

---

# Moin Wandsbek!

---

Dein Einkaufsführer für  
leckere Bio-Lebensmittel im  
Bezirk Hamburg-Wandsbek

bio, unverpackt, fair, lecker...

BÜNDNIS 90  
DIE GRÜNEN

WANDSBEK



# Moin!

---

Wandsbek und Bio? Das ist auf den ersten Blick keine echte Liebesheirat. Wo sind die coolen Unverpackt-Läden, die individuellen Biolädchen, die angesagten Cafés zum Kuchenessen für Veganer\*innen oder bewusste Biogenießer\*innen? In Wandsbek nicht so leicht zu finden...

Doch wir haben recherchiert und viele Menschen nach ihren Tipps gefragt. Daraus haben wir dieses Heft gemacht. Es ist kein dickes Buch geworden. Aber wir sind sicher, dass für jede und jeden von euch bestimmt einige unbekannte Einkaufsmöglichkeiten dabei sind. Schaut selber nach und lasst euch überraschen! Und ihr wisst auch: der Bezirk Wandsbek mit seinen vielen Stadtteilen ist groß! Es kann sein, dass noch die eine oder andere Adresse fehlt. Falls ihr noch weitere kennt, dann schreibt uns an [info@gruene-wandsbek.de](mailto:info@gruene-wandsbek.de). Wir nehmen die Adressen gern in unsere Google-Karte auf, die laufend aktualisiert wird.

So, und jetzt viel Spaß beim Stöbern, Auswählen, gut und lecker Essen und Trinken! Kauft bio, vegan, unverpackt, regional, bewusst... für unsere Umwelt und für uns alle!

Eure  
Ingrid, Julia und Ute

und die GRÜNEN vom Kreisverband Wandsbek

# Inhaltsverzeichnis

---

Bio-Bäckereien	4
Cafés mit Biokuchen	6
Hofläden	8
<b>Bio-Landwirtschaft – was ist das?</b>	<b>10</b>
Bioläden	12
Reformhäuser und Bio-Supermärkte	14
<b>Interview: Bio vom Supermarkt und Discounter?</b>	<b>16</b>
Unverpackt einkaufen	18
Wochenmärkte in Wandsbek	20
Bio-Lieferservice	22
Essen umsonst	24
<b>Noch ein paar Tipps</b>	<b>26</b>
<b>Karte vom Bezirk Wandsbek, Impressum</b>	<b>27</b>

Alle hier aufgeführten Adressen kannst du dir mit nur zwei Klicks bei Google Maps auf dein Handy hochladen. Gehe dazu einfach auf diesen Link: <https://t1p.de/moin-wandsbek>.



# Bio-Bäckereien

## **Brotgarten Biobäckerei**

Wandsbeker Marktstraße 89-91  
(außen am Quarree), Wandsbek  
[www.brotgarten-kiel.de](http://www.brotgarten-kiel.de)  
Mit kleinem Stehcafé für den  
Snack zwischendurch.

## **Springer Bio-Backwerk**

Am Stadtrand 45  
(Backstubenverkauf), Bramfeld  
[www.springer-bio-backwerk.de](http://www.springer-bio-backwerk.de)  
Weitere Filialen im Quarree  
Wandsbek, im AEZ Alstertal und  
in der Claus-Ferck-Straße 3,  
Volksdorf.

## **Rettungsbrot**

Klaus-Groth-Straße 40, Eilbek  
[www.bio-baeckerei-rettungsbrot.de](http://www.bio-baeckerei-rettungsbrot.de)  
Hamburgs kleinste Bio-Backstu-  
be, bio und fair. Mit Sitzecke für  
Kaffee oder Mittagssnack.

## **Hofbäckerei Wittmaack**

Johannes-Gutenberg-Straße 8,  
Bargteheide  
[www.der-biobaecker.de](http://www.der-biobaecker.de)

Beliefert Wochenmärkte und  
Läden in Wandsbek,  
z. B. Wochenmarkt Wellingsbü-  
tel (Di, Fr),  
Wochenmarkt Sasel (Do),  
Reformhaus Engelhardt im  
Quarree, Kattendorfer Hofladen  
in Barmbek u.a.

## **Nicht in Wandsbek, aber in der Nähe...**

## **Wulksfelder Gutsbäckerei**

Wulksfelder Damm 15-17,  
Tangstedt/Hamburg  
[www.gut-wulksfelde.de](http://www.gut-wulksfelde.de)

## **Holzofenbäckerei Gut Wulfsdorf**

Bornkampsweg 39,  
Ahrensburg,  
[www.holzofenbaeckerei-gutwulfsdorf.de](http://www.holzofenbaeckerei-gutwulfsdorf.de)

Und denkt auch an die  
Backabteilungen der  
Bio-Supermärkte, bei Budni und  
den normalen Supermärkten!

