



EINTÜTEN

Woher kommt mein Essen?

LIEB|EGG *catta*



Kurz-
bericht



Woher kommt mein Essen?

Im Projekt Eintüten erforschen Einwohnerinnen und Einwohner von Aargauer Gemeinden ihren Lebensmitteleinkauf. Sie schauen, woher ihre Lebensmittel kommen, welche Produkte in der Region wachsen und was in der Schweiz gerade Saison hat.

70

Teilnehmende

Umsetzung 2025
und 2026

60

Zusätzliche Teilnehmende

angepasste Variante des Projekts mit 60 Schülerinnen
und Schüler aus drei Oberstufenklassen



Start-Workshop



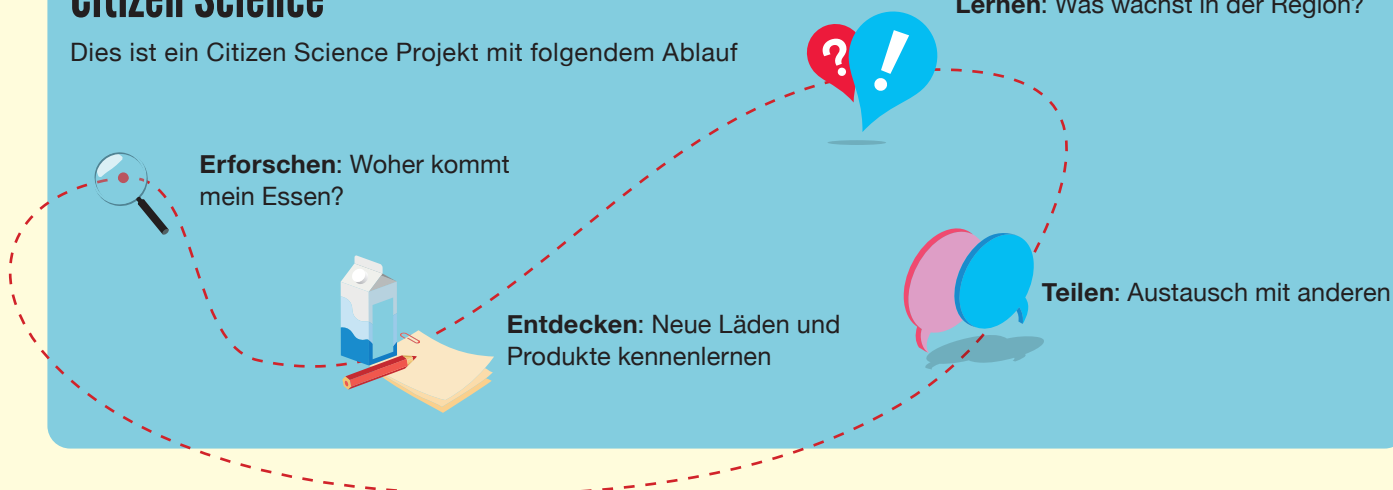
Bewerbung Vor Ort



Tavolata am Schluss-Workshop

Citizen Science

Dies ist ein Citizen Science Projekt mit folgendem Ablauf



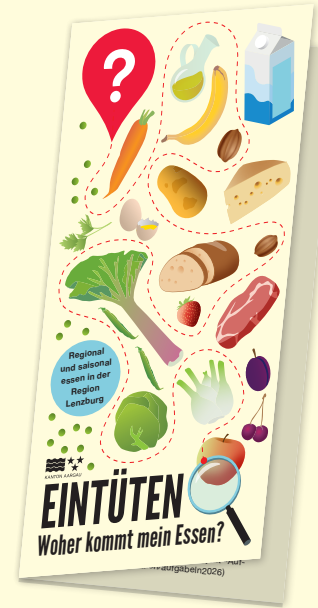
Worum geht's?

Woher kommt unser Essen – und wie regional und saisonal kaufen wir ein?

Während einer vierwöchigen Challenge erfassen die Teilnehmenden ihre Einkäufe mit einer App und probieren aus, möglichst regional und saisonal einzukaufen. In Workshops tauschen sie sich über ihre Erfahrungen aus, lernen lokale Landwirtschaft und Einkaufsangebote kennen und suchen gemeinsam nach Lösungen für einen einfacheren regionalen Einkauf.

