

*frei* Radium

# FreiRaum aka E44

*Frei* von Plastik  
Abfall  
Allergenen  
Grenzen  
Stress

*Freie* Auswahl  
Möbel  
Zeit  
Meinung  
Menschen



# Der Plan:

Selbstbedienung

Unverpackt

Vorbestellung

24/7 Automat

Einkaufsladen

Foodsharing

Veranstaltungen

Feedback Tafel



*Freeboard of Speech*







*Freeboard of Speech*











EPAL

DE-HE  
297027  
003-9-10

EUR













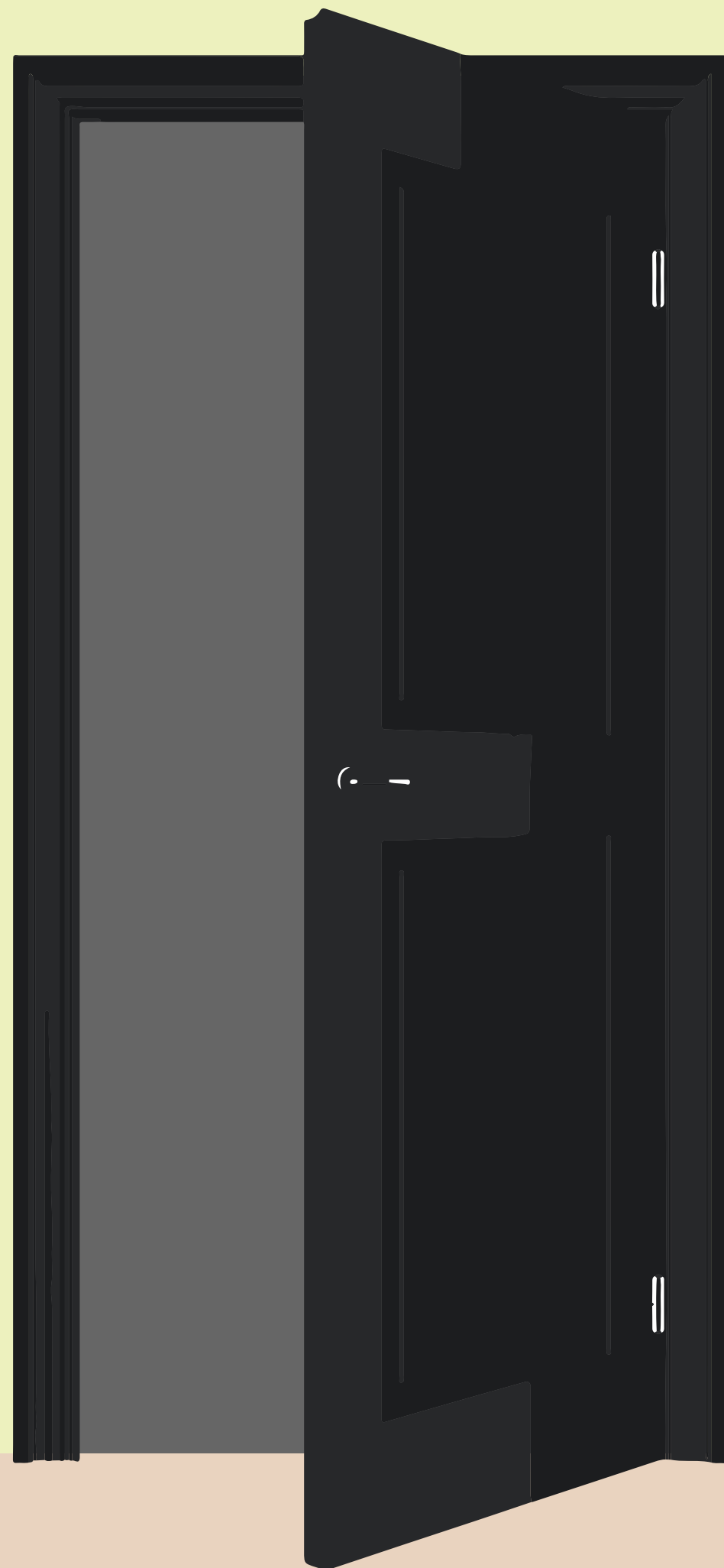




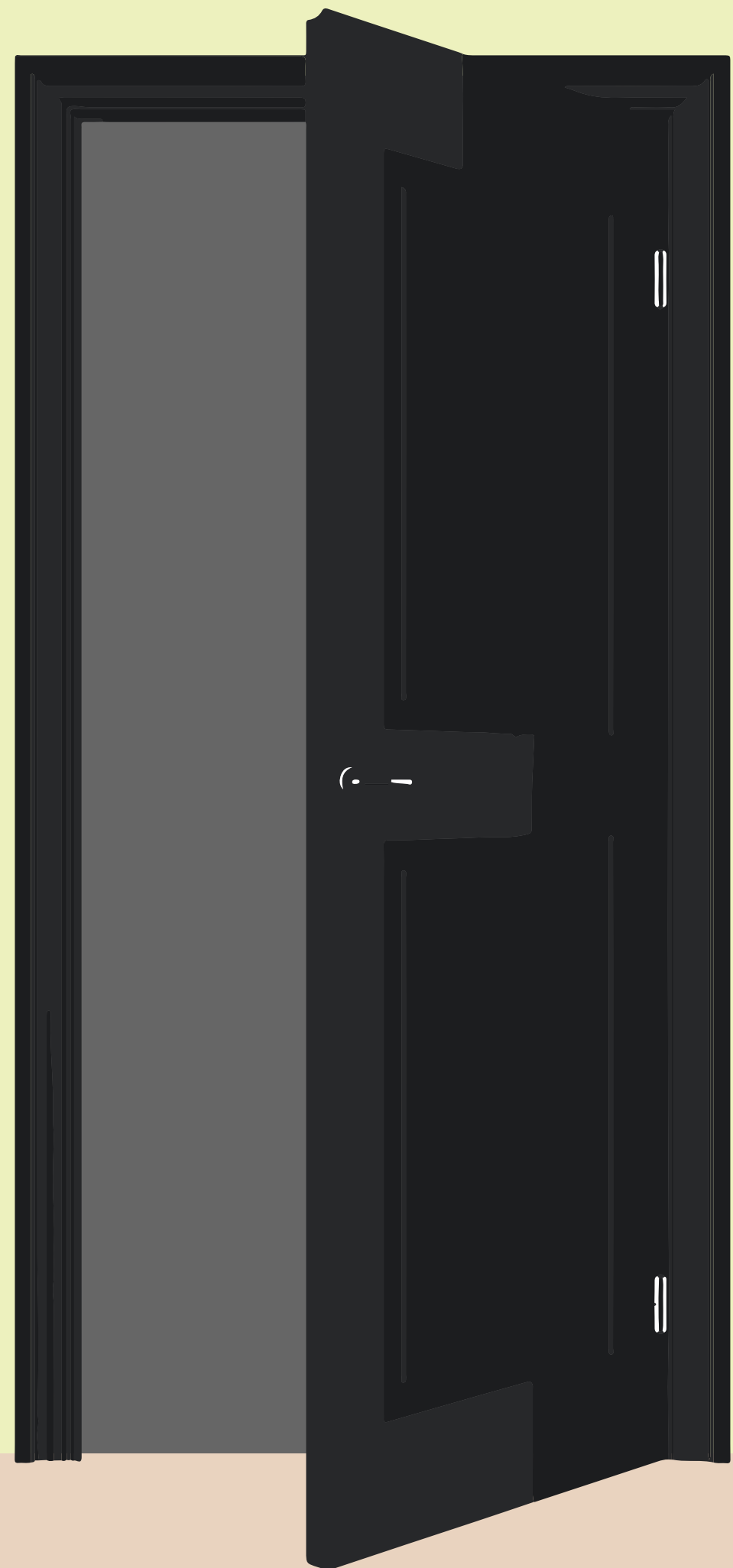
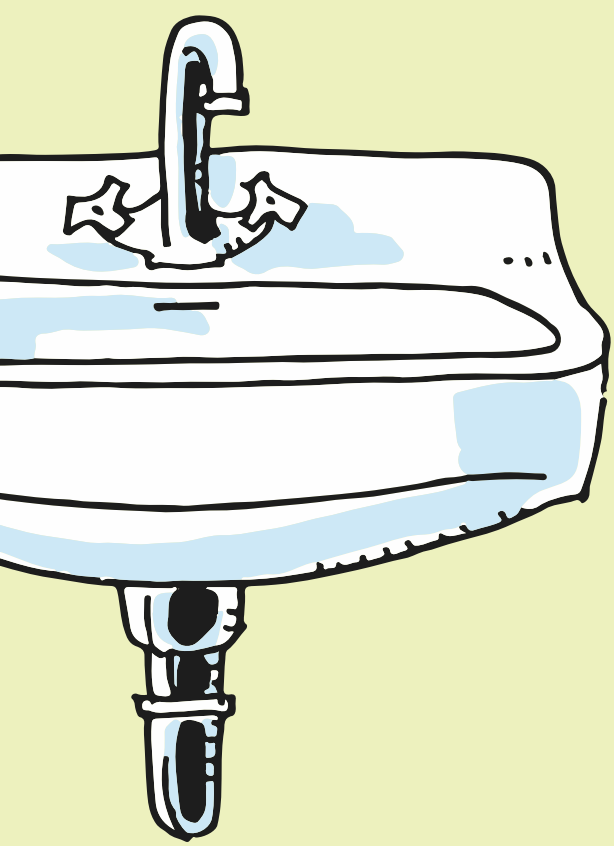
















