



Ebenrain Newsletter

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

Nr. 6 / 2022 vom 23. September 2022

Grüezi

Das Ebenrain-Team freut sich, Ihnen die sechste Ausgabe 2022 des Ebenrain Newsletter präsentieren zu können. Diese Ausgabe ist eine Spezialausgabe Ernährung. Sie erfahren darin, warum der Hafer ein ganz spezielles Getreide ist und welche Köstlichkeiten man damit zubereiten kann. Ausserdem werfen wir einen Blick zurück auf den Ebenraintag 2022. Wir wünschen Ihnen gute Lektüre!

Inhalt

- [Klimafreundlich essen mit regionalen Produkten](#)
- [Nachhaltigkeitskriterien](#)
- [Hafer – einheimischer Tausendsassa](#)
- [Hafer – Rezept](#)
- [Hafer – Rätsel](#)
- [Rückblick Ebenraintag 2022: Frischer Wind statt heisse Luft](#)
- [Sauerkraut selber machen](#)

Kurse am Ebenrain

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

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

Leitartikel

Klimafreundlich essen mit regionalen Produkten



Am diesjährigen Ebenraintag wurde am Ernährungsstand der Frage nachgegangen «Klimafreundlich essen – wie geht das?». Der Stand hat veranschaulicht, welchen Einfluss die Menüzusammenstellung, die Saison, die Regionalität, Foodwaste und der Transport Einfluss auf die Umwelt und das Klima haben. Am Ebenrain wird aber auch unter dem Jahr in allen Bereichen ein Augenmerk auf nachhaltige Ernährung gelegt. In der Ebenrain-Gastronomie bestehen die feinen Menüs aus regionalen und saisonalen Lebensmitteln. Und die Weiterbildungskurse sind auf die Themen zur nachhaltigen Ernährung ausgerichtet. So wurde kürzlich im Kochkurs der Hafer unter die Lupe genommen. Hafer wächst in der Schweiz und er lässt sich zu vielen gluschtigen Rezepten verarbeiten.

Mit diesem Newsletter erhalten Sie den Link zu unseren Empfehlungen für eine nachhaltige, klimafreundliche Ernährung, Informationen zum einheimischen Getreide «Hafer» und passend zur Saison eine Anleitung, um das Herbstgemüse Kabis selbst zu einem feinen Sauerkraut zu verarbeiten.

Kerstin Zuk

Leiterin Ernährung, Hauswirtschaft und Gastronomie

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Nachhaltigkeitskriterien



KZ. Die Eckpfeiler der nachhaltigen Ernährung sind eine pflanzenbasierte Menüplanung, die Berücksichtigung der Regionalität und Saisonalität, die Bevorzugung von naturnah und ressourcenschonend produzierten Produkten und das Vermeiden von Lebensmittelabfällen. Die Empfehlungen für eine nachhaltige Ernährung sind kurz und bündig im Flyer zusammengestellt. Hier erfahren Sie, wie es geht: [«klimafreundlich essen»](#).

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Hafer – einheimischer Tausendsassa



MM. Hafer ist eine gute pflanzliche Eiweiss- und Eisenquelle und enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und wertvolle lösliche Nahrungsfasern. Ein regelmässiger Konsum unterstützt einen ausgeglichenen Blutzucker, senkt den Cholesterinspiegel und schützt vor Herz-

Kreislaufkrankungen. Er sättigt gut, fördert die Darmgesundheit und unterstützt dadurch auch das Immunsystem. Und zu guter Letzt hat der Hafer eine ausgezeichnete CO2-Bilanz.

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Hafer – Rezept



MM. Hier ein brandneues [Rezept](#) aus dem kürzlich durchgeführten Kurs «Hafer – unscheinbarer Superfood». Sie werden sehen, Hafer schmeckt nicht nur im Müesli und Porridge.

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Hafer-Rätsel



AB. Hafer gibt es in verschiedenen Formen und Varianten. Auf dem Bild hat sich ein falsches Getreide eingeschlichen. Welches Bild stellt keinen Hafer dar? Die Lösung finden Sie [weiter unten](#) im Newsletter.

EBENRAIN

Rückblick Ebenraintag 2022: Frischer Wind statt heisse Luft



LK/AB. Die Landwirtschaft, Natur und Ernährung sind stark betroffen vom Klimawandel, aber auch mitverantwortlich dafür. Am Ebenraintag vom 4. September 2022 in Sissach hat der Ebenrain gezeigt, wie klimaverantwortliche Landwirtschaft und Ernährung gelingt und wie ein angenehmeres Klima im urbanen Raum mithilfe von mehr Natur im Siedlungsraum ermöglicht wird. Das Thema und der vielfältige Bauernmarkt haben über 4000 Besucherinnen und Besucher an den Ebenrain gelockt. Mehr zum Ebenraintag finden Sie [hier](#).

Geniessen Sie einen kurzen [Rückblick des Ebenraintages in einem Video](#). Wir haben für Sie die schönsten Augenblicke eingefangen. Schön wars... Bis nächstes Jahr!

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Sauerkraut selber machen



MM. Haben Sie schon einmal selber Sauerkraut gemacht? Selbstgemachtes Sauerkraut mit regionalem Kabis ist nicht nur nachhaltig, sondern auch sehr gesund. Frisches Sauerkraut enthält wertvolle Milchsäurebakterien, Vitamin C und Pflanzenstoffe. [In unserem Video](#) erfahren Sie Schritt für Schritt wie Sie Sauerkraut im Glas einsäuern können. Sie werden staunen, wie einfach das geht.

