



Ebenrain Newsletter

Das Landwirtschaftliche Zentrum Ebenrain informiert:

Nr. 4 / 2018 vom 15. Juni 2018

> Falls Sie diese E-Mail nicht korrekt lesen können, klicken Sie bitte hier

Sehr geehrte Damen und Herren
LEITARTIKEL

Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung



VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
EBENRAIN – ZENTRUM FÜR LANDWIRTSCHAFT, NATUR UND ERNÄHRUNG

Seit 2015 ist die Abteilung „Natur und Landschaft“ am Ebenrain. Damit haben wir ein neues Aufgabenfeld, Verstärkung im Team und weitere Partner erhalten. Agrikultur und Natur rücken zusammen. Was dabei herauskommt, sind gesunde, nachhaltig produzierte Lebensmittel sowie gleichzeitig Biodiversität und Landschaftsqualität – alles Leistungen von zukunftsorientierten Landwirtschaftsbetrieben unserer Region. Überhaupt bilden wir Brücken zwischen Landwirtschaft, Natur und Ernährung sowie zwischen allen Aufgaben am Ebenrain: Von der Strukturverbesserung über Marktentwicklung, über Direktzahlungen, zur Bildung und Beratung, bis zu unserer neuen Aufgabe mit dem Schloss Ebenrain.

„Landwirtschaft“ alleine in unserem offiziellen Namen vermag die Vielfalt unserer Tätigkeiten nicht mehr genügend abzudecken. Zu dieser Vielfalt gehört auch die Ernährung, welche in diesem Newsletter im Zentrum steht. Die Handlungsfelder des heutigen Ebenrain möchten wir nun in unserem Namen so vollständig wie möglich wiedergeben. Die Spur dazu haben wir 2015 mit unserem Claim „Landwirtschaft, Natur, Ernährung“ gelegt. Er ist die kürzest mögliche Zusammenfassung und die beste Brücke der Aufgabenvielfalt am Ebenrain.

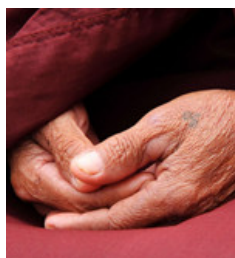
Diesem Inhalt vorangestellt ist das „Ebenrain-Zentrum“, welches den Ebenrain als Kompetenz- und Verwaltungszentrum für diese Inhalte darstellt. Unser neuer Name, welcher mit einem Regierungsratsbeschluss besiegelt wurde, lautet ab 1. Juli 2018 „Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung“.

Als Kurzform und Abkürzung steht neu „Ebenrain“, die alte Abkürzung LZE erübrigt sich. Bekanntlich ist „Dr' Eberai“ ohnehin seit langem bei den Bauern und im Volksmund eingefeilscht, sowohl für den Teil Schule und Verwaltung, Gutsbetrieb als auch für das Schloss.

Lukas Kilcher, Leiter Ebenrain

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Sind Ernährungsratgeber bald Auslaufmodelle?



„Weizenwampe“, „Dumm wie Brot“ oder „Böses Gemüse“ sind Beispiele von Ernährungsratgebern neueren Datums. Sie alle liefern Empfehlungen, Erklärungen und Rezepte dafür, was man(n)/frau essen soll oder eben nicht essen soll, um gesund, fit und schön zu sein oder zu werden.

Auch wir von ErnährungPlus liefern Empfehlungen und Rezepte für die Umsetzung einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung. Eine davon lautet „Geniessen Sie das Essen“. Hier geht es nicht mehr um das **was**, sondern um das **wie essen**.

Diese Empfehlung beinhaltet die Einladung, das eigene Essverhalten zu beobachten: Habe ich Hunger? Esse ich schnell oder langsam? Nehme ich wahr, was auf meinem Teller liegt oder schlinge und spüle ich es hinunter? Esse ich, weil zwölf Uhr ist, weil ich gerade Stress habe, ich wütend oder traurig bin oder weil ich mir die fehlende Süsse des Lebens mit einer Crèmeschnitte einverleiben will? Ich lade Sie ein, dem **wie** ebensolche Beachtung zu schenken wie dem **was**.

Nehmen Sie sich dazu als Erstes, bevor Sie anfangen zu essen, einen Moment Zeit und konzentrieren Sie sich auf das, womit Sie sich jetzt

[Newsletter weiterempfehlen](#)
[Newsletter abmelden](#)

www.ebenrain.ch

Kurz-News Quizfrage: Tierwohl bei Schweizer Lebensmittel-Labels

Welches der drei unten genannten Schweizer Lebensmittellabel hat gemäss dem WWF-Labelguide den höchsten Tierwohl-Standard?

