

FRISS DICH  
FREI





GESTALTUNG:  
ELENA ANNA RIESER

**SELBSTORGANISIERT &  
PARTIZIPATIV**

DEN ZUGANG ZUR NAHRUNG SELBST IN DIE HAND NEHMEN  
UND DIE AUSWAHL GEMEINSAM BESTIMMEN.

**REGIONAL & ÖKOLOGISCH**  
DIE VIELFALT AN LEBENSMITTELN DIREKT VON  
KLEINSTRUKTURIERTEN BETRIEBEN AUS DER REGION BEZIEHEN.

**VERANTWORTUNGSBEWUSST  
& SOLIDARISCH**

DIE EIGENE LEBENSMITTELVERSORGUNG MIT RÜCKSICHT  
AUF ALLE BETEILIGTEN ORGANISIEREN.