Lösung Quiz: Antwort B (Roggenkörner)

Veranstaltungen

18. Oktober und 22. November 2022
Schlachtviehmarkt
Hölstein

01. November 2022
Schlacht-Schafmarkt
Hölstein

Publikationen

[Monatsmenü Juli 2022](#)
[Monatsmenü August 2022](#)

Links

[ErnährungPlus auf Facebook](#)
[Ebenraingarten auf Facebook](#)

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!

Meinen Boden verstehen und verbessern - Bodenkunde für die Landwirtschaft

18.10.2022, 9.00 - 17.00 Uhr;

Die Stärken und Schwächen meiner Böden besser erkennen und sie gezielt verbessern können.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Agroforst – Infoanlass und Betriebsbesichtigung

4.11.2022, 09.30 - 16.00 Uhr;

Aktuelles zum Thema Agroforst am Oberrhein. Einblicke in Grundlagen und Beispiele zur Umsetzung von Agroforst im Ackerbau und im Weideland. Am Nachmittag gibt es die Möglichkeit, Praxisbeispiele zu besichtigen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Schnitt von Hochstammbäumen für Laien

19.11.2022, 09.00 - 16.00 Uhr;

Der Kurs vermittelt Ihnen praktisch und theoretisch die wichtigsten Regeln zum effizienten und erfolgreichen Schneiden von Hochstammbäumen (Produktions- sowie Öko-Bäume). Für Anfänger und Fortgeschrittene (Auffrischkurs).

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

10. Stallgang Baselland

28.10.2022, 20.00 - 22.00 Uhr;

An diesem Abend erhalten Sie Informationen zum Stierenangebot der Firma Selectstar SA und einem weiteren Fachthema.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Theoriekurs schmerzhaftes Eingriffe bei Kalb und Lamm / Tierarzneimittleinsatz

18.11.2022, 08.00 - 12.00 Uhr;

An diesem Kursmorgen erhalten Sie die notwendigen theoretischen Kenntnisse zur fachgerechten Durchführung von schmerzhaften Eingriffen bei Jungtieren und zum Tierarzneimittleinsatz.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Ein Blick über die Grenze – Milchproduktion in Frankreich

21.11.2022, 09.00 - 19.00 Uhr;

Weiterbildungsreise ins nahe Frankreich mit dem Besuch zweier Milchproduktionsbetriebe.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Exkursion Rindviehställe

17.11.2022, ;

Ganztägige Exkursion in die Kantone Baselland und Solothurn. Besichtigung von Ställen für Rindvieh (Neu- oder Umbauten).

Weitere Informationen und Anmeldung

Computerkurs: Einführung ins Word (MS Office 2016)

ab 18.10.2022, 10 Lektionen; 09.00 - 11.00 Uhr;

Sie erstellen und gestalten Briefe, Berichte und Dokumente. Das Programm Word von MS Office bietet Ihnen dazu viele Möglichkeiten.

Weitere Informationen und Anmeldung

Computerkurs: Einführung ins Excel (MS Office 2016)

ab 19.10.2022, 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 Auswahl an Möglichkeiten.

Weitere Informationen und Anmeldung

Holzwerkstatt für Beginnende und Fortgeschrittene - Abendkurs

ab 25.10.2022, 8 x 1/2 Tag; 18.00 - 21.00 Uhr;

Machen Sie in unserer top eingerichteten Werkstatt Ihre ersten Erfahrungen in der Bearbeitung von Holz. Oder realisieren Sie, unter fachkundiger Begleitung, Ihr schon lange geplantes Projekt für ein selbstgebautes Kleinmöbel.

Weitere Informationen und Anmeldung

Holzwerkstatt für Beginnende und Fortgeschrittene - Nachmittagskurs

ab 26.10.2022, 8 x 1/2 Tag; 14.00 - 17.00 Uhr;

Machen Sie in unserer top eingerichteten Werkstatt Ihre ersten Erfahrungen in der Bearbeitung von Holz. Oder realisieren Sie, unter fachkundiger Begleitung, Ihr schon lange geplantes Projekt für ein selbstgebautes Kleinmöbel.

Weitere Informationen und Anmeldung

Streifzüge durch die Bündner Küche

18.11.2022, 17.30 - 21.30 Uhr;

Engadiner Nusstorte, Capuns und Gerstensuppe kommen längst nicht nur im Kanton Graubünden auf den Tisch. Wir kochen, backen und geniessen zusammen typisch traditionelle Bündnergerichte.

Weitere Informationen und Anmeldung

Weben im Wochenrhythmus – Kurs A

ab 21.10.2022, 8 x 1/2 Tag; 13.30 - 17.30 Uhr;

Sie richten den Webstuhl selber ein und weben nach eigenem Entwurf einen Teppich, ein Geschirrtuch, einen Schal oder sonst einen Stoff. Verschiedene Schaftwebstühle stehen zur Verfügung.

Weitere Informationen und Anmeldung

Beerengarten Herbst

18.10.2022, 08.45 - 11.45 Uhr;

Beeren sorgen für Abwechslung auf dem Speiseplan und sind sehr gesund.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Nisthilfen für Wildbienen

10.11.2022, 08.45 - 15.00 Uhr;

Wildbienen sind die guten Seelen im Garten. Als Bestäuber sind sie unerlässlich. Mit geeigneten Nisthilfen können sie gezielt gefördert werden.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Boden – mehr als nur Dreck

ab 22.11.2022, 1 x 1/2 Tag; 8.45 - 11.45 Uhr;

Ein gesunder Boden ist die Grundlage für gesundes Gemüse.

[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

23. September 2022

BASEL 
LANDSCHAFT 