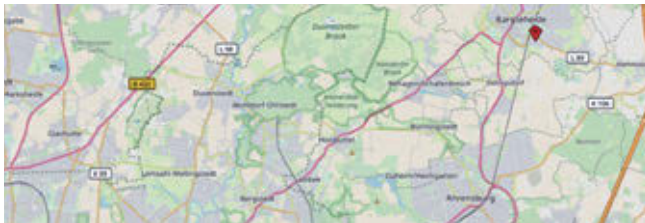
## Tipp von Ute:

„Die leckersten  
Brötchen!“

# Hofbäckerei Wittmack



Die Bäckerei Wittmack backt ohne Weizen- und verwendet stattdessen häufig Dinkelmehl. Die Brötchen und Brote in Demeter-Qualität überzeugen auch den „Feinschmecker“, der die Bäckerei als eine der besten auszeichnete. Man kann die Brötchen gut einfrieren und dann zum Frühstück bei 180 Grad 7 Minuten backen. Super!



**Was?** Bäckerei

**Wo?** Wandsbek, Wellingsbüttel, Sasel, Barmbek, Bargteheide

**Öffnungszeiten:** je nachdem

**Unser Lieblingsprodukt:** Rosinenbrot, Käse-Croissants und Gutshof-Brötchen

**Online-Check:** [www.der-biobaecker.de](http://www.der-biobaecker.de)

# Cafés mit Biokuchen

## Café Brooks

Hasselbrookstraße 37, Eilbek

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

Alles selbstgemacht, vegane Kuchen und regionale Produkte, Bio-Kaffee und Bio-Schokolade aus fairem Handel, Frühstücksboxen.

## Hofladen am Stüffel

Stüffel 12, Bergstedt

[www.bio-in-bergstedt.de](http://www.bio-in-bergstedt.de)

Lecker: Kaffee und Kuchen.

## In der Zwischenzeit

Claus-Ferck-Straße 10, Volksdorf

[instagram.com/zwischenzeit\\_hh](https://www.instagram.com/zwischenzeit_hh)

Hier wird Wert auf Regionalität und Nachhaltigkeit gelegt, vegane und vegetarische Leckereien. (Aber nicht bio.)

## Nicht in Wandsbek, aber in der Nähe...

## Robben Café

Bornkampsweg 31L

Ahrensburg

[www.robben-cafe.de](http://www.robben-cafe.de)

Inklusives Restaurant und Café.

Mittagstisch und Kuchen, alles

bio, hausgemacht, vegetarisch

und vegan.

## Wulksfelder Gut

### Deli und Gutsgarten

Wulksfelder Damm 15-17,

Tangstedt/Hamburg,

[www.gutskueche.de/gutskaffee](http://www.gutskueche.de/gutskaffee)

Hausgemachte Bio-Snacks

und ofenfrisches Backwerk.

Im Sommer am Wochenende

im Garten.

## Hofladencafé auf dem

### Gut Wulfsdorf

Bornkampsweg 39, Ahrensburg

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

Kaffeеспеzialitäten aus

fairem Handel und Kuchen

aus der Holzofenbäckerei.

## Hofcafé beim Hof Ehlers

Dorfstraße 28, Hasenmoor

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

Bauenhofcafé bietet Frühstück,

Mittagessen und Kaffee und

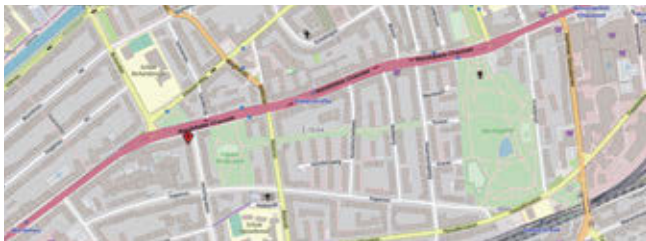
Kuchen, alles selbstgemacht.

# Tipp von Roland: Snoopkraam

„Handgemachter,  
z.T. veganer  
Kuchen und leckere  
Frühstück“



Bei Snoopkraam gibt es u. a. selbstgemachte Backwaren aus bevorzugt regionalen Produkten, die aber dennoch nicht bio sind. Toll ist aber das Milch-Abo mit Reitbrooker Milch in der Pfandflasche für 1,50 €. Dafür und für den leckeren Kuchen lohnt sich ein Abstecher in den Hirschgraben.



**Was?** Bäckerei & Konditorei

**Wo?** Hirschgraben 4, Eilbek

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 7-17 Uhr, Sa-So 8-17 Uhr

**Unser Lieblingsprodukt:** Regionale Bio-Milch in der Pfandflasche

**Online-Check:** [www.snoopkraam.de](http://www.snoopkraam.de)

# Hofläden

## Hofladen am Stüffel

Stüffel 12, Bergstedt,  
[www.bio-in-bergstedt.de](http://www.bio-in-bergstedt.de)  
Einzigster Hofladen im Bezirk  
Wandsbek!

