
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. 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
Bio-Landwirtschaft – was ist das?	10
Bioläden	12
Reformhäuser und Bio-Supermärkte	14
Interview: Bio vom Supermarkt und Discounter?	16
Unverpackt einkaufen	18
Wochenmärkte in Wandsbek	20
Bio-Lieferservice	22
Essen umsonst	24
Noch ein paar Tipps	26
Karte vom Bezirk Wandsbek, Impressum	27

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
Mit kleinem Stehcafé für den
Snack zwischendurch.

Springer Bio-Backwerk

Am Stadtrand 45
(Backstubenverkauf), Bramfeld
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
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

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

Holzofenbäckerei Gut Wulfsdorf

Bornkampsweg 39,
Ahrensburg,
www.holzofenbaeckerei-gutwulfsdorf.de

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

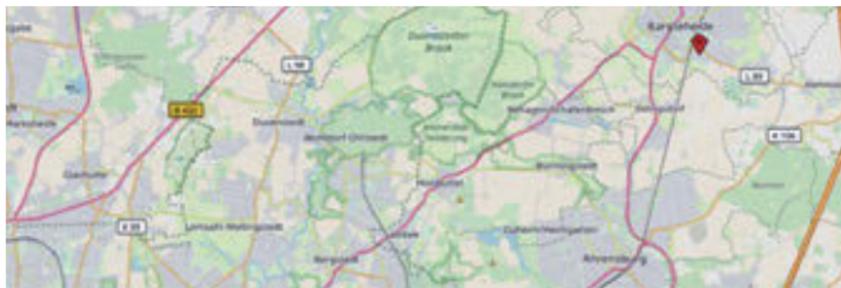
Tipp von Ute:

„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 ausgezeichnete. 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

Cafés mit Biokuchen

Café Brooks

Hasselbrookstraße 37, Eilbek

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

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

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

Hausgemachte Bio-Snacks

und ofenfrisches Backwerk.

Im Sommer am Wochenende

im Garten.

Hofladencafé auf dem

Gut Wulfsdorf

Bornkampsweg 39, Ahrensburg

www.gutwulfsdorf.de

Kaffeespezialitäten aus

fairem Handel und Kuchen

aus der Holzofenbäckerei.

Hofcafé beim Hof Ehlers

Dorfstraße 28, Hasenmoor

www.hofehlers.de

Bauenhofcafé bietet Frühstück,

Mittagessen und Kaffee und

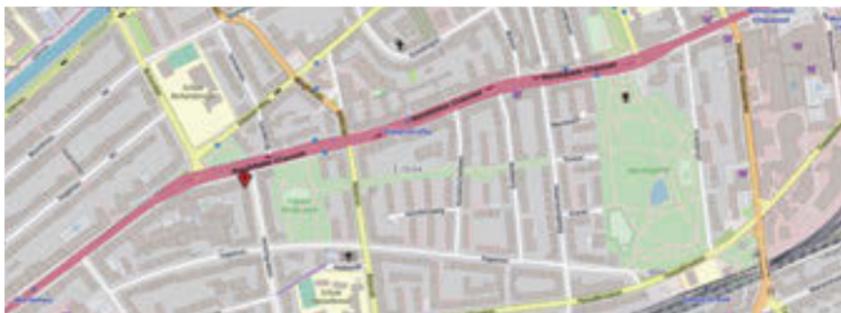
Kuchen, alles selbstgemacht.

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

Hofläden

Hofladen am Stüffel

Stüffel 12, Bergstedt,
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
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,
Bioland-Betrieb

Hofladen auf dem Gut Wulksfelde

Wulksfelder Damm 15-17,
Tangstedt/Hamburg
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
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
Ältester Bio-Bauernhof Schles-
wig-Holsteins! Stand auf dem
Wochenmarkt in Wandsbek (Fr.)
und Volksdorf (Sa.).

