



Massgeschneiderte Kurse Kochen, Ernährungs- und Konsumver- halten, Textilarbeit

Ernährung, Hauswirtschaft und Gastronomie, April 2019

Kursangebot

1.	Massgeschneiderte Kurse – Organisation und Kosten.....	4
2.	Jahreszeitenkurse.....	5
1.1.	Frühling	5
1.1.1.	Nichts für den "Suppenkaspar"	5
1.1.2.	Frühlingsboten - Spargel & Co.....	5
1.1.3.	Die Königin der Beeren - die Erdbeere	5
1.1.4.	Brotaufstriche	5
1.2.	Sommer.....	6
1.2.1.	Teilzeit-Vegi-Küche.....	6
1.2.2.	Kunterbunte Salatküche	6
1.2.3.	Tapas in aller Munde	6
1.2.4.	Spätsommerliches Buffet.....	6
1.2.5.	Die zu grosse Ernte haltbar machen.....	6
1.3.	Herbst und Winter.....	7
1.3.1.	Gedörrte Früchtchen haben`s in sich	7
1.3.2.	Gerollt, gefüllt, verpackt, verhüllt.....	7
1.3.3.	Ohne grosse Vorkenntnisse genial kochen.....	7
1.3.4.	Leckeres aus Erbsen, Linsen, Bohnen und Co.	7
1.3.5.	Mit Äpfeln fit durch den Winter	7
1.3.6.	Wintergemüse – Wintergenüsse.....	8
1.3.7.	Fleisch, Teig, Salat	8
2.	Ganzjahreskurse / weitere Kursthemen	9
2.1.	Wertvoll – Vollwert.....	9
2.2.	Das Frühstück und fit in den Tag	9
2.3.	Milchprodukte selbst gemacht / Tageskurs	9
2.4.	Pack das Mittagessen ein.....	9
2.5.	Pfiffige, einfache Nachtessen	10
2.6.	UrDinkel Back-Kurs	10
2.7.	Znüni und Zvieri.....	10
2.8.	Tipps und Tricks für das Essen mit Kindern.....	10
3.	Spezialkurse.....	11
3.1.	Kochen bei Lactoseunverträglichkeit	11
3.2.	Weihnachtsgebäck – glutenfrei.....	11

3.3.	Nachhaltiges Ernährungs- und Konsumverhalten im Alltag.....	11
4.	Holkurs-Ideen aus der Textilwerkstatt.....	12
4.1.	Flicken - gewusst wie? Oder sogar als alt mach neu?	12
4.2.	Overlockmaschinen bedienen.....	12
4.3.	Nähplauschtag.....	12
4.4.	Shopper - Tasche nähen	12
4.5.	Necessaire, Kleinutensilo nähen.....	12
4.6.	Häkeln Grundkurs.....	12

1. Massgeschneiderte Kurse – Organisation und Kosten

Bei ErnährungPlus können Sie massgeschneiderte Kurse zu verschiedensten Ernährungs- und Konsumthemen buchen. Sind Sie eine Gruppe von mindestens zehn Personen und interessieren Sie sich für eines unserer Themen? Dann treten Sie mit uns in Kontakt und wir erstellen für Sie gerne eine Offerte mit einem ansprechenden Kursprogramm.

Kursleiterinnen und Team ErnährungPlus (v.l.n.r.):

Barbara Suter, Leiterin ErnährungPlus	Tel. 061 552 21 30	barbara.suter@bl.ch
Maya Mohler, Kochkurse	Tel. 061 552 21 32	maya.mohler@bl.ch
Anina Wepf, Ernährungsberatung	Tel. 061 552 21 28	anina.wepf@bl.ch
Udo Wiechert, Ernährungsberatung	Tel. 061 552 21 28	udo.wiechert@bl.ch
Michaela Picker, Kochkurse	Tel. 061 552 21 39	michaela.picker@bl.ch
Gabriela Amman, Textilkurse	Tel. 061 552 21 31	gabriela.amman@bl.ch



2. Jahreszeitenkurse

1.1. Frühling

1.1.1. Nichts für den "Suppenkaspar"

Für einmal "nur" Suppen kochen und degustieren.

Suppen in allen Variationen, der Jahreszeit angepasst.

Heiss, kalt, dick, dünn, salzig oder süss, ihrer Vielseitigkeit sind keine Grenzen gesetzt. Ob als Vorspeise, Hauptgericht oder Dessert, sie sind überall willkommen und gut vorzubereiten.

Kursleitung: Michaela Picker

1.1.2. Frühlingsboten - Spargel & Co.

Spargel: egal ob weiss, grün oder wild.

Sie lernen ihn in diesem Kurs als Heilpflanze, Schlankmacher, saisonal-regionales Gemüse, und genussvolles Lebensmittel kennen.

Die vielen Möglichkeiten der Zubereitung erproben Sie im praktischen Teil und degustieren am Ende wunderbare Gerichte, von der Vorspeise bis zum Dessert.

Kursleitung: Michaela Picker

1.1.3. Die Königin der Beeren - die Erdbeere

Die schmackhaften und gesunden Erdbeeren lassen sich vielseitig verwenden. Nicht nur in süssen Desserts, Gebäcken oder leichten Mahlzeiten sondern auch in pikanten Gerichten schmecken diese leuchtend roten Früchtchen hervorragend. In diesem Kurs können sie verschiedene Gerichte zubereiten und degustieren und dabei die Erdbeere vielleicht noch etwas besser kennenlernen.

Kursleitung: Maya Mohler

1.1.4. Brotaufstriche

Einsatzbereich: morgens, mittags, abends, für zwischendurch, zu Hause oder unterwegs.

Köstliche Brotaufstriche in all ihren Variationen, egal ob aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten oder sogar als Restenverwerter, sie sind schnell gemacht und schmecken.

Sie lernen Alternativen zum Znacht mit Wurst oder café complet und abwechslungsreiche Zwischenverpflegungen kennen.

Wir bereiten etliche rezente und süsse Brotaufstriche zu und degustieren diese. Zum Ausprobieren nehmen Sie ein Gläschen mit nach Hause.

Kursleitung: Michaela Picker

1.2. Sommer

1.2.1. Teilzeit-Vegi-Küche

Möchten auch Sie gerne Ihren Fleischkonsum etwas senken, es fehlen Ihnen aber die gluschtigen vegetarischen Gerichte dazu? Hier werden Sie, erfahren auf was zu achten ist und eine Vielfalt an Rezepten mitnehmen.

Kursleitung: Michaela Picker

1.2.2. Kunterbunte Salatküche

Nicht nur fürs Auge, auch für die Nase, den Gaumen und für unser allgemeines Wohlbefinden spielen Obst und Gemüse eine wichtige Rolle. An diesem Abend erleben Sie den Sommer in seiner Vielfalt und Farbenpracht auf dem Teller, sowie auch im Glas. Ein kleiner Vorausblick auf die kommenden warmen Tage.

Obst und Gemüse liefern uns viele wichtige Nährstoffe, richtig zubereitet, bei wenigen Kalorien. In Kombination mit aromatischen Ölen, spritzigen Essigvarianten, Samen, Nüssen und anderen Zutaten bieten sie auch unendlich viele Möglichkeiten der Zubereitung und Präsentation. Ob als Apéro, Vor-, Hauptspeise oder Dessert, Zwischenmahlzeit oder Picknick; sie sind schnell zubereitet und passen immer.

Kursleitung: Michaela Picker

1.2.3. Tapas in aller Munde

Tapas homemade - verwöhnen Sie Familie und Gäste mit den selbstgemachten Kleinigkeiten. Der Sommer bietet uns mit seiner Vielfalt an Salaten und Gemüsen eine wunderbare Grundlage für kalte und warme Varianten. Um die Entstehung der Tapas ranken sich einige Geschichten, aber eines ist klar: es macht Spass die leckeren Dinge herzustellen, schön angerichtet auf den Tisch zu bringen und am Ende gemeinsam zu geniessen.

