

Bewusst essen

- ... mit frischen, saisonalen Lebensmitteln
- ... mit Lebensmitteln aus der Region
- ... mit abwechslungsreichem Essen
- ... mit vollwertigem Essen
- ... weil man weiß, was man isst
- ... weil es Spaß macht
- ... weil eine vollwertige Ernährung die
Gesundheit fördert.

So bleiben Sie gesund und fit.

Herausgeber:

*Landkreis Waldeck-Frankenberg
Fachdienst Landwirtschaft
Auf Lülingskreuz 60
34497 Korbach*

Ansprechpartnerin:

*Dorothea Loth
Tel: 05631 954 840
Fax: 05631 954 820
E-Mail: [dorothea.loth@landkreis-
waldeck-franken-berg.de](mailto:dorothea.loth@landkreis-waldeck-franken-berg.de)*

*Aktuelle Termine und Adressen
erhalten Sie auch unter:
[www.landwirtschaft-waldeck-
franken-berg.de](http://www.landwirtschaft-waldeck-franken-berg.de)*

Erlebnis in Hessen



Lebensfreude in Waldeck-Frankenberg

Einkaufen beim Bauern zur Stärkung der Region

Natürliche Gesundheit heißt Fitness für Körper und Geist

- ... sich in der Natur bewegen
- ... frische Luft = Energie tanken
- ... Jahreszeiten erleben
- ... innere Balance finden
- ... Stress bewältigen

Tipps zum Gesundheitsspaß

Machen Sie ein Picknick- mit Produkten aus der Region.

Radeln Sie von Hof zu Hof, wandern, skaten, reiten, paddeln, schwimmen oder surfen Sie.

Unternehmen Sie eine Vogelstimmen-Wanderung mit Ihrer Familie.

Machen Sie mit Ihren Kindern eine Kutschfahrt.

Das Besondere ist Qualität die schmeckt

- ... nachvollziehbare Herkunft
- ... frische Ware durch kurze Transportwege
- ... regionale und saisonale Lebensmittel
- ... qualifizierte Information über die Lebensmittel und deren Produktion

Erlebnis Bauernhof

Tipps für Sie:

Besuchen Sie mit Ihrer Familie ein Hoffest in Ihrer Nähe.

Schauen Sie sich auf dem Wochenmarkt um.

Genießen Sie das stressfreie Einkaufen auf dem Bauernhof mit Ihrer Familie.

Lassen Sie sich zu neuen Essideen inspirieren.

Machen Sie Urlaub auf dem Bauernhof.

Einkaufen beim Bauern

Frische Lebensmittel erhalten Sie:

- im Hofladen
- auf dem Bauern- oder Wochenmarkt
- im Straßenverkauf
- beim Liefer- oder Partyservice
- als Selbstpflücker

Gesundes schmackhaft zubereitet ist einfach lecker

Besuchen Sie Restaurants mit regionalem und saisonalem Angebot.

Nehmen Sie an einem Vollwert-Kochkurs teil.

Kochen und backen Sie öfter mal mit Vollkornmehl.

Entdecken Sie alte Rezepte neu.

Kochen Sie gemeinsam mit Freunden.