

Wheelie, Bunny-Hop oder Manual: An den Trail Days in Aesch können Bikebegeisterte Tricks selbst ausprobieren oder den Profis dabei zuschauen.

## Mekka für Zweiradfans

Am Wochenende vom 4. und 5. Mai steigt mit den Trail Days Baselland ein grosses Radsportfest rund ums Trailcenter in Aesch – auch der Bike World Pratteln ist als Hauptpartner mit einem Stand vertreten.

Die Gegend rund um das Trailcenter in Aesch wird sich an diesem Wochenende Anfang Mai in ein Mekka für Radsportfans verwandeln. Erwartet werden auch Sportgrössen wie der mehrfache Welt- und Europameister Franco Marvulli, der Slopestyle-Profi Lucas Huppert oder der Mountainbike-Freerider Vitor Büchli. Die beiden Freestyler werden in Shows auf der Jump-line an beiden Tagen ihre Künste präsentieren und live kommentieren.

### Über Felder und Wiesen

Im Bike-Village zeigen verschiedene Aussteller ihre neusten Modelle und bieten Testfahrten an. Auch der Bike World Pratteln ist mit einem Stand vertreten. Zum Programm der diesjährigen Trail Days Baselland gehören auch Einführungskurse im Trailcenter oder Shuttle-Touren auf

den beliebten Trails in der Gegend (Arlesheim, Gempen und Sissach).

### Teamevent Nachtstafette

Ein besonderes Highlight bietet das «Nachtstafette-Team- und Plauschrennen» am Samstagabend, das auf einer etwa drei Kilometer langen beleuchteten Rundstrecke um den Löhrenacker über Feldwege und Wiesen führt. Die Teilnehmenden können sich allein, als Familie oder im Team im Rundenwettkampf mit anderen messen und gegeneinander antreten. Es winken attraktive Preise. Und auch für das leibliche Wohl wird an diesem Radsportfest natürlich gesorgt.

Trail Days Baselland  
Samstag, 4. Mai, 10–24 Uhr;  
Sonntag, 5. Mai, 10–16 Uhr

Anmeldung und Infos: [traildays-baselland.ch](http://traildays-baselland.ch)

### Regio-Turnfest

## Turnen im Herzen des Leimentals

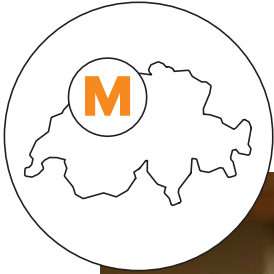
Ettingen wird zum Mittelpunkt für die ganze Turnerfamilie! Am Wochenende vom 21. bis 23. Juni findet dort das diesjährige Regio-Turnfest statt. Unter dem Motto «#turntastisch» wird ein Fest für die gesamte Bevölkerung von Ettingen und Region organisiert. Erwartet werden rund 2500 aktive Turnerinnen und Turner, etwa 230 turnende Kinder sowie gegen 7000 Besucherinnen und Besucher. Der Besuch des Turnfests in Ettingen ist kostenlos und bietet eine Vielzahl von Aktivitäten für die ganze Familie.

### Zum Schluss wird gefeiert

Am Freitag finden Spieltourniere statt, und am Samstag werden die Vereinswettkämpfe der Turnerinnen und Turner ausgetragen. Der Sonntag steht mit Vereinswettkämpfen ganz im Zeichen der Jugend. Für das leibliche Wohl sorgt ein abwechslungsreiches Gastronomieangebot, für gute Unterhaltung, Tanz und Spass jeweils eine grosse Party am Abend im Festzelt.

Infos: [rtf24.ch](http://rtf24.ch)





Philippe Deichtmann, stv. Leiter der Hausbäckerei im Dreispitz, bäckt mit seinem Team täglich frische Focacce.

MParc Dreispitz, Basel

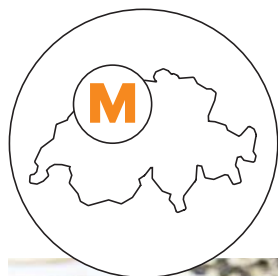
# Der Fladen fürs **Picknick** und den Grillabend

Der Frühling lockt zu Grillabenden und Picknicks ins Freie. Nicht fehlen dürfen dabei die neuen «Frisch & Handgemacht»-Focacce der Migros Basel.

