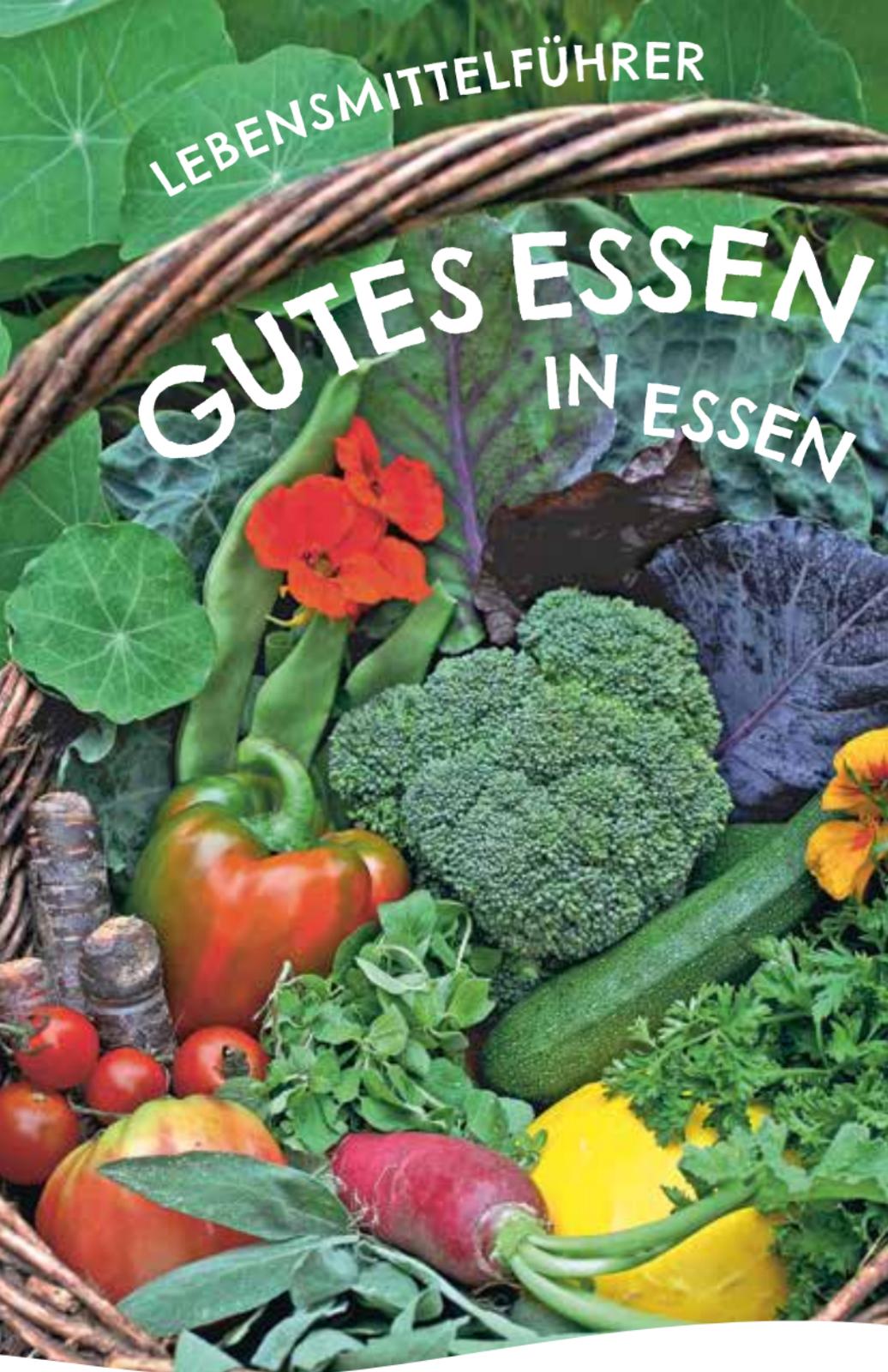


LEBENSMITTELFÜHRER

GUTES ESSEN IN ESSEN



ökologisch · regional · saisonal
fair gehandelt · bewusst

Ein Projekt der Initiative
Transition Town – Essen im Wandel



INHALT

WER WIR SIND - WORUM ES UNS GEHT 4

Lebensmittel konventionell oder ökologisch?	5
Klima- und Ressourcenschutz	6
Lebensmittelketten, Discounter oder Einzelhändler?	7
Lebensmittelverschwendung	8
Gärten in der Stadt	9
Gerechter Welthandel	10
Die wichtigsten Biosiegel	11

BIO-LEBENSMITTELANBIETER 14

Bio-Bauernhöfe und Hofläden	15
Bio-Marktstände	18
Bioläden und Lieferservice von Bioprodukten	19
Bio-Bäcker	22
Bio-Fleisch	23
Weltläden und KaffeeGarten Ruhr	24
Bio-Restaurants und Bio-Caterer	26

GEMEINSCHAFTSGÄRTEN 30

DANK 35

BITTE UM MITHILFE 35

IMPRESSUM 35



*Liebe Leserin,
lieber Leser,*

es gibt viele gute Gründe, auf die Wahl der Lebensmittel zu achten. Wir alle nehmen jeden Tag Nahrung zu uns, deren Erzeugung unsere gemeinsamen Ressourcen sehr unterschiedlich beansprucht. Durch unsere (Kauf-)Entscheidungen unterstützen wir – mehr oder weniger bewusst –

den sehr unterschiedlichen Umgang mit unseren gemeinsamen Lebensgrundlagen. Wir nehmen so täglich Einfluss u. a. auf die Umwelt, das globale Klima und auch die Gerechtigkeit in der Welt.

Wir möchten Ihnen mit diesem Lebensmittelführer diesbezüglich einige (globale) Zusammenhänge erläutern und Grundlagen für bewusste Entscheidungen liefern. Insbesondere erfahren Sie, wo es in Essen Lebensmittel gibt, die den genannten Ansprüchen genügen und gesund und lecker sowie qualitativ hochwertig und möglichst unbelastet sind.

Transition Town – Essen im Wandel
September 2017

Offene Treffen an jedem 3. Dienstag im Monat
um 18.15 Uhr in der VHS Essen, Burgplatz 1
(Außer in den Schulferien)



WER WIR SIND UND WORUM ES UNS GEHT

Die weltweite **TRANSITION-TOWN**-Bewegung sieht in Klimawandel, Ressourcenverknappung und unserem bestehenden Wachstums-Wirtschaftssystem die großen Herausforderungen unserer Zeit.

Neue Perspektiven und Wege werden in gemeinschaftlichem Handeln vor Ort, dem Aktivwerden für einen sorgsamen Umgang mit allen natürlichen Ressourcen und der Stärkung der lokalen Wirtschaft gesehen. Durch eine Relokalisierung werden Auswirkungen unserer Handlungen überschaubarer, es fällt leichter, Verantwortung zu übernehmen und es trägt zu größerer Beständigkeit bei globalen Krisen bei. Außerdem: Lokales Handeln kann die Welt verändern!

Mitglieder der Initiative „Transition Town – Essen im Wandel“ setzen sich in Gemeinschaftsgärten, Repaircafés und einer Stadtteilnetzwerkgruppe mit freiem Lastenrad ein. In Bildungsveranstaltungen, einer Filmreihe und z. B. dem Konzept „Nachhaltige Nachbarschaft“ werden zahlreiche Themen gemeinsam bearbeitet.

www.transitiontown-essen.de



LEBENSMITTEL KONVENTIONELL ODER ÖKOLOGISCH?