## Nicht in Wandsbek, aber in der Nähe...

## Kattendorfer Hofladen Barmbek

Pfenningsbusch 39, Barmbek  
[www.kattendorfer-hof.de](http://www.kattendorfer-hof.de)  
Kleiner Laden des  
Kattendorfer Hofes in der  
Stadt. Neben Obst und  
Gemüse auch Biowaren,  
Brot und Kuchen. Solidarische  
Landwirtschaft, Mitgliedschaft  
möglich.

## Hofladen Biogarten Nahe

Dorfstraße 26, Nahe  
[www.wohngruppe-miteinander.de](http://www.wohngruppe-miteinander.de),  
Bioland-Betrieb

## Hofladen auf dem Gut Wulksfelde

Wulksfelder Damm 15-17,  
Tangstedt/Hamburg  
[www.gut-wulksfelde.de](http://www.gut-wulksfelde.de)  
Bioland-Hof mit großem  
Hofladen. Stand auf dem  
Wochenmarkt in Sasel (Do., Sa.)  
und Poppenbüttel (Fr.).

## Hofladen auf dem Gut Wulfsdorf

Bornkampsweg 39, Ahrensburg  
[www.gutwulfsdorf.de](http://www.gutwulfsdorf.de)  
Großer Hofladen mit Unver-  
packt-Angebot und Deme-  
ter-Metzgerei. Stand auf dem  
Wochenmarkt in Volksdorf  
(Mi., Sa.) und Rahlstedt (Do.).

## Hofladen auf dem Hof Ehlers

Dorfstraße 28, Hasenmoor  
[www.hofehlers.de](http://www.hofehlers.de)  
Ältester Bio-Bauernhof Schles-  
wig-Holsteins! Stand auf dem  
Wochenmarkt in Wandsbek (Fr.)  
und Volksdorf (Sa.).

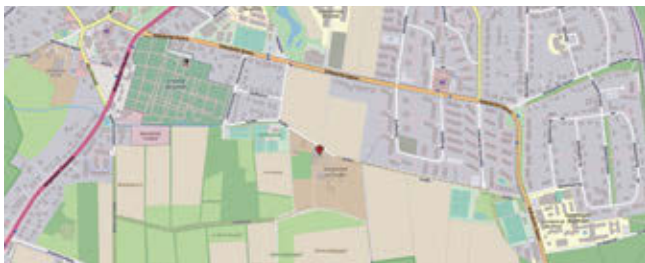


# Tipp von Julia C.: Hofladen am Stüffel

„Leckeres Gemüse  
vom Demeter-Hof sowie  
Pflanzen und Schnitt-  
blumen im Sommer“



Besucht doch mal den Gärtnerhof am Stüffel. Das ist ein inklusiv arbeitender Demeter-Betrieb, der etwas verborgen in Bergstedt liegt. Es gibt einen kleinen Hofladen, der neben dem Bio-Sortiment sehr gutes Gemüse und Salate hat. Außerdem gibt es Pflanzen und Blumen. Eignet sich prima für einen Besuch mit etwas Zeit für Kaffee und Kuchen.



**Was?** Gärtnerhof, Hofladen und Café

**Wo?** Stüffel 12, Bergstedt

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 8-18 Uhr, Sa 8-14 Uhr

**Unser Lieblingsprodukt:** Alle Salate und Gemüse

**Online-Check:** [www.bio-in-bergstedt.de](http://www.bio-in-bergstedt.de)

# Bio-Landwirtschaft, Öko-Landwirtschaft, Öko-Landbau – was ist das?

„Der ökologische Landbau ist eine besonders ressourcenschonende, umweltverträgliche und nachhaltige Wirtschaftsform.“

*BMEL - Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.*

„Ökolandbau hat viele positive Wirkungen auf Natur, Mensch und Tier: Neben dem Klimaschutz leistet die ökologische Bewirtschaftungsform auch einen Beitrag zum Erhalt der Artenvielfalt. Umso wichtiger ist es, dass der Anteil des Öko-Landbaus steigt.“

Positive Begleiterscheinungen sind:

- Klimaschutz durch reduzierte CO<sub>2</sub> Emissionen, vor allem bei der Herstellung von Pestiziden und synthetischen Düngemitteln
- Bodenschutz durch aktive Förderung des Bodenlebens und der Bodenfruchtbarkeit
- Erzeugung gesunder Pflanzen und Tiere
- Artenschutz durch größere Vielfalt
- Verbraucherschutz durch Vermeidung von Rückständen in Trinkwasser und Lebensmitteln
- Erhalt von Arbeitsplätzen und Einkommen im ländlichen Raum

*Naturschutzbund Deutschland (NABU)*

„Jede Form der Landwirtschaft ist ein Eingriff in die Natur. Ökologische Landwirtschaft ist ein Wirtschaften im Einklang mit Mensch, Tier und natürlichen Ressourcen. Sie sichert langfristig die natürlichen Produktionsgrundlagen wie Böden, Artenvielfalt, Gewässer und Klima. Dadurch erbringen Bio-Bauern positive ökologische Leistungen für die gesamte Gesellschaft.

