

ökologisch

regional • saisonal • fair gehandelt

Ausgabe 2025



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 und Euch mit diesem Lebensmittelführer einige (globale) Zusammenhänge 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.

Diese Neuauflage erfolgt als Gemeinschaftsprojekt im Rahmen der Erarbeitung einer Ernährungsstrategie für die Stadt Essen. Beteiligt sind **Transition Town - Essen im Wandel**, der **Ernährungsrat Essen e. V.** und die **Stadt Essen - Grüne Hauptstadt Agentur.**

Viel Spaß beim Lesen und Lernen und gemeinsamen Tun!

transition town Essen im Wandel

ERNÄHRUNGSRAT ESSEN

STADT ESSEN

GRÜNE HAUPTSTADT EUROPAS

Inhalt

WER WIR SIND UND WORUM ES UNS GEHT	**4**
Lebensmittel — Konventionell oder ökologisch?	5
Klima- und Ressourcenschutz	6
Lebensmittelketten, Discounter oder Einzelhändler?	8
Lebensmittelverschwendung	9
Gärten in der Stadt	10
Fairer Handel	11
Die wichtigsten Biosiegel	12
BIO-LEBENSMITTELANBIETER IN ESSEN	**16**
Bio-Bauernhöfe und Hofläden	17
Solidarische Landwirtschaft	20
Apfelsaft von Streuobstwiesen	22
Bio-Marktstände auf Wochenmärkten	24
Bioläden und Lieferservice von Bioprodukten	26
Gemischtes Angebot - konventionell & ökologisch	28
Reformhäuser	29
Bio-Bäcker	30
Bio-Fleisch	32
Weltläden und KaffeeGarten Ruhr	33
Restaurants, Kaffeeröstereien und Weinhandel	36
ESSENER GEMEINSCHAFTSGÄRTEN	**42**
DANK	**47**







WER WIR SIND und WORUM ES UNS GEHT

Die weltweite **Transition Town Bewegung** sieht in unserem bestehenden Wachstums-Wirtschaftssystem, der Ressourcenverknappung und dem Klimawandel große Herausforderungen unserer Zeit.

Neue Perspektiven und Wege werden in gemeinschaftlichem Handeln vor Ort, dem Aktiv Werden 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 trägt zu größerer Beständigkeit bei globalen Krisen bei. Und: Lokales Handeln kann die Welt verändern!

Mitglieder der Initiative **Transition Town – Essen im Wandel** setzen sich in Gemeinschaftsgärten, in Repaircafés und in der Gruppe „Zero Waste – kein Müll“ ein. In Bildungsveranstaltungen, einer Filmreihe und z. B. dem Konzept Nachhaltige Nachbarschaft werden zahlreiche Themen gemeinsam bearbeitet.

www.transitiontown-essen.de

Im **Ernährungsrat Essen e.V.** haben sich Essener Bürgerinnen und Bürger, Initiativen und Unternehmen zusammengeschlossen. Gemeinsam arbeiten sie daran, für die Stadt ein zukunftsfähiges, nachhaltiges Ernährungssystem aufzubauen, das ohne Ausbeutung von Mensch und Natur funktioniert. Dafür sollen Strukturen geschaffen werden, die es ermöglichen, Nahrungsmittel möglichst ökologisch, regional und saisonal anzubauen, zu ernten, zu verarbeiten und zu handeln. Gesunde Lebensmittel sollen für alle verfügbar und bezahlbar sein!

www.ernaehrungsrat-essen.de

Der Rat der Stadt Essen hat im Juni 2021 den Aktionsplan für Klima und Energie (Sustainable Energy and Climate Action Plan = SECAP) beschlossen. Die **Grüne Hauptstadt Agentur** hat die Aufgabe, gemeinsam mit lokalen Kooperationspartnern eine Ernährungsstrategie für die Stadt Essen zu erarbeiten. Ziel ist es, entscheidende Beiträge zu Klimaschutz, Ressourcenschonung, Gesundheit und Tierwohl zu liefern. Für die Entwicklung der vielfältigen Ansätze hat sich das Netzwerk Essener Ernährungsstrategie gegründet.

www.essen.de ▸ leben ▸ umwelt ▸ nachhaltigkeit

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 gen-

technisch veränderten Organismen die Ernährung der Weltbevölkerung gewährleistet werden kann.
Gemäß Weltagrarbericht* 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 schadet den Tieren, unserer Gesundheit und dem Klima und bedeutet 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, z.T. 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.

**www.weltagrarbericht.de/themen-des-weltagrarberichts/hunger-im-ueberfluss.html*

KLIMA- UND RESSOURCENSCHUTZ

Verarbeitung, Verpackung und Transport von Lebensmitteln benötigen viel Energie, wertvolle Ressourcen und mindern die Qualität der Produkte mit jedem Arbeitsschritt oder belasten sie sogar. Der Energieaufwand für Beheizung von Gewächshäusern, Klimatisierung für die Lagerung nicht saisonaler Lebensmittel und Transportwege wirken sich auf unser Klima und Ressourcen nachteilig aus. Industrielle Intensiv-Tierhaltung mitsamt der Produktion hochenergetischer, meist gentechnisch veränderter Futtermittel, die nicht selten z. B. mit der Abholzung von Regenwäldern und Landraub verbunden ist, trägt seinen Teil dazu bei. Auch der

Zusatz von Palmöl in verarbeiteten Lebensmitteln – auch Palmöl mit Nachhaltigkeitssiegel – ist mit dem Kahlschlag von Tropenwäldern und damit der Vernichtung von Lebensräumen und Artenvielfalt verbunden.

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 und unsere Gesundheit. 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 landen schließlich wieder auf unseren Tellern. Mikroplastik ist mittlerweile ein ernstzunehmendes 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.





STÄDTE GEGEN FOOD WASTE

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, denn's** und **ProBiomarkt** bieten Bio-Produkte an, sind jedoch weniger regional und saisonal orientiert. Indem sie ihr Sortiment meist kostengünstiger anbieten können, verdrängen sie kleinere regionale Anbieter.

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**, einer deutschlandweiten 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.

essen@foodsharing.network
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 gibt es in Essen Gemeinschaftsgärten auf städtischen Flächen, offen für alle. Inzwischen sind es mit Gärten auf privatem Grund und Boden 14 Gärten in verschiedenen Stadtteilen (▸ **Seite 42**). Wir helfen gerne bei weiteren Gründungen von Gemeinschaftsgärten.

info@transitiontown-essen.de
www.transitiontown-essen.de



FAIRER HANDEL

Der faire Handel ist ein alternativer Ansatz zum konventionellen Welthandel. Er bezieht sich auf langfristige Handelspartnerschaften mit benachteiligten Produzenten im Globalen Süden. Ziel dieser Partnerschaften ist mehr Gerechtigkeit im internationalen Handel u.a. durch Mindestpreise, die Lebenshaltungs- und Produktionskosten decken. Prämien als finanzieller Aufschlag für die Entwicklung der Gemeinschaften bilden eine zweite Säule. Zugang zu Krediten, die Steigerung der Produktivität und die Erhaltung der Natur sind weitere Ziele der Kooperation.

Die Fairtrade Organisation entwickelt in Zusammenarbeit mit Produzenten- und Marketing-Organisationen Standards für fairen Handel und vergibt das **Fairtrade-Siegel** für zertifizierte Produkte. Das Siegel wird auch an Institutionen vergeben, die den Handel mit Fairtrade zertifizierten Waren fördern. Die Stadt Essen ist seit 2013 **FairTrade-Town** und ist zuletzt 2023 rezertifiziert worden.

In der Essener Nachhaltigkeitsstrategie und mit der Unterzeichnung der Charta **Faire Metropole Ruhr** im Jahr 2022 hat die Stadt Essen ihre Selbstverpflichtung zur Unterstützung des fairen Handels bekräftigt. Derzeit gibt es 26 **Faire-KITAS** und drei **Fairtrade-Schools** in Essen. Vier weitere Schulen haben sich für den Titel beworben.

Wir sind Fairtrade Essen

FAIRTRADE





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 Lebensmittelzusatzstoffen, 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.

Bioland ist der größte ökologische Anbauverband in Deutschland. Er setzt sich für die Förderung und Weiterentwicklung des Bio-Landbaus ein.

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), doppelt so viele 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 sind 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.

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.

Die GEPA steht mit Ihrem Namen dafür ein, dass die Kriterien des fairen Handelns eingehalten werden. Gewinne werden ausschließlich für die Ziele des fairen Handels verwendet.







BIO LEBENSMITTEL

ANBIETER IN ESSEN

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

1. **Lebensmittel bzw. Zutaten stammen aus kontrolliert biologischem Anbau** unter Berücksichtigung ökologischer Kriterien bei der Verarbeitung
2. **Regionale Produkte** haben Vorrang vor nicht-regionalen Produkten
3. **Saisonales Gemüse und Obst** haben Vorrang vor Treibhaus-, Lager- oder Transport-Gut
4. **Produkte handwerklicher Herstellung** haben Vorrang vor industrieller Verarbeitung
5. **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 in unserer Auflistung deshalb an erster Stelle.

Mittelhammshof Essen-Heidhausen

Milch, Freilandeier, Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Wurst, Fleisch von Rind, Schwein und Lamm, Geflügel, Apfelsaft von NABU Streuobstwiesen

Verpachtung von bepflanzten Feldbereichen zum selbst Gärtnern und Ernten

Seit 1991 nach Bioland-Richtlinien bewirtschaftet. Hofladen und Wochenmarktstände mit eigenen Erzeugnissen und Produkten des Naturkost-Großhandels Landlinie/Hürth.
Verpachtung von bepflanzten Feldbereichen zum selbst Gärtnern und Ernten. Ladenlokal gemeinsam mit ökologischen Backwaren der Bäckerei Troll.

Inhaber: Dr. Günter Maas

Bioland

Markgrefstraße 15
45239 Essen-Heidhausen
Tel. 0201 - 409319
maas.guenter@web.de
www.mittelhammshof.de

Hofladen
Mo-Fr 9.00–18.00 Uhr

Wochenmärkte
Kupferdreh
Fr 8.00–13.00 Uhr
Werden
Sa 8.00–13.00 Uhr

Ladenlokal
Hufergasse 35
45239 Essen-Werden
Mo-Fr 8.00–18.00 Uhr
Sa 8.00–13.00 Uhr

Klosterberghof
Essen-Steele (Horst)

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

andreas.martens
@franz-sales-haus.de
www.franz-sales-haus.de

Hofladen
Mo-Do 9.30–12.00 Uhr
und 14.00–18.30 Uhr
Fr 9.30–18.30 Uhr
Sa 9.30–13.30 Uhr

Verkauf am
Franz Sales Haus
Steeler Str. 261
45138 Essen
Fr 10.00–13.30 Uhr

Kartoffeln, Obst, Gemüse aller Art, Rind- und Schweinefleisch sowie Wurstwaren der Essener **Bio-Fleischerei Burchhardt**, Eier von eigenen Legehennen, Brot von der **Vollkornbäckerei Hutzel**, Molkereiprodukte, Trockenprodukte, Reis und Nudeln, Säfte, Wein, Bier, Kaffee, Tee, Käse, Tofuprodukte, Reinigungsmittel, Kosmetik, Tiefkühlware wie Pizzen, Geflügel, Gemüse und Eis, je nach Saison Bioland®-Kräuter, Gemüsepflanzen und Blumen aus der **Gärtnerei der Franz Sales Werkstätten**

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

Inhaber: Franz Sales Werkstätten GmbH



Biohof Felchner
Mülheim an der Ruhr

Bollenberg 74,
45470 Mülheim a.d.R.
Tel. 0208 - 371577

info@biohof-felchner.de
www.biohof-felchner.de

Hofladen
Fr 12.00–18.00 Uhr

Wochenmärkte
Rüttenscheid
Mi 8.00–13.00 Uhr
Sa 8.00– 14.00 Uhr

Holsterhausen
Do 12.00–18.30 Uhr

Frohnhausen
Sa 8.00–13.00 Uhr

Anbau eines großen Beerensortiments, Obst und Gemüse

An der Grenze von Mülheim zu Essen-Haarzopf hinter dem Zeppelin-Gelände gelegen, 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)

Marktstände auf drei Essener Wochenmärkten

Inhaber: Klaus u. Monika Felchner







SOLIDARISCHE LANDWIRTSCHAFT

In einer **SoLaWi**, kurz für „Solidarische Landwirtschaft", finanziert eine Gruppe von Menschen einen landwirtschaftlichen Betrieb mit einem festen monatlichen Beitrag. Im Gegenzug erhalten die Mitglieder wöchentlich einen Ernteanteil. Durch die Vorfinanzierung der Ernte erhalten die Landwirte Planungssicherheit und unterliegen nicht dem enormen Preisdruck des Marktes.

Evergreen Farm

Im Tannenbusch 20
45239 Essen
Tel. 0172 - 2534315
Mo 10.00–17.00 Uhr

evergreenfarm@posteo.de
www.evergreen-permaculture.de

Wöchentliche Gemüsetüten von Mai bis November mit einer bunten Auswahl an frischem Gemüse und Kräutern.

