



ökologisch • regional • saisonal  
fair gehandelt • bewusst

# GUTES ESSEN <sup>IN</sup> ESSEN

---

**Lebensmittelführer**

Transition Town - Essen im Wandel



*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 mit diesem Lebensmittelführer einige (globale) Zusammenhänge und Grundlagen liefern für bewusste Entscheidungen beim Lebensmittelerwerb, insbesondere wo es in Essen Lebensmittel gibt, die den genannten Ansprüchen genügen und gesund, qualitativ hochwertig und möglichst unbelastet sind.

Transition Town – Essen im Wandel  
Juni 2015

Offene Treffen an jedem 3. Dienstag im Monat  
um 18.15 Uhr in der VHS Essen, Burgplatz 1.



## INHALT

<b>WER WIR SIND - WORUM ES UNS GEHT</b>	<b>2</b>
Lebensmittel konventionell oder ökologisch?	2
Klima- und Ressourcenschutz	3
Lebensmittelketten, Discounter oder Einzelhändler?	4
Lebensmittelverschwendung	5
Gärten in der Stadt	6
Gerechter Welthandel	7
Die wichtigsten Biosiegel	8
<b>ANBIETER IN ESSEN</b>	<b>10</b>
Bio-Bauernhöfe und Hofläden	11
Bio-Marktstände	14
Bioläden und Lieferservice von Bioprodukten	16
Gemeinschaftsgärten	19
Bio-Bäcker	22
Bio-Fleisch	23
Weltläden und KaffeeGarten Ruhr	24
Bio-Restaurants und Bio-Caterer	26
<b>DANK</b>	<b>28</b>
<b>BITTE UM MITHILFE</b>	<b>29</b>
<b>IMPRESSUM</b>	<b>29</b>

# 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, einem sorgsamem Umgang mit allen natürlichen Ressourcen und der Stärkung der lokalen Wirtschaft gesehen. Dadurch werden Auswirkungen unserer Handlungen überschaubarer und es fällt leichter, Verantwortung zu übernehmen.

Transition Town steht für die Rückbesinnung auf die eigenen, lokalen Ressourcen und trägt zu einer größeren Beständigkeit gegenüber globalen Krisen bei.

Mitglieder der Initiative „Transition Town – Essen im Wandel“ haben mit Gemeinschaftsgärten, Bildungsveranstaltungen, Repaircafés und anderen Aktivitäten in Essen begonnen.

[www.transitiontown-essen.de](http://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.

## 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 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.





Mit der Wahl unserer Lebensmittel können wir viel für den Klima- und Ressourcenschutz tun! Durch Produkte 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.

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 kon-

ventionellen Erzeugung mit Massentierhaltung, Pestiziden oder auch Gentechnik fördern, da die ökologisch erzeugten Nahrungsmittel dort nur einen vergleichsweise geringen Anteil ausmachen.

Biosupermärkte wie denn's, basic, SuperBioMarkt und Veganz bieten Bio-Produkte an, sind jedoch wenig regional und saisonal orientiert. Indem sie ihr Sortiment meist kostengünstiger anbieten können, verdrängen sie leicht kleinere regionale Anbieter.

Aufgrund der Unternehmenspolitik der großen Lebensmittelkonzerne empfehlen wir Lebensmittelläden, 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](http://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](http://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, finden nun immer mehr Menschen in den Städten zu 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 und wertschätzen und macht Stadtteile lebendiger.

Seit 2012 gibt es in Essen erste Gemeinschaftsgärten auf städtischen Flächen, offen für alle.

[www.gemeinschaftsgartenessen.wordpress.com](http://www.gemeinschaftsgartenessen.wordpress.com)



## GERECHTER WELTHANDEL

Zahlreiche Lebensmittel wie Kaffee, Kakao, Tee, Gewürze, Früchte und mehr beziehen wir aus anderen Regionen der Welt. Allein über 100 Millionen Menschen leben beispielsweise von der Produktion, Verarbeitung und dem Vertrieb der Kaffee-Bohnen. In vielen Betrieben in den Anbau-Ländern sind die Lebens- und Arbeitsbedingungen gesundheitsschädigend und menschenunwürdig.

Fairer Handel bezieht sich auf Handelspartnerschaften, die auf Dialog, Transparenz und Respekt beruhen und nach mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel streben. Er reduziert Armut, ausbeuterische Kinderarbeit und fördert umweltschonende Anbaumethoden.

Essen hat sich der ökosozialen Beschaffung in der Kommune verpflichtet und wurde im November 2013 „Fairtrade-Stadt“. Aufgabe als Fairtrade-Stadt ist es, zur Verbreitung des Fairtrade-Gedankens beizutragen und das Thema in Bildungseinrichtungen und den lokalen Medien zu verankern. Außerdem geht es um eine Unterstützung bei der Verbreitung fair gehandelter Produkte bei Aktivitäten, in Geschäften, Restaurants sowie im allgemeinen Konsumverhalten.