Set ca. 60 € x2



Geschirrset 8 tlg. 20,00 €



Besteckset 16 tlg. 1,20 €



Recycling Servietten 1,20 €



Siebträgermaschine 150 €



Wasserkocher 1,7 l 65 €



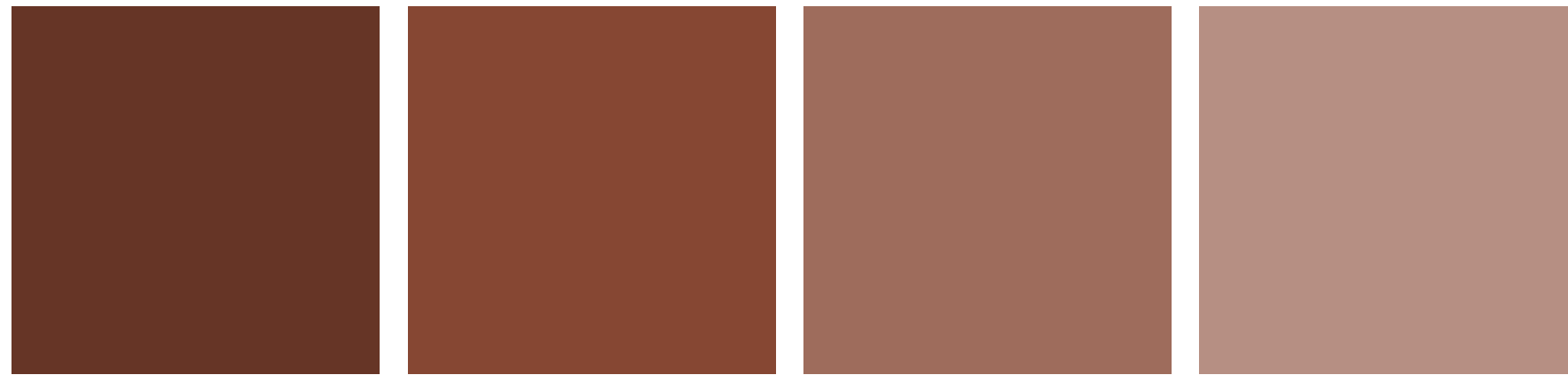
Toaster 85 €



Gastro-Spülmaschine ca. 800 €



Backofen 150 €





Tagessuppe	1,00 €	diverse Brötchen,	0,50 €	Belag	
vorbestellt	3,50 €	Räuchersalz- oder Chiasamen- Vollkornbrot		Gouda, Tilsiter	1,00 €
Mo Süßkartoffel-Mango <sup>1,2,3,4</sup>				Spiegelei	2,00 €
Di Brokkoli-Creme <sup>1,1</sup>				Honig	1,00 €
Mi Gemüse-Curry-Kokos <sup>1,2,1</sup>		Portion Müsli	1,50 €	Humus	1,00 €
Do Karotten-Apfelcreme <sup>1,2,3,4</sup>				Avocado	1,50 €
Fr Rote Linsen-Mango <sup>1,2,3,4</sup>		Portion Fleisch	1,50 €	Geflügel	1,50 €

#### Snacks

Joghurt mit Obst und Chiasamen	2,00 €
Zimtschnecke	2,50 €
Brownie aus schwarzen Bohnen	1,50 €
Haferkekse	1,00 €

#### Milch

zum Heißgetränk	gratis
Kuhmilch	1,00 €
Sojamilch	1,50 €
Hafermilch	1,50 €
Mandelmilch	1,50 €

#### Heiße Getränke

Kaffee	1,50 €
Espresso	1,50 €
Cappuccino	2,00 €
Latte Macchiato	2,00 €
Kakao	1,50 €
warme Milch	1,00 €

#### loser Tee

Grüner Tee	
Schwarzer Tee	
Pfefferminztee	
Kräutertee	
Roibos Tee	
Früchtetee	
Chai Tee	

0,50 €

#### Softdrinks

Leitungswasser	gratis
mit Sodastream	0,50 €
Saft 0,2l	1,00 €
Lemonaid+	1,50 €
Club Mate	2,00 €
Fritz Kola	2,00 €

#### alkoholische Getränke

Pils	2,00 €
Radler	2,00 €
Hefeweizen	2,00 €
alkfreies Pils	2,00 €
alkfreies Hefeweizen	2,00 €
Rot-, Weißwein	2,00 €

<sup>1</sup>fleischfrei <sup>2</sup>tierfrei <sup>3</sup>lactosefrei <sup>4</sup>glucosefrei <sup>5</sup>fructosefrei <sup>6</sup>nussfrei <sup>7</sup>zuckerfrei <sup>8</sup>kohlenhydratfrei <sup>9</sup>koffeinfrei <sup>10</sup>alkoholfrei

#### Bitte beachtet:

Für Menschen ohne entsprechende, ärztlich diagnostizierte Lebensmittelunverträglichkeit verursachen „frei von“ Lebensmittel lediglich Mehrkosten, denen allerdings kein erhöhter gesundheitlicher Nutzen gegenübersteht. Im Gegenteil: Das Weglassen einzelner Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen sowie die veränderte Nährstoffzusammensetzung von „frei von“-Lebensmitteln erhöhen das Risiko für Nährstoffdefizite und können langfristig zu gesundheitlichen Einschränkungen führen, schreibt die DGE. Wer aus nachgewiesenen gesundheitlichen Gründen bestimmte Lebensmittel(-inhaltsstoffe) meiden muss, kann mit Hilfe einer qualifizierten Ernährungsfachkraft seine Ernährung entsprechend modifizieren, wobei drohende Nährstoffdefizite berücksichtigt werden.



