

# GRÜNE SEITEN

DER ÖKOLOGISCHE EINKAUFSFÜHRER  
FÜR MÜLHEIM AN DER RUHR





# INHALT

## VORWORT

04

## BEWUSST EINKAUFEN

BIO-SIEGEL IM ÜBERBLICK

05

06

## EINKAUFEN IN MÜLHEIM

LEBENSMITTEL

BIOHÖFE

WOCHENMÄRKTE

GASTRONOMIE

KOSMETIK

WOHNEN

PFLANZEN

12

24

26

28

30

34

38

## SAISONKALENDER

REZEPTIDEEN

42

46

## DER GRÜNE TIPP: AUS ALT MACH' NEU

ANBIETERLISTE SECONDHAND & RECYCLING-PAPIER

52

54

## VORWORT

04

»Der Erhalt der Vielfalt der Kulturlandschaft und Ökosysteme ist Voraussetzung für die Entstehung von authentischen Produkten mit Charakter. Die Kultur der Menschen in den Regionen, ihr handwerkliches Können und Wissen, ihre sozialen Netzwerke in Produktion, Verarbeitung und Handel haben die Landschaften und ihre Produkte geprägt. Ihr Erhalt ist eine Voraussetzung für nachhaltigen Konsum«

[Slow Food Deutschland e.V.]

In diesem Sinn haben wir den Inhalt der »Grünen Seiten« ausgeweitet. Von Secondhandläden bis zum Schreiner und Gärtnereien bieten wir einen Überblick über regionale Adressen.

**Ihre  
Mülheimer Initiative für Klimaschutz**



## BEWUSST EINKAUFEN

05

Was wir essen, wie wir wohnen, wie wir uns kleiden – unsere Kaufentscheidungen nehmen Einfluss auf die Umwelt. Immer mehr Menschen wollen deshalb nicht nur gut und günstig essen oder sich komfortabel einrichten, sondern berücksichtigen ökologische Aspekte ihres Konsumverhaltens und fördern dadurch eine umweltverträgliche und nachhaltige Produktion.

Ob als Gemüse-Abo-Kiste, im Supermarkt um die Ecke, direkt vom Bio-Hof oder im Reformhaus des Vertrauens: Bio-Produkte sind in der Gesellschaft angekommen und genießen einen wachsenden Stellenwert im täglichen Leben.

In den Einkaufskorb gehören vor allem saisonales Obst und Gemüse aus der Region. Natürlicher Anbau ohne Pestizide, Verarbeitung ohne Zusatzstoffe, kurze Wege und kurze Lagerzeiten gewährleisten qualitativ hochwertige Lebensmittel, guten Geschmack, eine gesunde Ernährung und eine sparsame Ökobilanz. Mehr Gemüse und weniger Fleisch auf dem Teller bedeuten eine geringere Belastung der Umwelt. Denn die Produktion von tierischen Lebensmitteln kostet ein Vielfaches an Energie und Wasser und verursacht mehr Treibhausgase. Bio-Fleisch kann dieses Problem zwar nicht umgehen, aber Bio-Bauern halten ihre Tiere artgerecht.

Auch die sozialen Bedingungen der Produktion wirken sich auf die Umwelt aus. Achten Sie auf »Fair Trade«! Wir Konsumenten können nicht nur »verbrauchen«, sondern gleichzeitig etwas verändern.

## BIO-SIEGEL IM ÜBERBLICK

Nach Angaben von Foodwatch macht der Anteil der Bio-Produkte heute nur etwa 4% des Lebensmittel-Umsatzes in Deutschland aus. Doch es gibt bereits über 3400 Unternehmen, die insgesamt rund 56 000 Produkte mit einem Bio-Siegel verkaufen.

06

Dabei ist Bio nicht gleich Bio. Die verschiedenen Siegel sind nicht gleichbedeutend. Wer Bio kaufen will, sollte auf das deutsche Bio-Siegel achten, das Mindeststandards für die Bioproduktion festlegt und das Kontrollverfahren für den Verbraucher nachvollziehbar macht.

Wo das deutsche Siegel fehlt, ist Vorsicht geboten. Nicht alles, was im Supermarkt Bio heißt, entspricht den selben Qualitätskriterien.

Daneben gibt es zahlreiche Verbände wie Demeter, Bioland und Neuland, die zusätzlich nach eigenen Richtlinien wirtschaften und ihrerseits über die Mindestvorgaben des deutschen Siegels hinaus gehen.

Ein Vergleich lohnt.



### EU-Bio-Siegel

Das europäische Bio-Siegel hilft Verbrauchern seit dem 1.7.2010, sich in Europa zu orientieren. Es ergänzt das deutsche Bio-Siegel und die verbandseigenen Siegel auf den Produkten. Als Grundlage dient die EU-Öko-Verordnung. Danach gelten für die Hersteller weniger Auflagen als beim deutschen Bio-Siegel, wodurch der Standard für Bio-Produkte nicht gewährleistet werden kann.



07

### Deutsches Bio-Siegel

Basierend auf der EG-Öko-Verordnung legt das deutsche Bio-Siegel das Mindestmaß für biologische Produkte fest. Produkte mit diesem Siegel bestehen zu mindestens 95% aus ökologischem Anbau und kommen ohne Gentechnik, chemischen Dünger und Antibiotika aus. Der ökologische Landbau schont zusätzlich Böden und Gewässer und legt Wert auf eine artgerechte Tierhaltung.





### BDIH-Kontrollierte Naturkosmetik

Transparenz der Rohstoffherkunft, Verbot von Gentechnik und Tierversuchen, eine ökologische Verträglichkeit der Produkte und deren Verpackungen zeichnen Kosmetika mit dem BDIH-Siegel aus. Synthetische Stoffe, Silikone und Rohstoffe aus toten Wirbeltieren sind verboten.

### Bioland



Neben den Richtlinien der EG-Öko-Verordnung halten sich Bioland-Bauern zusätzlich an die verbandseigenen Vorgaben. Die Ziele der Bioland-Bauern: Lange Fruchtbarkeit der Böden und vollwertige Produkte. Dafür sind jegliche chemischen Dünger, Pflanzenschutzmittel oder Medikamente tabu. Auch das verwendete Saatgut stammt aus biologischem Anbau.

### Bio im Reformhaus



Das Bio-Blatt aus dem Reformhaus wird von der Neufarm-Vereinigung Deutscher Reformhäuser vergeben. Neben den EU-Kontrollen werden alle Waren sorgfältig ausgewählt und von unabhängigen Instituten kontrolliert. Die Rohstoffe der Produkte sind nicht radioaktiv bestrahlt, frei von gehärteten Fetten und tierischen Inhaltsstoffen und werden sparsam verpackt.

### Blauer Engel Recyclingpapier



Der Blaue Engel kennzeichnet Papier aus mind. 95% Altpapier, das ohne optische Aufheller, Farbstoffe, Quecksilber, Chlor oder andere gesundheitsgefährdende Stoffe hergestellt wird. Produziert wird wasser- und energiesparend.