## 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.



Alles, was im Betrieb verwendet wird, muss vom eigenen Hof stammen. Saatgut aus biodynamischer Züchtung; der Hof wird als ganzer Organismus gesehen, Tierhaltung ist im Sinne von Kreislaufwirtschaft vorgeschrieben; Kühe tragen Hörner; geringste Zahl an Lebensmittel-Zusatzstoffen; anthroposophisch-spirituelle Ausrichtung; 100% Bio



Kreislaufwirtschaft als Grundprinzip mit dem Ziel langer Fruchtbarkeit der Böden und Erzeugung vollwertiger Produkte; Saatgut aus ökologischem Anbau, Hybridsorten zugelassen, Regionalität, Futter vom eigenen Hof, Tiertransport nicht mehr als 200 km oder vier Stunden zum Schlachthof; verboten ist auch der Einsatz von Nitritpökelsalz; 100 % Bio



Das Siegel orientiert sich am Bioland-Siegel, gilt zusätzlich international, integriert soziale Standards für den Umgang mit Mitarbeitern; auch für Öko-Aquakulturen, Waldnutzung, Imkerprodukte und Brauerzeugnisse; Hybridsaatgut zugelassen; mind. 95% Bio

Mehr zu Bewertung und Hintergrundinformationen zu den Biosiegeln unter [www.label-online.de](http://www.label-online.de)



Deutsches Bio-Siegel basiert auf der EG-Öko-Verordnung, legt den Mindeststandard für biologische Produkte in Deutschland fest. Bei verarbeiteten Lebensmitteln müssen 95 % der Zutaten aus ökologischem Anbau stammen und ohne Gentechnik, chemische Dünger und Antibiotika auskommen.



EU-Bio-Siegel: Mindeststandard Höfe können Mischbetriebe aus konventionellem und ökologischem Teil sein. Saatgut aus Cytoplastenfusion (CMS) und Hybridsaatgut sind erlaubt. Erlaubt ist ca. die doppelte Menge bei Lebensmittel-Zusatzstoffen, Hühnern pro Flächeneinheit, Kupfereinsatz sowie doppelt so lange Transportzeiten zum Schlachthof. Erlaubt sind Blut-, Fleisch-, Knochenmehle und Guano als Düngemittel, konventionelles Mischfutter.



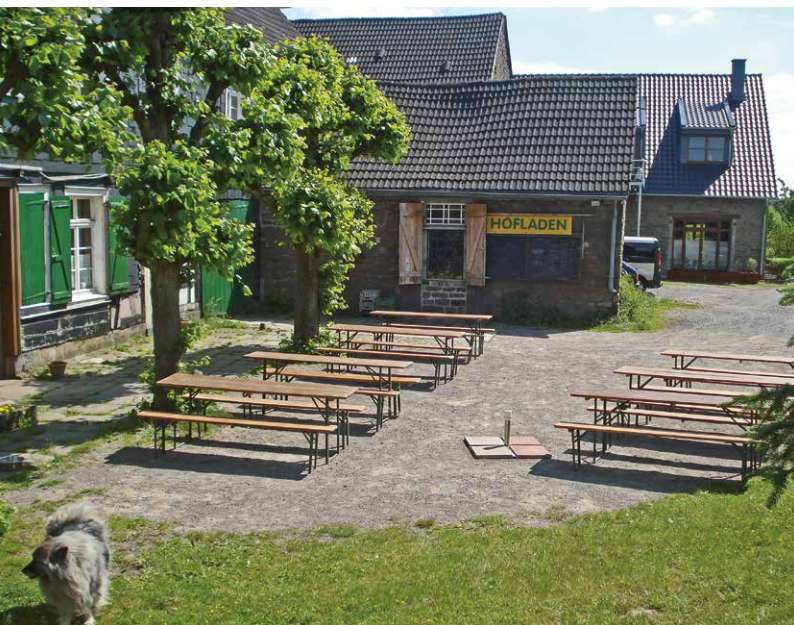
Steht für direkten Handel mit den Produzentengruppen ohne Zwischenhändler, mit Vorfinanzierung und langfristigen Lieferbeziehungen sowie ökologische Standards. Im Kern steht die Zahlung eines garantierten Mindestpreises, der die Lebenshaltungs- und Produktionskosten decken soll.