Es ist eine weit verbreitete Meinung, dass nur durch die konventionelle, zunehmend großindustrielle Landwirtschaft mit massivem Einsatz von Kunstdünger, Pestiziden und gentechnisch veränderten Organismen die Ernährung der Weltbevölkerung gewährleistet werden kann. Heute ist klar: Es werden genügend Lebensmittel für alle produziert, das Problem des Hungers in der Welt ist jedoch nicht gelöst. Große Saatgutkonzerne bringen Bauern weltweit in Abhängigkeit. Immer mehr kleinbäuerliche Landwirte geben ihre Betriebe auf. Massentierhaltung und die hohe Fleischproduktion schaden den Tieren, unserer Gesundheit und dem Klima und bedeuten auch einen erheblichen Landverbrauch zur Erzeugung der Futtermittel. Böden werden ausgelaugt, Gewässer und Grundwasser mit Dünger und Pestiziden belastet. Die Artenvielfalt ist bereits jetzt drastisch zurückgegangen.

Die ökologische Landwirtschaft strebt natürliche Kreisläufe an, auch durch Kopplung von Ackerbau und Viehhaltung. Durch Verzicht auf die sehr energieintensiv hergestellten Kunstdünger und Pestizide werden Klima und natürliche Ressourcen wie Boden, Wasser und Artenvielfalt geschützt, Pflanzen und Tiere möglichst wenig belastet. Gleichzeitig werden gehaltvollere, gesündere Nahrungsmittel und gesündere Arbeitsbedingungen geschaffen. Ökologische Landwirtschaft fördert fruchtbaren Boden, die Grundlage unseres Lebens.

KLIMA- UND RESSOURCENSCHUTZ

Verarbeitung und Verpackung von Lebensmitteln benötigen viel Energie, wertvolle Ressourcen und mindern ihre Qualität mit jedem Arbeitsschritt oder belasten sie sogar. Der Energieaufwand für Beheizung von Gewächshäusern, Klimatisierung für die Lagerung nicht saisonaler Lebensmittel und lange Transportwege wirken sich nachteilig auf unser Klima und weitere Lebensbereiche aus. Intensiv-Tierhaltung mitsamt der Produktion von Soja-Futtermitteln, die nicht selten mit der Abholzung von Regenwäldern verbunden ist, tragen einen wesentlichen Teil dazu bei. Auch der Zusatz von Palmöl in sehr vielen verarbeiteten Lebensmitteln – auch denen mit Nachhaltigkeitssiegel – ist mit dem Kahlschlag großer Tropenwälder und Vernichtung von Lebensräumen und Artenvielfalt verbunden.

Wir haben die Wahl: Mit der Wahl unserer Lebensmittel können wir viel für den Klima- und Ressourcenschutz tun! Durch die Wahl von Produkten aus ökologischer Landwirtschaft, aus kleinbäuerlichen Betrieben sowie durch regionale und saisonale Nahrungsmittel, weniger Verarbeitungsschritte der Lebensmittel und weniger Verpackung schützen wir unsere Lebensgrundlagen. Auch Tiefkühlkost schneidet durch die einzuhaltende lange Kühlkette schlecht ab. Je regionaler und saisonaler, desto klimafreundlicher.

Einige Worte zu Verpackungen: Jede Verpackung benötigt Energie und Rohstoffe. In mancher Verpackung steckt mehr Energie als im Lebensmittel selbst. Dazu kommen in Plastikverpackungen und Plastik-Getränkeflaschen Stoffe, die in Verdacht stehen, gesundheitsschädliche Auswirkungen z.B. auf den Hormonhaushalt zu haben. Und: Plastik ist beständig, oft mehrere hundert Jahre. Weltweit sammeln sich im Meer und im Süßwasser große und kleinste Plastikpartikel. Sie werden – mit anderen schädigenden Stoffen – von den Tieren aufgenommen und lassen sie oft qualvoll verenden. Wir nehmen die Schadstoffe mit dem Essen in uns auf.



Weltweit werden Quellen von Konzernen aufgekauft und damit wird der einheimischen Bevölkerung der Zugang zu sauberem Trinkwasser entzogen. Es ist in weiten Teilen der Welt nur noch in PET-Flaschen zu kaufen. Der Vertrieb führt überdies zu hohen Transportbelastungen sowie zu einem extremen Plastikmüll-Problem.

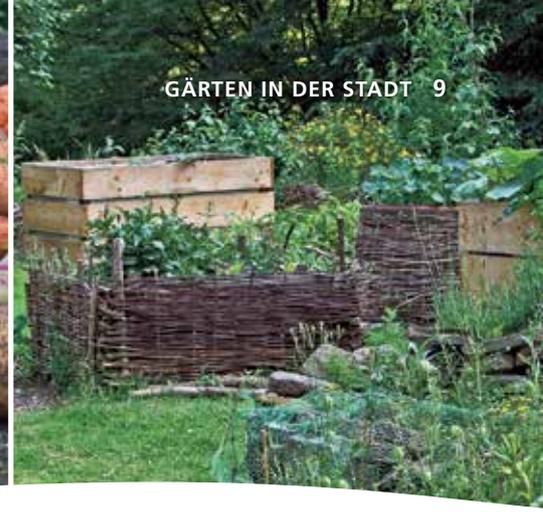
Jede Verpackung hat eine direkte oder indirekte Auswirkung: auf unsere Gesundheit, auf unser Umfeld, auf ökologische Zusammenhänge. Jede Verpackung, die wir nicht kaufen oder die wir mehrmals verwenden, bedeutet einen wertvollen Schritt.

LEBENSMITTELKETTEN, DISCOUNTER ODER EINZELHÄNDLER?

In vielen Supermärkten, Lebensmittelketten und Discountern gibt es mittlerweile ökologisch erzeugte Nahrungsmittel in guter Qualität. So positiv das ist, hat es zur Folge, dass Konzerne einen starken (Preis-)Druck auf Produzenten ausüben. Zu bedenken ist auch, dass wir mit jedem Euro, den wir dort ausgeben, den großen Bereich der konventionellen Erzeugung mit Massentierhaltung, Pestiziden oder auch Gentechnik fördern, da die ökologisch erzeugten Nahrungsmittel dort nur einen vergleichsweise geringen Anteil ausmachen.

Biosupermärkte wie **SuperBioMarkt**, **basic** und **denn's** bieten Bio-Produkte an, sind jedoch weniger regional und saisonal orientiert. Indem sie ihr Sortiment meist kosten-





günstiger anbieten können, verdrängen sie leicht kleinere regionale Anbieter vom Markt.

Aufgrund der Unternehmenspolitik der großen Lebensmittelkonzerne empfehlen wir inhabergeführte Naturkost- und Bioläden oder Marktanbieter mit regionalen ökologischen Produkten.

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Aufgrund aktueller Studien ist davon auszugehen, dass etwa die Hälfte aller erzeugten Nahrungsmittel vernichtet wird: weil sie den normierten Standards nicht genügen, weil in den Geschäften die Regale bis zum Abend voll sein sollen, weil ein Tag altes Brot als unzumutbar gilt, weil auch in den Privathaushalten manches verdirbt. Nicht zu vergessen: Vermeidung von Lebensmittelverschwendung bedeutet auch Vermeidung von sinnlosem Energieaufwand für die Herstellung der entsorgten Lebensmittel.

