



Ebenrain Newsletter

Das Landwirtschaftliche Zentrum Ebenrain informiert:

Nr. 7 / 2017 vom 3. November 2017

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

Sehr geehrte Damen und Herren

LEITARTIKEL

Erster LZE-Newsletter mit Schwerpunkt Ernährung

ErnährungPlus

mehr als essen und trinken

Im Herbst 2013 war der Kick-off-Anlass unseres Programms ErnährungPlus – mehr als essen und trinken. Die Verknüpfung der beiden Schwerpunkte – einerseits die ausgewogene Ernährung, andererseits die nachhaltige Ernährung – findet sich in all unseren Angeboten, Anlässen und Publikationen. Lassen Sie sich inspirieren und lesen Sie über spannende Anlässe und genussvolle Kochkurse, informieren Sie sich über aktuelle Erkenntnisse aus der Ernährungsforschung und merken Sie sich das Datum unserer Podiumsdiskussion. Viel Vergnügen!

Barbara Suter, Leiterin Ernährung, Hauswirtschaft und Gastronomie

Immer informiert über unsere Aktivitäten: Folgen Sie uns auf [Facebook](#) unter Ernährungplus

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Podiumsdiskussion am Ebenrain

Nachhaltige Ernährung - Luxus oder Notwendigkeit?
Eine Podiumsdiskussion zum Thema nachhaltige Ernährung

Andreas Haas
Präsident Bauernverband beider Basel

Thomas Liechti
Leiter Restaurant Bio, VEBÖ Genossenschaft, Oststingen

Olaf Pilleri
Mithaber, Berater und Texter Werbe- und Kommunikationsagentur wapico AG, Bern

Dr. Anke Stoll - Hertrampf
Pädagogische Hochschule FHNW, Professur für Gesundheit und Hauswirtschaft

Moderation
Dieter Kohler, Radio SRF

Donnerstag, 23. November 2017

Terminung: 19.15 Uhr, Start Podium: 18.30 Uhr
Ort: Aula, Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain, Sissach
Freier Eintritt

Im Anschluss an die Diskussion freuen wir uns, mit Ihnen anstossen zu dürfen!

BS. Am 23. November 2017 findet die diesjährige **ErnährungPlus-Podiumsdiskussion** statt. Vertreter und Vertreterinnen aus Landwirtschaft, Werbung, Gastronomie und Ernährungswissenschaft diskutieren miteinander zum Thema «Nachhaltige Ernährung – Luxus oder Notwendigkeit?» Dieter Kohler, Radio SRF, moderiert den Anlass.

Kommen Sie vorbei und tauschen Sie sich im Anschluss an die Diskussion mit Referenten und Teilnehmenden bei einem kleinen Apéro aus. Wir freuen uns auf Sie!

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Ergänzendes Kursangebot ErnährungPlus – Holkurse



MP. Unser Angebot «Holkurse» stösst auf offene Türen. Einzelpersonen, Interessengruppen und auch Teams buchen sie für Geburtstage, Jubiläen, Events oder auch einfach so, aus reinem Spass an der Sache. Das gemeinsame «Wirken» mit anschliessendem Genussteil verbindet, bringt Stimmung, lässt Neues entstehen und ist immer auch sehr lehrreich.

Gluschtig gemacht? Werfen Sie einen Blick in unsere [Fundgrube](#).

Fragen oder Wünsche? Rufen Sie uns an,

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

www.ebenrain.ch

Quiz: Coffee-to-go gegen Abfallberge

Kurz einen Kaffee am Bahnhof kaufen – schlürf! – und der Einwegbecher landet im Abfall. Wir lieben Kaffee unterwegs und produzieren so grosse Abfallberge. Eine kleine Anpassung schafft Abhilfe: Mit schönen, leichten Mehrwegbechern können wir zu Hause den Kaffee selber abfüllen oder unterwegs auffüllen zu lassen.

Schätz-Frage: wie viele Kilometer Einwegbecher (die Becher nebeneinander gestellt) würden täglich weniger im Abfall landen, wenn wir alle einen Mehrwegbecher nutzen würden?

- a) die Strecke Basel-Milano: rund 270 km
- b) die Strecke Basel – Berlin: rund 700 km
- c) die Strecke Basel – Wien: rund 820 km

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 Oktober 2017](#)

Veranstaltungen

21. November 2017
Schlachtviehmarkt
Hölstein

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



unsere Kursleiterinnen freuen sich darauf,
den Anlass gemeinsam mit Ihnen zu planen.

ERNÄHRUNG, HAUWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Ausbau Dienstleistungsangebot: Kochkurs für übergewichtige Menschen



BS. Ende August 2017 hat der Kochkurs für übergewichtige Menschen zum ersten Mal stattgefunden.