# 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- oder „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, Freilandeiern, Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Wurst, Fleisch von Rind, Schwein und Lamm, Geflügel

Verpachtung von bepflanzten Feldbereichen zum selbst Gärtnern 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  
maas.guenter@web.de

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



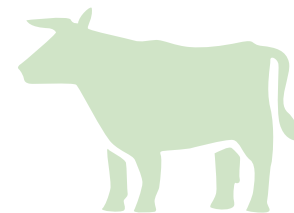
Markgrafstraße 15  
45239 Essen-Heidhausen  
0201 - 409319

**Hofladen**  
Mo - Fr 8-18.00 Uhr

**Wochenmärkte**  
Kupferdreh  
Fr 8-13.00 Uhr

Werden  
Sa 8-13.00 Uhr

**Ladenlokal**  
Hufergasse 35,  
Essen-Werden





### Klosterberghof Essen-Steele (Horst)

Gemüse, Obst, Eier, Kräuter, Blumen Rind-, Schweinefleisch hofeigen

Wurstwaren vom Biolandbetrieb Frauenheim/Wengern, Lammfleisch und Wurstwaren demeter-Betrieb Johannshof/Ostfriesland, Brot Vollkornbäckerei Hutzel/Bochum, Molkereiprodukte, Trockenprodukte etc.

Weg am Berge 39  
45279 Essen-Steele  
0201 - 533545

#### Hofladen

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

#### Wochenmärkte

Rüttscheid  
Mi + Fr 8-13.00 Uhr

Stadtwald  
Sa 8-13.00 Uhr

100 Jahre alter landwirtschaftlicher Betrieb, der seit 1992 nach den Bioland-Richtlinien bewirtschaftet wird und in dem Menschen mit Behinderungen eine befriedigende Arbeit finden.

Hofladen mit eigenen und von anderen Biohöfen zugekauften Produkten

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 Zeppelein-Gelände, seit 1990 nach den Bioland-Richtlinien bewirtschaftet.

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

Hofcafé mit Kuchen und deftigen Speisen vom eigenen Herd.

Inhaber: Klaus u. Monika Felchner  
info@biohof-felchner.de



Bollenberg 74  
45470 Mülheim a.d.R.  
0208/371577

#### Hofladen

Fr 12-18.00 Uhr  
Sa 8-18.00 Uhr

#### Hofcafé

Fr - So 12-18.00 Uhr

### Solidarische Landwirtschaft der Bonnekamp-Stiftung

Kräuter, Gemüse, Obst, Nüsse

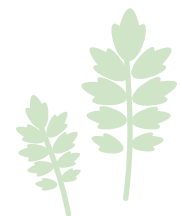
"Gartenbauliche Sonderkultur" mit vielfältigen Mitwirkungsmöglichkeiten. Mehr Infos dazu im Kapitel Gemeinschaftsgärten S.20. Alle Angebote gegen Spenden, Mitgärtnern etc.

Inhaber: Bonnekamp-Stiftung  
www.bonnekamp-stiftung.net  
solawi-essen@posteo.de