Anbau alter Sorten

Obwohl noch klein und unzertifiziert, ist die Evergreen Farm den Prinzipien ökologischer Anbaumethoden verpflichtet: ohne Pestizide und mineralische Düngemittel, mit gezielter Handarbeit, pflanzlichem Kompost. Mitglieder und Landwirte teilen nicht nur die Ernte, sondern auch die Verantwortung und die Freude an der Feldarbeit.

Inhaber:
Jonathan Schutty und Rebekka Tschech

Vorberg Hof – Demeter (seit 1987)

Nordrather Str. 281
42552 Velbert
Tel. 02052 - 2912

hofkoop@hofvorberg.de
www.hofvorberg.de

Gemüse, Kartoffeln, Milchprodukte, Eier, selbst geerntetes Obst, Rind- und Schweinefleisch

Der vielfältige Bauernhof liegt im Windrather Tal zwischen Wuppertal und Essen und wird seit 1987 nach Demeter-Richtlinien bewirtschaftet. Seit 2018 wird ein Großteil der Hof Produkte nach dem Wirtschafts Prinzip der SoLaWi in aktuell 200 „Ernteanteilen“ an feste Gruppen von Mitgliedern in Essen, Velbert und Wuppertal verteilt. Der Käse aus Rohmilch von der 20-köpfigen Angler Rotvieh-Herde ist außerdem in den Bioläden der Region erhältlich. Rind- und Schweinefleisch können zweimal jährlich vorbestellt werden.

Solidarische Landwirtschaft Mülheim

Eumannshof
Boverstraße 119
45473 Mülheim a.d. Ruhr
Tel. 0175 - 2059201
(Mo 14.00–18.00Uhr)

info@solawi-mh.de
www.solawi-mh.de

Wöchentlicher Gemüseanteil von Ende Januar bis Ende November

Der Verein bewirtschaftet ohne Biozertifizierung zwei Flächen mit regenerativen, biodiversitätsfördernden Anbaumethoden ohne Ackergifte oder synthetischen Dünger. Die Mitglieder sind zur Mithilfe aufgefordert (ca.14 Std./Jahr). Es existieren einige selbst-organisierte Abholgruppen in Essen.

APFELSAFT VON STREUOBSTWIESEN

Naturschutzjugend (NAJU) Essen/Mülheim e. V.
Für den beliebten NAJU-Apfelsaft wird das Obst wertvoller Streuobstwiesen in Essen, Mülheim an der Ruhr und im angrenzenden niederbergischen Land verwertet, die nach ökologischen Kriterien bewirtschaftet werden. Alte Sorten wie Rote Sternrenette, Rheinischer Winterrambur, Kaiser Wilhelm u. v. m. tragen zu seinem besonderen Geschmack bei. Der Erlös aus dem Saftverkauf hilft mit, Erhalt und Pflege alter Streuobstbestände in Essen und Mülheim an der Ruhr durch den NABU Regionalverband Ruhr e. V. zu finanzieren – Naturschutz, der schmeckt.

Verkaufstellen:

NABU
Regionalverband Ruhr e. V.
Waldlehne 111
45149 Essen
Tel. 0201 - 7100699
info@nabu-ruhr.de

Axel Pottschmidt
01575 - 0614351

Di+Do 10.00–14.00 Uhr
(und nach Absprache)

Naturschutzjugend (NAJU)
Essen/Mülheim e. V.
Natur- und Jugendzentrum
Voßgätters Mühle
Möllhoven 62
45355 Essen
mail@naju-essen.de

Mi+Do 9.00–12.00 Uhr
Fr 9.00–12.00 Uhr,
15.00–18.00 Uhr

außerhalb dieser Zeiten und in den Schulferien nach Absprache

Hofladen Mittelhammshof
Markgrefstr. 15
45239 Essen-Heidhausen

Mo-Sa 9.00–18.00 Uhr

Ökumenischer Weltladen
Essen-Borbeck e. V.
Klopstockstr. 2
45355 Essen-Borbeck

Mo-Sa 10.00–13.00 Uhr
Mo+Di und Do+Fr
15.00–18.00 Uhr

Obst, Gemüse, Feinkost
M. Soleimani
Lelei 14
45259 Essen-Heisingen

Naturkostladen BIOlogisch
Lehnerstr. 4a
45481 Mülheim

Mo-Do 9.00–13.00 Uhr,
15.00–18.00 Uhr
Fr 9.00–18:30 Uhr
Sa 9.00–14.00 Uhr

BUBO e.V.
Bildung, Umwelt, Bürgerbeteiligung, Obstwiesenschutz
Apfelsaft und Honig von nachhaltig bewirtschafteten Streuobstwiesen in Essen und Umgebung aus der Fulerumer Saftmanufaktur

Verkauf per Bestellung unter Info@bubo-essen.de

BUBO e.V.
Scheidtstraße 92
45149 Essen
Tel. 0178 - 1692576
info@bubo–essen.de
www.bubo-essen.de

Saft bei:
Wein & Glas
Franziska Straße 23
45131 Essen



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

Backwaren

Obst/Gemüse

Eine-Welt-Produkte

Rüttenscheid
Mi 8.00–13.00 Uhr
Sa 8.00–14.00 Uhr
Biohof Felchner
Bio Bäckerei Back Bord

Frohnhausen
Sa 8.00–13.00 Uhr
Biohof Felchner
Bio Bäckerei Back Bord

Holsterhausen
Do 12.00–18.30 Uhr
Biohof Felchner

Kettwig
Fr 8.00–13.00 Uhr
Bio Bäckerei Back Bord

Heisingen
Fr 14.00–18.00 Uhr
Bio Bäckerei Back Bord

Werden
Sa 8.00–13.00 Uhr
Mittelhammshof, Bioland

Kupferdreh
Mi 8.00–13.00 Uhr
Fr 8.00–13.00 Uhr

Bio Bäckerei Back Bord,
Mittelhammshof, Bioland
nur freitags, Ökumenischer
Eine-Welt-Marktstand jeden
2. Mittwoch im Monat







BIOLÄDEN UND LIEFERSERVICE VON BIOPRODUKTEN

Inhabergeführte kleine Bioläden sind eng mit der ökologischen Landwirtschaft und dem Angebot regionaler und saisonaler Produkte verbunden. Sie legen auch bei importierter Ware Wert auf die Herkunft der Produkte, Transparenz und Fairen Handel. Sie unterstützen den Biofachhandel, der dem Qualitätsanspruch trotz Preisdruck treu bleibt, wie z.B. den Naturkost-Großhandel Weiling/ Coesfeld. Die persönliche Atmosphäre und Beratung stellt ein weiteres Kennzeichen dieser kleinen Läden dar.