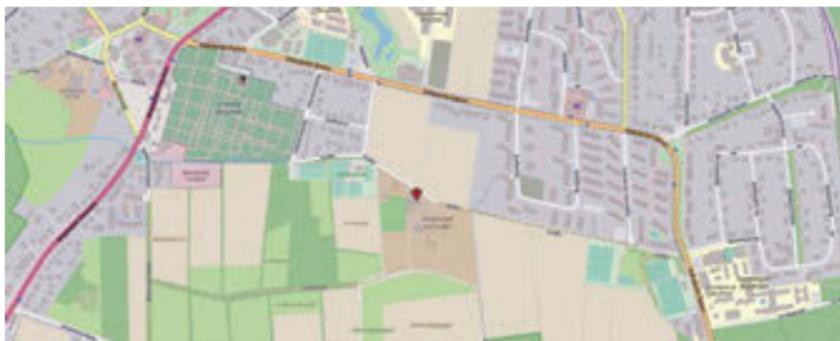
Tipp von Julia C.:

Hofladen am Stüffel

„Leckeres Gemüse vom Demeter-Hof sowie Pflanzen und Schnittblumen 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

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 CO₂ 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

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

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

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

Vitalien Naturkost

Dorotheenstraße 178,

Winterhude

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

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

Zum Teil mit Bio-Brot aus der
Region.

Bio-Supermärkte

Alnatura

Wandsbeker Marktstraße 2,
Wandsbek

www.alnatura.de

Tjaden's Bio Frischemarkt

Rahlstedter Bahnhofstr. 27-29,
Rahlstedt,

Bramfelder Chaussee 347,
Bramfeld

www.tjadens-biomarkt.de

Basic

Heegbarg 31 (AEZ),
Poppenbüttel

www.basicbio.de

Denn's Biomarkt

Stratenbarg 2,
Sasel

www.biomarkt.de

Erdkorn

Groten Hoff 6,
Volksdorf

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

Bio vom Supermarkt und Discounter?

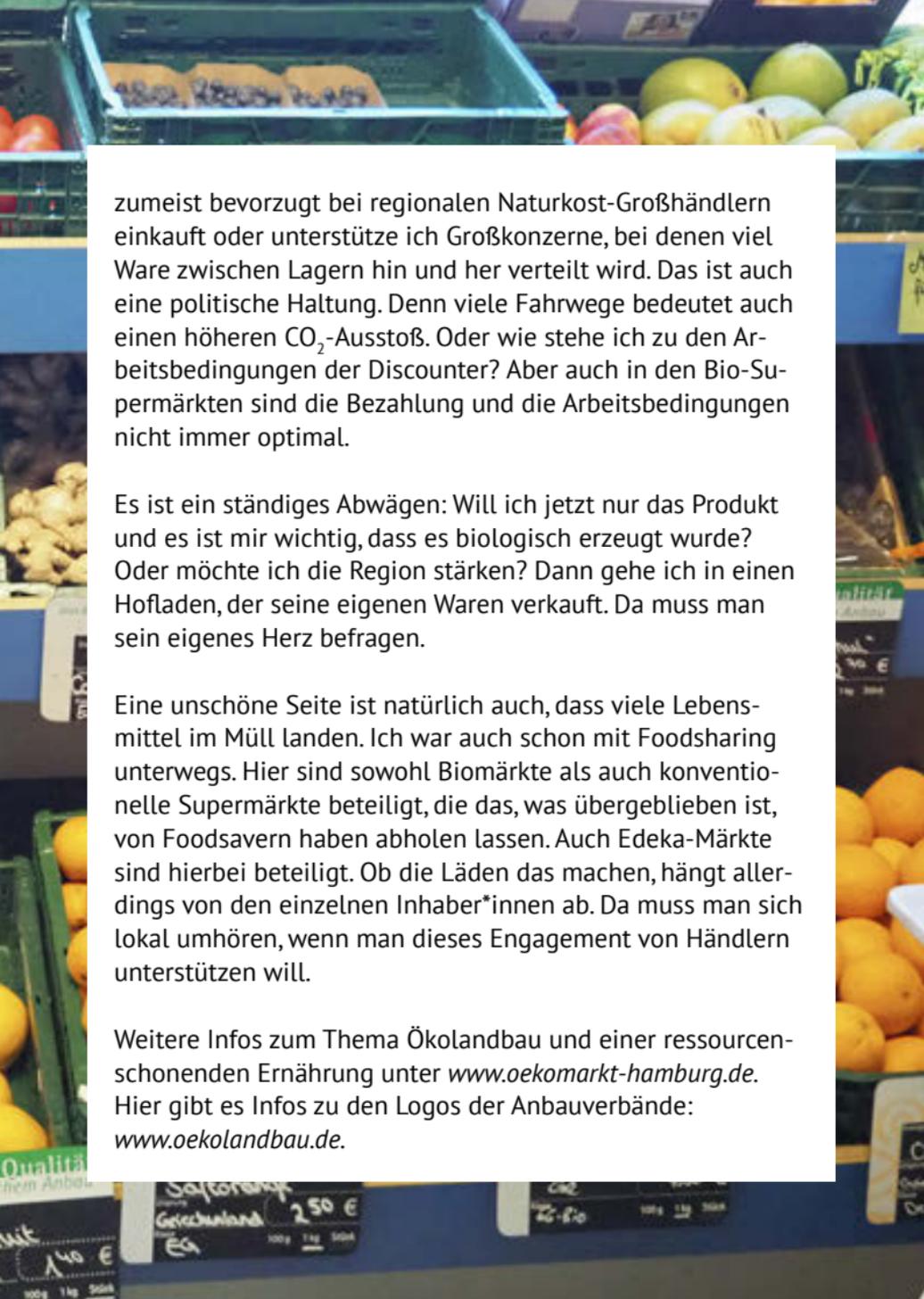
Aldi, Lidl, Edeka, Rewe... Kann man dort gut bio einkaufen oder ist das nicht empfehlenswert?

