



Ebenrain Newsletter

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

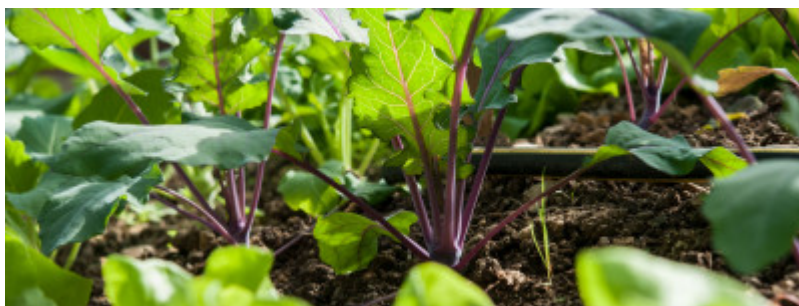
Nr. 4 / 2020 vom 12. Juni 2020

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

Sehr geehrte Damen und Herren

LEITARTIKEL

Nachhaltige und ausgewogene Ernährung – Speiseplan der Zukunft



Anfang 2019 veröffentlichte die EAT-Lancet Commission die **Planetary health diet** (Infos dazu in deutscher Sprache [hier](#)). Der Bericht zeigt die Auswirkungen heutiger Lebensmittelproduktion und Ernährungsgewohnheiten auf die Gesundheit der Erde und der Menschen. Aus den vorgeschlagenen Strategien resultiert ein Speiseplan, der reich an Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten, Nüssen und ungesättigten Fetten ist. Der Konsum von tierischen Produkten spielt eine untergeordnete Rolle.

2017 veröffentlichte Agroscope den Bericht **Umwelt- und ressourcenschonende Ernährung: Detaillierte Analyse für die Schweiz**. Mit dem darin vorgeschlagenen Speiseplan könnten die Umweltwirkungen von Lebensmittelproduktion und -konsum halbiert werden: Erhöhter Anteil an pflanzlichen Nahrungsmitteln, Verminderung des Fleischverzehr. Der Milch- und Milchproduktkonsum bliebe ähnlich wie heute.

Eine Anpassung unserer heutigen Essgewohnheiten wird unumgänglich sein. **ErnährungPlus** bietet Ihnen schon heute verschiedene Hilfsmittel und Angebote für Ihren umweltschonenden, gesundheitsfördernden und genussvollen Speiseplan, z.B.

- [Rezeptideen](#) für das ganze Jahr
- [Lunchideen](#) im Glas für den Arbeitsalltag
- [Tavolata-Tischgemeinschaften](#) für ältere Menschen
- [Fourchette verte-Ama terra](#), das Label für nachhaltige Ernährung in Institutionen

Barbara Suter, Leiterin Ernährung, Hauswirtschaft und Gastronomie

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Gemüse aus dem Garten! Gesünder, besser und macht Freude

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

www.ebenrain.ch

Kurse am Ebenrain

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

Die aktuellen Kurse sind in diesem Newsletter aufgeführt.

Publikationen

[Monatsmenü Mai 2020](#)
[Monatsmenü Juni 2020](#)

Veranstaltungen

23. Juni und 28. Juli 2020
Schlachtviehmarkt Hölstein
Der Schlachtviehmarkt findet mit einem **entsprechenden Schutzkonzept** statt.

Am 21. Juli 2020 findet der nächste **Schlacht-Schafmarkt** in Hölstein statt.

Links

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



Herausgeber

Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft,
Natur und Ernährung
Ebenrainweg 27
4450 Sissach

Tel. 061 552 21 21
Fax 061 552 21 55

ebenrain@bl.ch
www.ebenrain.ch

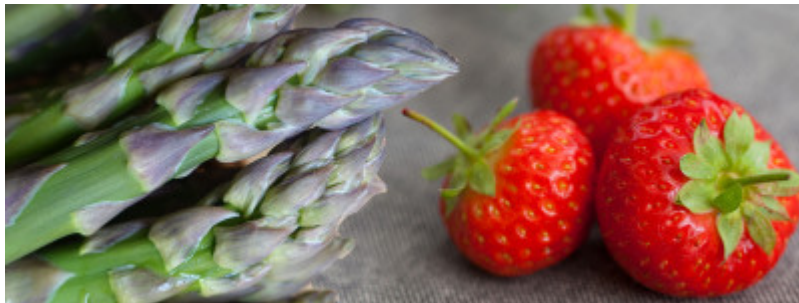
**BASEL
LANDSCHAFT**



AW. Viele Gemüse lassen sich wunderbar auf dem Balkon oder im Garten ziehen. Die Vorteile: lange Lagerzeiten entfallen, der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist optimal und das Angebot richtet sich nach der **Saison**. Auch geschmacklich sind die Tomaten aus dem eigenen Garten deutlich intensiver als jene vom Grossverteiler. Wer keine Möglichkeit hat, Gemüse selber anzubauen, kann sich einer Gemüsegenossenschaft wie z.B. **der Gmueserei Sissach** oder dem **Birsmatthof** anschliessen. Nicht zuletzt macht das Selberziehen von Pflanzen grosse Freude. Die **Gartenkurse** am Ebenrain bieten dabei Unterstützung. Und auch unsere **beliebten Kochkurse** werden bald wieder stattfinden können.