<sup>6</sup> nussfrei <sup>7</sup> zuckerfrei <sup>8</sup> kohlenhydratfrei <sup>9</sup> koffeinfrei <sup>10</sup> alkoholfrei

Tageessuppe  
vorbestellt

4,00 €  
3,50 €

diverse Brötchen,  
Räuchersalz-  
oder Chiasamen-  
Vollkornbrot

Mo Süßkartoffel-Mango<sup>1,2,3,4</sup>

Di Brokkoli-Creme<sup>1,4</sup>

Mi Gemüse-Curry-Kokos<sup>1,2,4</sup>

Do Karotten-Applecreme<sup>1,2,3,4</sup>

fr Rote Linsen-Mango<sup>1,2,3,4</sup>

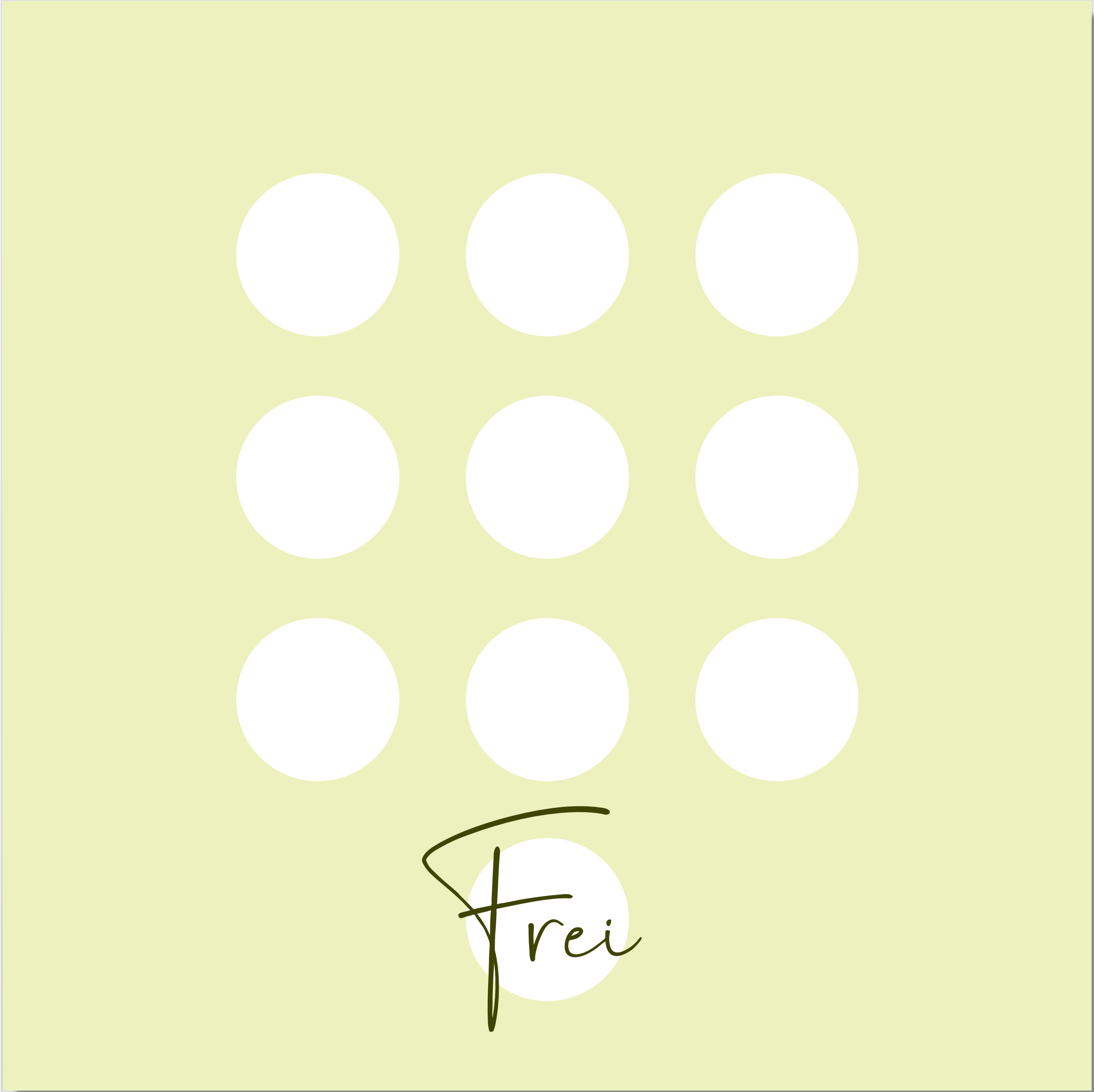
Portion Müsli

Portion Fleisch



Bitte beachtet:

Für Menschen ohne entsprechende, ärztlich diagnostizierte Lebensmittelunverträglichkeit verursachen „frei von“ Lebensmittel lediglich Mehrkosten, denen allerdings kein erhöhter gesundheitlicher Nutzen gegenübersteht. Im Gegenteil: Das Weglassen einzelner Lebensmittel oder Lebensmittelgruppen sowie die veränderte Nährstoffzusammensetzung von „frei von“-Lebensmitteln erhöhen das Risiko für Nährstoffdefizite und können langfristig zu gesundheitlichen Einschränkungen führen, schreibt die DGE. Wer aus nachgewiesenen gesundheitlichen Gründen bestimmte Lebensmittel(-inhaltsstoffe) meiden muss, kann mit Hilfe einer qualifizierten Ernährungsfachkraft seine Ernährung entsprechend modifizieren, wobei drohende Nährstoffdefizite berücksichtigt werden.



Frei