### Demeter

Produkte aus dem Demeter-Anbau genügen höchsten biologischen Ansprüchen und stehen zusätzlich im Einklang mit kosmischen Einflüssen. Demeter-Bauern berücksichtigen Einwirkungen des Mondes und der Planeten im Pflanzenanbau und in der Tierhaltung und gewährleisten qualitativ hochwertige Produkte.



### Ecovin

Der Ecovin Bundesverband kennzeichnet Trauben, Säfte, Weine und Sekte aus ökologischem Weinbau. Winzer des Verbandes lehnen genmanipulierte Pflanzen ab, wählen widerstandsfähige Rebsorten aus und verwenden keine Herbizide, chemisch-synthetische Insektizide, organische Fungizide und synthetisch-organische Düngemittel. Stattdessen sollen die Winzer die Bodenfruchtbarkeit und Artenvielfalt der Weinberge erhalten.



### El Puente

El Puente versteht sich als »Brücke« zwischen Nord und Süd und will dazu beitragen, die Kluft zwischen den reichen und den sogenannten Entwicklungsländern durch partnerschaftlichen Handel zu verringern. Begleitende entwicklungspolitische Bildungs- und Informationsarbeit soll Anstöße geben, unsere Rolle als Bürger einer Welt zu bedenken, in der unser Wohlstand von der Armut der sogenannten Entwicklungsländer abhängt.





### Fairtrade

Mit dem Kauf von Produkten aus fairem Handel unterstützen Sie menschenwürdige Lebens- und Arbeitsbedingungen für die Hersteller. Direkter Handel, faire Löhne und Mindestpreise über dem Weltmarktniveau zeichnen Fairtrade-Produkte neben einer umweltverträglichen Produktion aus.



### GEPA

Die GEPA handelt als Fair-Trade-Pionier seit 35 Jahren 100% fair. Sie handelt wirtschaftlich und setzt gleichzeitig Zeichen für eine andere Weltwirtschaft. Die Partner haben einen Anspruch auf faire Preise und Leistungen und können diese auch einfordern. Bis heute ist die GEPA wegweisend bei der Entwicklung von fairen und Bio-Produkten wie Bio-Kaffee, Bio-Tee oder Bio-Vollrohrzucker. Den weltweit ersten Bio-Tee brachte sie vor mehr als 20 Jahren auf den Markt.



### NaTrue

Das Siegel kennzeichnet Natur- und Biokosmetik in drei Kategorien (ein Stern, zwei Sterne, drei Sterne). NaTrue legt u.a. die Verwendung und Verarbeitung der Inhaltsstoffe fest. Kosmetika mit NaTrue sollen zu mind. 15% aus unveränderten Naturstoffen und nur max. zu 15% aus naturnahen Stoffen bestehen. Bei Bio-Kosmetika müssen 95% aus biologischer Erzeugung stammen.

### Naturland

Hier ist der Name Programm. Wer das Naturland-Siegel verwenden will, handelt nach dem ganzheitlichen Ansatz des Naturland-Verbandes. Im Zentrum stehen nachhaltiges Wirtschaften, praktizierter Natur- und Klimaschutz, Sicherung und Erhalt von Boden, Luft und Wasser sowie der Schutz der Verbraucher. Landwirtschaft soll im Einklang mit der Natur betrieben werden.



### Rapunzel

Gesunde und auf Rückstände von Pestiziden, Weichmachern und Schwermetallen kontrollierte Produkte stellt die Rapunzel Naturkost AG her. Damit wirtschaftet das Unternehmen nach strengeren Richtlinien als die EU-Bio-Verordnung vorgibt. Zusätzlich sollen Produktion und Transport mit geringem Energieaufwand geschehen und so wenig wie möglich verpackt werden.



### Thönes Natur

Das Siegel des Thönes-Natur-Verbandes kennzeichnet Fleisch- und Wurstwaren aus artgerechter und umweltschonender Tierhaltung. Das Futter der Tiere ist frei von Tiermehl, Antibiotika und Wachstumsförderern und stammt aus ökologischer Erzeugung. Der Weg zum Schlachter darf nicht mehr als 3 Stunden dauern, um die Tiere nicht unnötig zu belasten.



## EINKAUFEN

12

**BACKBORD BIOBÄCKEREI BIOLAND**

»Backbord verarbeitet für alle Bio-Backwaren konsequent Rohstoffe aus kontrolliert biologisch-organischer Landwirtschaft. Unsere Bäcker backen mit viel Zeit für natürliche Reife und herzhaften Geschmack. Biobrot, -gebäck und -kuchen: Viele Spezialitäten werden in unseren Filialen mehrmals täglich frisch für Sie gebacken.« [Helga Frohnert]

**Anschrift**

Hans-Böckler-Platz 6  
45468 Mülheim

**Öffnungszeiten**

Mo–Fr 8–19.30 Uhr  
Sa 8–18 Uhr

**Kontakt**

Fon 0208 390 991

13



**BIOHAUS**

»Das Biohaus auf der Saarner Straße gibt es seit Anfang 2010. Von der Flugmango bis zum Mülheimer Apfel: Wir führen über 6000 reine Bio-Artikel. An unserer Bedienteheke kann der Kunde frische Waren wie Käse, Wurst und Backwaren kaufen. Unsere ausgebildeten Fachkräfte können Sie auch in Fragen zu Allergien und Lebensmittelunverträglichkeiten beraten.« [Frank Schikarski]

**Anschrift**

Saarner Straße 241  
45479 Mülheim

**Öffnungszeiten**

Mo–Fr 9–19 Uhr  
Sa 8–14 Uhr

**Kontakt**

Fon 0208 301 671 9  
Web [www.biohaus-muelheim.de](http://www.biohaus-muelheim.de)

**BIOLOGISCH**

»Bio macht nur Sinn, wenn man auch saisonal und regional einkauft. Ob Obst, Gemüse, Fleisch – wir unterstützen die Bauern der Region. BIOlogisch gibt es jetzt seit 15 Jahren. Erfolgsrezept ist die Nähe zu den Kunden. Wenn jemand Produkt-Wünsche außerhalb unseres Sortiments hat, lassen wir nichts unversucht, diese Wünsche zu erfüllen.«

[Frank Terjung]

**Anschrift**

Lehnerstraße 4c  
45481 Mülheim

**Öffnungszeiten**

Mo–Fr 9–18.30 Uhr  
Sa 8.30–13.30 Uhr

**Kontakt**

Fon 0208 483 198  
Web [www.biologisch-terjung.de](http://www.biologisch-terjung.de)



## BIOMETZGEREI SCHACHT

»Seit 1990 führen wir die Metzgerei Schacht in Kooperation mit dem Thönes Naturfleisch-Verbund und seit 2 Jahren beziehen wir ausschließlich von dort. Nach dem Prinzip »Der neue Bio-Geschmack« produzieren wir Wurstprodukte, die ohne Zusatzstoffe wie Glutamat, Laktose und mit wenig Pökelsalz hergestellt werden. So erhalten wir den natürlichen Fleischgeschmack. Unser Partyservice ist sehr beliebt.« [Wolfhard Schacht]

### Anschrift

Aktienstraße 288  
45473 Mülheim

### Öffnungszeiten

Mo, Sa 7–13  
Di–Do 7–13 || 15–18 Uhr  
Fr 7–18 Uhr

### Kontakt

Fon 0208 762 442

## DAS WEINLAGER

»Nur Weine und Olivenöl aus biologischem Anbau: Durch Direktkauf bei den Erzeugern und Verzicht auf ein Ladenlokal kann ich die Weine günstig anbieten. Wechselnde Probepakete, geführte Weinproben und Verkostungen geben Gelegenheit, seinen Lieblingswein zu entdecken. Sie erfahren via »Flaschenpost« alle 2 Monate von neuen Weinen, Aktionspaketen, usw.

