



22.08.2022

Regional essen! Mach mit!

Vom 10. bis zum 17. September starten der Ernährungsrat des Rhein-Kreises Neuss und die VHS Neuss eine Mitmach-Aktion. Menschen im Rhein-Kreis werden dazu aufgerufen, sich eine Woche lang mit regionalen Produkten zu ernähren.

„Das ist gar nicht so schwierig“, ermuntert Rita-Dunker-Kauhausen, Aktive beim Ernährungsrat aus Neuss. „Wer mitmachen möchte, isst eine Woche lang zu den Mahlzeiten Gemüse, Obst und Kartoffeln bewusst aus unserer Region anstatt aus fernen Ländern und trinkt Leitungswasser. Andere regionale Lebensmittel, wie z.B. Eier, können ergänzt werden. Es geht um das Ausprobieren – auch ein einzelner Tag ist schon wertvoll. Und natürlich können die Teilnehmenden auch über den Aktionszeitraum hinaus bei der regionalen Ernährung bleiben.“

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss wurde 2019 gegründet. Er besteht aus 20 ehrenamtlich Aktiven und vielen Unterstützer*innen aus fast allen Kommunen im Rhein-Kreis Neuss und setzt sich für mehr Nachhaltigkeit in unserer Ernährung ein. Saisonal und regional zu essen und Leitungswasser zu trinken gehört zu den zentralen Empfehlungen des Ernährungsrates. „Diese frischen Lebensmittel kommen auf kürzestem Weg zu uns. Wir stärken die heimische Landwirtschaft, Wirtschaft, Kulturlandschaft – und schützen dabei Umwelt und Klima“, so Agnes Groschke-Faruß, Initiatorin des Ernährungsrates.

Wo man die entsprechenden Lebensmittel findet und worauf man bei der Kennzeichnung von „regional“ achten sollte, steht auf der [Website des Ernährungsrates](#). In den Geschäften, an den Marktständen oder beim Direktverkauf auf dem Bauernhof hilft eine kurze Nachfrage zur Herkunft. Auf der Homepage des Ernährungsrates finden sich auch vielerlei Rezepte mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln.

Um die Resonanz auf den Aufruf messen zu können, freut sich der Ernährungsrat über eine formlose Anmeldung unter regionalessen@ernaehrungsrat-rkn.de. An diese Adresse können auch Erfahrungen, eigene Tipps oder tolle Rezepte mit Fotos geschickt werden, die dann später auf der Homepage des Ernährungsrates veröffentlicht werden

sollen.

Das Organisationsteam hofft auf eine große Teilnahme und ruft Familien, Bürogemeinschaften, Betriebe, Vereine, Schulen oder Kitas auf, sich zu beteiligen und die Erlebnisse sowie wertvolles Wissen in den sozialen Medien mit dem Hashtag #regionalesessenmachmit zu teilen. Um keine Aktivitäten des Ernährungsrates zu verpassen, empfiehlt es sich die Seiten bei Facebook „Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss“ und Instagram „ernaehrungsrat_rheinkreisneuss“ zu abonnieren.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der [Website der VHS Neuss](#).

Ein Bild für Ihre Berichterstattung finden Sie in unserem [Bildarchiv](#). (Copyright: Uschi Pnitzko)

(Stand 23.08.2022)

Die Textversion finden Sie: [hier](#).