



Ebenrain Newsletter

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

Nr. 3 / 2023 vom 05. Mai 2023

Grüezi

Das Ebenrain-Team freut sich, Ihnen die dritte Ausgabe 2023 des Ebenrain Newsletters zu präsentieren. In diesem Newsletter zum Themenschwerpunkt Ernährung dreht sich alles um frühlingshaften Rhabarber. Erfahren Sie Wissenswertes und Kulinarisches und lassen Sie sich inspirieren! Wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Lektüre!

Inhalt

- [Der Frühling ist da](#)
- [Rhabarberwissen](#)
- [Rhabarber im Garten](#)
- [Rhabarber zum geniessen](#)
- [Saisonkalender – neues Design](#)
- [Rekord – 40 Kochkurse besucht](#)
- [Ein Rückblick: Schlaf-gut-Kurs](#)
- [Quiz](#)
- [Merkblatt «Periodische Wiederinstandstellung \(PWI\) und Gesamtkonzept Drainagen»](#)
- [Praxiskurs: Insektenfreundliche Pflanzfläche gestalten](#)

Kurse am Ebenrain

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

Unser vollständiges Weiterbildungsangebot finden Sie unter www.ebenrain.ch/kurse.

Leitartikel

Der Frühling ist da



Draussen ist es wieder grün. Und im Garten und auf dem Feld spriesst es überall. Mit dem Frühling füllen sich erfreulicherweise auch die Verkaufsregale langsam wieder mit regionalen Gemüse und Früchten.

Wer nachschauen will, was gerade wirklich aus der Schweiz kommt und mit welchen Anbaumethoden die regionalen Gemüse und Früchte produziert werden, kann einen Blick in den neu gestalteten Saisonkalender des Ebenrain werfen.

Passend zur Saison nehmen wir in diesem Newsletter den Rhabarber unter die Lupe. Bei einem Biss in einen rohen Rhabarberstängel haben sich wegen des sauren Geschmacks wohl schon einige Gesichter verzogen. Wir haben aber ein paar Rezeptideen, damit der saure Rhabarber zum Genuss wird.

Berichten wollen wir zudem von einer sehr treuen Ebenrainbesucherin, die äusserst gerne unsere Kochkurse besucht. An 40 Kochkursen hat sie bereits teilgenommen. Was ihr so gut an den Kursen gefällt – das hat sie uns in einem Interview verraten.

Viel Spass beim Lesen unseres Newsletters.

Einen schönen und genussvollen Frühling wünscht Ihnen

Kerstin Zuk

Leitung Ernährung und Tagungsstätte

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Rhabarberwissen



KZ. Rhabarber ist ein klassischer Frühlingsbote und mit etwa 22 Kalorien pro 100 g äusserst kalorienarm. Die Stängel liefern trotzdem wertvolle Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie Vitamine wie Vitamin C und K. Rhabarber enthält viel Oxalsäure, die sich mit Calcium verbindet und die Zähne angreift. Deshalb stellt sich bei ausgiebigem Rhabarberkonsum auch das pelzige Gefühl im Mund ein. Die Kombination mit milchhaltigen, calciumreichen Speisen mildert die Säure und wirkt diesem Phänomen entgegen.

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Rhabarber im Garten



KZ/MF. Die grossblättrige Staude wird zu den Blattstielgemüsen gezählt. Rhabarber, die «Wurzel der Barbaren», wächst als Starkzehrer gerne in humus- und nährstoffreichem Boden und liebt einen sonnigen Standort. Da der Oxalsäuregehalt ab Mitte Juni stark ansteigt und die Pflanze sich nach der Ernte auch genügend erholen muss, wird Rhabarber nur bis zum Johannistag, dem 24. Juni, geerntet. Rhabarber ist eine Dauerkultur und kann bis zu zehn Jahren am selben Standort verweilen. Für einen Standortwechsel und die Teilung der Pflanze wird der Wurzelstock im Herbst ausgegraben und versetzt.

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE








Rhabarber zum Geniessen



MM. In der Küche finden vom Rhabarber nur die Stiele Einsatz. Die Rhabarberblätter haben einen zu hohen Oxalsäuregehalt, als dass sie gegessen werden können. Zum roh essen sind Rhabarberstängel für die Meisten viel zu sauer. Also was machen mit den Stängeln? Auf ebenfein.bl.ch finden Sie viele Ideen wie beispielsweise das Rezept für ein wunderbares Rhabarber-Crumble. Oder wie wäre es mit einem Rhabarber-Cake, Rhabarber-Eistee oder einer Rhabarbercreme. Rezepte gibt es unter ebenfein.bl.ch

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Saisonkalender - neues Design

Gemüse	Jan.	Feb.	März
Frühkartoffeln			
Frühlingszwiebeln			
Gurke			
Karotte			
Kartoffel			
Kefe			
Knoblauch			
Knollensellerie			
Kohlrabi			
Kopfsalat			

KZ. Der beliebte Ebenrain-Saisonkalender ist neu gestaltet. Er zeigt, wann welches Gemüse und welche Früchte in der Schweiz Saison haben, wie sie angebaut werden und wann einheimische Produkte als Lagerware verfügbar sind. Den Saisonkalender finden Sie [hier](#).

