



ESSEN —
GESUND
NACH —
HALTIG
ALL —
TAGSTAUG —
LICH —

Veranstaltungsreihe zum
Thema Ernährung, organisiert von
www.dasblaezimmer.ch
25. August bis 1. Dezember 2021

Der Wandel hat begonnen und ich kann mit meinem täglichen Konsum etwas zur enkeltauglichen Zukunft beitragen – das ist klar! Doch regelmässig stehe ich beim Nahrungsmitelein Kauf überfordert vor dem Ladenregal und plötzlich ist überhaupt nichts klar: Welche Produkte sind gesund – nicht nur für mich, sondern auch für die Produzent*innen und für die Umwelt? Wo lassen sich diese gesunden Produkte im Raum Sissach finden und wie in den Alltag einbauen? Solchen Fragen der Orientierung widme ich mich im Blauen Zimmer und vermittele Werkzeuge zur inneren Klärung. Zum Thema der Ernährung habe ich eine Reihe mit 10 Veranstaltungen organisiert, die wirksame Konzepte zu verantwortungsvollem Konsum vorstellt. Kommen Sie mit und erkunden Sie mit mir den Kompass für den Wandel – neugierig und lustvoll. Auf geht's!

Andrea Saladin, Das Blaue Zimmer

01 AUFTAKT: EINFÜHRUNG IN DIE GESUNDE, NACHHALTIGE UND ALLTAGSTAUGLICHE ERNÄHRUNG

Was bedeutet es heutzutage, gesund zu essen? Was hat mein Nahrungsmitelein Kauf mit Nachhaltigkeit zu tun? Und wie setze ich das in meinem vollen Alltag um?

Was: Referat, Gespräch, Quiz
Wann: Mi, 25.08.21, 18.30 Uhr
Mit: Maya Mohler
Ebenrain Zentrum für Landwirtschaft, Natur & Ernährung Sissach
www.ebenrain.ch
Wo: Ebenrain Zentrum,
Ebenrainweg 27,
Gebäude Nr. 5, Esszimmer
Kosten: CHF 30.-

02 GRUNDLAGEN DER ANTIENTZÜNDLICHEN ERNÄHRUNG

Ist die Auswahl und Zubereitung von meinem täglich Brot tatsächlich so entscheidend für meine Gesundheit? Welche Nahrungsmittel fördern und welche hemmen Entzündungsprozesse im Körper? Wie lassen sich komplexe Erkenntnisse aus der Wissenschaft im Alltag einfach umsetzen?

Was: Referat, Gespräch, Degustation
Wann: Di, 07.09.21, 19.00 Uhr
Mit: Sybille Binder, dipl. Ernährungsberaterin FH und Sandra Sieber, dipl. Naturheilpraktikerin TN, Institut für integrative Naturheilkunde
NHK Zürich
www.nhk.ch
Wo: Obere Fabrik,
Gerbegässlein 1, Sissach
Kosten: CHF 40.-

03 KONSUMIEREND DIE WELT VERÄNDERN?

Kann ich durch meinen Einkauf tatsächlich etwas gegen soziale Ungleichheit und Umweltbelastung tun? Auf was muss ich konkret achten, wenn ich bewusst konsumieren will? Wo sind die Grenzen meines Einflusses erreicht und wo tragen Politik und Wirtschaft die Verantwortung für eine enkeltaugliche Zukunft?

Was: Referat, Gespräch, Quiz
Wann: Mi, 15.09.21, 19.00 Uhr
Mit: Carla Hoinkes, Expertin für Landwirtschaft und Ernährung, Public Eye
www.publiceye.ch
Wo: Obere Fabrik,
Gerbegässlein 1, Sissach
Kosten: CHF 30.-

04 HALTBAR MACHEN - NACHHALTIG, GESUND & LECKER!

Wie lässt sich die reiche Ernte von Feldern und Gärten für die Wintermonate konservieren? Welche vielfältigen Eigenkreationen bietet das Lädeli an? Wie geht Catering und Kräutergarten mit Herz?

Was: Rundgang, Gespräch, Degustation, Workshop
Wann: Mi, 22.09.21, 18.30 Uhr
Mit: Eveline Kern
Vierjahreszeitenlädeli
www.laedelisissach.ch
Wo: Vierjahreszeitenlädeli
am Neuweg 15, Sissach
Kosten: CHF 40.-
Anmeldung bis 19.09.21

05 GESUNDE, ERNÄHRUNG AUS SICHT DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN

Warum werden in der TCM Nahrungsmittel und Kräuter nicht allgemein sondern individuell entsprechend Konstitution und vorhandenen Beschwerden eingesetzt? Wie kann ich Nahrungsmittel und Kräuter in meiner Alltagsküche so einsetzen, dass sie meine Gesundheit erhalten und mein Wohlbefinden steigern?

