



Ebenrain Newsletter

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

Nr. 3 / 2024 vom 7. Mai 2024

Grüezi

Das Ebenrain-Team freut sich, Ihnen die dritte Ausgabe 2024 des Ebenrain Newsletters zu präsentieren. Dieser Newsletter ist ein Spezial-Newsletter Ernährung mit Schwerpunkt Hülsenfrüchte. Erfahren Sie viel Spannendes rund um Linsen, Bohnen und Co. und lesen Sie mehr darüber, was es Neues am Ebenrain gibt. Wir wünschen Ihnen eine gute Lektüre!

Inhalt

- [Proteine vom Acker](#)
- [Hülsenfrüchte - wertvoll und vielseitig](#)
- [Videobericht zum Hülsenfrüchte-Kurs](#)
- [Linsen-Cracker selber machen](#)
- [Das perfekte Geschenk für junge Geniesser und Entdecker](#)
- [Kochkurs: Einfälle statt Abfälle – der kulinarische Wettkampf](#)
- [Fourchette verte – Ama terra Erwachsene: Verpflegung in der Gemeinschaftsgastronomie](#)
- [Ausdolung Diebach in der Gemeinde Wahlen](#)
- [Seltene Natternzunge in Rothenfluh entdeckt](#)

Kurse am Ebenrain

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

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

Leitartikel

Proteine vom Acker



Hülsenfrüchte sind kleine Kraftpakete, die zunehmend auch in der Schweiz angebaut werden. Die Pflanzen bevorzugen vorwiegend einen gut durchlässigen Boden und ein gemässigttes Klima. Der Markt für Schweizer Hülsenfrüchte ist erst noch am Entstehen, da kontinuierlich passende Standorte und Anbaubedingungen getestet und gefunden werden müssen. Das Potential des Anbaus ist: Hülsenfrüchte reichern im Boden auf natürliche Weise Stickstoff an, was den Einsatz von synthetischen Düngemitteln reduziert und die Bodenfruchtbarkeit erhöht. Einzelne Sorten sind zudem trockenheitstolerant. Bei den wärmer werdenden klimatischen Bedingungen ist dies ein immer grösser werdender Vorteil.

Linsen, Erbsen & Co sind reich an Proteinen, Stärke, Vitaminen und Mineralstoffen. Ihr hoher Gehalt an Nahrungsfasern ist zudem gut für die Verdauung und hält lange satt.

Deshalb möchten wir Sie ermutigen, diese kleinen Superhelden öfter auf Ihren Speiseplan zu setzen und die Vielfalt der Schweizer Hülsenfrüchte zu entdecken. Sie sind nicht nur gesundheitsfördernd, sondern auch vielseitig und nachhaltig.

Einen genussvollen Frühling wünscht Ihnen

Kerstin Zuk
Leitung Ernährung und Tagungsstätte

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

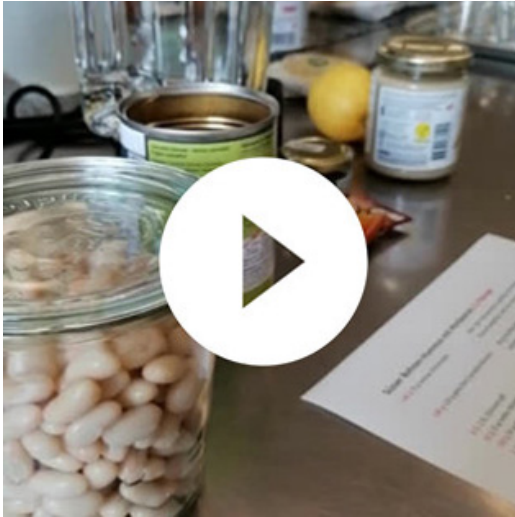
Hülsenfrüchte - wertvoll und vielseitig



MM. Im gleichnamigen Kurs wurden die verschiedenen Sorten, der Anbau in der Schweiz, die gesundheitliche Bedeutung, die verschiedenen Produkte und die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten der Hülsenfrüchte thematisiert. Die Teilnehmenden waren erstaunt über die Vielfalt der zubereiteten Gerichte und des Gebäcks. Wollen auch Sie mehr über die gesundheitlichen und nachhaltigen Vorteile oder die Zubereitung von Hülsenfrüchten erfahren? Dann lesen Sie [hier](#) weiter oder melden Sie sich im Herbstprogramm für unseren nächsten Weiterbildungskurs rund um die Hülsenfrüchte an.

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

Videobericht zum Hülsenfrüchte-Kurs



BR. Einen kurzen Einblick in unseren Hülsenfrüchte-Kurs finden Sie [hier](#).

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

Linsen-Cracker selber machen



BR. 100 g schwarze Linsen in 5 dl Wasser auf kleiner Stufe ca. 30 Minuten weich köcheln, abgiessen, kalt abspülen und pürieren. 200 g Mehl, 1 KL Salz und 1 dl HOLL-Rapsöl mit dem Linsenpüree zu einem weichen Teig mischen. 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Teig portionenweise 2 mm dick auswallen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. In beliebige Formen schneiden, Teig dabei nicht ganz durchtrennen und mit Wasser bepinseln. 60 g gesalzene Erdnüsse grob hacken und auf den Teig streuen. Bei 180° ca. 20 Minuten in der Ofenmitte backen.