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Rekord - 40 Kochkurse besucht



AB. Annemarie Speiser ist eine begeisterte Kochkursteilnehmerin. Über 40-mal hat sie in Kochkursen des Ebenrain den Kochlöffel geschwungen. «Abschalten und sich in ein Thema vertiefen» - das ist einer der Gründe, warum Annemarie Speiser immer wieder Kurse besucht. Ihr Lieblingsrezept hat sie natürlich in einem Ebenrainkurs gefunden. Aber Rezepte sind nicht alles, was Annemarie Speiser von einem Kochkurs mit nach Hause nimmt. Erfahren Sie mehr im [Interview](#).

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Ein Rückblick: Schlaf-gut-Kurs

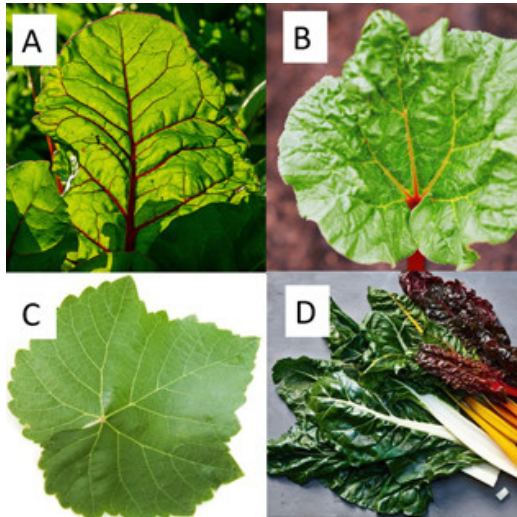


BR/MM. Ein gesunder Schlaf dient der körperlichen Erholung. Welchen Einfluss die Ernährung auf die Schlafqualität hat, erfahren die Teilnehmenden des neuen Schlaf-gut-Kurses. Dieser fand im März am Ebenrain zum ersten Mal statt. Das erlernte Wissen wurde anhand von feinen Rezepten direkt in der

Küche praktisch umgesetzt. Wie die Bildung des Schlafhormons Melatonin mit der Ernährung zusammenhängt und welche Lebensmittel die Produktion von Melatonin fördern, erfahren Sie [hier](#).

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Quiz



AB. Welches Blatt ist das Rhabarberblatt?

LÄNDLICHE ENTWICKLUNG UND RESSOURCEN

Merkblatt "Periodische Wiederinstandstellung (PWI) und Gesamtkonzept Drainagen"



Ein neues [Merkblatt](#) des Ressort Melioration zeigt das Verfahren für ein PWI oder ein Gesamtkonzept Drainagen auf und erläutert die für ein Meliorationsprojekt notwendigen Unterlagen. Das Merkblatt dient Gemeinden und Ingenieurbüros als Entscheidungshilfe und Wegleitung für die Ausarbeitung und Durchführung solcher Projekte. Bei Interesse an einem Meliorationsprojekt können sich die Gemeinden beim Ressort Melioration melden.

NATUR UND LANDSCHAFT

Praxiskurs: Insektenfreundliche Pflanzfläche gestalten



NS. Wie können eintönige, sterile Grünflächen mit Stauden und Kleinstrukturen so aufgewertet werden, dass sie für Insekten und andere Tiere Nahrungsangebot und Unterschlupf bieten?

Helfen Sie mit, eine bestehende Efeurabatte in einen vielfältigen, insektenfreundlichen Lebensraum zu verwandeln.

Montag, 22. Mai 2023, 14.00–17.00 Uhr

Samstag, 27. Mai 2023, 9.00–12.00 Uhr

Kursgarten, Ebenrain

Weitere Veranstaltungen im Raum Basel finden Sie auf der Website: festivaldernatur.ch oder in unserem [Programmflyer](#).

Veranstaltungen

16. Mai und 20. Juni 2023

Schlachtviehmarkt

Hölstein

8. August 2023

Schlacht-Schafmarkt

Hölstein

Publikationen

[Rezept des Monats](#)

Links

[ErnährungPlus auf Facebook](#)

[Ebenraingarten auf Facebook](#)

WEITERBILDUNGSKURSE

Aktuelle Kurse aus dem Weiterbildungsprogramm

Nachstehend finden Sie Weiterbildungskurse, welche in den nächsten Wochen stattfinden. Wir laden Sie ein, das Angebot zu prüfen und hoffen, Sie finden passende Kurse.

Melden Sie sich noch heute an!

Imkerei Schnupperkurs Bienenhaltung – Kurs B

7.6.2023, 8.30 - 17.00 Uhr;

Dem Imker über die Schultern schauen und dabei die Bienen hautnah erleben.

Im Schnupperkurs erhalten Sie einen vertieften Einblick in die Imkerei, die Honiggewinnung, die Haltung von Bienen und die Ausbildung als Imkerin oder Imker.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Backen mit UrDinkel

16.6.2023, 13.30 - 17.45 Uhr;

Sie lernen die typischen Eigenheiten des UrDinkels kennen. Unter anderem weihen wir Sie in das Geheimnis des Brühstücks ein, die Basis eines jeden UrDinkel-Hefeteigs.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Verwunschene Staudengärten

6.6.2023, 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 27.6.2023, 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.

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.

Herausgeber

Ebenrain-Zentrum für
Landwirtschaft,
Natur und Ernährung
Ebenrainweg 27
4450 Sissach
Tel. 061 552 21 21
ebenrain@bl.ch
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

05. Mai 2023

BASEL 
LANDSCHAFT 