

Das Projekt Eintüten

Einwohnerinnen und Einwohner aus Lenzburg, Othmarsingen, Niederlenz und Möriken-Wildegg haben 4 Wochen lang erkundet, wie wir regionaler und saisonaler einkaufen können. Dabei sind Informationen zu den lokalen Einkaufsmöglichkeiten und Tipps zu nachhaltigem Einkaufen gesammelt worden.

Projektwebsite: liebegg.ch/eintueten



Tipps für eine regionale und saisonale Ernährung

- Für mehr Abwechslung: Nutze einen Saisonkalender und Rezeptseiten und geniesse zu jeder Jahreszeit frische, spannende Zutaten
- Achte beim Einkaufen bewusst auf die Herkunft (Etikette) – Überraschungen garantiert!
- Entdecke die Vielfalt an Schweizer Produkten: Wer sucht, der findet auch viele Hülsenfrüchte, Öle, Nüsse oder Getreide aus CH-Produktion.
- Unterstütze die lokalen Produzenten und deine Gemeinde: Entdecke Hofläden, Wochenmarkt und Gemüse-Abos aus der Region und integriere sie in deinen Alltag
- Probiere unbekannte lokale Gemüse und Früchte aus



So vermeidest du Food Waste

- Schau vor dem Einkauf in den Kühlschrank
- Kaufe nur ein, was du brauchst
- Verwende Reste kreativ und zeitnah
- Check die Haltbarkeit: Lebensmittel sind oft länger gut – Infos auf Foodwaste.ch
- Messe deinen Foodwaste mit dem Projekt «Aufgabeln» von catta (catta.ch/aufgabeln2026)



Saisonkalender

Der Saisonkalender zeigt dir, welche Früchte und Gemüse in welcher Jahreszeit in der Schweiz frisch vom Feld kommen oder auch gelagert werden.

- Du findest einen Saisonkalender unter: [Liebegg.ch/Fachwissen/Ernährung/Saisonal geniessen](http://Liebegg.ch/Fachwissen/Ern%C3%A4hrung/Saisonal%20geniessen)
- Weitere Informationen zur nachhaltigen, saisonalen und regionalen Ernährung auf der Liebegger Website



Sich lokal engagieren

- Natur- und Vogelschutzverein Lenzburg
- Solidarische Landwirtschaft Lenzburg
- IG Klima-Zukunft Lenzburg
- Natur- und Vogelschutzverein Othmarsingen
- Verein Claro Möriken
- MöWiPhyten Möriken-Wildegg (Bekämpfung Neophyten)

Impressum

Landwirtschaftliches Zentrum Liebegg
5722 Gränichen
Karin Nowack
karin.nowack@ag.ch / info@liebegg.ch

