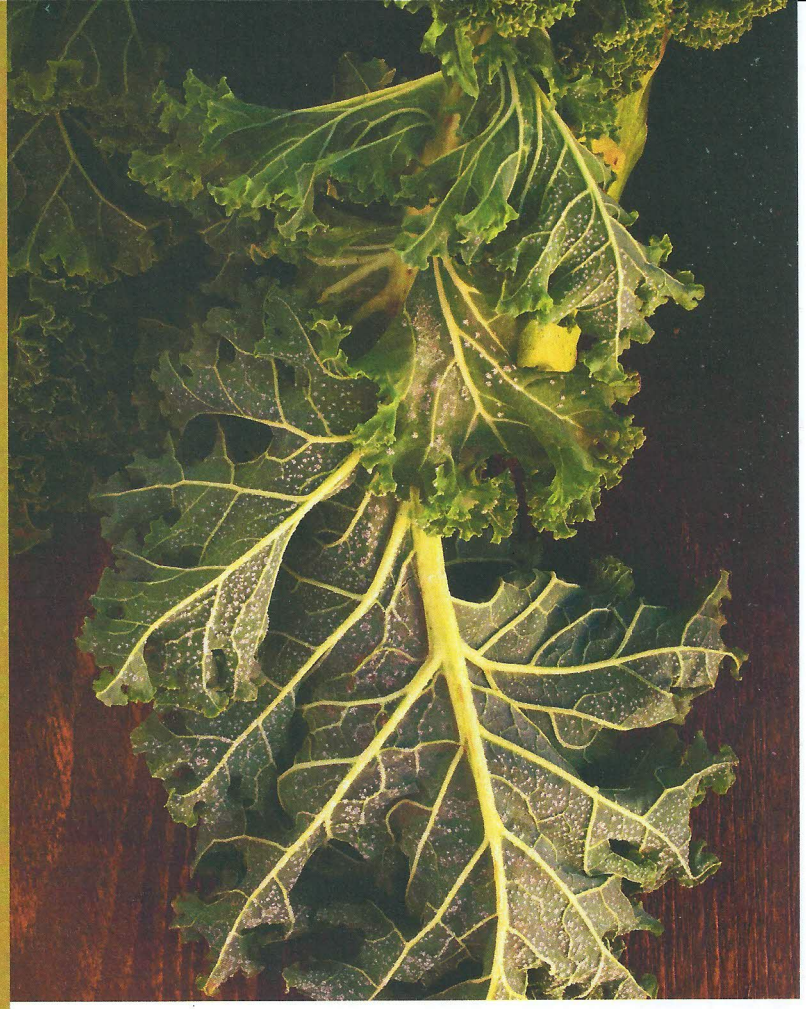
In Köln trifft man sich gerne abends in den zahlreichen Eckkneipen auf ein Glas Kölsch, am liebsten im eigenen »Veedel«. Aber nicht nur städtisches Flair mit Brauhaustradition, Museen und Events wie den Kölner Karneval hat die Metropolregion zu bieten. In einigen Vierteln sprießen alternative Genuss- und Einkaufskonzepte wie Pilze aus dem Boden und befruchten sich gegenseitig. **Ira Schneider** hat sich in der Domstadt, aber auch im Kölner Umland umgesehen. Denn von hier kommen Kohlgemüse, Walnüsse und mehr.



Genussreise Köln

MEHR ALS KÖLSCH, HALVE HAHN UN FLÖNZ

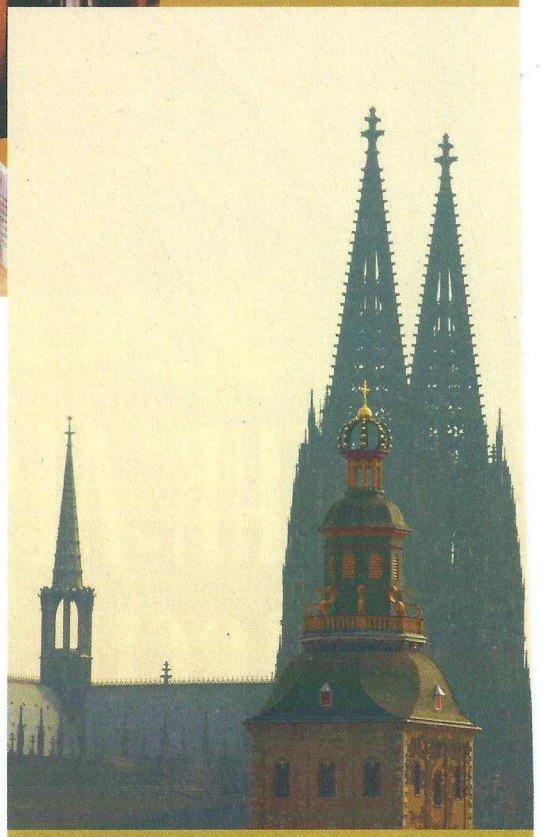
Der Ur-Kölner wird – nicht nur im Karneval – als heitere und weltoffene Persönlichkeit beschrieben, die leiblichen Genüssen nicht abgeneigt ist. Und so hat die Brauhauskultur neben der bekannten Bierspezialität Kölsch im Laufe der Zeit zahlreiche typische Speisenbegleiter hervorgebracht. »Halve Hahn« (ein Roggenbrötchen mit Goudakäse), »Himmel un Ääd met Flönz« (gestampfte Kartoffeln mit Äpfeln und gebratener Blutwurst) oder »Hämmche met suure Kappes« (gepökeltes Eisbein mit Sauerkraut) gesellen sich gerne zum hellen obergärigen Vollbier, das vom »Köbes« (Kellner) in der 0,2 Liter fassenden Stange serviert wird. Zwei junge Kölner Brauereien stechen aus dem Bild der Brauereigaststätten besonders heraus, denn sie servieren das etwas andere Kölner Bier zu den üblichen Brauhausspezialitäten.

Im Kwartier Latäng, im größten Studentenviertel rund um den Rathenauplatz, wo sich Kneipen, Clubs und Bars aneinanderreihen, trifft man in der Roonstraße auf die Brauerei Heller. Die Brauerei mit Brauhaus – gegründet vom Gastronom Rudi Heller – stellt seit 1991 sieben Biersorten in Bioqualität her, darunter das klassische Kölsch und das Wieß (Weiß), ein unfiltriertes Obergäriges, welches als Ur-Bier der Stadt Köln gilt.

Ehrenfeld – das etwas andere Genussviertel

In Ehrenfeld, dem ehemalige Arbeiter- und Industrie-Veedel, wo Industrierelikte, Bürgerhäuser der Gründerzeit und Neubauten aus den 50er- und 60er-Jahren das Stadtbild prägen, befindet sich die Helios-Braustelle. Braumeister und Gastronom Peter Esser gründete das Unternehmen 2001 in Ehrenfeld unweit des Helios Leuchtturms, einem Wahrzeichen und Industriedenkmal des

Im Speisenbereich der »Braustelle« locken typische Brauhausgerichte und hausgemachtes Treberbrot. Peter Esser (an der Theke) lädt auch zu moderierten Verkostungen oder einer Brauereiführung mit Tasting ein.
Rechts: Fermentier-Workshops gibt's in und um Köln, auch die Herstellung von Sauerkraut gehört dazu.