Senden Sie uns Ihre Brief- oder Mail-Anschrift, dann kommt die informative »Flaschenpost« – ganz unverbindlich – auch zu Ihnen!« [Margarete Eckhardt]

### Anschrift

Bunsenstraße 15  
45470 Mülheim

### Kontakt

Fon 0208 301 825 9  
Mail [m.eckhardt@freenet.de](mailto:m.eckhardt@freenet.de)  
Web [www.dasweinlager.com](http://www.dasweinlager.com)

Erreichbar Mo–Fr 9–18 Uhr || Sa 10–14 Uhr  
und nach Vereinbarung – kein Ladenverkauf.  
Auslieferung in Mülheim (ab 12 Flaschen) kostenlos,  
Versand gegen geringe Gebühr.



**NATURKOST ALSTADEN**

»Ich bin seit 14 Jahren im Bio-Handel. 2009 habe ich meinen eigenen Laden eröffnet: Bio auf 100 qm. Alles, was der Vegetarier braucht, und Fleisch immer frisch vom Naturland-Bauern. Für Mülheimer Kunden gibt es die Möglichkeit den kostenlosen Lieferservice zu nutzen und so das gesamte Angebot des Bio-Vollsortiments von zu Hause aus zu bestellen.« [Willi Klein]

**Anschrift**

Bebelstraße 228  
46049 Oberhausen

**Öffnungszeiten**

Mo–Fr 9–18.30 Uhr  
Sa 9–14 Uhr  
Lieferung nach Mülheim

**Kontakt**

Fon 0208 620 578 7  
Web [www.naturkost-alstaden.de](http://www.naturkost-alstaden.de)

**SONNENBLUME**

»Wir sind seit 26 Jahren in Mülheim und damit der erste Bioladen in der Stadt. Von unseren 100 qm bieten wir auf 60 qm frische Waren wie Obst, Gemüse und Käse an. Wir haben immer 70 Käsesorten vorrätig, was sehr von unseren Kunden geschätzt wird. Uns ist es wichtig, direkten Kontakt zu regionalen Anbietern zu pflegen und unsere Kunden auch in Bezug auf Allergien zu beraten.« [Jürgen Döhring]

**Anschrift**

Hansastraße 16  
45478 Mülheim

**Öffnungszeiten**

Mo–Fr 9–19 Uhr  
Sa 9–14 Uhr

**Kontakt**

Fon 0208 592 059  
Mail [info@sonnenblume-muelheim.de](mailto:info@sonnenblume-muelheim.de)  
Web [www.sonnenblume-muelheim.de](http://www.sonnenblume-muelheim.de)



## TEEGSCHWENDNER

»TeeGschwendner bietet höchste Produktqualität und Frischestandards, die nur von 0,5% der Welternte erfüllt werden. Wir legen Wert auf nachhaltige Produktion, sind unabhängig vom Zwischenhandel und führen eigene Laborkontrollen durch. Bei uns finden Sie viele Teesorten aus biologischem Anbau. Echter Biotee mit echtem Geschmack – aber sicher!« [Cornelie van de Schans]

### Anschrift

Leineweberstraße 57  
45466 Mülheim

### Öffnungszeiten

Mo–Fr 8–19 Uhr  
Sa 8–14 Uhr

### Kontakt

Fon 0208 449 365  
Web [www.teegschwendner.de](http://www.teegschwendner.de)

## REFORMHAUS KAUBISCH

»Als Reformhaus stehen wir traditionell für eine natürliche und gesunde Lebensweise, wie sie in der Lebensreformbewegung begründet wurde. Hier finden Sie alles für Gesundheit, Schönheit und Genuss. Zu allen Bereichen unseres Warenangebots bieten wir kompetente Fachberatung.« [Günter Kaubisch]

### Anschrift

Rhein-Ruhr-Zentrum Humboldttring 13  
45472 Mülheim

### Öffnungszeiten

Mo–Sa 9.30–20 Uhr

### Kontakt

Fon 0208 497 184  
Mail [info@reformhaus-kaubisch.de](mailto:info@reformhaus-kaubisch.de)  
Web [www.reformhaus-kaubisch.de](http://www.reformhaus-kaubisch.de)



## REFORMHAUS KOBUS

»Das Reformhaus Kobus gehört der Neuform-Genossenschaft an. Das bedeutet für unsere Kunden, dass unsere Waren zusätzlich kontrolliert werden und wir auch nur ausgewählte Waren führen. So können wir echte Qualität und Sicherheit gewähren.« [Waltraut Kobus]

### Anschrift

Hans-Böckler-Platz 19  
45468 Mülheim

### Öffnungszeiten

Mo–Fr 9.30–20 Uhr  
Sa 9.30–18 Uhr

### Kontakt

Fon 0208 385 374  
Mail [info@reformhaus-kobus.de](mailto:info@reformhaus-kobus.de)  
Web [www.reformhaus-kobus.de](http://www.reformhaus-kobus.de)

## WELTLADEN

»Ein Besuch im Weltladen ist wie eine Entdeckungsreise: Aromatischer Kaffee, pikante Gewürze, schöne Geschenkartikel — hier finden Sie das Beste aus dem Süden. Und es gibt noch mehr zu entdecken: Die Produkte im Weltladen sind nicht nur von besonderer Qualität — sie sind zugleich ein kleines Stück Weltpolitik. Denn sie stammen alle aus fairem Handel der Partner Gepa, El Puente und dwp. Zu unserem Selbstverständnis gehören auch ein großes Recyclingpapiersortiment sowie Bücher aus und über die Länder des Südens.

