

Lernen Sie die Verwendungsmöglichkeiten von Stauden kennen und lassen Sie sich von ihrem Charme verzaubern.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

## Gemüsebaumodul 4: Ernten und Verarbeiten

ab 21.6.2022, 1 x 1/2 Tag; 08.45 - 11.45 Uhr;

Sommerzeit ist Erntezeit.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Unser vollständiges Weiterbildungsangebot finden Sie unter [www.ebenrain.ch/kurse](http://www.ebenrain.ch/kurse).

Weitere Informationen über die landwirtschaftliche Bildung, die Beratung und die übrigen Dienstleistungen des Ebenrain-Zentrums für Landwirtschaft, Natur und Ernährung finden Sie auf unserer Homepage [www.ebenrain.ch](http://www.ebenrain.ch).

---

### Herausgeber

Ebenrain-Zentrum für  
Landwirtschaft,  
Natur und Ernährung  
Ebenrainweg 27  
4450 Sissach  
Tel. 061 552 21 21  
[ebenrain@bl.ch](mailto:ebenrain@bl.ch)  
[www.ebenrain.ch](http://www.ebenrain.ch)

[Newsletter abmelden](#)

[Newsletter weiterleiten](#)

[Newsletter BL anmelden](#)

Der Ebenrain Newsletter  
erscheint ca. 8 mal jährlich.

Sie sind mit folgender Mail-  
Adresse als  
NewsletterabonnentIn registriert:  
[Max.Mustermann@beispiel.de](mailto:Max.Mustermann@beispiel.de)

06. Mai 2022

BASEL   
LANDSCHAFT 