



ENTDECKE DIE VIelfALT REGIONALER LEBENSMITTEL

- **Die Herausforderung:** Ernähre dich einen Monat lang bewusst regional oder sogar bio-regional. Wie viele Mahlzeiten, die ausschließlich aus regionalen Hauptzutaten bestehen, schaffst Du in dieser Zeit? Probiere saisonale Rezepte aus, sei mit Spaß und Kreativität dabei!
 - **Aktionszeitraum:** 30 Tage lang im September
 - **Was kann ich essen?** Alles, was um die Ecke wächst und auch dort verarbeitet wird: Von Betrieben aus dem 100 Kilometer Umkreis, aus deinem Schrebergarten, vom Balkon..., und die Einkaufswege sollten natürlich möglichst klimaneutral zurückgelegt werden!
 - **Schaffst du das auch bio-regional?** Die Bezeichnungen „bio“ und „öko“ sind gesetzlich geschützt. Achte beim Einkauf auf das deutsche Biosiegel oder die Siegel der Anbauverbände Bioland, Demeter, Naturland u.a.
 - **Ausnahmen:** Ein Produktjoker pro Mahlzeit für z.B. den Kaffee am Morgen oder die geliebten Nudeln aus Hartweizengries.
 - **Ein abwechslungsreiches Veranstaltungsprogramm** ermöglicht es, Landwirtschaft, Handwerk, Gastronomie u.v.m. aus der Nähe kennenzulernen.
 - **Nähere Infos:** www.hannover.de/regio-challenge
- 



Regio Challenge

— REGION HANNOVER —

01.-30. SEPTEMBER

1 MONAT GILT:
ISS, WAS UM DIE ECKE WÄCHST!



Webseite



Regio Essen

WIR SIND DABEI!
IHR AUCH?

ISS,

WAS UM DIE ECKE WÄCHST!

- ✓ Entdecke die Vielfalt regionaler Produkte und regionaler Einkaufsmöglichkeiten!
- ✓ Genieße dein Essen aus der Region!

- ✓ Probiere saisonale Rezepte!
- ✓ Wie viele regionale Mahlzeiten schaffst du in der Zeit?

SEPTEMBER

LOS »
GEHTS!



4		5		6		7		8		9		10	
Frühstück	<input type="checkbox"/>	Frühstück	<input type="checkbox"/>										
Mittag	<input type="checkbox"/>	Mittag	<input type="checkbox"/>										
Abend	<input type="checkbox"/>	Abend	<input type="checkbox"/>										
11		12		13		14		15		16		17	
Frühstück	<input type="checkbox"/>	Frühstück	<input type="checkbox"/>										
Mittag	<input type="checkbox"/>	Mittag	<input type="checkbox"/>										
Abend	<input type="checkbox"/>	Abend	<input type="checkbox"/>										
18		19		20		21		22		23		24	
Frühstück	<input type="checkbox"/>	Frühstück	<input type="checkbox"/>										
Mittag	<input type="checkbox"/>	Mittag	<input type="checkbox"/>										
Abend	<input type="checkbox"/>	Abend	<input type="checkbox"/>										
25		26		27		28		29		30		GESCHAFFT!	
Frühstück	<input type="checkbox"/>	-----											
Mittag	<input type="checkbox"/>	Anzahl der Mahlzeiten											
Abend	<input type="checkbox"/>												