Die Mitarbeiter des Weltladens arbeiten alle ehrenamtlich und die Gewinne fließen in drei Entwicklungs- und Bildungsprojekte.« [Edda Ohmann]

### Anschrift

Kaiserstraße 8  
45468 Mülheim

### Öffnungszeiten

Mo–Fr 10–19 Uhr  
Sa 10–14 Uhr

### Kontakt

Fon 0208 336 24  
Mail [weltladen-mh@web.de](mailto:weltladen-mh@web.de)



**BIOHOF FELCHNER**

»Seit über 20 Jahren führen wir den Felchner-Hof nach dem Biolandkonzept, aus persönlicher Überzeugung und aus dem Wunsch, den eigenen Kindern ein gesundes und nachhaltiges Leben zu ermöglichen. Im Hofladen gibt es Obst, Gemüse, Beeren, Kräuter, Eier, Backwaren, Fruchtaufstriche u. v. m. Besuchen Sie uns am Wochenende im Hof-Café oder zum Konzert in der Musikscheune.«

[Klaus & Monika Felchner]

**Anschrift**

Bollenberg 74  
45470 Mülheim

**Öffnungszeiten Hofladen**

Fr 13–18 Uhr  
Sa 8–13 Uhr

**Öffnungszeiten Hof-Café mit Kuchen und Tagesgerichten**

Fr–So, feiertags 12–18 Uhr

**Kontakt**

Fon 0208 371 577  
Web [www.biohof-felchner.de](http://www.biohof-felchner.de)

**DÜMPTENER BAUERNHOF**

»Der Dümpfener Bauernhof ist ein traditioneller Familienbetrieb. Nicht alles ist Bio, aber wir arbeiten nach dem integrierten und zertifizierten Anbau-Prinzip. Obst und Gemüse, frische Backwaren und Eier gehören zu unserem Sortiment. Zur Saison kann man Erdbeeren und Himbeeren selber pflücken und auch bei der Kartoffel-Ernte freuen wir uns über Helfer. Schulklassen können bei uns einen Eindruck vom Landleben gewinnen.«

[Christiane in der Beeck-Bolten]

**Anschrift**

Bonnemannstraße 66  
45475 Mülheim

**Öffnungszeiten**

Fr 13–18 Uhr  
Sa 9–13 Uhr

24-Stunden-Service: Kartoffel-, Eier- und Apfelautomat

**Kontakt**

Fon 0208 995 655  
Web [www.duemptenerbauernhof.de](http://www.duemptenerbauernhof.de)



**WOCHENMARKT SCHLOSSSTRASSE**

Mülheim Innenstadt  
 Di, Do–Sa 8–15 Uhr  
 Kontakt: Marktverband Mülheim an der Ruhr  
 Norbert Noack || 0172 537 548 4

**STADTTEILMARKT SPELDORF**

Speldorfer Depot, Duisburger Straße 283  
 Di 8–14 Uhr || Fr 8–18 Uhr  
 Kontakt: Dagmar Bejer || 0208 469 235 5

26

**STADTTEILMARKT STYRUM**

Am Sültenfuß  
 Fr 7–13.30 Uhr  
 Kontakt: Günter Walkenhorst || 0208 997 380

**STADTTEILMARKT HEISSEN**

Heißener Marktplatz  
 Do 7–13.30 Uhr  
 Kontakt: Günter Walkenhorst || 0208 433 031

**STADTTEILMARKT SAARN**

Pastor-Luhr-Platz  
 Mi 7–13 Uhr  
 Kontakt: Hartmut Kessler || 0208 481 136



27

**TIPP!**

Samstags auf dem Wochenmarkt Schlossstraße:  
 Naturkost Schniedershof || Gemüse-Kisten auf Bestellung nach  
 Mülheim (Auslieferung Mi, Do, Fr)  
 Familie Merholz: 02836 667 || [www.schniedershof.de](http://www.schniedershof.de)

## APFELROT & SUPPENGRÜN

»Mit unserem Laden verbinden wir einen Hofladen und ein gemütliches Café. Wir bieten Bio-Brot, frisches Obst & Gemüse, regionale Spezialitäten, leichte Speisen, Suppen, Kuchen und ein leckeres Frühstücksangebot. Die Gerichte werden von uns selbst und ohne künstliche Zusätze hergestellt. Bei der Herkunft und Verarbeitung der Waren achten wir auf Frische und Regionalität.

Kinder sind willkommen, denn zusätzlich finden Sie bei uns auch ausgewählte Secondhandmode für Kinder von 0–12 Jahren und eine Kinderspielecke.« [Michael und Kirstin Vedder]

### Anschrift

Kölner Straße 419  
45481 Mülheim

### Öffnungszeiten Laden

Mo–Fr 8.30–18 Uhr  
Sa 8.30–16 Uhr

### Bistro & Café

Mo–Fr 9.30–18 Uhr  
Sa 8.30–16 Uhr  
So 10–13 Uhr

### Kontakt

Fon 0208 582 944 74  
Web [www.apfelrot-und-suppengruen.de](http://www.apfelrot-und-suppengruen.de)

## LANDHAUS HÖPPELER

»Was unser Gasthaus ausmacht, ist unsere frische Küche. Wir verwenden für unsere Gerichte ausschließlich selbst hergestellte Produkte, keine Fertig-Saucen, keine Fertig-Pasten etc. – wir stellen alles selbst her. Außerdem verwenden wir saisonales Bio-Gemüse und Bio-Fleisch. Und alles bei einem fairen Preis – ich denke, das ist es, was unsere Gäste überzeugt.« [Birgit Höppeler]

### Anschrift

August-Thyssen-Straße 123  
45481 Mülheim

### Öffnungszeiten

Di–So 12–15 Uhr || 18–22 Uhr

### Kontakt

Fon 02054 185 78



### PELIKAN VITAL-APOTHEKE

»Nicht nur eine Apotheke für Kranke, sondern für Menschen, die sich selbst etwas Gutes tun und ihre Gesundheit erhalten wollen. Wir führen ein großes Sortiment an naturheilkundlichen Produkten, Homöopathie, anthroposophische Medizin, Heiltees und Naturkosmetik.« [Patrick Witte]

#### Anschrift

Hans-Böckler-Platz 10  
45468 Mülheim

#### Öffnungszeiten

Mo–Fr 9–20 Uhr  
Sa 10–18 Uhr

#### Kontakt

Fon 0208 308 520  
Web [www.pelikan-vital-apotheke-muelheim.de](http://www.pelikan-vital-apotheke-muelheim.de)

### BALANCE NATURKOSMETIK

»Meine Kunden profitieren von meiner 25-jährigen Erfahrung als Naturkosmetikerin. In meinem Laden finden Sie ein umfassendes Angebot an Naturkosmetika und Wellnessartikeln. Besonders hervorzuheben ist die große Auswahl an Naturparfüms.« [Barbara Dudenbostel]

#### Anschrift

Löhberg 6  
45468 Mülheim

#### Öffnungszeiten

Mo–Fr 10–13 || 14.30–18 Uhr  
Sa 10–14 Uhr

#### Kontakt

Fon 0208 475 747



## THE BODY SHOP

»Bei uns gelten folgende Grundwerte: Hilfe durch Handel, Menschenrechte, Tierschutz, Selbstachtung und Umweltschutz. Deshalb sind unsere Kosmetika von der Natur inspiriert und ethisch produziert, das heißt ohne Tierversuche, möglichst fair gehandelt und in recycelbaren Verpackungen. Denn es geht um Verantwortung und das Wohl der Allgemeinheit.« [Helga Leminski]