Kursleitung: Michaela Picker

1.2.4. Spätsommerliches Buffet

Eine Fülle an Früchten und Gemüsen bietet sich für ein Buffet an. Das späte Frühstück, der lockere Brunch, der entspannte Nachmittagstreff oder auch die stillvolle Abendeinladung lassen sich so stressfrei geniessen. Ein Buffet lässt sich bestens im Voraus planen und mit guter Organisation entsteht kein Stress - Sie können sich Ihren Gästen widmen. Die beste Gelegenheit aus gesunden, regionalen und saisonalen Produkten, vielleicht sogar aus dem Hausgarten, Köstlichkeiten aus eigener Produktion herzustellen und die Jahreszeit zu feiern.

Kursleitung: Michaela Picker

1.2.5. Die zu grosse Ernte haltbar machen

Sie möchten überzähliges Obst und Gemüse haltbar machen oder einfach mehr übers "Einmachen" erfahren. Wir stellen Ihnen ein massgeschneidertes Angebot rund ums Konservieren zusammen. Wir haben ein umfassendes Wissen rund um das Konservieren von Nahrungsmitteln. Sie sind eine Gruppe von mindestens 8 interessierten Frauen und Männern und möchten gerne unter kompetenter Leitung Obst und Gemüse für den Vorrat verarbeiten. Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Abgestimmt auf Ihre Interessen schnüren wir ein individuelles Paket.

Kursleitung: Maya Mohler

1.3. Herbst und Winter

1.3.1. Gedörrte Früchtchen haben`s in sich

Nach einem kurzen Blick auf Herkunft, Herstellung und gesundheitlichen Wert der Dörrfrüchte, wenden wir uns im praktischen Teil intensiv ihren küchentechnischen Eigenschaften zu.

Vielfältige Gerichte, Gebäcke und Schleckereien, werden zubereitet.

Kleine Dörrfrucht-Mitbringsel aus der Küche, passend und rechtzeitig zur Weihnachtszeit werden zum Thema.

Geniessen Sie vorweihnachtliche Düfte und vielleicht finden Sie hier ja auch ihr Festtagsmenü.

Kursleitung: Michaela Picker

1.3.2. Gerollt, gefüllt, verpackt, verhüllt.....

Nein, keine Päckchen zum Verschenken.

In diesem Kurs rollen, füllen, verpacken und verhüllen wir Lebensmittel, die wir dann zusammen degustieren und geniessen werden.

Neben Grundnahrungsmitteln, verarbeiten wir Früchte und Gemüse der Jahreszeit entsprechend.

Käse unter der Kuppel, Fleisch im Mantel, Suppe mit Haube, Süsses gerollt und verdreht, Sürprisen am Laufmeter. Lassen Sie sich überraschen.

Kursleitung: Michaela Picker

1.3.3. Ohne grosse Vorkenntnisse genial kochen

Schlichte Rezepte mit wenigen Zutaten, leckere Gerichte ohne viel Aufwand und auch trendy Speisen, mit denen Sie alle überraschen. In ihrer Einfachheit sind die Essen, die wir hier gemeinsam zubereiten und geniessen schon wieder genial.

Unter Berücksichtigung von Regionalität, Saisonalität und natürlich den gesundheitlichen Aspekten lernen Sie hier viel Neues kennen.

Ein Kurs für den Single, die teilzeitarbeitende Mutti, den Opa, der schnell für seine Enkel etwas Leckeres auf den Tisch bringen möchte und für alle, die sich ohne grossen Zeitaufwand kulinarisch etwas Gutes tun wollen.

Kursleitung: Michaela Picker

1.3.4. Leckerer aus Erbsen, Linsen, Bohnen und Co.

Aus den getrockneten "Früchtchen" lassen sich viele köstliche Gerichte zubereiten.

Ein hoher Gesundheitswert, der günstige Kaufpreis und die Vielfalt an Verarbeitungsmöglichkeiten machen Hülsenfrüchte immer attraktiver.

Im Kurs lernen Sie mit etwas Planung und einigen Tricks die guten Vorratsvertreter im Alltag zu platzieren.

Wir kochen schmackhafte, attraktive Gerichte und geniessen diese anschliessend gemeinsam. Für Vegetarier und Veganer ist dieser Kurs schon fast ein "must".