- a) Terra Suisse (Migros)
- b) Coop Naturaplan
- c) KAGfreiland

Die Lösung finden Sie am Ende des Newsletters

Kurse am Ebenrain

Unser vollständiges Weiterbildungsangebot finden Sie unter www.lze.bl.ch/kurse

Die aktuellen Kurse sind in diesem Newsletter aufgeführt.

Publikationen

[Monatsmenü Mai 2018](#)

[Monatsmenü Juni 2018](#)

Veranstaltungen

19. Juni und 24. Juli 2018
Schlachtviehmarkt
Hölstein

7. August 2018
Schlacht-Schafmarkt
Hölstein

2. September 2018
Ebenraintag
Sissach

Links

[ErnährungPlus auf Facebook](#)



Herausgeber

Landwirtschaftliches
Zentrum Ebenrain
Ebenrainweg 27
4450 Sissach

Tel. 061 552 21 21
Fax 061 552 21 55

lze@bl.ch
www.ebenrain.ch



gerade beschäftigen wollen: mit dem Essen. Das früher übliche und weit verbreitete Tischgebet war dafür sehr hilfreich. In Kitas sind kleine Rituale vor Essensbeginn eine Selbstverständlichkeit. Die Kinder nehmen sich z.B. alle bei der Hand und singen/rufen/schreien „E Guete miteneand!“. Beides sind schöne Rituale, die hilfreich sind, sich auf das Essen einzustimmen. Ein interessanter (Neben-)effekt der Fokussierung auf das wie essen kann sein, dass Ernährungsratgeber überflüssig werden... In diesem Sinne wünsche ich Ihnen „E Guete“ und viel Freude beim Essen und Geniessen.

Barbara Suter, Leitung Ernährung, Hauswirtschaft und Gastronomie

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Nachhaltig geniessen leicht gemacht



Wi. Steter Tropfen höhlt den Stein – fast fünf Jahre ErnährungPlus haben bewiesen, dass Nachhaltigkeit und gesunder Genuss gar nicht so schwer umzusetzen sind. Gerade in dieser Jahreszeit, mit saisonalem Obst und Gemüse im Überfluss fällt nachhaltiger Genuss besonders leicht. Deshalb eine kleine Erinnerung, dass man schon mit 6 Veränderungen viel erreichen kann. Neugierig? Mehr gibt es [hier](#).

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Unsere Monatsrezepte – wussten Sie, dass...



AW. ... die Ebenrain-Köchin jeden Monat ein Rezept aus ihrem Repertoire empfiehlt? Dabei stehen Saisonalität, Regionalität und Genuss im Vordergrund. Nachdem die Ebenrainköchin ihr Rezept ausgewählt hat, wird es vom ErnährungPlus-Team überarbeitet, ergänzt und gestaltet. So haben Sie Gewähr, dass die Rezepte sowohl den Kriterien der Nachhaltigkeit als auch denen einer ausgewogenen, gesundheitsfördernden Ernährung entsprechen.

Zu jedem Rezept greifen wir ein passendes Thema auf und erarbeiten einen kurzen Informationstext dazu. Diese Themen beinhalten zum Beispiel Wissenswertes über Verarbeitung, Inhaltsstoffe oder Geschichtliches. Jeden Monat gibt es Neues zu entdecken. Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Lesen, Ausprobieren und Geniessen.

Hier geht's zu unserer Rubrik „[Die Ebenrainköchin empfiehlt...](#)“.

Übrigens: Bald gibt es mehr von unseren Rezepten, wir arbeiten an einer Rezeptdatenbank. In der nächsten Newsletter-Spezialausgabe Ernährung am 02.11.2018 erfahren Sie mehr darüber.

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Honig in der Küche



MM: Einheimischer Honig ist in der Küche vielseitig einsetzbar. Wer die Sortenvielfalt nutzt, bringt Abwechslung in den Menüplan. Generell gilt: je heller der Honig, desto milder ist er im Geschmack. Nutzen Sie die Gelegenheit am nächsten Ebenraintag bei den Imkern die Vielfalt des regionalen Honigs zu entdecken.

Warum Honig ein sehr wertvolles Lebensmittel ist und was es zu beachten gilt, wenn Honig zum Kochen und Backen verwendet wird, erfahren Sie [hier](#).

[Honigrezepte](#)

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Video Fourchette verte – Ama terra

MM: Das neue Fourchette verte – Ama terra Video gibt Einblick in die Umsetzung des Labels in der Praxis. Verschiedene Personen aus Leitung, Betreuung und Küche



berichten über ihre Erfahrungen.

