



OBEN
AN DER
VOLME

WISSEN,
WO'S HERKOMMT!

EIN NACHHALTIGER
EINKAUFSFÜHRER FÜR
OBEN AN DER VOLME

NEUAUFLAGE 2023

REGIONAL, BIO, FAIR.

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 (oder in der Nähe hiervon) solche Lebensmittel erhalten kannst, haben wir nun, nach der Erstauflage aus 2020, für dich erneut einen Einkaufsführer erstellt, der alle kleinen Läden 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% zertifizierte 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!

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort: Regional, bio, fair. 2

Qualität vor Quantität: Unsere Biohöfe und Bioläden 6

Biohof Wolf	<i>Bioläden mit Direktvermarktung</i>	8
Brot- und Hofladen Berghaus	<i>Hofladen</i>	10
Biohof Berger	<i>Hofladen</i>	12
Biohof Nebeling-Stamm	<i>Ab-Hof-Verkauf & SB-Schrank</i>	14
Hof Pickhardt	<i>Ab-Hof-Verkauf & SB-Schrank</i>	16
Genussbox	<i>Lieferservice</i>	18

EXKURS Orientierungshilfe für das Siegel-Chaos im Biosegment 20

TIPP Trockenrahmen für Kräuter, Obst und Gemüse selber bauen 22

Regionalität im Fokus: Unsere Hofläden und Direktvermarkter 24

Bauernhof Bühner	<i>Hofladen & SB-Automat</i>	26
Bruchbach Beef	<i>Hofladen</i>	28
Joest's Hofladen	<i>Hofladen & SB-Milch-/Eierautomat</i>	30
Hof Klaas	<i>Hofladen</i>	32
Hofladen Landpartie	<i>Hofladen</i>	34
Schriever's Bauernladen	<i>Hofladen</i>	36
Geflügelhof Gieseker	<i>Hofladen</i>	38
Hedfeld's Hofladen	<i>Hofladen & SB-Hofladen</i>	40
Hofladen Beimborn	<i>SB-Hofladen</i>	42
Hof Link	<i>SB-Hofladen & Ab-Hof-Verkauf</i>	44
Gemüsegärtnerei Stöcken	<i>SB-Häuschen & Ab-Hof-Verkauf</i>	46
Huxhardter Milchhäusel	<i>SB-Hofladen</i>	48
Toffi's Milchbar	<i>SB-Hofladen</i>	50
Hof Woeste	<i>SB-Verkauf & SoLaWi</i>	52
Haaner Wildschmiede	<i>Wild</i>	54
Schloss Neuenhof	<i>Wild</i>	56
Forellenzucht Wehetal	<i>Fisch</i>	58
Forellenzucht Versetal	<i>Fisch</i>	60
Delikatessen aus dem Hexenhaus	<i>Kräuter</i>	62
Naturschutzzentrum Märkischer Kreis	<i>Getränke</i>	64
Gärtnerei Dahlmeier	<i>regionales Teilsortiment</i>	66
Dorfladen Hüinghausen	<i>regionales Teilsortiment</i>	68

EXKURS Regional und saisonal einkaufen – ein Beitrag für den Klimaschutz! 70

TIPP Nachhaltigeres Einkaufen ohne Auto – auch auf dem Land 72

Fairness für Alle: Unsere Weltläden 74

Weltläden Meinerzhagen – Initiative Eine Welt	<i>Weltläden</i>	76
Eine Welt Aktionskreis in Halver	<i>Fair-Trade-Verkauf</i>	78

TIPP Unverpackt einkaufen – auch ohne Unverpackt-Laden 80

TIPP „Mindestens haltbar bis“, und nicht „Absolut tödlich ab“ 82

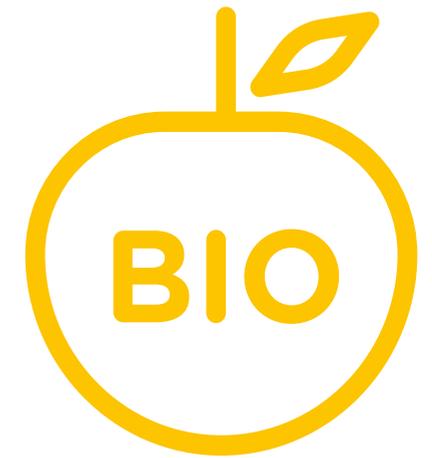
Nachwort: Los geht's! 84

Übersichtskarte der Betreiber 86

Impressum | Haftung & Rechte | Bildnachweise 87



QR-CODE SCANNEN –
HIER GEHT'S ZUR NEUEN HOMEPAGE:
regional-einkaufen.oben-an-der-volme.de



QUALITÄT VOR QUANTITÄT: UNSERE BIOHÖFE UND 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 hiesigen Bioläden und Biohöfe zu unterstützen, die „bio“ sogar noch mit Regionalität verbinden – nachhaltiger geht es kaum!

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

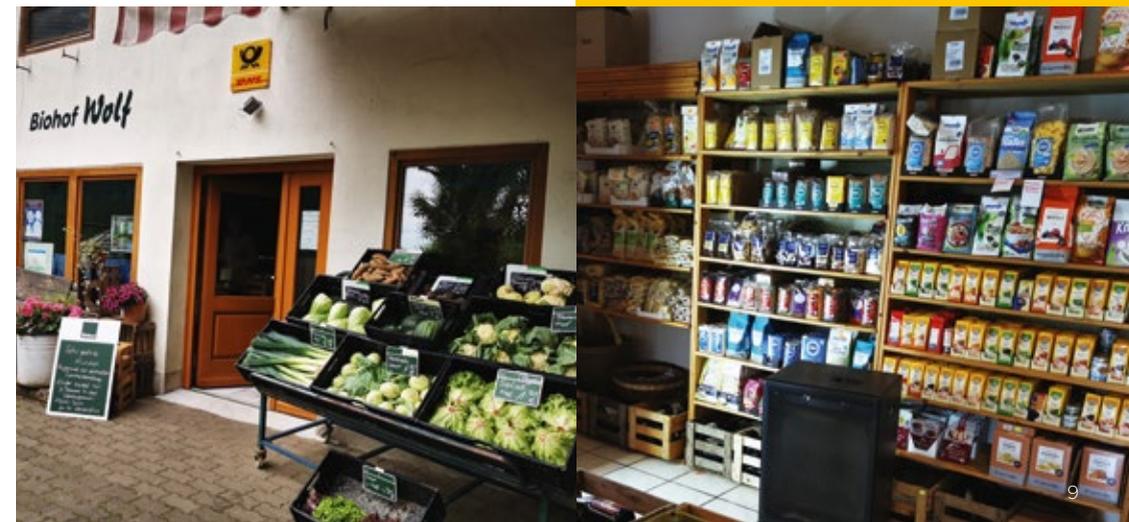
WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

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.



BROT- UND HOFLADEN BERGHAUS



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.**

HINWEIS

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



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 Ras-
sen Rotes Höhenvieh und Pinzgauer,
zwei alte Landrassen, die für ihre
hohe Fleischqualität bekannt sind.
Die Rinder werden nur mit hofeigen-
em 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 Berghaus

KONTAKT
Ihnestraße 14
58540 Meinerzhagen-Valbert

Tel.: 02358 - 30 3

 dorfbaeckerei_berghaus

dorfbaeckerei.berghaus@t-online.de
www.Brot-Hofladen-Berghaus.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Fr: 06:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa: 06:00 Uhr bis 12:00 Uhr
So: 07:30 Uhr bis 11:00 Uhr



BIOHOF BERGER



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Wir haben es uns zum Herzensprojekt gemacht, vom Aussterben bedrohte Tierrassen und Sorten zu erhalten. Daher züchten wir das auf der roten Liste stehende ‚Ansbach Triesdorferrind‘, haben Schweine der Rasse ‚Bunte Bentheimer‘ und sind ein Zuhause für eine bunte Hühnerschar. Bei uns führen alle Tiere ein artgerechtes Leben mit viel Platz und Freiheit. Außerdem betreiben wir einen kleinbäuerlichen Gemüseanbau, der im Einklang mit der Natur steht. Wir nutzen keine großen Maschinen, sondern arbeiten viel handwerklich, verzichten komplett auf Pestizide und setzen stattdessen auf die Förderung von Nützlingen. Zudem bauen wir alte und samenfeste Sorten an. So gibt es bei uns bspw. blaue Kartoffeln, gelbe Bete, roten Mangold, schwarze Tomaten oder gelbe Zucchini, die es z.B. aufgrund des niedrigen Ertrags nicht im Supermarkt zu finden gibt. Der Hof ist unsere Leidenschaft und wir stecken viel Herzblut in seine Entwicklung und zukünftige Projekte. Seit kurzer Zeit bieten wir auch Programme für Schulen und Kindergärten sowie Kindergeburtstage an, damit unsere Überzeugungen an die Jüngsten weitergegeben werden und sie ein Gespür für Nachhaltigkeit und Regionalität entwickeln. Auch unser Projekt der Patenschaften läuft gut an und somit ist es möglich, Sorgenkühe oder besonders alte Kuhdamen trotz ‚Unwirtschaftlichkeit‘ bei uns auf dem Hof leben zu lassen.“