<p><b>PARTNER</b></p> <p>Elisabethensuppen  Aniko Rösterei (&amp; Zimtschnecken)  Josef's Biorind  Bode Natur Hamburg (unverpackt)  Oberfeld  Getränke Herrmann  Fachbereich Architektur</p>	<p><b>AKTIVITÄTEN</b></p> <p>(Studenten-) Café  Treffpunkt/Ruheort  Meinungsportal</p> <p>Selbstbedienung  24/7 Automat  Foodsharing  PWYW (Pay what you want)  modulares Mobiliar</p>	<p><b>CUSTOMERS</b></p> <p>(Design-) Studenten  Professoren/Dozenten  Mitarbeiter  Anwohner  Touristen/Laufkundschaft</p>	<p><b>WERTVERSPRECHEN</b></p> <p>Freiheit (in der Gestaltung)  Nachhaltigkeit (plastikfrei)  24/7 gesunde Lebensmittel  kulturelle Bildung</p>	<p><b>BARRIEREN</b></p> <p>wenig Platz  wenig Toiletten  kleine Küche</p>
<p><b>RESSOURCEN</b></p> <p>Raumnutzung E44  HiWi's  Sponsoren</p>	<p>Einkaufsmöglichkeit/Bioladen  Unverpackte Lebensmittel</p> <p>Veranstaltungen/Führungen  (Table for Two, Ausstellungen)</p>	<p><b>KANÄLE</b></p> <p>eMail Verteiler des Fachbereichs  P Magazin/Printwerbung  soziale Medien (Instagram u.v.m.)  Beschilderung um den Campus</p>		<p><b>LÖSUNGEN</b></p> <p>3. Stockwerk ausbauen  Zaun zum Osthang entfernen  Terrasse bewetterfestigen  (Markise, Heizpilze, etc.)</p>
<p><b>KOSTEN</b></p> <p>Mitarbeiter  Miete + Nebenkosten  Hersteller + Lieferanten  Vermarktung</p>		<p><b>EINNAHMEN</b></p> <p>Ertrag aus Verkauf  Veranstaltungen (z.B. Kochabende, Versteigerung)  Sponsoren</p>		

... nun seid ihr

Frei