Um wertvollen Lebensmitteln, die nicht mehr verkauft werden, ihren Wert zurückzugeben, setzen sich Menschen auch in Essen für das Lebensmittelretten ein. Sie organisieren sich über **Foodsharing**, eine deutschlandweite Plattform. Nicht mehr verkäufliche Lebensmittel oder auch Restbestände an Marktständen holen sie ab und verteilen sie weiter. Auch Privatleute können mit Hilfe dieser Plattform Lebensmittel teilen.

www.foodsharing.de



Unter dem Stichwort **Mundraub** sind auf einer interaktiven Karte online bundesweit Bäume und Sträucher mit verzehrbaren Früchten verzeichnet, die für jeden zugänglich sind und abgeerntet werden dürfen.

www.mundraub.org



GÄRTEN IN DER STADT

Ein guter Weg zu umwelt- und klimaschützender Erzeugung von Lebensmitteln ist der Eigenanbau. Lange Zeit privat in eigenen Gärten und Kleingärten praktiziert, werden nun immer mehr Menschen in den Städten aktiv und engagieren sich bei gemeinschaftlichem Gärtnern. Die Gemeinschaft erleichtert die Pflege der Gärten und erbringt viel Kreativität und Freude. Das gemeinschaftliche Gärtnern lässt Menschen zueinander kommen, die Natur erfahren, Lebensmittel wertschätzen und macht Stadtteile lebendiger.

Seit 2012 entstehen in Essen Gemeinschaftsgärten auf städtischen Flächen, die zum Mitmachen einladen. Inzwischen sind es mehr als 15 Gärten in verschiedenen Stadtteilen (siehe S.30-34). Wir helfen gerne bei weiteren Gründungen von Gemeinschaftsgärten.

www.gemeinschaftsgartenessen.wordpress.com
www.transitiontown-essen.de



GERECHTER WELTHANDEL

Zahlreiche Lebensmittel beziehen wir aus anderen Regionen der Welt wie Kaffee, Kakao, Tee, Gewürze, Früchte und mehr. Allein über 100 Millionen Menschen leben beispielsweise von der Produktion, Verarbeitung und dem Vertrieb der Kaffeebohnen, dem nach Erdöl zweitwichtigsten Exportrohstoff der Länder des globalen Südens. In vielen Betrieben in den Anbau-Ländern sind die Lebens- und Arbeitsbedingungen gesundheitsschädigend und z.T. menschenunwürdig.

Fairer Handel bezieht sich auf Handelspartnerschaften, die auf Dialog, Transparenz und Respekt beruhen und die nach mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel streben.

Fairer Handel reduziert Armut, ausbeuterische Kinderarbeit und fördert umweltschonende Anbaumethoden.

Die Stadt Essen hat sich der ökosozialen Beschaffung in der Kommune verpflichtet. Schon seit 1995 gibt es in der Rathauskantine und bei Sitzungen fair gehandelten Kaffee, seit 1998 ebensolchen Tee. Im November 2013 wurde Essen **Fairtrade-Stadt** mit der Aufgabe, den Fairtrade-Gedanken zu verbreiten und das Thema in Bildungseinrichtungen und lokalen Medien zu verankern. Inzwischen gibt es 14 **Faire KITAs** und zwei **Fairtrade-Schools** in Essen, drei weitere Schulen haben sich für den Titel beworben. Außerdem unterstützt die Stadt die Verbreitung fair gehandelter Produkte bei Aktivitäten, in Geschäften und Restaurants. Dazu soll auch die **Faire Schokolade Essen** dienen: Fair gehandelte Schokoladensorten, die in einem Schuber mit Essen-Bild verkauft werden und u. a. in der Touristik-Zentrale am Hauptbahnhof zu erhalten sind.



DIE WICHTIGSTEN BIOSIEGEL

Verschiedene Anbauverbände, staatliche Stellen und EU-Gremien legen unterschiedlich strenge Richtlinien für die ökologische Landwirtschaft und deren Produkte fest. Diese werden durch entsprechende Biosiegel gekennzeichnet.

Demeter: Das Demeter-Siegel kennzeichnet von allen Bio-Varianten die konsequenteste. Geringste Zahl an Lebensmittel-Zusatzstoffen, Verbot von Hybridsaaten. Biologisch-dynamische Bewirtschaftung, Landwirtschaft als Kreislaufwirtschaft angestrebt. Teils sind Abweichungen erlaubt, wie der Zukauf von konventionellem Saat- oder Pflanzgut sowie EU-Bio-Futter oder die Anbinde-Haltung von Kühen.



Bioland: Bioland-Höfe dürfen keine Mischbetriebe sein, Standorte müssen die Umweltbelastung der Böden berücksichtigen. Begrenzter Düngereinsatz, Verbot von bedenklichen Düngern wie Tiermehlen, starke Einschränkung bei Tierarzneimitteln. Hybridsorten beim Saatgut zugelassen. 50% des Futters vom eigenen Hof oder einer regionalen Kooperation. Tiertransporte maximal 200 km oder vier Stunden.



Naturland: Naturland orientiert sich weitgehend am Bioland-Siegel, fördert aber darüber hinaus den ökologischen Landbau weltweit. Vergibt sein Siegel auch für ökologische Aquakulturen, Waldnutzung, Textilien, Imkerprodukte und Brauerzeugnisse. Seit 2010 auch Zertifizierung für fair gehandelte Produkte, inklusive sozialer Standards für Mitarbeiter.





Deutsches Bio-Siegel ist das deutsche Pendant zum EU-Bio-Logo. Es darf nur zusätzlich zu diesem verwendet werden, bei unverpackter Ware auch allein. Die Kriterien entsprechen exakt dem des EU-Bio-Logos, siehe dort.



EU-Bio-Logo: Mindeststandard

Seit dem 1. Juli 2012 verpflichtend für vorverpackte Bio-Lebensmittel. Basiert auf der EG-Öko-Verordnung und legt den Mindeststandard für biologische Produkte fest.

Ökologische und konventionelle Landwirtschaft inkl. Gentechnik auf demselben Hof möglich. Keine Vorgaben bei der Standortwahl (Bodenbelastung). Erlaubt sind im Vergleich zu Demeter, Bioland und Naturland etwa doppelt so viele Lebensmittel-Zusatzstoffe (beliebige Verwendung von Enzymen und Nitritpökelsalz), Hühner pro Flächeneinheit und doppelt so lange Transportzeiten zum Schlachthof. Gedüngt werden darf mit unbegrenzten Mengen an Stickstoffdünger, Blut-, Fleisch- und Knochenmehlen sowie Gülle, Jauche und Geflügelmist aus konventioneller Tierhaltung. Ganzjährig keine Grün- oder Heu-Fütterung vorgeschrieben. Bis zu 10% Futtermittel von beliebigen Zulieferern bei Schweinen und Geflügel, bei verarbeiteten Lebensmitteln bis 5% der Zutaten aus konventionellem Anbau.