Ziele des Projekts

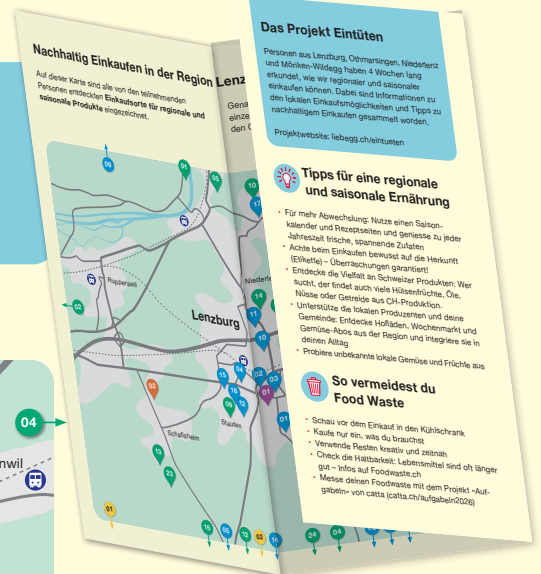
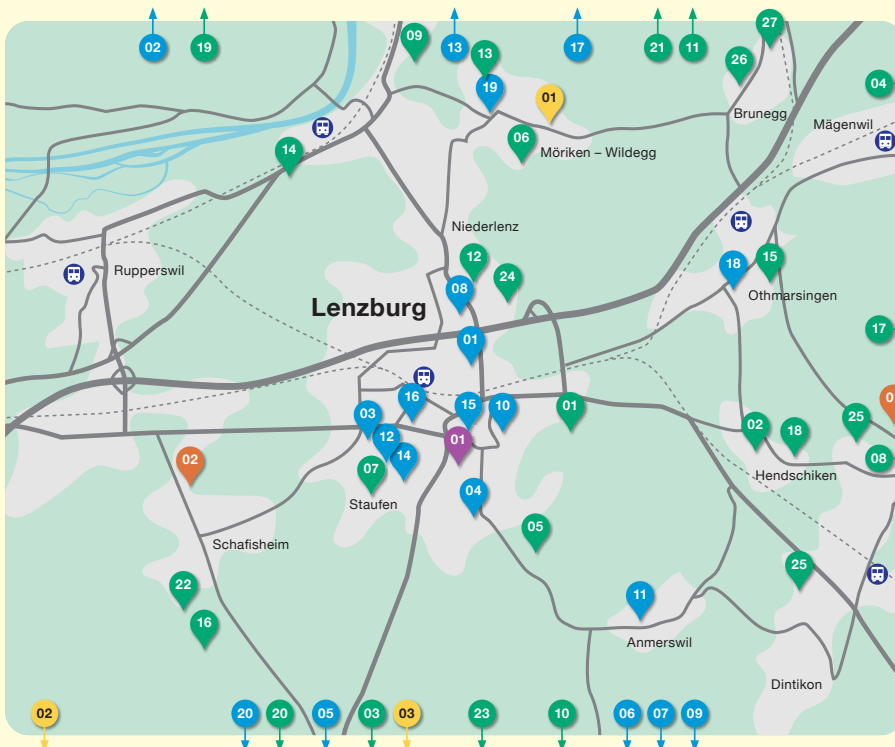
- Eigenes Einkaufsverhalten erforschen und reflektieren
- Herkunft und Regionalität von Lebensmitteln sichtbar machen
- Handlungsmöglichkeiten für einen regionalen und saisonalen Einkauf aufzeigen
- Gemeinsame Erarbeitung von Orientierungshilfen zur regionalen und nachhaltigen Ernährung, wie eine Karte der regionalen Einkaufsmöglichkeiten, damit eigene Handlungsspielräume sichtbar werden
- Austausch zwischen Konsumentinnen und Konsumenten und Landwirtschaft fördern



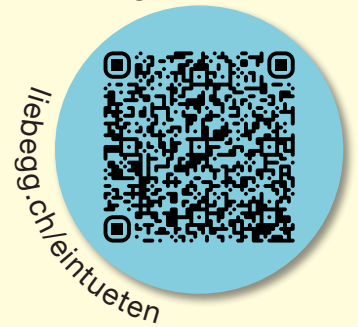
Ein Faltflyer fasst die Ergebnisse des Projekts zusammen

Übergeordnetes Ziel

Regionale und nachhaltige Ernährung fördern und das gegenseitige Verständnis zwischen Landwirtschaft und Konsum stärken.



Online-Karte!