Was: Referat, Gespräch, Degustation
Wann: Mi, 29.09.21, 19.00 Uhr
Mit: Nicole Korell, Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin, www.nicolekorell.ch und Sandra Hauser, Naturheilpraxis natürlich-tcm, www.natuerlich-tcm.ch
Wo: Obere Fabrik,
Gerbegässlein 1, Sissach
Kosten: CHF 30.-

06 NACHHALTIG, GESUND UND SELBST ANGELEGT: GROSSE UND KLEINE GARTENPROJEKTE

Wie geht Gemüseproduktion lokal, saisonal, bio und solidarisch? Inwiefern kann das Arbeiten im Gemüsebeet mein Leben verändern? Wie kann ich Gesundes auf kleinstem Raum selbst anpflanzen? Wetterfeste Kleidung wird empfohlen.

Was: Führung, Gespräch, Starthilfe für eigene Mini-Kultur
Wann: Di, 19.10.21, 14-16 Uhr
Mit: Pascal Benninger, Gmüeserei Sissach, www.gmueserei.ch und Rebecca Pfenninger, Gartenteam Ebenrain Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung
www.ebenrain.ch
Wo: Gmüeserei,
Ebenrainweg 25e, Sissach
Kosten: CHF 30.-

07 EINKAUFEN LOKAL - BERGLADEN SISSACH

Von welchen Produzenten aus der Region stammen die Nahrungsmittel im Bergladen? Was ist über die Herstellungsweise der Produkte bekannt? Welche Werte haltung steckt hinter dem Ladenkonzept?

Was: Rundgang, Gespräch, Degustation
Wann: Di, 02.11.21, 19.00 Uhr
Mit: Michel Bürgin, Leiter Bergladen Dietisberg Wohnen & Werken
www.dietisberg.ch
Wo: Bergladen,
Hauptstrasse 64, Sissach
Kosten: CHF 15.-

08 EINKAUFEN LOKAL - BURE MÄRT SISSACH

Welche Menschen, Wertvorstellungen und Herstellungsverfahren stehen hinter den Produkten? Welchen Herausforderungen stellt sich der Bure Märt? Wie könnte der Markt eine grössere Rolle bei der lokalen Nahrungsmittelversorgung einnehmen?

Was: Rundgang, Gespräch, Degustation
Wann: Fr, 12.11.21, 09.30 Uhr
Mit: Sonja Degen, Präsidentin Bure Märt Sissach
www.buremaert.ch
Wo: Bure Märt,
Hauptstrasse 1, Sissach
Kosten: CHF 15.-

09 EINKAUFEN LOKAL - UNVERPACKT BASELSTADT

Wie viel Abfall kann ich mit dem Kauf von unverpackten Nahrungsmitteln tatsächlich vermeiden? Inwiefern nützt das Konzept auch gegen Nahrungsmittelverschwendung? Woher stammen die Produkte im Laden und wie funktioniert der Einkauf ganz konkret?

Was: Gespräch, Degustation, Veranschaulichung
Wann: Mi, 24.11.21, 19.00 Uhr
Mit: Daniela Beck und Jeanine Mack
Leiterinnen Unverpackt Baselland
www.unverpackt-bl.ch
Wo: Unverpackt Ormalingen,
Langmattweg 6,
Ormalingen
Kosten: CHF 15.-

10 FINALE: KOCHEN MIT LOKALEN, GESUNDEN PRODUKTEN

Welche Erkenntnisse lassen sich bündeln? Wie kann ich das Gelernte anwenden? Macht gesund, nachhaltig, alltagstauglich auch glücklich? Wir probieren es aus!

Was: Abschlussrunde, Kochworkshop
Wann: Mi, 01.12.21, 18.30 - 22.00 Uhr
Mit: Maya Mohler
Ebenrain Zentrum für Landwirtschaft, Natur und Ernährung Sissach
www.ebenrain.ch
Wo: Ebenrain Zentrum,
Ebenrainweg 27,
Gebäude Nr. 5, Esszimmer
Kosten: CHF 80.-
Anmeldung bis 24.11.21

+ ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Die Veranstaltungen lassen sich einzeln oder kombiniert besuchen, aber in jedem Fall mit Anmeldung bei Andrea Saladin unter: andrea@dasblauezimmer.ch

Impressum:
Herausgeberin: Das Blaue Zimmer
Neumattstrasse 6, 4450 Sissach,
www.dasblauezimmer.ch
Gestaltung: Celine Pereira
Stand: Juli 2021, Änderungen vorbehalten