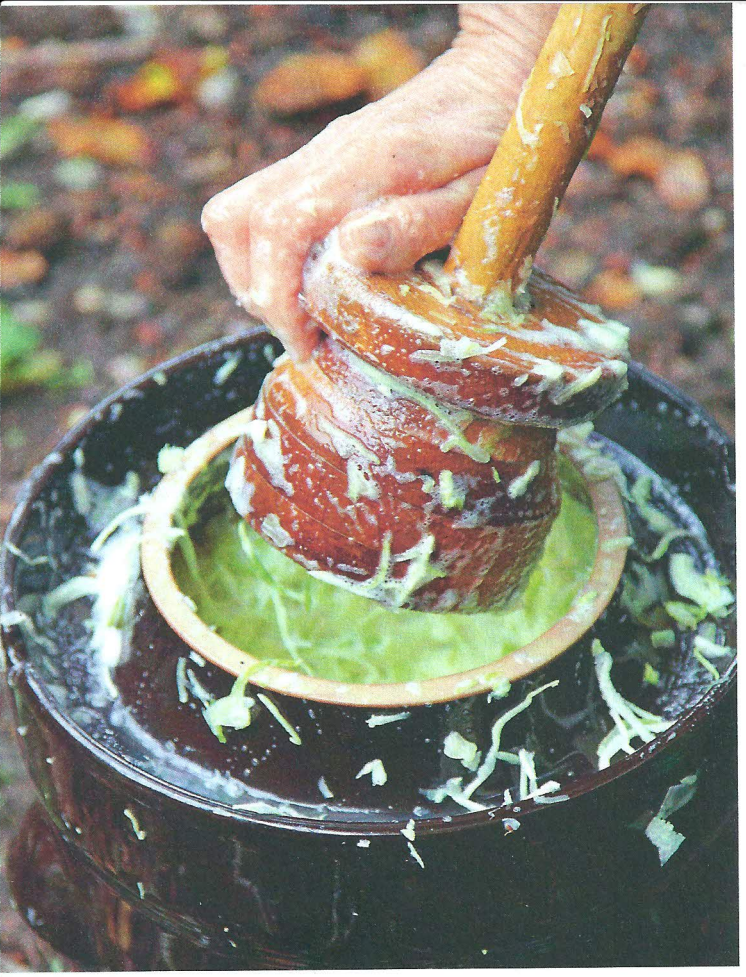


Blick von Groß St. Martin auf den Kölner Dom. Die dreischiffige Basilika ist eine der 12 großen romanischen Kirchen der Stadt und befindet sich in der Altstadt am Fischmarkt. Der Name »Fischmarkt« geht im Übrigen auf einen frühmittelalterlichen Fischhandel mit offenem Verkauf in sogenannten »Karen« (Kästen) zurück.

»Veedels«. Neben den Klassikern Helios (ein unfiltriertes Obergäriges), Helios-Weizen, Ehrenfelder Alt und Pink Panther (ein Hibiskus-Bier) gibt es vier weitere Bierspezialitäten im ständigen Wechsel vom Fass. In den Kellern der kleinsten Brauerei Kölns trifft man neuerdings auf die Pittermanns Destillerie, die unter anderem einen Kölner Gin namens »Session 11« herstellt. Der Genever reift in Holzfässern, die vorher mit aromatischen Bieren wie Imperial Stouts belegt waren.

Bunt ist in Ehrenfeld nicht nur das Herkules-Hochhaus des Architekten Peter Neufert aus dem Jahr 1973, das wegen seiner blauen, roten und orangefarbenen Fassade auch »Papageienhaus« genannt wird. Bunt sind hier ebenfalls die Menschen aus allen Teilen der Welt und die Geschäfte, die das aufstrebende Veedel prägen. Zwischen türkischen, italienischen oder afrikanischen Lebensmittelläden und Imbissen reihen sich immer mehr kreative Konzepte, die zur alternativen Kunst- und Kulturszene des Viertels passen und das Stadtquartier »von unten« verändern und neu prägen.

Mit den »Veedelskrämern« hat erst im Februar 2017 ein Geschäft eröffnet, das mit dem Slogan »Ehrenfeld unverpackt« auf den Punkt beschrieben wird. In der Venloer Straße bieten Ivana Louis und Bettina Brockmann-Heym – angetrieben vom Ärger über den täglichen Verpackungswahnsinn – ein großes Sortiment an Lebensmitteln, Drogerieartikeln und mehr. In unmittelbarer Nähe hat ungefähr zur gleichen Zeit das Konzept »The Good Food« eröffnet, welches in Kooperation mit Bauern und Produzenten Lebensmittel vor der Tonne bewahrt. Neben Backwaren vom Vortag bieten Gründerin Nicole Klasik und ihr Team aussortiertes Obst und Gemüse sowie Waren, die das MHD-Datum überschritten haben. Der Kunde zahlt so viel, wie ihm die Produkte wert sind.



Und auch die »Marktschwärmer« (ehemals »Food Assembly«) sorgen dafür, dass junge Familien und Co. frische Lebensmittel aus der Region bekommen. Über das Online-Portal der Marktschwärmer können Verbraucher Obst, Gemüse, Konfitüren und mehr bestellen und einmal in der Woche im »Colabor – Raum für Nachhaltigkeit« in der Vogelsanger Straße oder auch im Kölner Gemeinschaftsgarten NeuLand e.V. auf der Alteburger Straße abholen.

»Gemeinschaftliches Gärtnern für ein Grünes Köln« lautet das Motto des Vereins, der an drei Standorten in Ehrenfeld Garten-Projekte, unter anderem einen Gemeinschaftsgarten mit Flüchtlingen an der Geisselstraße, umsetzt und auch Kräuter- und Fermentier-Workshops für Jedermann anbietet.

Im Allerweltshaus an der Körnerstraße bieten Beratungsstellenleiterin Dörte Mälzer, das Kölner Slow Food Convivium und Slow Food Youth einmal im Monat ein Slow Food Menü für Flüchtlinge an – für das alle gemeinsam mit regionalen Zutaten kochen. Ein besonderes Highlight war in diesem Frühjahr der Besuch von Slow Food Unterstützer und Spitzengastronom Jean-Marie Dumaine aus dem »Vieux Sinzig« an der Ahr, der rund 70 Flüchtlingen die Französische Küche näherbrachte.

Rund um den Kölner Dom

Schon immer war Köln nicht nur ein europäisches Handelszentrum, sondern auch eine Pilger- und Durchreisestadt. Man denke an die Legende der Heiligen Ursula von Köln, die mit elf Begleiterinnen von einer Pilgerreise aus Rom zurückkommend um das Jahr 383 in der Stadt als Märtyrerin gestorben sein soll. Noch heute deuten die elf schwarzen Tränen oder Flämmchen im Stadtwappen auf das Schicksal der Stadtpatronin hin. Wer sich auf ihre Spuren begibt, landet zwangsläufig in der Kölner Altstadt, wo St. Ursula, eine der zwölf großen romanischen Basiliken der Stadt, steht.

