



Ebenrain Newsletter

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

Nr. 6 / 2023 vom 22. September 2023

Grüezi

Das Ebenrain-Team freut sich, Ihnen die sechste Ausgabe 2023 des Ebenrain Newsletters zu präsentieren. Dieser Newsletter ist eine Spezialausgabe zum Thema Ernährung. Unser Team ErnährungPlus legt darin den Fokus auf das Thema Selbstversorgung und macht Lust auf mehr - wir wünschen Ihnen viel Spass bei der Lektüre!

Inhalt

- [Selbstgemacht schmeckt besser](#)
- [Brot selber machen](#)
- [Herbst ist Erntezeit](#)
- [Milchprodukte selber machen?](#)
- [Ziger selbstgemacht](#)
- [Selber kochen – ein Trend der letzten Jahre](#)
- [Baumnüsse – gesund und aus der Region](#)
- [Rückblick Ebenraintag 2023: Energie – ein Geschenk der Natur](#)
- [Food-Talk: Food as Medicine](#)

Kurse am Ebenrain

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

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

Leitartikel

Selbstgemacht schmeckt besser



Etwas aus eigener Hand geniessen ist etwas Besonderes. In den kommenden Wochen steht die Ernte von diversen Herbstgemüse und -früchten an und die Schätze des Gartens lassen sich zu schmackhaften Gelees, süss-sauer Eingelegtem und vielem mehr verarbeiten. Beim Selbstgemachten weiss man, was drin ist und man schmeckt die gute Qualität. Immer mehr Menschen legen Wert auf diese gute Qualität und möchten lernen, wie etwas selbst hergestellt wird. Die grosse Nachfrage nach unseren Kursen bestätigt dies. Unter fachlicher Anleitung erfahren die Teilnehmenden, wie ein Sauerteigbrot gebacken wird, wie eigene Teigwaren gelingen oder dass Milchprodukte auch zu Hause in der Küche herstellbar sind. Mit dem Newsletter möchten wir sie inspirieren, mal etwas selbst auszuprobieren. Denn Selbstgemachtes schmeckt einfach herrlich.

Anfang September stand am Ebenrain auch wieder der bekannte und beliebte Ebenraintag an. Zahlreiche Stände informierten über das Thema «Energie» und wie sie mit der Landwirtschaft, der Natur und der Ernährung verknüpft ist. Zudem priesen regionale Produzenten ihre Spezialitäten an. Mit guter Stimmung schlenderten rund 5000 Besucher bei sonnigem Herbstwetter über das Ebenrain-Gelände und genossen verschiedene Köstlichkeiten.

Einen schönen und genussvollen Herbst wünscht Ihnen

Kerstin Zuk
Leitung Ernährung und Tagungsstätte

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

Brot selber machen



MM. Ein Kilogramm Mehl, ein Würfel Hefe, warme Flüssigkeit und den Brotteig nach ein bis zwei Stunden in den Ofen schieben – das war gestern. Heute werden Brotteige mit wenig Hefe oder mit Sauerteig über mehrere Stunden oder sogar Tage geführt – wie vorgestern. Daraus gebackene Brote sind sehr aromatisch, lange haltbar und für viele Menschen besser verträglich. In unseren Backkursen können erste Erfahrungen gesammelt oder vorhandene Kenntnisse erweitert werden. [Hier](#) ein kurzer Einblick in den letzten Brotbackkurs.

PRODUKTION, MARKT UND DIREKTZAHLUNGEN

Herbst ist Erntezeit



MF. Es wird ruhiger im Garten – jetzt heisst es geniessen und ernten! Die grosse Ernte machen wir haltbar, damit wir uns auch im Winter mit Obst und Gemüse aus der Vorratskammer versorgen und uns am Geschmack des Sommers erfreuen können. Im Kurs «selbstgemacht, eingemacht, feingemacht» haben wir Bohnen und Suppengemüse getrocknet, Zwetschgen, Randensalat und Sugo sterilisiert, Konfi und Curry-Zucchetti heiss eingefüllt sowie Sauerkraut gehobelt und gestampft. Damit der Speiseplan auch im Winter garantiert abwechslungsreich bleibt!

[Kurse im Ebenrain-Kursgarten](#)
[Rezept für «Eingelegte Randen»](#)

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

Milchprodukte selber machen?



AB. Das funktioniert! Ein spannendes Handwerk. Es braucht sowohl die Intuition, wie auch das Wissen über die Handhabung der Milch. Die Qualität und der Geschmack der Milch ist stark abhängig von äusseren Einflüssen wie z. B. die Gesundheit des Tieres oder die Futterqualität. Milch lässt sich sehr einfach zu unterschiedlichsten Milchprodukten verwandeln und verändern. Wenn Sie Lust haben, mehr darüber zu erfahren und eigene Milchprodukte herzustellen, melden Sie sich [hier](#) für den nächsten Kurs an oder stellen Sie gleich selbst Ziger mit dem folgenden Rezept her.

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

Ziger selbstgemacht



AB. Zwei Liter Milch auf 93-95 °C erhitzen, Zitronensaftkonzentrat mit einem Kaffeelöffel in die heisse Milch geben – nicht rühren! Sobald die Masse ausflockt und sich eine grünliche Flüssigkeit absetzt, die Säurezugabe abbrechen. Die Pfanne vom Herd nehmen und fünf Minuten stehen lassen. Mit einer Schaumkelle die feste Masse abschöpfen und in ein Behältnis mit Löchern einfüllen. Die Masse für etwa vier Stunden abtropfen und fest werden lassen. Anschliessend kann der Ziger aus der Form gestürzt werden. Viel Spass beim Ausprobieren.