Kursleitung: Michaela Picker

1.3.5. Mit Äpfeln fit durch den Winter

Kaum eine Frucht lässt sich so vielseitig verwenden wie der Apfel. Als wichtiger Vitamin- und Mineralstoffspender begleitet er uns durch den ganzen Winter. Durch die Zubereitung und Degustation von pikanten und süssen Vorspeisen, Hauptgerichten, Desserts, Backwaren und Zwischenmahlzeiten lernen Sie diese Frucht in allen Facetten kennen.

Kursleitung: Maya Mohler

1.3.6. Wintergemüse – Wintergenüsse

Der Winter ist noch lang und die Wintergemüse dem einen oder der anderen vielleicht bereits etwas verleidet. Wenn es an Ideen fehlt, unsere traditionellen Winter- und Lagergemüse wie Kabis, Lauch, Randen, Rosenkohl, Rübli, Sellerie, Wirz oder Winterkürbis einmal anders zuzubereiten oder sie Gemüsesorten wie Pastinaken, Topinambur oder Federkohl gar nicht kennen, ist dieser Kurs für Sie wie zugeschnitten. Wintergemüse sind nicht nur gesund als Salat oder Beilage zu Fleisch, auch in Kombination mit Eiern oder Milchprodukten lassen sie sich zu abwechslungsreichen, vollwertigen Hauptgerichten verarbeiten. Gemeinsam werden wir bekannte und weniger bekannte Wintergemüse vielfältig zubereiten und degustieren.

Kursleitung: Maya Mohler

1.3.7. Fleisch, Teig, Salat

Ob im, auf oder unter dem Teig - dieser Kurs gibt Ihnen Anregungen, wie sich einfache Gerichte mit Fleisch und Teig gut vorbereiten und mit Saisonsalaten ergänzt zu köstlichen und festlichen Mahlzeiten ergänzen lassen.

Kursleitung: Maya Mohler

2. Ganzjahreskurse / weitere Kursthemen

2.1. Wertvoll – Vollwert

Vollwert ist nicht nur gesund, es schmeckt auch köstlich.

Intensive Aromen sprechen den Gaumen an, Gerichte die länger sättigen, kommen der schlanken Linie zu Gute und Umweltaspekte lassen uns über den Tellerrand blicken.

Ein saches Einsteigen bzw. Umsteigen in unkompliziertes, gesundes, wohlschmeckendes vollwertiges Essen wird Sie begeistern.

Und, Tipps und Tricks für den Umgang mit natürlichen, vollwertigen Lebensmitteln, lassen Sie diese optimal zubereiten. Der nächste Vollreis, den Sie kochen, der wird bestimmt weich!

Kursleitung: Michaela Picker

2.2. Das Frühstück und fit in den Tag

Das klassische Brot-Butter-Konfischnüttli-Zmorge ist für viele Menschen nicht der ideale Start in den Tag. Ein gut verträgliches Frühstück ist unter anderem abhängig vom individuellen Menschentyp. In diesem Kurs werden wir kurz auf die verschiedene Typen eingehen, resp. versuchen herauszufinden, welche Typen bei Ihnen zu Hause am Tisch sitzen.

Anschliessend bereiten wir gemeinsam diverse Frühstücksgerichte zu und degustieren diese selbstverständlich auch. Bei den warmen Frühstücksgerichten, Müeslimischungen, Aufstrichen oder fruchtigen Angeboten ist bestimmt für alle etwas Passendes dabei.

Kursleitung: Maya Mohler

2.3. Milchprodukte selbst gemacht / Tageskurs

Viele Milchprodukte sind einfach in der Zubereitung und können auch in kleineren Mengen sehr gut für den Privatverbrauch selbst hergestellt werden.

Da die Reifung und das Abtropfen einiger Produkte mehrere Stunden betragen, findet dieser Kurs als Ganztagesangebot inkl. Mittagessen am Ebenrain statt. Sie lernen die Zubereitung folgender Milchprodukte aus Rohmilch kennen und können diese im Kurs auch degustieren oder mit nach Hause nehmen: Joghurt, Sauermilch, Quark, Ricotta, Ziger, Mascarpone, Frischkäse, Butter.