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

Di-Fr 10.00–18.30 Uhr
Sa 9.00–14.00 Uhr

Bioladen Frohnhausen
Obst und Gemüse weitmöglichst regional und saisonal, Brot- und Käsesorten u.a. von den Biohöfen im Windrather Tal/Velbert, Brot von Troll/Essen, Kabouter/Duisburg, Steinofen/Ibbenbühren und Bettinas Keimbackstube/ Bayern, Bruderhahn Eier und Wurstspezialitäten vom Bauckhof/ Niedersachsen, hausgemachte Spezialitäten zur Bereicherung der Käsetheke und für den Mittagstisch. Lieferservice nach Hause: Bestellung montags oder mittwochs, Auslieferung mittwochs und freitags

Inhaberin: Claudia Prehn

Naturkostladen Apfelbaum
Saisonale, vorzugsweise regionale Produktpalette, Brot von Troll/Essen, Hutzel/Bochum und Steinofen/Ibbenbüren. Beratung in allen Ernährungsfragen, Rezepte und mehr

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

Mo-Fr 9.00–18.00 Uhr
Sa 9.00–13.00 Uhr

Lieferservice **feldmaus naturkost ins haus** entweder als Abokiste mit gewünschten Ergänzungen oder individuell zusammengestellt.

Inhaber: Christoph Schäfer, Elke Remiorsch

Tel. 0201 - 8776842
oder im Geschäft

info@feldmaus-lieferservice.de
www.feldmaus-lieferservice.de

Gemeinschaftsladen Bio-Bäckerei Troll und Bioland-Hof Maas
ökologische Backwaren, z.T. demeter-Sortiment, Eier, Gemüse, Obst, Fleisch und Wurstwaren vom Bioland-Hof Maas, Produkte der Naturkost-Großhandel Landlinie/Hürth und Weiling/Coesfeld, Rapunzel

Inhaber: Thomas Lang

Hufergasse 35
45239 Essen-Werden
Tel. 0201 - 8117601

Mo-Fr 8.00–18.00 Uhr
Sa 8.00–13.00 Uhr

Lieferdienst Flotte Karotte
Lieferung ins Haus oder Büro, Schulobst für die Städte Bochum, Essen, Hattingen und Gelsenkirchen
Bio-Vollsortiment, möglichst aus der Region, vom Demeter Trantenrother

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

post@flottekarotte.de
www.flottekarotte.de

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 Burchhardt/Essen

Inhaber: Christian Goerdt

Windrather Str. 161
42553 Velbert
Tel. 0800 - 327246226
Info@deinbioshop.de
www.deinbioshop.de

Dein Bioshop
Lieferdienst von Biokisten aus dem Windrather Tal für Essen, Mülheim, Velbert, Hattingen. Für Familien, Schulen und Unternehmen.

Sehr große Auswahl an hochwertigen Bio-Produkten, bevorzugt von lokalen Lieferanten. Langjährige Partnerschaften mit Biohöfen in der Region, Fokus auf Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit.

Inhaber: Dein Bioshop Grützmacher GmbH

GEMISCHTES ANGEBOT - KONVENTIONELL UND ÖKOLOGISCH

Schuirweg 61
45133 Essen
Tel. 0157 - 53936384
info@wilmaundwilli.de
www.wilmaundwilli.de

Wilma & Willi - Dein Online Hofladen
Lieferdienst mit Elektro-Mobil. Lebensmittel möglichst regional, gemischt konventionell und in Bio-Qualität. Verschiedene Anbieter aus der Region

Inhaberin: Jasmin Niebling

REFORMHÄUSER

Reformhaus Kaubisch Rüttenscheid
Vegetarisch/veganes Lebensmittelangebot (verschiedene Biosiegel) von Dauer- und Trockenprodukten wie Brotaufstriche, Gewürze, Öle, Getreide und Saaten etc.

Kleine Auswahl an Käsesorten sowie Milch, Butter und Eier, Convenience Produkte

Rüttenscheider Str.72
45130 Essen
Tel. 0201 - 7220804
Mo-Fr 9.00–19:00 Uhr
Sa. 9.00–15:00 Uhr

Reformhaus Kaubisch Stadtwald
Mo, Mi, Fr frisches Brot von Kabouter/Duisburg, Kühltheke mit Molkereiprodukten und Antipasti; Auswahl vegetarischer und veganer Dauer- und Trockenprodukte

Frankenstraße 268
45134 Essen
Tel. 0201 - 442191
Mo-Fr 9.00–13.00 Uhr
14.00–18.00 Uhr
Sa 9.00–13.00 Uhr





BIO-BÄCKER

demeter

Bäckerei Troll
Rohstoffe aus kontrolliert ökologischem Anbau, nach Möglichkeit regional bezogen (Biolandhof Maas/Essen, Biolandhof Deiters/Schermbeck und Biolandhof Gröschner/Kassel).

Wachsende Auswahl auch veganer und glutenfreier Waren, alle handwerklich hergestellt und ohne künstliche Zusätze.Beteiligt an der Aktion Saat-Gut-Brot.

In jedem Produktionsbereich wird auf Nachhaltigkeit geachtet, z.B. mit Ökostrom von Naturstrom.

Inhaber: Thomas Lang

Rüttenscheider Str. 204
45121 Essen-Rüttenscheid
Tel. 0201 - 6158267
info@trollbrot.de
www.trollbrot.de

Mo-Fr 7.00–18.00 Uhr
Sa 7.00–13.00 Uhr

Hufergasse 35
45239 Essen-Werden
Tel. 0201 - 8117601

Mo-Fr 8.00–18.00 Uhr
Sa 8.00–13.00 Uhr

blond bakery
Bio-Sauerteig-Backstube
Bio-Sauerteig Brote, Brötchen und Brioche-Spezialitäten
Ausschließlich Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau, alle Produkte handwerklich, mit langer Reifezeit, ohne künstliche Backhilfsmittel und chemische Zusätze hergestellt

Inhaberin: Lisa Scherpel

Rüttenscheider Str. 119
45130 Essen
Tel. 0201 - 87786990
info@blondbakery.de
www.blondbakery.de

Di-Fr 10.00–18.30 Uhr
Sa 8.00–14.00 Uhr

Backbrüder
Glutenfreie Bio-Backwaren
Eigene Bäckerei und Café, handwerklich hergestellte Backwaren unter Verwendung von biozertifizierten Zutaten, Zusammenarbeit mit foodsharing

Online Bestellung und Auslieferung deutschlandweit möglich (Versand mit GLS)

