



Liebe Schüler:innen,

ist es möglich, sich nur von Lebensmitteln zu ernähren, die aus einem Umkreis von 100 kommen? Findet es heraus bei der Klassen-Regio-Challenge – leckeres Essen garantiert! :) Und es gibt auch etwas zu gewinnen: eine Hofführung über den Obsthof Hahne für die ganze Klasse!

Nehmt an der Challenge teil und veranstaltet ein köstliches Bauernmarkt-Picknick. Mit einem coolen Nebeneffekt: Ihr lernt, wie ihr mit Eurem Essen gleichzeitig Eurer Gesundheit und dem Planeten etwas Gutes tut. Yeah!

Für das Picknick kauft Ihr anhand unterschiedlicher Kriterien Eure Lebensmittel ein, mit denen Ihr Bonuspunkte sammeln könnt. Wenn Ihr die Kriterien besonders gut berücksichtigt, habt ihr eine große Chance als Klasse die Challenge zu gewinnen!

Die Spielregeln für das Picknick, Rezeptideen und eine Liste mit Bauernmärkten findet Ihr in dieser Handreichung und auf der Webseite vom Netzwerk Ernährungsrat Hannover.

Viel Freude und vor allem guten Appetit wünscht Euch

Der Arbeitskreis „Gesundheit und Bildung“ vom Netzwerk Ernährungsrat Hannover und Region i.G.

Kontakt:

AK Gesundheit und Bildung vom Netzwerk Ernährungsrat Hannover und Region i.G
ak.gesundheit-bildung@ern-ha.de

Websites:

www.hannover.de/regio-challenge

<https://www.ernaehrungsrat-hannover.de/aktionen/bauernmarktpicknick-des-ak-gesundheit-bildung>



Zum Ablauf

Vorbereitung des Picknicks

In einer Vorbereitungsstunde im Unterricht findet ihr euch in Teams zusammen und legt fest, wer was einkaufen soll und was ihr zubereiten möchtet. Anhand der Kriterien „regional“, „saisonal“ und „ausgewogen“ geht Ihr anschließend in euren Teams auf dem Bauernmarkt oder bei anderen Einkaufsmöglichkeiten einkaufen.

Zubereitung der Lebensmittel

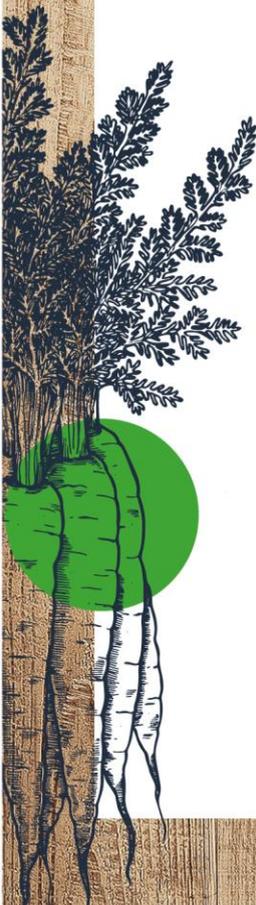
Bei einer so bunten Auswahl an Lebensmitteln sind eurer Kreativität keine Grenzen gesetzt. Versucht euch doch mal als Hobbyköch:innen und bereitet aus den Lebensmitteln etwas Leckeres zu – ob mit Hilfe von Rezeptideen oder sogar in Eigenkreation. Das macht nicht nur Freude, sondern sorgt für richtige Genusserlebnisse.

Das zubereitete Essen wird am besten in Tupperdosen transportfähig gemacht. Um die Umwelt zu schützen, wollen wir Müllberge vermeiden: Am besten bringt jede:r selber Besteck, Becher und Teller mit. Picknickdecken und vielleicht auch Spiele mitnehmen!

Gemeinsames Picknick & Dokumentation

Endlich ist es soweit: An einem gemütlichen Plätzchen darf geschlemmt werden!

Und vergesst nicht, das Picknick für die Teilnahme an der großen Challenge zu dokumentieren :) Dabei dürft ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen: Ob eine Fotocollage, ein kurzes Video wie eine Instagram-Story oder -Reel, ein selbstgemalter Comic, ein Poetry Slam oder eine Reportage – lasst uns in eurer ganz persönlichen, kreativen Weise daran teilhaben, was das Besondere an eurem Bauernmarkt-Picknick ist!





Zum Ablauf

Einreichung der Dokumentation

Wir sind schon ganz gespannt und freuen uns auf eure Präsentationen!