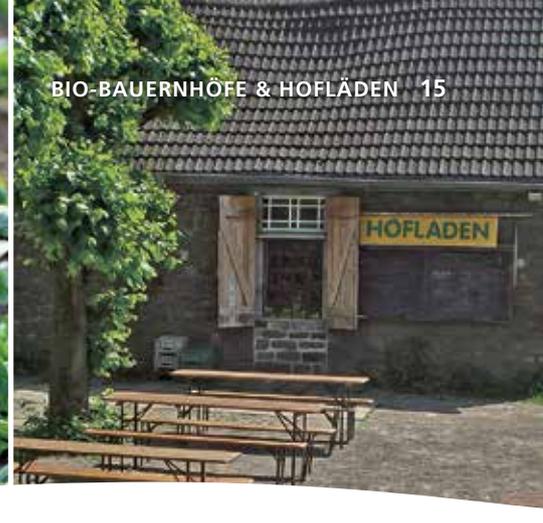
Mehr zu Bewertung und Hintergrundinfos zu den Biosiegeln unter www.label-online.de

Fairtrade steht für direkten Handel mit den Produzentengruppen ohne Zwischenhändler, mit Vorfinanzierung, langfristigen Lieferbeziehungen und ökologische Standards. Zahlung eines garantierten Mindestpreises, der Lebenshaltungs- und Produktionskosten decken soll. Bei Mischprodukten wie z. B. Schokolade dürfen die fair gehandelten Anteile nicht weniger als 20% des Endprodukts ausmachen, wenn sie verfügbar sind.



GEPA ist ein Fair-Handels-Importeur, bei dem die Fair-Handels-Grundsätze für Erzeugung und Verarbeitung der Produkte gelten. Zusätzliche strengere Kriterien wie höhere Preise für die Produzenten, Beratung der Handelspartner und langfristige, direkte Handelsbeziehungen, Verpflichtung zur Transparenz bei der gesamten Lieferkette. Ungefähr 75% der Partner betreiben ökologischen Anbau.





BIO-LEBENSMITTEL ANBIETER

IN ESSEN

Die fünf Hauptkriterien für die Auswahl der Anbieter und ihrer Produkte in diesem Lebensmittelführer sind

- Lebensmittel bzw. Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau unter Berücksichtigung ökologischer Kriterien bei der Verarbeitung
- Regionale Produkte haben Vorrang vor nicht regionalen Produkten
- Saisonales Gemüse und Obst haben Vorrang vor Treibhaus-, Lager- und Transport-Gut
- Vorzug „handwerklicher“ Herstellung vor industrieller Verarbeitung
- Fair gehandelte Produkte haben Vorrang bei Produkten des Weltmarkts



BIO-BAUERNHÖFE UND HOFLÄDEN

Bauernhöfe in und nahe der Stadt stellen zusammen mit den Marktständen eine ganz direkte Bezugsquelle für unsere Nahrungsmittel dar. Sie ermöglichen größtmögliche Frische, kurze Transportwege, erhalten kleinbäuerliche Traditionen und Familienbetriebe und fördern den sparsamen Umgang mit Verpackungen. Sie stehen deshalb bei uns an erster Stelle.

Bioland-Hof Maas / Mittelhamms- hof Essen-Heidhausen

Milch, Freiland Eier, Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Wurst, Fleisch von Rind, Schwein und Lamm, Geflügel

Verpachtung von bepflanzten Feldbereichen zum Selbstgärtnern und -ernten.

Seit 1991 nach den Bioland-Richtlinien bewirtschaftet. Hofladen und Wochenmärkte mit eigenen Erzeugnissen und Produkten des Naturkost-Großhandels Landlinie/Hürth.

Inhaber: Dr. Günter Maas

Ladenlokal gemeinsam mit ökologischen Backwaren der Bäckerei Troll Essen-Werden.

Inhaber: Thomas Lang

Bioland

Markgrafstraße 15
45239 Essen-Heidhausen
Tel. 0201- 409319
maas.guenter@web.de

Hofladen
Mo-Fr 8-18.00 Uhr

Wochenmärkte
Kupferdreh
Fr 8-13.00 Uhr

Werden
Sa 8-13.00 Uhr

Ladenlokal
Hufergasse 35
45239 Essen-Werden

Klosterberghof Essen-Steele (Horst)



Weg am Berge 39
45279 Essen-Steele
Tel. 0201-533545

Hofladen

Mo+Mi 14-18.30 Uhr
Fr 12-18.30 Uhr
Sa 9.30-12.30 Uhr

Wochenmärkte

Claudia El-Bouamri
Rüttenscheid
Mi+Sa 8-13.00 Uhr

Stadtwald
Fr 8-13.00 Uhr

Gemüse, Obst, Eier, Kräuter, Blumenhofsiegen

Fleisch vom Biolandbetrieb Frauenheim/Wengern, Fleisch, Wurstwaren und Lamm vom demeter-Betrieb Johannshof/Ostfriesland, Aufschnitt und Wurst von der Bio-Fleischerei Burchhardt/Essen, Brot Vollkornbäckerei Hutze/Bochum, Molkereiprodukte und mehr von Großhandel Naturkost West/Duisburg und Landlinie/Hürth

700 Jahre alter Hof, der seit 1992 nach den Bioland-Richtlinien bewirtschaftet wird und in dem Menschen mit Beeinträchtigungen eine befriedigende Arbeit finden.

Inhaber: Franz Sales Werkstätten GmbH

Biohof Felchner Mülheim an der Ruhr

Anbau eines großen Beerenassortiments, Obst und Gemüse.

An der Grenze von Mülheim zu Essen-Haarzopf hinter dem Flugplatz, seit 1990 nach den Bioland-Richtlinien bewirtschaftet.

Hofladen mit eigenen Produkten, ergänzt durch Produkte des regionalen Demeter-Betriebes Bursch/Bornheim und Bio-Großhandel Bois/Wormelsdorf (Meckenheim).

Hofcafé mit Kuchen und deftigen Speisen vom eigenen Herd.

Inhaber: Klaus u. Monika Felchner



Bollenberg 74
45470 Mülheim a.d.R.
Tel. 0208-371577
info@biohof-felchner.de

Hofladen

Fr 12-18.00 Uhr
Sa 12-18.00 Uhr

Hofcafé

Fr-So 12-18.00 Uhr

Natur-Pur Bioland Gemüsebaubetrieb Hankel, Wesel-Büderich

Umfangreiches eigenes Gemüsesortiment, viele robuste alte Sorten, Kulturkräuter und zunehmend Wildkräuter. Das ganze Jahr über eigener Salat. Zukauf von umliegenden Biobauern und Naturkost-Großhandel Weiling/Coesfeld

Kulturen im Boden gezogen, nur Selbst-Erzeugtes zum Düngen und zur Schädlingsbekämpfung, handbetriebene Gemüsewaschtrommel, energiesparende Betriebsführung.

Kooperation mit Foodsharing. Direktvermarktung auf vier Essener Märkten.

Inhaber: Andreas u. Elisabeth Hankel



Perricher Weg 56c
46487 Wesel-Büderich
Tel. 02803-8412 / 699
bioland.hankel@
gmail.com

Marktstände

Frohnhausen
Sa 7-13.00 Uhr

Holsterhausen
Do 11.30-18.00 Uhr

Rüttenscheid
Mi 7-13.00 Uhr
Sa 7-14.00 Uhr

Heisingen
Fr 12-18.00 Uhr



BIO-MARKTSTÄNDE AUF WOCHENMÄRKTEN

Auf den Marktständen werden die Nahrungsmittel bevorzugt von lokalen und regionalen Höfen direkt vermarktet und gegebenenfalls durch Produkte aus dem Naturkost-Großhandel ergänzt. Marktstände ermöglichen wohnortnahe den Bezug von besonders frischen Waren. Auch kann hier sehr sparsam mit Verpackung umgegangen werden.

www.wochenmaerkte-essen.de



BIOLÄDEN UND LIEFERSERVICE VON BIOPRODUKTEN

Die inhabergeführten kleinen Bioläden sind mit der ökologischen Landwirtschaft und dem Angebot regionaler und saisonaler Produkte eng verbunden. Sie legen Wert auf die Herkunft der Produkte, Transparenz und Fairen Handel, unterstützen den Fachhandel, der dem Qualitätsanspruch trotz Preisdruck treu bleibt, wie Naturkost-Großhandel Weiling/Coesfeld. Die persönliche Atmosphäre und Beratung stellt ein weiteres Kennzeichen der kleinen Läden dar. Nicht saisonale und nicht regionale Lebensmittel ergänzen das Sortiment.