Von hier aus sind der Kölner Dom, die Philharmonie und das Museum Ludwig mit seiner Sammlung für moderne und zeitgenössische Kunst nicht weit. Nach einem Stadtrundgang mit Kirchen- und Museumsbesuch kann man sich im Restaurant-Café »Ludwig im Museum« wunderbar stärken. Das zertifizierte Biorestaurant ist Slow Food Unterstützer und Stammtisch-Treffpunkt des Conviviums Köln. Es bietet saisonale, cross-kulturelle Küche mit Fleisch aus artgerechter Haltung, bezieht seine Waren von regionalen Anbauern oder baut einen Teil seiner Kräuter und Gemüse auch selbst an.

Zusammen mit fünf weiteren bio-zertifizierten Lokalen und einem Catering-Service gehört das »Ludwig im Museum« zu einer Verwaltungs- und Einkaufsgesellschaft, die Gaby und Achim Mantscheff gemeinsam mit Britta Barthelmeß führen. »Wir lieben gutes Essen. Aus der inneren Überzeugung, glaubwürdig zu sein, sind wir stetig gewachsen – ohne es wirklich zu planen. Häufig ergab es sich von selbst und wir sind gefragt worden, ob wir ein Haus übernehmen möchten. Freunde und Mitarbeiter sind dann in die Projekte mit eingestiegen«, sagt Gaby Mantscheff.

Regionale Produkte aus Überzeugung

Begonnen hat alles mit dem »Café im Bauturm« am Rudolfplatz im Jahr 1988, es folgte sieben Jahre später das »Café Feynsinn« am Rathenauplatz, 2000 das »Café Stanton« in der Schildergasse und 2002 das »Café Lichtenberg« in Nähe des Neumarkts. Das »Ludwig im Museum« kam 2009 dazu und die Bewirtung der Kölner Oper und des Schauspiels inklusive Mitarbeiter-Catering 2015/2016. Obwohl die einzelnen Häuser dank eigener Betriebsleiter und deren Ideen individuell geführt werden, stehen sie in engem Kontakt mit dem Leitungstrio Mantscheff-Barthelmeß. Gemeinsam mit Dirk Barthelmeß führt das Trio außerdem »Die Rösterei«, die den Bio-

Fotos: Holger Altgeld, Fotolia Renate Brecher, Ira Schneider

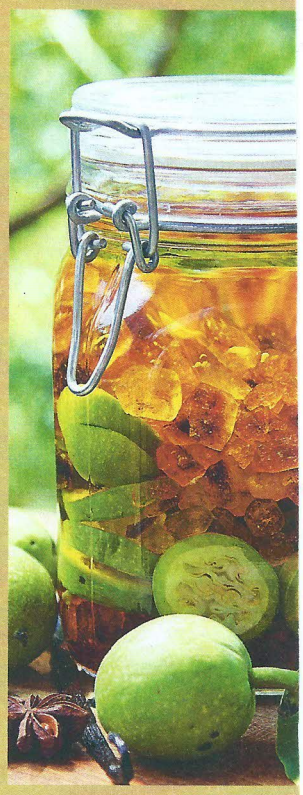
GENÜSSE ÜBER KÖLN HINAUS

Rheinisches Gemüse frisch vom Feld

Das Kölner Umland ist reich an Obst- und Gemüsekulturen und reicht vom Rhein-Erft-Kreis im Südwesten über das Vorgebirge, über den Bonner Raum mit dem Siebengebirge bis ins Bergische Land hinein. Am Vorgebirge bauen einige wenige Betriebe den Kölner Arche-Passagier, den Maiwirsing der Sorte Bonner Advent, an. Typische Gemüsesorten des Rheinlands sind neben Wirsing auch andere Kohlsorten wie der Grünkohl und der Weißkohl, welcher neben sauren Schnippelbohnen und Sauerkraut Bestandteil der Rheinischen Küche ist. Neben großen Gemüseverarbeitern der Region wie Stollenwerk und Seidel bieten auch landwirtschaftliche Betriebe, die auf Vielfalt setzen, ihren Kunden verarbeitete Obst- und Gemüseerzeugnisse erntefrisch vom Feld im Glas an.

Biohof Bursch mit eigener Hofküche

Beim Demeter-Gemüseanbauer Bursch aus Bornheim-Merten gibt es nicht nur den Maiwirsing noch, sondern auch selbstgemachtes fassfrisches Sauerkraut wie bei der Großmutter. Mit »Burschs Hofküche« ist Familie Bursch vor einigen Jahren gestartet – um ihren Kunden auch weitere schmackhafte und gesunde Produkte wie Konfitüren mit wenig Zucker, Gemüsekonserven oder Suppen aus eigener Produktion anbieten zu können. Im Kombidämpfer werden die Feldfrüchte möglichst vitaminschonend im Weckglas sterilisiert. Im Herbst kommen Slow-Food-Gruppen zum Sauerkrautstampfen auf den Hof, bei »Teller statt Tonne«-Aktionen ist der Slow Food Unterstützer auch dabei. Schließlich macht er selber vor, dass auch aus krummem Gemüse in seiner Hofküche noch etwas werden kann. Über 60 Obst- und Gemüsesorten, darunter Bornheimer Biospargel, baut der Betrieb an. Die Ware wird im eigenen Hofladen mit einem Vollsortiment an Naturkostwaren verkauft und kommt über 17 rheinische Wochen- und Ökomärkte zum Verbraucher.



Lern- und Genussort für alle

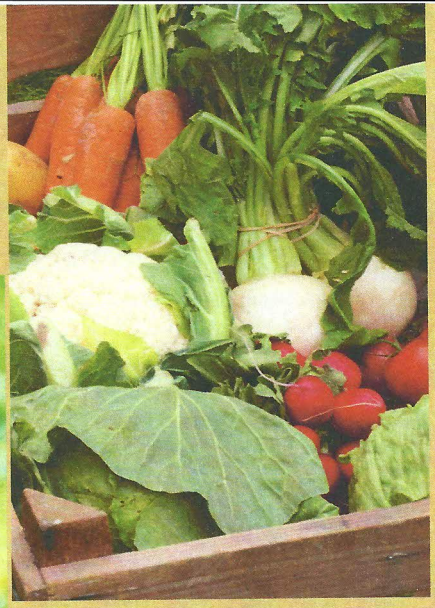
Auf dem Erlebnisbauernhof Gertrudenhof in Hürth-Hermühlheim können Groß und Klein rund ums Jahr 30 verschiedene Kulturen, darunter Kartoffeln, Obst, Gemüse und Blumen, erleben. Auf eigens dafür angelegten Streifen ist es auch möglich, selber die Pflanzen zu gärtnern. »Unsere Zielgruppe sind Familien mit Kindern, denen wir mit unserem Konzept Zugang zur Natur und zum Bauernhof ermöglichen möchten. Mit Events wie dem

Fair-Trade Kaffee »moxxa-caffè« herstellt.

»Durch unsere gemeinsame Einkaufsstellung am Markt sind wir attraktive Partner für Landwirte«, so Gaby Mantscheff. Anfang 2000 haben sich die Lokale weiter spezialisiert und produzieren Kuchen, Pasta, Marmeladen und Sirupe selbst. Auch der eigene Anbau von Obst und Gemüse ist im Ausbau. »In einem Heft, das in unseren Betrieben zum Mitnehmen ausliegt, können sich unsere Gäste über unsere Bezugsquellen informieren«, erklärt sie, »wir sind weder Kette noch Franchise-Unternehmen, sondern schaffen einzigartige Orte, an denen man schöne Stunden verbringen kann.« Die einzelnen Häuser bieten durch kunstvolle Details wie Kronleuchter von der Künstlerin und Geschäftspartnerin Bettina Gruber ein stilvolles und individuelles Ambiente, in dem die Gäste auch gerne länger verweilen.