Beantwortet bitte in eurer Einreichung auch folgende Fragen:

- Wo habt ihr eingekauft? (Bauernmarkt, Hofladen etc.)
- Welche Produkte sind regional und saisonal? Wo hat es nicht geklappt?
- Wie hat es euch geschmeckt?
- Was war eure größte Herausforderung?
- Was war eure größte Erkenntnis?

Das Ergebnis schickt ihr per E-Mail (bei größeren Dateien z. B. per WeTransfer) oder postalisch bis 30. September mit Angabe der Schule, Klasse und Kontaktdaten (E-Mail-Adresse) an:
ak.gesundheit-bildung.de

Trägerverein des Netzwerks Ernährungsrat Hannover und Region ist der Verein:

Transition Town Hannover e. V. im Umweltzentrum
Hausmannstr. 9-10
30159 Hannover

PS: Das Bauernmarkt-Picknick ist eine Aktion im Rahmen der (Bio-) Regio-Challenge. Wir sind gespannt, wie Du die Challenge erlebst, welche Erkenntnisse Du gewinnst und was herausfordernd war. Teile Deine Erfahrungen sehr gerne mit uns und anderen!...Mit Nachbar:innen, Familie, Kolleg:innen und natürlich online:
[#bioregiochallenge](#) [#regiochallenge2021](#) [#regiochallengehannover](#)





Die Spielregeln für ein gesundes, genussvolles und regionales Picknick

Ein nachhaltiges und gesundes Picknick zu veranstalten, das auch schmeckt, ist gar nicht so kompliziert! Findet es heraus, indem ihr euch beim Einkauf an den folgenden Kriterien orientiert. Anhand dieser werden wir auch die Punkte für die Challenge vergeben, um die Sieger-Klasse zu küren. Es lohnt sich also erst recht! :)

>>REGIONAL!

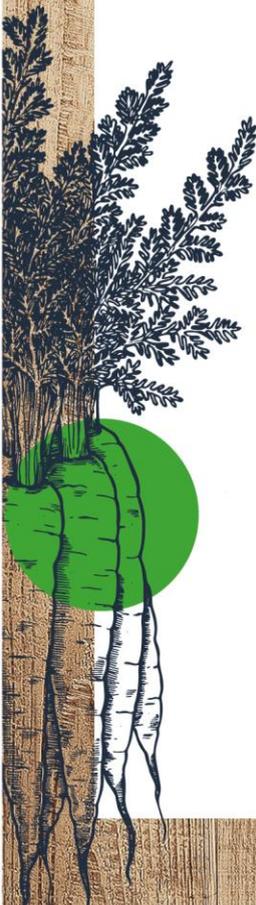
Mit der Auswahl von regionalen Produkten erfüllt ihr bereits ein wichtiges Kriterium. Regional heißt in diesem Fall: Die Produkte kommen aus einem Umkreis von 100 km. Das schont die Umwelt durch kurze Transportwege und sorgt für weniger Vitaminverlust.

Ihr werdet schnell feststellen: Alle Lebensmittel aus der Region zu kaufen, ist kaum möglich – aber es ist super, wenn ihr es schafft, den Fokus auf regionale Lebensmittel zu legen.

>>SAISONAL!

Neben der Regionalität spielt auch die Saison eine wichtige Rolle für die Umwelt: Denn hier entfällt zum Beispiel eine energieintensive Lagerung im Kühlhaus oder die Anzucht im Gewächshaus. Außerdem ist Obst und Gemüse, das gerade Erntesaison hat, viel geschmacksintensiver.

Ein Saisonkalender hilft euch dabei herauszufinden, welches Obst und Gemüse derzeit im Freiland wächst und frisch geerntet werden kann. Ihr könnt auch direkt beim Hofladen oder Bauernmarktstand nachfragen.



SAISONKALENDER HANNOVER & UMLAND SEPTEMBER

GEMÜSE

- Auberginen
- Batavia
- Blumenkohl
- Bohnen
- Brokkoli
- Champignons
- Chinakohl
- Eichblattsalat
- Eissalat
- Endiviensalat
- Erbsen
- Fenchel
- Frühlingszwiebeln
- Gurken
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Knollensellerie
- Kohlrabi
- Kopfsalat
- Kürbis
- Porree
- Lollo Rosso
- Möhren
- Mangold
- Paprika
- Pastinaken
- Radicchio
- Radieschen
- Rettich
- Romanasalat
- Rote Bete
- Rotkohl
- Steckrüben
- Spinat
- Spitzkohl
- Süßkartoffeln