Unter dem Motto: «einfach-gesund-lecker» wurden verschiedene saisonale Rezepte ausprobiert. Ganz nach dem Prinzip von ErnährungPlus wurden vor allem regionale Produkte, wo möglich in Bio-Qualität, und wenig Fertigprodukte eingesetzt. Kochanfänger/innen und -profis kamen auf Ihre Kosten.

[Weiterlesen ...](#)

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Fourchette verte – Ama terra



MM. **Fourchette verte – Ama terra** ist ein Beratungsangebot für Betriebe mit einem Verpflegungsangebot für Kinder und Jugendliche.

Im Verlauf der letzten 1 ½ Jahre konnten bei uns im Kanton alle bisherigen schnitz und drunder Betriebe mit dem neuen **Label Fourchette verte – Ama terra** ausgezeichnet werden.

[Weiterlesen ...](#)

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Zusammenarbeit zwischen Ebenrain, Wallierhof und der Liebegg



BS. Die drei Zentren Ebenrain, Wallierhof (SO) und Liebegg (AG) lancieren im Rahmen ihrer Zusammenarbeit in den Bereichen ausgewogene, nachhaltige Ernährung und Hauswirtschaft ein neues Projekt. Geplant ist, dass Jung und Alt ab Sommer 2018 rund um die drei Landwirtschaftlichen Zentren einen Geocaching-Parcours absolvieren können und dabei Spannendes, Spielerisches und Lehrreiches zu den Themen Ernährung und Hauswirtschaft erfahren.

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Ebenraintag 2017: Schwein gehabt?

JG. Für viele gehört Fleisch täglich mindestens einmal auf den Teller. Solche hohen Fleischanteile in der Ernährung werden zum einen aus gesundheitlichen Gründen nicht empfohlen, zum andern belasten sie unsere Umwelt durch die industrielle Tierhaltung, welche nötig ist, um solche Fleischmengen zu produzieren. Schätzen wir Fleisch als wertvolles Lebensmittel? Und sind wir uns bewusst, dass Tiere gefüttert, gepflegt und geschlachtet werden, damit wir unser



tägliches Fleisch auf dem Teller haben?

Diesen Fragen gingen wir am Ebenraintag 2017 nach. Lesen Sie den [Bericht](#) dazu.

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Wir machen Sauerkraut im Glas



MM. Am 20. Oktober 2017 fand der Kurs «Wir machen Sauerkraut im Glas» statt. Die Kursteilnehmenden konnten alle ihr eigenes Sauerkraut und viel Wissenswertes rund um die Geschichte und die gesundheitliche Bedeutung von michtsauer eingemachtem Kabis mit nach Hause nehmen. Sogar ein koreanisches Sauerkraut – Kimchi genannt – wurde im Kurs degustiert.

[Weiterlesen ...](#)

[Rezepte mit Sauerkraut](#)

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

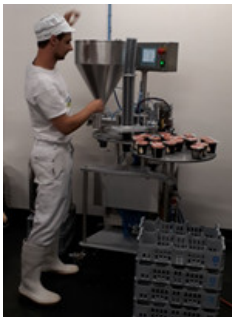
Mikrobiom und Ernährung



BS. Unter Mikrobiom versteht man die Gesamtheit aller Mikroorganismen, die unseren Körper besiedeln. Es handelt sich dabei grösstenteils um einzellige Organismen, die man auf unserer Haut, im Verdauungstrakt und auf unseren Schleimhäuten findet. Die Zusammensetzung resp. die Diversität des Darmmikrobioms hat massgeblich Einfluss auf unser Immunsystem und wird mit der Entstehung verschiedener Krankheiten, z.B. Allergien, Diabetes oder auch Fettleibigkeit, in Verbindung gebracht. Eine nahrungsfaserarme, zucker- und fettreiche Ernährung schwächt unser Mikrobiom. Eine Ernährung, die reich an Früchten, Gemüse, Vollkornprodukten und fermentierten Lebensmitteln ist, stärkt nach heutigem Wissenstand unser Darmmikrobiom.

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Exotische Produkte auf regionaler Basis



JG. Serdar Hess ist seit September 2016 Käser in der Markthalle in Basel. Er stellt Joghurts und verschiedene Käse her und verkauft sie gleich vor Ort. Serdars Käserei ist ein Erlebnis für sich: in einem kleinen Eckbau unter der Kuppel der Markthalle sind der Verkaufsraum und der Verarbeitungsraum mit Glaswänden umgeben. Besucher und vorbeigehende Passanten können Serdar also direkt dabei zu sehen, wie er seine Joghurts macht, wie er seine Käselaiber in der Reifung pflegt oder wie er seine Kundschaft bedient.

