

ERNÄHRUNG UND UMWELT

WIE KÖNNEN WIR UNS GESUND UND UMWELTFREUNDLICH ERNÄHREN ?



Weiterbildung

Unsere Weiterbildungsangebote für Privatpersonen und Institutionen drehen sich rund um die ausgewogene, nachhaltige Ernährung. Kursbesucher lernen beispielsweise, mit regionalem Dinkel zu backen oder die Ernte aus dem Garten haltbar zu machen.



Ebenfein.bl.ch

Die Rezeptdatenbank bietet eine grosse Auswahl an ausgewogenen, regionalen und alltagstauglichen Rezepten.

Bei der Rezeptsuche ist es möglich, nach einzelnen Lebensmitteln, Jahreszeiten und Mahlzeitentypen zu kategorisieren.



ErnährungPlus

Nachhaltigkeit und Genuss

Der Ebenrain sensibilisiert mit dem Programm ErnährungPlus vielfältige Zielgruppen für ausgewogene, nachhaltige Ernährung.



Fourchette verte – Ama terra

ErnährungPlus berät Kitas zur nachhaltigen Menüplanung.
Die Ziele: regional und saisonal einkaufen, biologisch produzierte Lebensmittel verwenden und ausgewogen kochen.
Erfüllen Betriebe die vorgegebenen Kriterien, erhalten sie vom Ebenrain das Zertifikat «Fourchette verte – Ama terra».

Marz	April	Mai	Juni
🍅	🍅	🍅	🍅
🍆	🍆	🍆	🍆
🥒	🥒	🥒	🥒
🥕	🥕	🥕	🥕
🍅	🍅	🍅	🍅
🍆	🍆	🍆	🍆
🥒	🥒	🥒	🥒
🥕	🥕	🥕	🥕
🍅	🍅	🍅	🍅
🍆	🍆	🍆	🍆
🥒	🥒	🥒	🥒
🥕	🥕	🥕	🥕

Saisonkalender

Der Kalender zeigt die Saison und die Anbaumethoden von Gemüse und Früchten in der Schweiz.
Es ist ersichtlich, wie sich die Saison beispielsweise durch beheizte Gewächshäuser oder gedeckten Anbau verlängert.



Ebenrain - Gastronomie

Die Ebenrain-Mensa bietet täglich zwei ausgewogene, nachhaltige Tagesmenüs und ein saisonales Salatbuffet an. Sämtliche Zutaten stammen von regionalen Produzenten, die Lebensmittel sind überwiegend in Bioqualität und die Gemüse und Früchte entsprechen der Saison.
Unsere Mensa ist «Fourchette verte – Ama terra» zertifiziert.