Inhaber: Dr. Tobias Pabst, Markus Pabst

Rellinghauser Straße 286
45136 Essen
Tel. 0201 - 45841181
info@backbrueder.de
www.backbrueder–glutenfrei.de

Di-Fr 10.00–14.00 Uhr
14:30–18.00 Uhr
Sa+So 9.00–16:00 Uhr

Back Bord Mühlenbäckerei
Überregionale Bioland-Vertragsbäckerei mit Sitz in Bochum, für alle Backwaren ausschließlich Rohstoffe aus kontrolliert-biologischem Anbau, frisch gemahlen in eigener Mühle/Bochum, Backerfahrung in der 5. Generation, Bäckerhandwerk mit unverfälschten traditionellen Rezepturen, keine künstlichen Backhilfsmittel oder chemische Zusätze

Bioland

info@backboard.de
www.backbord.de

Filialen

Innenstadt	▸ Limbecker Platz 1a
Rüttenscheid	▸ Rüttenscheider Str. 119
Holsterhausen	▸ Gemarkenstr. 48
Frohnhausen	▸ Frohnhauser Str. 259
Werden	▸ Brückstr. 59
Heidhausen	▸ Heidhauser Str. 94

Marktstände
Rüttenscheid
Frohnhausen
Heisingen
Kupferdreh
Kettwig (nur freitags)

BIO-FLEISCH

Fleisch und Fleischprodukte aus ökologischer Tierhaltung mit Biosiegeln von Demeter, Bioland und Naturland sind beim Mittelhammshof, in Bioläden und in Bio-Supermärkten zu erhalten. Der Thönes Naturverband vermarktet im Bioverbund Fleisch und Wurst von regionalen Bioland-Bauernhöfen und setzt stressärmere Schlachtbedingungen um.

Rellinghauser Straße 288
45136 Essen
Tel. 0201 - 250471

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

Mo, Di, Do 8.00–13.00 Uhr
15.00–18.00 Uhr
Fr 8.00–18.00 Uhr
Mi+Sa 8.00–13.00 Uhr

Bio-Fleischerei Burchhardt
Burchhardter Bio-Initiative fördert regionale, kleinteilige Biolandwirtschaft mit Weideschweinen mit guter Ökobilanz

Kooperation mit Demeter-Hof Vorberg/ Velbert-Langenberg, Biohof Spronk/ Goch, Bioland-Hof Frohnenbruch/ Kamp-Lintfort mit vielen Weideschweinen, Thönes Naturschlachthof/Wachtendonk

Inhaber: Bernd Burchhardt



WELTLÄDEN UND KAFFEEGARTEN RUHR

In den Weltläden werden ausschließlich fair gehandelte Genuss- und Lebensmittel angeboten. Viele der Produkte stammen aus ökologischem Anbau. Häufig wird das Angebot ergänzt durch Gebrauchs- und Geschenkartikel von missio, MISEREOR, ADVENIAT, AKAR und aus Partnergemeinden.

Ökumenischer Weltladen Borbeck
Große Auswahl von Kaffee- und Teesorten, Gebäck und Knabbereien, Schokoladen- und Honigsorten, Gourmet-Weine, viele Produkte von GEPA und El Puente. Apfelsaft von NABU-Streuobstwiesen in Essen und Mülheim

Klopstockstraße 2
45355 Essen-Borbeck
Tel. 0201 - 664879
weltladen-borbeck.de

Mo+Di, Do+Fr
10.00–13.00 Uhr
15.00–18.00 Uhr
Mi+Sa 10.00–13.00 Uhr

Faire Welt Laden
Ev. Kirche Rellinghausen
Kaffee, Tee, Honig, Marmelade, Schokolade, Gebäck, Gewürze und weitere Bio-Lebensmittel vor allem von GEPA und El Puente, auch Weine und Säfte

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

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

Mo-Fr 10.00–12.00 Uhr
16.00–18.00 Uhr
Sa 10.00–12 Uhr
So nach Gottesdienst

Weltladen Alte Kirche Ev. Kirchengemeinde Altenessen-Karnap
Kaffee, Tee, Süßwaren, Trockenobst und Nüsse, Honig, Getreide und Ähnliches von GEPA und El Puente

Öko und fair ernährt mehr!

Altenessener Straße 413
45329 Essen-Altenessen
Tel. 0201 - 8378988
team@weltladen-alte-kirche.de
weltladen-alte-kirche.de

Di-Sa 10.00–13.00 Uhr

Kaiser-Wilhelm-Straße 39
45276 Essen-Steele
Tel. 0201 - 4389795
www.koenigssteele.de

Do 15.00–18.00 Uhr
Sa 10.00–13.00 Uhr

Ökumenischer Eine-Welt-Laden
Gemeindezentrum Friedenskirche Steele
Kaffee, Tee, Schokoladen, Honig, Knabbereien

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

2. Mi im Monat
8.00–13.00 Uhr

Ökumenischer Eine-Welt-Marktstand Kupferdreh
Kaffee, Tee, Schokolade, Reis, Rohrzucker, Essener Kaffee (El Puente), die meisten Produkte bio und fair, zu 90 % von GEPA

Ehrenzeller Str. 47
45143 Essen
Tel. 0201 - 753591
karinhartmann1@gmx.de

Mi 16.00–18.00 Uhr
Sa 9.00–13.00 Uhr
So 10.30–11.00 Uhr
+ 12.30–13.00 Uhr

Eine Welt Laden Essen-Altendorf
Kaffee, Kakao, Honig, Tee, Gewürze, Dips, Chips, Schokolade, Süßigkeiten, Kekse etc. von GEPA und El Puente

Laarmannstr.26
45359 Essen-Bedingrade
Tel. 0201 - 4509130
info@franziskus-schwestern.eu
www.franziskus-schwestern.eu

Mo, Mi, Fr
16.00–17.00 Uhr

Eine-Welt-Laden der Franziskusschwestern
Teestube und Kreativwerkstatt
Produkte: Kaffee, Tee, Kakao, Honig, Schokolade, Vollrohrzucker, Gewürze von GEPA
Umweltschutzpapier und selbstgemachte Marmeladen und Kuchen

AfreeGems GmbH
Online Händler mit Vorortverkauf
African Roast Kaffee, Bio-Safran, Bio-Nüsse, Nussmuse, Vanilleschoten und Kakaobohnen direkt von Partnerbetrieben in afrikanischen Ländern, in Afrika zu Fertigprodukten verarbeitet

Produkte z.T. in Bio-Qualität, einige Betriebe in Umstellung

Seit 2018 vom Weltladen Dachverband/ Mainz als offizieller Lieferant zertifiziert

Ursulastr. 17
45131 Essen
Tel. 0201 - 74851405

doinggood@ afreegems.com
www.afreegems.com

Mo-Fr 9.00–18.00 Uhr

KaffeeGarten Ruhr
Globales Lernen im grünen Klassenzimmer
Der KaffeeGarten Ruhr in der Mustergartenanlage des GRUGA-Parks zeigt die Produktionsbedingungen und Konsumwelten von Kaffee, Kakao, Zucker und Baumwolle. Informationssäulen, eine aussagekräftige Weltkarte und ein kleines Museum im Kaffeehaus informieren, auch mit Kurzfilmen und Präsentationen, über Pflanzenkunde, Anbau, Weiterverarbeitung, Kultur und Geschichte der Produkte und über den Fairen Handel.