- Tomaten
- Weißkohl
- Wirsing
- Zucchini
- Zuckermais
- Zwiebeln
- Rucola
- Staudensellerie
- Chilischoten
- Lauchzwiebeln
- Melonen

KRÄUTER

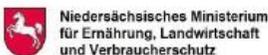
- Petersilie
- Tyhmian
- Basilikum
- Bohnenkraut

OBST

- Äpfel
- Birnen
- Brombeeren
- Goji
- Heidelbeeren
- Himbeeren
- Holunderbeeren
- Mirabellen
- Pflaumen
- Quitten
- Zwetschgen

(BIO)
Regio
Challenge
— REGION HANNOVER —

Gefördert durch:





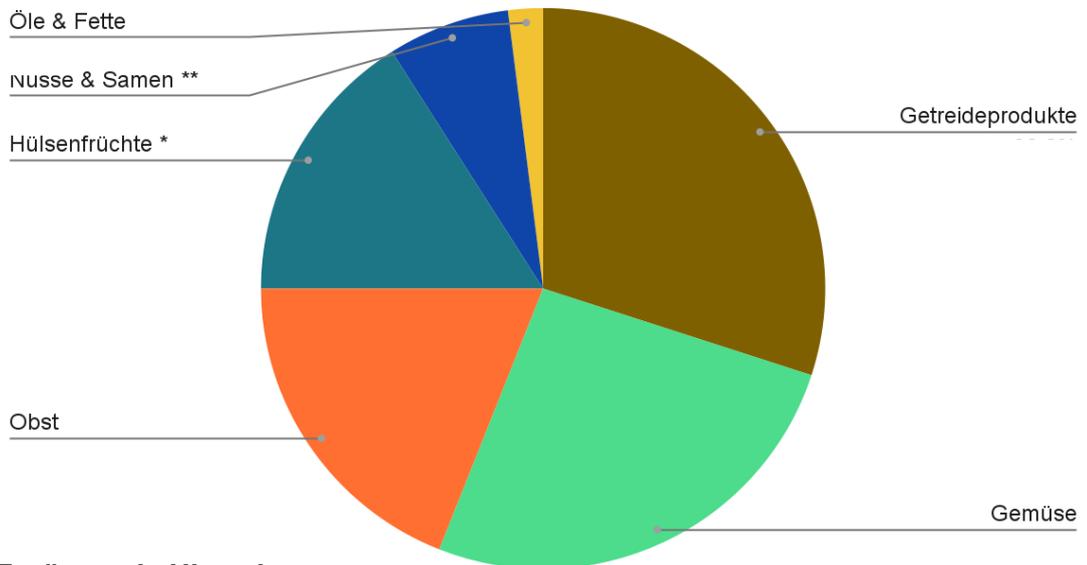
>>**AUSGEWOGEN!!**

In den Lebensmitteln stecken lebensnotwendige Nährstoffe – allerdings in unterschiedlichen Mengen. Diese Nährstoffe erfüllen wichtige Funktionen in unserem Körper.

> Achtet also darauf, dass eure Auswahl abwechslungsreich ist. Die folgenden Lebensmittelgruppen geben euch eine Orientierung, um eure Auswahl ausgewogen zu gestalten und die Lebensmittel in entsprechend großen oder kleineren Anteilen auszuwählen.

Zur Erklärung ein Beispiel: Kartoffeln und Getreideprodukte, Gemüse und Obst könnt ihr in großer Menge essen, tierische Produkte sollten hingegen einen geringeren Anteil ausmachen. Das ist auch besser für unsere Gesundheit und die Umwelt.

Lebensmittelgruppen



Ergänzende Hinweise:

- bei einer Ernährung mit tierischen Produkten ebenfalls in diesem Anteil: **Milch und Milchprodukte**
- ** bei einer Ernährung mit tierischen Produkten ebenfalls in diesem Anteil: **Fleisch, Wurst, Fisch und Eier**
- **Kartoffeln und Getreideprodukte:** am besten Vollkorn
- **Hülsenfrüchte:** z. B. Bohnen, Erbsen, Linsen
- **Öle und Fette:** bevorzugt pflanzliche





Weitere Kriterien für ein gesundes und nachhaltiges Essen

Diese Kriterien fallen nicht mit in die Bewertung für die Challenge – für eine gesunde und nachhaltige Ernährung spielen sie jedoch eine sehr große Rolle.

>> ESSEN SOLL LECKER SEIN!

Ganz wichtig! Bei der Auswahl soll der Geschmack natürlich nicht zu kurz kommen. Zum Glück widersprechen sich gesundes, nachhaltiges UND genussvolles Essen nicht.

Vielleicht seid ihr mutig und probiert mal etwas Neues, das ihr noch nicht kennt?

>> BIOLOGISCH!

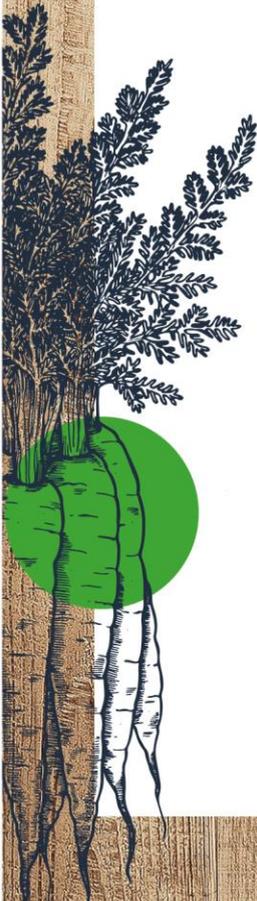
Bei Lebensmitteln in Bio-Qualität wird die Natur besonders geschont, da keine chemischen Düngemittel und Pestizide zum Einsatz kommen. Das ist auch gut für uns!

Ihr erkennt die Lebensmittel an einem Bio-Siegel oder fragt einfach direkt am Stand nach.

>> PFLANZENBETONT!

Super für unsere Gesundheit, den Planeten und die Tiere! Denn: Wichtige Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe werden nur in Pflanzen gebildet und sind besonders gut für unsere Gesundheit. Pflanzliche Lebensmittel belasten die Umwelt zudem am wenigsten – und auch das Tierwohl wird gefördert. Denn auch wenn das bei den tierischen Produkten vom Bauernmarkt nicht der Fall ist: Häufig kommen viele tierische Produkte aus der nicht tierfreundlichen Intensivhaltung.

So ein riesiger Mehrwert wird allein dadurch erreicht, wenn Ihr pflanzliche Lebensmittel bevorzugt. Und davon findet ihr auf dem Bauernmarkt eine riesige Auswahl!



Rezeptideen

Picknick im Glas

Schraubgläser eignen sich hervorragend für einen ausfallsicheren Transport und in den Gläsern lässt sich auch ein ganzes Picknickmenü gestalten.

z.B. zur Vorspeise ein kleiner Salat im Glas, dann ein Sandwich im Glas oder auch eine kalte Gurkensuppe und zur Nachspeise ein Obstsalat auf Joghurt!

Gemügesticks mit Kräuterquark

Die einfachste Variante, um gemütlich zu picknicken und nebenbei was Leckeres zu knabbern, sind Gemügesticks mit einem leckeren Dip dazu. Im September kann man aus dem Vollen schöpfen, es hat fast alles Saison:

- Gurken
- Kohlrabi
- Paprika
- rote Beete: Vorsicht färbt, aber oft gibt es auch gelbe Beete und Ringelbeete- die ist mindestens genauso lecker und macht weniger Sauerei!
- Staudensellerie
- Nicht in Stickform, aber auch gut zum Dippen, sind kleine Tomaten und Radieschen!



Kräuterquark

- 200 g Frischkäse, Quark oder Schmand (oder eine vegane Alternative)
- wenn man es etwas cremiger möchte gibt man ca. 100 g Joghurt dazu
- Kräuter: Schnittlauch oder Frühlingszwiebel
- 1-2 Zehen Knoblauch je nach Geschmack
- Salz und Pfeffer

Die Kräuter waschen und klein schneiden, die Knoblauchzehe am besten durch eine Knoblauchpresse drücken und alles miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und evtl. einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Auf den verschiedenen Märkten gibt es zum Teil Frischkäse oder Quark von Schaf- oder Ziegenmilch, diese haben ein ganz besonders feines Aroma, einfach ausprobieren!



Rezeptideen

Selbstgemachte Pfefferminzlimonade

- 1 Bio Zitrone oder auch Bio-Zitronensaft
- 2 Liter Wasser
- 6 Esslöffel Zucker (je nach Geschmack mehr oder weniger)
- 1 Bund Pfefferminze

Die Zitrone in Scheiben schneiden und mit dem Zucker vermengen und gut miteinander vermischen. Die Minze waschen und die Blätter dazu geben erneut gut vermengen, danach mit Wasser aufgieße, umrühren bis sich der Zucker aufgelöst hat, kalt stellen und für mindestens eine Stunde durchziehen lassen und dann kalt genießen. Denkt an eine Thermoskanne oder eine Kühltasche!

Auberginenaufstrich

- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 200 ml Öl
- Saft von einer ½ Zitrone
- Salz
- Kräuter nach Geschmack z. B. Petersilie

Die Aubergine in dicke Streifen schneiden und im Backofen grillen bis sie schön weich und goldbraun gebraten ist, danach die Haut von der Aubergine abziehen.

Die Zwiebel schälen und mit den Kräutern klein hacken. Zwiebel, Zitronensaft, Öl und die Aubergine in mit einem Pürierstab zerkleinern und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

italienische Antipasti / gegrilltes Gemüse

- Gemüse
- Bratöl
- Salz, Pfeffer, etwas Zucker
- Balsamessig (Aceto Balsamico der auch Apfelessig)

Diese Vorspeise kennen die meisten vom Italiener! Eigentlich kann man fast alles grillen: Karotten, Zucchini, Frühlingszwiebel, Auberginen oder auch Champignons. Die Zubereitung ist einfach, aber gerade beim Anbraten in der Pfanne ist etwas Geduld gefragt. Schneidet das Gemüse in Streifen/Scheiben max. 5 mm dick und bratet es von beiden Seiten kräftig in der Pfanne an, alternativ mischt ihr es mit ein bisschen Öl und den Gewürzen und backt es dann für ca. 30 Minuten im Ofen, bis es schön braun ist. Bereitet eine Vinaigrette aus Essig, Öl, Salz, Pfeffer und etwas Zucker vor und gibt diese über das Gemüse zum durchziehen!



Rezeptideen

Zucchini- Karotten-Puffer mit Kräuterquark

- ca. 200 g / bzw. eine mittelgroße Zucchini
- ca. 200 g Karotten
- ca. 200 g Kartoffeln
- 2 Eier ((für eine vegane Variante: 2 EL geschrotete Leinsamen in 4 EL Wasser 5 min quellen lassen)
- 2 Esslöffel Semmelbrösel, Paniermehl oder Mehl bzw. soviel, dass der Teig gut zusammenhält
- Salz und Pfeffer
- Öl zum Anbraten



Die Zucchini waschen und die Karotten schälen und dann beides grob raspeln, die Kartoffeln schälen und fein raspeln und alles gut miteinander vermengen. Wenn dabei Flüssigkeit entsteht, diese abgießen. Die Gemüseraspel mit dem Ei (oder den Leinsamen), den Gewürzen und Semmelbröseln/Mehl mischen. Wenn euch der Teig zu flüssig erscheint gebt, einfach etwas mehr Semmelbrösel/Mehl dazu. Eine Pfanne mit Bratöl erhitzen, kleine Bratlinge formen und auf beiden Seiten langsam braten, bis sie auf beiden Seiten goldbraun sind. Die Puffer vor dem Einpacken kurz auf ein Küchenpapier legen, damit das Öl etwas abtropfen kann und abkühlen lassen. Zu den Puffern passt ein Salat und als Dip ein Kräuterquark. Gemüsepufer gibt es in den unterschiedlichste Varianten, macht euch am besten selbst auf die Suche nach weiteren kreativen Rezepten!

Salat aus Hülsenfrüchten und verschiedenen Sommersalaten

- Verschiedene Salate
- Regionale Hülsenfrüchte nach Geschmack
- Dressing: Essig, Öl, Salz, Zucker oder Honig, Senf

Die verschiedenen Salate sollten vor der Zubereitung einmal ordentlich gewaschen werden. Auch wenn manchmal viel Erde oder Sand am Salat ist, sollte er trotzdem sanft behandelt werden, da es ansonsten schnell Druckstellen gibt und der Salat schnell matschig und braun werden kann. Nach dem Waschen kann können die Salatblätter kleingeschnitten werden. Diese werden dann mit den nach Packungsanleitung gekochten Hülsenfrüchten vermischt.

Nachdem der Salat fertig zubereitet ist, kommt nun das Dressing: Dazu alle aufgeführten Zutaten in ein kleines verschließbares Glas geben und anschließend solange schütteln, bis sich eine homogene Flüssigkeit gebildet hat. Nun geht's an das Abschmecken: Ist das Dressing zu sauer, eine Prise Zucker hinzugeben, zu süß: etwas Salz, zu salzig etwas Öl, usw. Das Dressing kann zum Schluss noch mit frischen Kräutern verfeinert werden! Die Salatsauce bereitet man am besten in einer kleinen Flasche oder in einem Glas mit und gibt sie erst kurz vor dem Essen über den Salat.



Rezeptideen

Rote Beete Muffins

Ob rote Beete oder Karotten, es gibt viele lecker Kuchen und Muffins mit Gemüse - diese sind meist besonders saftig!

- 3 Eier (bei veganer Variante einfach weglassen)
- 150 g Zucker (oder ein anderes Süßungsmittel, zum Beispiel Agavendicksaft)
- 100 g geriebene Nüsse oder Mandeln
- 100 g Mehl
- 200 g geriebene dunkle Schokolade
- ca. 150 g rote Beete
- 125 g Butter oder Öl
- 1 Teelöffel Zimt
- 1/2 Packung Backpulver

Die Eier trennen und dann, das Eigelb mit dem Zucker schaumig schlagen und das Eiweiß in einer anderen Schüssel steif schlagen. Die rohe Rote Beete (am besten mit Einmalhandschuhen) schälen und fein raspeln und auch die Schokolade raspeln.

Die Zucker-Eigelb-Gemisch mit der geraspelten Roten Beete, dem Mehl, den Nüssen, der weichen Butter (zimmerwarm), Zimt und Backpulver zu einem Teig verrühren. Das steif geschlagene Eiweiß unterheben. Die Teig in gut gefettete und bemehlte Muffinförmchen geben und im Backofen bei ca. 180 Grad ca. 20 Minuten backen. Nach Ablauf der Backzeit kann eine Stäbchen-Probe gemacht werden.

Alternativ kann der Muffinteig auch in einer gut gefetteten und bemehlten Kastenbackform ca. 45 Minuten gebacken werden.

Hinweis:

Das Salat Rezept wurde etwas abgewandelt und stammt ursprünglich von Patrick Klein: Koch und Ökotrophologe (B.Sc.): patrick.klein.oec@web.de . Alle anderen Rezepte kommen aus dem Rezeptefundus der Aktiven des AK Gesundheit und Bildung.



Bauernmärkte in Hannover

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14 - 18 Uhr Ernst-August- Platz am Hauptbahnhof	14 - 18 Uhr Kantplatz Kleefeld	14 - 18 Uhr LeineCenter Laatzen	14 - 18 Uhr Lutherkirche Nordstadt	14 - 18 Uhr Sutelstraße Bothfeld	8 - 12:30 Uhr Rimpaustraße auf der Bult
	14 - 18 Uhr Fiedelerplatz Döhren		14 - 18 Uhr Marktkirche Hannover Mitte	8 - 13 Uhr Kleiner Hillen Kirchrode	8 - 13 Uhr Friedenskiche Zooviertel
				14 - 18 Uhr Ernst-August- Platz am Hauptbahnhof	8 - 13 Uhr Moltkeplatz List
				14 - 18 Uhr Schmuckplatz Linden	

Die Prinzipien des Bauernmarktes

- Nur Bauernhöfe aus der Region dürfen ihre selbsterzeugten Produkte anbieten.
- Das Angebot an Obst und Gemüse ist jahreszeitlich angepasst- ganz nach saisonalem Angebot.
- Jeder Anbieter übernimmt die Garantie für einen lückenlosen Herkunftsnachweis.
- Bauernmärkte, die sich unter dem Bauernmarkt-Logo präsentieren, bieten größtmögliche Sicherheit für Qualität und Frische.
- Bauernmärkte leisten einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz, denn ihre Erzeugnisse sind ausschließlich aus der Region und haben dadurch keine langen Transportwege.
- Bauernmärkte bieten den direkten Kontakt zu den Erzeugern.
- Bauernmärkte, auf denen das Bauernmarkt-Logo zu sehen ist, arbeiten nach den Richtlinien der Landwirtschaftskammer Niedersachsen und werden regelmäßig überprüft.
- Auf der Homepage <https://bauernmarkt-hannover.de> kann man sich vorab informieren, welche Produzenten auf den einzelnen Märkten zu finden sind. In der Regel bieten die meisten Bauernmärkte ein Vollsortiment an Gemüse und Obst, Backwaren, Fleisch und Wurst und Milchprodukten.

Quelle der Informationen: <https://bauernmarkt-hannover.de/>

Bauernmarktlogo →





Einkaufsführer: Regionale Bio-Betriebe

Kudammhof, www.kudammhof.de

- Eier, Rindfleisch, Suppenhühner, Bruderhähnchen
- Hofladen, Regiobox auf dem Hof, Markt in Celle

Biohof Eilte GbR, www.biohof-eilte.de

- Molkereiprodukte von Kuh & Wasserbüffel, Gemüse, Kartoffeln
- Hofladen, Märkte in Bissendorf, Hannover, Gehrden

Bioland-Hof Neues Haus, www.bionh.de

- Kartoffeln
- Bioladen

Biohof Rotermund Hemme, www.biohof-rotermund-hemme.de

- Eier, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Getreide, Suppenhühner, Rind-/Schweinefleisch
- Hofladen, SB, Märkte in Hannover und Wedemark

Biolandhof Hemme, <http://biohof-hemme.de>

- Rindfleisch aus Mutterkuhhaltung
- Ab-Hofverkauf im Laden der eigenen Spirituosenmanufaktur

Biohof Wöhlers, <https://www.woehlers-biohofladen.de/>

- Spargel, Gemüse, Kartoffeln
- Hofladen, Kartoffeln SB-Angebot

Kampfelder Hof, <https://kampfelder-hof.de>

- Gemüse, Kartoffeln, Obst, Getreide, Backwaren, Schaffleisch
- Hofladen, Märkte

Kürbishof Jens Grastorf, www.kurbishof.de

- Kürbisse
- Markt in Gehrden, TeilGarten, Blumenselbsternte



Einkaufsführer: Regionale Bio-Betriebe

Landwirtschaft Gut Adolphshof, www.adolphshof.de

- Käse, Milchprodukte, Fleisch, Wurstwaren, Eier
- Hofladen, Märkte in Burgdorf, Langenhagen, Hannover, Solidarische Landwirtschaft

Biohof Harke, www.bio-hof-harke.de

- Kartoffeln, Eier, Suppenhühner
- Hofladen, Märkte

Gerald Meller, www.bioeinkaufen.de

- Kartoffeln, Wein
- SB-Kartoffeln, Wein auf Bestellung

Bauer Stolze, www.bauer-stolze.de

- Fleisch- und Wurstwaren vom Rind, Schwein, Geflügel, Kartoffeln, Gemüse
- Hofladen, Wochenmärkte: Burgwedel, Hannover, Lehrte, Uetze

Gärtnerei Familie Klages, www.familie-klages.de

- Gemüse, Kartoffeln
- Hofladen, Märkte Gifhorn, Hannover

Gärtnerei Kiebitz, <https://kiebitz-bioland.de>

- Gemüse, Obst, Saft, Marmelade
- Bioladen mit Bistro in Sehnde, Markt in Burgdorf, Hannover, Langenhagen

Im Weißdorngarten, <https://www.im-weissdorngarten.de/>

- Fruchtaufstriche, Sirup, Essig
- Verkauf in der Kräutermanufaktur

Biohof Peters, www.biohof-peters.de

- Fleisch und Wurstwaren vom Rind, Schwein, Geflügel, Wild
- Hofladen, Märkte in Celle, Hannover, Springe



Einkaufsführer: Regionale Bio-Betriebe

Gemüsediele, www.bioland-gemuesediele.de

- Gemüse, Obst, Bruderhahn-Eier
- Bioladen

Alexander Roclawski, www.galloway-leasing.de

- Rindfleisch aus Mutterkuhhaltung, Kartoffeln
- SB-Kartoffeln, Galloway-Leasing

Friederich Bohm, <http://bioboehm.de>

- Backgetreide für die eigene Bäckerei (Bundschuh)
- Hofladen, Märkte in Bissendorf, Hannover, Neustadt, Schwarmstedt

Rittergut Evensen, www.rittergut-evensen.de

- Wildfleisch, Öle (Leindotter, Lein, Hanf), Saatgut
- AB-Hof-Verkauf im Café

Bickbeernhof, www.bickbeernhof.de

- Heidelbeeren, Heidelbeererzeugnisse wie Kompott, Saft, Wein
- Hofladen, Hofcafé, Märkte in Mardorf, Gehrden, Onlineshop

