

• **Kommt nicht in die Tüte:** Nehmen Sie zum Einkaufen eine Tragetasche mit und kaufen Sie Obst, Gemüse, Brot, Käse oder Wurst ohne Umverpackung.

• **Zu gut für die Tonne:**

Wer bewusst kauft und weniger Lebensmittel entsorgen muss, spart bis zu 260 Euro und 250 Kilo CO₂ jährlich. Übriggebliebene, noch haltbare Lebensmittel können Sie verschenken. Das gilt auch für Kleidung, Elektrogeräte oder Möbel: Second-Hand-Läden,

Flohmärkte und regionale Webportale warten auf Ihren Besuch.

• **Zweite Chance:** Eine 600 Gramm leichte Jeans wäge 32 Kilo, bezöge man alle Ressourcen ein, die die Produktion verschlingt. Kaufen Sie aus zweiter Hand, Vintage-Mode und -Möbel sind wieder in. Nutzen Sie Recyclingprodukte. Und leihen Sie sich Geräte, die Sie nur selten brauchen: Bohrmaschine, Rasenmäher oder Friteuse. So lernen Sie auch die Nachbarn besser kennen.



Ihr Ansprechpartner

Patrick Cisowski

Dipl.-Umweltwissenschaftler
Klimaschutzmanager
Telefon 06132 782-319
patrick.cisowski@ingelheim.de

*Bildnachweise: Jürgen Fälchle, Miriam Dörr, Fotolia
Dieser Folder ist aus 100% Recycling-Papier hergestellt.*


Stadtverwaltung
Ingelheim am Rhein

**Amt für Bauen, Planen, Umwelt
Abteilung für Umweltschutz, Grünordnung
und Landwirtschaft**

Dienstgebäude | Gartenfeldstraße 10 | 55218 Ingelheim

Telefon 06132 782-0
Telefax 06132 782-134
stadtverwaltung@ingelheim.de

www.ingelheim.de

Gefördert durch:
 Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz,
Bau und Reaktorsicherheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



10/2015 - Tippingpoints + Tinkerbell

 Wir schützen Klima

**Klimafreundlich
kaufen, bewusst
konsumieren**

Weniger CO₂, weniger Abfall, mehr
Genuss: Tipps für cleveren Konsum

Essen, Trinken, Kleidung: So kostet es nicht die Welt

Wer nachhaltig konsumiert, spart CO₂ und Geld. In Ingelheim machen zahlreiche Läden, Märkte und Initiativen klimafreundlichen Einkauf möglich.

Elf Tonnen CO₂ produziert jede und jeder Deutsche im Jahr, davon mehr als eineinhalb Tonnen durch Ernährung. Das Klimagas entsteht, wenn Lebensmittel erzeugt, verarbeitet, gelagert, transportiert, eingekauft und am heimischen Herd zubereitet werden. Bis zu 0,7 Tonnen CO₂ sparen Sie, wenn Sie Produkte aus der Region, der Saison und in Bioqualität kaufen.

Acht Tipps für cleveren Konsum:

• **Heimatgefühle:** Kaufen Sie Lebensmittel aus Ingelheim und Umgebung. Damit unterstützen Sie Bauern, Bäcker, Fleischer, Brauereien und Wasserproduzenten vor Ort und schützen das Klima: Ein Kilo Äpfel aus Chile, das mit dem Schiff in deutsche Supermärkte reist, verursacht doppelt so viel CO₂ wie die gleiche frisch geerntete Menge von heimischen Bäumen.

• **Saisonstart:** Obst und Gemüse, das in Treibhäusern angebaut wird, hat eine schlechte Energiebilanz. Ebenso Spargel, der seit Juni im Kühlhaus lagert, um Weihnachten auf den Tisch zu kommen. Freuen Sie sich auf die ersten Erdbeeren im Mai und die neuen Äpfel ab August.

• **Bio, mein Bio:** Wenn Sie beim Einkauf zusätzlich auf Biosiegel achten, senken Sie Ihre CO₂-Emissionen je nach Produkt um fünf bis 25 Prozent.

• **Gemüse ist mein Fleisch:** Verzichten Sie wenigstens an einem Wochentag auf Fleisch. Um ein Kilo Rindfleisch herzustellen, entstehen 13 Kilo Treibhausgase. Bei einem Kilo regionalen, frischen Biokartoffeln sind es 140 Gramm.

Clever kaufen, recyceln, selber machen: hier geht das

Salat selber pflücken, Fair-Trade-Kaffee kaufen, gemeinsam nähen: Hier finden Sie Adressen für bewussten Konsum. Die Lage der Angebote finden Sie im interaktiven Stadtplan auf www.ingelheim.bemap.eu. Weitere Einkaufsmöglichkeiten, Gastronomie und Veranstaltungstipps unter www.ingelheim-aktiv.com bzw. www.ingelheim.de.