Kulinarische Ecken mit Weitblick gibt es in Köln also auch dort, wo das touristische Leben pulsiert und wo man nachhaltige Konzepte eher weniger vermutet. Während es vielen Reisegruppen egal sei, wo das Essen herkomme, hätten in Köln schon früh Medienleute und kulturell Interessierte durch ihre eigenwillige und experimentierfreudige Art die entscheidenden Impulse gesetzt. Dass in Köln auch die Idee der »Essbaren Stadt« auf fruchtbaren Boden fällt, wundert die Gastro-Expertin nicht. Im Jahr 2016 hat sich, angeregt durch den Verein Taste of Heimat e.V., in Köln ein Ernährungsrat gegründet, der als beratendes Gremium eng mit der Stadtverwaltung zusammenarbeitet und frei nach dem Motto »Köln soll nachhaltig leckerer werden« Netzwerke und Ideen für ein »Essbares Köln« anstößt. Denn schließlich ist auch das »Kölsches Lebensgefühl«.

Fotos: Ira Schneider



Eingelegte Walnüsse von Heide Eisenacher (li.); Gemüse aus dem Umland für Rheinische Gerichte – Kohl ist immer dabei (oben u. unten).

Grünkohlfest im Winter oder dem Zwetschgenfest im Spätsommer, vermitteln wir Wissen mit Spaß«, so Betriebsleiter Peter Zens, der nicht nur als Slow Food Unterstützer aktiv ist, sondern auch bei den Vereinen »foodsharing«, »Taste of Heimat« und im Kölner Ernährungsrat. Rund 1 000 Schulführungen gibt es auf dem Gertrudenhof jedes Jahr. Die Nähe zu Köln und die gute Verkehrsanbindung machen den Hof aber auch zu einem beliebten Einkaufsort für jedermann. Im Winter gibt es hofeigenen Grünkohl in vielerlei Variationen: frisch vom Feld zum Selberkochen, frisch gekocht zum Vor-Ort-Verzehr oder frisch eingekocht zum Mitnehmen für später. Auch ein Grünkohl-Brot ist gemeinsam mit der Bäckerei Schlechtrimen aus Köln entstanden.

Haus Nussgarten in Leverkusen – Walnuss-Vielfalt erhalten

Im östlichen Kölner Umland betritt man in Leverkusen-Engstenberg schon bergisches Terrain. Hier lädt Betriebsleiterin Johanna Partz zur Erntezeit von Walnüssen und Haselnüssen in ihren Nussgarten ein. Seit 1988 gibt es die vier Hektar große Hofanlage, die durch den Vater begründet wurde. »Der Betrieb hat sich schon früher auf die Produktion hiesiger Walnusssorten wie Nr. 26 (Geisenheim), Nr. 120 (Güls/Mosel), Nr. 139 (Weinheim/Bergstraße) sowie Raritäten (Nr. 1239 Rote Donaunuss/Ybbs) und ungarische Sorten wie A 117 und Milotei 10 spezialisiert. Ziel der Anlage ist es, die europäische Vielfalt im Walnussanbau bekannt zu machen, zu erhalten und zu pflegen«, so Johanna Partz, die Slow Food Unterstützer ist. Neben der Ernte im Herbst bietet der Betrieb auch kulinarische Kurse an und lädt Nussliebhaber gerne in seine »GeNussWerkstatt« ein, wo sie verschiedene Delikatessen wie eingelegte schwarze Walnüsse, grünen Nusslikör oder Nussbrot probieren können.

Ölmühle Vanikumer Lindenhof – Walnussöl vom Feinsten

Zum »GeNuss-Netzwerk« von Haus Nussgarten gehört Heide Eisenacher, die Anfang 2016 die Ölmühle Vanikumer Lindenhof in Rommerskirchen-Vanikum gegründet hat. Bei circa 40 Grad verarbeitet die Ölmüllerin Walnüsse in einer Schneckenpresse zu Öl. »Das Pressen lohnt sich für jeden Haushalt, der einen Nussbaum im Garten hat, denn aus einem Kilo Nüsse wird knapp ein halber Liter Öl. Nebenprodukte der Walnussölpressung sind der Trub, ein musähnlicher Trübstoff, und das Walnussmehl. Auch diese lassen sich zu Delikatessen verarbeiten«, so Eisenacher, die neben der Lohnpressung auch selbstgemachte wie eingelegte Walnüsse oder Walnusskuchen im Glas anbietet. Mit Johanna Partz veranstaltet die Ölmüllerin sogenannte »Knack-Abende«, zu denen jeder Teilnehmer seine Walnüsse mitbringt. In geselliger Runde werden bei Klön und Fingerfood die Nüsse von den Schalen befreit und zu Öl gepresst.

ADRESSEN

Tipps des Conviviums sind mit * gekennzeichnet, Slow Food Unterstützer erkennen Sie am (SFU). Adressen aus dem Slow Food Genussführer sind mit + markiert.

ESSEN & TRINKEN

1 **Em Krützche** *+
Historisches Gasthaus am Rheinufer; regionale Speisen wie Kölsche Reibekuchen mit Rheinischem Sauerkraut, Kölsche Maultaschen mit Blutwurst gefüllt oder Rheinischen Sauerbraten.
Am Frankenturm 1-3, 50667 Köln,
Tel 0221. 258 08 39,
→ **www.em-kruetzche.de**

2 **Erdmanns** *+
Regional und saisonal inspirierte Küche in der Kölner Südstadt. Die Zutaten kommen von umliegenden Bauern und das Fleisch aus artgerechter Haltung.
An der Eiche 5, 50678 Köln,
Tel 0221. 687 76 05,
→ **www.erdmanns-koeln.de**

3 **Höhns Biergarten** *+
Traditionelle Rheinische Küche mit Saisonalem wie Gans oder Spargel, darüber hinaus Speisen mit internationalem Touch und wechselnde Drei-Gang-Menüs.
Bonner Str. 381, 50968 Köln-Marienburg,
Tel 0221. 348 12 93,
→ **www.hoehns-biergarten.de**

4 **Schomdorfs** *+
Das Caféhaus und Restaurant ist biozertifiziert und serviert Rheinische Küche. Das Fleisch kommt von Erzeugern, Landwirten und Jägern aus der Region. Bei der »Suppe mit Sinn« geht ein Euro pro Teller an Slow Food Youth.
Sebastianstr. 175, 50735 Köln-Niehl,
Tel 0221. 712 33 65,
→ **www.schomdorfs.de**

5 **Ludwig im Museum** (SFU)
Das biozertifizierte Café-Restaurant im Museum Ludwig bietet saisonale, cross-kulturelle Küche an mit Fleisch aus artgerechter Haltung. Das Kölner Convivium trifft sich hier gerne zum monatlichen Stammtisch.
Heinrich-Böll-Platz, 50667 Köln,
Tel 0221. 168 751 39,
→ **www.ludwig-im-museum.de**