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 CO₂-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. Hier gibt es Infos zu den Logos der Anbauverbände: 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

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

BohnenTanke

Mobiler Unverpackt-Stand, auf den Wochenmärkten in Wandsbek (Sa.) und Hamm (Fr.). Siehe rechte Seite.
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
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.

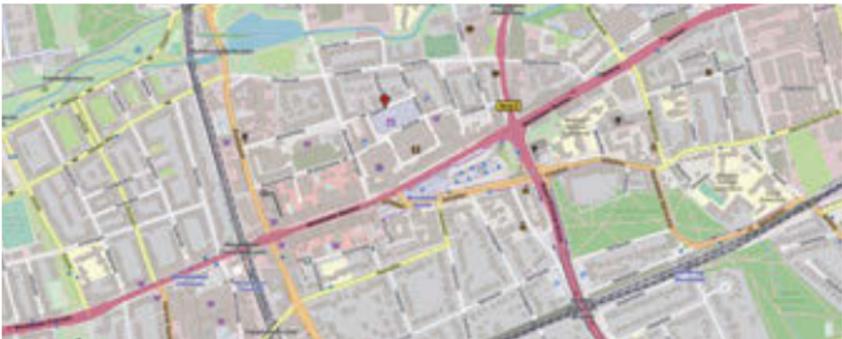
 **Unverpackt einkaufen kann
man grundsätzlich auch auf
jedem Wochenmarkt!**

„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: Kirschkomben

Online-Check: 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

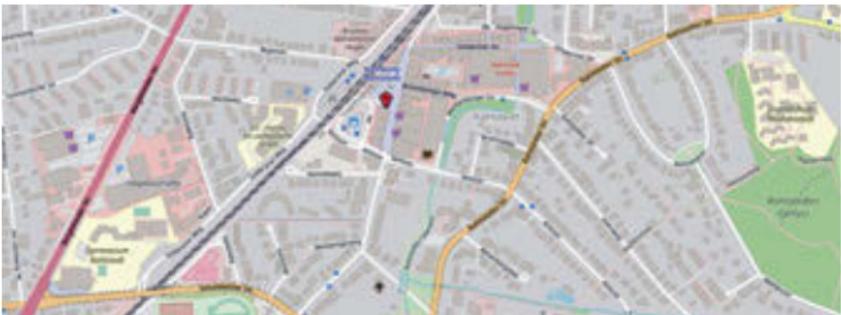
*„Persönlichen
Kontakt mit Bio-
bäuerinnen der
Region.“*

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

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 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

Essen umsonst

Mundraub

Karte mit öffentlichen Kräutern, Obstbäumen, etc.

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
(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

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 CO₂, 1 kg Margarine kommt nur auf 1,35 kg CO₂.

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.

Grün investieren:

Die Regionalwert AG hat ein interessantes Angebot.

Saisonal einkaufen!

Saisonkalender unter gruenerfaden.net/saisonkalender.

Kompostieren in der Stadt? Wurmbox selber bauen.

Unerwünschte Inhaltsstoffe? App „Codecheck“ nutzen.

Und noch mehr gute Tipps: Utopia.de.



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



**BÜNDNIS 90
DIE GRÜNEN**

WANDERER