

Das Projekt Eintüten

Einwohnerinnen und Einwohner aus Suhr und Gränichen 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 Suhr
- Gartenverein Wynematte
- Alter Konsum
- Natur- und Vogelschutzverein Gränichen
- Naturfreunde Gränichen
- Obst- und Gartenbauverein Gränichen

Impressum

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

Partnergemeinden



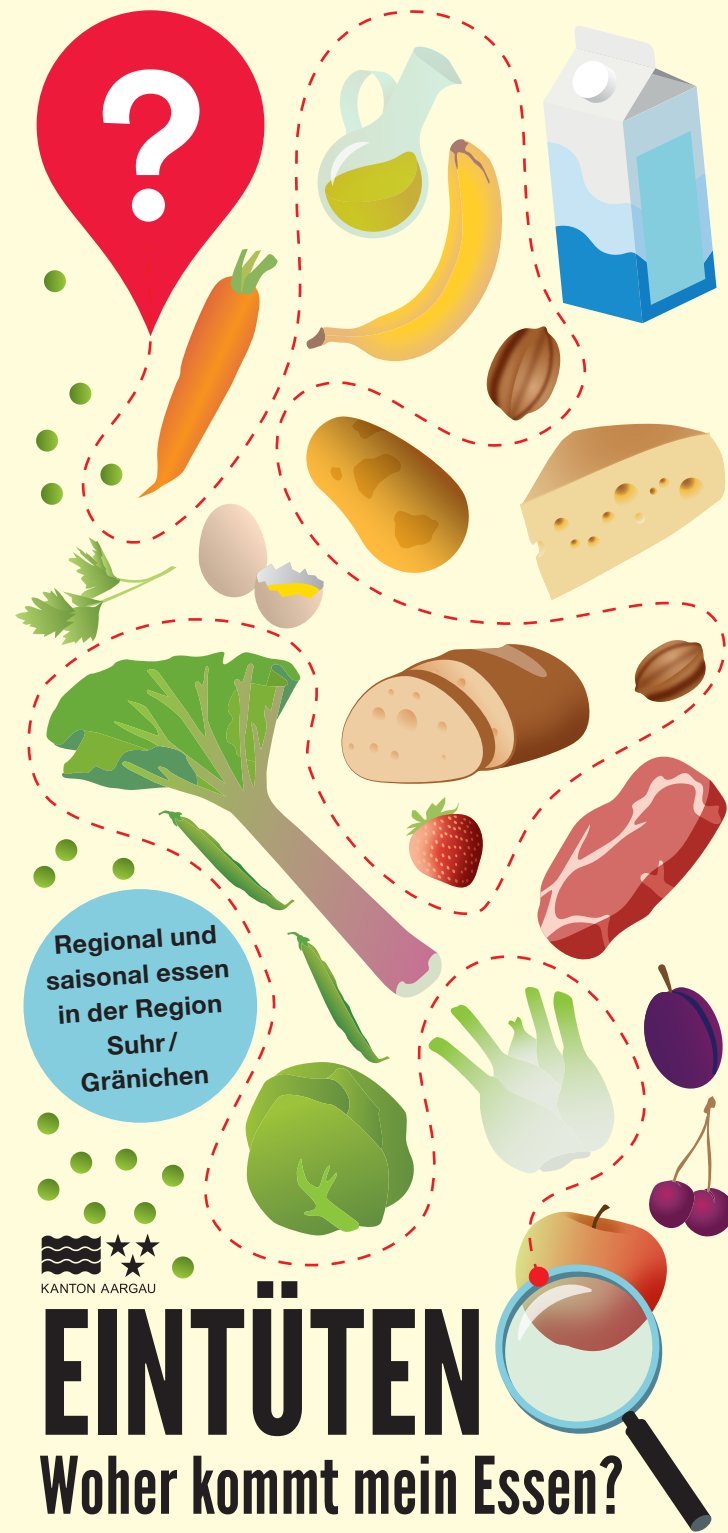
Projektleitung

LIEBEGG

Projektpartner



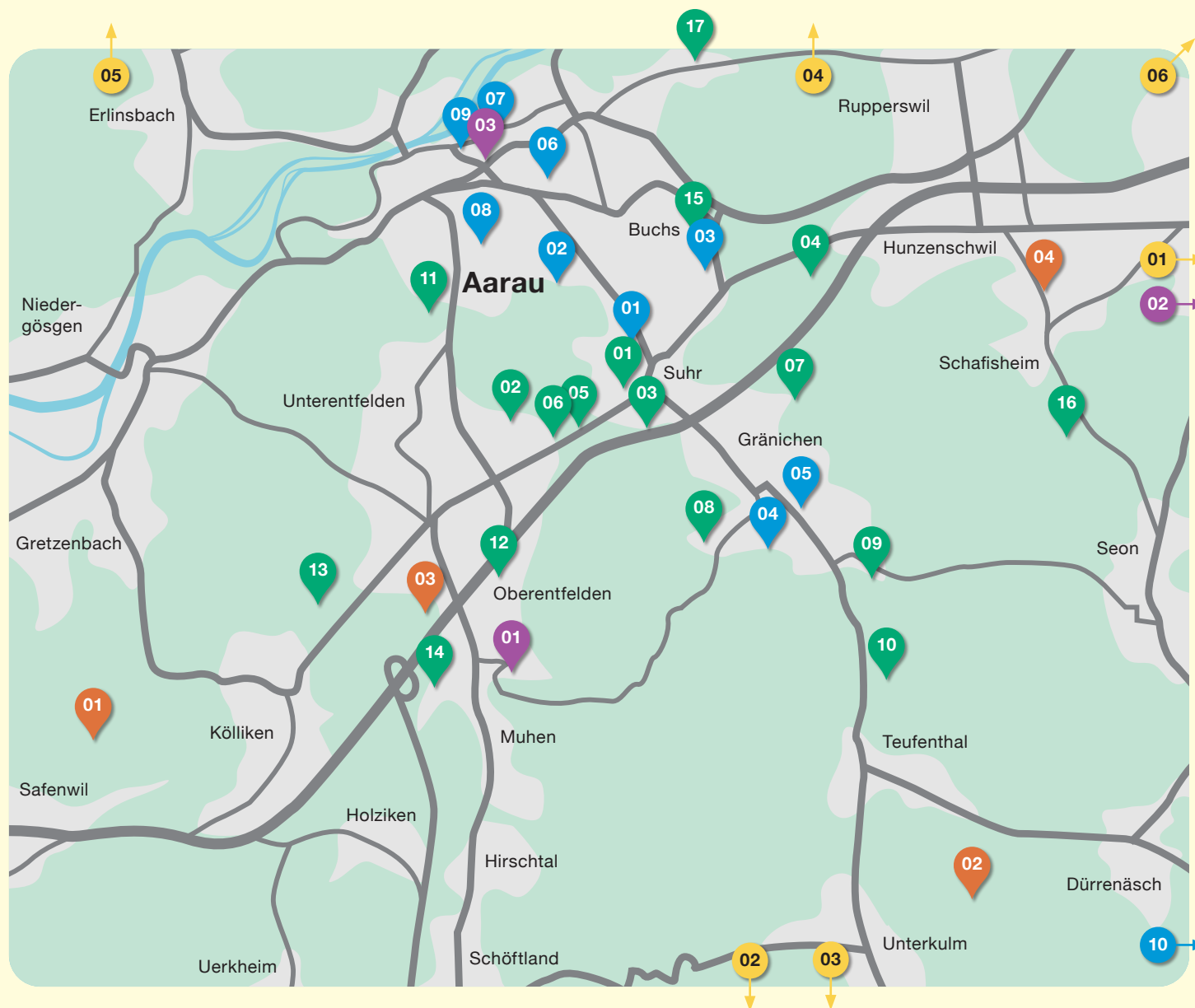
catta



Regional und saisonal einkaufen in der Region Suhr / Gränichen

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 Gemischtwarenläden

01. Prima
02. Alter Konsum
03. LANDI Buchs (AG) Wynecenter
04. LANDI Gränichen
05. VOLG Gränichen
06. LADE15
07. Chornlade
08. Lebensmittel Meyer
09. Zum Gmüesrad
10. LANDI Unteres Seetal

Hofläden

01. Galegge
02. Fischer Gemüseanbau
03. Langmatthof Fam. Koch
04. Holzmatthof
05. Hof Daniel Bertschi
06. Hof Bryner
07. Weiermatthof
08. Hof Hans Schibli
09. Biohof am Schürberg
10. Liebegg Hofladen
11. Binzenhof
12. Häfliger Zelgenhof
13. Mattenhof
14. Lüscherhof
15. Bauernhof Gysi
16. Steinacherhof
17. Biofischzucht Nadler

Selbstpflückfelder

01. Hess Beeren
02. Steinenberg Martin Hofmann | ökologisch erzeugte Naturprodukte direkt ab Hof
03. Hofräumli
04. Zublers Hofladen im Guet

Gemüseabos / SOLAWIS

01. Solawi Lenzburg
02. Biohof Rampini
03. Tuetlihof
04. Luchs & Hase
05. Gartenberg
06. Jüppenhof

Wochenmarkt

01. Wochenmarkt Muhen
02. Wochenmarkt Lenzburg
03. Wochenmarkt Aarau

Online-Karte!



liebegg.ch/eintueten