Bonnekamphöhe  
45327 Essen-Katernberg  
Tel. 0201 80752096

#### Gärtnern und Vertrieb

Sa ab 10 Uhr  
(während der Saison)  
oder nach vorheriger  
Anmeldung





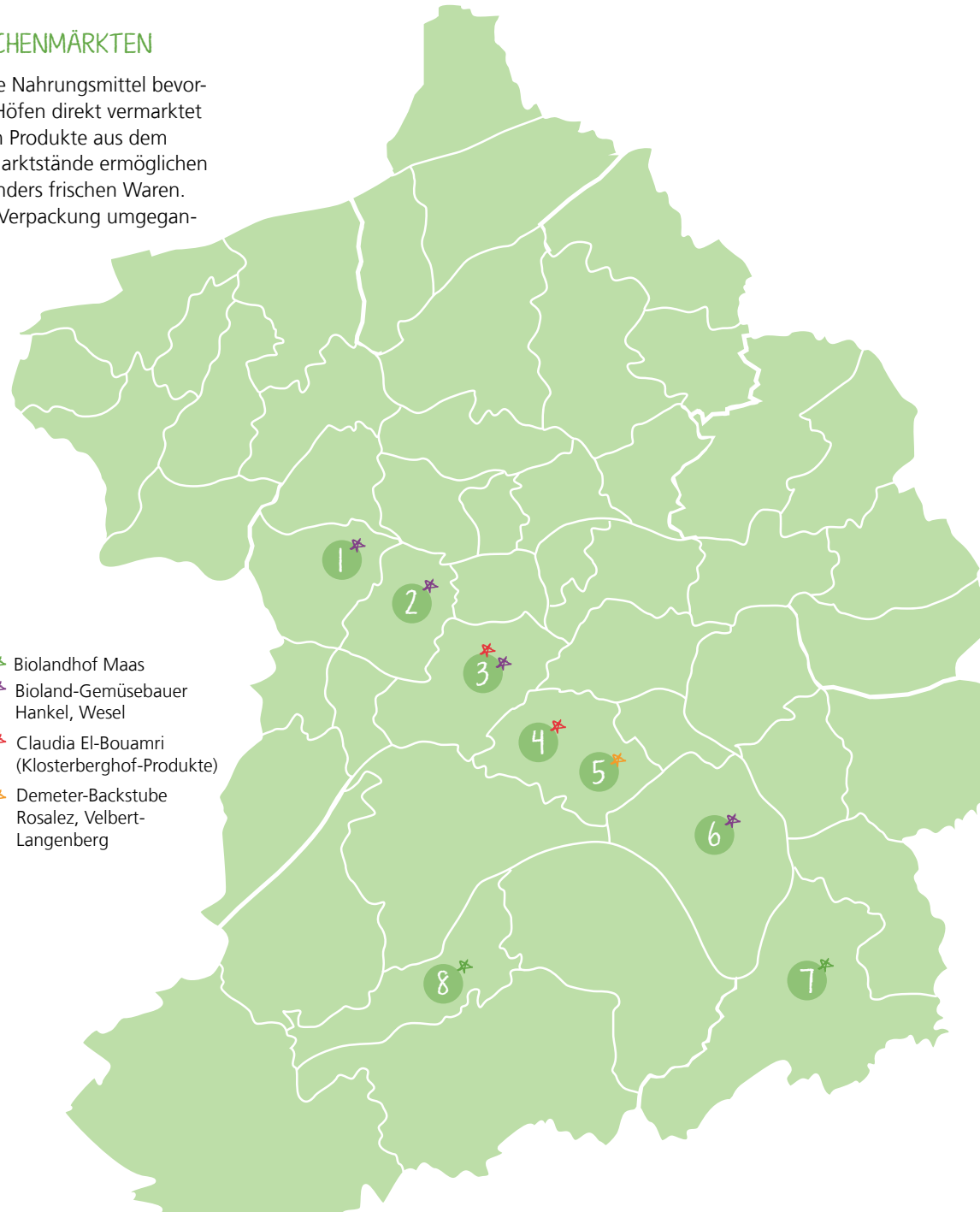
## BIO-MARKTSTÄNDE AUF WOCHENMÄRKTEN

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

[www.wochenmaerkte-essen.de](http://www.wochenmaerkte-essen.de)

- 1 **Frohnhausen** ✨  
Sa 6-13.00 Uhr
- 2 **Holsterhausen** ✨  
Do 11-18.00 Uhr
- 3 **Rüttenscheid** ✨ ✨  
Mi 6-13.00 Uhr  
Sa 6-14.00 Uhr
- 4 **Stadtwald** ✨  
Fr 8-13.00 Uhr
- 5 **Waldorfschule** ✨  
Schellstraße 47  
nur Backwaren  
Mi 7.30-12.00 Uhr
- 6 **Heisingen** ✨  
Fr 12-18.00 Uhr
- 7 **Kupferdreh** ✨  
Fr 8-13.00 Uhr
- 8 **Werden** ✨  
Sa 8-13.00 Uhr

- ✨ Biolandhof Maas
- ✨ Bioland-Gemüsebauer Hankel, Wesel
- ✨ Claudia El-Bouamri (Klosterberghof-Produkte)
- ✨ Demeter-Backstube Rosalez, Velbert-Langenberg





## BIOLÄDEN UND LIEFERSERVICE VON BIOPRODUKTEN

Inhabergeführte kleine Bioläden sind mit der ökologischen Landwirtschaft und dem Angebot regionaler und saisonaler Produkte eng verbunden. Sie legen meist großen Wert auf die Herkunft der Produkte und auf Transparenz. Oft haben sie langjährige Beziehungen zu Lieferanten und Biobauern und unterstützen den Fachhandel, der dem Qualitätsanspruch treu bleibt und nicht durch den entstandenen Preisdruck Qualitätsansprüche aufgibt. Wir haben deshalb bewusst auf die Auflistung der Bio-Supermärkte verzichtet.

Die persönliche Atmosphäre und Beratung stellt ein weiteres Kennzeichen der kleinen Läden dar. Aufgrund der Kundenwünsche finden sich auch nicht saisonale und nicht regionale Lebensmittel im Sortiment.