Melvin Berger



INHABER/IN

Melvin und Stephan Berger

KONTAKT

Im Wiesengrund 9
58840 Plettenberg

Tel.: 02391 - 12 386

 biohofberger

biohofberger@web.de
www.biohofberger.com

ÖFFNUNGSZEITEN

Fr: 09:00 Uhr bis 17:00 Uhr

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:

Rindfleischprodukte (Gehacktes, Bratwurst, Steaks, Salami, Pfefferbeißer, Schinken, Braten, uvm.), Honig, Apfelsaft (saisonal), saisonales Gemüse (Salat, Tomaten, Zucchini, Kartoffeln, Kürbis, Mangold, rote und gelbe Bete, Gurken, Bohnen, Kohl, Zwiebeln, uvm.), Eier.

Zugekauft:

Brot (von der Brotinitiative aus Plettenberg), Weidehähnchen (vom Hof Woeste aus Lüdenscheid), Ziegenweichkäse und Ziegeneis (vom Meister Ziegenhof aus Rüthen), breites Obst- und Gemüsesortiment (von Naturkost West).

GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Tier-Patenschaften (auch als Geschenk möglich), Gutscheine für den Hofladen sowie kostenlose und freie Hofbesichtigungen während der Öffnungszeiten (inklusive Streicheln der Tiere).

HINWEIS

Das Angebot ist je nach Saison und Verfügbarkeit begrenzt.





BIOHOF NEBELING-STAMM

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Bio-Eier aus dem Mobilstall, verschiedene Sorten Bio-Nudeln (Eiernudeln) aus Freilandhaltung mit Mobilställen, Bio-Rindfleisch (saisonal von schottischen Hochlandrindern in 10kg Fleischpaketen), Bio-Suppenhühner saisonal, Bio-Speisekartoffeln.

GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Individuelle Geschenkkörbe mit Produkten vom Hof.

HINWEIS

Rindfleischpakete und Suppenhühner bitte vorbestellen.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Wir vom BioHof Nebeling-Stamm sind ein junger landwirtschaftlicher Biobetrieb. Was 2018 mit ca. 3 Hektar Grünland, 2 schottischen Hochlandrindern, 3 Schafen und 1 Pferd begonnen hat, ist bis heute zu einem 20 Hektar großen Nebenerwerbsbetrieb herangewachsen. Unsere Mutterkuhherde besteht aus 20 Hochlandrindern. Diese robuste und genügsame Rinderrasse ist optimal für unsere sauerländischen Gegebenheiten. Dazu sind sie noch echte Landschaftspfleger, denn sie halten auf natürliche Weise Holzgewächse und Dornen zurück und verteilen mit ihrem langen Fell die Pflanzensamen auf der Weide. Durch Ihre vielfältige Äsung und ihr langsames Wachstum erhalten wir eine ausgezeichnete Fleischqualität. Ein weiteres Standbein unseres Betriebes sind unsere 300 fleißigen Legehennen. Sie wohnen in selbstgebauten Hühnermobilen auf unserem Hof. Das immer frische Gras in Verbund mit hochwertigem Biofutter gibt unseren Eiern einen einzigartigen Geschmack. Unsere Produkte und Erzeugnisse vermarkten wir ausschließlich direkt, so haben wir immer Kontakt mit dem Verbraucher und können ihm genau zeigen, wie wir unsere Tiere halten. Unsere Mission ist es, hochwertige Lebensmittel in Bio-Qualität unter Tierwohl gerechten Aspekten zu erzeugen und kleinbäuerliche Strukturen zu erhalten.“

Mario und Constanze
Nebeling-Stamm



INHABER/IN

Mario und Constanze Nebeling-Stamm

KONTAKT

Buschhöf 3
58540 Meinerzhagen

Tel.: 0160 - 43 20 605

Instagram: biohof_nebeling_stamm
Facebook: BioHof Nebeling-Stamm

biohof.nebelingstamm@gmail.com
www.biohof.nebeling-stamm.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Hof und SB-Schrank:
Mo-So: 07:00 Uhr bis 20:00 Uhr

HINWEIS

Ab Januar 2024 wird ein SB-Hofladen auf dem Hof eröffnet.





HOF PICKHARDT



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Auf unserem Bio-Hof in der Nähe der Aggertalsperre leben Angus-Mutterkühe mit ihren Kälbern, glückliche Schweine mit viel Stroh und Auslauf nach draußen, fleißige Zweinutzungshühner und im Sommer Hähnchen.

Auf unserem kleinen Acker wachsen verschiedene Kartoffeln. Die Freude an der Natur und dem Umgang mit unseren Tieren motiviert uns zu einer ökologischen, nachhaltigen und regionalen Wirtschaftsweise.“

Steffi Pickhardt



INHABER/IN

Kai und Steffi Pickhardt

KONTAKT

Vor dem Blumberg 1
51647 Gummersbach

Tel.: 02261 - 64 934

 hofpickhardt

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Eierhäuschen:
Mo-So: 06:00 Uhr bis 22:00 Uhr

Die Verkaufstermine für Frischfleisch werden auf der Homepage veröffentlicht und per Newsletter herumschickt.

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Bio-Schweinefleisch, Bio-Rindfleisch, Bio-Hähnchen, Bio-Eier, Bio-Kartoffeln.

HINWEIS

12kg-Mischpakete vom Rind bitte vorbestellen. Das Angebot ist je nach Saison und Verfügbarkeit begrenzt.



GENUSSBOX



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Hi, wir sind Svenja, Natalja und Daniela. Unser Ziel ist es, mit einer biologischen und nachhaltigen Ernährung das Beste für unsere Familien, für unsere Umwelt und die Zukunft unserer Erde zu tun. Dafür haben wir nach einer Art des Einkaufens gesucht, die wir mit unserem Wohnort, Berufs- und Familienalltag vereinbaren können. Herausgekommen ist unser klimafreundlicher Lieferdienst für Bio-Lebensmittel, die ihr über unseren Onlineshop bestellen könnt. Die meisten Produkte, die wir anbieten, zeichnen sich durch eine Papier-, Glas- oder Mehrwegverpackung aus. Diese liefern wir 1x in der Woche in wiederverwendbaren Mehrwegboxen mit unserem Bio-Erdgas betriebenen Lieferwagen direkt zu euch nach Hause.“

Svenja, Natalja und Daniela
von der Genussbox

INHABER/IN
Genussbox GmbH

KONTAKT
Springerweg 12
58566 Kierspe

Tel.: 02359 - 59 59 770

 [genussboxcom_lieferdienst](#)
 [Genussbox.com](#)

post@genussbox.com
www.genussbox.com

ÖFFNUNGSZEITEN
Lieferservice mit 24 Stunden
Onlineshop.

Es werden folgende Städte 1x in der Woche an diesen Tagen beliefert:

Montag:
Firmenkunden, Kindergärten und
Tagesstätten

Montag:
Kierspe-Rönsahl, Marienheide,
Wipperfürth

Dienstag:
Lüdenscheid, Altena, Schalksmühle

Mittwoch:
Kierspe, Meinerzhagen, Herscheid,
Halver, Breckerfeld

WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Zugekauft:
Obst- und Gemüse-Abo-Boxen in Bio-Qualität. Jede Woche saisonal und abwechslungsreich zusammengestellt. Außerdem: Ein Vollsortiment an Lebensmitteln in Bio-Qualität mit Bio-Brotten der Vollkornbäckerei Woeste aus Iserlohn und Bio-Nudeln vom Bio-Hof Nebeling-Stamm.

GIBT ES HIER NOCH ETWAS
ÜBER LEBENSMITTEL
HINAUS ZU KAUFEN?

Kochboxen, Überraschungsboxen (Produkte aus unserem Sortiment), Genesungsboxen (Obst als Genesungsgruß an Mitarbeiter, Kollegen, Freunde oder Familie).