Ablauf

PILOTPHASE

Jan–April 2025 – Planung und Konzept

Zieldefinition
Projektkonzept
Methodik
Entwicklung Web-App

Mai–August 2025 – Kommunikation & Bewerbung

Erstellung Kommunikationsmittel
Sitzungen mit Gemeinden Suhr und Gränichen
Mitteilungen an Vereine & andere Multiplikatoren, Infoveranstaltungen
Bewerbung über Website, Social Media, Zeitungen, Anzeiger

September–November 2025 – Mess- und Challengephase

10.9.2025 Startworkshop in Suhr
Messphase in der App durch Teilnehmende
5.11.2025 Schlussworkshop in Suhr

November–Dezember 2025 – Auswertung und Planung

Auswertung und Bericht 2025
Learnings und Feedbacks

Implementierung für Umsetzung 2026

Planung Runde 2026

UMSETZUNG

Sitzungen mit Gemeinden Lenzburg, Möriken-Wildegg, Niederlenz und Othmarsingen sowie örtlichen Vereinen (Sounding Board)

Januar–Februar 2026 – Kommunikation & Bewerbung

Flyer, Plakate, Medienmitteilung
Mitteilungen an Vereine & andere Multiplikatoren

März–Mai 2026 – Mess- und Challengephase:

11.03.2026 Startworkshop in Lenzburg
Messphase in der App durch Teilnehmende
Neu: Wöchentliche Infomails und Erklärvideo
Durchführung in 3 Schulklassen
6.5.2026 Schlussworkshop in Möriken-Wildegg

Mai–August 2026 – Auswertung und Bericht

Auswertung Daten und Workshop, Berichte, Artikel, Ergebnisflyer



Suhr, 2026



Saisonale Mahlzeit

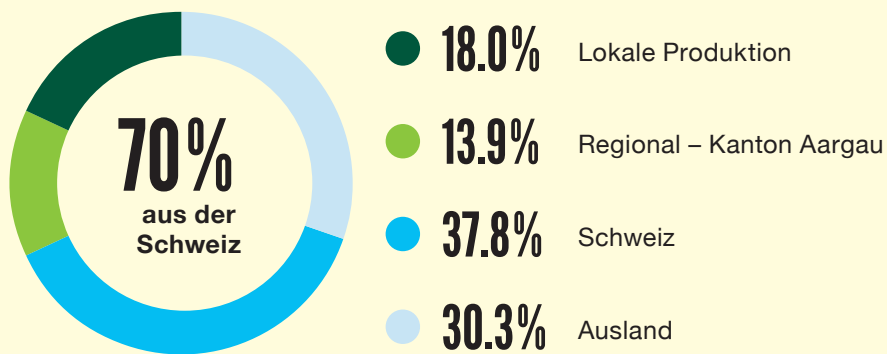


Lenzburg, 2026

Woher stammt unser Essen?

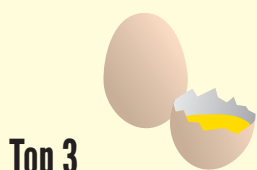
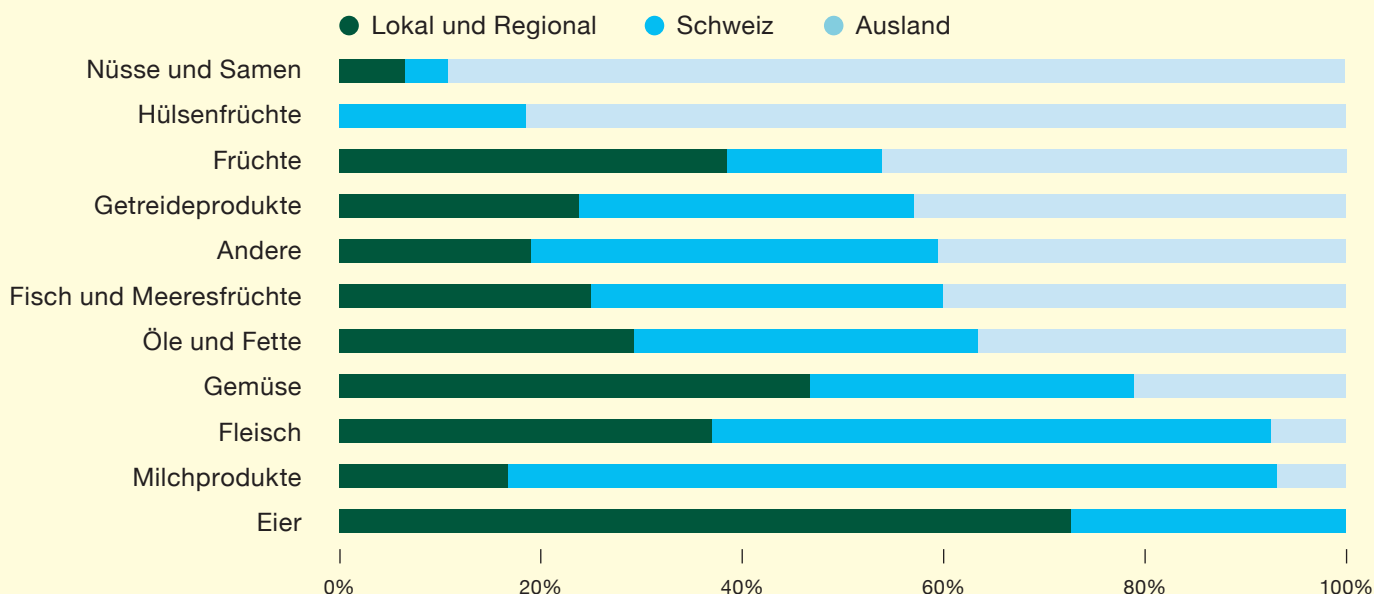
Herkunft der Lebensmittel