6 **Café Lichtenberg** (SFU)
Das zertifizierte Biorestaurant in der Kölner Innenstadt serviert ausgesuchte rheinische Speisen, auch vegan, und hausgemachte Kuchen.
Richmodstr. 13, 50667 Köln,
Tel 0221. 206 72 51,
→ **www.cafelichtenberg.de**

7 **Café Stanton** (SFU)
Das biozertifizierte Café im Zentrum der Kölner Shopping-Meile zwischen Dom und Neumarkt serviert mediterrane Küche,

internationales Frühstück und hausgemachten Kuchen.
Schildergasse 57, 50667 Köln,
Tel 0221. 271 07 10,
→ **www.cafe-stanton.de**

8 **485Grad** (SFU)
Die »Pizzabude mit Liebe zum guten Essen« gibt ihrer Pizza nur das Beste: Der Teig trifft nach einem 72-stündigem Fermentationsprozess auf vollreif geerntete San-Marzano-Tomaten und »Mozzarella di Bufala« aus der Paestum-Region. Im Dessertbereich kommt nachhaltige Schokolade und Kaffee von Ernst Kaffeeröster aus Köln zum Einsatz.
Kyffhäuserstr. 44, 50674 Köln (Neustadt-Süd),
Tel 0221. 397 533 30,
→ **www.485grad.de**

9 **Café Bauturm** (SFU)
Das biozertifizierte Café Bauturm bietet Drinks, Snacks und Speisen, die überregional inspiriert sind, aber mit lokalen Zutaten auf den Teller kommen.
Aachener Str. 24, 50674 Köln (Neustadt-Süd),
0221. 52 89 84,
→ **www.cafe-bauturm.de**

10 **Café Feynsinn** (SFU)
Mediterrane Küche mit Köpfchen im Biorestaurant, das heißt überregionale Menüs mit lokalen Zutaten.
Rathenauplatz 7, 50674 Köln (Neustadt-Süd),
Tel 0221. 240 92 10,
→ **www.cafe-feynsinn.de**

11 **Café Sehnsucht** (SFU)
Frische, saisonale Küche mit viel Gemüse bietet das biozertifizierte Restaurant. Die Produkte stammen von regionalen Produzenten wie der Biobäckerei »Zeit für Brot«, Hof Alpermühle oder »The Good Food«. Fleisch wird nach dem Grundsatz »From nose to tail« eingekauft und verarbeitet.
Körnerstr. 67, 50823 Köln-Ehrenfeld,
→ **www.sehnsucht-koeln.de**

12 **SAL'S KITCHEN** (SFU)
Frische, kreative Küche mit internationalen Gerichten. Neben Sushi oder Seafood, Tomahawk Steak und Burger kredenzt Küchenchef und Sternekoch Saloum Raphael Doucouré auch Vegetarisches.
Pantaleonswall 27, 50676 Köln,
Tel 0221. 291 944 94,
→ **http://sals.kitchen**

13 **Altenberger Hof** *+ (SFU)
Das Hotel-Restaurant in der ehemaligen Zisterzienserabtei Altenberg vor den Toren Kölns hat eine ambitionierte, saisonale und im Wesentlichen deutsche Küche mit rheinischen bzw. bergischen Einflüssen. Sie legt Wert auf erstklassige Zutaten mit möglichst aus der Umgebung stammenden Produkten.
Eugen-Heinen-Platz 7, 51519 Odenthal-Altenberg, Tel 02174. 49 70,
→ **www.altenberger-hof.de**

14 **Restaurant Bahnhof à la Carte** * (SFU)
Irene und Tom Arens beziehen möglichst viel aus der Region: Grafschafter Weinbergschnecken aus Moers, Rind, Lamm und Schwein aus der Eifel.
Josef-Thienen-Str. 7-9, 41516 Grevenbroich,
Tel 02182. 81 12 22,
→ **www.bahnhof-a-la-carte.de**

ERZEUGER

15 **Gartenoase Köln-West**
Große Sortenvielfalt bei Marcel Kurzbuch, allein über 80 Tomatensorten. Aus eigenem Anbau kommen auch Weintrauben, Kiwi, Äpfel, Birnen und Zuckermelonen. Die Früchte werden reif geerntet und im Hofladen verkauft.
Paul-R. Kraemer-Allee 103,
50226 Frechen-Buschbell, Tel 02234. 65 77 40,
→ **facebook.com/Gartenoase.Koeln.West**

16 **Erlebnishof Gertrudenhof** * (SFU)
Mit Familien-Events und Schulführungen vermittelt der Betrieb von Familie Zens spielerisch landwirtschaftliches Wissen. Im Hofladen über 30 eigene Freilandkulturen und mehr. Weihnachtsmarkt im Dezember, Grünkohlfest im Januar.
Lortzingstr. 160, 50354 Hürth-Hermülheim,
Tel 02233. 728 16,
→ **www.erlebnisbauernhof-gertrudenhof.de**

17 **Bauernhof Kleinschmidt**
Enorme Vielfalt auf 25 Hektar: Mastschweine, Eier, Kartoffeln und andere Ackerfrüchte. Der Familienbetrieb ist Mitglied im bergischen Naturpark-Projekt »Vielfalt lebt«.
Auf dem Sandberg 66, 51105 Köln-Poll,
Tel 0221. 83 56 71,
→ **www.vielfalt-lebt.de**

18 **Biohof Bursch** * (SFU)
Der Demeter-Familienbetrieb vertreibt sein Obst und Gemüse sowie Selbstgemachtes über den Hofladen mit Naturkost-Vollsortiment und auf Wochenmärkten. Ein Hofcafé und eine eigene Backstube laden zum Probieren ein.
Weidenpeschweg 31, 53332 Bornheim-Waldorf, Tel 02227. 91 99 14 (Hofladen),
→ **www.biohof-bursch.de**

19 **Haus Nussgarten** * (SFU)
Auf einer Obstgartenfläche mit Walnussbäumen verschiedener Sorten, Haselnusssträuchern und Pfingstrosen lädt Johanna Partz in der Saison Garten- und Nuss-Freunde zu verschiedenen Genuss-Veranstaltungen ein. Die Produkte vertreibt der Betrieb u. a. über die »Marktschwärmer« und die »Veedelskrämer« (s. Adressen weiter unten).
Im Kirberg 27, 51377 Leverkusen-Engstenberg, Tel 02234. 739 04,
→ **www.haus-nussgarten.de**

20 **Gänsepeter** * (SFU)
Neben Frischgeflügel aus dem Gillbachtal (Gans, Ente, Hahn), Weihnachtsgänsen, Gänseeiern und verarbeiteten Geflügelprodukten verkauft der Betrieb auch Federbetten und legereifes Junggeflügel verschiedener Rassen.
Kölner Str. 2, 41569 Rommerskirchen-Ramrath,
Tel 02182. 87 17 73,
→ **www.gaensepeter.de**

21 **Ölmühle Vanikumer Lindenhof** * (SFU)
Die Ölmühle von Heike Eisenacher bietet Lohnpressung von Walnüssen, Walnuss-Spezialitäten und veranstaltet gemeinsam mit Haus Nussgarten Seminare rund um die Nuss.
Hauptstr. 134, 41569 Rommerskirchen-Vanikum, Tel 0160. 955 479 17,
→ **www.vanikumer-lindenhof.de**

22 **Maiwirsing**
Ende April bis Mai Verkauf des Arche-Passagiers auf dem Biohof Busch und Gertrudenhof sowie bei Bauer Edgar Janz. Do Vormittag im Hofladen oder Wochenmarkt K-Braunsfeld.
Wegscheid 127, 53347 Alfter-Oedkoven,
Tel 0228. 64 17 15.