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 Teilbereichen des Betriebs.

- Die maximale erlaubte Tieranzahl auf einer Fläche ist bei Demeter, Bioland & Co. stärker begrenzt.

- 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 inmitten dieser Siegellandschaft 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>Artgerechte, umweltschonende Tierhaltung; sehr empfehlenswert</p>
	<p>Sorgt für Transparenz bei Produkten; empfehlenswert (doch weniger als die Bio-Siegel)</p>		<p>Rund die Hälfte der Produkte auch bio; empfehlenswert</p>
	<p>Bedingt empfehlenswert; der BUND rät, wenig 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

TROCKENRAHMEN FÜR KRÄUTER, OBST UND GEMÜSE SELBER BAUEN

Wer bei seinem Lieblingsregionalvermarkter zu der großen Apfelkiste nicht Nein sagen konnte oder beim Kräuter- und Pilzesammeln im Wald besonders viel Glück hatte, stellt sich die Frage: Was mache ich nun mit all diesen Köstlichkeiten? Eine einfache und umweltschonende Methode, um Kräuter, Pilze, Gemüse und Obst haltbar zu machen, ist das Trocknen an der Luft. Um das besonders effizient zu bewerkstelligen, bietet sich der Bau von Trockenrahmen an.



MATERIALIEN

Alle genannten Materialien sind im Baumarkt erhältlich.
Materialien für zwei Trockenrahmen in der Größe 42 x 37 cm:

- 2x engmaschiges Edelstahl-Drahtgewebe à 41x36cm (z. B. aus Edelstahl-Fliegengitter)
- 4 Tapetenleisten oder Falzleisten, mindestens 83 cm lang
- 4 Rechteckleisten à 1,3x2 cm, mindestens 82cm lang
- 24 Holzschrauben, 2cm lang
- Säge und Gehrungslade, Holzleim, Bohrmaschine, Tacker

SO GEHST DU VOR:

1. Die Falzleisten im Winkel von 45° zurechtsägen, sodass vier 42cm lange und vier 37cm lange Abschnitte entstehen, deren Falze nach außen zeigen. Aus den Rechteckleisten jeweils vier 41 cm lange und vier 32 cm lange Abschnitte gerade absägen.



2. Je zwei lange und zwei kurze Falzleisten mit der Falzkante nach oben legen und zu einem rechteckigen Rahmen zusammenkleben.

Jeweils zwei lange und zwei kurze Stücke der Rechteckleisten in die entstandenen Rahmen einlegen. Durch die langen Stücke der Rechteckleisten, wie im Bild zu sehen, pro Ecke zwei zum Schraubendurchmesser passende Löcher bohren. Auch in die kurzen Rechteckleisten jeweils nahe der Kante ein Schraubloch bohren. Dabei zur Markierung jeweils auch die darunter liegenden Rahmenleisten anbohren.

Die Rechteckleisten aus den beiden Rahmen herausnehmen.



3. Je ein Stück Drahtgewebe in beide Rahmen legen. Den Draht mit dem Tacker rundherum am Rahmen befestigen.



4. Die Rechteckleisten in den Rahmen kleben und mit den Falzleisten verschrauben.



TIPP: Wenn du die Trockenrahmen so breit und maximal so lang wie deine Backbleche baust und darauf achtest, dass die Leisten dünn genug für die Führungsschienen deines Backofens sind, kannst du sie auch zum Trocknen im Ofen verwenden. Bei Umluftbetrieb können meist bis zu vier Rahmen gleichzeitig reingeschoben werden. Die Backtemperatur sollte jedoch die 50°C nicht übersteigen.

ÜBRIGENS:

Man kann die Trockenrahmen auch stapelbar machen, indem man an ihnen noch Füße aus Rundstäben montiert. Die ausführliche Anleitung und viele weitere Anregungen, um Lebensmittel länger haltbar zu machen, findest du auf der Seite www.smarticular.net als auch in diesem Buch:



EINGEMACHT & ZUGEDREHT

Erscheinungsdatum:

29.04.2022

Herausgeber: smarticular

Verlag

ISBN: 978-3-946658-74-0





REGIONALITÄT IM FOKUS: UNSERE HOFLÄDEN UND DIREKT- VERMARKTER

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



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. Als Einzelperson, Familie, Verein, Kindergarten, Grundschule etc. kann man übrigens auch nach Absprache eine kostenfreie Hofführung bekommen!“

Familie Bühner



BAUERNHOF BÜHNER
HAUSGEMACHT, REGIONAL & FRISCH

INHABER/IN
Mike Bühner

KONTAKT
Gasmert 1
58849 Herscheid

Tel.: 02357 - 17 07 99

 bauernhofbuehner
 Bauernhof Bühner

lassebuehner@gmx.de
www.bauernhofbuehner.de

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

Unabhängig der Öffnungszeiten gibt es jeden Tag von 05:30 bis 22:30 Uhr die Möglichkeit, frische Milch und eine Auswahl an Produkten am Automaten zu kaufen.

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Käse aus eigener Milch, Rohmilch, Liköre aus Ei, Fruchtaufstriche, Fruchtliköre, Rindfleisch in 10kg Paketen (von allem etwas) [von Oktober bis April auf Vorbestellung], Freiland Eier aus dem Mobilstall.

Zugekauft:
Eier, Kartoffeln, Mettwurstchen, 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.





BRUCHBACH-BEEF

WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

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

HINWEIS

Vorbestellungen sind möglich.



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 erfolgen 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 - 24 96 778

 Bruchbach-Beef

bruchbach-beef@gmx.de

ÖFFNUNGSZEITEN

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





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

GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Geschenkartikel, Präsentkörbe, Gutscheine, Schnittblumen, gepflanzte Töpfe für Innen- und Außenbereiche und Dekoartikel.

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 leckere Geschmack unserer Eier sind für uns das A und O!“

Familie Klaas



INHABER/IN Uwe Klaas

KONTAKT

Mittelhagen 10
58540 Meinerzhagen-Valbert

Tel.: 02358 - 90 79 777

Instagram: hofladen_klaas
Facebook: Hof Klaas

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Di - Fr: 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr und
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa: 08:00 Uhr bis 12:00 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, Geflügel (u.a. Wildgänse), Kaninchen, Wild, Grillfleisch, Geräuchertes, verschiedene Wurstsorten, Schinken, Eier.

Zugekauft:
Gemüse, Eingemachtes, verschiedene Fleisch- und Wurstsorten, große Käsecke, Nudeln, Wein, Marmelade, Öl, Gewürze.

GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Eine kleine Auswahl an Geschenk-artikeln und diversen (Post-) Karten, Gutscheine, Präsentkörbe, individuelle Fleischvorbestellungen nach Wunsch.

HINWEIS

Größere Mengen bitte vorbestellen.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

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

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 - 29 81 845

Instagram: hofladenlandpartie
Facebook: Land.Leben.Genuss

hofladen.landpartie@gmx.de
www.hofladen-landpartie.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Di - Fr: 09:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa: 08:00 Uhr bis 14:00 Uhr





SCHRIEVER'S BAUERNLADEN

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

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

kontakt@schrievers-bauernladen.de
www.schrievers-bauernladen.de

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 Zusam-
menarbeit 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.“

Johannes Johangiesecker

INHABER/IN

Johannes Johangiesecker

KONTAKT

Kreisch 13
58553 Halver

Tel.: 02353 - 66 41 960

 [gefuegelhofgieseker](#)
 [Gefuegelhof Giesecker](#)

info@gefuegel-giesecker.de
www.gefuegel-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 aus Freilandhaltung, Rind, Geflügel), Kartoffeln und Eier (aus Freilandhaltung mit Mobilställen), Bauernhofeis.

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

GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Heukunst, Adventskränze, Osterschmuck und Gestecke und vieles mehr aus Handarbeit.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Seit Generationen ist unser Hof in Familienbesitz. In unserem Hofladen als auch in unserem 24/7 Automaten-Haus 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. Darüber hinaus sind Gäste auch außerhalb unserer Ladenöffnungszeiten auf unserem Hof herzlich willkommen! Unter dem Motto ‚Dein kleiner Urlaub auf dem Bauernhof‘ können die Tiere angeschaut, der Spielbereich für Kinder besucht und das Leben auf dem Bauernhof entdeckt werden!“

Christof und Stefan Hedfeld



INHABER/IN

Christof und Stefan Hedfeld

KONTAKT

Auf dem Wiebusch 1
58553 Halver

Tel.: 02353 - 44 89

 hedfeldshofladen
 Neuland Hof Fam. Hedfeld

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





HOFLADEN BEIMBORN

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Weidemasthähnchen (ganz und halb), Teilstücke vom Weidemasthähnchen (Brustfilet, Drum Sticks, Oberkeule, Flügel ohne Spitze), Suppenhühner und Freiland Eier. Die Küken und das Weidemasthähnchenfutter sind jeweils Bioland zertifiziert.