Rund 70% der eingetragenen Lebensmittel stammte aus der Schweiz, davon 14% aus dem Aargau und 18% aus lokaler Produktion (Gemeinde, Nachbargemeinde oder eigener Garten).



Herkunft der eingetragenen Lebensmittel 2026. Auswertung der von den Teilnehmenden in der App erfassten Einkäufe. Prozentwerte beziehen sich auf die eingetragenen Lebensmittel.

Herkunft nach Lebensmittelkategorien



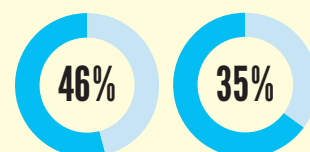
Top 3

Eier 100% Schweiz; auch Milchprodukte und Fleisch sind überwiegend aus der Schweiz.



Flop 3

Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte überwiegend aus dem Ausland.



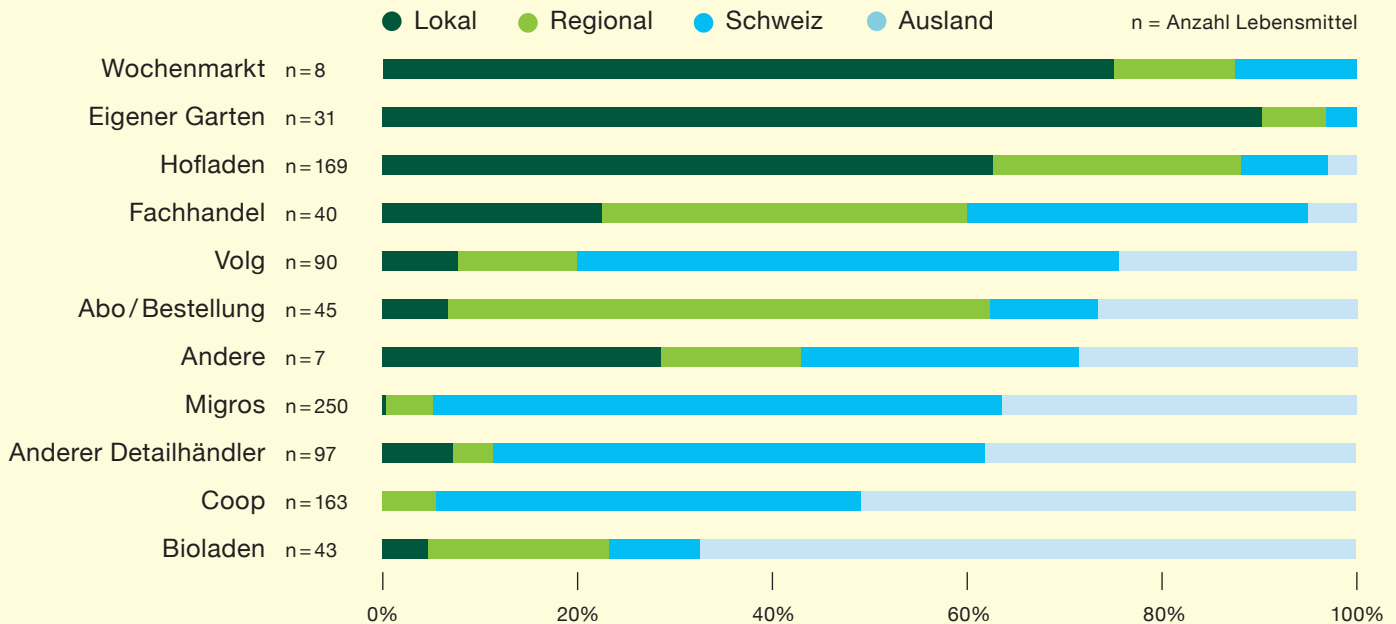
Saisonal

März 2026 September 2025

Bei den eingetragenen Früchten lag der Auslandsanteil im März 2026 bei 46% und im September 2025 bei 35%.