Das Rezept stammt aus dem Lehrmittel [selbstgemacht, eingemacht, feingemacht](#). In diesem umfassenden

Ordner mit Zusatzrezepten finde sie auch die Grundlagen zum Brotbacken und Konservieren.

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

Selber kochen – ein Trend der letzten Jahre



BR. Immer mehr Menschen interessieren sich dafür, ihr Brot selbst zu backen, die reiche Ernte aus dem Garten selbst einzumachen oder Milchprodukte selber herzustellen. Das Wort „selbstgemacht“ verspricht nicht nur Geschmackserlebnisse. Auch sich selbst als Macher zu erleben und kleine Erfolge zu feiern, motiviert viele Menschen, in der Küche selber Hand anzulegen. Viele Rezepte für ein abwechslungsreiches do-it-yourself finden Sie auf ebenfein.bl.ch.

Die Rezepte von ebenfein.bl.ch werden in der Ebenrain-Lehrküche ausgetüftelt, gekocht und fotografiert. Ein kurzer Einblick in das Making-off gibt es [hier](#).

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

Baumnüsse – gesund und aus der Region



KZ. Im Kanton Basel-Landschaft gibt es rund 1300 Baumnussbäume und in den kommenden Wochen fallen die harten Früchte wieder von den Bäumen. Baumnusskerne sind mit ihren gesunden Fetten und den sättigenden Nahrungsfasern, Proteinen und wertvollen Mineral- und Pflanzenstoffen ein wahres Superfood aus der Region. Unser neues [Infoblatt](#) gibt Ihnen weitere Fakten rund um die Baumnüsse und eine kreative Rezeptidee für einen Baumnussburger.

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

Rückblick Ebenraintag 2023: Energie – ein Geschenk der Natur



BR. Energie ist unser Lebensnerv. Das erleben wir tagtäglich in allen Bereichen der Gesellschaft, auch auf dem Bauernhof. Der Ebenrain hat am beliebten Ebenraintag vom 3. September 2023 in Sissach gezeigt, wie wir vom Hof bis zum Tisch ressourcenschonend und klimafreundlich Energie einsetzen können. Geniessen Sie [hier](#) einen kurzen Rückblick auf den diesjährigen Ebenraintag.

ERNÄHRUNG UND TAGUNGSSTÄTTE

Food-Talk: Food as Medicine



KZ. Nachhaltige Ernährung als Medizin für Gesundheit und Umwelt - am kommenden Montag, 25. September 2023 informieren und diskutieren drei Experten über dieses Thema. Kommen Sie nach Basel ins Unternehmen Mitte und diskutieren Sie mit; wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Mehr zum Event finden Sie [hier](#).

Veranstaltungen

17. Oktober und 21. November 2023
Schlachtviehmarkt
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!

Schnitt von Hochstamm-bäumen für Laien

18.11.2023, 09.00 - 16.00 Uhr;

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

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

12. Stallgang Baselland

19.10.2023, 20.00 - 22.00 Uhr;

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

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Nordwestschweizer Pferdetag

10.11.2023, 09.30 - 16.15 Uhr;

Am Nordwestschweizer Pferdetag, den wir zusammen mit dem Landwirtschaftlichen Zentrum Liebegg anbieten, widmen wir uns aktuellen Themen rund ums Pferd.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Holzwerkstatt für Beginnende und Fortgeschrittene

ab 19.10.2023, 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](#)

Weihnachtsgeschenke aus der Küche

23.11.2023, 18.00 - 22.00 Uhr;

Geschenke aus der Küche sind immer eine gute Idee. Im Kurs bekommen Sie viele Inspirationen, wie Sie Ihren Mitmenschen mit kleinen Köstlichkeiten eine Freude machen können.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Einfach festlich kochen

29.11.2023, 17.30 - 22.00 Uhr;

Festlich Kochen für Gäste ist mit der optimalen Auswahl des Menüs und guter Vorbereitung ganz einfach. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einer bewussten Auswahl der Zutaten stressfrei ein nachhaltiges 4-Gänge-Menü zaubern und schön präsentieren.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Weben im Wochenrhythmus – Kurs A

ab 20.10.2023, 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

Offenes Kleidernähen – Kurs A

ab 31.10.2023, 4 x 1/2 Tag; 14.00 - 17.30 Uhr;

Sie nähen, was Ihnen beliebt und erhalten Unterstützung beim Planen der Kleidungsstücke, beim Anpassen der Schnittmuster sowie beim Nähen und Fertigstellen.

Weitere Informationen und Anmeldung

Kletterrosen

21.10.2023, 13.30 - 16.00 Uhr;

Lernen Sie in unserem Rosengarten unter fachkundiger Leitung, wie Kletterrosen im Herbst geschnitten werden.

Weitere Informationen und Anmeldung

Naturgarten

24.10.2023, 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

Nisthilfen für Wildbienen

9.11.2023, 08.45 - 15.00 Uhr;

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

Weitere Informationen und Anmeldung

Von Misteln und Mispeln

14.11.2023, 08.45 - 11.45 Uhr;

Ausser dem ähnlichen Namen haben die geheimnisvolle Mistel und die unbekanntere Mispel nicht viel gemeinsam. Erfahren Sie mehr über diese beiden besonderen Gewächse.

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

[Newsletter abmelden](#)

[Newsletter weiterleiten](#)

[Newsletter BL anmelden](#)

Der Ebenrain Newsletter
erscheint ca. 8 mal jährlich.

Sie sind mit folgender Mail-
Adresse als
NewsletterabonnentIn registriert:

Tel. 061 552 21 21
ebenrain@bl.ch
www.ebenrain.ch

Max.Mustermann@beispiel.de

22. September 2023

BASEL 
LANDSCHAFT 