### **Bioladen Frohnhausen**

Mülheimer Straße 48  
45145 Essen-Frohnhausen  
Tel. 0201 87772293

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

Obst und Gemüse so weit wie möglich regional und saisonal, Brot- und Käsesorten von den Biohöfen im Windrather Tal/Velbert, als weitere drei Brotlieferanten Troll/Essen, Kabouter/Duisburg und Skinofen/Ibbenbüren, Produkte des Naturkost-Großhandels Weiling/Coesfeld, saisonal wechselnde Angebote

Inhaberin: Claudia Prehn

### **Naturkostladen Kraut und Rüben**

Brot von Troll/Essen und Kabouter/Duisburg, Produkte von Naturkost-Großhandel Weiling/Coesfeld und Naturkost-West/Duisburg. Kettwiger Gartenhonig von Annette Meier-Krüger

Inhaberin: Lis Lilienthal

Kirchfeldstraße 26  
45219 Essen-Kettwig  
Tel. 02054 82136

Mo - Fr 9-13.00 Uhr  
und 15-18.00 Uhr  
Mi nur vormittags  
Sa 9-13.00 Uhr

### **Stadtwald Bioladen**

Produkte hauptsächlich vom Naturkost-Großhandel Weiling/Coesfeld, der in engem Kontakt zu den Vertragspartnern steht und den qualitätstreuen Fachhandel unterstützt. Honig aus der Baldeney von Imkerin Christine Schiemann

Inhaberin: Elisabeth Baumann

Heidehang 2  
45134 Essen-Stadtwald  
Tel. 0201 8586190

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

### **Naturkostladen Apfelbaum**

Saisonale Produktpalette von qualitativ hochwertigem biologisch erzeugtem Obst und Gemüse, alles Wesentliche, Vieles kann schnell und individuell bestellt werden, Beratung für Allergiker, Rezepte und mehr. Produkte vom Biolandhof Weiling/Coesfeld, Brot Trollbäckerei/Essen und Hutzel/Bochum

Humannstraße 5  
45276 Essen-Steele  
Tel. 0201 515605

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

naturkostladen.  
apfelbaum@web.de



Humannstraße 5  
45276 Essen-Steele  
Tel. 0201 8776842  
info@feldmaus-  
lieferservice.de  
www.feldmaus-  
lieferservice.de

Mit eigenem Lieferservice "feldmaus naturkost ins haus" kann alles ins Haus gebracht werden, entweder als Abokiste mit gewünschten Ergänzungen oder auch ganz individuell selbst zusammen gestellt. Produkte vom Biolandhof Deiters/Schermbeck und Naturkost-Großhandel Weiling/Coesfeld

Inhaber: Elke Remiorsch,  
Christoph Schäfer und Team

#### **Ladenlokal Bäckerei Troll und Bioland-Hof Maas**

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

Ökologische Backwaren, Eier, Gemüse, Obst, Fleisch und Wurstwaren vom Mittelhammshof, Produkte der Naturkost-Großhandel Landlinie/Hürth und Weiling/Coesfeld

Mo- Fr 7-18.00 Uhr  
Sa 7-13.30 Uhr

Inhaber: Thomas Lang

#### **Lieferdienst Flotte Karotte**

Josef-Haumann-Straße 7  
44866 Bochum-  
Wattenscheid  
Tel. 02327 8308630

Bringdienst ins Haus, Büro und Schulkobst für die Städte Bochum, Essen, Hattingen und Gelsenkirchen

post@flottekarotte.de  
www.flottekarotte.de

Ausschließlich ökologisch, möglichst aus der Region, vom Demeter Trantenrother Hof/Witten, Biolandhof Brands/Niederrhein, Demeterhof Röllingsen/Soest, Bioland Klosterberghof/Essen, Käse aus dem Windrather Tal/Velbert, Brot von Kabouter/Duisburg und Backbord/Bochum und Fleisch von der Biometzgerei Burchardt/Essen



## GEMEINSCHAFTSGÄRTEN IN ESSEN

Die Gemeinschaftsgärten in Essen sind Orte zum Anbau von Kräutern, Beeren und Gemüse und gleichzeitig Orte der Begegnung mit Menschen und Natur, zum Gärtnern, Erholen und Austauschen.

Treffen der Gruppe Gemeinschaftsgärten in Essen der Initiative „Transition Town – Essen im Wandel“

rudolfrabe50@gmail.com  
www.gemeinschaftsgartenessen.wordpress.com

Treffen jeden 2. Donnerstag im Monat um 19 Uhr Villa Rü, Giradetstr. 21, Raum 302. Offen für Alle.

