SPIELREGELN

- **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? Bei drei Mahlzeiten am Tag kannst du im Verlauf der Challenge sogar insgesamt 90 regionale Mahlzeiten erreichen. Entdecke die Vielfalt an regionalen Produkten und regionalen Einkaufsmöglichkeiten, probiere saisonale Rezepte aus, sei mit Spaß und Kreativität dabei! Nimmst du die Herausforderung an?
- **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. Ebenfalls erlaubt sind Foodsharing-Produkte.
- **Ein buntes Begleitprogramm und ein kleines Gewinnspiel** werden dich während der Challenge unterstützen
- **Nähere Infos:** www.hannover.de/regio-challenge

Hannover

ERNAHRUNGSRAT Hannover & Region

Region Hannover

WIR SIND DABEI! IHR AUCH?

Regio Challenge

REGION HANNOVER

Illustrationen: © Maria – stock.adobe.com; Hintergrund: Michelangelo Artwork – stock.adobe.com

01.-30. SEPTEMBER 2023

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

Webseite

Regio Essen

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!

1 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	2 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	3 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○				
4 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	5 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	6 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	7 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	8 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	9 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	10 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○
11 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	12 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	13 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	14 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	15 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	16 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	17 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○
18 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	19 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	20 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	21 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	22 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	23 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	24 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○
25 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	26 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	27 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	28 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	29 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	30 Frühstück ○ Mittag ○ Abend ○	GESCHAFFT! Anzahl der Mahlzeiten