### Anschrift

Rhein Ruhr Zentrum Humboldttring 13  
45472 Mülheim

### Öffnungszeiten

Mo–Sa 10–20 Uhr

### Kontakt

Fon 0208 492 980

## NATURKOSMETIK FINDEN SIE AUSSERDEM HIER:

### Biologisch Naturprodukte

Lehnerstraße 4c || 45481 Mülheim  
0208 483 198 || [www.biologisch-terjung.de](http://www.biologisch-terjung.de)  
Mo–Fr 9–18.30 Uhr  
Sa 8.30–13.30 Uhr

### BioHaus

Saarner Straße 241 || 45479 Mülheim  
0208 301 671 9 || [www.biohaus-muelheim.de](http://www.biohaus-muelheim.de)  
Mo–Fr 9–19 Uhr  
Sa 8–14 Uhr

### Sonnenblume Bioladen

Hansastraße 16 || 45478 Mülheim  
0208 592 059 || [info@sonnenblume-muelheim.de](mailto:info@sonnenblume-muelheim.de)  
[www.sonnenblume-muelheim.de](http://www.sonnenblume-muelheim.de)  
Mo–Fr 9–19 Uhr  
Sa 9–14 Uhr

### Reformhaus Kobus

Hans-Böckler-Platz 19 || 45468 Mülheim  
0208 385 374 || [info@reformhaus-kobus.de](mailto:info@reformhaus-kobus.de)  
[www.reformhaus-kobus.de](http://www.reformhaus-kobus.de)  
Mo–Fr 9.30–20 Uhr  
Sa 9.30–18 Uhr

### Reformhaus Kaubisch

Rhein-Ruhr-Zentrum Humboldttring 13 || 45472 Mülheim  
0208 497 184 || [info@reformhaus-kaubisch.de](mailto:info@reformhaus-kaubisch.de)  
[www.reformhaus-kaubisch.de](http://www.reformhaus-kaubisch.de)  
Mo–Sa 9.30–20 Uhr



**JUTTA RAITHEL**

»Seit mehr als 20 Jahren arbeite ich aus Überzeugung gegen den Trend der Massenproduktion. Meine Möbel fertige ich ressourcenschonend, umweltverträglich, langlebig, veränderbar und zu einem vernünftigen Preis an.

Weiterhin erhalten Sie bei mir Naturfarben für Holz, Wand und Fußböden der Firmen Leinos, Naturhaus und Haga sowie Schlafsysteme der Firma Sigl.

Einzigartig: Das Tellersystem Relax 2000 – es hält was es verspricht, nämlich einen erholsamen gesunden Schlaf.«

[Jutta Raithel]

**Kontakt**

Jutta Raithel  
Bülowstraße 141  
45479 Mülheim

Fon 0208 381 958  
Mail [juttaraithel@web.de](mailto:juttaraithel@web.de)  
Web [www.thomas-bosee.de](http://www.thomas-bosee.de)

**Öffnungszeiten**

Nach telefonischer Vereinbarung, (Laden in Essen)

**DENKUM**

»Als Firma Denkum biete ich seit 1996 Schreinerarbeiten, einen Reparaturservice, baubiologischen Innenausbau, aber auch verschiedene Baumaterialien wie Farben oder Bodenbeläge an.

Bei meinen Produkten und eigenen Arbeiten im Innenausbau ist es mir wichtig, dass alles human- und umweltverträglich ist, aber auch etwas leistet. Deswegen steht Denkum für eine klare baubiologische Linie und Güte.«

[Thomas Birkelbach]

**Kontakt**

denkum – natürliches Bauen und Wohnen  
Inhaber Thomas Birkelbach  
Winkhauser Weg 8  
45473 Mülheim

Fon 0208 449 960  
Fax 0208 449 950  
Mail [info@denkum.de](mailto:info@denkum.de)  
Web [www.denkum.de](http://www.denkum.de)

**Öffnungszeiten**

Mo–Fr 15–18.30 Uhr  
Sa 10–14 Uhr



## GRÜN HAUS ENERGIE

»Als Tochter der Tengelmann Energie haben wir uns dem Umweltschutz und der nachhaltigen Energiegewinnung verschrieben. Wir produzieren zertifizierten Ökostrom aus 100% natürlicher Energie zum konsumentenfreundlichen Tarif.« [Regina Terlinden]

### Kontakt

GrünHausEnergie GmbH  
Wissollstraße 5-43  
45478 Mülheim

Fon 0800 664 880 4\*  
Mail [info@gruenhausenergie.de](mailto:info@gruenhausenergie.de)  
Web [www.gruenhausenergie.de](http://www.gruenhausenergie.de)

36

\* Mo-Fr von 8-20 Uhr, kostenfrei aus dem Festnetz.  
Bitte beachten Sie die möglichen abweichenden Mobilfunktarife.



## RALPH DIERSCH

»Als Architekt plane ich in kreativer und vor allem ökologischer Hinsicht Ihr Bauvorhaben. Dabei stehen Strategien im Sinn nachhaltiger Bauweisen im Vordergrund. Nach langjähriger Arbeitserfahrung habe ich mich im Rahmen eines Masterstudiums im Bereich des umweltgerechten und ökologischen Bauens weitergebildet, um das bestmögliche Ergebnis für Sie und unsere Umwelt zu erreichen.«

[Ralph Diersch]

### Kontakt

Ralph Diersch, M.Sc., Dipl.-Ing.  
Architekt AKNW  
Nachbarsweg 68  
45481 Mülheim

Fon 0208 461 568  
Fax 0208 487 834  
Mob 0173 560 080 5  
Mail [master@architekt-diersch.de](mailto:master@architekt-diersch.de)  
Web [www.diersch.net](http://www.diersch.net)

37



## GRÜNDACH FRÖMMEL

»Seit 23 Jahren produzieren wir Sedumsprossen, Dachstauden und Gräser speziell für die Dachbegrünung. Eine ökologisch konsequente Arbeitsweise hierbei ist uns sehr wichtig. Wir beraten Sie bei Begrünungen von der Blockhütte im Garten, Ihrem Carport oder Wohnhaus bis hin zur Industriehalle.« [Margarete Frömmel]

### Kontakt

Fahrkamp 10  
45481 Mülheim

Fon 0208 480 005  
Fax 0208 487 821  
Mail [info@gruendach-froemmel.de](mailto:info@gruendach-froemmel.de)  
Web [www.gruendach-froemmel.de](http://www.gruendach-froemmel.de)

### Bürozeiten

Mo-Do 8-16.15 Uhr  
Fr 8-12.15 Uhr

## AUS LUST AN BLUMEN

»Wir führen ein reichhaltiges Sortiment an Blumen und Pflanzen. Als Inhaber bin ich seit Jahren aktives Mitglied im Flower Label Program und unterstütze lokale Gruppen, die sich für Menschenrechte und bessere Arbeitsbedingungen in den produzierenden Ländern einsetzen. Deshalb führen wir zertifiziert fair gehandelte Rosen (FLP) u.a. aus Ecuador und Kenia.« [Jörg van Oost]