Kursleitung: Maya Mohler

2.4. Pack das Mittagessen ein

Es muss nicht immer Sandwich sein. In diesem Kurs können Sie vielfältige Lunch-Ideen zubereiten und degustieren. Auswärts essen über Mittag gehört für viele Jugendliche und Erwachsene zum Alltag.

Zu Hause eine Mahlzeit vorzubereiten und mitzunehmen ist eine preisgünstige und oft auch gesündere Alternative zum regelmässigen Essen im Restaurant oder beim Schnellimbiss. In diesem Kurs können Sie Ideen austauschen, neue Gerichte, welche sich zum Mitnehmen eignen ausprobieren und degustieren.

Kursleitung: Maya Mohler

2.5. Pfiffige, einfache Nachtessen

In diesem Kurs lernen Sie einfache Alltagsgerichte kennen, welche dem herkömmlichen Café complet den Rang ablaufen - preisgünstig und schnell zubereitet.

Gemeinsam stellen wir einfache, ausgewogene Alltagsgerichte her, welche gut vorbereitet oder rasch zubereitet werden können. Mit einem sinnvollen Nachtessen kann ein sonst nicht ganz optimaler Tagesmenüplan aufgewertet werden. Diese Gerichte bringen Abwechslung auf Ihren Tisch und belasten ihr Budget und ihre Verdauung oft weniger als das herkömmliche Café complet.

Kursleitung: Maya Mohler

2.6. UrDinkel Back-Kurs

Sie lernen die typischen Eigenheiten des UrDinkels kennen. Unter anderem weihen wir Sie ins Geheimnis des Brühstücks ein, der Basis eines jeden UrDinkel-Hefeteiges.

Packen Sie die Chance und lernen Sie die typischen Eigenheiten des UrDinkelkorns kennen. Vom duftenden Zopf über knuspriges Brot bis zum Apérogebäck und süssen Dessert – wir backen uns quer durchs Sortiment und verraten Ihnen sämtliche Tricks und Kniffe, damit Ihr Backwerk auch sicher gelingt.

Kursleitung: Maya Mohler

2.7. Znüni und Zvieri

Um den ganzen Tag leistungsfähig und fit zu sein und sich bei der Arbeit oder in der Schule gut konzentrieren zu können, ist es wichtig, auch die Zwischenmahlzeiten bewusst zu gestalten. In diesem Kurs erhalten Sie viele attraktive und abwechslungsreiche Znüni- und Zvieri-Ideen, welche bestimmt nicht in der Schultasche oder auf dem Küchentisch liegen bleiben.

Kursleitung: Maya Mohler

2.8. Tipps und Tricks für das Essen mit Kindern

Wie macht Essen Kindern und Eltern Freude? Gesund und cool - ein Widerspruch? Wie wird der Geschmack der Kinder geprägt? Wie werden Kinder zu (fast) Allesessern? Was hat sinnvolles Essen mit der Entwicklung der Kinder zu tun?

Auf diese und weitere Fragen erhalten Sie in einem Referat Anregungen und Antworten. Sie erhalten konkrete Tipps und Tricks für einen genussvollen Alltag mit den Kindern. Am Anschluss an den Vortrag haben Sie die Gelegenheit, bei einem kleinen Imbiss eigene Erfahrungen auszutauschen.

Kursleitung: Maya Mohler

3. Spezialkurse

3.1. Kochen bei Lactoseunverträglichkeit

Immer mehr Menschen haben das "Grummeln" im Bauch.

Mit der Diagnose Lactoseintoleranz wird häufig auf alle Milchprodukte verzichtet, was in den meisten Fällen nicht nötig ist. Oftmals sind die üblichen Produkte in bestimmten Mengen verträglich. Neben theoretischem Wissen zum Thema, lernen Sie im Kurs auch natürlichen Ersatz für Milch-, Milchprodukte und den praktischen Umgang mit diesen kennen.

Wir kochen gemeinsam verträgliche Gerichte und degustieren diese am Ende.

Ein Kurs für Betroffene und Interessierte.

Kursleitung: Michaela Picker

3.2. Weihnachtsgebäck – glutenfrei

Dürfen Sie kein glutenhaltiges Getreide zu sich nehmen und wollen trotzdem nicht auf feines traditionelles Weihnachtsgebäck verzichten?