Zugekauft:
Rindfleischprodukte vom Hof Link (Kierspe), Damwildbratwurst und saisonal weitere Wildprodukte, regionaler Honig, als auch Milch, Joghurt und Eis von Muhto-go (Schalksmühle).

HINWEIS

Frische Weidemasthähnchen und frische Wildprodukte bitte vorbestellen (ansonsten TK).



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Wir setzen bei all unseren Produkten stark auf Tierwohl und Regionalität. Durch den Betrieb unserer eigenen, mobilen Geflügelschlachtereien werden unsere Tiere direkt auf unserem Hof – also ohne Transportstress – geschlachtet. Uns ist es wichtig, dass alles rund um die Tierhaltung und die Schlachtung sehr transparent ist.“

Bei dem Weidemasthähnchen handelt es sich um eine langsam wachsende Genetik. Wir bekommen die Tiere direkt nach dem Schlüpfen als Eintagsküken und schlachten diese mit einem Mindestalter von 80 Tagen. Die Tiere haben ab ca. dem 19. Lebenstag uneingeschränkten Zugang zu unserer großzügigen, grünen Weidefläche. Wir füttern Bioland-zertifiziertes Futter und Körnerweizen.“

Thorsten Beimborn

BEIMBORN

INHABER/IN
Thorsten Beimborn

KONTAKT
Wellin 15
58849 Herscheid

Tel.: 01573 - 06 80 225

thorstenbeimborn
 Mobile Geflügelschlachtereien Beimborn

thorsten.beimborn@web.de

ÖFFNUNGSZEITEN

SB-Hofladen:
Mo - So: 08:00 Uhr bis 19:00 Uhr



HOF LINK



WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Rindfleisch und alle erdenklichen Produkte wie Wurstwaren, Suppe und Fond daraus, Schweinefleisch mit einer großen Produktpalette mit diversen Wurstwaren (z.B. Bratwürste, Salami, Pfefferbeißer, Mettwurst, Schinken, Fleischwurst, Schinken-, Jagd-, Bier, Leber-, Blutwurst sowie Fleischkäse), Freiland-Eier aus dem Mobilstall (Biofütterung der Legehennen), großes Nudelsortiment aus unseren Eiern (Hartweizen und Dinkel), Eierliköre und Bruderhahn-Produkte wie Bolognese, Currywurst, Frikassee.

Zugekauft:
Milch, Eis, Kartoffeln, Getreide, diverse Bio-Öle aus der Ölmühle Sauerland, Weidemasthähnchen.

GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Landtücher (handgewebte und bedruckte Baumwoll- und Leinentücher) und Geschenkkörbe.

HINWEIS

Special Cuts vom Rind und Schwein sowie größere Mengen (z.B. für Feiern, Vereins- und Straßenfeste) bitte vorbestellen. Das Angebot ist je nach Saison und Verfügbarkeit begrenzt.

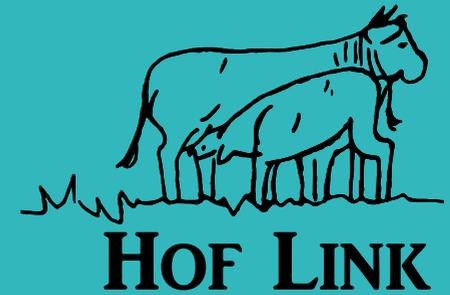


WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Wir arbeiten ausschließlich regional, nachhaltig, artgerecht, naturnah, möglichst ökologisch, für besonderes Tierwohl und mit Liebe zum Detail. Beste Qualität unserer Produkte an den Kunden zu bringen, ist unser Wunsch. Unsere Rinder (eine Mischung aus Limousin oder Angus) werden auf den Weiden direkt am Hof und wintertags im Klimakaltstall auf Stroh mit Massagebürsten gehalten. Unsere Tiere werden im Schnitt 2-3 Jahre alt und leben im kleinen Herdenverband. Geschlachtet, 10-14 Tage abgehangen und zerlegt werden die Tiere bei uns auf dem Hof im hofeigenen EU-zertifiziertem Schlachthaus und der dazugehörigen eigenen Landmetzgerei. So haben unsere Tiere keinen Stress mit langen Transportwegen.“

Um unser Sortiment im Fleischbereich komplett abzurunden, kaufen wir Freiland-Schweine der Familie Hedfeld aus Halver zu und veredeln diese in unserer Landmetzgerei. Unsere Lohmann Legehennen leben mit ihren Hähnen in einem großen Mobilstall mit zusätzlichen Außenklimaterrassen und natürlich mit freiem Auslauf auf Fernhagens Weiden. Zusätzlich wird unser Geflügel mit einer Bio-Futtermehlmischung und einem Bio-Weizen aus dem Windecker Land gefüttert. Natürlich werden auch die Bruderhähne unserer Hennen alle aufgezogen.“

Tanja und Florian Link



INHABER/IN

Tanja und Florian Link

KONTAKT

Fernhagen 21
58566 Kierspe

Tel.: 0151 - 67 22 09 18

 hof_link
 Hof Link

hoflink@outlook.de
www.hof-link.com

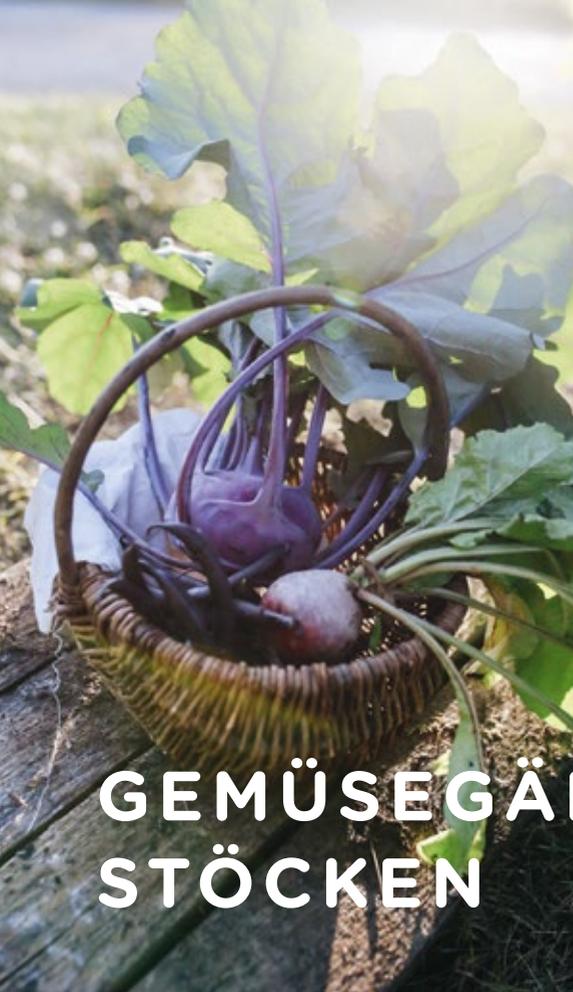
ÖFFNUNGSZEITEN

SB-Hoflädchen:
24 Stunden täglich, 7 Tage die Woche

Metzgerei:

Sa: 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
und nach Absprache





GEMÜSEGÄRTNEREI STÖCKEN



WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Saisonales Gemüse (Salate, Kohlsorten, Möhren, Gurken, Tomaten, Bohnen, Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch u.v.m.), verschiedene Kräuter, Honig von eigenen Bienen, Eier von eigenen Hühnern.

HINWEIS

Auf Anfrage werden auch Gemüseboxen angeboten. Das Angebot ist je nach Saison und Verfügbarkeit begrenzt.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„2022 haben wir, Lisa und Gesa, die Gemüsegärtnerei Stöcken gegründet. Die Idee war, regionales, saisonales und frisches Gemüse anzubauen nach dem Prinzip der traditionellen ökologischen Landwirtschaft. Das beinhaltet vor allem, dass wir keinerlei Pestizide und chemische Düngemittel verwenden. Wir arbeiten mit Mischkulturen und bearbeiten den Boden schonend, sodass Mikroorganismen geschützt werden.“

Unsere Pflanzen ziehen wir überwiegend selber vor. Das Saatgut, welches wir verwenden, stammt aus biologischer/Demeter-Erzeugung und ist in fast allen Fällen samenfest. Um nachhaltig zu arbeiten, haben wir in den Sommermonaten einen „Ab-Feld-Verkauf“, sodass keine Produkte im völligen Überschuss geerntet werden und somit auf dem Kompost landen. Darüber hinaus haben wir in unserem Verkaufshäuschen eine Selbstbedienung eingerichtet, sodass jeder eine passende Uhrzeit findet und nicht an die Öffnungszeiten gebunden ist.

Wir möchten ein kleines Stück dazu beitragen, unsere Welt zu schützen. Wir versuchen, unseren Kindern zu vermitteln, dass unsere Lebensmittel wertvoll sind, und ein Bewusstsein zu schaffen, dass wir verantwortungsvoll damit umgehen.“

Gesa Brandt & Lisa Escher



GEMÜSEGÄRTNEREI
STÖCKEN

INHABER/IN

Gesa Brandt & Lisa Escher

KONTAKT

Stöcken 1
58553 Halver

Tel.: 0157 - 30 73 05 74

Instagram: [gemuesegaertnerei_stoecken](#)

ÖFFNUNGSZEITEN

Ab Feld Verkauf:
Do: 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ansonsten Selbstbedienung im Verkaufshäuschen.

Aktuelle Infos/Ernte werden in der Whatsapp-Gruppe geteilt.



HUXHARDTER MILCHHÄUSEL - HOF HUXHARDT



WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:

Milch, Eis, Joghurt, Fruchtaufstriche, Eier sowie frisches Gemüse. Rindfleisch, Suppenhühner, Masthähnchen mehrmals jährlich auf Bestellung.

Zugekauft:

Wurstprodukte von verschiedenen Höfen aus der Region, Kartoffeln aus der Region, Nudeln vom Hof Holberg, Wildprodukte von Meister Lampe & Co aus Lüdenscheid.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Wir sind ein landwirtschaftlicher Familienbetrieb. 2017 sind wir mit der Direktvermarktung gestartet, noch am alten Standort 'Stöcken in Breckerfeld'. Anfang 2023 haben wir diesen aufgegeben und unser Milchhäusel ist zu uns nach Hause auf die Huxhardt gezogen. Dort gibt es eine Rohmilchtankstelle, einen Eisautomaten und einen Regiomaten mit unseren Produkten sowie ausgewählten, 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. 2021 kam die Herstellung von handwerklich hergestelltem Speiseeis und Joghurt aus der Milch unserer Kühe hinzu. Wir beliefern nun diverse kleine Landmärkte bzw. Hofläden sowie mit einem 2023 eingerichteten Lieferservice die Kunden direkt mit unserer schonend pasteurisierten Milch und unseren weiteren Produkten. Seit Anfang 2023 strukturieren wir nun weiter alles bei uns um und haben seit Sommer 2023 unseren 'Market Garden' aufgebaut, um unseren Kunden neben den schon vorhandenen Produkten auch noch frisches Gemüse aus eigenem, nachhaltigem Anbau anbieten zu können. Uns ist es wichtig, den Menschen die Landwirtschaft und das Leben 'in und mit der Natur' wieder näher zu bringen.“

Kirsten Piepenstock



INHABER/IN

Familie Piepenstock

KONTAKT

Huxhardt 1
58579 Schalksmühle

Tel.: 02355 - 90 33 08

 hof_huxhardt

 Huxhardter Milchhaeusel

info@muh-to-go.de

www.hofmolkerei-piepenstock.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Das Huxhardter Milchhäusel ist
24 Stunden täglich geöffnet.





WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Wir, Alicia und Jens, sind ein junges, engagiertes Paar und haben unseren Traum wahr gemacht. Alicia als angehende Lebensmittelchemikerin, Jens als gelernter Landwirt und die gemeinsame Leidenschaft zu den Tieren und der Natur bilden die Grundlage zu diesem Projekt. Schon seit 5 Generationen gehören Milchkühe zum landwirtschaftlichen Betrieb. 2021 kamen wir zu dem Entschluss, zusätzlich noch Hühner zu halten. Zunächst waren nur ein paar Tiere für den Eigenbedarf geplant, doch mit den Überlegungen wuchs der Wunsch, auch für euch Zugang zu leckeren Eiern aus Freilandhaltung zu schaffen. Die Idee eines Hofladens war geboren. Am 10.04.2022 eröffneten wir schließlich Toffi's Milchbar. Unser Sortiment aus eigenen Produkten und denen verschiedener Hersteller befindet sich stetig im Wandel. Wir legen dabei allergrößten Wert auf Qualität, Nachhaltigkeit und ein hohes Tierwohl. 95% unserer Produkte stammen aus der Region. Wir wollen euch die Möglichkeit bieten, Lebensmittel zu kaufen, von denen ihr wisst, wo sie herkommen, um sie bewusst zu genießen.“

Alicia Lieth



INHABER/IN

Alicia Lieth und Jens Tofahrn

KONTAKT

Sauerlandstraße 12
51688 Wipperfürth

Tel.: 0174 - 66 15 798

Instagram: toffis_milchbar
Facebook: Toffis Milchbar

info@toffis-milchbar.de
www.toffis-milchbar.de

ÖFFNUNGSZEITEN

24 Stunden, 7 Tage die Woche
(SB-Hofladen)

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Eier, Milch, Eiernudeln, Salami, Rindfleischpakete, Hackfleisch, Gulasch, Burger-Pattys.

Zugekauft:
Eis, Kartoffeln, Grillfleisch, Wurst, Käse, Back- und Brotmischungen, Mehl, Müsli, Honig, Cookies und Brownies, Apfelsaft.

GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Geschenkkörbe zum selber befüllen.

HINWEIS

Rindfleischpakete bitte vorbestellen.





HOF WOESTE

WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
**Saisonale Gemüseboxen und
Hähnchenfleisch von der Weide.**

HINWEIS

**Gemüseanteile bitte vorbestellen.
Das Angebot ist je nach Saison
und Verfügbarkeit begrenzt.**



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Während unseres Studiums der ökologischen Landwirtschaft haben wir das Konzept der solidarischen Landwirtschaft kennengelernt und wussten direkt: Wir möchten gemeinsam mit Menschen aus unserer Region etwas bewegen und nachhaltige Landwirtschaft aktiv gestalten! Wir gründeten 2020 mit 20 weiteren Menschen den gemeinnützigen Verein 'Solidarische Landwirtschaft Lüdenscheid', welcher nun beinahe 300 Mitglieder und 3 weitere Höfe vereint. Parallel zum Verein sind auch unsere betrieblichen Strukturen gewachsen. Aus unserer Gärtnerei mit 60 verschiedenen Gemüse- und Kräuterarten erhalten unsere Mitglieder mittlerweile rund ums Jahr wöchentlich eine Gemüsebox aus 100% eigener Ernte. Unsere Produkte sind in kleinbäuerlicher Weise händisch erzeugt. Wir verzichten vollständig auf Pflanzenschutzmittel, nicht-organischen Dünger und möglichst auf große Maschinen, um eine vielfältige intakte Landwirtschaft im Einklang mit der Natur zu etablieren. Durch die Integration von Bäumen, Sträuchern und mehrjährigen Kulturen haben wir angefangen, unseren Hof in eine essbare Landschaft zu verwandeln, um auch langfristig zukunftsfähige und enkeltaugliche Landwirtschaft zu betreiben. In diesen neuen Strukturen leben unsere Weidehähnchen in ihren kleinen Mobilställen.“

Marie Woeste



Hof Woeste
Regenerative Landwirtschaft

INHABER/IN

Marie Woeste und Lewis Zierke

KONTAKT

Woeste 11
58515 Lüdenscheid

Tel.: 0178 - 88 58 384

Instagram: hof_woeste
Facebook: Hof Woeste

info@hof-woeste.de
www.hof-woeste.de

ÖFFNUNGSZEITEN

SB-Weidehähnchenverkauf
(Ganz, Keule, Brust, Flügel):
Di: 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Fr: 14:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Mit der Anmeldung im Onlineshop wird regelmäßig per Newsletter über Vorbestellungen, Schlachtermine und unsere Gemüseanteile informiert.





HAANER WILDSCHMIEDE

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

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

HINWEIS

**Für alle Produkte sind
Vorbestellungen notwendig, da
das Angebot begrenzt ist. Die
Verfügbarkeit variiert zudem auf-
grund der Schonzeiten der ver-
schiedenen Wildarten saisonal.**



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



INHABER/IN Carsten Hoff

KONTAKT
Vorderhagen 25
58540 Meinerzhagen

Tel.: 0171 - 89 43 333

 Haaner Wildschmiede

jagd-wildfleisch@t-online.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo: Ruhetag
Di-Fr: 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sa: 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Sonn- und Feiertage: geschlossen





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, Grillwürste und andere Grillspezialitäten. Außerdem: Hofeigenen Honig.

Zugekauft:
Wein und Sekt.

GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Einen Jutebeutel mit Schlossmotiv sowie eine regional erzeugte „Waldseife“, weitere Produkte sind in der Planung. Darüber hinaus finden neben dem etablierten Adventsmarkt eine Reihe an Sonderevents wie Sommerfeste, Workshops und Yoga Retreats oder Barbecues mit Wildfleisch statt. Seit 2023 gibt es eine Ferienwohnung vor Ort, zwei weitere sowie ein kleines Hofcafé sollen im Laufe des Jahres 2024 folgen.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Nahe Lüdenscheid 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



INHABER/IN

Familie von dem Bussche

KONTAKT

Neuenhoferstraße 54
 58515 Lüdenscheid

Tel.: 02351 - 41 094

Instagram icon: schlossneuenhof

info@schloss-neuenhof.de
www.schloss-neuenhof.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 08:00 bis 16:00 Uhr,
 um telefonische Absprache wird gebeten.



HINWEIS

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



FORELLENZUCHT WEHETAL

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.



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

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.

HINWEIS

Die Forellenzucht ist übrigens auch mit ihrem Food-Truck auf diversen Märkten in der Region (und am Rande dieser) zu finden:

Di: Wochenmarkt Ennepetal-Vörde
11:00 Uhr bis 17:00 Uhr
Mi: Wochenmarkt Kierspe
08:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Do: Edeka Markt Lüdenscheid-Brügge
10:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Fr: Wochenmarkt Halver
07:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Sa: Einkaufszentrum
am Bahnhof Halver
10:00 Uhr bis 14:00 Uhr





FORELLENZUCHT VERSETAL

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 Vorbestel-
lung empfehlenswert.**



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 Versetalsperre. 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.



INHABER/IN
Michael Kaiser

KONTAKT
Plathofstraße 96
58515 Lüdenscheid

Tel.: 02351 - 45 94 00

 Forellenzucht Versetal

www.forellenzucht-versetal.de

ÖFFNUNGSZEITEN

01.03. - 30.09.

Di, Mi, So: 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Do, Fr, Sa: 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr
und 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr

01.10. - 28.02.

Di, Mi, Sa, So: 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr
Do, Fr: 10:00 Uhr bis 12:30 Uhr
und 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Montags und an Feiertagen:
geschlossen.

Abweichende Öffnungszeiten im
Dezember/Januar und zu Ostern
möglich (s. Homepage).



DELIKATESSEN AUS DEM HEXENHAUS

WELCHE LEBENSMITTEL GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Konfitüren, Gelees, Liköre, Senf, Soßen (süß und herzhaft), Brotaufstriche (süß und herzhaft, vegetarisch/vegan), Pesto, Essig, Gewürze aus Kräutern. Es werden zum größten Teil Früchte, Gemüse, Kräuter und Pilze aus dem eigenen Garten bzw. vom eigenen Grundstück verwendet.



GIBT ES HIER NOCH ETWAS ÜBER LEBENSMITTEL HINAUS ZU KAUFEN?

Wildkräuterwanderungen und Wildkräuterkochkurse, Geschenkkörbchen zum selber zusammenstellen oder auf Bestellung.

HINWEIS

Das Angebot ist je nach Saison und Verfügbarkeit begrenzt. Die Zubereitung erfolgt von Hand in kleinen Chargen. Die genauen Inhaltsstoffe stehen nicht auf den Gläsern, können aber auf Wunsch mitgeteilt werden. Beim Anbau wird nur natürlicher Dünger verwendet. Bei der Zubereitung wird auf künstliche Farbstoffe, Geschmacksverstärker und künstliche Süßmittel verzichtet.



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

„Als ich das Hexenhaus im Jahr 1996 kaufte, gab es bereits einige Obstbäume und -sträucher auf dem Grundstück. Im Rahmen eines Projekts des NaBu zur Wiederaufforstung von Streuobstwiesen, kamen noch weitere Obstgehölze hinzu. Die Ernte verarbeitete ich zu Konfitüre, Gelee, Saft und Likör – aber es war viel zu viel für mich und meine Familie, sodass ich auf die Idee kam, diesen Überfluss im eigenen Lädchen zu verkaufen.“

Ich verband dies mit einem weiteren Hobby – dem Sammeln und Verarbeiten von Wildkräutern und -früchten – und habe große Freude daran, dieses Wissen an interessierte Menschen im Rahmen eines Wildkräuterkochkurses weiterzugeben.

Das Lädchen ist tatsächlich mein Hobby, mit anderen Worten: Es gibt keine festen Öffnungszeiten. Bin ich daheim, dann schließ ich auf – wenn nicht, ist dicht. Wer sicher jemanden antreffen möchte, der ruft am besten vorher kurz an.“

Corinna Kraft



INHABER/IN
 Corinna Kraft

KONTAKT
 Breye (Breie) 1
 58566 Kierspe

Tel.: 02353 - 90 35 95

info@hexenhaus-delikatessen.de
www.hexenhaus-delikatessen.de

ÖFFNUNGSZEITEN
 Nach telefonischer Vereinbarung
 (oder einfach vorbeikommen).





NATURSCHUTZZENTRUM MÄRKISCHER KREIS E.V.



WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

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

HINWEIS
Die Säfte und Obstbrände gibt es
nicht nur beim Naturschutzzent-
rum selbst, sondern auch in aus-
gewählten Läden und online unter
www.hofladen-sauerland.de.

Eine Auflistung der Läden ist auf
der Internetseite
www.maerkischer-garten.de
oder telefonisch beim Natur-
schutzzentrum erhältlich.



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



INHABER/IN
Naturschutzzentrum
Märkischer Kreis e.V.

KONTAKT
Oelken 79
58515 Lüdenscheid

Tel.: 02351 - 43 24 240

 naturschutzzentrum_mk
 Naturschutzzentrum MK

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.





GÄRTNEREI DAHLMEIER

WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Direktvermarktung:
Gemüse, z.B. Salat, Zucchini, Kürbis, 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 Balkonpflanzung im Sommer, im Herbst Silberblätter und im Winter Weihnachtssterne.

HINWEIS

Das Angebot variiert je nach Jahreszeit und Saison.



**Gärtnerei
Dahlmeier**

WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

Das Garten- und Floristikfachgeschäft Dahlmeier gibt es seit 1929 und wird mittlerweile in der dritten Generation geführt.

Die Natürlichkeit der selbst angebauten Pflanzen liegt der Familie Dahlmeier am Herzen, sodass bspw. keine Chemie verwendet wird, sondern man sich auf die Kräfte der Natur verlässt. Davon können sich die Kunden in den großen Gewächshäusern selbst überzeugen. Lediglich einige Zier- und Grünpflanzen werden bei den Dahlmeiers zugekauft und komplettieren das Angebot.

Das Besondere: Man kann hier nicht nur Gemüsepflanzen zum Selbstanbauen kaufen, sondern die Salate, Bohnen und Co. auch direkt verzehrfertig mit nach Hause nehmen.

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



DORFLADEN HÜINGHAUSEN



WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT

Der als Genossenschaft geführte Dorfladen ist der Idee eines Tante-Emma-Ladens entsprungen und soll nicht nur ein Ort der Nahversorgung, sondern auch der Begegnung sein.

Hier können die Kinder noch mit einem Einkaufszettel der Eltern vorbeischaun und werden von den VerkäuferInnen versorgt. Und wenn die älteren Herrschaften selbst nicht mehr kommen können, werden ihnen die Einkäufe nach Hause gebracht.

Die Heimatverbundenheit zeigt sich auch im Sortiment: In dem Laden gibt es eine Ecke voller regionaler Köstlichkeiten, um die heimischen Anbieter zu unterstützen – ein Anliegen, das den haupt- und ehrenamtlichen MitarbeiterInnen am Herzen liegt.