Seine Motivation zum Käsen in der Markthalle zieht Serdar aus der Freude an seinem Handwerk. Und er findet: «Hier hat es niemanden gegeben, der

Milchspezialitäten in der Region herstellt. Ich sehe das als meine Aufgabe.»

[Weiterlesen ...](#)

LÄNDLICHE ENTWICKLUNG UND RESSOURCEN

Sanierung Entwässerung Bruderholzhof



CK. Defekte Drainagen beim Bruderholzhof in Oberwil führten zu vernässten Fruchtfolgeflächen. Regenwasser wurde zudem auf dem Flurweg direkt zum Hof geleitet und führte dort zu Schäden. Mit Beiträgen von Bund und Kanton realisierten die Gemeinde und der Landwirtschaftsbetrieb ein umfassendes Meliorationsprojekt. Zur Ableitung des Oberflächenwassers wurde die Hauptleitung teilweise geöffnet und ökologisch gestaltet.

BILDUNG UND BERATUNG

Abendkurs Landwirtschaft



RK. Die Landwirtschaft ist greifbar, handfest, lebensnah und doch manchmal beinahe mystisch sagenumwoben. Sie schwebt in unserem Denken irgendwo zwischen Idylle, und konkreten Anforderungen, die wir als moderne Menschen an sie stellen. Im [Abendkurs Landwirtschaft](#) lüften wir für alle Interessierten dieses Geheimnis mit viel Fachwissen, in dem wir Zusammenhänge beobachten und konkret Hand anlegen.

Sie erhalten konkrete Einblicke in den Pflanzenbau und probieren das Gelernte an einer eigenen Getreideparzelle aus. In Ställen erleben Sie, wie Milch produziert wird, was die Legehennenhalter bewegt und wie Schweine artgerecht gehalten werden. Sie lernen die Schweizer Agrarpolitik kennen und beobachten die Umsetzung in der Praxis.

QUIZ: COFFEE-TO-GO GEGEN ABFALLBERGE

Lösung: Antwort c., die Strecke Basel – Wien: rund 820 km.

Mehr zu den Vorteilen von Mehrwegbechern finden Sie [hier](#).

WEITERBILDUNGSKURSE

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!

Homöopathie: Möglichkeiten im Bereich der Stoffwechselgesundheit
6.12.2017, 09.30 - 16.30 Uhr;

Zum Thema Stoffwechselgesundheit bieten wir einen Vertiefungstag an, um die gezielte Verbesserung der Gesundheit und Behandlung von Problemen im Rindviehstall zu schulen und die Grundkenntnisse zu vertiefen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Theoriekurs Schmerzhaftes Eingriffe bei Kalb und Lamm / Tierarzneimittleinsatz

19.1.2018, 7.40 - 11.15 Uhr;

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

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Computerkurs: Einstieg in Word (MS Office 2010)

ab 9.1.2018, 10 Lektionen; 09.00 - 11.00 Uhr;
Der Einstieg in das Programm Word einfach gemacht: Sie schreiben Texte und formatieren diese, fügen Grafiken, Bilder und Tabellen ein und lernen, die Dokumente zu verwalten.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Pralinéskurs – Schoggiköstlichkeiten selbst gemacht - Kurs B & C

Kurs B: 29.11.2017, 18.00 - 21.30 Uhr;
Kurs C: 02.12.2017, 10.00 - 13.30 Uhr;
Unter professioneller Leitung werden Sie in die Welt der Pralinéherstellung eingeführt und stellen vier verschiedene Sorten Schoggiköstlichkeiten her. Verschiedene Verpackungsmöglichkeiten und viele Tipps rund um die Aufbewahrung runden den Abend ab

[Weitere Informationen und Anmeldung - Kurs B](#)

[Weitere Informationen und Anmeldung - Kurs C](#)

Geschenkkideen aus der Küche

13.12.2017, 17.30 - 22.00 Uhr;
Weihnachten steht schon bald wieder vor der Tür.
Mit Handgemachtem und liebevoll Verpacktem liegen Sie voll im Trend.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Offene Nähwerkstatt 2

25.11.2017, 8.30 - 16.45 Uhr;
In Kleingruppen von 8 Teilnehmenden einen ganzen Tag nähen, nähen, nähen!

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Gartenplanung und Gartenpraxis

16.1.2018, 8.30 - 11.30 Uhr;
Erfolg im Garten beginnt mit einer guten Planung schon im Winter! Und schon ab Februar/März gilt es, diese Planung im Garten umzusetzen. Das Profiteam des Ebenrain-Kursgarten vermittelt Ihnen in diesem modularen Kurs das nötige Theorie- und Praxiswissen.

[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###