Es werden Workshops für Erwachsenengruppen und in Kooperation mit der Schule Natur der GRUGA Bildungseinheiten für Schülerinnen und Schüler angeboten.

Gruga
Eingang Mustergärten
Lührmannstraße/ Külshammer Weg
45149 Essen
Tel. 0201 - 747988-50

dodo.schulz@exile-ev.de www.kaffegarten-ruhr.de







RESTAURANTS, KAFFEERÖSTEREIEN UND WEINHANDEL

Die im Folgenden aufgeführten Restaurants und Anbieter verarbeiten ökologische und/oder regionale und saisonale Nahrungsmittel für ihre Speisen. In welchem Umfang die angebotenen Nahrungsmittel ökologischen Ansprüchen genügen, kann jeweils vor Ort erfragt werden.

Restaurant Ponistra
Rüttenscheid

Rüttenscheider Str. 18
45128 Essen
Tel. 0201 - 4519547
restaurant.ponistra@gmail.com
www.ponistra.de

Mo 11:30–15.00 Uhr
Di-Fr 11:30–15.00 Uhr
\+ 18.00–22.00 Uhr
Sa 18.00–22.00 Uhr

Alle Gerichte frisch aus vollwertigen, biologisch angebauten Zutaten zubereitet, der Saison entsprechend aus der Region. Nach den Richtlinien von Toques d'Or, deren Köche sich für die Erhaltung einer natürlichen Produktion von Lebensmitteln einsetzen. Täglich wechselnde Angebote: mittags überwiegend Gemüse mit komplexen Kohlenhydraten, abends Akzente mit vegetarischen, Fleisch- und Fischgerichten. Zum Mitnehmen: hausgemachte Saucen, Dressings u.a.

Inhaber: Ante Kunac

Zodiac
Südviertel

Witteringstr. 41
45130 Essen
Tel. 0201 - 771212
0201 - 770012
af-zodiac@gmx.de
restaurant-zodiac.com

Di-Sa 18.00–22.00 Uhr
Sonn- und Feiertage
15.00–21.00 Uhr

Seit 1987, ältestes vegetarisches Restaurant im Ruhrgebiet, vegetarische und vegane Vollwertküche aus hochwertigen Zutaten, überwiegend aus biologischem Anbau. Getragen von einer Philosophie der Verbundenheit und des Friedens. Die Wiederverwertung von Pizzakartons wird angeregt

Inhaber: Amir Fasih

Zweibar
Rüttenscheid

Rüttenscheider Str. 63
45130 Essen
Tel. 0201 - 50776902

info@projektzweibar.de
www.projektzweibar.de

Di 9.00–16.00 Uhr
Mi+Do 9.00–22.00 Uhr
Fr+Sa 9.00–ca. 1.00 Uhr
So 10.00–18.00Uhr

Inhabergeführtes Frühstücks- und Abendrestaurant mit dem Fokus auf saisonale und regionale Produkte. Mehr als 50% der verwendeten Erzeugnisse aus biologischer und ökologischer Herstellung z.B. Bio-Bäckerei Troll/Essen, Bio-Fleischerei Burchhardt/Essen, Bio-Buscherhof/Ratingen, Bio-Hafenkäserei/Münster

Inhaber: Phil Hinze

Hummelbude
Frohnhausen

Frohnhauser Str. 219
45144 Essen
Tel. 0201 - 37640260
post@hummelbude.com
www.hummelbude.com

Mi-Sa 12.00–22.00 Uhr
Sonn- und Feiertage
14.00–22.00 Uhr

Veganes Fine Dining mit Elementen aus der gut-bürgerlichen Küche, der klassischen gehobenen Gastronomie und mit jahrelanger Erfahrung im veganen Segment. Großteil der Ware von Bio-Großhändler Weiling/Coesfeld, Anteile von der Solidarischen Landwirtschaft Evergreen Farm/Essen, Kaffee von der Kaffeerösterei Arcangelo/Essen. Leihschüsseln für Gerichte zum Mitnehmen

Inhaber:
Nicole Hobach & Jonas Hußmann GbR

Bistro Bunte Beete
Katernberg, Bonnekamphöhe

Bonnekamphöhe 50
45327 Essen
Tel. 0177 - 5698639
svenjakro@outlook.de
www.bonnekamp-stiftung.net

Von Mai bis Oktober
Sa 14.00–18.00 Uhr

Bistro im großen Naturgarten der Bonnekamp-Stiftung, vegane Kuchenauswahl sowie wechselnde herzhafte Speisen, selbstgemacht und mit dem vor Ort angebauten Obst und feldfrischem Gemüse. Angegliederter Marktstand mit der vor Ort angebauten Obst- und Gemüsevielfalt, sowie heimischen Wild- und Kulturpflanzen, Honig und selbstgemachten Köstlichkeiten

Im Naturgarten wird ein abwechslungsreiches Bildungs-, Bewegungs- und Kulturprogramm für Jung und Alt angeboten.

Ansprechpartnerin: Svenja Kronauer

200g Grill & Bar
Holsterhausen

Holsterhauser Str. 69
45147 Essen
Tel. 0201 - 55982683
hello@200-gramm.de
www.200-gramm.de

Mo-Do 17.00–22.00 Uhr
Fr+Sa 12.00–22.00 Uhr
Sonn- und Feiertage
12.00–21.30 Uhr

Burger aus Bio-Rindfleisch, Buns von Bio-Bäckerei Troll, Grillspieße, Vielzahl an hausgemachten vegetarischen und veganen Gerichten, Bio-Wein

Geschäftsführer:
Juan Manuel Sánchez Calvillo

Die Farm
Essen-Schuir

Rutherweg 39a
45133 Essen-Schuir
Tel. 0157 - 30186510
diefarm-essen@outlook.de
www.diefarm-essen.de

saisonbedingt sich ändernde Öffnungszeiten – bitte erfragen!

