



OBEN
AN DER
VOLME

WISSEN,
WO'S HERKOMMT!

EIN NACHHALTIGER
EINKAUFSFÜHRER FÜR
OBEN AN DER VOLME



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete unter Beteiligung des Landes Nordrhein-Westfalen.

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort: Regional, bio, fair.

Regionalität im Fokus: Unsere Hofläden und Direktvermarkter

Joest's Hofladen	<i>Hofladen</i>	3
Hof Klaas	<i>Hofladen</i>	4
Hofladen Landpartie	<i>Hofladen</i>	6
Schrievers Bauernladen	<i>Hofladen</i>	8
Geflügelhof Gieseker	<i>Hofladen</i>	10
Hedfeld's Hofladen	<i>Hofladen</i>	12
Bauernhof Bühner	<i>Hofladen</i>	14
Gärtnerhof Kiesbert	<i>Ab-Hof-Verkauf</i>	16
Huxhardter Milchhäusel am Stöcken	<i>Regiomat</i>	18
Naturschutzzentrum Märkischer Kreis	<i>Obst</i>	20
Bruchbach-Beef	<i>Rind, Schwein</i>	22
Hof Pickhardt	<i>Rind, Schwein, Geflügel</i>	23
Haaner Wildschmiede	<i>Wild</i>	24
Meister Lampe & Co.	<i>Wild</i>	26
Schloss Neuenhof	<i>Wild</i>	27
Forellenzucht Wehetal	<i>Fisch</i>	28
Forellenzucht Versetal	<i>Fisch</i>	29
Rönsahler Brauerei	<i>Bier</i>	30
Gärtnerei Dahlmeier	<i>regionales Teilsortiment</i>	31
Dorfladen Hüinghausen	<i>regionales Teilsortiment</i>	32
EXKURS Regional und saisonal einkaufen - ein Beitrag für den Klimaschutz!		33
TIPP Einkaufsbeutel aus altem T-Shirt selber machen ohne Nähen		34

Qualität vor Quantität: Unsere Bioläden

Dorfbäckerei Bio-Dorfladen Berghaus	<i>Bioläden mit Direktvermarktung</i>	38
Biohof Wolf	<i>Bioläden mit Direktvermarktung</i>	40
Bio Bedorf Reformhaus Biomarkt	<i>Bioläden</i>	42
Heesfelder Genussmühle	<i>Bioläden</i>	44
EXKURS Orientierungshilfe für das Siegel-Chaos im Biosegment		45
TIPP Lebensmittelverschwendung vermeiden		46

Fairness für Alle: Unsere Weltläden

Weltladen Meinerzhagen - Initiative Eine Welt	<i>Weltladen</i>	50
Weltladen Kierspe	<i>Weltladen</i>	52
Eine Welt Aktionskreis in Halver	<i>Fair-Trade-Verkauf</i>	54
TIPP Statt Frischhaltefolie: Plastikfreie Wachstücher selber machen		55

Nachwort: Los geht's!

Impressum Haftung & Rechte Bildnachweise		58
		59

VORWORT



Im Alltag ist es nicht immer einfach zu wissen, was tatsächlich gut für die eigene Gesundheit, die folgenden Generationen und die Umwelt ist. Gerade beim Thema Essen trifft man auf einen wilden Mix aus Labels, Werbeversprechen und teilweise paradoxen Ratschlägen aus der Fachwelt.

Einige Merkmale haben sich jedoch herauskristallisiert, die tatsächlich die ökologische, wirtschaftliche und soziale Nachhaltigkeit dessen, was auf den Teller kommt, positiv beeinflussen können: Lebensmittel **aus der Region** zugunsten des Klimas und der regionalen Wertschöpfung, Lebensmittel **aus ökologischer Landwirtschaft** zugunsten der Umwelt, des Tierwohls und der eigenen Gesundheit und Lebensmittel **aus fairem Handel** zugunsten gerechter Arbeitsbedingungen (egal wo!).

Damit du einen Überblick darüber bekommst, wo du in der Region Oben an der Volme (oder am Rande dieser) solche Lebensmittel erhalten kannst, haben wir für dich diesen Einkaufsführer erstellt, der Läden und Direktvermarkter vorstellt, deren Produktpalette ...

 ... mehr als 50% regional ist (d.h. die Produkte stammen von einem Erzeuger aus Oben an der Volme oder den angrenzenden Kommunen),

 ... mehr als 50% bio-zertifiziert ist und/oder

 ... mehr als 10% Fairtrade-Produkte ausmacht.

Die Läden, Höfe und Betriebe sind entsprechend gekennzeichnet und zusätzlich nach ihrem Hauptfokus (regional, bio, fair) sortiert, sodass du dich gut zurechtfinden kannst. Viel Spaß beim Stöbern!

Dein Verein Regionalentwicklung Oben an der Volme



HIER GEHT'S ZUR DIGITALEN VARIANTE.
QR-Code scannen und PDF herunterladen.



REGIONALITÄT IM FOKUS: UNSERE HOFLÄDEN UND DIREKT- VERMARKTER

Von Fleisch, Wild und Fisch bis hin zu Käse, Gemüse oder Getränken: In Oben an der Volme gibt es zahlreiche Höfe, Läden und Betriebe, die abseits der Massenproduktion mit einem reichen Sortiment voller Produkte aufwarten, die in der Region - häufig sogar im eigenen Betrieb - hergestellt worden sind.



JOEST'S HOFLADEN



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

Ein wichtiges Anliegen der Familie Joest ist es, mit Hilfe des Hofladens der Öffentlichkeit die Landwirtschaft vor Ort näher zu bringen und durch den Verkauf der hofeigenen Produkte ihren Kunden Waren aus der Region für die Region zu bieten.

Auch bei den zugekauften Waren achten die Joests darauf, ihr Sortiment möglichst regional zu gestalten.

Neben dem regionalen Angebot zeichnet sich der kleine Laden zudem durch die persönliche und individuelle Beratung aus.

INHABER/IN
Familie Joest

KONTAKT
Gräfingsholz 1
58540 Meinerzhagen

Tel.: 02354 - 90 24 68

ÖFFNUNGSZEITEN

Mi - Fr: 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Fr - Sa: 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Milch- und Eierautomat:
täglich von 06:00 Uhr bis 19:00 Uhr

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:

Milch, Milchprodukte, Eier, Rind- und Kalbfleisch, Suppenhühner, teilweise Wurstwaren.

Zugekauft:

Eingemachtes, Müsli, Wein, Obst und Gemüse (bio), Säfte, Käse, Nudeln.

HINWEIS

Das Angebot ist je nach Saison und Verfügbarkeit begrenzt.





HOF KLAAS

WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:

Verschiedene Sorten Nudeln (Eiernudeln), Marmelade, Eingemachtes, Eier (Freiland- und Bodenhaltung).

Zugekauft:

Frischfleisch-, Wurst-, Käsetheke, Gemüse, Mehl und Körner, Gewürze, Öle, Saft, Weine.

GIBT ES HIER NOCH ETWAS
ÜBER LEBENSMITTEL
HINAUS ZU KAUFEN?

Geschenkartikel, Präsentkörbe, Gutscheine.

HINWEIS

Es gibt die Möglichkeit, Einkäufe und spezielle Produkte vorzubestellen.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Wir als Familie Klaas sind stolz auf unseren Hof, den wir ‚erst‘ vor rund zehn Jahren als Quereinsteiger gegründet haben. Mit viel Einsatz haben wir es geschafft, ein gut funktionierendes landwirtschaftliches Familienunternehmen aufzubauen, in dem ganze drei Generationen mit anpacken.“

11.000 unserer 15.000 Hennen leben hier in Freilandhaltung. Und alle bekommen erstklassiges Hühnerfutter, das wir nicht nur selbst anbauen, sondern auch in unserer eigenen Mahl- und Mischanlage verarbeiten. Und warum das Ganze? Erstklassiges Hühnerfutter heißt auch erstklassiges Ei. Und die Qualität, Frische sowie der leckerer Geschmack unserer Eier sind für uns A und O!“

Familie Klaas



INHABER/IN
Uwe Klaas

KONTAKT
Mittelhagen 10
58540 Meinerzhagen-Valbert

Tel.: 02358 - 9 07 97 77

nachricht@hof-klaas.de
www.hof-klaas.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Di - Fr: 08:30 Uhr bis 13:00 Uhr und
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa: 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Montag ist Ruhetag.





HOFLADEN LANDPARTIE

WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Schweinefleisch
(u.a. Bentheimer Schwein aus eigener Zucht und Mast),
Rindfleisch, Lamm- und Ziegenfleisch (auf Vorbestellung), **Wild, Grillfleisch, Geräuchertes, verschiedene Wurstsorten, Schinken, Eier, Eingemachtes, Marmelade.**

Zugekauft:
Gemüse, Eingemachtes, verschiedene Fleisch- und Wurstsorten, Käse.

GIBT ES HIER NOCH ETWAS
ÜBER LEBENSMITTEL
HINAUS ZU KAUFEN?

Eine kleine Auswahl an Geschenkartikeln und diversen (Post-)Karten.

HINWEIS

Größere Mengen bitte vorbestellen.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Unsere Philosophie ist es, gesunde Lebensmittel aus nachhaltiger, gesunder Haltung, bei der das Tierwohl im Vordergrund steht, anzubieten.“

Uns ist es wichtig, regional zu handeln, um Tier und Umwelt zu schonen (z.B. indem lange Transportwege vermieden werden): Der Kunde soll bei uns Lebensmittel von nachhaltigem Wert und hervorragender Qualität finden. Das Ganze zum angemessenen Preis. Dies ist durch regionalen Zukauf bzw. eigene Mast möglich. Des Weiteren werden unsere Wurst- und Fleischspezialitäten nach alter Handwerkskunst hergestellt.“

Daniela Lindner-Fernholz



INHABER/IN

Daniela Lindner-Fernholz

KONTAKT

Ihne 18

58540 Meinerzhagen

Tel.: 02358 - 3 49 05 58

hofladen.landpartie@gmx.de

www.hofladen-landpartie.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Sa: 09:00 Uhr bis 14:00 Uhr

So: 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

(vom 01.01. bis Mitte März ist sonntags geschlossen)





SCHRIEVERS BAUERNLADEN

WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:

Fleisch (Rind, Schwein, Hähnchen, Pute), Rouladen, Gulasch etc., breites Sortiment an Wurstwaren, eingeweckte Suppen, Milchprodukte, Fruchtaufstriche.

Zugekauft:

Käse, Nudeln, Honig, Wein, Gurken, Säfte.



HINWEIS

Frischfleisch bitte vorbestellen.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Auf der Suche nach Fleisch und Wurstwaren mit Herkunft ist man in Schrievers Bauernladen genau richtig. Durch die eigene Tierhaltung und die hofeigene Schlachtung bekommt der Begriff ‚Regionalität‘ eine neue Dimension. Bei einem Besuch in unserem Hofladen können Sie jederzeit die Aufzucht und Haltung der Tiere besichtigen. Wir füttern unsere Tiere überwiegend mit selbst erzeugtem Futter. Die Tiere werden in artgerechten, geräumigen Ställen mit Stroh bzw. im Sommer auf der Weide gehalten.“

Alle Wurstwaren werden von uns in der eigenen Wurstküche nach traditionellen Rezepten hergestellt. Die Milchprodukte werden alle aus eigener tagesfrischer Milch hergestellt. Sämtliche zugekaufte Produkte sind von ausgewählten Direktvermarktern nach Möglichkeit aus der Region. Zu unseren Produkten ist jederzeit eine individuelle persönliche Beratung möglich.“

Michaela Schriever



INHABER/IN
Familie Schriever

KONTAKT
Vorderste Berg 1
58566 Kierspe

Tel.: 02359 - 21 68

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa: 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr
oder nach Vereinbarung





GEFLÜGELHOF GIESEKER

WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:

Eier und Geflügelfleisch (Gans, Pute, Ente und Huhn) als Ganzes oder aber auch zerlegt, z.B. als Brust, Keule oder Schnitzel.

Zugekauft:

Schwarzwälder Schinken, verschiedene Weine, Liköre und Schnäpse, Nudeln.

GIBT ES HIER NOCH ETWAS
ÜBER LEBENSMITTEL
HINAUS ZU KAUFEN?

Geflügelzubehör (z.B. Tränken, Futterautomaten, Nester), Daunenbettdecken (in Zusammenarbeit mit der nachhaltigen Bettwarenfirma Hanskruchen) und Lebendgeflügel (Hühner, Masthähnchen, Puten, Gänse und Enten).

HINWEIS

Gänse, Puten und Enten bitte (vor allem vor Weihnachten und Sankt Martin frühzeitig) vorbestellen, das Angebot ist begrenzt. Das gleiche gilt auch für das Lebendgeflügel.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Giesecker. Unser Name steht seit 1912 für Qualität! In unserem ländlich geprägten Geflügelhof im Sauerland produzieren und vermarkten wir hochwertige Geflügelprodukte Deutschlandweit.

Unser Erfolgsrezept ist dabei eine artgerechte Ernährung sowie eine schonende Aufzucht der Tiere, mit der wir Qualitätsstandards setzen. Wir verzichten auf Schnellmastfutter und Wachstumsmittel, sondern vertrauen auf unsere langjährige Erfahrung, um Ihnen Geflügel liefern zu können, welches Ihren Geschmacksanforderungen gerecht wird.

Wir beliefern Restaurants, Metzgereien, Geflügelhöfe und Endverbraucher.“

Berthold und Johannes
Johanngieseker

INHABER/IN

Berthold und Johannes Johanngieseker

KONTAKT

Kreisch 13
58553 Halver

Tel.: 02353 - 6 64 19 60

info@gefluegel-giesecker.de
www.gefluegel-giesecker.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Do: 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr und
13:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Fr: 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr und
13:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Sa: 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr
An Sonn- und Feiertagen geschlossen.

HEDFELD'S HOFLADEN



WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:

**Fleisch und Wurstwaren
(Schwein, Rind, Geflügel),
Kartoffeln und Eier (aus Freiland-
haltung mit Mobilställen).**

Zugekauft:

**Bioobst und -gemüse, Olivenöl,
Marmelade, regionaler Honig,
Molkereiprodukte.
Samstags gibt es frisches Brot
und Brötchen der Bäckerei von
Polheim aus Hückeswagen.**

GIBT ES HIER NOCH ETWAS
ÜBER LEBENSMITTEL
HINAUS ZU KAUFEN?

**Heukunst, Adventskränze,
Osterschmuck und Gestecke und
viele mehr aus Handarbeit.**

HINWEIS

**Größere Mengen bitte
vorbestellen.**



**WER WIR SIND UND
WAS UNS AUSMACHT**

„Seit Generationen ist unser Hof in Familienbesitz. In unserem Hofladen bieten wir Ihnen Fleisch und Wurstwaren von hofeigenen Tieren aus besonders artgerechter Freilandhaltung (Neuland- und KAT-zertifiziert) an. Auch nestfrische Eier und Geflügelfleisch sind immer im Angebot. Unser Rindfleisch beziehen wir aus artgerechter Weidehaltung.

Alle Tiere werden mit Getreide ohne genmanipulierte oder chemische Zusätze gefüttert. Unsere Kartoffeln verkaufen wir auch in kleineren Mengen das ganze Jahr über. Aus Zukauf bieten wir Gemüse aus kontrolliert biologischem Anbau. Zusätzlich haben wir für unsere kleinen Gäste einen Kleintierbereich mit Sandhaufen.“

Christof und Stefan Hedfeld



INHABER/IN

Christof und Stefan Hedfeld

KONTAKT

Auf dem Wiebusch 1
58553 Halver

Tel.: 02353 - 44 89

chrishedfeld@aol.com oder
hedfeld-st@web.de

www.Hofladen-Hedfeld.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Di: 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Mi: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Do - Fr: 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Sa: 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr





BAUERNHOF BÜHNER



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Durch den Neubau eines Kuhstalles wurde der alte Stall frei. Da wir schon über einen guten Kundenstamm durch unseren Eierverkauf von Haus zu Haus hatten, haben wir uns entschlossen, einen Teil als kleinen Laden zu nutzen.“

Unser Laden zeichnet sich durch die Regionalität und die Frische unserer Produkte aus! Alle Produkte sind entweder selbst hergestellt oder von ausgesuchten Betrieben aus der näheren Umgebung zugekauft. Seit Winter 2019/2020 produzieren wir sogar selbst Rohmilchkäse, hergestellt aus unserer eigenen Milch durch eine mobile Käserei. Der Käse umfasst verschiedene Geschmacksrichtungen, ist würzig und sehr lecker.“

Familie Bühner



BAUERNHOF BÜHNER
HAUSGEMACHT, REGIONAL & FRISCH

INHABER/IN

Mike Bühner

KONTAKT

Gasmert 1
58849 Herscheid

Tel.: 02357 - 17 07 99

lassebuehner@gmx.de
www.bauernhofbuehner.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mi - Sa: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr
So: 11:00 Uhr bis 16:00 Uhr

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:

Rohmilchkäse, Milch, Liköre aus Ei, Fruchtaufstriche, Fruchtliköre, Rindfleisch in 10kg Paketen (von allem etwas) (von Oktober bis April auf Vorbestellung), ab 2021 Freiland Eier von eigenen Wiesen aus dem Mobilstall.

Zugekauft:

Eier, Kartoffeln, Mettwürstchen, Bauernmettwurst, Leber-/Blutwurst, Sülze sowie Schinken, diverse Wurstsorten im Glas, Schwerter Senf, Wein, eingelegtes Gemüse.

GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Geschenkkörbe nach Wunsch, Deko, Blumen, Hofbesichtigungen (auch für Schulklassen allen Alters).

HINWEIS

Rindfleisch bitte vorbestellen.





GÄRTNERHOF KIESBERT



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Hinter unserem Gärtnerhof steckt mein ganz persönlicher Antrieb: Mir ist es wichtig, mein Leben sinnvoll zu führen und etwas zur Nachhaltigkeit und zum Erhalt der Lebensgrundlagen beizutragen. Das geht meiner Meinung nach nur mit ökologischen Methoden, deren Erzeugnisse nebenbei viel hochwertiger sind und natürlich auch viel besser schmecken! Wir waren über 20 Jahre als Demeter-Betrieb klassifiziert, betreiben aber natürlich auch ohne aktuelles Zertifikat weiterhin agrarökologisch unseren Betrieb. Unsere Produkte werden unverpackt direkt ab Hof verkauft. Zudem kooperieren wir mittlerweile mit dem Verein Solidarische Landwirtschaft Lüdenscheid e.V.“

Ulrich Pieper



INHABER/IN

Ulrich und Bärbel Pieper

KONTAKT

Kiesbert 8
58849 Herscheid

Tel.: 02357 - 28 47

gaertnerhof-kiesbert@web.de
[www.bio.de/ferienunterkunft/
gaertnerhof-kiesbert-herscheid](http://www.bio.de/ferienunterkunft/gaertnerhof-kiesbert-herscheid)

ÖFFNUNGSZEITEN

Nach telefonischer Vereinbarung
(oder einfach vorbeikommen).



WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:

**Kartoffeln, Gemüse, Salat,
Kräuter, Obst (alte Sorten),
Milchziegen (die vom Aussterben
bedrohte Rasse „Thüringer
Waldziege“), Milch, Käse.**

HINWEIS

**Das Angebot ist je nach Saison
und Verfügbarkeit begrenzt.**





HUXHARDTER MILCHHÄUSEL AM STÖCKEN



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Wir sind ein landwirtschaftlicher Familienbetrieb. 2016 haben wir unseren Nachbarhof (Hof Stöcken) dazu gepachtet und haben dort im September 2017 unser ‚Huxhardter Milchhäusel am Stöcken‘ eröffnet. Dort gibt es eine Rohmilchtankstelle und einen Regiomat mit unseren Produkten sowie zugekauften Produkten aus der Region. Um eine höhere Wertschöpfung aus unserer Milch zu bekommen, haben wir Anfang 2019 unsere eigene kleine Hofmolkerei in Betrieb genommen und beliefern nun diverse Edeka-Märkte und kleine Landmärkte mit unserer schonend pasteurisierten Milch.“

Kirsten Piepenstock



INHABER/IN
Familie Piepenstock

KONTAKT

Betrieb:
Huxhardt 1
58579 Schalksmühle

Milchhäusel am Stöcken:
Stöcken 1
58339 Breckerfeld

Tel.: 02355 - 90 33 08

info@huxhardt.de
<https://huxhardt.de>
www.muh-to-go.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Der Huxhardter Milchhäusel am Stöcken hat 24 Stunden am Tag geöffnet.

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:

**Rohmilch, pasteurisierte Milch,
Eier aus Mobilstallhaltung,
Nudeln (hergestellt aus
eigenen Mobilstalleiern).**

Zugekauft:

**Wurstprodukte vom Bauernhof
Hütter in Sprockhövel,
Wildprodukte von Meister Lampe
& Co., Honig aus der Region.**

HINWEIS

Pasteurisierte Milch bitte vorbestellen.





NATURSCHUTZZENTRUM MÄRKISCHER KREIS E.V.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Wir sind die Biologische Station des Märkischen Kreises. Mit dem Streuobstprojekt können wir alte und regionale Sorten erhalten, verbreiten und zu Saft und Edelobstbränden verarbeiten. Dadurch bekommen die Streuobstwiesen wieder eine wirtschaftliche Bedeutung und können erhalten werden. Denn Streuobstwiesen prägen seit Jahrhunderten die Landschaft im Sauerland, werden allerdings immer seltener.“

Damit auch das Wissen um den fachgerechten Schnitt weitergegeben werden kann, bieten wir zudem Schnittkurse für den Erhalt und die Pflege von Obstbäumen an. Die Äpfel für unsere Produkte kommen alle von Streuobstwiesen in der Region. Das gewährleistet kürzeste Wege und schont Umwelt und Geschmack.“

Hans Obergruber

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Verschiedene Säfte (Apfel naturtrüb, Apfel-Birne, Apfel-Mango, Apfel-Sauerkirsche, Apfel-Holunder) sowie Sauerländer Obstbrände (Apfel, Birne, Zwetschke, Quitte).

HINWEIS

Die Säfte und Obstbrände gibt es nicht nur beim Naturschutzzentrum selbst, sondern auch in ausgewählten Läden und online unter www.hofladen-sauerland.de. Eine Auflistung der Läden ist auf der Homepage des Naturschutzzentrums oder telefonisch erhältlich.

INHABER/IN

Naturschutzzentrum
Märkischer Kreis e.V.

KONTAKT

Grebbecker Weg 3
58509 Lüdenscheid
Ab 2021:
Oelken 79
58515 Lüdenscheid

Tel.: 02351 - 4 32 42 40

info@naturschutzzentrum-mk.de
www.maerkischer-garten.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 08:00 Uhr bis 16:30 Uhr
Bei einem Besuch um die
Mittagszeit ist ein vorheriger
Anruf sinnvoll.

BRUCHBACH- BEEF



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Wir sind ein kleines Familienunternehmen am Rande der Gemeinde Herscheid. Unser Hauptbetriebszweig ist die Zucht, Aufzucht und die Haltung mit der anschließenden, schonenden Schlachtung von Aubracrindern, welche auf ca. 100 ha naturnahem Grünland weiden.“

Die Kälber, welche bei uns geboren werden, bleiben bis zu 9 Monaten bei den Müttern im Herdenverband, wo sie sich von Milch und Gras ernähren. Anschließend werden sie in unseren Offenställen mit Heu und gentechnikfreiem Getreide gefüttert. Schlachtung und Zuschnitt erfolgt direkt am Hof. Des Weiteren halten wir einige Mastschweine und bauen Weihnachtsbäume für unseren alljährlichen Weihnachtsmarkt an.“

Karsten Schäfer



INHABER/IN

Karsten Schäfer

KONTAKT

Piene 1
58849 Herscheid

Tel.: 0172 - 2 49 67 78

bruchbach-beef@gmx.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Do: 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Fr: 14:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Sa: 09:30 Uhr bis 13:00 Uhr

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
**Rind- und Schweinefleisch,
Wurst, Grillartikel.**

HINWEIS

Vorbestellungen sind möglich.

HOF PICKHARDT



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Auf unserem Hof in der Nähe der Aggertalsperre leben Angus Mutterkühe, Bunte Bentheimer Schweine und im Sommer einige Masthähnchen. Wir führen unseren Nebenerwerbsbetrieb nach den Grundsätzen des Bioland-Verbandes, weil uns die ökologische, nachhaltige und regionale Wirtschaftsweise wichtig ist. Unsere Produkte erhalten Sie an unseren Verkaufstagen direkt bei uns.“

Steffi Pickhardt



INHABER/IN

Kai und Steffi Pickhardt

KONTAKT

Vor dem Blumberg 1
51647 Gummersbach

Tel.: 02261 - 6 49 34

info@hof-pickhardt.de
www.hof-pickhardt.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Die Verkaufstermine werden per Newsletter mitgeteilt. Die Registrierung ist auf der Internetseite des Hofes möglich.



WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Rindfleisch, Hähnchen, Fleisch und Wurst vom Schwein.

HINWEIS

Verkauf nach Vorbestellung und Terminabsprache.



HAANER WILDSCHMIEDE



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Meine langjährige Tätigkeit als Jäger und Jagdaufseher führte dazu, dass das Interesse wuchs, einen eigenen Vertrieb für Wildfleisch zu gründen, um das Fleisch der Tiere, die in freier Wildbahn ohne Zugabe jeglicher Medikamente leben, in haushaltsüblichen Mengen abseits der industriellen Massenproduktion an die Kunden zu bringen. Das Wild stammt aus meinem eigenen sowie umliegenden Jagdrevieren als auch vom Forstamt. Bei dem Erwerb von Wild aus anderen Revieren begutachte ich jedes einzelne Stück und kaufe nur vernünftig geschossenes Wild in Einzelstücken ab. Die Produkte bieten wir speziell nach Wunsch des einzelnen Kunden an.“

Carsten Hoff



WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung mit Zukauf:
Wildfleisch (Reh-, Rot- und Schwarzwild) aus heimischen Revieren, küchenfertig evakuuiert, teilweise als TK-Ware.

HINWEIS

Für alle Produkte sind Vorbestellungen notwendig, da das Angebot begrenzt ist. Die Verfügbarkeit variiert zudem aufgrund der Schonzeiten der verschiedenen Wildarten saisonal.

INHABER/IN

Carsten Hoff

KONTAKT

Vorderhagen 25
58540 Meinerzhagen

Tel.: 0171 - 8 94 33 33

jagd-wildfleisch@t-online.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Nach vorheriger telefonischer Vereinbarung.



GEIER & MAYWEG GBR

MEISTER LAMPE & CO.

WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

Die Firmengründer und Eigentümer Christoph Geier (Fleischer in der 8. Generation) und Patrick Mayweg (angehender Tierarzt) lernten sich bei der Jagd im Sauerland kennen. Beide suchten nach einem Konzept zur Vermarktung des Wildbrets und beschlossen, sich selbstständig zu machen. Die Wurstwaren werden zu 100% aus Fleisch von freilebenden Wildtieren aus nachhaltiger Jagd hergestellt. In der Regel kennen die Eigentümer die Jäger persönlich, pflegen ein freundschaftliches Verhältnis und zahlen überdurchschnittliche Preise für das Wildbret. Alle Produkte werden von Meisterhand in einem regionalen Traditionsbetrieb unter fairen Bedingungen produziert und verpackt.

INHABER/IN

Christoph Geier und Patrick Mayweg

KONTAKT

Jüngerstraße 2
58515 Lüdenscheld



Tel.: 0151 - 61 86 01 42
kontakt@meisterlampeundco.de
www.meisterlampeundco.de

VERKAUFSSTELLEN

**Regiomat am
Huxhardter Milchhäusel**
Stöcken 1

58339 Breckerfeld
24 Std. am Tag/7 Tage die Woche

Fleischerei E.F. Geier

Kalver Straße 30
58515 Lüdenscheld
Mo-Fr: 07:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Sa: 07:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Tableau Grand Gourmet e.K.

Talstraße 93
58515 Lüdenscheld
Mo-Sa: 09:00 Uhr bis 19:00 Uhr

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung mit Zukauf:
**Aus heimischem Wild:
Wildsalami, Wildbratwurst,
Wildleberwurst, Wildschinken,
Bratenstücke, Steaks sowie
ganze/halbe Tiere, küchenfertig
portioniert von Wildschwein,
Reh und Hirsch. Das Wild wird
zum überwiegenden Teil aus
nachhaltiger, heimischer Jagd
gekauft, um es im eigenen
Betrieb zu veredeln.
Hinzu kommen einige wenige
Stücke, die von eigenen Jagden
aus ganz Deutschland mitge-
bracht werden. Es gibt auch die
Möglichkeit, ganzjährig mit den
haltbaren Produkten Geschenkkörbe zu bestellen.**

HINWEIS

**Ganze und halbe Tiere bitte
vorbestellen.**

WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT



„Nahe Lüdenscheld im Elspetal liegt umgeben von mystischen Wäldern, Wildbächen und grünen Wiesen unser barockes Wasserschloss. Mit seinem Ursprung aus dem 14. Jahrhundert ist das Schloss ein bedeutendes Bau- und Kulturdenkmal der Region, das seit 20 Generationen durch nachhaltige Waldwirtschaft erhalten wird. Seit 2019 bewirtschaften wir als junge Familie Schloss Neuenhof mit dem Ziel, unseren Hof mit Zeitgeist in die Zukunft zu führen. Dazu zählt auch das Angebot von regionalen und nachhaltigen Lebensmitteln durch den Vertrieb von Wildfleisch. In Zukunft denken wir auch an den Verkauf von hofeigenem Gemüse und die Einrichtung eines kleinen Hofcafés.“

Gabriel von dem Bussche

GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Einen Jutebeutel mit Schlossmotiv. Weitere Produkte sind in der Planung. Darüber hinaus sind neben dem etablierten Adventsmarkt eine Reihe an Sonderevents wie Sommerfeste oder Barbeques mit Wildfleisch geplant.

HINWEIS

**Für alle Produkte sind
Vorbestellungen notwendig, da
das Angebot je nach Saison und
Verfügbarkeit begrenzt ist.**



SCHLOSS NEUENHOF

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
**Wildspezialitäten in fast allen
Variationen: Fleisch von Reh- und
Schwarzwild (z.B. Keule, Rücken,
Filets, Gulasch), Wildsalami, Grill-
würste und andere Grillspezialitäten.
Ab 2021 auch hofeigenen Honig,
Gemüse und (zugekauften)
Schloss Neuenhof Wein & Sekt.**

INHABER/IN

Familie von dem Bussche

KONTAKT

Neuenhoferstraße 54
58515 Lüdenscheld

Tel.: 02351 - 4 10 94
info@schloss-neuenhof.de
www.schloss-neuenhof.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 08:00 bis 16:00 Uhr

FORELLENZUCHT WEHETAL



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Seit 1964 werden in der Forellenzucht Wehetal Forellen aufgezogen und verarbeitet. Von angeäugten Eiern werden die Forellen in unserem Bruthaus großgezogen. Die Aufzucht erfolgt in naturbelassenen Erdteichen bis die Forellen unsere Fischzucht als Setzlinge, fangfähige oder küchenfertige Fische für Privatleute, Angelvereine oder andere gewerbliche Anbieter verlassen. In der eigenen Räucherei werden die Fische nach altem Rezept in Buchenspänen liegend veredelt, um den Fisch durch diese Räucher methode saftiger und geschmackvoller zu machen und ihn als geräucherten Fisch oder als Filet weiter im regionalen Umkreis zu vermarkten.“

Torsten Scheider



INHABER/IN

Torsten Scheider

KONTAKT

Schnörrenbach 3
58566 Kierspe

Tel.: 02359 - 75 88

forellenzucht-wehetal@t-online.de
www.forellenzucht-wehetal.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Di: nach Vereinbarung
Mi - Fr: 14:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa: 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr
So: 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr
Feiertags geschlossen.



WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Geräucherte, frische und lebende Forellen und Lachsforellen, verarbeitet als ganze Fische oder Filets, Stremel-Lachs (aus Lachsforellen), hausgemachte Soßen, Räucherfisch-Platten.

Zugekauft:
Frische Aale, lebende Karpfen.

HINWEIS

Räucherfischplatten, Stremel-Lachs und geräucherte Aale bitte vorbestellen.



FORELLENZUCHT VERSETAL



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

Die Bedürfnisse seiner Forellen kennt Michael Kaiser ganz genau. Der Fischwirtschaftsmeister beschäftigt sich seit mehr als 30 Jahren intensiv mit der Aufzucht der Tiere. Sie wachsen bei ihm unter ganz natürlichen Bedingungen heran. Seine Teiche speist frisches und kaltes Wasser vom Grund der Versetal-sperre. Die Tiere entwickeln sich darin langsamer und bilden ein festes Fleisch, das Genießer besonders schätzen. Aufgrund seines großen Fachwissens bietet Michael Kaiser seinen Kunden fangfrischen oder geräucherten Fisch von außergewöhnlicher Qualität. Das Rezept für eine schmackhafte Zubereitung gibt es gratis dazu.

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung mit Zukauf:
Frische und geräucherte Forellen und Lachsforellen.

Zugekauft:
Karpfen (rund um Weihnachten), frischen und geräucherten Aal.

HINWEIS

Für geräucherte Lachsforellen und Karpfen ist eine Vorbestellung empfehlenswert. Im Dezember/Januar und zu Ostern kann es zu abweichenden Öffnungszeiten kommen (s. Homepage).

INHABER/IN

Michael Kaiser

KONTAKT

Platthofstraße 96
58515 Lüdenscheid

Tel.: 02351 - 45 94 00

www.forellenzucht-versetal.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Di - Fr: 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr und
14:30 Uhr bis 17:00 Uhr
Sa - So: 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr

Vom 01.03. bis zum 30.09. ist samstags zusätzlich von 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr geöffnet.

Montage und Feiertage: geschlossen.

RÖNSAHLER BRAUEREI GMBH



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

Im Jahre 2002 beschloss die Krugmann Kornbrennerei, ihren Produktionsstandort im Kiersper Stadtteil Rönshahl stillzulegen und das historische Brennereigebäude zu verlassen. Es wuchs die Idee, dort eine Brauerei einzurichten. 2011 wurde diese von Wolfgang Becker ins Leben gerufen und bis 2017 geführt. 2018 übernahmen der Brauer und Mälzer Marcel Faulenbach und sein Freund Tim Feldmann die Brauerei. Die Biere der beiden werden alle in reiner Handarbeit produziert und regional vertrieben.



Rönshaler
Frisches Landbier

INHABER/IN

Marcel Faulenbach und
Tim Feldmann

KONTAKT

Hauptstraße 23
58566 Kiersper-Rönshahl

Tel.: 02269 - 9 29 66 87

t.feldmann@brauerei-roensahl.de
www.roensahler-landbier.com

ÖFFNUNGSZEITEN

Fr: 13:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr



WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
**Rönshaler Landbier Hell,
Rönshaler Landbier Dunkel und
Rönshaler Bockbier (jeweils
entweder in einer 0,75 l Bier-
flasche oder in einem 2 l Bier-
siphon) und saisonal Weizen und
Winterbier in den gängigen
Gebinden. Alle Produkte sind
auch in Fässern erhältlich.**

HINWEIS

Fassbier bitte vorbestellen.

LÄDEN MIT KLEINEM REGIONALEM NAHVERSORGUNGSORTIMENT AM BEISPIEL VON HÜINGHAUSEN

GÄRTNEREI DAHLMEIER

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
**Gemüse, z.B. Salat, Zucchini, Kür-
bis, Mangold, rote Beete, Bohnen,
Fenchel, Tomate, Gurke, Paprika.**

GIBT ES HIER NOCH ETWAS
ÜBER LEBENSMITTEL
HINAUS ZU KAUFEN?

**Diverse Pflanzen aus dem Bereich
Floristik und Garten; aus eigenem
Anbau z.B. Stiefmütterchen im
Frühjahr, Beet- und Balkonbepflan-
zung im Sommer, im Herbst Silber-
blätter und im Winter Weihnachts-
sterne.**

HINWEIS

**Das Angebot variiert je nach
Jahreszeit und Saison.**

DORFLADEN HÜINGHAUSEN EG

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Zugekauft:
**Vollsortiment, mitunter auch mit
einigen regionalen Produkten bzw.
Produkten aus regionaler Herstel-
lung wie Brot, Brötchen, Wurst,
Fleisch, Käse, Senf, Säfte, Obst-
brände, Honig, Eier, Kaffee und
Gewürze.**

GIBT ES HIER NOCH ETWAS
ÜBER LEBENSMITTEL
HINAUS ZU KAUFEN?

**Entsprechend des Vollsortiments
gibt es auch Drogerieartikel.**

HINWEIS

**Bei speziellen Wünschen zu
Fleisch- und Backwaren bitte
vorbestellen.**

INHABER/IN

Henning Dahlmeier

KONTAKT

Lingenbecker Weg 4
58849 Herscheid-Hüinghausen

Tel.: 02357 - 21 46
dahlmeier@t-online.de
www.gaertnerei-dahlmeier.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 08:30 Uhr bis 12:30 Uhr und
14:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa: 08:30 Uhr bis 13:00 Uhr
So: 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

INHABER/IN

Dorfladen Hüinghausen eG

KONTAKT

Alte Dorfstraße 11
58849 Herscheid-Hüinghausen

Tel.: 02357 - 6 01 10 77
dorfladen-hueinghausen@t-online.de
www.dorfladen-hueinghausen.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 08:00 Uhr bis 13:00 Uhr und
14:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Sa: 08:00 Uhr bis 11:00 Uhr
und Termine nach Vereinbarung

EXKURS

REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN – EIN BEITRAG FÜR DEN KLIMASCHUTZ!

Was haben die Lebensmittel in unserem Einkaufskorb mit dem Klimaschutz zu tun? Eine ganze Menge! Denn wer regional und saisonal einkauft, unterstützt nicht nur die heimischen Erzeuger, sondern sorgt auch für eine bessere Klimabilanz seines Essens!

Fragt man sich, was für die Klimabilanz im Lebensmittelsegment entscheidend ist, fällt der erste Blick auf die Herkunft des Essens. Schließlich liegt es auf der Hand: Ein Produkt, das um die halbe Welt geflogen werden muss, erzeugt weitaus mehr Treibhausgase als ein Produkt, das nur wenige Kilometer entfernt aus der Region stammt.

Doch das ist nur ein Aspekt: Neben der Herkunft spielt auch die Art der Produktion bzw. die Saisonalität eine entscheidende Rolle. Denn: Möchte man abseits der Saison beliebte Obst- und Gemüsesorten wie z.B. Tomaten kaufen, werden diese in unseren kälteren Gefilden bspw. meist in beheizten Gewächshäusern angebaut und weisen damit eine hohe Klimabilanz auf – und das, obwohl sie regional sind. Am geringsten hingegen belasten die saisonalen Gewächse aus dem Freilandanbau das Klima. Lagerfähige Produkte wie Äpfel oder Kartoffeln können allerdings auch außerhalb der Saison eine relativ

geringe Klimabelastung aufweisen. So müssen wir auch im Winter keine Äpfel aus Neuseeland kaufen, die gibt es nach wie vor aus Deutschland oder sogar aus unserer Region! Darüber hinaus ist nicht nur das „Woher“ und das „Wie“ entscheidend, sondern auch das „Was“. Gerade die hohe Nachfrage nach Fleisch wirkt sich sehr ungünstig auf unser Klima aus. Das liegt z.B. daran, dass bei der Viehhaltung Methan- und Lachgasemissionen entstehen und der hohe Bedarf nach Soja als Futtermittel zur Rodung der kohlenstoffbindenden Urwälder führt. Es ist also besser, entweder ganz auf Fleisch zu verzichten oder aber lieber selten nachhaltig erzeugtes Fleisch zu kaufen.

Tipp am Rande: Auch die eigene Wegstrecke sollte beim Einkaufen gut gewählt werden. Im Laufe der Woche an verschiedenen Stellen einzelne Lebensmittel zu kaufen, erzeugt zum Beispiel mehr CO² als einmal in der Woche einen Großeinkauf zu tätigen.

KLIMAFREUNDLICH ERNTEN UND GENIESSEN:

WANN HABEN BELIEBTE GEMÜSE-, OBST- ODER SALATSORTEN IN UNSERER REGION FREILAND-SAISON?

	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
ÄPFEL												
BIRNEN												
ERDBEEREN												
KIRSCHEN, SÜSS												
PFLAUMEN												
BLUMENKOHL												
BOHNEN												
BROKKOLI												
ERBSEN												
GRÜNKOHL												
KARTOFFELN												
KOHLRABI												
KÜRBIS												
MÖHREN												
PORREE (LAUCH)												
ROTKOHL												
KNOLLENSELLERIE												
SPARGEL												
SPINAT												
STECKRÜBEN												
WIRSING-KOHL												
ZWIEBELN												
EISSALAT												
FELDSALAT												
KOPFSALAT												
RUCOLA												

Freilandsaison

Quelle: Saisonkalender Heimisches Obst und Gemüse, www.verbraucherzentrale.de, Stand: 4. Auflage 2018.



TIPP

EINKAUFBSBEUTEL

AUS ALTEM T-SHIRT SELBER MACHEN OHNE NÄHEN

smarticular

Nachhaltig in regionalen Hofläden einkaufen gehen und dabei eine Plastiktüte benutzen? Das passt nicht zusammen!

Wie man eine ökologisch sinnvolle Alternative sogar selbst basteln kann, zeigt diese Anleitung von dem Ideenportal smarticular.net für ein einfaches und nachhaltiges Leben, die aus einem alten T-Shirt einen vielseitig einsetzbaren (Einkaufs-) Beutel macht.

Der Beutel ist schnell und ohne Nähen gemacht. Benötigt werden nur wenige Dinge, die du bestimmt in deinem Zuhause findest:

- ein T-Shirt
- Schere
- Lineal
- Bleistift

UND SO GEHT'S:

1. Den Kragen des T-Shirts sowie Ärmel und unteres Bündchen abschneiden. Je nach Größe des Halsausschnitts kann die Öffnung etwas vergrößert werden, damit sich der zukünftige Beutel einfach befüllen und tragen lässt.



2. Auf Vorder- und Rückseite zehn Zentimeter oberhalb des unteren Randes abmessen und einen Bleistiftstrich ziehen. Etwa eineinhalb Zentimeter breite Streifen vom unteren Rand bis zur Linie vorzeichnen. Den unteren Rand des T-Shirts entlang der Linien rundherum einschneiden.



3. Jeden Stoffstreifen einzeln in die Länge ziehen (recken), bis er sich einrollt. So wird ein Aufribbeln des Strickstoffs verhindert.



4. Die jeweils gegenüberliegenden Streifen von Vorder- und Rückseite mit einem festen Doppelknoten verbinden.



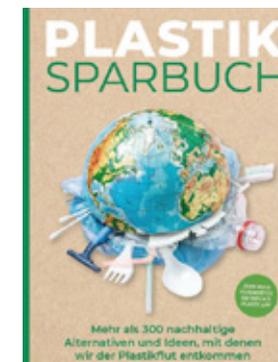
Damit ist der Beutel bereits fertig! ■

Weitere T-Shirts lassen sich nach Wunsch vielfältig variieren, sodass du ganz unterschiedliche Modelle erhältst:

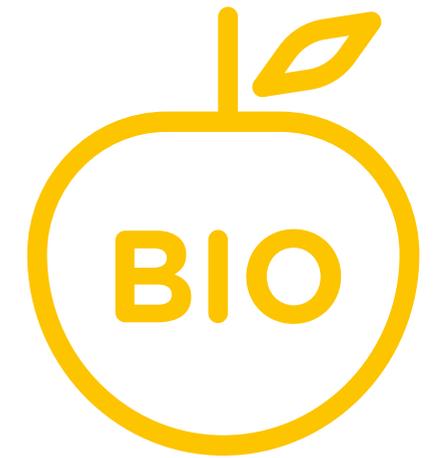
- Schon durch die Wahl des T-Shirts kannst du die Farbe und einen für die Tasche passenden Aufdruck bestimmen. Eine Brusttasche kann zudem als Fach für Schlüssel oder Geldbeutel dienen.
- Ein altes Kinder-T-Shirt kann zum ausgefallenen Handtäschchen werden.
- Wenn dir die Fransen am Boden nicht gefallen, kannst du das T-Shirt vor dem Zusammenknoten auf links drehen und die Stoffstreifen auf der Innenseite verknoten.
- Auch mit Textilfarben kannst du den Beutel weiter verschönern. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Batikbeutel?



Viele weitere Anregungen, zur Vermeidung von Müll, findest du in diesem Buch:



PLASTIKSPARBUCH
Erscheinungsdatum: 01.04.2019
Herausgeber: smarticular Verlag
ISBN: 978-3-946658-33-7



QUALITÄT VOR QUANTITÄT: UNSERE BIOLÄDEN

Bio-Lebensmittel sind frei von Gentechnik, qualitativ oft hochwertiger, weniger umweltschädlich, gut für das Tierwohl... es gibt viele Gründe, seinen Einkaufskorb mit Bio-Waren zu bestücken! Noch besser, das vor Ort zutun und unsere kleinen Bioläden zu unterstützen, die im Gegensatz zu den großen Supermarktketten nicht nur einen kleinen Anteil ihrer Produkte in Bio-Qualität anbieten, sondern voll und ganz „bio“ sind.

Oft gibt es hier auch regionale Waren (teilweise sogar selbst produziert!) - noch ein Grund mehr, diesen Läden einen Besuch abzustatten!

DORFBÄCKEREI UND BIO-LADEN BERGHAUS



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Unsere Landwirtschaft besteht seit über 400 Jahren, bei der wir sehr großen Wert auf das Tierwohl legen.

Unsere Rinder sind Biotiere der Rassen Rotes Höhenvieh und Pinzgauer, zwei alte Landrassen, die für ihre hohe Fleischqualität bekannt sind. Die Rinder werden nur mit hofeigenem Futter versorgt. Die Schweine und Hühner leben in Freilandhaltung, sind allerdings nicht ‚bio‘, da wir unsere Brotreste an diese verfüttern.

Alle unsere Backwaren werden handwerklich seit 1897 in unserem Familienbetrieb hergestellt. Wir verzichten auf Fertigprodukte und backen nach unseren Rezepten. Auch unsere Sauerteige ziehen wir selbst.“

Rasmus Berghaus

INHABER/IN

Rasmus und Axel Berghaus

KONTAKT

Ihnestraße 14
58540 Meinerzhagen-Valbert

Tel.: 02358 - 3 03

dorfbaeckerei.berghaus@t-online.de
www.bio-dorfladen-berghaus.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Do: 06:00 Uhr bis 13:00 Uhr und
14:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Fr: 06:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Sa: 06:00 Uhr bis 13:00 Uhr
So: 08:00 Uhr bis 11:00 Uhr

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
In der Bäckerei gibt es Brot, Brötchen und Backwaren aller Art. In dem danebengelegenen Dorfladen gibt es Bio-Rindfleisch, Schweinefleisch und Grillfleisch aus Freilandhaltung, Freiland Eier sowie Masthähnchen.

Zugekauft:
In dem Dorfladen gibt es zusätzlich zugekaufte Bio-Waren wie Wurst, Käse, Obst, Gemüse, Molkereiprodukte und Bio-Waren aus dem Trockenwarensortiment.

HINWEIS

Fleisch am besten vorbestellen, siehe die Schlachtttermine auf der Homepage des Ladens.



BIOHOF WOLF



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Vor über 25 Jahren haben wir unseren landwirtschaftlichen Betrieb auf biologischen Landbau umgestellt.

Seitdem wirtschaften wir nach den strengen Bioland-Richtlinien. Die Tiere, die wir vermarkten, sind alle bei uns auf dem Betrieb mit eigenem Futter aufgezogen worden und werden in der eigenen Metzgerei geschlachtet und verarbeitet.

Die Rinder und Bullen sind alle hier geboren worden, wurden mit der Biovollmilch der Mutter aufgezogen und haben daraufhin zwei Sommer lang auf der Weide gelebt.

Das Geflügel wird in Bioqualität zugekauft.“

Henning Wolf

INHABER/IN
Henning Wolf

KONTAKT
Heerstraße 117
58553 Halver-Ehringhausen

Tel.: 02353 - 90 32 66

biohofwolf@t-online.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Rind- und Schweinefleisch und -wurst, Kartoffeln, Gemüse, Obst, Getreide.

Zugekauft:
Bio-Naturkostsortiment, Bioweine, Bioobst und Biogemüse.

HINWEIS

Das Angebot ist je nach Saison und Verfügbarkeit begrenzt.



BIO BEDORF REFORMHAUS BIOMARKT



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Zugekauft:

Obst, Gemüse, Brot, Brötchen, Gebäck, Käse, Wurst, Schinken, Wein, Bier, Tiefkühlkost – alles in Bioqualität (sogar auch für Menschen mit Unverträglichkeiten).

**HINWEIS
Fleisch bitte vorbestellen.**

GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Naturkosmetik, Nahrungsergänzungsmittel, Naturarzneimittel und ätherische Öle.

„Nachdem wir schon einige Jahre in Wipperfürth einen sehr ähnlichen Laden erfolgreich betreiben, wollten wir dieses Konzept auch gerne in Meinerzhagen umsetzen.

Besonderheit ist, dass wir einen guten Mix aus Reformhaus und Bioläden anbieten. Dies wird von allen Altersgruppen sehr gut angenommen. Ein breites Sortiment, ein modernes Ambiente und fachkundige Beratung liegen uns am Herzen. Der Verkauf von Lebensmitteln in Bio-Qualität ist mir wichtig, da der Anbau von Bio-Lebensmitteln und die Tierhaltung nach biologischen Richtlinien meiner Meinung nach der einzige Weg ist, der langfristig gesehen mit unserer Natur und Umwelt vereinbar ist.“

Juliane Bedorf

INHABER/IN

Juliane Bedorf,
Filialleiterin: Ina Gellert

KONTAKT

Hauptstraße 32
58540 Meinerzhagen

Tel.: 02354 - 7 79 59 90
meinerzhagen@bio-bedorf.de
<https://bio-bedorf-meinerzhagen.business.site>

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa: 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr



HEESFELDER GENUSSMÜHLE UG



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Der Verkauf biologischer Lebensmittel ist uns wichtig, da sie nicht nur besser schmecken, sondern auch besser für unser Klima sind. Zudem haben wir eine große Auswahl an unverpackten Lebensmitteln. Eine Besonderheit unserer Genussmühle ist außerdem die Genussbox, in der sich unsere Kunden Obst und Gemüse nach Hause liefern lassen können. Ebenso können alle Produkte aus unserem Ladensortiment dazu bestellt werden. Mit effizient geplanten Fahrtstrecken, wiederverwendbaren Kisten und den unverpackten Produkten können unsere Kunden ihren Wochen-einkauf so nach Hause bestellen und etwas Gutes für unsere Umwelt tun.“

Daniela Steinhauer

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Zugekauft:

Obst und Gemüse, Konfitüren, süße und herz hafte Aufstriche, Molkereiprodukte, Käse, Eier, Säfte und Erfrischungsgetränke, Bier und Wein, Fleisch, Backwaren und unverpackte Produkte wie Nudeln, Reis, Getreide, Saaten, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne und Trockenfrüchte.

**HINWEIS
Fleisch und Brot bitte
vorbestellen.**

GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Verschiedene Drogerieartikel wie Seifen, Deo, Zahnbürsten, Zahnpfutztabletten, Abschminkpads, sowie Produkte, die man zum Herstellen von Waschmittel und Reinigern benötigt, wie auch nachhaltige Produkte für die Küche.

INHABER/IN

Robin Brunsmeier,
Sebastian Kreinberg,
Tobias Bersuck



KONTAKT

Heesfelder Mühle 3
58553 Halver

Tel.: 02353 - 6 64 82 13
info@genuss-muehle.de
www.genuss-muehle.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Di: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Mi: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Do - Fr: 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

EXKURS



ORIENTIERUNGSHILFE FÜR DAS SIEGEL-CHAOS IM BIOSEGMENT

Der Gang durch die Ladenregale vermittelt einem oft eine vermeintlich natürliche Herkunft der Produkte: Verpackungen, auf denen grüne Wiesen und glückliche Tiere zu sehen sind, werden gefolgt von Markennamen, die mit Wörtern wie „Hof“, „Bauer“ oder „Land“ glänzen. Gut, dass es Lebensmittelkennzeichen gibt, die zeigen, was wirklich drinsteckt!

Doch ist es tatsächlich so einfach? Gerade bei der Suche nach Bio-Lebensmitteln trifft man auf eine Vielzahl unterschiedlichster Logos, Siegel und Kennzeichen. Schnell kommt da die Frage auf: Ist bio wirklich gleich bio?

Betrachtet man beispielsweise die Kriterien des EU-Bio-Logos bzw. des deutschen EU-Siegels, hinter dem die EG-Öko-Verordnung steht, und vergleicht diese mit den Anforderungen der deutschen Bioverbände wie Naturland, Bioland oder Demeter, fällt auf, dass die Anbauverbände oft noch einen Schritt weiter gehen als die EU es vorschreibt. Hier ein paar Beispiele für Unterschiede, welche auf den Internetseiten der Anbauverbände zu finden sind:

- Wer sich mit dem Zeichen eines Anbauverbands schmücken will, muss seinen ganzen Betrieb entsprechend der jeweiligen Richtlinien umstellen, laut der EG-Öko-Verordnung reicht auch schon die Umstellung von Teilbetrieben.

- Die maximale Tieranzahl von Schweinen und Geflügel auf einer Fläche ist stärker begrenzt. So sind laut den Anbauverbänden bspw. 280 Masthähnchen und 140 Legehennen pro Hektar erlaubt, während es nach der EU-Verordnung 580 Hähnchen und 230 Hennen sein dürfen.

- Die Gesamtmenge an Stickstoffdünger ist bei den Anbauverbänden im Gegensatz zu den EU-Vorgaben begrenzt, um bspw. Nährstoffauswaschungen ins Grundwasser und Emissionen in die Luft zu verringern oder Nitrat-Anreicherungen in Salat und Gemüse zu vermeiden.

Daran sieht man: Es lohnt sich, genau hinzusehen! Eine Orientierung in mitten dieser Siegelandschaft bietet die rechtsstehende Übersicht des BUND. Grundsätzlich gilt aber: Jeder Einkauf eines Bio-Produkts – sei es nach EU-Standard oder nach den Richtlinien eines Anbauverbands – ist der richtige Schritt auf dem Weg zu einem nachhaltigeren Lebensmittelkonsum!

LEBENSMITTEL-KENNZEICHNUNG IN DEUTSCHLAND (AUSWAHL)

	<p>Sehr empfehlenswert – Hohe Ökostandards der deutschen Anbauverbände</p>		<p>Empfehlenswert – Mindeststandard laut EG-Öko-Verordnung</p>
	<p>Empfehlenswert – Mindeststandard laut EG-Öko-Verordnung</p>		<p>Nicht bio, aber wegen artgerechter, umweltschonender Tierhaltung empfehlenswert</p>
	<p>Für konventionelle Produkte empfehlenswert (doch weniger als die Bio-Siegel)</p>		<p>Rund die Hälfte der Produkte auch bio; empfehlenswert</p>
	<p>Bedingt empfehlenswert; der BUND rät, weniger Meeresfisch zu essen</p>		<p>Aussagekraft begrenzt – Vorsicht geboten</p>
	<p>Kein Umweltnutzen erkennbar, nicht empfehlenswert</p>	<p>Quelle: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND).</p>	

BIO TIPP

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG VERMEIDEN - 6 EINFACHE SCHRITTE MIT GROSSER WIRKUNG

Lebensmittel – z.B. aus unseren hiesigen Bioläden – zu verschwenden ist nicht nur bedauerlich, sondern in vielen Fällen auch leicht zu vermeiden. Mit welcher Verhaltensweise jeder von uns dazu beitragen kann, dass Nahrungsmittel auf dem Teller statt in der Tonne landen, zeigt dieser Beitrag von dem Ideenportal smarticular.net für ein einfaches und nachhaltiges Leben.

1. RESTLOS VERWERTEN



Überbleibsel von der letzten Mahlzeit landen oftmals unfreiwillig im Müll, weil zu viel gekocht wurde oder weil man einfach vergessen hat, aus den Resten noch etwas Leckeres zu zaubern. Dabei lassen sich fast alle Speisereste noch verwerten. Übrig gebliebene Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Gemüsereste sind beispielsweise eine wunderbare Basis für neue preiswerte, leckere Mahlzeiten.

2. LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN UND HALTBAR MACHEN

Eine der Hauptursachen für Lebensmittelverschwendung zu Hause sind Probleme bei der Lagerung, die dazu führen, dass

Speisen schneller verderben. Das ist aber leicht vermeidbar, denn richtig gelagert, bleiben etwa rohes Obst und Gemüse länger frisch und knackig, Brot bleibt länger frisch, und sogar Reste gekochter Speisen lassen sich problemlos länger aufbewahren. Neben der richtigen Lagerung können Methoden zur Konservierung von Lebensmitteln dazu beitragen, dass weniger frische Nahrungsmittel verderben. Wer einmal zu viel gekauft hat oder sich an einer besonders reichlich ausgefallenen Ernte im eigenen Garten erfreut, kann Überschüssiges zum Beispiel durch Einfrieren, Einkochen, Dörren, sauer oder salzig Einlegen und Fermentieren länger haltbar machen.