### Kontakt

Aus Lust an Blumen e.K.  
Jörg van Oost  
Prinzeß-Luise-Straße 40  
45479 Mülheim

Fon 0208 997 270  
Mail [info@blumen-muelheim.de](mailto:info@blumen-muelheim.de)  
Web [www.blumen-muelheim.de](http://www.blumen-muelheim.de)



### VHS BIOGARTEN

»Der Biogarten ist eine naturbelassene Oase inmitten der Parkanlagen um die VHS. Hier wachsen eine Vielzahl an Blumen, Kräutern, Gemüse, Bäumen und sonstigen Pflanzen. Gepflegt und gestaltet wird der Garten von ehrenamtlichen Mitgliedern der VHS. Wer Fragen zum biologischen Gärtnern hat sowie alle interessierten Bürger sind herzlich willkommen. Unsere Mitarbeiter geben Ihnen gerne Informationen und nützliche Tipps für Ihren Garten. Oder machen Sie bei uns mit, wir freuen uns über neue Mithelfer.« [Hans Mühlemeier]

#### Kontakt

Bergstraße 1–3  
45479 Mülheim

#### Öffnungszeiten

Di & Do 14–17 Uhr  
So 10–13 Uhr

40

### NATURGARTEN E.V.

»Der Naturgarten e.V. ist ein bundesweit tätiger Verein, der die naturnahe Gestaltung von Privatgärten, öffentlichen Grünanlagen, Schulhöfen und Kindergärten durch Verwendung heimischer Pflanzen, regionaler Baustoffe und ökologischer Arbeitsweisen fördert.

Die Regionalgruppe Rhein-Ruhr organisiert jedes Jahr einen Naturgartentag auf Haus Ripshorst, steht auf Umweltmärkten in der Region und verteilt Infomaterial, Pflanzen und Samen.« [Susan Findorff]

#### Kontakt


Kernerstraße 54  
74076 Heilbronn


Web [www.naturgarten.org](http://www.naturgarten.org)


41



## GEMÜSE

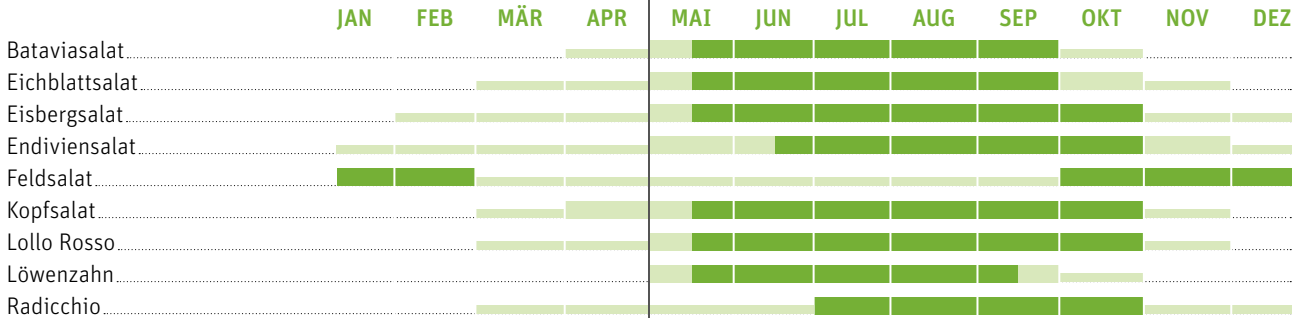

 steigendes / fallendes Angebot

 starkes Angebot

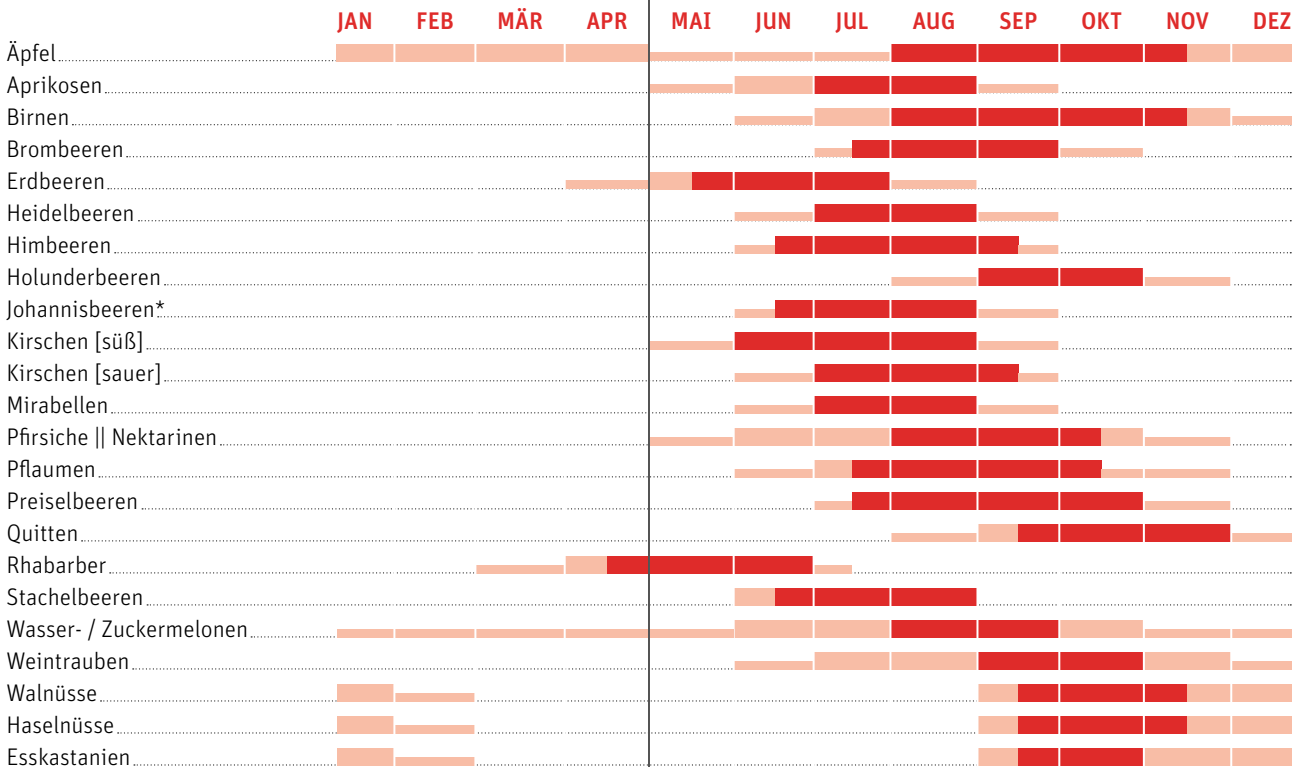
 überwiegend heimischer Anbau

\* Rezeptideen S.46–51

## BLATTSALATE



## OBST



steigendes / fallendes Angebot

starkes Angebot

überwiegend heimischer Anbau

\* Rezeptideen S.46-51

JAN FEB MÄR APR MAI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEZ

**FRÜHLINGSSUPPE • 4 PERSONEN**

- 350 g Kartoffeln
- ½ Bd. Frühlingszwiebeln
- 180 g Knollensellerie
- 250 g Möhren
- 200 g Spargel
- 150 g Wacholderschinken
- 2 EL Öl
- 700 ml Brühe
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 1 EL frisch gehacktes Basilikum
- 1 EL frische Schnittlauchröllchen

Die Kartoffeln und den Sellerie schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Den Spargel schälen und in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Den Wacholderschinken würfeln und in einem Topf in heißem Öl anbraten. Das Gemüse hinzugeben und kurz unter Wenden dünsten. Die Brühe hinzugeben und das Gemüse bissfest kochen. Zum Schluss die gehackten Kräuter hinzufügen.