Mo-Fr 12.00–22.00 Uhr
Sa 11.00–22.00 Uhr
Sonn- und Feiertage
11.00–20.00 Uhr

Seit 2019 auf der ehemaligen Straußenfarm in landschaftlich reizvoller Lage Schwerpunkt auf dem Angebot verschiedener Straußenfleischgerichte von Straußen aus Freilandhaltung/Kevelaer, Rindfleischprodukte und vegetarische Gerichte, großer Wert wird gelegt auf regionale Zutaten.
Salat vollständig und Gemüse zu etwa 50% aus dem Selbstversorgergarten: unbehandelt, ausschließlich Bio-Saatgut, Kompost-Düngung, Zukauf ausschließlich von Biogemüse.

Erweiterung des Selbstversorgergartens und Freiland-Hühnerhaltung geplant.

Inhaber: Christian Schippel

Pollerbergstr. 2
45145 Essen
Tel. 0176 - 49223377

Do-Sa 10.00–15.00 Uhr

Kaffeerösterei und Café Arcangelo
Frohnhausen

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. Stadtteiltreffpunkt, (Musik-)Veranstaltungen, besonderes Ambiente

Inhaber: Engin Arcan

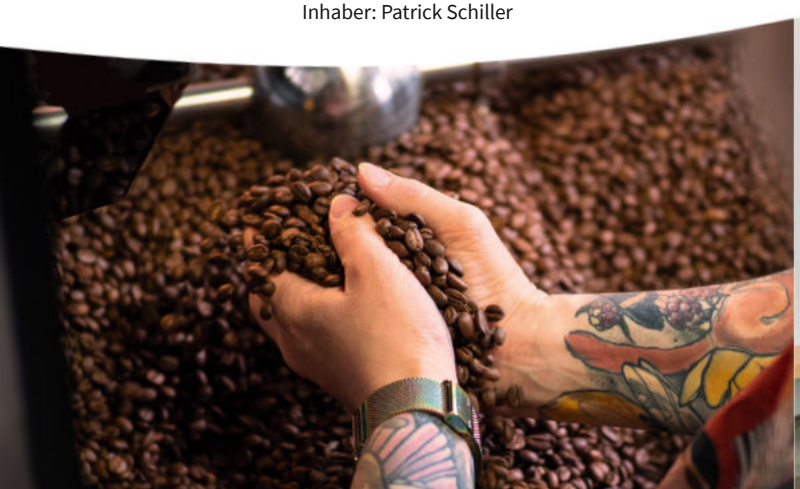
Rüttenscheider Str. 218
45131 Essen
Tel. 0201 - 95984575
info@coffeepirates.de
www.coffeepirates.de

Di-Sa 10.00–18.00 Uhr

Kaffeerösterei & Kaffeebar
Coffee Pirates
Rüttenscheid

Nachhaltig angebauter und fair gehandelter Biokaffee, fachkundig selbstgeröstet. Zu erwerben im Direkt- und Onlineverkauf, sowie im Ausschank im Café

Inhaber: Patrick Schiller



Bohnenkartell
Rösterei, Café und Onlineshop
Südviertel

Witteringstraße 41a
45130 Essen
Tel. 0201 - 89074282

info@bohnenkartell.de
www.bohnenkartell.de

Transparente Handelsketten, langfristige Handelsbeziehungen, faire Bezahlung. Kooperationspartner in Tansania, teilweise biozertifiziert, weitere Lieferanten in anderen Ländern, die Bio-Zertifizierung anstreben.
Angebot von Kaffee, Workshops und Baristakursen

Inhaber:
Maximilian Kranz & Dominik Münstermann

Wein & Glas
Rüttenscheid

Franziska Straße 23
45131 Essen
Tel. 0201 - 794455

kontakt@weinundglas.de
www.weinundglas.de

Mo-Fr 10.00–18.30 Uhr
Sa 10.00–15.00 Uhr

Ausgewählte europäische Weine aus ökologisch nachhaltigem Anbau (u.a. Demeter und Bioland Betriebe), handwerkliche Herstellung, faire Preise, persönliche Beratung, Weinseminare

Inhaber: Paul Hansberg









ESSENER GEMEINSCHAFTS GÄRTEN

Die Gemeinschaftsgärten in Essen sind Orte auf zumeist öffentlichen Flächen (Grün und Gruga) zum ökologischen Anbau von Gemüse, Kräutern und Beeren. Die Gemeinschaftsgärten sind Orte der kulturellen, sozialen und generationsübergreifenden Vielfalt und des nachbarschaftlichen Miteinanders. Sie bieten Naturerfahrung in der Großstadt und leisten einen Beitrag für eine lebenswerte, umweltbewusste, zukunftsfähige Stadt.

Ansprechpartner: Frank Münter ▸ *info@inoo.de*

info@transitiontown-essen.de
www.transitiontown-essen.de

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

Gärtnern
Sa 15.00–17.00 Uhr

Siepengarten, Bergerhausen
Siepenstraße/Ecke Ahrfeldstraße

Seit 2013, vielgestaltig mit Gemüse, Beeren, Kräutern, Hochbeeten und Poesietafeln. Mit Streuobstwiese an der Bergerhauser Straße/Pregelstraße

Gemeinschaftsbeete „Storp9", Süd-Ostviertel
Storpplatz

Seit 2012 Gärtnern unter Leitung des Begegnungszentrums Storp9
Demnächst mehr Beerensträuchern und Arbeit mit Schulklassen und Kitas

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 Bärendelle
Beeren, viele verschiedene Gemüse

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

Gärtnern
jeden Mi ab 15.00 Uhr

Haumanngarten, Rüttenscheid
Virchowstraße/ Pelmannstraße

Seit 2015 auf ehemaligem Spielplatz, vielfältiges Gemüse- und Kräutersortiment, Bauerngarten, Bienenstöcke

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

Gärtnern (14–tägig)
Sa ab 14.00 Uhr
nach Vereinbarung

Lorengarten, Altendorf
Kopernikusstraße/
Zugang über den Penny-Parkplatz

Seit 2015, 1000qm Hochbeetgarten, Gemüse, Obst, Kräuter, viel Platz zum Bauen und Gärtnern

lorengarten@posteo.de

Gärtnern
Nach Vereinbarung

Orgatreffen
jeden 2. Do /Monat im Garten. Im Winter im Café Mundgerecht

Ellerngrün
Altenessen-Süd
Ellernplatz 4

Markus Spitzer-Pachel
Info@ellerngruen.de

Gärtnern
nach Vereinbarung

Hochbeete mit verschiedenen Gemüsen, Kräuterspirale, insektenfreundliche Stauden und Sträucher. Mehrere Sitzgelegenheiten

CARLs Garten, Altenessen
auf dem Gelände der Zeche Carl
Wilhelm-Nieswandt-Allee 100