23 **HAUS BOLLHEIM**
Vor allem für seinen Käse bekannter Demeter-Hof, mit eigenem Stand auch auf den Ökomärkten in Köln.
53909 Zülpich-Oberelvenich,
Tel 02252. 95 03 20,
→ **www.bollheim.de**

WOCHENMÄRKTE

24 **Kölner Ökomärkte** in verschiedenen Vierteln von Di bis Sa.
→ **www.oekomarkt.de**

25 **Kölner Wochenmärkte**
Besondere Empfehlung des Conviviums Köln: Wochenmarkt in der Innenstadt (Rudolfplatz) und in Ehrenfeld (Neptunplatz)
→ **www.stadt-koeln.de/wirtschaft/maerkte/wochenmaerkte**

26 **meet & eat Rudolfplatz**
Wochenmarkt mit Speisen am Abend.
Do 16–21 Uhr,
→ **www.meet-and-eat-koeln.de**

27 **Marktschwärmer**
(ehemalige Food Assembly)
Frische Lebensmittel aus der Region können online bestellt und einmal die Woche um die Ecke abgeholt werden.
→ **https://marktschwaermer.de**

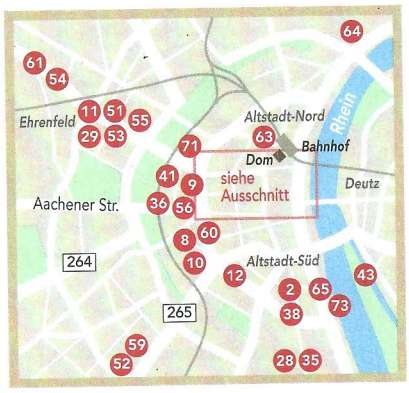
URBANE GÄRTEN

28 **NeuLand Köln e.V.**
Der mobile Gemeinschaftsgarten für Köln befindet sich zwischen Südstadt und Bayenthal, rechts und links der Alteburger Straße.
→ **www.neuland-koeln.de**

29 **Gartenwerkstadt Ehrenfeld e.V.**
»Gemeinschafliches Gärtnern für ein Grünes Köln« – Garten-Projekte an drei Standorten in Ehrenfeld, u.a. ein Gemeinschaftsgarten mit Flüchtlingen an der Geisselstraße.
→ **www.gartenwerkstadt-ehrenfeld.de**

30 **BürgerGarten**
Nachbarschaftsprojekt mit 30 Pflanzparzellen in Köln-Poll gegenüber vom Bauernhof Kleinschmidt (s. Adresse o.), hervorgegangen aus dem Poller Hof- und Garagenflohmarkt.
→ **http://poller.ideentausch.org/buerger-garten**

Netzwerk Gemeinschaftsgärten Köln
→ **https://gemeinschaftsgaerten-koeln.de**



ESSBARE STADT

Ernährungsrat Köln
→ http://ernährungsrat-köln.de

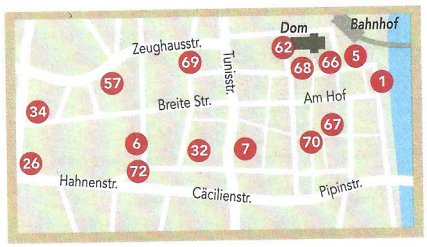
BÄCKEREIEN, KONDITOREIEN UND CONFISERIE

31 Ährensache Biobäckerei
Vielfältige Auswahl an unterschiedlichen Broten und Brötchen. Spezialbrote enthalten alte Getreidesorten wie Dinkel oder Kamut. Erhältlich im Ladengeschäft und in Naturkostläden in ganz Köln bis ins Bergische hinein.
Piccolomini str. 304, 51067 Köln-Dellbrück,
Tel 0221. 63 18 63,
→ www.aehrensache.de

32 Café Riese
Traditionscafé seit 1901; neben hausgemachten Torten, Kuchen und Eis auch Spezialitäten wie Kölner Dom Stollen sowie biozertifizierte Dom Waffeln im Angebot.
Schildergasse 103, 50667 Köln,
Tel 0221. 925 82 60,
→ www.caferiese.de

33 Bäckerei Schlechtrimen *
»Slow Baking« ist seit 2006 Motto für die Brote und Brötchen der Bäckerei. Croissants nach französischer Rezeptur.
Kalker Hauptstr. 210, 51103 Köln-Kalk,
Tel 0221. 987 17 21,
→ www.schlechtrimen.de

34 Bäckerei Zimmermann
Traditionsbäckerei seit 1875. Man ist stolz darauf, zu backen wie zu Kaisers Zeiten.
Ehrenstr. 75, 50672 Köln, Tel 0221. 25 56 32,
→ www.baeckereizimmermann.de



popstahl

Küchen aus Popstahl verbinden elegantes Design, Funktionalität und Langlebigkeit – für Menschen mit Freude am Kochen.

Popstahl kann in nahezu jeder Wunschfarbe gefertigt werden. Im Pulverbeschichtungsverfahren entsteht ohne Zusatz von Lösungsmitteln eine ebenso schöne wie pflegeleichte und robuste Oberfläche.

www.popstahl.de

35 Il Gelato Eisbar *(SFU)
Aus frischen Zutaten und Biomilch, Sahne, Zucker und Eiern von ausgewählten Betrieben kreiert Giacomo Ferigo seit 1994 seine Eisspezialitäten, ohne künstliche Aromen und Konservierungsstoffe.
Goltsteinstr. 32, 50968 Köln,
Tel 0221. 34 18 88,
→ **www.ilgelato.de**

36 Bar Schmitz
Bestes Eis aus rein biologische Zutaten, nicht teurer als konventionelles Eis; außerdem Speisen und Cocktails.
Aachener Str. 34, 50674 Köln,
Tel 0221. 13 38 98,
→ **www.salonschmitz.com/bar**

37 Süss Kreation Björn Bartels (SFU)
Hochwertige, von Hand gefertigte Schokoladenprodukte. Als Hommage an Köln hat der kreative Schokoladenhandwerker die Trüffel-Praline »Kölsch« entwickelt, die cremige Füllung ist mit Kölsch und Hopfenextrakt verfeinert.
Anemonenweg 45, 50259 Pulheim,
Tel 0176. 506 136 71,
→ **http://bjoerns-schokolade.de**

FLEISCHER

38 Naturmetzgerei Edmund Hennes *
Für die in Köln seit über 100 Jahren bestehende Metzgerei ist neben Fleischqualität auch das Wohl der Tiere wichtig. Typisch Kölsches wie Mett- und Blutwurst und »Omaschinken« – aus Kernschinken traditionell hergestellt, zuerst gepökelt, dann geräuchert, zum Schluss gekocht.
Severinstr. 20, 50678 Köln,
Tel 0221. 931 26 50,
→ **www.naturmetzgerei-hennes.de**

