

WIR SIND DABEI!  
IHR AUCH?



# Regio Challenge

— REGION HANNOVER —

Illustrationen: © Maria - stock.adobe.com, Hintergrund: Michelangelo Artwork - stock.adobe.com



01.-30. SEPTEMBER

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



Webseite



Regio Essen



# 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/region-challenge](http://www.hannover.de/region-challenge)