Bioladen Frohnhausen

Obst und Gemüse weitmöglichst regional und saisonal. Die Brot- und Käsesorten kommen von den Biohöfen im Windrather Tal/Velbert, Brot von Troll/Essen, Kabouter/Duisburg, Steinofen/Ibbenbüren und Bettinas Keimbackstube. Bruderhahn Eier und Wurstspezialitäten vom Bauckhof. Hausgemachte Spezialitäten zur Bereicherung der Käsetheke und für den Mittagstisch.

Lieferservice nach Hause: Bestellung montags oder mittwochs, Auslieferung mittwochs und freitags

Inhaberin: Claudia Prehn

Mülheimer Straße 48
45145 Essen-Frohnhausen
Tel. 0201-87772293
cp.home@t-online.de

Mo - Fr 9-18.30 Uhr
Sa 8.30-13.30 Uhr



Humannstraße 5
45276 Essen-Steele
Tel. 0201-515605
naturkostladen.
apfelbaum@web.de

Mo-Fr 9-18.00 Uhr
Sa 8.30-13.00 Uhr

Tel. 0201-8776842
oder im Geschäft
info@feldmaus-
lieferservice.de
www.feldmaus-
lieferservice.de

Heidehang 2
45134 Essen-Stadtwald
Tel. 0201-8586190
info@stadtwald-
bioladen.de

Mo-Fr 9-18.30 Uhr
Sa 9-13.00 Uhr

Hufergasse 35
45239 Essen-Werden
Tel. 0201-8117601
www.trollbrot.de

Mo-Fr 8-18.00 Uhr
Mi 8-13.00 Uhr
Sa 8-13.30 Uhr

Naturkostladen Apfelbaum

Saisonale, vorzugsweise regionale Produktpalette, alles Wesentliche vorhanden, ausgewähltes und interessantes Neues, schnelle und individuelle Bestellungen. Beratung in allen Ernährungsfragen, Rezepte und mehr. Brot Trollbäckerei/Eszen und Hutzel/Bochum.

Mit dem eigenem Lieferservice **feldmaus naturkost ins haus** kann alles ins Haus gebracht werden, entweder als Abokiste mit gewünschten Ergänzungen oder auch ganz individuell selbst zusammengestellt.

Inhaber: Christoph Schäfer,
Elke Remiorsch

Stadtwald Bioladen

Obst und Gemüse möglichst regional und saisonal, große Käsetheke, Brot von Troll/Eszen und Kabouter/Duisburg. Eier und Kartoffeln vom Buscherhof/Ratingen (Bioland). Es wird mehr Direktbezug von umliegenden Bioland-Höfen angestrebt.

Inhaberin: Elisabeth Baumann

Gemeinschaftsladen Bio-Bäckerei Troll und Bioland-Hof Maas

Ökologische Backwaren, zum Teil aus dem demeter-Sortiment. Eier, Gemüse, Obst, Fleisch und Wurstwaren vom Bioland-Hof Maas sowie Produkte der Naturkost-Großhandel Landlinie/Hürth und Weiling/Coesfeld, Rapunzel.

Inhaber: Thomas Lang

Lieferdienst Flotte Karotte

Lieferung ins Haus, Büro und Schulobst für die Städte Bochum, Essen, Hattingen und Gelsenkirchen.

Ausschließlich ökologisch, möglichst aus der Region: Trantenrother Hof/Witten (Demeter), Hof Brands/Niederrhein (Bioland), Hof Röllingsen/Soest (Demeter), Klosterberghof/Eszen (Bioland), Käse aus dem Windrather Tal/Velbert, Brot von Kabouter/Duisburg und Backbord/Bochum und Fleisch von der Biometzgerei Burchardt/Eszen.

Inhaber: Christian Goerd

WEITERES

Glücklich Unverpackt

Eine breite Palette an unverpackten Lebensmitteln in Bioqualität. Die Herkunft der jeweiligen Produkte kann im Laden erfragt werden. Daneben Kosmetik, Reinigungsmittel u. ä. Bringe eigene Behälter mit, oder erwerbe dort welche. Freu dich über vermiedenen Verpackungsmüll. Workshop-Angebote wie „Kosmetik selber machen“ runden das Angebot ab.

Inhaberin: Christine Teske

Apfelsaft von Streuobstwiesen

Die Naturschutzjugend (NAJU) Essen/Mülheim e. V. stellt Apfelsaft von Streuobstwiesen her. Verkauf u. a. über Hofläden in Essen.

Josef-Haumann-Straße 7
44866 Bochum-Wattenscheid
Tel. 02327-8308630
post@flottekarotte.de
www.flottekarotte.de

Rosastraße 38
45130 Essen
Tel. 0162-9829322
www.gluecklich-
unverpackt.de
info@gluecklich-
unverpackt.de

Mo-Fr 10-18.00 Uhr
Do 11-19.00 Uhr
Sa 10-16.00 Uhr

Natur- und Jugendzentrum
Voßgäters Mühle
Möllhoven 62
45355 Essen
Tel. 0201-671888
www.naju-essen.de





BIO-BÄCKER

Bäckerei Troll

Rohstoffe aus kontrolliert ökologischem Anbau, die nach Möglichkeit regional bezogen werden (Biolandhof Maas/ Essen, Biolandhof Deiters/Scherbeck und Biolandhof Gröschner/Kassel). Es ist eine wachsende Auswahl von veganen und glutenfreien Waren im Sortiment. Als Demeter-Bäckerei geht es um eine Brot-Handwerks-Kultur, die Teil eines sozialen Prozesses vom Züchter bis zum Konsumenten ist und um eine faire Wertschöpfungskette. Beteiligt an der Aktion Saat-Gut-Brot.

Die Backstube liegt in Essen-Werden. In jedem Produktionsbereich wird auf Nachhaltigkeit geachtet, z. B. durch die Verwendung von Ökostrom.

Inhaber: Thomas Lang
www.trollbrot.de

Rüttenscheider Straße 204
45121 Essen-Rüttenscheid
Tel. 0201-6158267

Hufergasse 35
45239 Essen-Werden
Tel. 0201-8117601

Mo - Fr 7 - 18.00 Uhr
Sa 7 - 13.00 Uhr

Mo - Fr 8 - 18.00 Uhr
Mi 8 - 13.00 Uhr
Sa 8 - 13.30 Uhr

Back Bord Mühlenbäckerei

Bioland-Vertragsbäckerei seit 1991. Für alle Backwaren ausschließlich Rohstoffe aus kontrolliert-biologischem Anbau, frisch gemahlen in eigener Mühle/Bochum. Back-Erfahrung in der 5. Generation, Bäckerhandwerk mit unverfälschten traditionellen Rezepturen, keine künstlichen Backhilfsmittel oder chemische Zusätze.

Brotakademie für Kindergärten und Grundschule. Sechs Filialen in Essen und Stände auf fünf Wochenmärkten.

www.backbord.de

BIO-FLEISCH

Fleisch und Fleischprodukte aus ökologischer Tierhaltung mit dem Biosiegel von Demeter, Bioland und Naturland sind beim Biolandbauern Maas, in den Bioläden und in Bio-Supermärkten zu erhalten. Der Thönes Naturverband vermarktet in der Biolinie Tiere von Bioland-Bauernhöfen und setzt stressfreiere Schlachtbedingungen um.

Bio-Fleischerei Burchhardt

Die Fleischerei Burchhardt verfolgt mit der Burchhardter Bio-Initiative das Ziel, zukünftig nur noch Bio-Weideschweine aus Essen und Umgebung anbieten zu können. Mit dieser kleinteiligen Biolandwirtschaft in unserer Region wird nicht nur eine gute Ökobilanz erreicht, sondern auch eine regionale Wirtschaftsweise gefördert.

Eine Kooperation mit dem Demeter-Vorberg-Hof im Windrather Tal/Velbert-Langenberg sowie dem Biohof Spronk/Goch besteht bereits, die Zusammenarbeit mit dem Hof Pieper Essen/Mülheim, der sich in Umstellung befindet, wird vorbereitet.

Inhaber: Bernd Burchhardt

Rellinghauser Straße 288
45136 Essen-Bergerhausen
Tel. 0201-250471

Mo, Di, Do
8 - 13.00 + 15 - 18.00 Uhr
Fr 8 - 18.00 Uhr
Mi + Sa 8 - 13.00 Uhr

Kupferdreher Markt 2
45257 Essen-Kupferdreh
Tel. 0201-480391





WELTLÄDEN UND KAFFEEGARTEN RUHR

In den Weltläden werden ausschließlich fair gehandelte Lebensmittel angeboten. Viele dieser Produkte stammen aus ökologischem Anbau. In einigen Kirchengemeinden gibt es Eine-Welt-Stände zum Sonntagsverkauf nach dem Gottesdienst.

Klopstockstraße 2
45355 Essen-Borbeck
Tel. 0201-664879
www.weltladen-borbeck.de
Mo-Fr 10-13.00 Uhr
+ 15-18.00 Uhr
Mi+Sa 10-13.00 Uhr

Ökumenischer Weltladen Borbeck

Große Auswahl von exzellenten Kaffee- und Teesorten, Gebäck und Knabbereien, Schokoladen- und Honigsorten, Gourmet-Weine.

Karl-Denkhaus-Straße 11
45329 Essen-Altenessen
Tel. 0201-8378988
www.weltladen-alte-kirche.de
team@weltladen-alte-kirche.de
Mo-Sa 10-13.00 Uhr

Weltladen Alte Kirche

Evangelische Kirchengemeinde Altenessen-Karnap
Produkte: Kaffee, Tee, Süßwaren, Trockenobst und Nüsse, Honig, Getreide und Ähnliches von GEPA und El Puente

Bildungsarbeit zur Förderung des Bewusstseins für gerechten Handel: Öko und fair ernährt mehr

Kupferdreher Markt
45257 Essen-Kupferdreh
Tel. 0201-481902
eine-welt-stand@byfang.de

2. + 4. Mi im Monat
8-13.00 Uhr

Ökumenischer Eine-Welt- Marktstand

Produkte: Kaffee, Tee, Schokolade, Reis, Rohrzucker, Essener Kaffee (El Puente), die meisten Produkte bio und fair, zu 90% von GEPA

Kaiser-Wilhelm-Straße 39
45276 Essen-Steele
Do+Sa 10-13.00 Uhr

Ökumenischer Eine-Welt-Laden

Gemeindezentrum Friedenskirche.
Produkte: Kaffee, Tee, Schokoladen, Honig, Knabberei

Eine-Welt-Laden der Franziskus-schwestern

Teestube und Kreativwerkstatt
Produkte: Kaffee, Tee, Kakao, Honig, Schokolade, Vollrohrzucker, Gewürze, Umweltschutzpapier und selbstgemachte Marmeladen und Kuchen

Laarmannstr. 26
45359 Essen-Bedingrade
Tel. 0201-4509130
www.franziskus-schwestern.de
Mo, Mi, Fr 16-17.00 Uhr

Faire Welt Laden Ev. Kirche Rellinghausen

Produkte: Kaffee, Tee, Honig, Marmelade, Schokolade, Gebäck, Gewürze und weitere Bio-Lebensmittel vor allem von GEPA und El Puente, auch Weine und Säfte

Gemeindezentrum
Oberstraße 55
45134 Essen-Rellinghausen
Tel. 0152-26300576
www.ekir.de/ek-rellinghausen

Mo-Fr 10-12.00 Uhr
+ 16-18.00 Uhr
So nach Gottesdienst

Durch ausschließlich ehrenamtliche Tätigkeit wurden mit Verkaufsgewinnen bereits verschiedene Projekte gefördert.

KaffeeGarten Ruhr

Globales Lernen im grünen Klassenzimmer

Der KaffeeGarten Ruhr zeigt die Produktionsbedingungen und Konsumwelten von Kaffee, Kakao, Zucker und Baumwolle. Informationssäulen, eine aussagekräftige Weltkarte und ein kleines Museum im Kaffeehaus informieren über Pflanzenkunde, Anbau, Weiterverarbeitung, Kultur und Geschichte der Produkte und über den Fairen Handel. Es werden Workshops für Erwachsenengruppen, sowie mit der Schule Natur der GRUGA Bildungseinheiten für Schülerinnen und Schüler angeboten.

Gruga
Eingang Mustergärten
Lührmannstraße/
Külshammer Weg
45149 Essen
Tel. 0201-747988-50
www.kaffeegarten-ruhr.de
dodo.schulz@exile-ev.de





BIO-RESTAURANTS UND BIO-CATERER

Die im Folgenden aufgeführten Restaurants und Caterer verarbeiten ökologische und/oder regionale und saisonale Nahrungsmittel für ihre Speisen.

Witteringstraße 41+43
45130 Essen-Rüttenscheid
Zodiac - die andere Küche:
Fr-Mi 18-23.00 Uhr
Tel. 0201-771212

Zodiac

Existiert seit dem 12.12.1987. Eine Institution in Essen. Vegetarisch, Vollkorn, 100% Bio (denree), vegane Speisen.

Zodiac - die andere Pizza:
Mo-Sa 12-22.00 Uhr
So 15-22.00 Uhr
Tel. 0201-770012

Als Familienunternehmen bemüht um erschwingliche Preise, Ort der Begegnung, des Gedankenaustausches und des Friedens. In der dazugehörigen Pizzeria wird zur Wiederverwertung der Pizzakartons angeregt.

Inhaber: Mo Golestan

Rüttenscheider Straße 18
45128 Essen
Tel. 0201-4519547
www.ponistra.de
ante.kunac@gmx.de

Restaurant Ponistra

Alle Gerichte im Ponistra werden frisch aus vollwertigen, biologisch angebauten Zutaten zubereitet. Saisonal ausgewählt und aus der Region bezogen. Das Ponistra ist den Richtlinien von Toques d'Or verpflichtet, deren Köche sich auf



breiter Ebene für die Erhaltung einer natürlichen Produktion von Lebensmitteln einsetzen.

Mo 11:30-15.00 Uhr
Di-Fr 11:30-15.00
+ 18-22.00 Uhr
Sa 18-22.00 Uhr

Täglich wechselnde Angebote: mittags überwiegend Gemüse mit komplexen Kohlenhydraten, abends Akzente mit vegetarischen, Fleisch- und Fischgerichten.