39 BioFleischerei Jansen
Großes Sortiment an Frischfleisch vom Rind, Schwein, Kalb, Lamm und Geflügel sowie Wurst-Spezialitäten in Bioqualität. Darüber hinaus Molkereiprodukte, Wein, Vollkorn-Backwaren von der Ährensache und mehr.
Welserstr. 10a, 51149 Köln-Porz,
Tel 02203. 310 41,
→ **www.biofleischerei.com**

FISCH & FEINKOST

40 Wechsler Feinfisch * (SFU)
Neben Premiumfisch-Spezialitäten bietet der Betrieb Naturland-zertifizierten Räucherfisch von Lachs und Forelle sowie -garnelen an.
Wildweg 6, 50374 Erftstadt,
Tel 02235. 79 91 70,
→ **www.wechsler-feinfisch.de**

41 Hennes' Finest Trading Company * (SFU)
Das Unternehmen hat sich auf die Vermarktung des Kampot Pfeffers aus Kambodscha und der entsprechenden Küchenwerkzeuge spezialisiert. Senf, Balsamico, Sauce und andere Feinkost mit Kampot Pfeffer ergänzen das Sortiment.
Moltkestr. 125, 50674 Köln,
Tel 0221. 168 163 64,
→ **www.hennesfinest.com**

42 ALIMENTARI (SFU)
Feinkostgeschäft für italienische Spezialitäten von Antipasti über Pasta bis hin zu Weißwein. Andrea Sexauer und ihr Mann setzen bei ihrem Sortiment auf außergewöhnliche und qualitativ hochwertige Produkte.
Vochemerstr. 16, 50354 Hürth,
Tel 02233. 792 99 84,
→ **www.alimentari-onlineshop.de**

43 carpe vinum – Weine & Feinkost (SFU)
Individuelle Fachberatung von Manfred Becker für die Erzeugnisse deutscher und europäischer Ökowinzer.
Alfred-Schütte-Allee 6, 50679 Köln-Deutz,
Tel 0221. 663 90 51,
→ **www.carpe-vinum.de**

44 Weinlädchen Monika Drews (SFU)
Das Hauptaugenmerk liegt auf deutschem Wein, darüber hinaus Weine aus Frankreich, Italien und Spanien, Portugal, Österreich, Südafrika, Kalifornien, Chile und Australien.
Akazienweg 17, 51147 Köln-Porz,
Tel 2203. 325 85,
→ **www.weinlaedchen-drews.de**

45 Pure Chai (SFU)
Vielfältige Auswahl an traditionellen und modernen Tees, teils in Bioqualität, sowie nützliche und schöne Utensilien im Fachgeschäft mit Café Lounge.
Dellbrücker Hauptstr. 139, 51069 Köln-Dellbrück, Tel 0221. 969 091 60,
→ **www.pure-chai.de**

46 Löffelweise Lebensmittelmanufaktur * (SFU)
Susanne Spital bietet handgerührte Fruchtaufstriche (Zuckeranteil in der Regel unter 30 %), Saucen, Pestos, Tapenaden, Chutneys, Ketchup und Suppen – frisch und saisonal zubereitet ohne Konservierungsmittel, Geschmacksverstärker und Farbstoffe.
Neubrück 25, 41516 Grevenbroich,
Tel 02182. 82 96 69,
→ **www.loeffelweise-genuss.de**

47 Herr Riester – Der Laden für Genießer (SFU)
Ursprüngliche Lebens- und Körperpflegemittel aus biologischer, handwerklicher Herstellung, aber auch Produkte für die Küche, die in ihrer Schlichtheit, Funktion und Klarheit Raum für sinnliche Erfahrungen schaffen sollen. Außerdem Genuss-Events sowie feines Bio-Deli für zu Hause oder direkt im Laden.
Bahnhofstr. 20, 50169 Kerpen-Horrem,
Tel 02273. 43 11,
→ **www.herr-riester.de**

48 dipdeluxe (SFU)
Der Betrieb von Barbara Baeyer fertigt feine Saucen, Pestos, Dip-Cremes und Öle in verschiedenen Geschmacksrichtungen, frei von Konservierungsmitteln, Geschmacksverstärkern und Farbstoffen.
Vochemer Str. 5, 50969 Köln,
0221. 789 403 70,
→ **www.dipdeluxe.de**

KÄSE & LEBENSMITTELGESCHÄFTE

49 Ulrike Baumann's Spezialitäten (SFU)
Die Käseexpertin bezieht ihre hochwertigen Käsespezialitäten und Feinkostartikel einmal wöchentlich direkt aus den Großmarkthallen von Rungis/Paris. Ein Biosortiment und hausgemachte Produkte ergänzen ihr Angebot. Auf Wochenmärkten im Raum Köln, auf landesweiten Festen, Events und Weihnachtsmärkten .
Embestr. 18, 50189 Elsdorf,
Tel 0172. 291 20 52,
→ **www.kaese-baumann.de**

50 Der Käse-Sommelier (SFU)
Uwe Wiedenhöfer ist Käsesommelier und Produktscout. Unter den Titeln »Käse, Kölsch, Kneipenkult« und »Käse trifft Bier« veranstaltet er mit regionalen Gastwirten Genuss-Nachmittage und -Abende mit Verkostung.
Ludwig-Jahn-Str. 18, 50226 Frechen,
Tel 02234. 49 86 14,
→ **www.alleskaesesommelier.de**

51 Käse Glückler (SFU)
Patrick Glückler bietet ein handwerklich erzeugtes Käsesortiment an österreichischem Bergkäse aus roher Heumilch und Wurstspezialitäten wie Karreespeck oder Kaminwurzen.
Stammstr. 87, 50823 Köln-Ehrenfeld,
Tel 0179. 219 91 44,
→ **www.kaesegglueckler.de**

52 Tante Olga – Kölns Zero Waste Laden
Einkaufen ohne Verpackungsmüll.
Berrenrather Str. 406, 50937 Köln-Sülz,
Tel 0221. 946 000 76,
→ **www.tante-olga.de**

53 Veedelskrämer – Ehrenfeld unverpackt
Venloer Str. 270 / Eingang in der Körnerstraße,
50823 Köln-Ehrenfeld,
Tel 0221. 168 938 06,
→ **www.veedelskraemer.de**

54 The Good Food
Gerettete Lebensmittel und Backwaren vom Vortag der Bäckerei Wiens sowie aussortiertes Obst und Gemüse vom Biolandhof Lammertz aus Kaarst; ebenso Waren mit überschrittenem MHD-Datum.
Venloer Str. 414, 50825 Köln-Ehrenfeld,
→ **www.the-good-food.de**

KAFFEE & KOCHSCHULE

55 Van Dyck (SFU)
Monika Linden und Martin Keß bieten in ihrer Rösterei mit Espressobar an zwei Kölner Standorten fair gehandelten Biokaffee, geröstet auf traditionelle Art. Barista-Schulungen, ein Kaffee-Abo, Büro-Kaffee und Kaffee-Mobile, die für Events gebucht werden können, gehören auch zum Angebot. Neu: selbstgemachter Kölner Kaffee-Likör mit Cold Brew.
Körnerstr. 43, 50823 Köln-Ehrenfeld,
Tel 0221. 298 335 52;
Schanzenstr. 36, 51063 Köln-Mülheim,
Tel 0221. 169 166 07,
→ **www.vandyckkaffee.de**