Wo gelingt regionales Einkaufen besonders gut?

Anteil Schweizer, Aargauer und lokaler Herkunft nach Einkaufsort, 2026.



Saisonal einkaufen braucht Aufmerksamkeit

Im Frühjahr kommen Früchte und Gemüse häufig aus dem Ausland. Auch bei Produkten mit Schweizer Saison lohnt sich ein genauer Blick auf die Herkunft.



Hürden für den regionalen Einkauf

Auch informierte und motivierte Personen stossen im Alltag auf strukturelle Hürden.

1. Angebot und Verfügbarkeit

Regionale Produkte sind nicht überall verfügbar. Für einzelne Produkte noch einen weiteren Laden aufzusuchen, ist im Alltag oft zu aufwändig.

2. Konsumpräferenzen und Gewohnheiten

Tomaten, Peperoni, Gurken oder Südfrüchte gehören für viele selbstverständlich zum Einkauf. Gewohnheiten und Geschmack erschweren Veränderung.

3. Unklare Angaben und Deklaration

Bei Offenverkauf und importierten Saisonprodukten ist die Herkunft nicht immer auf den ersten Blick erkennbar. Etiketten und Schilder müssen genau geprüft werden. Importierte Produkte werden als lokal wahrgenommen, wenn sie zu diesem Zeitpunkt saisonal sind, d.h. auch in der Schweiz wachsen.

Lösungsideen und Fazit

Die zahlreichen Ideen der Teilnehmenden lassen sich in drei Bereiche bündeln:

Neues Angebot: Dorfläden oder Online-Plattformen machen regionale Produkte einfacher auffindbar.

Bildung/Sensibilisierung: Schulen, Kochkurse, Weiterbildung und Gemeindeprojekte stärken Wissen.

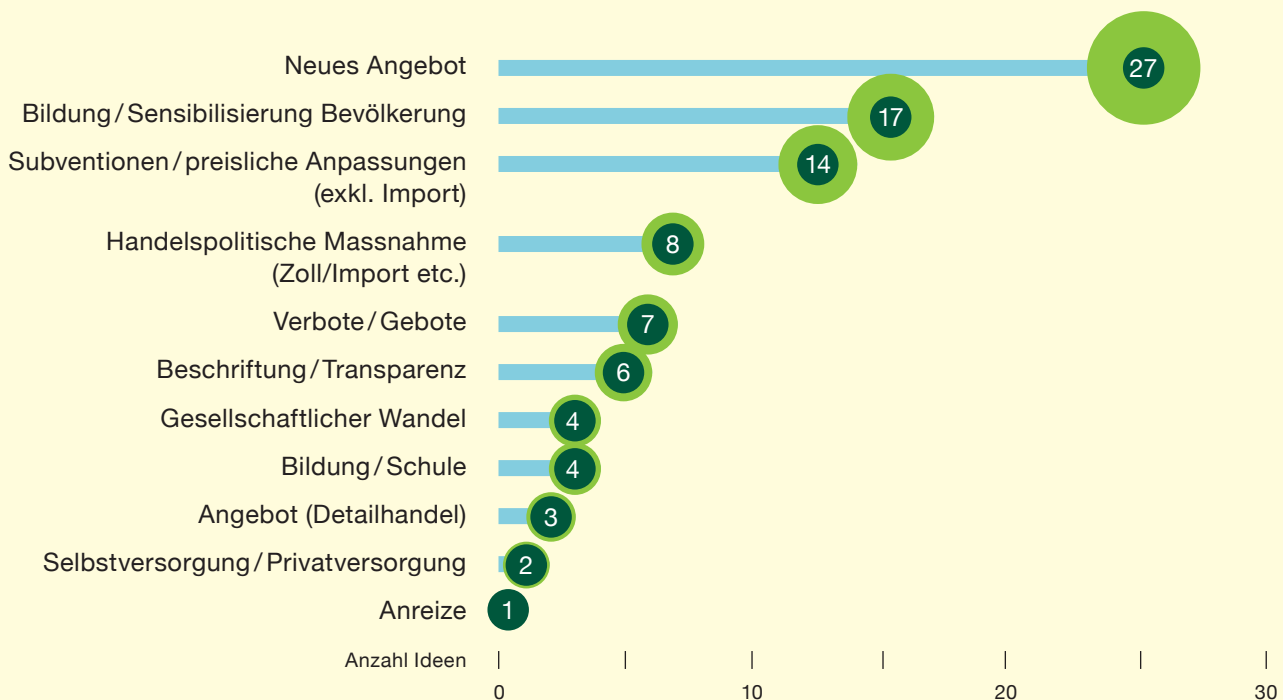
Preisliche Anreize: Gutscheine, Aktionen oder andere Anreize machen regionale Produkte attraktiver.