Inhaber: Ante Kunac

PAN – Heftig/Deftig

Regional, saisonal und transparent ist das Leitmotiv der Küche des PAN. Beste Zutaten möglichst in Bio-Qualität, außergewöhnliche Toppings und selbstkreierte Soßen machen hier einen HotDog der besonderen Klasse. Auch Vegetarier und Veganer werden im saisonal wechselnden Menü fündig. Alle Speisen sind frei von Zusatz- und Konservierungsstoffen.

PAN kann auch für Veranstaltungen gebucht werden.

Inhaber: Dustin Neuwaldt

Alfredstraße 64
45130 Essen
Tel. 0201-64955690
www.heftigdeftig.com
panheftigdeftig@gmail.com

Di-Fr 17-22.00 Uhr
Sa+So 12-22.00 Uhr

Lieferservice
www.foodora.de/en/
restaurant/s9yd/pan



Moltkestraße 3
45138 Essen
mail@i-am-love.de
eiswagen@i-am-love.de
www.i-am-love.de

März-Oktober
täglich 11-22.00 Uhr

I AM LOVE **Ice Cream • Food • Friends**

Eis und Milchshakes aus hauseigener Produktion ohne Zusatzstoffe und Fertigprodukte. Viele Zutaten aus biologischer Landwirtschaft. Eigene Kreationen wie Lakritz-Cranberry, Teheran und saisonale Besonderheiten. Außerdem zuckerfreie Alternativen mit Datteln, Kokosblütenzucker oder Xylit. Mietbarer Eiswagen

Inhaber Kevin Kuhn

Pollerbergstraße 2
45145 Essen
Tel. 0176-49223377
Do+Fr 10-18.00 Uhr
Sa 10-15.00 Uhr

Kaffeerösterei Arcangelo

Direkt importierter, fair gehandelter Kaffee von biologisch anbauenden Kooperativen in Verkauf und Ausschank, ausschließlich eigene Röstung, besondere geschmackliche Qualität. Selbst produzierte Schokolade (limitiert), hausgebackener Kuchen mit Biozutaten, Demeter-Milch und Sahne, Saftschorlen verschiedener kleiner Hersteller wie Premium, Hermanns Brause und Milke's.

Die Rösterei ist ein Stadtteiltreffpunkt mit (Musik-)Veranstaltungen und besonderem Ambiente.

Inhaber: Engin Arcan

Kaffeerösterei & Kaffeebar **Coffee Pirates**

Nachhaltig angebauter und fair gehandelter Biokaffee, fachkundig selbst geröstet. Zu erwerben im Direkt- und Onlineverkauf, sowie im Ausschank im Café. Kaffee-Catering für Events

Inhaber Patrick Schiller

Genuss im Einklang

Bio-vegetarisches Catering (rein pflanzlich), ökologischer Veranstaltungsservice und Weinfachhandel mit Bio-Weinen aus dem deutschsprachigen Raum.

Angeboten werden: Fingerfood, gehobene Menüs, reichhaltige Büfets, formvollendete Banketts, Saftbar, Grillfeste, Wein-kulinarische Events, Verkostungen und Sonderlösungen für Sondersituationen

Inhaber: Shubhendu Kaushik

Catering Grünschnabel

Belieferung von Kindergärten und der Waldorfschule Essen.

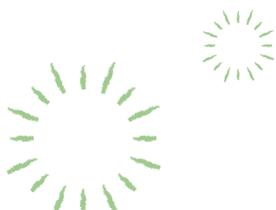
100% kontrolliert biologischer Anbau vom Großhandel Naturkost-West/Duisburg, zum Teil Bioladen Frohnhausen und Klosterberghof; vorbereitete Produkte (geschält, zerkleinert) von Biofrische/Niederrhein.

Inhaberinnen: Karin Delsing
Simone Schienagel

Rüttenscheider Straße 218
45131 Essen
Tel. 0201-95984575
www.coffee-pirates.de
info@coffee-pirates.de
Di-Sa 9-18.00 Uhr
So 10-18.00 Uhr

Eduard-Lucas-Straße 48
45131 Essen-Rüttenscheid
(mit Voranmeldung)
Tel. 0201-2988873
0178-2669552
genussimeinklang.de
weinedieverzaubern.de

Dahlhauser Straße 172
45279 Essen-Steele
Tel. 0178-5831985
0170-7743362
info@gruenschnabel-
bio-catering.de





GEMEINSCHAFTS- GÄRTEN

Die Gemeinschaftsgärten in Essen sind Orte auf zumeist öffentlichen Flächen zum ökologischen Anbau von Gemüse, Kräutern und Beeren. Sie sind Orte der Begegnung zum Gärtnern, Erholen, Austauschen und auch Experimentieren. Sie bieten Naturerfahrung in der Großstadt und Umweltbildung durch Veranstaltungen, die Zusammenhänge und Bewusstsein für Nachhaltigkeit und Klimaschutz fördern. Die Gemeinschaftsgärten leisten einen Beitrag für eine lebenswerte, umweltbewusste, zukunftsfähige Stadt.

Treffen der Gruppe Gemeinschaftsgärten der Initiative „Transition Town – Essen im Wandel“ jeden 2. Donnerstag im Monat, 19 Uhr meist Villa Rü, Giradetstraße 21, Raum 302. Offen für alle.

essen@gemeinschaftsgaerten.de
www.gemeinschaftsgartenessen.wordpress.com
www.transitiontown-essen.de

Silke Pichler
s.lewenbauer@gmx.de
Tel. 0201-5069363

Dieter Reimann,
3dreimann@web.de
Tel. 0201-797729

Gärtnern
Sa 15-18.00 Uhr

Siepengarten, Bergerhausen

Siepenstraße/Ecke Ahrfeldstraße
Seit 2013, vielgestaltig mit Gemüse, Beeren, Kräutern, Hochbeeten und Poesietafeln.

Dazu eine Streuobstwiese an der Bergerhauser Straße/Pregelstraße.

Gemeinschaftsbeete „Storp9“ Süd-Ostviertel

Storplatz
Seit 2012 Gärtnern unter Leitung des Bildungszentrums Storp9.

info@storp9.de
Tel. 0201-8398796

Gärtnern
an allen Tagen je nach Witterung und Bedarf

Nachbarschaftsgarten Diergardtstraße, Frohnhausen

Diergardtstr./Luise-Meitner-Straße
Seit 2014 auf ehemaligem Spielplatz, initiiert von der BI Barendelle.

Ute Jonetat
utejot@gmx.de
Tel. 0201-790385

Gärtnern
jeden Mi ab 14.30 Uhr

Haumanngarten, Holsterhausen

Virchowstraße/Pelmannstraße
Seit 2015 auf ehemaligem Spielplatz, vielfältiges Gemüse- und Kräutersortiment, Bauerngarten, Bienenstöcke.