#### **Gemeinschaftsgarten Siepental Bergerhausen**

Siepenstraße/Ecke Ahrfeldstraße  
45136 Essen-Bergerhausen

Seit 2013, mit Gemüse, Beeren, Wildkräutern und Poesie-Steinen. Gesundheitsgarten jeden 1. Mittwoch im Monat ab 16.30 Uhr mit Heilpraktikerin Jeannette Schulz.

petra.fiedler@posteo.de  
Tel. 0201 732883

**Gärtnern**  
Mi & Sa 15.00-18.00 Uhr

#### **Gemeinschaftsbeete „Storp9“ Süd-Ostviertel**

Storpplatz  
45139 Essen Süd-Ostviertel  
Der Garten besteht seit 2012.

info@storp9.de  
Tel. 0201 8398796

**Gärtnern**  
an allen Tagen je nach Witterung und Bedarf





Ute Jonetat  
utejot@gmx.de

**Gärtnern**  
jeden Mi ab 14.30 Uhr

Rudolf Rabe  
rudolfrabe50@gmail.com

**Gärtnern**  
jeden Sa ab 14 Uhr

Michael Maas  
mi.maas@t-online.de

**Gärtnern**  
Sa ab 14 Uhr, Mai -  
September Mi ab 19 Uhr

Bonnekamphöhe  
45327 Essen-Katernberg  
Tel. 0201 86752096

www.bonnekamp-  
stiftung.net  
solawi-essen@posteo.de

### **Nachbarschaftsgarten Diergard- straße, Frohnhausen**

Diergardstraße/Luise-Meitner-Straße  
Seit 2014 auf einem ehemaligen  
Spielplatz in der Nähe der Bärendelle

### **Gemeinschaftsgarten Rüttenscheid**

Seit 2013 mit essbaren Wildkräutern,  
Gemüse und Obstbäumen.  
Sonntags ab 11 Uhr gemeinsames  
Frühstück.

### **Gemeinschaftsgarten Holster- hausen "Haumanngarten"**

Virchowstraße/Pelmannstraße,  
Seit 2015 auf einem ehemaligen  
Spielplatz mit vielen Gemüsesorten  
und u.a. "Neue-Welt-Beet"

### **Gemeinschaftsgärten und solida- rische Landwirtschaft der Bonne- kamp-Stiftung**

Ein Integrationsbetrieb in Kooperati-  
on mit dem Franz-Sales-Haus.  
Gesucht werden engagierte Men-  
schen, die im Garten bei Gestaltung,  
Anbau und Vertrieb helfen und/



oder Kapital einbringen. Teilnahme  
ist je nach individueller Vorstellung  
möglich. Die Organisationsform als  
gemeinnützige Stiftung bzw. als von  
der Landwirtschaftskammer aner-  
kannter Betrieb „gartenbauliche  
Sonderkulturen“ sowie das vorhan-  
dene Eigentums-Gelände bieten Pla-  
nungssicherheit bei der Projektent-  
wicklung.

### **Gemeinschaftsgarten Altendorf "Lorengarten"**

Kopernikusstraße/Ohmstraße  
Auf einer 1000 qm Fläche entsteht  
ein Hochbeetgarten zum Gemüse-  
und Beerenanbau. Zugang besteht  
über den Penny-Parkplatz.

Wiebke Jünger  
loregarten@posteo.de

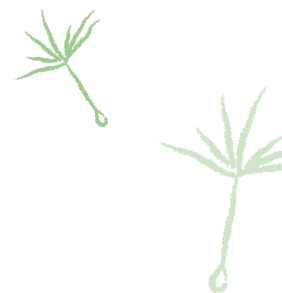
**Treffen**  
jeden 1. Mi/ Monat

### **WEITERE GEMEINSCHAFTSGÄRTEN IN ENTSTEHUNG:**

### **Gemeinschaftsgarten Burgaltendorf**

In der Organisationsphase. Es wer-  
den Fläche und Mitstreiter gesucht.

André Matena  
andre.matena@gmx.de  
Tel. 0201 45317222



## BIO - BÄCKER

### Bäckerei Troll

Rohstoffe aus kontrolliert ökologischem Anbau, die nach Möglichkeit regional bezogen werden (Biolandhof Günter Maas/Essen, Biolandhof Klaus Deiters/Scherbeck und Biolandhof Günter 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.

Die Backstube liegt in Essen-Werden. In jedem Produktionsbereich wird auf Nachhaltigkeit geachtet, z.B. wird Ökostrom vom Anbieter Naturstrom bezogen.

[www.trollbrot.de](http://www.trollbrot.de)

Rüttenscheider Straße 204  
45121 Essen-Rüttenscheid  
Tel. 0201 6158267

Hufergasse 35  
45239 Essen-Werden  
Tel. 0201 8117601

Inhaber: Thomas Lang



## BIO - FLEISCH

Fleisch und Fleischprodukte aus ökologischer Tierhaltung mit dem Biosiegel von Demeter, Bioland und Naturland sind beim Biolandbauern Maas, in den Bioläden und auch in Bio-Supermärkten zu erhalten. Für gutes Fleisch aus artgerechter Tierhaltung wirbt auch der Thönes-Naturverband, der unter anderem in der Biolinie Tiere von Bioland-Bauernhöfen vermarktet. Wichtig sind im Thönes-Verband artgerechte Tierhaltung und möglichst stressfreie Schlachtbedingungen.