Warum Saisonal und regional besser ist

- Kürzere Transportwege
- Höhere gesetzliche Anforderungen an die CH Landwirtschaft (z.B. Tierwohl)
- Unterstützung unserer regionalen Land- und Ernährungswirtschaft und damit auch der Selbstversorgung.

Regionale & saisonale Ernährung fördern

Ideen aus dem Schlussworkshop 2026 & 2025



Neues Angebot

Zum Beispiel ein Dorfladen oder online-Lieferdienst, der alle regionalen Produkte führt.

Bildung/Sensibilisierung

Wer die guten Gründe für regionale und saisonale Lebensmittel kennt und einen Bezug dazu hat, greift eher zu diesem Angebot.

Preisliche Anreize

Importierte Lebensmittel sind häufig billiger als regionale. Gründe sind u.a. tiefere Umwelt-, Tierwohl- und Sozialstandards. Gutscheine oder Einkaufsgemeinschaften könnten regionale Produkte finanziell attraktiver machen.

Tipps für einheimische Alternativen

Chiasamen	Leinsamen
Olivöl	Rapsöl
Südfrüchte	einheimische Früchte, Trockenfrüchte, Eingemachtes
Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse	In Hofläden, Dorfläden oder Online-Plattformen einheimische Produkte suchen
Orangensaft	Apfelsaft, Sanddornsaft, Aroniasaft

Wirkung und Fazit

In der Schlussbefragung gaben die Teilnehmenden an, stärker auf Herkunft und Regionalität zu achten und neue Einkaufsorte und Produkte entdeckt zu haben.

Die Erfahrungen der Teilnehmenden zeigen: Lokales Einkaufen ist grundsätzlich machbar – gleichzeitig bestehen Hürden bei Angebot, Preis, Zeitaufwand und Deklaration.

Auf Basis der erhobenen Daten, Rückmeldungen und Workshops wurden die Projektziele zum grossen Teil erreicht. Die Teilnehmenden und weitere Menschen darüber hinaus (via Medien, Vereine, Gemeinde, Eltern, Schule, Flyer) wurden für das Thema regionale und saisonale Ernährung sensibilisiert und aktiviert.

Eine zentrale Erkenntnis

Wer regional und saisonal einkaufen möchte, braucht nicht nur Wissen und Motivation, sondern auch gute und leicht zugängliche Angebote.

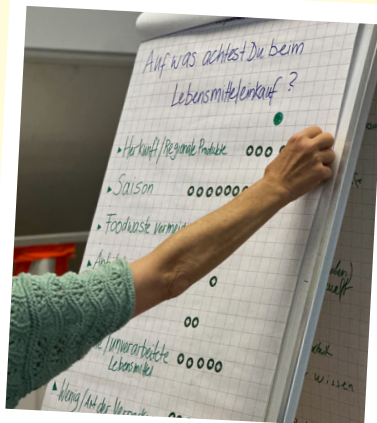
Weitere Informationen: Detailbericht, Unterlagen, Karten mit lokalen Einkaufsmöglichkeiten und Flyer: liebegg.ch/eintueten

“Schrauben aus China kann man einfacher bestellen als lokale Lebensmittel.“

Regionaler Einkauf muss einfacher und alltagstauglicher werden.



Austausch mit Landwirten



Start-Workshop



Schluss-Workshop

catta

Infos und Anmeldung
www.liebegg.ch/eintueten

Fragen und Auskünfte
karin.nowack@ag.ch
+41 62 855 86 21

Mehr Infos zum Projekt



www.liebegg.ch/eintueten



LIEBEGG



Stadt Lenzburg



Gemeinde
OTHMARSINGEN



Niederlenz



Gemeinde
Gränichen