**TIPP!** Am besten schmeckt diese Frühlingsuppe, wenn man für die Brühe übriggebliebene Spargelschalenbrühe verwendet: Beim Spargelessen einfach die Schalen und Endstücke in der zurückbleibenden Brühe kochen. Dabei entsteht ein wunderbar würziger Geschmack. Die Brühe lässt sich im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren.

JAN FEB MÄR APR MAI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEZ

**JOHANNISBEER-STREUSEL-MUFFINS • 12 STÜCK****Streusel:**

- 100 g Brauner Zucker
- 50 g Weizenmehl Typ 550
- 1 EL abgeriebene Zitronenschale
- 50 g gehackte Walnüsse
- 3 TL Butter

**Teig:**

- 100 ml Milch
- 1 Ei
- 100 g Butter
- 250 g Weizenmehl Typ 550
- 100 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1 EL abgeriebene Zitronenschale
- 1 TL Zimt
- ½ TL Salz
- 150 g Johannisbeeren

100 g braunen Zucker, 50 g Mehl, 1 EL abgeriebene Zitronenschale, Nüsse und 2–3 TL Butter zu Streuseln verarbeiten und beiseite stellen.

Milch, Ei und 100 g Butter cremig schlagen. 250 g Mehl, 100 g Zucker, Backpulver, 1 EL Zitronenschale, Zimt und Salz darunter rühren. Die Beeren von den Rispen streifen, waschen und vorsichtig unter den Teig heben.

Die Mulden eines Muffinblechs (oder Papierförmchen) etwa zweidrittelhoch füllen, darauf je einen gehäuften TL Streusel geben und etwas andrücken.

Im vorgeheizten Ofen bei **200 Grad (Umluft 180 Grad) 20–25 Minuten** backen. Nach einigen Minuten die Muffins aus der Form nehmen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

JAN FEB MÄR APR MAI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEZ

**MANGOLDQUICHE • 4 PERSONEN****Boden:**

- 200 g Mehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 60 g Butter
- 4 EL Milch
- Margarine zum Fetten der Form

**Füllung:**

- 400 g Mangold
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Fenchel
- je 25 g Parmesan, Gouda, Emmentaler
- 2 Eier
- 100 g Sahne
- 200 g körniger Frischkäse
- 2 EL Sonnenblumenkerne oder Pinienkerne
- Salz und Pfeffer

48

Aus den Teigzutaten einen glatten Mürbeteig kneten. Eine Quichform fetten, den Teig ausrollen, die Form damit auskleiden und kühlstellen.

Den Mangold gründlich waschen und kleinschneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch durch eine Presse hineindrücken und zusammen mit der Zwiebel eine Minute anbraten. Den Mangold hinzugeben und zusammenfallen lassen, salzen und pfeffern. Das Gemüse auf dem Quicheboden verteilen. Den Fenchel waschen, den Strunk entfernen und sehr fein schneiden oder grob reiben und über dem Mangold verteilen. Die Käsesorten reiben und über das Gemüse streuen. Eier, Sahne und Hüttenkäse verrühren, salzen und pfeffern. Die Mischung über die Quiche gießen. Die Kerne obenaufsteuern und die Quiche **45 Minuten bei 180 Grad** backen.

**TIPP!** Wer die Quiche für viele Leute zubereitet, kann anstelle der Quicheform ein oder mehrere Backbleche verwenden.

JAN FEB MÄR APR MAI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEZ

**PASTINAKEN-GRATIN • 2 PERSONEN**

- 2 Pastinaken
- 500 g Kartoffeln
- 150 g Crème fraîche
- 2 EL mittelscharfer Senf (mit ganzen Körnern)
- 1 TL Gemüsebrühekonzentrat
- 50 g geriebener Emmentaler
- Kräutersalz

Pastinaken putzen und abbürsten, Kartoffeln schälen. Pastinaken und Kartoffeln in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Gemüsescheiben abwechselnd in eine Auflaufform schichten.

Für den Guss Crème fraîche mit Senf, Kräutersalz und Gemüsebrühekonzentrat kräftig verrühren. Guss über das Gemüse geben. Käse darüber streuen und Gratin im vorgeheizten Backofen bei **200 Grad (Heißluft 180 Grad) etwa 40 Minuten** backen.

49

JAN FEB MÄR APR MAI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEZ

**ROTE-BETE-KUCHEN • SPRINGFORM 26 CM**

200 g Rote Beten  
 5 Eier  
 100 g Honig  
 200 g Mandeln, gemahlen  
 1 Prise Nelkenpulver  
 100 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl  
 1 EL Rum nach Belieben

Rote Beten schälen und fein reiben. Eier trennen, Eigelb mit dem Honig cremig rühren. Nach und nach Rote-Bete, Mandeln, Nelkenpulver, Mehl und nach Belieben den Rum einrühren.

Form gründlich einfetten. Backofen auf **190 Grad** vorheizen.

Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Teig in die Form geben und im Ofen (Mitte, Umluft 170 Grad) in **50–60 Minuten** goldbraun backen.

**TIPP!** Den abgekühlten Kuchen mit Zitronen- oder Schokoladenguss überziehen.

Beim Kauf von Rote Bete Bio-Ware bevorzugen, da Rote Beten besonders viel Nitrat einlagern.

**INFO:** Rote Beten lassen sich in Erdmieten oder in Kellern in Kisten mit feuchtem Sand problemlos lagern. .

JAN FEB MÄR APR MAI JUN JUL AUG SEP OKT NOV DEZ

**CRÊPES MIT SCHWARZWURZELN • 8 STÜCK****Crêpes:**

100 g Dinkel, fein gemahlen  
 50 g Buchweizen, fein gemahlen  
 2 Eier  
 300 ml Milch  
 1 Msp. Salz  
 4 EL Öl zum Braten

**Füllung:**

1 kg Schwarzwurzeln  
 2 ausgepresste Zitronen  
 1 l Wasser  
 150 ml süße Sahne  
 200 ml Gemüsebrühe  
 2 EL Reismehl  
 100 g Parmesan  
 Kräutersalz  
 Salz

Dinkel- und Buchweizenmehl vermischen. Eier, Milch und Salz dazugeben und alles zu einem sämigen Teig verrühren. Teig etwa 30 Minuten quellen lassen.