### Bio-Fleischerei Burchardt

Die Fleischerei Burchardt verfolgt mit der Burchardter 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 besteht bereits.

Rellinghauser Straße 288  
45136 Essen-Bergerhausen  
Tel. 0201 250471

Kupferdreher Markt 2  
45257 Essen-Kupferdreh  
Tel. 0201 480391

Inhaber: Bernd Burchardt





### Weltladen Alte Kirche

Ev. Kirchengemeinde

Produkte: Kaffee, Tee, Kakao, Schokoladen, Knabbereien, Säfte, Wein

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

Karl-Denkhaus-Straße 11  
45329 Essen-Altenessen  
Tel. 0201 8378988

Mo- Sa 10 - 13.00 Uhr  
außer in den Ferien

[www.weltladen-alte-kirche.de](http://www.weltladen-alte-kirche.de)  
team@weltladen-alte-kirche.de

### Ökumenischer Eine-Welt-Laden

Gemeindezentrum Friedenskirche

Produkte: Kaffe, Tee, Schokoladen, Honig, Knabberei

Kaiser-Wilhelm Straße 27  
45276 Essen-Steele  
Tel. 0201 535972

Do+Sa 10-13.00 Uhr

### KaffeeGarten Ruhr

Der KaffeeGarten Ruhr in der Mustergartenanlage des GRUGA-Parks zeigt die Lebens- und Arbeitswelt der Kaffeebauern in authentischer Weise und informiert mit Informationssäulen, Workshops und Kurzfilmen über Pflanzenkunde, Anbau, Weiterverarbeitung und den Fairen Handel. Es werden Führungen von Erwachsenenengruppen und in Kooperation mit der Schule Natur der GRUGA 90-minütige Einheiten für Schülerinnen und Schüler angeboten – globales Lernen im grünen Klassenzimmer.

[www.kaffeegarten-ruhr.de](http://www.kaffeegarten-ruhr.de)  
vera.dwors@exile-ev.de  
Tel. 0201 747988

## WELTLÄDEN UND KAFFEEGARTEN RUHR

Kaffee ist nach Erdöl der zweitwichtigste Exportrohstoff der Welt und auch viele andere Produkte wie Tee, Kakao und verschiedene Trockenprodukte bekommen wir aus fernen Ländern. In den Weltläden werden ausschließlich fair gehandelte Produkte angeboten.

### Ökumenischer Weltladen Borbeck

Klopstockstraße 2  
45355 Essen-Borbeck  
Tel. 0201 664879

Mo- Fr 10.00-13.00 Uhr  
+ 15.00-18.00 Uhr  
Sa 10.00-13.00 Uhr

Produkte: Kaffee, Tee, Süßigkeiten wie Schokoladen und Kekse, Trockenobst und Nüsse, Honig, Reis, Quinoa

### Fairer Welt Laden der Ev. Kirche

Oberstraße 55  
45134 Essen-Rellinghausen  
Tel. 0201 440446

Mo- Fr 16-18.30 Uhr  
Mo + Mi 10-12.30 Uhr  
Do Café: 16-18.00 Uhr

Produkte: Kaffee, Tee, Honig, Schokolade und weitere Bio-Lebensmittel von GEPA und El Puente

[info@dritte-weltladen-essen.de](mailto:info@dritte-weltladen-essen.de)



## BIO-RESTAURANTS UND BIO-CATERER

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

### Zodiac

Witteringstr. 41+43  
45130 Essen-Rüttenscheid  
Zodiac - die andere Küche:  
Fr - Mi 18-23 Uhr  
Tel. 0201 771212

Zodiac - die andere Pizza:  
Mo - Sa 12-22 Uhr  
Tel. 0201 770012

Existiert seit 27 Jahren, eine Institution in Essen. Vegetarisch, Vollkorn, 100 % Bio (dennree) und vegane Speisen

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: Mohammad Golestan Parast

### Ma(h)l anders

Forsthausstraße 9  
45134 Essen-Stadtwald  
Tel.: 0201/43091275

Di - Fr 12-18 Uhr  
nach Absprache ab 10 Uhr!  
Sa und So 11-17.00 Uhr

Neues vegan-vegetarisches Café mit Mittagstisch, ca. 90 % Bio. Bio-Vollwertgerichte, frisch, regional, saisonal. Bio-Produkte aus dem Stadtwald-Bioladen, von Discountern und vom Großmarkt.