Julian Eckstein
carls.garten@zechecarl.de
zechecarl.de/carlsgarten
Tel. 0201 - 8344451

Gärtnern & Gartentreffen
nach Absprache

Seit 2017, Hochbeete mit Gemüse und Kräutern sowie Obst, Begegnungsort für Menschen jeden Alters und jeder Nationalität, Stärkung des Miteinanders CARLs Garten öffnet bei Veranstaltungen des soziokulturellen Zentrums, informiert über den Garten und lädt u.a. zu Mitmachaktionen ein

Gemeinschaftsgarten „Buntes Grün“ des Mehrgenerationenhauses Essen-West
Kerckhoffstraße 22b

Patrick Sauer
buntesgruen@
mgh-essen.org
Tel. 0157 - 31772742
Insta: buntes.gruen

Gärtnern
Hauruck-Tage jeden
2. Samstag/Monat
ab 11.00 Uhr

Hochbeete mit Gemüse und Kräutern Haltung geretteter Hühner. Organisation verschiedener Veranstaltungen

mgh-essen.de ▸ mehrgenerationenhaus-essen ▸ buntes-gruen

Kistengarten Karnap, Karnap
Thusneldaplatz

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

Gärtnern
nach Vereinbarung
Treffen 1 x pro Monat

Seit 2017, bepflanzte Hochbeete, lebendiges Miteinander mit verschiedenen sozialen Instutionen, großes Bienenhotel. Naschen und gelegentliches Miternten erlaubt

Schirmherr: Bürgerverein Karnap

Grüne Matte, Schuir
Grüne Matte 5

Martina Nies
gruenematte@posteo.de
Tel. 0163 - 2894630

Gärtnern
Sa ab ca. 14.00 Uhr und
nach Vereinbarung

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

Gemeinschaftsgarten am Oberlehberg, Kettwig
Rheinstraße/ unterhalb Abenteuerspielplatz

Susanne Wiegel
wiegel.susanne@web.de
Tel. 02054 - 80680

Gärtnern
nach Vereinbarung

Seit 2017, Wiese, wachsende Weidentipis, Beerensträucher, Gemüse- und Kräuterbeete

Villa Hochbeet, Steele-Ost
Auf den öffentlichen Parkflächen
Ecke Schäpenkamp/ Neuholland

gemeinschaftsgar-
tensteele@posteo.de

Insta: villahochbeet

Fb: Gemeinschaftsgarten
Villa Hochbeet Steele Ost

Gärtnern
jeden ersten Sonntag im
Monat ab 14:00 Uhr

Seit 2020, vier große Hochbeete und zwei kleine Grasnarbenbeete, verschiedene Gemüsesorten, Erdbeeren, Kräuter, Blühstreifen, Sitzecke
Mitmachangebote für Kinder, Weidenstockhöhle, Sandkasten in Planung, Beteiligung an Stadtteilfesten und Organisation eines eigenen Herbstfestes

Gina Jost
gj@bonnekamp-stiftung.de
bonnekampstiftung.net
Gärtnern
nach Vereinbarung

Gemeinschaftsgarten auf der Allmende Bonnekamphöhe, Katernberg
Bonnekamphöhe 50

Gemeinnütziges öko-soziales Projekt auf 3 ha Fläche. Gemüseanbau, Streuobstwiesen, Artenvielfalt, Gartencafé und Bildungsangebote. Zuwachs erwünscht!

Jürgen Schäfer
info@auroshanti.de
Tel. 0179 - 5908543
Gärtnern
nach Vereinbarung
meist samstags

Gemeinschaftsgarten Balkhauser Mark, Hattingen
Kohlenstr. 430, Hattingen

Seit 2024, hinter der Stadtgrenze Essen-Kupferdreh in Hattingen
Auf 1200qm Hanglage mit Terrassen, Gewächshaus und Frühbeeten, Gemüse, Heilkräuter u.v.m.
Verschiedene Veranstaltungen
Privatgarten wird Gemeinschaftsgarten!



DANK

Wir danken allen, die am Zustandekommen dieses Lebensmittelführers mitgewirkt haben für ihre konstruktive Zusammenarbeit und Unterstützung.

Ebenso danken wir für die Finanzierung von Layout und Druck durch die Grüne Hauptstadt Agentur – Essen 2024/25.

BITTE UM MITHILFE

Wir haben uns bemüht, umfassend zu recherchieren. Dennoch ist auch diese dritte Fassung des Lebensmittelführers noch unvollständig und evtl. sind uns Fehler unterlaufen. Daher bitten wir Sie um Unterstützung! Schicken Sie uns gerne Tipps und Anregungen. Dieser Lebensmittelführer kann auch online abgerufen werden unter:

www.transitiontown-essen.de/lebensmittelführer
www.ernaehrungsrat-essen.de
www.essen.de/leben/umwelt/nachhaltigkeit/startseite_nachhaltigkeit.de.html

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

Impressum
Ausgabe 3
Überarbeitete Auflage März 2025
Herausgeber Transition Town – Essen im Wandel, Grüne Hauptstadt Agentur, Ernährungsrat Essen e.V.
Redaktion Dr. Susanne Wiegel, Anna Waterkotte, Gerda Kaßner, Susanne Giepen
Gestaltung Designbüro Jünger, www.designbuerojuenger.de
Druck Lokay e.K., Reinheim, umweltfreundlich gedruckt auf Recyclingpapier mit „Blauem Umweltengel“ mit Farben auf Basis nachwachsender Rohstoffe
Auflage 10.000
Bilder: Adobe Stock:Titelbild/S.2/9/12/17/23/29; Jochen Tack: S.4; Sascha Kreklau: S.5/5/10/30/43; Wiebke Jünger: S.8/26/42; Michael Spitzer: S.9; Ökomenischer Weltladen Borbeck: S.13; Frank Finken: S.16/46; Klosterberghof: S.18; Felchnerhof: S.19; Evergreen Farm: S.20/21; FlotteKarotte: S.27; Fleischerei Burchhardt: S.32; pixabay: S.36; Finn Kantus: S.36/37; Patrick Schiller: S.40/41

Es gibt in Essen viele Möglichkeiten ökologisch, regional, fair und gesund einzukaufen und zu essen.

Den Herausgebern dieser Broschüre ist es wichtig aufzuzeigen, wie wir mit unserer Ernährung bewusst Enfluss nehmen können auf unsere Gesundheit und die Erhaltung unserer Lebensgrundlagen - weltweit.

transition town Essen im Wandel

STADT ESSEN

GRÜNE HAUPTSTADT EUROPAS

ERNÄHRUNGSRAT ESSEN