



== Iss, was um die Ecke wächst! ==

# Regio Challenge: 19. – 25. September 2022

Mach mit bei der Aktionswoche und entdecke die kulinarische Vielfalt der Ostschweiz!

## Die Spielregeln

- Eine Woche lang essen und trinken, was in Entfernung einer Velotour (ca. 30 km) entstanden ist.
- 3 Joker sind gestattet, z.B. Kaffee oder Gewürze.
- Du kannst die Challenge alleine oder im Team bestreiten.
- Poste Fotos deiner Gerichte unter **#regiochallenge2022**.  
Verlinke den Instagram-Kanal der Kleinbauern-Vereinigung, poste dein Bild in unsere Facebook-Gruppe oder schicke es uns an [info@kleinbauern.ch](mailto:info@kleinbauern.ch) und du nimmst automatisch am Fotowettbewerb teil.
- Wenn du wenig Zeit zum Einkaufen und Kochen hast, kannst du auch nur an einem Tag mitmachen – die restlichen Spielregeln sind gleich.

## Mach mit!

Die vierte schweizweite Regio Challenge möchte erneut für einen nachhaltigen Konsum sensibilisieren. Auf [www.kleinbauern.ch/regiochallenge](http://www.kleinbauern.ch/regiochallenge) erfährst du, warum es wichtig ist, sich mit dem Inhalt des Tellers bzw. Einkaufskorbs auseinanderzusetzen.

### Anlässe in deiner Region:

- 17.09. 9–17 Uhr: Regio-Markt St. Gallen (Altstadt)
- 22.09. 18.00 Uhr: Film «Essen ist politisch» mit Diskussion/Apéro (Benevolpark St. Gallen)
- 19.–25.09: täglich Rezeptvorschläge und regionale Gastro Tipps auf [regioherz.ch](http://regioherz.ch) (Facebook & Instagram)



Ein Projekt der:



KLEINBAUERN  
VEREINIGUNG

Mit Unterstützung von:

