

## 100 km Experiment Region ernähren – 28.10.2018

Christel & Jürgen

### Wo Einkaufen

- Primär Wochenmärkte, Bio-Läden, Solidarische Landwirtschaft
- Normale Supermärkte Problem – wenig Ware und Wissen vorhanden
- Man muss viel nach Regionalität fragen
- Auskünfte nicht immer sicher wo her die LBM kommen
- Es gibt einige Bio-Höfe in der Nähe von Bremen – Schwerpunkt Emtinghausen, Thedinghausen – kamen häufiger vor
- Fast alle, die meisten LBM sind nicht nach Herkunft gekennzeichnet
- Auf Wochenmärkten außerhalb des Findorff-Marktes, wussten einige Standbetreiber, dass in Findorff der 100 km Wettbewerb stattfindet – es spricht sich herum

### Laufwege/Zeit

- Laufwege haben sich verändert und werden länger zu anderen Einkaufsmöglichkeiten
- Wir brauchen mehr Zeit zum Einkaufen, in den Bioläden herrscht entspanntes Einkaufen

### Lebensmittel Regional

- Kohl (aber nicht alle Sorten), Kartoffeln, Rote Beete, wenig Kräuter, Petersilie, Karotten
- Salz, fast das einzige Gewürz
- Knoblauch, Chilis aus eigenem Anbau
- Apfel, Birnen, Quitten, Walnüsse
- Eier, Brot, Butter, Quark, Joghurt, Käse
- Honig
- Geht nicht: Zucker, Bier-Problem Malz, Öle, Pfeffer

### Preise

- Hochpreisiger - als LBM aus Supermarkt

### Verpackung

- Regionale Ernährung, viel weniger Verpackung – Viertel Gelber Sack

### Auswahl/Geschmack

- Auswahl sehr gering
- Würzen kaum möglich
- Langweilig!

### Joker

- Helfen ungemein die Lust am Essen zu erhalten
- Wein und Olivenöl
- Wein und Tee

### Fazit

- Grundnahrungsmittel regional einzukaufen macht Sinn, da weniger Transport und Verpackung
- Weniger ist mehr trifft zu, da auch einfaches Essen schmecken kann und satt macht
- Die Bio Höfe um Bremen werden durch den Einkauf gestärkt
- Menschen/Teilnehmer waren nur schwer zu finden und zu motivieren mitzumachen
- Viele reden nur darüber, auch die es wissen, haben Probleme das Essverhalten umzustellen, sich anders zu ernähren, die bekannten Alltagsroutinen aufzugeben