In unserem Kurs lernen Sie glutenfreie Guetzlirezepte kennen, die Ihnen die Weihnachtszeit versüßen.

Kursleitung: Michaela Picker

3.3. Nachhaltiges Ernährungs- und Konsumverhalten im Alltag

Klimawandel, Food Waste, ökologischer Fussabdruck: Diese und ähnliche Begriffe sind in den Medien präsent und mahnen uns, unseren Lebensstil zu überdenken und nachhaltiger zu konsumieren. Aber was genau bedeutet "nachhaltiger konsumieren"? Und wie hängen die oben genannten Begriffe mit unserem Alltag zusammen? In informativen und praxisbezogenen Workshops lernen Sie das Thema Nachhaltigkeit kennen und erfahren mehr über die Zusammenhänge zwischen Konsum und den aktuellen Entwicklungen in der Agrar- und Lebensmittelindustrie. Mit praktischen Tipps gewinnen Sie Inspirationen für Ihr eigenes Ernährungs- und Konsumverhalten im Alltag, denn schon kleine Veränderungen können viel bewirken. Der Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, Ihre eigenen Fragen zum Thema zu stellen und mit zu diskutieren.

4. Holkurs-Ideen aus der Textilwerkstatt

4.1. Flicken - gewusst wie? Oder sogar als alt mach neu?

Bringen Sie alles mit, was Ihnen lieb ist und zu schade für die Kleidersammlung. Wir schauen, was es daraus gibt. Neues aus alten Jeans? Bei Hosen die Weite und/oder die Länge korrigieren? Reissverschlüsse ersetzen? Löcher flicken? Vaters Lieblingshemd retten? Omas Tischtuch neu beleben? Und so weiter... Dauer: ½ - 1 Tag.
Kursleitung: Gabriela Amman

4.2. Overlockmaschinen bedienen

Einfädeln, umfädeln, Stiche auswählen und dem Gewebe entsprechend einsetzen. Sie lernen ihre Overlockmaschine von Grund auf bedienen. Sie verstehen den Stichaufbau und daraus auch die Bedienung der einzelnen Knöpfe und die Einstellung der Fadenspannung. Sie können dem Material entsprechend Stiche aussuchen und richtig einsetzen. Dauer: 1 Tag.
Kursleitung: Gabriela Amman

4.3. Nähplauschtag

1 Tag lang nach Lust und Laune nähen unter fachkundiger Anleitung. Dauer: 1 Tag.
Kursleitung: Gabriela Amman

4.4. Shopper - Tasche nähen

Shoppertaschen nähen mit einfachstem Muster und verschiedensten Materialien. Eine einfache Tasche in beliebiger Grösse aus einem einfachen Grundmuster entwickeln und nähen. Dauer: 1 Tag.
Kursleitung: Gabriela Amman

4.5. Necessaire, Kleinutensilo nähen

Ein Necessaire oder Kleinutensilo aus einem einfachen Grundmuster entwickeln und nähen. Dauer: 1 Tag.
Kursleitung: Gabriela Amman

4.6. Häkeln Grundkurs

Häkelgrundmaschen erlernen oder wiederentdecken und an kleinen Gegenständen anwenden. Dauer: ½ bis 1 Tag.
Kursleitung: Gabriela Amman



ErnährungPlus

mehr als essen und trinken

Mit **ErnährungPlus** bietet das Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung eine Palette von Angeboten rund um das Thema ausgewogene, nachhaltige Ernährung an.

Was sind die Pfeiler unserer Angebote?

- Wissen vermitteln - Wahrnehmung schulen - Umsetzung üben
- Saisonalität - Regionalität - Nachhaltigkeit

An wen richten sich unsere Angebote?

An Firmen, Institutionen und Einzelpersonen mit Multiplikatorfunktion im Kanton Basel-Landschaft.

Mehr zu unserem Angebot finden Sie unter www.ebenrain.ch oder auf Facebook unter "Ernährungsplus"

**BASEL
LANDSCHAFT** 

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



EBENRAIN – Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung | Ebenrainweg 27 | 4450 Sissach
Telefon 061 522 21 21 | Fax 061 552 21 55 | ebenrain@bl.ch | www.ebenrain.ch