Inhaberinnen: Ulrike Niehaus und Ulla Niggemeyer-Heinle

### Die Insel

Rüttenscheider Str. 49  
45130 Essen-Rüttenscheid  
www.insel-bistro.de  
Tel. 0201 7269022

Mo bis Fr 9-22 Uhr  
Sa und So 10-19 Uhr

Zu jeder Tageszeit ein Angebot mit vorwiegend Bio-Zutaten (einiges davon ist zusätzlich noch fair gehandelt). Insgesamt rund 120 Bio-Zutaten, weil's besser schmeckt und aus ökologischer Verantwortung. Herkunft, Lieferzeitpunkt und Lieferanten (Bio-Lebensmittel von

dennree/Herne, Bio-Metzgerei Scharun/Bottrop sowie Metro/Essen) lassen sich auf der Homepage unter „Bio-Tracking“ für die jeweils letzten drei Monate transparent verfolgen.

Inhaber: Ralf Klümper

### Genuss im Einklang

Bio-vegetarisches Catering (rein pflanzlich), ökologischer Veranstaltungsservice und Weinfachhandel

Hohe Ansprüche an Leistung und Qualität, umweltschonende Arbeitsweise und humane Betriebsstruktur. Bio-Weine 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

Eduard-Lucas-Str. 48  
45131 Essen-Rüttenscheid  
(mit Voranmeldung)

www.genussimeinklang.de  
www.weinedieverzaubern.de  
Tel: 0201 2988873  
mobil: 0178 2669552

### 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 und Simone Schienagel

Dahlhauser Straße 172  
45279 Essen-Steele

info@gruenschnabel-  
bio-catering.de  
mobil: 0178-5831985  
oder 0170-7743362



## DANK

Dank allen, die am Zustandekommen dieses Lebensmittelführers mitgewirkt haben, insbesondere Jochen Leseberg, Rita Kanzler, Wolf Hellinger, Günter Hinken, Julia-Lena Reiermann.

Besonderer Dank auch für das Layout, das von Martina Rinkens im Rahmen der Klimawerkstadt Essen und von Wiebke Jünger ([www.wiebkejuenger.de](http://www.wiebkejuenger.de)) mit viel Engagement erstellt wurde.

Wir danken auch all denen, auf deren Vorarbeit wir mit folgenden Veröffentlichungen zurückgreifen konnten:

BENA - Nachhaltigkeitsguide 2012 der Initiative für Nachhaltigkeit der Uni Duisburg-Essen

Essener Einkaufsführer für fair gehandelte und ökologische Produkte 2002 der Stadt Essen und des Eine Welt Forum Essen im Rahmen der Agenda 21 lokal

Grüne Seiten 2010/2011 und 09/2011. Der ökologische Einkaufsführer für Mülheim an der Ruhr der Mülheimer Initiative für Klimaschutz e. V.

Unser besonderer Dank gilt dem Verein der Freunde und Förderer der Volkshochschule Essen e.V., durch dessen VHS-Förderpreis 2013 für die Initiative „Transition Town – Essen im Wandel“ der Druck des Lebensmittelführers möglich wurde. Informationen zum Verein und zum VHS-Förderpreis erhalten Sie unter:

[www.vhs-essen.de/foerderverein](http://www.vhs-essen.de/foerderverein)



## BITTE UM MITHILFE

Wir haben uns bemüht, umfassend zu recherchieren. Dennoch ist diese erste 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 nächste Ausgabe. In der geplanten ausführlicheren online-Fassung können wir Ergänzungen/ Korrekturen direkt vornehmen.

[tt-essen@posteo.org](mailto:tt-essen@posteo.org),  
Tel. 0201 2698400 oder 02054 80680



## Impressum

Ausgabe: 1  
Stand: Juni 2015  
Herausgeber: Transition Town – Essen im Wandel  
Redaktion: Dr. Susanne Wiegel, Anna Waterkotte, Elke Scheffer  
Layout: Martina Rinkens, Wiebke Jünger  
Druck: Lokay e.K., Reinheim, umweltfreundlich gedruckt auf Recyclingpapier mit „Blauen Umweltengel“ mit Farben auf Basis nachwachsender Rohstoffe  
Auflage: 1500

Titelbild: Monika Oumard / pixelio.de  
Bilder: S. 3, 6, 9, 19, 21 Gemeinschaftsgärten in Essen (Gemeinschaftsgarten Siepental), S. 20 Gemeinschaftsgärten in Essen (Haumanngarten), S. 10 Felchnerhof, S. 12 Klosterberghof, S. 16 Bioladen Frohnhausen, S. 22 Bäckerei Troll, S. 23 Bio-Fleischerei Burchhardt, S. 24 Ökumenischer Weltladen Borbeck





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 und die Lebensqualität in der Stadt.

Der Lebensmittelführer liefert Hintergrundinformationen zu Möglichkeiten einer klima- und ressourcenschonenden Wirtschafts- und Lebensweise und gibt eine Übersicht über Höfe, Marktstände, Restaurants, Lieferdienste sowie Orte zum gemeinschaftlichen Gärtnern.



TRANSITION  
TOWN



ESSEN  
IM WANDEL