Die ausführliche Zubereitung und weitere feine Rezepte mit Hülsenfrüchten finden sie auf [ebenfein](#).

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

Das perfekte Geschenk für junge Geniesser und Entdecker



AB. Für das Kind oder Enkelkind, das gerade flügge wird, haben wir etwas Besonderes im Angebot. Im Kurs «**eigenes Reich, eigener Herd – Kochen nach dem Auszug leichtgemacht**» bereiten wir mit wenigen Zutaten, feinste Gerichte zu. Die Rezepte gehen schnell und sind im Alltag gut umsetzbar. Praktische Küchentipps helfen, das Essen mit Leichtigkeit selbst zu zubereiten. Schenken Sie Ihren Liebsten diesen Kochkurs. Dieses Geschenk ist nicht nur praktisch, sondern auch unvergesslich.

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

Kochkurs: Einfälle statt Abfälle – der kulinarische Wettkampf



BR. Wussten Sie, dass rund ein Drittel aller Lebensmittel auf dem Weg vom Feld zum Tisch verloren gehen? Das muss nicht sein! In unserem neuen Kurs "Einfälle statt Abfälle" lernen wir kreativ, etwas dagegen zu tun. Bei einem kleinen kulinarischen Wettkampf treten verschiedene Küchenteams mit dem Kochlöffel gegeneinander an und zaubern aus Resten und Grundnahrungsmitteln ein möglichst kreatives Menü. Spielerisch erfahren Sie alles rund um das Thema Food Waste. Möchten Sie dabei sein, dann melden Sie sich [hier](#) für den Kurs an.

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

Fourchette verte – Ama terra Erwachsene: Verpflegung in der Gemeinschaftsgastronomie



BR. Das Label Fourchette verte - Ama terra steht für eine ausgewogene und nachhaltige Ernährung in Verpflegungsbetrieben. Rund 30 Kitas im Kanton Basel-Landschaft verpflegen Kinder nach diesen Vorgaben. Nun folgt ein weiterer Schritt in Richtung regionales, saisonales und ausgewogenes Angebot in der Gemeinschaftsgastronomie. Gemeinsam mit drei Verpflegungsbetrieben für Erwachsene, starten wir im Jahr 2024 in eine Zertifizierungsphase. Möchten Sie bei Fourchette verte - Ama terra Erwachsene mitmachen oder mehr erfahren? Mehr Informationen finden Sie [hier](#) oder melden Sie sich direkt bei bl@fourchetteverte.ch.

LÄNDLICHE ENTWICKLUNG UND RESSOURCEN

Ausdolung Diebach in der Gemeinde Wahlen



BK. Die Gesamtmelioration Wahlen dolte zwischen Juli und November 2023 den Diebach auf einer Länge von rund einem Kilometer aus. Sie stellte dafür mit der Landumlegung die benötigte Fläche bereit. Dadurch ist eine wichtige ökologische Vernetzung durchs intensive Ackerland entstanden und das Landschaftsbild wurde aufgewertet. Die Kosten dafür wurden zu 60 % vom Kanton Basel-Landschaft und zu 40 % vom Bund getragen.

NATUR UND LANDSCHAFT

Seltene Natternzunge in Rothenfluh entdeckt



GH. Die Natternzunge (*Ophioglossum vulgatum*) ist eine sehr seltene Pflanze im Baselbiet. Dieses Jahr wurde sie auf einer Fläche des Frühschnittversuchs der Abteilung NL in Rothenfluh gefunden, wo seit 2019 ein Teil einer extensiven Wiese bis Mitte Mai geschnitten und die Auswirkungen auf die Artenzusammensetzung im Vergleich zum bisherigen späten Schnitt untersucht werden. Ob das Auftauchen der Natternzunge mit dem Frühschnitt zu tun hat, kann man aufgrund des Einzelfundes der Art nicht sagen, die Freude in der Fachwelt ist jedoch riesig, denn in diesem Gebiet ist das ein Neufund!

Veranstaltungen

14. Mai und 18. Juni 2024
Schlachtviehmarkt
Hölstein

06. August 2024
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!

Auf der Spur von Spitzmäusen & Co.

8.6.2024, 13.30 bis ca. 16.30 Uhr;
Exkursion zum verborgenen Leben kleiner Säugetiere

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Imkerei Schnupperkurs Bienenhaltung – Kurs A

29.5.2024, 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](#)

Imkerei Schnupperkurs Bienenhaltung – Kurs B

12.6.2024, 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](#)

Gemüsebaumodul 3: Gemüsegarten pflegen

21.5.2024, 08.45 - 11.45 Uhr;
Gesundes Gemüse muss bis zur Ernte begleitet werden.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Naturgarten

4.6.2024, 08.45 - 11.45 Uhr;
Der Hausgarten dient der Erholung, dem Naturerlebnis, der Selbstversorgung – er kann aber auch einen wichtigen Beitrag zu mehr Biodiversität im Siedlungsraum leisten.

Weitere Informationen und Anmeldung

Gemüsebaumodul 4: Wintergemüse

ab 25.6.2024, 1 x 1/2 Tag; 08.45 - 11.45 Uhr;

Heute schon an morgen denken und Wintergemüse pflanzen.

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

07. Mai 2024

BASEL 
LANDSCHAFT