3. MIT WOCHENPLAN EINKAUFEN UND KOCHEN



Spontane Lebensmitteleinkäufe ohne Einkaufszettel führen nicht selten dazu, dass zu viel gekauft und ein Teil der Lebensmittel schlecht wird, ehe sie verbraucht werden können. Der Verfall lässt sich leicht mit einem regelmäßig aufgestellten Essensplan und Einkaufsplan vermeiden.

4. LEBENSMITTEL RETTEN

Nicht nur zu Hause, sondern auch im Handel, in der Nachbarschaft und darüber hinaus können wir etwas gegen Lebensmittelverschwendung tun. Immer mehr Menschen engagieren sich dafür, noch genießbare Lebensmittel zu retten und selbst zu verbrauchen oder an andere weiterzugeben. Zudem hat unser Einkaufsverhalten großen Einfluss darauf, welche Produkte angeboten werden. Deshalb ist in den letzten Jahrzehnten kleines, fleckiges und krummes Gemüse und Obst weitestgehend aus den Supermarktregalen verschwunden. Wer öfter mal köstliche braune Bananen, kleine, nicht ganz perfekte (aber dafür umso saftigere) Äpfel oder das Brot vom Vortag kauft, sorgt dafür, dass zahlreiche "unperfekte" Lebensmittel gerettet statt weggeworfen werden.

5. WENIGER FERTIGPRODUKTE VERWENDEN

Fast 20 Prozent der Lebensmittelabfälle fallen in Deutschland bei der industriellen Verarbeitung von Lebensmitteln an – etwa, weil ein Rohstoff nicht vollständig verwertet wird oder weil Überschüsse produziert werden. Auch bei Transport und

Lagerung von Fertigprodukten können Abfälle entstehen. Wer statt Fertigpizza unverarbeitete Zutaten bevorzugt und diese restlos verwertet, trägt dazu bei, auch diese unsichtbare Lebensmittelverschwendung zu reduzieren.



6. REGIONAL UND SAISONAL EINKAUFEN

Saisonale Produkte aus der Region werden nur kurz transportiert und gelagert. Entsprechend geringer ist der Anteil, der unterwegs oder während der Lagerung verdirbt. Weil Begriffe wie "Aus der Region" nicht klar definiert sind und mitunter weit ausgelegt werden, empfiehlt es sich, genauer hinzusehen und, wenn möglich, direkt beim Erzeuger einzukaufen. Das hat auch den weiteren Vorteil, dass du Einblick in die Anbaumethoden erhalten und sicherstellen kannst, dass möglichst wenig verschwendet wird und die Lebensmittel ökologisch und nachhaltig produziert werden. ■

In diesem Buch findest du viele weitere Ideen, die Lebensmittelverschwendung vermeiden:



WIRF MICH NICHT WEG - DAS LEBENSMITTELSPARBUCH

Erscheinungsdatum:

25.06.2020

Herausgeber:

smarticular Verlag

ISBN: 978-3-946658-43-6





FAIRNESS FÜR ALLE: UNSERE WELTLÄDEN

Einige exotische Lebensmittel wie Kaffee oder Schokolade können in unserer Region gar nicht angebaut werden und sind doch nicht aus unseren Küchenschränken wegzudenken. Umso wichtiger ist es, auch bei diesen Lebensmitteln, die überwiegend in den Ländern des Südens produziert werden, die Bedingungen ihrer Herstellung unter die Lupe zu nehmen. Die Lebensmittel in unseren Weltläden stammen allesamt aus dem fairen Handel und sind entsprechend gekennzeichnet. Der Kauf dieser Waren unterstützt damit weltweit die soziale und ökonomische Gerechtigkeit.



WELTLADEN MEINERZHAGEN - INITIATIVE EINE WELT E.V.

WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Zugekauft:
Fair gehandelte Lebensmittel wie Kaffee, Tee, Kakao, Reis, Nudeln, Quinoa, Gewürze, Schokolade, Nüsse, Trockenfrüchte, Gebäck, Honig, Saft u.v.m.

GIBT ES HIER NOCH ETWAS
ÜBER LEBENSMITTEL
HINAUS ZU KAUFEN?

Fair gehandeltes Kunsthandwerk, Kleidung, Kinderspielzeug u.v.m.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Unsere Produkte sind aus dem fairen Handel von benachteiligten Lieferanten der sogenannten dritten Welt.

Unser Laden wird ausschließlich von engagierten, ehrenamtlichen Mitarbeitern geführt, die eine Brücke bauen möchten zwischen uns in Meinerzhagen und der ‚Dritten Welt‘ und sich einsetzen für die Abschaffung von (ausbeuterischer) Kinderarbeit, den Trinkwasserschutz, ein ökologisches Gleichgewicht, ein faires und partnerschaftliches Verhältnis zwischen Produzenten und Handel und die Bewahrung der Schöpfung.

Alles unter dem Motto:
„Fairer Preis statt milder Gaben!“

Regina Löper-Kappes



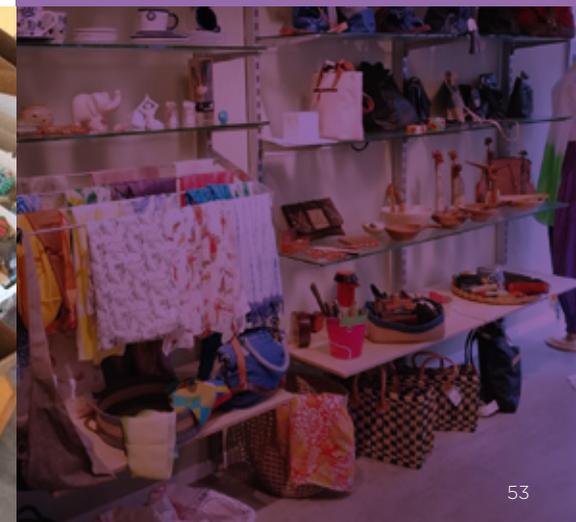
INHABER/IN
Weltladen Meinerzhagen -
Initiative Eine Welt e.V.

KONTAKT
Derschlager Straße 1
58540 Meinerzhagen

Tel.: 02354 - 9 09 90 85

info@weltladen-meinerzhagen.de
www.weltladen-meinerzhagen.de

ÖFFNUNGSZEITEN
Mo - Do: 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr und
14:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Fr: 09:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Sa: 09:30 Uhr bis 13:00 Uhr



WELTLADEN KIERSPE



WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Zugekauft:
Fair gehandelte Lebensmittel wie Kaffee, Tee, Schokolade, Kakao, Wein, Reis, Bonbons, Trockenfrüchte, Cashewkerne.

GIBT ES HIER NOCH ETWAS
ÜBER LEBENSMITTEL
HINAUS ZU KAUFEN?

Kunstgewerbeartikel.



INHABER/IN
Weltladen Kierspe

KONTAKT
Fritz-Linde-Straße 43
58566 Kierspe

ÖFFNUNGSZEITEN
Mi: 14:30 Uhr bis 17:30 Uhr

**WER WIR SIND UND
WAS UNS AUSMACHT**

„Vor mehr als 25 Jahren gründeten Kiersper Bürger die Eine-Welt-Initiative, um damit ihren christlichen Glauben in die Tat umzusetzen, zugunsten der armen und benachteiligten Menschen in den Entwicklungsländern.

Das sollte durch den Verkauf in einem Weltladen geschehen, wo u.a. ein gerechter Lohn für die Ernte oder Herstellung der Produkte gezahlt wird. Das führt zu teureren Preisen, vor allem aber auch zu einem menschenwürdigen Leben für die Arbeiter und ihre Familien.

Wir informieren auch gerne in kleinen Gruppen über Kaffee oder Schokolade im fairen Handel. Vom Erlös durch den Verkauf unterstützen wir eine Schule für nachhaltige Landwirtschaft in Uganda.“

Ulla Reyher



EINE WELT ARBEITSKREIS IN HALVER



**WER WIR SIND UND
WAS UNS AUSMACHT**

„Unseren Eine Welt Arbeitskreis gibt es in Halver bereits seit 36 Jahren. Er besitzt keinen eigenen Laden, hatte allerdings zu Beginn eine Auslage in der Katholischen Bücherei Halver und verkauft zwischendurch seine Ware auf Veranstaltungen. Seit Januar 2020 sind unsere Fair-Trade-Produkte wieder in der Bücherei erhältlich, das Lager befindet sich bei der Ev. Kirche. Gegründet wurde der Arbeitskreis aus der persönlichen Motivation heraus, etwas für die Menschen aus der Dritten Welt zu tun und wird durch meine ehrenamtlichen Mitarbeiter und mich fortgeführt mit der Hoffnung, den Menschen dort eine Perspektive für ein besseres Leben geben zu können.“

Annette Schwalm

WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Zugekauft:
Fair gehandelte Lebensmittel wie Kaffee, Tee, Honig, Schokolade, Kakao, Bonbons, Vollrohrzucker, Reis, Marmelade, Wein, Gummibärchen und Anderes.



GIBT ES HIER NOCH ETWAS
ÜBER LEBENSMITTEL
HINAUS ZU KAUFEN?