Partnergemeinden



Niederlenz



Gemeinde OTHMARSINGEN



Stadt Lenzburg

Projektleitung

LIEBEGG

Projektpartner



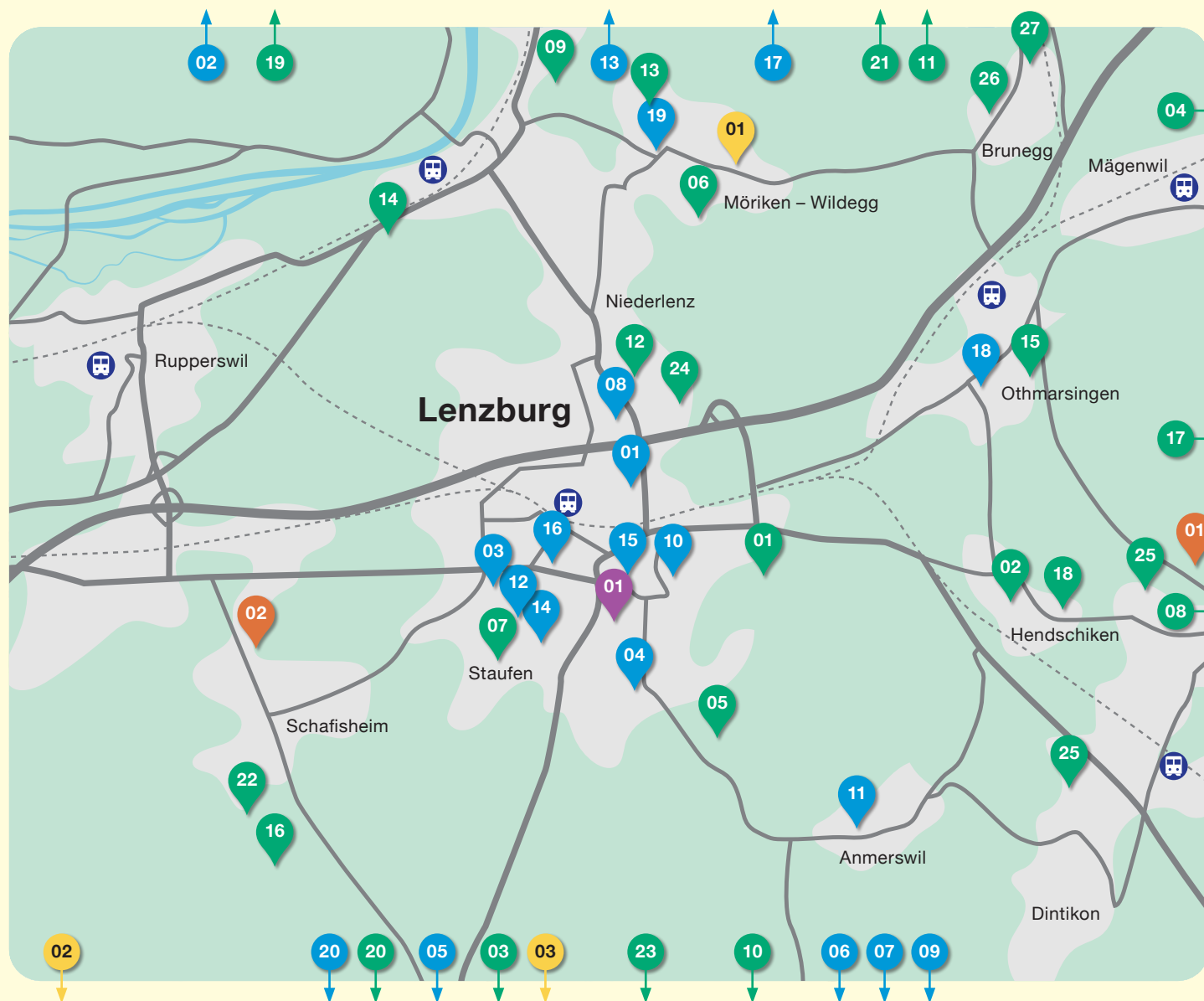
catta



Regional und saisonal einkaufen in der Region Lenzburg

Auf dieser Karte sind alle von den teilnehmenden Personen entdeckten **Einkaufsorte für regionale und saisonale Produkte** eingezeichnet.

Genauere Informationen wie **Adresse** oder **Angebot** der einzelnen Standorte können online mit dem unten stehenden QR-Code abgerufen werden.



Detailhandel und Gemischtwarenladen

01. LANDI Lenzburg
02. Chäschthal Metzgerei
03. Stiftung Orte zum Leben
04. 5*Laden (JVA)
05. Chäs Paradies Seon
06. Chäs-Paradies Seengen
07. Mühle Seengen - Seetal Getreide
08. Mahler & Co. Bio Online Shop
09. Weber Bio Holzofenbrot
10. Bio Peter
11. Riva Glacé-Manufaktur & mehr
12. Volg Staufen
13. Aareblumen
14. Mosti Furer
15. Bäckerei Haller
16. Büchli Bäckerei
17. Effingerhort AG
18. Volg Othmarsingen
19. Volg Möriken-Wildegg
20. Seetal-Metzg GmbH

Selbstpflückfelder

01. Wietlisbach Hof
02. Zublers Hofladen Im Guet

Gemüseabos / SOLAWIS

01. Wagnereigarten
02. Biohof Rampini
03. Gmüeser

Wochenmarkt

01. Lenzburger Wochenmarkt

Hofläden

01. Mooshof
02. Gmües-Schüürli
03. Hoflädeli Fam. Siegrist
04. Nüeltschehof
05. Salm
06. Bünzhof
07. Furter Hofladen
08. Schmid Sepp & Corinne
09. Schlossgut Wildegg
10. Gutsbetrieb Eichberg
11. Neuhoof
12. Imkerei Brönimann
13. Gebhards Märt Hüsli
14. Gebhard Wildegg
15. Brynerhof
16. Steinacherhof
17. Wietlisbach-Hof
18. beehappy - Honig
19. Schenkenberg M+M Dietiker
20. Knechtli + Sager Biogemüse
21. Loorhof
22. Hofladen M. + R. Waser
23. Vom Eichhof
24. Landwirtschaft Häsler
25. Früchte & Gemüse Holliger
26. Biobetrieb Reich
27. Steibruchhof

Online-Karte!



liebegg.ch/eintueten