*Bund ökologische Lebensmittelwirtschaft (BÖLW)*

„Immer mehr fruchtbare Böden werden verdichtet, degradiert oder zerstört. Überdüngung und Pestizideinsatz in der industriellen Landwirtschaft töten zudem Vögel und Insekten und belasten unsere Gewässer und das Klima.“

„Bio isst besser!“, sagt der BUND und weist darauf hin, dass ökologisch wirtschaftende Betriebe die Bodenfruchtbarkeit erhalten und in ihr Tiere artgemäß gehalten werden. Außerdem werden weder Pflanzenschutz mit chemisch-synthetischen Mitteln noch leicht löslicher mineralischer Dünger eingesetzt. Ökologische Landwirtschaft belastet das Grund- und Oberflächenwasser weniger (wie z.B. mit Nitrat) als der konventionelle Landbau.

Durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und das niedrige Düngenniveau wird die Biodiversität gefördert.

Ökolandbau ist multifunktional: Er produziert Lebensmittel, Umweltschutz und Landschaftspflege.

*Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND)*

# Bioläden

Wir haben in Wandsbek keinen einzigen inhabergeführten Bioladen gefunden. Schade!

## Nicht in Wandsbek, aber in der Nähe...

### Bioladen am Hammer Park

Moorende 31, Hamm

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

Kleiner Laden mit persönlicher Atmosphäre, vielfältigem Angebot und guter Beratung - von einem jungen Team geführt. Als Mitglied kann man günstiger einkaufen.

### BioMarkt Barmbek

Fuhlsbütteler Straße 164,

Barmbek

[www.biomarkt-hamburg-barmbek.de](http://www.biomarkt-hamburg-barmbek.de)

Im Laden gibt es eine gute Beratung. Die Kombination aus Bioladen mit umfangreichem Angebot und auch der Möglichkeit unverpackt einzukaufen überzeugt. Als Mitglied kann man günstiger einkaufen.

### Der bioladen Winterhude

Gertigstraße 41, Winterhude

[www.derbioladen-winterhude.de](http://www.derbioladen-winterhude.de)

Großes Pflanzenangebot vor der Tür, gut sortierter Laden, der sich trotz Tjaden-Konkurrenz hält. Pfandgläser-Angebot.

### Vitalien Naturkost

Dorotheenstraße 178,

Winterhude

[www.vitalien.bio](http://www.vitalien.bio)

Gut sortierter Bioladen mit viel frischem Gemüse, leckeren Backwaren, auch Mittagssnacks.

### BioOase Bargteheide

Theodor-Storm-Straße 31,

Bargteheide

Kleiner Bioladen in der Nähe des Marktes. Gute Beratung!

„Super Beratung  
von einem  
jungen Team.“

## Tipp von Elke: Bioladen am Hammer Park



Kleiner Bioladen mit vielfältigem Angebot und hilfsbereitem, jungen Team. Es ist immer jemand da, den oder die man fragen oder bei dem man besondere Produkte bestellen kann. Als Mitglied ist der Einkauf günstiger. Mein Lieblingsprodukt ist das Bio-Dattelkonfekt (Himbeer & Zitrone) von „Teufelswerk & Engelsgabe“, Made in Wandsbek.



**Was?** Inhabergeführter Bioladen

**Wo?** Moorende 31, Hamm

**Öffnungszeiten:** Mo-Fr 9-19 Uhr, Sa 9-16 Uhr

**Unser Lieblingsprodukt:** Bio-Dattelkonfekt

**Online-Check:** [www.bahp.de](http://www.bahp.de)

# Reformhäuser und Bio-Supermärkte

## Reformhäuser

### Reformhaus Mucke

Rahlstedter Bahnhofstraße 6,  
Rahlstedt

Tel.: 040 - 6772535

### Reformhaus in Duvenstedt

Duvenstedter Damm 50,  
Duvenstedt

<https://www.facebook.com/ReformhausDuvenstedt/>

### Reformhaus Engelhardt

in Volksdorf, Poppenbüttel,  
Farmesen-Berne, Bramfeld und  
Wandsbek

[www.vita-nova.de](http://www.vita-nova.de)

Zum Teil mit Bio-Brot aus der  
Region.

## Bio-Supermärkte

### Alnatura

Wandsbeker Marktstraße 2,  
Wandsbek

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

### Tjaden's Bio Frischemarkt

Rahlstedter Bahnhofstr. 27-29,  
Rahlstedt,

Bramfelder Chaussee 347,  
Bramfeld

[www.tjadens-biomarkt.de](http://www.tjadens-biomarkt.de)

### Basic

Heegbarg 31 (AEZ),  
Poppenbüttel

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

### Denn's Biomarkt

Stratenbarg 2,  
Sasel

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

### Erdkorn

Groten Hoff 6,  
Volksdorf

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

# Tipp von Anna: Alnatura

„Der größte  
Pluspunkt: nur 5  
Minuten entfernt.“



Hmmm. Eigentlich muss man die Bio-Supermärkte doch nicht extra vorstellen, oder? Mittlerweile findet man sie in jedem größeren kommerziellen Zentrum im Bezirk Wandsbek. Aber sie sind gut erreichbar, sie bieten ein vielfältiges Bio-Angebot und einige bevorzugen auch regionale Produkte. Darauf sollte man als Konsument\*in achten.



