



# Regio Challenge: Iss was um die Ecke wächst!

09.-15. September 2019

## Schweizweite Aktionswoche: Mach mit!

Die Idee der Regio Challenge: eine Woche essen und trinken, was in etwa der Entfernung einer Radtour produziert wurde. Wir wollen die Vielfalt der regionalen Produkte und die Menschen dahinter kennenlernen. Die Regio Challenge stärkt den Bezug zu unserem Essen und hinterfragt das Lebensmittelsystem. Sie zeigt auf, wie oft unser Konsum von Regionalität, Nachhaltigkeit und Saisonalität entkoppelt ist. Die Woche ist eine Herausforderung. Trotzdem: es geht dabei nicht um Entbehrung, sondern um genussvolle, gesunde und kreative Ernährung und einen neuen Blick auf deine Region!



[www.kleinbauern.ch/regiochallenge](http://www.kleinbauern.ch/regiochallenge)

Facebook-Gruppe: Regio Challenge CH

#regiochallenge

# Sei dabei!

## Für Dich allein oder als Regio Team

Alle können mitmachen. Die Kleinbauern-Vereinigung informiert vor und während der Woche via Webseite und über Facebook. In der Facebook-Gruppe «Regio Challenge CH» können Erfahrungen, Tipps und Tricks, Rezepte sowie weitere Informationen ausgetauscht werden.

Organisiere ein gemeinsames Essen mit deinen Nachbarn, einen Lebensmitteltausch oder Filmabend und teile das auf Facebook!

### Die Spielregeln

**7 Tage** essen und trinken, was in Entfernung einer Radtour (ca. 30 km) entstanden ist.

**Drei Joker:** Je nach deinem Bedürfnis können über die gesamte Woche hinweg drei Zutaten verwendet werden, die weiterhin mit der grossen weiten Welt verbinden, sei es nun Kaffee, Curry oder Schokolade!

### Wir suchen Dich

Bist du interessiert, ein Challenge-Tagebuch mit Berichte und Fotos zu führen? Wie erlebst du die Woche? Wo liegen die grössten Hürden? Welche Begegnung war besonders spannend? Welches Rezept hast du heute mit feinen nachhaltigen, regionalen Produkten gekocht?

Die Berichte werden auf unserer Webseite und in der Facebook-Gruppe geteilt. Hilf uns mit deiner Erfahrung die Regio Challenge in die ganze Schweiz zu tragen!



### Infos und Kontakt

Hast du Fragen? Willst du mitmachen?  
[info@kleinbauern.ch](mailto:info@kleinbauern.ch)

Ein Projekt der



KLEINBAUERN  
VEREINIGUNG