INHABER/IN

Rund 240 Genossen der Dorfladen Hüinghausen eG

KONTAKT

Elsenerstr. 10
58849 Herscheid

Tel.: 02357 - 60 11 077

 Dorfladen Hüinghausen

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

WELCHE LEBENSMITTEL
GIBT ES HIER ZU KAUFEN?

Zugekauft:
Vollsortiment, mitunter auch mit einigen regionalen Produkten bzw. Produkten aus regionaler Herstellung wie Brot, Brötchen, Wurst, Fleisch, Käse, Senf, Säfte, Obstbrände, 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.



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 einen besseren CO²-Fußabdruck 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												
KOPFKOHL												
KÜRBIS												
MÖHREN												
PORREE (LAUCH)												
RADIESCHEN												
SELLERIE												
SPARGEL												
SPINAT												
STECKRÜBEN												
ZWIEBELN												
EISBERGSALAT												
FELDSALAT												
KOPFSALAT												
RUCOLA												

Freilandsaison

Quelle: Saisonkalender Heimisches Obst und Gemüse, www.verbraucherzentrale.de, Stand: 6. Auflage 2022.



TIPP

EINKAUFEN & SPASS DABEI! MISSION: NACHHALTIGERES EINKAUFEN OHNE AUTO – AUCH AUF DEM LAND

Martin Donat ist gebürtiger Halveraner, lebte aber zwei Jahrzehnte am Rande des Ruhrgebiets. Im „Exil“ hatte er ein Leben ohne Auto kennen- und lieben gelernt. Als er zurück aufs Land zog, stellte er sich unweigerlich die Frage, ob sein Mobilitätskonzept auch in der alten, neuen Heimat funktionieren würde. Hier ist sein Erfahrungsbericht.

Zurück in der alten Heimat. Vom Rande des Potts an den Rand des Sauerlands. In diesen zwei Sätzen steckte für mich vor allem eine spannende Frage: Werde ich meinen Alltag wie gewohnt weiterhin mit dem Fahrrad meistern können? In einem Ballungszentrum wie dem Ruhrgebiet liegt alles nahe beisammen. Überall gibt es schöne, alternative Einkaufsmöglichkeiten, vom Unverpacktladen bis zum Bio-Hofladen.

Zurück im Sauerland sieht das etwas anders aus. Hier auf dem Land herrscht oftmals die Meinung: Ohne Auto läuft hier gar nichts. Für mich ist dieser Satz in der Regel eine direkte Herausforderung: Es muss auch hier gehen, jetzt erst recht! Meine Mission war klar: Möglichst nachhaltig einkaufen – auf dem Land, ohne Auto.

Es braucht ein wenig Anpassung, ein paar „Modifikationen“ des Alltags und das Infragestellen der ein oder anderen Gewohnheit. Natürlich wird man nass, wenn man im Regen Rad fährt. Natürlich sind die meisten Straßen nicht mit Vorzeigeradwegen ausgestattet. Natürlich bist du mit dem Fahrrad langsamer unterwegs als mit dem Auto. Aaaaaber...!

Erfrischend ungemütlich!

Kennst du dieses großartige Gefühl, das sich einstellt, wenn du mal die Komfortzone verlassen hast? Von der sportlichen Anstrengung bis zum überraschenden Regenschauer: Danach fühlt man sich frisch und spürt das pure Leben. Genau dieses Gefühl kannst du jedes Mal genießen, wenn du aufs Rad steigst. Rad fahren ist gesund – und spart auch noch eine Menge Geld.

Erlebe deine Umgebung

und mache aus deinem Einkauf ein Happening. Es gibt so viele schöne, alternative Einkaufsmöglichkeiten. Oft sind die Wege dorthin mindestens genauso schön – du verpasst den besten Teil, wenn du das Auto nimmst. Auf dem Rad bist du langsam genug, um unsere schöne Gegend vollends zu genießen und schnell genug, um ans Ziel zu kommen. So wird jeder Einkauf zu einer kleinen Auszeit.

Wenn du noch mehr Zeit hast, kannst du deinen Einkauf auch mit einer schönen Radtour verbinden. So hast du einfach einen schönen Tag auf dem Rad – und der Einkauf wird zur Nebensache!

Wenn es keine Radwege gibt, „nimm“ sie dir einfach!

Dass es keine Radwege gibt, heißt nicht, dass man hier schlecht Radfahren kann. Das Gegenteil ist der Fall: Unzählige abgelegene Landstraßen oder Wirtschaftswege sind die Grundlage für richtig schöne Radtouren fernab vom Verkehr.

Gute Planung ist der halbe Einkauf

Auf dem Land ist vieles weiter weg, weshalb Besorgungen mehr Zeit brauchen – erst recht, wenn du das Fahrrad nimmst. Umso wichtiger ist ein Plan: Kauf zum Beispiel gleich für

die ganze Woche ein, so lohnt sich der längere Weg mit dem Fahrrad. Mein Tipp: Leih dir das Lastenrad BALU für deinen nächsten Großeinkauf mit dem Fahrrad.

Lerne deine Umgebung neu kennen

Meistens gibt es mehr, als man denkt oder kennt. Gerade auf dem Land produzieren viele Leute aus reiner Leidenschaft dies und das. Ob Hobby-Imker, Fischteich, privater Walnuss-Verkauf oder Mini-Brauerei – auf dem Rad entwickelst du schnell einen Blick für die kleinen Hinweisschilder, an denen du im Auto garantiert vorbeirauscht.



Du fragst dich, wer oder was hinter BALU steckt?

BALU ist ein E-Lastenrad, das in Halver stationiert ist und dort allen Bürgerinnen und Bürgern kostenfrei zur Ausleihe zur Verfügung steht. Ermöglicht wurde das Projekt mithilfe des Förderprogramms der „Kleinprojekte“. Die Eigenschaften des Lastenrads: Groß, bärenstark, aber total gemütlich – Balu eben! Durch die Ausleihe kann jeder diese Art der Fortbewegung im Alltag einfach mal ausprobieren.

Mehr über das Projekt erfährst du hier: www.lastenrad-halver.de



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 - 90 99 085

Weltladen Meinerzhagen

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

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo - Fr: 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr und
14:30 Uhr bis 17:30 Uhr
Sa: 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr





EINE WELT ARBEITSKREIS IN HALVER

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.



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

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

UNVERPACKT EINKAUFEN AUCH OHNE UNVERPACKT- LADEN

Was in Großstädten bereits weitverbreitet ist, ist in ländlichen Regionen noch immer die Ausnahme: Sogenannte „Unverpackt-Läden“, in denen Kunden die Möglichkeit haben, ihre Lebensmittel ohne lästigen Verpackungsmüll zu kaufen. Doch auch, wenn es vor Ort keinen Unverpackt-Laden gibt, gibt es zahlreiche Tricks und Alternativen, Plastik bei deinem Wocheneinkauf zu reduzieren:

• **Nimm Mehrwegbeutel mit** (zum Beispiel einen Einkaufsbeutel aus einem alten T-Shirt oder ein selbst geknüpftes Einkaufsnetz), wenn du zum Einkaufen gehst, oder verstau einen Beutel in deinem täglich genutzten Rucksack oder in deiner Tasche. Dann bist du auch bei spontanen Einkäufen nicht auf Einwegverpackungen und Plastiktüten angewiesen.

• **Kaufe Wurst und Käse an der Frischetheke** statt abgepackt aus dem Kühlregal. Dabei entsteht erheblich weniger Müll. Immer mehr Supermärkte erlauben auch das Abfüllen

in mitgebrachte Behälter. Wenn du dir unsicher bist, frage nach und mache deutlich, dass dir das wichtig ist. Denn je mehr Menschen diesen Wunsch äußern, umso eher findet auch bei den großen Discountern ein Umdenken statt.

• **Gib losem Obst und Gemüse den Vorzug.** Die Natur hat die meisten Früchte bereits mit einer stabilen Hülle ausgestattet, sodass sie direkt lose im Korb oder Beutel landen können. Für die Kasse kannst du sie bei Bedarf vorab wiegen und anschließend in ein mitgebrachtes Gemüsenetz füllen.



• **Bevorzuge, wenn möglich, Mehrweg** gegenüber Einweg-Verpackungen. Bei fast allen Getränken stehen Mehrweg-Alternativen zur Verfügung. Auch Milch, Joghurt und Sahne gibt es in vielen Supermärkten in Pfandflaschen und Gläsern.