**Was?** Bio-Supermarkt

**Wo?** Wandsbeker Marktstraße 2

**Öffnungszeiten:** Mo.-Sa. 8-20 Uhr

**Unser Lieblingsprodukt:** frisch belegtes Butterbrot

**Online-Check:** [www.alnatura.de](http://www.alnatura.de)

# Bio vom Supermarkt und Discounter?

Aldi, Lidl, Edeka, Rewe... Kann man dort gut bio einkaufen oder ist das nicht empfehlenswert?

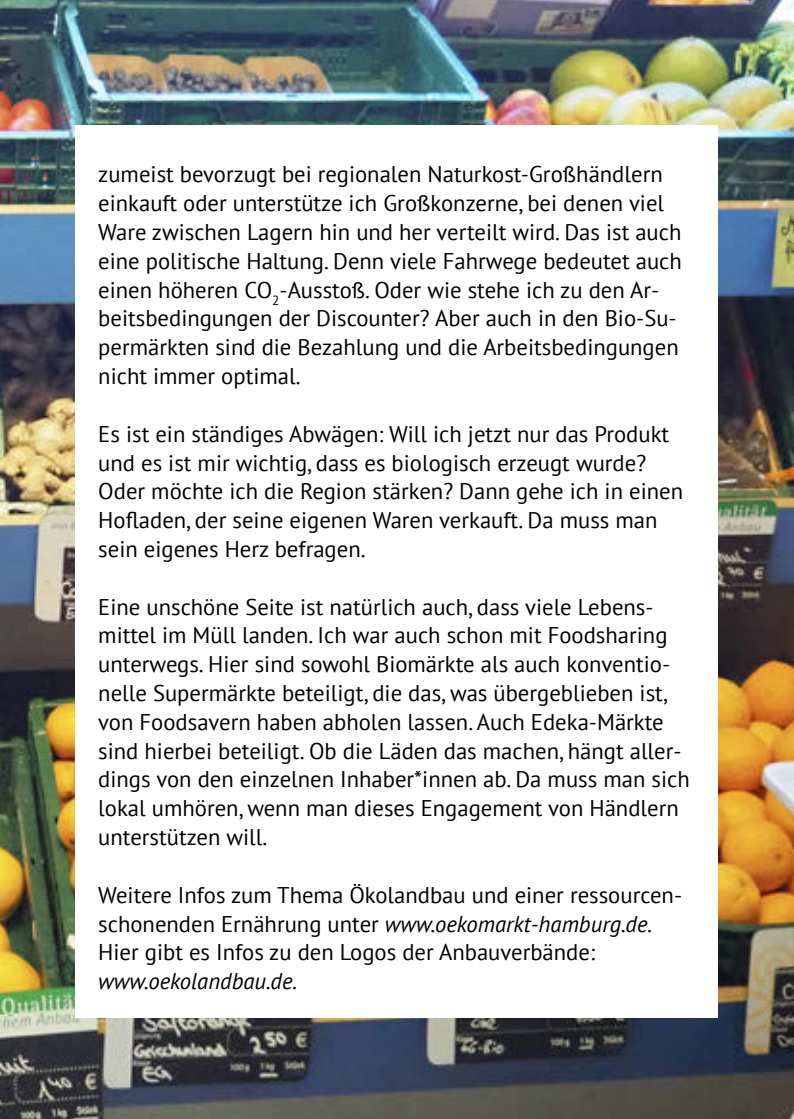
Martina Glauche vom Ökomarkt, Verbraucher- und Agrarberatung e.V. in Hamburg gab uns eine Einschätzung.

„Ist das überhaupt bio, was ich da im Supermarkt oder Discounter kaufe?“ – das ist meist die erste Frage, die ich in Beratungen oft höre. Die Frage kann man ganz klar mit „Ja“ beantworten. Das ist auf jeden Fall der Mindeststandard, den ein Bio-Produkt haben muss. Hochwertiger sind Bio-Produkte von deutschen Anbauverbänden wie Demeter, Bioland oder Naturland.

Mittlerweile gibt es Verträge zwischen dem konventionellen Lebensmittel-Einzelhandel (LEH) und den verschiedenen Anbauverbänden. Das heißt, Demeter hat bspw. Kooperationen mit Kaufland und Edeka abgeschlossen, Bioland kooperiert mit Lidl, Naturland und Rewe. Damit kann man jetzt auch Bio-Produkte mit einem hohen Standard im LEH erwerben. Diese Kooperationen sind noch relativ neu. Verbraucher\*innen können sich da an den Logos auf den Verpackungen orientieren.