Text: Luzia Schmid

Wie die Pizza gehört auch die Focaccia in Italien zur Volksküche – oder wie die Italiener sagen, zur «cucina dei poveri», der Kost der Armen. Als leichtes Gebäck aus Mehl, Hefe und Salz, belegt mit beliebigen Zutaten, eignet sich der Fladen optimal für einen Grillabend, als Reiseproviant oder zum Apéro.

In Italien, genauer in Ligurien, wo die Focaccia herkommt, gehört sie seit eh und je auch zur Verpflegung der Fischer auf dem Meer. In Genua wurde die Focaccia der Legende nach anscheinend sogar in der Kirche verzehrt, vornehmlich bei Hochzeiten. Eine Gewohnheit, die irgendwann so verbreitet war, dass ein Bischof sie – zumindest bei Trauerfeiern – untersagte. Italiener



Migros Basel



Auf den geformten und mit Tomatenbelag bestrichenen Teig kommt der Käse (oben); die zwei Varianten auf dem Backblech (rechts)



sche Bäckerinnen und Bäckern überbrücken mit dem Brotfladen bisweilen die langen Nachtschichten, indem sie ein paar noch nicht aufgegangene Teigstücke abschnitten, diese mit einfachen Zutaten belegten und sie auf den Boden des Ofens legten, um kurz danach den Hunger stillen zu können.

## Rund statt eckig

Die Bäckerinnen und Bäcker der Hausbäckereien in den Filialen der Migros Basel müssen keine Nachtschichten mit einem Proviant überbrücken. Sie machen sich aber bereits am frühen Morgen daran, für die Kundinnen und Kunden die neue «Frisch & Handgemacht»-Spezialität vorzubereiten. Es war die Kundschaft, die immer wieder nach diesem italienischen Fladenbrot gefragt hat, am liebsten bestückt mit Oliven oder Tomaten.

Seit Kurzem werden deshalb in den Hausbäckereien täglich zwei Varianten der

Focaccia gebacken, eine mit schwarzen Oliven und Oregano, die andere mit Tomatensauce, Oregano und Käse. Sie haben nicht die verbreitete eckige Form, sondern sind runde Fladen. Diese bestehen aus Weissmehl, Weizenmehl, Salz und Hefe.

Nach dem Kneten bleibt er noch eine Weile liegen, bevor ihn die Bäckerinnen und Bäcker portionieren. Nachdem sich die Teigstücke im Gärraum weiter entfaltet haben, werden sie flach gedrückt und mit den Zutaten belegt. Nach weiteren 20 Minuten, während denen der Teig noch einmal schön aufgehen kann, kommen die Focacce in den Ofen. Die Kundinnen und Kunden finden die neue Spezialität der Migros Basel noch warm und herrlich duftend, täglich frisch und handgemacht in den Regalen der Filialen mit einer eigenen Hausbäckerei - ausser in Porrentruy. Der Sommer kann kommen.



Park im Grünen

## Yoga in der grünen Oase

Unter freiem Himmel meditieren und die Lebensgeister wecken: Von Mai bis September ist das im Park im Grünen in Münchenstein möglich. Jeweils an einem Sonntag im Monat bietet die Migros Basel in Zusammenarbeit mit dem Fitnesspark in der grünen Oase am Stadtrand von Basel einen Yogakurs an - kombinierbar mit einem reichhaltigen Sonntagsbrunch im Restaurant Seergarten. Das Angebot wird bei jeder Witterung durchgeführt - bei schlechtem Wetter in einem der Bankettsäle im Seergarten. Yogamatten und Blöcke werden zur Verfügung gestellt.

Die Yogis treffen sich um 8.30 Uhr beim Eingang zum Restaurant Seergarten. Der Kurs dauert bis 10 Uhr. Wer in den kommenden Sommermonaten jeweils an einem Sonntag entspannt in den Tag starten möchte, kann sich bis drei Tage vor dem Event online anmelden (siehe QR-Code). Bei freien Plätzen sind auch Walk-ins willkommen.

Die Yogakurse finden an folgenden Sonntagen statt:  
19. Mai, 23. Juni, 28. Juli,  
18. August und 29. September.  
Anmeldung und Preise:

