



ERNÄHRUNGSRAT  
IM RHEIN-KREIS NEUSS

Regional essen!  
Mach mit!



Starte jederzeit

# Macht mit, wenn ...

... es euch interessiert, welche Lebensmittel in eurer Region angebaut werden

... ihr wissen möchtet, wo ihr regionale und Bio-regionale Lebensmittel kaufen könnt

... ihr neugierig auf leckere Rezepte mit saisonalen und regionalen Lebensmitteln seid

... ihr die regionale Landwirtschaft, Gastronomie, Handwerk und Handel unterstützen möchtet

... euch Nachhaltigkeit beim Essen und Trinken wichtig ist

# Regional essen heißt ...

... Gemüse, Obst und Kartoffeln einkaufen, die in der Nähe eurer Gemeinde und im Umkreis saisonal angebaut werden

... bei verarbeiteten Lebensmitteln regionale Herkunft wählen, z. B. bei Konfitüren, Säften, Konserven

... auch andere Lebensmittel wählen, die aus eurer Region stammen, wie z. B. Eier, Milch und Fleisch

... wenn möglich Bio-regionale Lebensmittel bevorzugen

... beim Bäcker und Metzger nebenan kaufen

... in der Gastronomie saisonale Gerichte wählen

... Leitungswasser als Durstlöscher trinken



# Wer mitmachen kann ...

**Alle, die im Rhein-Kreis Neuss essen und trinken – egal wo**

**Alle, die im Rhein-Kreis Neuss Lebensmittel und Speisen anbieten – egal für wen**

## **Zu den Informationen für**

### **... alle Interessierten**

Holt euch unsere Infos und Rezepte und macht einfach mit: einen Tag, eine Woche oder das ganze Jahr. Ideen findet ihr auf unserer Aktionsseite.

### **... Kitas und Schulen**

Bevorzugt bei den Mahlzeiten regionale, und saisonale – gerne auch Bio – Lebensmittel. Führt Kinder spielerisch heran und lasst Eltern teilhaben.



**Nutzt diesen QR-Code und besuche  
[www.ernaehrungsrat-rkn.de/](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de/)**

# Wer mitmachen kann ...

## ... Gastronomie, Kantinen und Mensen

Schaut, was ihr bei den Landwirt:innen unserer Region beziehen könnt und lobt es in eurer Speisekarte für eure Gäste aus.

Bietet Leitungswasser als Getränk an.

## ... Landwirte, Handwerk und Lebensmitteleinzelhandel

Kennzeichnet deutlich und gut sichtbar in euren Hofläden, auf dem Markt und im Geschäft die Lebensmittel, die aus unserer Region stammen.

Wenn ihr selbst produziert, lasst es eure Kunden:innen wissen.

besucht unsere Aktionsseite direkt  
/aktion-regional-essen-mach-mit

# Dabei sein und ...

... erfahren, was alles bei uns wächst

... neue Einkaufsmöglichkeiten entdecken

... regionales Essen genießen - allein, mit der Familie, Freund:innen, zu Hause oder am Arbeitsplatz

... anderen davon erzählen und sie begeistern

... uns davon berichten und Fotos senden an [regionalessen@ernaehrungsrat-rkn.de](mailto:regionalessen@ernaehrungsrat-rkn.de)



## Informationen

[www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de)



## Instagram

[ernaehrungsrat\\_rheinkreisneuss](https://www.instagram.com/ernaehrungsrat_rheinkreisneuss)

## Facebook

Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss

Der ERNÄHRUNGSRAT IM RHEIN-KREIS NEUSS  
ist Mitglied von