Als Verbraucher\*in muss man sich eher entscheiden: Möchte ich einen inhabergeführten Bio-Laden unterstützen, der





zumeist bevorzugt bei regionalen Naturkost-Großhändlern einkauft oder unterstütze ich Großkonzerne, bei denen viel Ware zwischen Lagern hin und her verteilt wird. Das ist auch eine politische Haltung. Denn viele Fahrwege bedeutet auch einen höheren CO<sub>2</sub>-Ausstoß. Oder wie stehe ich zu den Arbeitsbedingungen der Discounter? Aber auch in den Bio-Supermärkten sind die Bezahlung und die Arbeitsbedingungen nicht immer optimal.

Es ist ein ständiges Abwägen: Will ich jetzt nur das Produkt und es ist mir wichtig, dass es biologisch erzeugt wurde? Oder möchte ich die Region stärken? Dann gehe ich in einen Hofladen, der seine eigenen Waren verkauft. Da muss man sein eigenes Herz befragen.

Eine unschöne Seite ist natürlich auch, dass viele Lebensmittel im Müll landen. Ich war auch schon mit Foodsharing unterwegs. Hier sind sowohl Biomärkte als auch konventionelle Supermärkte beteiligt, die das, was übergeblieben ist, von Foodsavern haben abholen lassen. Auch Edeka-Märkte sind hierbei beteiligt. Ob die Läden das machen, hängt allerdings von den einzelnen Inhaber\*innen ab. Da muss man sich lokal umhören, wenn man dieses Engagement von Händlern unterstützen will.

Weitere Infos zum Thema Ökolandbau und einer ressourcenschonenden Ernährung unter [www.oekomarkt-hamburg.de](http://www.oekomarkt-hamburg.de). Hier gibt es Infos zu den Logos der Anbauverbände: [www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de).

# Unverpackt einkaufen

## Ohne Gedöns

Kattjahren 1c,

Volksdorf

Mit Liebe und Elan von zwei Frauen geführt. Bei gutem Wetter auch Café vor der Tür. Direkt am Markt. Biozertifiziert.  
[www.ohnegedoenshamburg.de](http://www.ohnegedoenshamburg.de)

## Seppels

Bramfelder Dorfplatz 4D,  
Bramfeld

Liegt etwas versteckt, aber direkt in der Fußgängerzone am EKZ. Gut sortiertes Lädchen. Fast ausschließlich Bio-Produkte.  
[www.seppels-laden.de](http://www.seppels-laden.de)

## BohnenTanke

Mobiler Unverpackt-Stand, auf den Wochenmärkten in Wandsbek (Sa.) und Hamm (Fr.). Siehe rechte Seite.  
[www.bohnenTanke.de](http://www.bohnenTanke.de)


**Nicht in Wandsbek,  
aber in der Nähe...**

## Muttels

Papenhuder Straße 28,  
Uhlenhorst  
Bio-Produkte  
T: 040 - 380 76533

## Streubar

Steilshooper Str. 41,  
Barmbek  
[www.streubar.de](http://www.streubar.de)  
Richtig schöner, relativ großer Laden zum Stöbern und Gucken (und Kaufen). Mit viel Liebe zum Detail eingerichtet. Frischer Kaffee an der Theke. Nette und engagierte Inhaberinnen! Vorwiegend Bio-Produkte.

 **Unverpackt einkaufen kann  
man grundsätzlich auch auf  
jedem Wochenmarkt!**

„Support your  
local planet!“

## Tipp von Julia W.: Bohnenstanke



Die Nachricht über die Bohnenstanke auf dem Wandsbeker Wochenmarkt war für mich eine der besten Neuigkeiten während der Corona-Zeit. Ich freue mich, dass es immer mehr Möglichkeiten für den Unverpackt-Einkauf auch östlich der Alster gibt! Jana und die Bohnenstanke bekommen von mir deswegen fünf von fünf Sternchen!



**Was?** Mobiler Verkaufsstand

**Wo?** Auf Wochenmärkten

**Öffnungszeiten:** Fr. (Hamm) und Sa. (Wandsbek)

**Unser Lieblingsprodukt:** Kirschbomben

**Online-Check:** [www.bohnenstanke.de](http://www.bohnenstanke.de)

# Wochenmärkte in Wandsbek

## Berne

Hermann-Balk-Straße  
Di. 8.30-13 Uhr, Fr. 8.30-18 Uhr

## Bramfeld

Herthastraße  
Di. + Fr. 8-13 Uhr

## Duvenstedt

Duvenstedter Damm/Lohe  
Sa. 8-13 Uhr

## Farmsen-Berne

Berner Heerweg  
Di. + Do. 14-18 Uhr

## Jenfeld

Bei den Höfen  
Mi. 14-18 Uhr, Fr. 14-18.30 Uhr

## Poppenbüttel

Moorhof  
Fr. 13-18.30 Uhr, Bio-Stände

## Rahlstedt

Rahlstedter Bahnhofstraße  
Mi. + Sa. 8-13 Uhr, Do. 9-13 Uhr  
reiner Biomarkt und Regionales