**Flüssige und feste Seifen
(auch aus Halver), Lederwaren,
Tücher, Schmuck.**

INHABER/IN
Eine Welt Arbeitskreis in Halver

KONTAKT
Verkauf in der
Katholischen Bücherei Halver
Hermann-Köhler-Straße 15
58553 Halver

ÖFFNUNGSZEITEN
Di: 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Fr: 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr



TIPP

STATT FRISCHHALTEFOLIE: PLASTIKFREIE WACHSTÜCHER SELBER MACHEN

Frischhaltefolie ist schnell zur Hand und landet meist nach einmaliger Verwendung im Abfall. Wer seinen Plastikverbrauch reduzieren möchte, kann das Einwegprodukt sehr einfach durch eine plastikfreie Alternative ersetzen:

Wachstücher sind zum Einwickeln und Abdecken von Lebensmitteln mindestens ebenso gut geeignet! Wie man solche Wachstücher (am besten natürlich aus fair und biologisch produzierten Stoffen) selbst herstellt, zeigt diese Anleitung von dem Ideenportal smarticular.net für ein einfaches und nachhaltiges Leben.

Für zwei kleinere Wachstücher benötigst du folgende Zutaten:

- Stoffreste aus Baumwolle, Leinen oder anderen natürlichen, saugfähigen Textilien (keine Kunstfasern) – neue Stoffe zunächst waschen, um eine eventuelle Appretur, das heißt eine Beschichtung oder Behandlung des Stoffs, zu entfernen
- 2 gehäufte EL zerkleinertes Bienenwachs (vom örtlichen Imker, eine entsprechende Menge Bienenwachs-Kerzenreste oder online erhältliche Bienenwachs-Pastillen)
- Backofen und sauberes Backblech
- Backpinsel



SO WIRD'S GEMACHT:

1. Stoff auf dem Backblech ausbreiten. Wenn du gleich mehrere Tücher herstellen möchtest, können sie auf dem Backblech auch in Schichten übereinander liegen, große Tücher bei Bedarf falten.



2. Wachspastillen oder zerkleinerte Kerzenreste daraufgeben.

3. Backblech in den Ofen schieben und auf etwa 80 °C erwärmen, bis das Wachs vollständig geschmolzen ist.

4. Blech aus dem Ofen nehmen und flüssige Wachsmischung mit dem Backpinsel auf dem Stoff verteilen. Der Stoff soll durch und durch mit Wachs getränkt werden. Durch das noch warme Backblech hast du dafür etwas Zeit. Sollte das Wachs zu schnell auskühlen und den Stoff nicht richtig durchtränken, kannst du das Blech samt Tüchern noch einmal im Ofen erwärmen.

5. In mehreren Schichten liegende Tücher vom Blech nehmen und auf einem Wäscheständer erkalten lassen. Einzelne Lagen können auch auf dem Blech auskühlen.

Für besonders geschmeidige Tücher kannst du optional 1 TL Kokosöl oder ein anderes Pflanzenöl zu dem Wachs hinzugeben. Dann ist die Vorgehensweise aber etwas anders. Die Anleitung hierzu findest du auf dem Ideenportal smarticular.net.

TIPP: Falls die fertigen Tücher nach dem Erkalten unregelmäßige Stellen aufweisen, kannst du das Wachs mit einem Föhn noch einmal vorsichtig anschmelzen. Dadurch verteilt sich das Wachs besonders gleichmäßig, und das Tuch bekommt eine glatte, glänzende Oberfläche.



WACHSTÜCHER VIELSEITIG VERWENDEN

Mit den Tüchern lassen sich Schulbrote und Proviant für unterwegs ebenso wie Essensreste zu Hause verpacken, Schälchen und Schüsseln im Kühlschrank abdecken, Obst und Gemüse vor dem Verschrumpeln bewahren und vieles mehr. Ein besonders großes Wachstuch eignet sich, um Brot frisch zu halten. Sogar zum Einfrieren ohne Plastik ist das Wachstuch verwendbar. ■

Weitere Anregungen dafür, wie ein Leben (fast) ohne Plastik funktionieren kann, findest du in diesem Buch:



SELBER MACHEN STATT KAUFEN - KÜCHE

Erscheinungsdatum: 12.06.2017
Herausgeber: smarticular Verlag
ISBN: 978-3-946658-03-0



NACHWORT: LOS GEHT'S!

Egal, warum du dir Gedanken um die Nachhaltigkeit deines Lebensmitteleinkaufs machst: Ob du etwas zum Klimaschutz beitragen oder dich für das Tierwohl einsetzen möchtest, ob du unbedenklich und gesund für dich und deine Familie kochen willst oder du dich für faire Produktionsbedingungen hier vor Ort, aber auch weltweit engagieren möchtest – wir hoffen, mit diesem Einkaufsführer einen kleinen Beitrag geleistet zu haben, damit du dein Vorhaben erfolgreich in die Tat umsetzen kannst!

Und wir freuen uns, mit diesem Einkaufsführer eine Plattform für all jene geschaffen zu haben, die sich tagtäglich dafür einsetzen, dass unsere Region ein Stück weit regionaler, biologischer und fairer wird: Unsere Hof- und Bioladenbetreiber, Weltladenvereine, Direktvermarkter, Bauern, Gärtner und Bierbrauer – die, die dafür sorgen, dass wir fernab des Massenkonsums nachhaltig einkaufen und so mit gutem Gewissen kochen, essen und genießen können. Vielen Dank für euren Einsatz, eure Leidenschaft und eurer Durchhaltevermögen. Und natürlich für eure Mitwirkung bei diesem Einkaufsführer!

IMPRESSUM

Herausgeber

Regionalentwicklung
Oben an der Volme e.V.
Springerweg 21
58566 Kierspe
Tel.: 02359 - 66 14 44
E-Mail: leader@obenandervolme.de
Internet: www.oben-an-der-volme.de

Idee und Inhalt

Friederike Schriever

Texte und Redaktion

Friederike Schriever unter Mitwirkung von
Susanne Neumann und den aufgeführten
Betrieben/Läden.

Mit freundlicher Unterstützung

der Oben an der Volme Kommunen Meinerzhagen, Kierspe, Halver und Schalksmühle und der Volkshochschule Volmetal.

Grafik und Gestaltung

NEULAND.
Hönerbach/Lubetzki GbR
Schmiedeweg 4, 51789 Lindlar

Auflage

8.000 Exemplare
gedruckt auf 100% Altpapier, das FSC
zertifiziert und mit dem EU-Eco-Label
ausgezeichnet ist.

RECHT & HAFTUNG

© Alle Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts (Texte sowie Bilder) sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen sind – auch auszugsweise – nicht gestattet. Alle Angaben in diesem Einkaufsführer erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen.

Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der Hof- und Ladenvorstellungen, der Texte, Anleitungen und Tipps (auch von Dritten) kann jedoch keine Haftung übernommen werden. Auch kann die Aktualität bzw. Langlebigkeit der Angaben nur eingeschränkt gewährleistet werden.

Der Einkaufsführer enthält Links zu Webseiten von Dritten, auf deren Inhalte wir als Herausgeber keinen Einfluss haben und daher keine Gewähr für die Inhalte übernehmen. Für Schäden, die aus der Nutzung von in dieser Form bereitgestellten Informationen resultieren, haftet allein der Anbieter des verlinkten Internetauftritts.

BILDNACHWEISE

Die Bilder im Rahmen der Hof- und Ladenvorstellungen wurden größtenteils von den Betreibern als Rechteinhaber zur Verfügung gestellt, welche die jeweiligen Nutzungsrechte der Bilder dem Verein Regionalentwicklung Oben an der Volme im Rahmen der Veröffentlichung dieses Einkaufsführers zeitlich unbegrenzt übertragen haben, oder aber wurden von dem Verein selbst erstellt. Alle Bilder sind urheberrechtlich geschützt.

©kab-vision – stock.adobe.com
©fahrwasser – stock.adobe.com
©Visions-AD – stock.adobe.com
©ldprod – stock.adobe.com
©Remy MASSEGLIA – stock.adobe.com
©Ksenia – stock.adobe.com
©Milan – stock.adobe.com
©babsi_w – stock.adobe.com
©New Africa – stock.adobe.com
©svitlini – stock.adobe.com
©HQUALITY – stock.adobe.com
©Mike Fouque – stock.adobe.com
©Thierry RYO – stock.adobe.com
©coco – stock.adobe.com

Juli 2020

Nachhaltigkeit ist in aller Munde.

Doch damit die Redensart Realität werden kann, stellen sich viele heutzutage die Frage: Wo kann ich denn in unmittelbarer Nähe meine Lebensmittel tatsächlich nachhaltig einkaufen?

Darauf gibt dieser Einkaufsführer eine Antwort!

Entdecke 27 Möglichkeiten in der Region Oben an der Volme um regional, bio oder fair deinen Kühlschrank zu füllen.



1	Huxhardter Milchhäusel	10	Forellenzucht Wehetal	19	Gärtnerhof Kiesbert
2	Geflügelhof Giesecker	11	Joest's Hofladen	20	Gärtnerei Dahlmeier
3	Heesfelder Genussmühle	12	Weltladen Meinerzhagen	21	Dorfladen Hüinghausen
4	Eine Welt Aktionskreis (Verkaufsstelle)	13	Bio Bedarf	22	Bruchbach-Beef
5	Hedfeld's Hofladen	14	Hof Pickhardt	23	Bauernhof Bühner
6	Biohof Wolf	15	Hofladen Landpartie	24	Forellenzucht Versetal
7	Rönsahler Brauerei	16	Bio-Dorfladen Berghaus	25	Meister Lampe & Co. (Verkaufsstellen)
8	Weltladen Kierspe	17	Haaner Wildschmiede	26	Schloss Neuenhof
9	Schrievers Bauerladen	18	Hof Klaas	27	Naturschutzzentrum MK