• **Wähle Waren in Karton und Glas** anstelle von Produkten in Plastikverpackung oder Tetra-Packs. Insbesondere Verbundverpackungen lassen sich nur schwer recyceln und landen deshalb nach wie vor zum überwiegenden Teil in den Müllverbrennungsanlagen. Übrigens: Die übriggebliebenen Schraubgläser müssen nicht in den Altglascontainer, du kannst sie auf vielfältige Weise weiter nutzen.

• **Lege dir einen Brotbeutel zu** und benutze ihn für jeden Einkauf beim Bäcker. Dort fallen zwar in der Regel nur Papiertüten an, doch diese werden zu einem hohen Prozentsatz aus Holz hergestellt, tragen also zur Abholzung der Wälder bei.

• **Plane deine Einkäufe** und vermeide Spontankäufe, dann fällt es dir leichter, mit einem Einkaufskorb, Stofftaschen, Gemüsenetzen & Co. vorzusorgen und kurzlebige Verpackungen wie Plastiktüten zu vermeiden.



TIPP: Einkäufe bei unseren Erzeugern vor Ort, die du in diesem Einkaufsführer findest, bei einem nachhaltigen Onlineshop wie der Genussbox (s. Seite 18) oder aber auf dem Wochenmarkt helfen ebenfalls, unnötigen Verpackungsmüll zu vermeiden.



Viele Tipps und Rezepte für weniger Plastik im Alltag findest du auch in diesem Buch:



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



TIPP

„MINDESTENS HALTBAR BIS“, UND NICHT „ABSOLUT TÖDLICH AB“

Nicht selten wird das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) wie ein Verfallsdatum interpretiert, ab dem ein Lebensmittel am besten sofort weggeworfen wird. Was ursprünglich als Herstellergarantie gedacht war und eine sinnvolle Orientierung darüber vermitteln soll, wie lange ein Lebensmittel in jedem Fall genießbar ist, führt so häufig dazu, dass noch genießbare Produkte schon am nächsten Tag im Müll landen.

Dabei schont eine Rückbesinnung auf den im Mindesthaltbarkeitsdatum enthaltenen Wortbestandteil „Mindest“ Umwelt und Geldbeutel gleichermaßen. In den meisten Fällen reicht es schon aus, sich auf die eigenen Sinne zu verlassen und sich nicht nur am Aufdruck auf der Verpackung, sondern auch an dem Aussehen, Geruch und Geschmack zu orientieren.

Besonders leicht verderbliche Lebensmittel wie rohes Fleisch und vorgeschnittener Salat sind dagegen mit einem Verbrauchsdatum gekennzeichnet

und dürfen nach dessen Ablauf gar nicht mehr verkauft werden. Sie sollten auch zu Hause möglichst bis zum genannten Datum verzehrt werden.

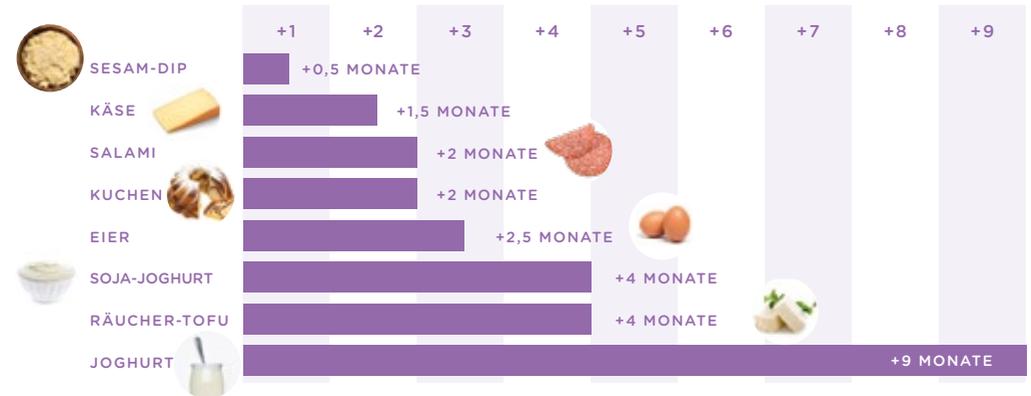
Anders verhält es sich mit zahlreichen Milchprodukten, Konserven und anderen haltbaren Lebensmitteln, die oft noch viele Monate nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums tadellos und bedenkenlos zum Verzehr geeignet sind.

Das belegt auch ein von Greenpeace 2017 durchgeführter Langzeittest (s. rechtsstehende Grafik). Bis auf einen vegetarischen Brotaufstrich waren sämtliche getestete Produkte (u.a. Wurst, Eier, Käse und Räucher-Tofu) auch zwei Wochen nach Ablauf des MHD noch in einem einwandfreien Zustand, einige sogar noch nach mehreren Monaten!

Es lohnt sich also, erst einmal zu schauen, riechen und zu schmecken, bevor wir unsere Lebensmittel in die Tonne verbannen! ■

LÄNGER HALTBAR ALS DAS MHD:

DER GREENPEACE-HALTBARKEITS-CHECK



Quelle: 2017 führte Greenpeace Österreich eine Langzeitstudie durch und testete, wie lange nach dem MHD acht verschiedene Lebensmittel noch genießbar sind.



In diesem Buch findest du diese und viele weitere Anregungen, wie du mit kleinen Schritten unsere Welt verbessern kannst – auch über deinen Lebensmittelkonsum hinaus:

KLEINE SCHRITTE FÜR EINE BESSERE WELT

Erscheinungsdatum: 08.05.2021
Herausgeber: smarticular Verlag
ISBN Soft-Cover: 978-3-946658-63-4



NACHWORT

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, ökologischer und fairer wird: Unsere (Bio-)Hof- und Ladenbetreiber, Weltladenvereine, Direktvermarkter, Bauern, Gärtner – all jene, 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 euer Durchhaltevermögen. Und natürlich für eure Mitwirkung bei diesem Einkaufsführer!

ÜBERSICHTSKARTE



1	Huxhardter Milchwäusel	11	Genussbox (Lieferservice)	21	Biohof Berger
2	Geflügelhof Giesecker	12	Forellenzucht Wehetal	22	Gärtnerei Dahlmeier
3	Gemüsegärtnerei Stöcken	13	Joest's Hofladen	23	Dorfladen Hüinghausen
4	Eine Welt Aktionskreis (Verkaufsstelle)	14	Weltladen Meinerzhagen	24	Hofladen Beimborn
5	Hedfeld's Hofladen	15	Biohof Nebeling-Stamm	25	Bauernhof Bühner
6	Biohof Wolf	16	Hofladen Landpartie	26	Bruchbach Beef
7	Toffi's Milchbar	17	Brot- und Hofladen Berghaus	27	Forellenzucht Versetal
8	Delikatessen aus dem Hexenhaus	18	Haaner Wildschmiede	28	Naturschutzzentrum Märkischer Kreis
9	Hof Link	19	Hof Klaas	29	Schloss Neuenhof
10	Schriever's Bauerladen	20	Hof Pickhardt	30	Hof Woeste (solidarische Landwirtschaft)

IMPRESSUM

Herausgeber

Regionaleentwicklung
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 Bönnen

Texte und Redaktion

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

Mit freundlicher Unterstützung

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

Grafik und Gestaltung

NEULAND.
Hönerbach/Lubetzki GmbH
Schmiedeweg 4, 51789 Lindlar

Auflage

7.000 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 diese 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 Regionaleentwicklung 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.

©Oben an der Volme / Kappest
©Kitreel - stock.adobe.com
©Jukov studio - stock.adobe.com
©FornStudio - stock.adobe.com
©Stefanie - stock.adobe.com
©zamuruev - stock.adobe.com
©benjaminolte - stock.adobe.com
©AmazingPixels - stock.adobe.com
©Nomad_Soul - stock.adobe.com
©FFCucina Liz Collet - stock.adobe.com
©jchizhe - stock.adobe.com
©Visions-AD - stock.adobe.com
©alicia neumiler - stock.adobe.com
©Friedberg - stock.adobe.com
©Marco Mayer - stock.adobe.com
©unpict - stock.adobe.com
©rdnzl - stock.adobe.com
©unpict - stock.adobe.com
©lidi - stock.adobe.com
©Bernd Schmidt - stock.adobe.com
©PhotoSG - stock.adobe.com
www.smarticular.net
www.bund.net
www.verbraucherzentrale.de
Martin Donat

2. Auflage August 2023

NACHHALTIGKEIT IST IN ALLER MUNDE.

Doch damit die Redensart „in aller Munde“ tatsächlich auch 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 30 Möglichkeiten in der Region Oben an der Volme, um regional, bio oder fair deinen Kühlschrank zu füllen.



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