## Sasel

Saseler Markt  
Do. + Sa 8-13 Uhr, Bio-Stände

## Volksdorf

Kattjahren/Halenreihe  
Mi. + Sa. 8-13 Uhr, Bio-Stände

## Wandsbek

Hinter dem Quarree  
Mo. bis Sa. 8-13 Uhr  
Fr. mit Biostand vom Hof Ehlers

## Wellingsbüttel

Rolfinckstraße  
Di. + Fr. 8-13 Uhr, Bio-Stände

## Wohldorf-Ohlstedt

Brunskrogweg  
Di. + Fr. 8-13 Uhr

**Nicht in Wandsbek,  
aber in der Nähe...**

## Uhlenhorst

Am Kuhmühlenteich  
Di. + Fr. Bio-Stände

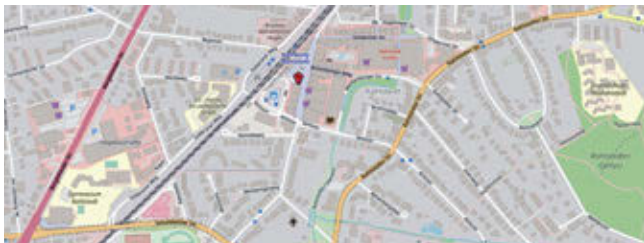
*„Persönlichen  
Kontakt mit Bio-  
bäuerinnen der  
Region.“*

## Tipp von Ingrid:

# Bio-Wochenmarkt Rahlstedt



Der Bio-Markt in Rahlstedt am Donnerstag ist mit sieben Ständen überschaubar. Mit dabei sind u. a. der Bio-Obsthof Feldmann, das Gut Wulksfelde, das Gut Wulfsdorf, die Effenberger Bäckerei. Es geht dort ziemlich persönlich zu – der Gemüsebauer kennt viele Kundinnen und Kunden persönlich. Und es ist der einzige reine Bio-Wochenmarkt in Wandsbek!



**Was?** Wöchentlich stattfindender Markt mit Verkaufsständen

**Wo?** Am Bahnhof Rahlstedt, Bahnhofstraße

**Öffnungszeiten:** Do. 9-13 Uhr

**Unser Lieblingsprodukt:** Vollkorn-Croissants

**Online-Check:** [www.hamburg.de/wochenmarkt-wandsbek](http://www.hamburg.de/wochenmarkt-wandsbek)

# Bio-Lieferservice

## Gut Wulksfelde

*lieferservice@gut-wulksfelde.de*  
*www.gut-wulksfelde.de*  
T: 040-64425110

## Grüne Kiste (Wulfsdorf)

*hallo@gruenekiste.de*  
*www.gruene-kiste.de*  
T: 04102 - 99950

## Lehmann's Bio-Service

*service@lehmannsbio.de*  
*www.lehmannsbio.de*  
T: 04532 - 262664

## Bio Markt Lämmerhof

*laemmerhof-naturkost@t-online.de*  
*www.laemmerhof.de*  
04543-891177

## Gemüse-Abo Graf

*info@gemueseabograf.de*  
*www.gemueseabograf.de*  
T: 04543 - 888708

## Sannmanns Gemüse-Abo

*abo@sannmann.com*  
*www.abo.sannmann.com*  
T: 04073 - 115651

## Bio-Kiste Hamburg

*www.biokiste-hamburg.de*  
T: 040 31811406

## BIOBOB Bio für's Büro

*info@biobob.com*  
*www.biobob.com*  
T: 040 - 4321 4656

## Hoflieferant

*info@bio-hoflieferant.de*  
*www.bio-hoflieferant.de*  
T: 040 737121-0

## Nicht (nur) bio, aber besonders...

## Marktschwärmer Ham- burg-Tonndorf

Dienstags am Gemeindehaus der Ev.-luth. Kirche. Vorher regionale Produkte online auf [www.marktschwärmer.de](http://www.marktschwärmer.de) bestellen. „Pop-Up-Hofladen“

# Tipp von Tanja: Marktschwärmer

„Persönlicher  
Kontakt zu  
Landwirt\*innen  
der Region.“



Ich empfehle euch die „Marktschwärmer“ am Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kirchengemeinde Tonndorf. Im Onlineshop bestellt man die regionalen Produkte. Am Dienstag kann man sie abholen. Für mich ist Marktschwärmer wie ein Pop-Up-Hofladen bei uns in der Stadt. Morgens geerntet, abends geliefert.



**Was?** Lieferservice von regionalen Produkten

**Wo?** Tonndorf, am Gemeindehaus der Ev.-luth. Kirche

**Öffnungszeiten:** Lieferung jeden Dienstag

**Unser Lieblingsprodukt:** Brot vom Hof Ehlers

**Online-Check:** [www.marktschwaermer.de](http://www.marktschwaermer.de)

# Essen umsonst

## Mundraub

Karte mit öffentlichen Kräutern, Obstbäumen, etc.