Video Fourchette verte – Ama terra

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Zeiten des Wechsels – ein Kurs für Frauen



MP. Vor kurzem hat im Zentrum Ebenrain der Anlass „Zeiten des Wechsels – ein Kurs für Frauen“ stattgefunden. Das rege Interesse zeigte, dass bei vielen Frauen ein Bedürfnis besteht, mehr über diese spezielle Zeit zu erfahren und sich darüber auszutauschen. Interessiert?

[Hier](#) mehr dazu....

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Wie schmeckt Heimat?



JG. Dieser Frage geht Sandra Knecht, Künstlerin aus Buus, nach und erforscht auf kulinarische Weise den Begriff der Heimat. Daraus entstehen köstliche Gerichte, aber auch viel Wissen um die Lebensmittel unserer Region.

Lesen Sie [hier](#) mehr zu Sandra Knecht und ihrer Arbeit.

BILDUNG UND BERATUNG

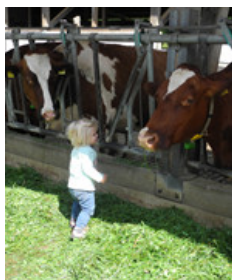
Abendkurs Landwirtschaft



RK. Ob beim Einkaufen, Wandern oder am Stammtisch – die Landwirtschaft ist allgegenwärtig und doch nicht jedermann vertraut. Mit dem „Abendkurs Landwirtschaft“ bringt der Ebenrain Licht ins Dunkel. Während eines halben Jahres verfolgen wir Ackerkulturen in ihrer Entwicklung, besuchen Ställe und Sie lernen die Tierhaltung kennen. Auch Fakten und Hintergründe zu Agrarpolitik, Handel und Ökologie dürfen nicht fehlen.

BILDUNG UND BERATUNG

Lösung Quiz



Lösung: Antwort c)

KAGfreiland hat den höchsten Standard der drei genannten Labels, gefolgt von Coop Naturaplan und Terra Suisse.

Mehr zu den Lebensmittellabels und ihren Bewertungen findet ihr unter <https://www.wvf.ch/de/nachhaltig-leben/ratgeber-lebensmittel-label>

Aktuelle Kurse aus dem Weiterbildungsprogramm

Bu/DB. 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!

Flurgang Bioackerbau

20.6.2018, 19:00 - 21:30 Uhr;

Flurgang durch verschiedene Kulturen, Marktsituation, Aktuelles.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Biodiversitätsförderung im Ackerland

4.7.2018, 13.30 - 16.30 Uhr;

Ackerland ist ein wichtiger Lebensraum für viele Pflanzen und Tiere. Der Erhalt und die Förderung der Artenvielfalt stellt eine wichtige Grundlage für die landwirtschaftliche Produktion dar. Im Kurs werden verschiedene Fördermassnahmen aufgezeigt.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Feldsprizentest 2018

20.8.2018, ;

Betriebe, die den Ökologischen Leistungsnachweis erfüllen wollen, müssen ihre Feldspritzen alle 4 Jahre testen lassen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Zukunft aktiv gestalten - ein Crashkurs

21.8.2018, 19.30 - 22.00 Uhr;

Wer das Heft in der Betriebsentwicklung selber in die Hand nimmt, bewegt viel. Die Fähigkeiten dazu stecken in jedem von uns. Im Kurs erarbeiten wir uns eine kleine "Werkzeugkiste" für den Anfang, die den Grundstein legt und Lust für mehr macht.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Holzwerkstatt für Beginnende und Fortgeschrittene

ab 21.9.2018, 3 Tage, 1 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](#)

Feines aus dem Glas - Heisseinfüllen und Sterilisieren

7.9.2018, 13.45 - 17.45 Uhr;

Sie verarbeiten Früchte, Gemüse und Beeren zu verschiedenen schmackhaften Produkten und erfahren, worauf es ankommt, damit die Konserven haltbar sind.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Gartenkurs Modul 8: Herbstsaaten

21.8.2018, 8.30 - 11.30 Uhr;

Setzlinge auspflanzen, Ökologischer Pflanzenschutz, Ernten, Direktsaat Gründüngungen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Gartenkurs Modul 9: Ernten / Verwerten

ab 18.9.2018, 1 x 1/2 Tag; 8.30 - 11.30 Uhr;

Lagerung, Säfte aus Gemüsen und Früchten, Trocknen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Unser vollständiges Weiterbildungsangebot finden Sie unter www.lze.bl.ch/kurse.

Weitere Informationen über die landwirtschaftliche Bildung, die Beratung und die übrigen Dienstleistungen des Landwirtschaftlichen Zentrums Ebenrain finden Sie auf unserer Homepage www.ebenrain.ch.

Newsletter Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain

Der Newsletter erscheint ca. 8 mal jährlich.

Sie sind mit folgender E-Mail-Adresse als NewsletterabonnentIn registriert:

###USER_email###