Michael Maas
mi.maas@t-online.de
Tel. 0201-4376569

Gärtnern
Sa ab 14.00 Uhr
nach Vereinbarung

Planckgarten, Holsterhausen

Planckstraße/Holsterhauser Straße
Seit 2016 auf ehemaligem Spielplatz, lebendiger und grüner Treffpunkt in Holsterhausen, Gemüse, Blumen, Sandkasten.

planckgarten@
transitiontown-essen.de
mitmachen@
planckgarten.de

Gärtnern
Mi+So ab 17.00 Uhr





Wiebke Jünger
loregarten@posteo.de

Gärtnern

Do ab 15.00 Uhr
Sa ab 12.00 Uhr

Orgatreffen

jeden 1.Mi/Monat

Stefan Maaß
s.maass@skf-essen.de

Helga Kern-Rother
galehkern@googlemail.com

Gärtnern

Fr ab 15.00 Uhr

Timm Beckmann
tim2beck@gmail.com

Olivier Ruiz
contact101@
gruene-oase-essen.de

Gärtnern

nach Vereinbarung

Stefan Maaß
s.maass@skf-essen.de
Tel. 0163 - 3750812

Gartentreffen

Fr 18.00 Uhr

Lorengarten, Altendorf

Kopernikusstraße/ Zugang über den Penny-Parkplatz
1000qm Hochbeetgarten, seit 2015
Gemüse, Obst, Kräuter, viel Platz
zum Bauen und Gärtnern.

Weuengarten, Altendorf

Weuenstraße 24
Seit 2016 auf ehemaligem Spielplatz
in der Nähe des Niederfeldsees, vier
Hochbeete, Gemüse, Obst, Raum
für Entspannung.

Grüne Oase, Nordviertel

Reckhammer Weg/Tiegelstraße
Seit 2016, mit Hochbeeten, weitere
Beete mit Gemüse, Blumen, Nutz-
pflanzen und Kräutern. Jeder ist
eingeladen sich in der Grünen Oase
wohl zu fühlen und mitzumachen.

Garten am Wolbeckshof, Altenessen

Zum Wolbeckshof
Seit 2016 Stadtteilprojekt mit Hoch-
beeten, stetig wachsender Gemein-
schaftsgarten mit Freunden, eine
Gesamtschule und die Suchthilfe
gärtnern bereits mit.

Gemeinschaftsgarten Grüne Matte, Schuir

Grüne Matte 5

Seit 2017 auf dem Grundstück einer
Erbengemeinschaft. Große Gemüse-
und Kräuterfläche, Obstbäume,
Beeren, Strohballenbeete.

Gemeinschaftsgarten am Oberlehberg, Kettwig

Rheinstraße/Oberlehberg/Mainstraße

Seit 2017, Wiese unterhalb Spiel-
platz, wachsende Weidentipis,
Beerensträucher, Gemüse- und
Kräuterbeete.

Inselgarten Ruhr, Überrauch

Antropstraße

In 2017 beginnend auf der Wiese
neben dem Spielplatz.

Kistengarten Karnap, Karnap

Thusneldaplatz

Seit 2017, bepflanzte Hochbeete,
lebendiges Miteinander mit verschie-
denen sozialen Institutionen, geplant:
Naschecke und großes Bienenhotel.
Schirmherr: Bürgerverein Karnap

Dominik Frieling
dominik.frieling@posteo.de
Tel. 0176 - 38218223

Gärtnern

Sa nach Vereinbarung

So ab 11.00 Uhr
Frühstückstreffen
nach Vereinbarung

Marianne Steinmeyer
fam.steinmeyer@t-online.de
Tel. 02054 - 9394104

Gärtnern

Fr ab 17.00 Uhr und
nach Vereinbarung

Nicole Richter
inselgarteruhr@gmail.com
Tel. 0201 - 64932001

Gärtnern

nach Vereinbarung

Petra Wiemann-Schmidt
pewse@web.de
Tel. 0201 - 383422

Gärtnern

nach Vereinbarung





WEITERE GEMEINSCHAFTSGÄRTEN

eltinggarten@web.de **Eltinggarten, Nordviertel**

Eltingplatz

Gärtnern

Do ab 18.00 Uhr

Seit 2016 kleiner Gemeinschaftsgarten, Gärtnern in selbstgebauten Hochbeeten oder alten Bäckerkisten

Anika Simon
mittendrin@zollverein.de

www.zollverein.de/
mittendrin/garten

Gärtnern

Mi 16-19.00 Uhr

**„Experiment Kleingarten“,
Zollverein**

Am Ende der Vinzenzstraße

Gegründet 2016 von Nachbarschaftsinitiative „Zollverein mittendrin“. Gemüse, Kräuter, Beeren, Bauen von Upcycling-Möbeln

Gaby Hensch
gh@bonnekamp-stiftung.de
www.bonnekampstiftung.net

Gärtnern

nach Vereinbarung

**Gemeinschaftsgarten auf der
Allmende Bonnekamphöhe,
Katernberg**

Bonnekamphöhe 50

Gemeinschaftsgarten, Garten im Rahmen der Lehramtsausbildung, kleine Biogasanlage, verwunschener Eichenwald. Zu jeder Jahreszeit viel zu sehen.

DANK

Dank allen, die am Zustandekommen dieses Lebensmittelführers mitgewirkt haben und auf deren Vorarbeit in Form von verschiedenen Veröffentlichungen wir zurückgreifen konnten.

Besonders danken wir für die Finanzierung von Recherche, Layout und Druck durch die Grüne Hauptstadt Europas – Essen 2017, ohne die wir die Neuauflage nicht hätten durchführen können.

BITTE UM MITHILFE

Wir haben uns bemüht, umfassend zu recherchieren. Dennoch ist auch diese zweite Fassung des Lebensmittelführers noch unvollständig und evtl. sind uns Fehler unterlaufen.

Daher bitten wir Sie um Unterstützung! Schicken Sie uns gerne Tipps und Anregungen für unsere weitere Arbeit. In der geplanten ausführlicheren Online-Fassung können wir Ergänzungen und Korrekturen direkt vornehmen.

info@transitiontown-essen.de
Tel. 0201-2698400 oder 02054-80680

Impressum

Ausgabe 2

Stand: September 2017

Herausgeber: Transition Town – Essen im Wandel

Redaktion: Dr. Susanne Wiegel, Anna Waterkotte, Elke Scheffer

Gestaltung: Designbüro Jünger, www.wiebkejuenger.de

Druck: Lokay e.K., Reinheim, umweltfreundlich gedruckt auf Recyclingpapier mit blauem Umweltengel mit Farben auf Basis nachwachsender Rohstoffe

Auflage: 10.000

Bilder: Titelbild, S. 2/7/14/19: Wiebke Jünger; Siepengarten: S. 9 Wiebke Jünger; Lorengarten: S. 5/30/31 W. Jünger; Haumanngarten: S. 4 Michael Maas, S. 8 Helga Kern-Rother, S. 8/9 Dörte Müller, S. 30 Stefan Kohlmann; S. 13 Ökumenischer Weltladen Borbeck; S. 14 Hankel; S. 15 Felchnerhof; S. 16 Klosterberghof; S. 23 Bio-Fleischerei Burchhardt; S. 26: pixabay; S. 27 K. Kühn (I AM LOVE); Grüne Matte: S. 34 Dominik Frieling



Es gibt in Essen viele Möglichkeiten, ökologisch und regional einzukaufen und zu essen. Den Mitgliedern der Initiative **Transition Town – Essen im Wandel** ist wichtig aufzuzeigen, wie wir mit unserem Konsumverhalten bewusst Einfluss nehmen können auf die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen weltweit und die Lebensqualität in der Stadt.

Dieser Lebensmittelführer liefert Informationen zu den Möglichkeiten einer klima- und ressourcenschonenden Wirtschafts- und Lebensweise und gibt eine Übersicht über Bio-Höfe, Bio-Marktstände, Bioläden, Weltläden, Restaurants, Lieferdienste sowie Orte zum gemeinschaftlichen Gärtnern in der Stadt.