[www.mundraub.org](http://www.mundraub.org)

## Foodsharing

Jeden Abend kommen gute Seelen in Hamburgs Gastronomiebetriebe und nehmen das für euch mit, was übrig bleibt. Das Konzept nennt sich „Foodsharing“. Ihr könnt einfach Teil der Community werden, z.B. in der Facebook-Gruppe.

<https://foodsharing.de/karte>

## Foodsharing-Kühlschrank

Fair-Teiler Brakula  
Bramfeld

<https://www.hamburg.de/wandsbek/klimaschutz/projektgalerie/13515404/brakula-foodsharing-tauschregal/>

## Kräuterwanderung im Eichthalpark

[www.kraeuterkiste.de](http://www.kraeuterkiste.de)  
(siehe rechts)

## Kräutergarten im Hammer Park

Suuuper! Eine kleine, grüne Oase, in der man die unterschiedlichen Kräuter kennenlernen und probieren kann.

## To Good To Go

ist eine App, mit der ihr überproduzierte Lebensmittel aus teilnehmenden Gastronomiebetrieben abholen könnt. Ihr kauft eure Portion Essen dann über die App und bekommt einen Zeitraum angezeigt, in dem ihr das Essen abholen könnt.

## Info zu Containern

...wer „containert“, sammelt weggeworfene Lebensmittel aus Abfallcontainern von Supermärkten und Restaurants und vermeidet Lebensmittelverschwendung. Leider ist Containern in Hamburg und Deutschland immer noch verboten. Höchste Zeit, dass das Containern auf Bundesebene entkriminalisiert wird.



# Tipp von Birger: Kräuterwanderung

*„Essbare Wild- und  
Heilkräuter direkt vor  
der Haustür.“*



Was immer sehr nett gemacht wird, ist die Kräuterwanderung im Eichtalpark. Man erfährt, welche Kräuter man z.B. zu Schnäpsen, Tee oder Smoothies verarbeiten kann und wie sie der Gesundheit nutzen. Und man lernt, die Pflanzen auch ohne fachkundige Anleitung zu erkennen und an welchen Orten man überhaupt sammeln kann.



**Was?** Veranstaltung

**Wo?** Eichtalpark in Wandsbek

**Öffnungszeiten:** Nächster Termin auf Website

**Unser Lieblingsprodukt:** Löwenzahn!

**Online-Check:** [www.kräuterkiste.de](http://www.kräuterkiste.de)

# Noch ein paar Tipps...

## **Bio-Eier erkennen:**

Beim Stempelaufdruck ist die erste Zahl eine „0“.

## **Pflanzlich vor tierisch:**

Öfter mal Pflanzenmilch statt Kuhmilch kaufen - und Margarine statt Butter. Bei der Produktion von 1 kg Butter entsteht 23,8 kg CO<sub>2</sub>, 1 kg Margarine kommt nur auf 1,35 kg CO<sub>2</sub>.

## **Logos checken:**

Foto machen und mit der App „Nabu-Siegel-Check“ sehen, ob ein Lebensmittel ökologisch empfehlenswert ist.

## **Vegan ist lecker!**

Inspirationen und Quellen unter [Veganguidehamburg.de](http://Veganguidehamburg.de).

## **Grün investieren:**

Die Regionalwert AG hat ein interessantes Angebot.

## **Saisonal einkaufen!**

Saisonkalender unter [gruenerfaden.net/saisonkalender](http://gruenerfaden.net/saisonkalender).

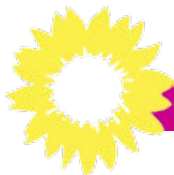
**Kompostieren in der Stadt?** Wurmbox selber bauen.

**Unerwünschte Inhaltsstoffe?** App „Codecheck“ nutzen.

**Und noch mehr gute Tipps:** [Utopia.de](http://Utopia.de).



**Und nicht vergessen:  
„Jeder Kassenbon ist  
ein Stimmzettel!“**



## Weil wir hier leben!

**Kreisverband BÜNDNIS 90/DIE GRÜNEN WANDSBEK**

Wandsbeker Königstraße 66, 22041 Hamburg

Telefon: 040 - 20 98 28 33

E-Mail: [kreisverband@gruene-wandsbek.de](mailto:kreisverband@gruene-wandsbek.de)

Web: [www.gruene-wandsbek.de](http://www.gruene-wandsbek.de)

Spendenkonto Kreisverband:

Bank für Sozialwirtschaft AG Hamburg

Konto-Nr.: 9431600 • BLZ: 25120510

IBAN: DE19 2512 0510 0009 4316 00

BIC: BFSWDE33HAN



Ein umweltfreundliches Printprodukt



**BÜNDNIS 90  
DIE GRÜNEN**

**WANDERER**