Für die Füllung Schwarzwurzeln schälen, in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, kurz abspülen und in das Zitronenwasser legen. Salz hinzufügen. Wasser aufkochen und Schwarzwurzeln etwa 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze bissfest garen (Kochzeit hängt von der Dicke der Stangen.) Schwarzwurzelstücke auf einem Sieb abtropfen lassen. Sahne und Gemüsebrühe in einen Topf geben. Mit einem Schneebesen Reismehl einrühren. Flüssigkeit aufkochen und mit Kräutersalz abschmecken. Topf vom Herd nehmen, leicht abkühlen lassen und Käse einstreuen. Soße erneut aufkochen und Schwarzwurzelstücke hineingeben. Crêpeteig nochmals gut durchrühren. Etwas Fett in einer Pfanne erhitzen und gleichmäßig verteilen. Hitze auf die Hälfte reduzieren. Nacheinander 8 Crêpes ausbacken: Crêpes auf beiden Seiten etwa 1 Minute backen, bis der Teig fest ist.

Eine Crêpehälfte mit Füllung belegen, die andere Hälfte darüber klappen und Crêpes warm servieren.

## DER GRÜNE TIPP:

### AUS ALT MACH' NEU

Nicht unbedingt mit Bio-Label, dafür aber nachhaltig sind Waren aus Secondhand. Ob Möbel, Kleidung oder Haushaltsgegenstände, es muss nicht immer neu und /oder teuer sein. Secondhandläden bieten eine gute Möglichkeit gut und vor allem günstig einzukaufen. Im Sinn nachhaltigen Handelns werden gut erhaltene Sachen repariert, aufgewertet und wiederverkauft, anstatt sie einfach wegzuschmeißen. Denn häufig handelt es sich dabei um Qualitätsware, die vom Vorbesitzer einfach nur nicht mehr gebraucht wurde. Diese zahlt sich mehr aus, als die kurzlebige Billigware, die heute so häufig in den Verkaufregalen angeboten wird. Besonders alte Holzmöbel sind haltbarer und oftmals auch ansprechender. Längst geht es beim Secondhand nicht mehr nur darum, günstige Sachen zur Verfügung zu stellen, sondern um Wiederverwertung von Gegenständen und Bewahren von Gutem. Nur beim Einkauf von Elektrogeräten zahlt sich der Kauf von neuen Geräten aus. Geräte mit Effizienzklasse A sparen Strom und Wasser und schonen die Umwelt.

Portale wie [www.zweitsinn.de](http://www.zweitsinn.de) und [www.lilligreen.de](http://www.lilligreen.de) bieten Ideen zum nachhaltigen Design.



## SECONDHAND

### **Apfelrot & Suppengrün (siehe auch Seite 28)**

Kölner Straße 419 || 45481 Mülheim  
0208 582 944 74 || [www.apfelrot-und-suppengruen.de](http://www.apfelrot-und-suppengruen.de)

### **Chic-o-Bella Second Hand**

Wallstraße 19 || 45468 Mülheim  
0208 740 512 0

### **City An- und Verkauf Second Hand Shop**

Wallstraße 10–12 || 45468 Mülheim  
0208 656 216 5

### **Diakoniewerk Arbeit & Kultur gGmbH**

Georgstraße 28 || 45468 Mülheim  
0208 459 530 || [www.diakoniewerk-muelheim.de](http://www.diakoniewerk-muelheim.de)

### **Fairkauf gGmbH**

Hasenstraße 15 || 46119 Oberhausen  
0208 694 193 2 || [fairkauf@die-kurbel-oberhausen.de](mailto:fairkauf@die-kurbel-oberhausen.de)  
[www.die-kurbel-oberhausen.de](http://www.die-kurbel-oberhausen.de)

### **Hessel Marlies Secondhandboutique**

Laubecks Weg 13A || 45478 Mülheim  
0208 542 13

### **Initiative Tschernobyl-Kinder e. V.**

Kohlenkamp / Ecke Bachstraße || 45468 Mülheim  
[www.tschernobyl-kinder.info](http://www.tschernobyl-kinder.info)

### **Second Hand / Die 2. Chance**

Althofstraße 48 || 45468 Mülheim  
0208 437 572 8

### **Secondo Mode aus 1. und 2. Hand**

Trooststraße 5 || 45468 Mülheim  
0208 439 164 4

## RECYCLING PAPIER

### **Deutsche Post**

Versandtaschen, Blöcke

### **Mc Paper**

College-Blöcke, Versandbedarf  
Forum und Schlosstraße 31 || 45468 Mülheim  
0208 969 318 6

### **Prüssmann**

Kopierpapier auf Bestellung  
Wallstraße 5 || 45468 Mülheim  
0208 472 407

### **Weltladen (siehe auch Seite 23)**

Briefbögen  
Kaiserstraße 8–10 || 45468 Mülheim  
0208 336 24 || [weltladen-mh@web.de](mailto:weltladen-mh@web.de)



Die »Grünen Seiten«, der ökologische Einkaufsführer für Mülheim an der Ruhr, zeigt Möglichkeiten, Konsum als produktives Mittel zur Veränderung einzusetzen und die eigene Stimme, den eigenen Einfluss auf die Umwelt geltend zu machen.

Die ersten »Grünen Seiten« entstanden als Produktion von 2–3 Straßen, eine Ausstellung in Städten des Ruhrgebiets von Jochen Gerz, als Beitrag zweier Teilnehmer, Gina Lange und Rudi Jörg-Fromm. Nach dem Ende des Kulturhauptstadtjahres wurde das Projekt von der Mülheimer Initiative für Klimaschutz übernommen und wird nun weitergeführt. Diese Broschüre soll als Leitfaden dienen. Sie hat allerdings keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Um immer auf dem neusten Stand zu sein, brauchen wir Ihre Unterstützung. Wir sammeln alle Infos: **Wo** gibt's was Neues? **Wo** hat sich **was** verändert? Wir freuen uns über Ihre Hinweise an [info@klimaschutz-mh.de](mailto:info@klimaschutz-mh.de) oder besuchen Sie uns im Internet unter [www.klimazone-mh.de](http://www.klimazone-mh.de).

---

Grüne Seiten – der ökologische Einkaufsführer für Mülheim an der Ruhr  
2. Ausgabe || Erscheinung: 09/2011 || Auflage: 2000

Herausgeber:  
Mülheimer Initiative für Klimaschutz e.V.  
Friedrich-Ebert-Straße 48 || 45468 Mülheim  
[www.klimaschutz-mh.de](http://www.klimaschutz-mh.de) || [info@klimaschutz-mh.de](mailto:info@klimaschutz-mh.de)

Layout: Jessica Scholz  
Druck: mit freundlicher  
Unterstützung:



MÜLHEIMER INITIATIVE FÜR KLIMASCHUTZ  
WIR VERÄNDERN.



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