Eschenhof, www.biobauerbartels.de

- Eier, Rindfleisch, Gemüse, Kartoffeln
- Hofladen, SB-Automat, Märkte

Gärtnerei Rothenfeld, www.gaertnerei-rothenfeld.de

- Gemüse, Kräuter, Jungpflanzen
- Hofladen, Märkte in Burgwedel, Hannover



Einkaufsführer: Regionale konventionelle Betriebe

Stadtimkerei Familie Ahmad-Bach, Im Moore 35, 30167 Hannover

- Honig

Bauer Banse, www.bauerbanse.de

- Molkerreiprodukte, Wild

Freilandeier Hennies, www.freilandeier-hennies.de

- Kartoffeln, Eier, Eiernudeln, Eierlikör

StadtLandLecker, <https://marktschwaermer.de/de-DE/producers/40037/farm>

Gemüse, Kartoffeln, Kräuter/Gewürze

Fisch & Grün, www.instagram.com/fisch.und.gruen

- Gemüse, Kräuter/Gewürze

Kreuzkamp Genuss GmbH, www.Kreuzkamp-Genuss.de

Rindfleisch

Jörn's Hof, www.hattendorf-lm.de

- Gemüse, Kartoffeln, Eier

Imkerei Joerns, www.joerns-hof.de

- Honig

Eldagser Hoflieferant, www.eldagser-hoflieferant.de

Gemüse, Kräuter/Gewürze, Aufstriche, Einkochtes/Eingelegtes

Obstplantage Zabel, www.zabelobst.de

- Obst, Honig, Eier



Einkaufsführer: Regionale konventionelle Betriebe

Milchtankstelle Thönse, Lange Reihe 14, 30938 Burgwedel, Thönse

- Milch, Rohmilchkäse, Fleischprodukte, Honig, Heidelbeeren, Kartoffeln

Hof Henke, www.hof-henke.de

- Heidelbeeren

Engenser Bauernladen, www.hof-krull.de

- Eier, Fleischprodukte, Honig

Forellenhof Wedemark, www.forellenhof-wedemark.de

- Fischzucht

Weitere Infos zum Einkaufen:

[Weitere Infos auf der Website Hannover.de: Wochenmärkte in der Stadt | Wochen- & Bauernmärkte | Shopping & Märkte | Freizeit & Sport | Kultur & Freizeit](#)

Hofladen Südstadt - Bioladen in Hannover:
hofladen-suedstadt.de

<https://www.hoftalente.de/>
<https://www.lola-hannover.de/>

Auch auf den regulären Wochenmärkten der Stadt Hannover und in weiteren Bio- und Hofläden findet man viel regionales und saisonales, aber Vorsicht, hier muss man viel mehr suchen und nachfragen damit am Ende auch regionale Produkte im Einkaufskorb landen.

Tipps zum regionalen Einkauf gibt's auch [hier](#).
Die Informationen zu regionalen Einkaufsmöglichkeiten werden auf der [Website der Landeshauptstadt](#) fortlaufend aktualisiert.



Impressum:

Herausgegeben durch das Netzwerk Ernährungsrat Hannover und Region

Redaktion und Umsetzung:

AK Gesundheit und Bildung des Netzwerk Ernährungsrat Hannover und Region

Insbesondere:

Maxine Morast, Planetary Health Coaching: <https://www.maxine-morast.de/>

Elisabeth Gaebler, Ehrenamtliche bei Slow Food Hannover (www.slowfood.de/hannover/) /
Ernährungsrat Hannover und Region (ern-ha.de)

Linda Budde, Hauptamtliche Mitarbeiterin im Projekt „Regionalisierung des Ernährungssystems“

Projektträger:

Transitiontown Hannover e.V

Hausmannstraße 9-10

30161 Hannover

hallo@ern-ha.de

<https://www.ernaehrungsrat-hannover.de/>

Stand: August 2021

Bildnachweise:

- Titelbild: Basket of Fruit on White Cloth von Pedro Sandini von Pexels ([pexels.com](https://www.pexels.com))
- Hintergrund: Michelangelo Artwork ([stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com))

Die Klassen- (Bio) Regio Challenge ist eine Begleitaktion des AK Gesundheit und Bildung des Ernährungsrates Hannover und Region i.G. der großen (Bio-) Regio-Challenge. Mit freundlicher Unterstützung durch Slowfood Hannover e.V. und der Obstplantage Hahne.



Hannover

Fachbereich
Umwelt und Stadtgrün
der Landeshauptstadt Hannover



Info zur

(BIO)
Regio
Challenge

— REGION HANNOVER —

13.09.21-19.09.21

1 WOCHEN GILT:

ISS, WAS UM DIE ECKE WÄCHST!



Webseite



Telegram Gruppe

Alle Infos zur (Bio-) Regio-Challenge erhältst du unter hannover.de/regio-challenge