56 Die Rösterei – Mantscheff & Barthelmeß (SFU)
Für seinen »moxxa.caffè« verwendet der Betrieb ausschließlich ausgewählte Hochland-Arabicas aus nachhaltiger Landwirtschaft. Daneben ist »Die Rösterei« auch ein Café mit Kuchen, Frühstücksangebot, einer kleinen wechselnden Speisekarte. Regelmäßige Veranstaltungen »Die Achse des guten Geschmacks« mit einem Crossover-Menü sowie einer kleinen Kaffee-Schule. (www.dieachsedesgutengeschmacks.de).
Aachener Str. 22, 50674 Köln (Neustadt-Süd), Tel 0221. 22 20 66,
→ **www.moxxacaffe.de**

57 GLISS Caffee Contor (SFU)
Michael Gliss bietet eigene, exklusive Röstungen aus direktem Import von den Kaffeebauern und Kaffeekooperativen.
Den Rohkaffee – ohne Pestizide oder Herbizide im Anbau – lässt der Kaffee-Sommelier nach eigenen Rezepten von einer alteingesessenen Familienrösterei im Münsterland rösten.
St.-Apern-Str. 14–18, 50667 Köln,
Tel 2234. 94 57 00,
→ **www.gliss.de**

58 GLISS® Caffee Cult
Für jeden Geschmack und von kundiger Hand zubereitet gibt es hochwertige Bohnen als Espresso, Latte Macchiato, Cappucino oder – für die heißen Tage des Jahres – als eisgekühlten Frappé in flüssiger Form zu genießen. Gemahlen wird erst direkt vor der Zubereitung.
Schloßstr. 20, 51429 Bergisch-Gladbach-Bensberg, Tel 2204. 96 81 66,
→ **www.gliss.de**

59 esswahres kochschule * (SFU)
Stefanie Kleiner bietet Teamevents, Kochkurse, private Feiern oder einfach nur entspanntes Tafeln in guter Runde. Freitags von 12–15 Uhr geschlossener Mittagstisch (Anm. mittagstisch@esswahres.de) mit zwei Fischgerichten, Salaten und Gemüse vom Bauern.
Berrenrather Str. 363, 50939 Köln-Sülz,
Tel 0221. 346 685 38,
→ **www.esswahres.com**

BRAUEREIEN

60 Brauerei Heller GmbH
Sieben Biersorten in Bio-Qualität werden hergestellt, darunter das klassische Kölsch und das Wieß, ein infiltriertes Obergäriges. Brauereiführungen für Gruppen und Biertastings, im benachbarten Brauhaus warten Brauhausspeisen und mediterrane Gerichte. Am Volksgarten betreibt die Brauerei außerdem einen Biergarten.
Roonstr. 33, 50674 Köln, Tel 0221. 24 25 45,
→ **www.hellers.koeln**

61 Helios-Braustelle
In der kleinsten Brauerei Kölns werden Biere der Sorten Helios (eine Urform des Kölsch), Helios Weizenbier, Ehrenfelder Alt und das Hibiskus-Bier Pink Panther hergestellt. Außerdem Spezielles wie Frucht- und Kräuterbiere, sauer- und hopfengestopfte Biere. Brauhausküche und Führungen bietet die Braustelle ebenfalls an.
Christianstr. 2, 50825 Köln,
Tel 0221. 285 69 32,
→ **www.braustelle.com**

Weitere Kölsch Brauereien
und traditionelle Biermarken
→ **http://koelner-brauerei-verband.de**

SEHENSWÜRDIGKEITEN

62 Kölner Dom
mit Dreikönigsschrein und Altstadt mit Heinzelmännchenbrunnen, der sich gegenüber der Brauerei »Früh am Dom« befindet.
Domkloster 4, 50667 Köln,
→ **www.koelner-dom.de**

63 St. Ursula mit Goldener Kammer
Ursulaplatz 24, 50668 Köln

64 Kölner Zoo
Mit Flora, dem botanischen Garten der Stadt Köln.
Riehler Str. 173, 50735 Köln,
→ **www.koelnerzoo.de**

65 Rheinauhafen
mit Imhoff Schokoladenmuseum und Festival der Genüsse (29.06. bis 01.07.2018).
Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln,
→ **www.rheinauhafen-koeln.de**

MUSEEN

66 Museum Ludwig
Ausstellungshalle für Moderne und zeitgenössische Kunst mit Picasso-Sammlung.
Heinrich-Böll-Platz, 50667 Köln,
→ **www.museum-ludwig.de**

67 Wallraf-Richartz-Museum
Weltweit umfangreichste Sammlung mittelalterlicher Malerei.
Obenmarspforten (am Kölner Rathaus), 50667 Köln,
→ **www.wallraf.museum**

68 Römisch-Germanisches-Museum
Funde von der Antike bis zur Moderne.
Roncalliplatz 4, 50667 Köln,
→ **www.roemisch-germanisches-museum.de**

69 NS-Dokumentationszentrum der Stadt Köln
Größte lokale Gedenkstätte für die Opfer des Nationalsozialismus in Deutschland.
Appellhofplatz 23-25, 50667 Köln,
→ **https://museenkoeln.de/ns-dokumentationszentrum**

70 Duftmuseum im Farina-Haus
Die Geschichte des Parfums 4711.
Obenmarspforten 21, 50667 Köln,
→ **www.farina.eu**

KULINARISCHE AUSFLÜGE UND FÜHRUNGEN

→ **www.eat-the-world.com/koeln.html**

→ **www.sehenswert-koeln.de/genuss-programm-koeln.php**

WEIHNACHTSMÄRKTE

71 Weihnachtsmarkt im Stadtgarten
Empfehlung des Slow Food Conviviums Köln, vertreten sind zwei Kölner SFU (Hennes Finest und Uli Baumann), ebenso die Senfmühle Monschau (SFU).
Venloer Str. 40, 50672 Köln,
→ **www.weihnachtsmarkt-stadtgarten.de**

72 Markt der Engel am Neumarkt
Baumkuchen mit flüssiger Schokolade vom Café Riese zum Vor-Ort-Verzehr und seine biozertifizierten Dom Waffeln.
Neumarkt, 50667 Köln,
→ **www.markt-der-engel.de**

73 Hafen-Weihnachtsmarkt am Schokoladenmuseum/Rheinauhafen
Harry-Blum-Platz 2, 50678 Köln,
→ **www.hafen-weihnachtsmarkt.de**

Mehr Weihnachtsmärkte
→ **www.koeln.de/tourismus/weihnachtliches_koeln/weihnachtsmaerkte**

Jagdhaus Rech
DER WILD-SPEZIALIST
RESTAURANT · MANUFAKTUR · HOTEL
Rech · Tel.: (02643) 8484 · www.jagdhaus-rech.de
Arrangements mit wilden Spezialitäten-Menüs
WILDFLEISCH DIREKT VOM JÄGER, DER AUCH KOCH IST!
Wildfleisch küchenfertig vorbereitet
Wildgerichte fertig gekocht, für Ihre schnelle Küche daheim
Wurst-, Schinken- und Salami-Spezialitäten
Unser Online-Shop: www.jagdhaus-shop.de
Wild – Der Geschmack der Freiheit