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GARTEN

Spargel- und Erdbeerzeit



WI. Mit ihrem Reichtum an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen sind sie ideale Vorboten für die Fülle des Sommers. Spargeln und Erdbeeren enthalten ausgesprochen viel Folsäure, die besonders für Schwangere wichtig ist. Über Beide gibt es aber viel mehr zu erfahren: [Wissenswertes zu Spargel und Erdbeeren](#).

Sie suchen Spargel- und Erdbeer-Ideen?
Auf ebenfein.bl.ch finden Sie tolle [Erdbeerrezepte](#) und [Spargelrezepte](#)

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Selbstgemacht, eingemacht, feingemacht



MM. Sie haben einen Gemüsegarten, Obst oder Beeren, Sie möchten regionale Saisonprodukte auch im Winter geniessen oder Ihren Vorräten eine individuelle Note geben.

Im Nachschlagewerk "[selbstgemacht, eingemacht, feingemacht](#)" finden Sie alle benötigten Informationen mit Schritt für Schritt Anleitungen rund um die Selbstversorgung und das Konservieren von Lebensmitteln.

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GARTEN

Kluger Rat - Notvorrat



MM. Dieser Slogan ist über 50 Jahre alt, im Tiptopf schon lange kein Thema mehr - und er wurde in den letzten Jahren eher belächelt. Alle wissen, Corona hat Menschen zum Hamstern verleitet und das Anlegen eines (Not-)Vorrats wurde aktuell wie seit Jahrzehnten nicht mehr. Das Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung BWL hat [die Empfehlungen für einen sinnvollen Notvorrat](#) laufend überarbeitet. Ein Notvorrat soll individuell zusammengesetzt sein und den persönlichen Bedürfnissen und Gewohnheiten entsprechen. Foodwaste durch überlagerte Vorräte wird verhindert, wenn die Lebensmittel in den Küchenalltag integriert und regelmässig konsumiert werden.

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Kulinarische Reise nach Schweden



MM. Wir freuen uns, Sie wieder persönlich in unseren Kochkursen zu begrüßen. Bis es soweit ist, erhalten Sie [hier](#) eine Kostprobe. Die Rezepte zu Hafer-Roggen-Granola, Köttbullar, Randensalat und Rhabarber-Crumble finden Sie auch [hier](#) bei unseren Menü-Wochenplänen.

ERNÄHRUNG, HAUSWIRTSCHAFT UND GASTRONOMIE

Nutri-Score: Einkaufshilfe für Konsumentinnen und Konsumenten



OK. Um die gesunde Wahl für Konsumentinnen und Konsumenten zu erleichtern, unterstützt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) die freiwillige Lebensmittelkennzeichnung «Nutri-Score». Mit der 5-stufigen Skala auf der Verpackung von A (=ausgewogen) bis E (=unausgewogen) können Lebensmittel aus der gleichen Warengruppe rasch verglichen und auf deren Nährwertqualität überprüft werden. Ausserdem schafft der Nutri-Score Anreiz für Hersteller, Produkterezepturen zu optimieren. Weitere Informationen zum Nutri-Score finden Sie [hier](#).

WEITERBILDUNGSKURSE

Aktuelle Kurse aus dem Weiterbildungsprogramm

Bu/BD. Unser Kurs-Angebot ist aufgrund der Corona-Massnahmen etwas ausgedünnt. Nach den Sommerferien werden die Kurse wieder normal stattfinden.

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!

Buntbrachen: lange Lebensdauer dank optimaler Pflege - Oberes Baselbiet

23.6.2020, 13.30 bis 15.00 Uhr;

Auf dem Flurgang lernen Sie den Zustand von Buntbrachen zu beurteilen und mit welchen Pflegemassnahmen Sie deren Lebensdauer solange wie möglich aufrechterhalten können.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Feldspritzentest 2020

17.8.2020

Betriebe, die den Ökologischen Leistungsnachweis erfüllen wollen, müssen ihre Feldspritzen alle 3 Jahre testen lassen.

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Weben im Wochenrhythmus - Kurs B

ab 14.8.2020, 8 x 1/2 Tag; 13.30 - 17.30 Uhr;

Weben nach Lust und Laune

[Weitere Informationen und Anmeldung](#)

Ernten und Lagern

18.8.2020, 8.45 - 11.45 Uhr;

Gemüseüberschuss – jetzt geht es ans Eingemachte.

[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.

Newsletter Ebenrain-Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung

Der Newsletter erscheint ca. 8 mal jährlich.

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

###USER_email###