Regionale Produkte

Vereinigte Großmärkte für Obst & Gemüse Rheinhessen eG

Am Großmarkt I
Tel.: 06132 784 142
kleinverkauf.vog-ingelheim.de
Mo–Fr 9.00–12.30 Uhr;
15–18 Uhr; Sa 9.00–12.30 Uhr
Saisonales Obst und Gemüse aus Ingelheim und Rheinhessen

Gottschalk-Obst

Binger Straße 53
Tel.: 06132 32 72
www.gottschalk-obst.de
Mo–Fr 7.00–19.00 Uhr;
Sa 7.00–16.00 Uhr;
So 8.00–16.00 Uhr
Säfte, saisonales Obst und Gemüse aus Ingelheim und Rheinhessen

Bauernladen Hemmes

Bahnhofstraße 24
Tel.: 06132 718 871
www.hemmes.de
Mo–Fr 8.00–18.30 Uhr;
Sa 8.00–13.00 Uhr
Unter anderem: regionales Obst und Gemüse der Saison

Haxthäuser Hof GbR

Haxthäuser Hof 2
Tel.: 0178 568 73 43
www.haxthaeuserhof.de
Mo, Mi, Sa nach Vereinbarung
Saisonales Bio-Obst und Säfte, Safran-Fäden aus Ingelheim

Bioladen natürlich Ingelheim

Mainzer Straße 26
Tel.: 06132 515 15 40
www.bioladen-natuerlich.de
Mo–Fr 8.00–20.00 Uhr;
Sa 8.00–16.00 Uhr
Bio-Vollsortiment, regionales, saisonales Obst und Gemüse, Fair Trade-Produkte,

Ingelheimer Wochenmarkt

Sebastian Münster Platz
Mi: 12.30–19.00 Uhr;
Sa: 7.00–13.00 Uhr
Verkauf von regionalen Produkten

MGH-Wochenmarkt

Marktplatz 6
Matthias-Grünwald-Str. 15
Tel.: 06132 898 040
Jeden Do: 12.00–17.00 Uhr
Wochenmarkt mit regionalen und saisonalen Produkten (Obst und Gemüse, selbstgemachte Marmelade, Honig, Änderungsschneiderei)

Sgro Santo Obst- und Gemüse Shop

Marktplatz 6
Tel.: 06132 10 33
Mo, Di, Do, Fr 7:30–12:30 und 14:30–18:00 Uhr;
Mi, Sa 7:30–13:00 Uhr
Verkauf von regionalem Obst und Gemüse

Wiesenobst GbR · Margarete Jost & Markus Kirn

In der Rheingewann 75
www.philaroma.de
Tel.: 06132 435 09 09
Verkaufsstände an wechselnden Standorten; Öffnungszeiten Verkaufsstände: 9.00–18.00 Uhr
Zum Selbstpflücken: Erdbeeren, Feldsalat

Upcycling, Recycling, Reparaturen

Blitzblume Reparaturwerkstatt

Altegasse 62
Tel.: 06132 798 011
www.blitzblume-ingelheim.de
Tel. erreichbar:
Mo–Fr: 8.00–10.00 Uhr
Reparatur von Elektro- und Haushaltsgeräten

Mehrgenerationenhaus

Matthias-Grünwald-Straße 15
Tel.: 0152 295 633 19
www.mgh-ingelheim.de
Fahrradwerkstatt: jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 18.00–20.00 Uhr
Repair Café: jeden 1. Mittwoch im Monat, 18.00–21.00 Uhr
Kreativwerkstatt für Kinder: Dienstag und Mittwoch, 15.00–16.30 Uhr
Fahrradreparaturwerkstatt, Wochenmarkt (Obst und Gemüse, Café, Upcycling)

Fair Trade

Café Kunterbunt

Bahnhofstr. 119
Tel.: 06132 71449010
www.muette-ingelheim.de
Mo–Do 10.00–16.00 Uhr
Fair-Trade-Kaffee, Tee, Kakao

Getränke Stumpf

Hugo's Getränkehaus
Max-Planck-Straße 1
Tel.: 0 6132 791 91 -0
www.stumpf-getraenke.de
Mo–Fr 8.00–19.00 Uhr;
Sa 8.00–16.00 Uhr
Fair-Trade-Kaffee, Tee, Kakao, Honig

Das Teekännchen

Bahnhofstraße 8
Tel.: 06132 431 919
Mo – Fr 9.30–18.30 Uhr
Sa 9.30–16.00 Uhr
Adventssamstag bis 18.00 Uhr
www.teekaennchen-ingelheim.de
Fair-Trade-Kaffee, Tee, Schokolade, Geschenkartikel

Henry's

Marktplatz 10
Tel.: 06132 899 19 80
www.henrys-oberingelheim.de
Do, Fr, Sa 9.00–22.00 Uhr
So, Di, Mi 9.00–19.00 Uhr
Fair-Trade und Bio-Produkte, Verarbeitung von saisonalem und regionalem Obst und Gemüse

Café im Mehrgenerationenhaus

Matthias-Grünwald-Straße 15
Tel.: 06132 898 040
www.mgh-ingelheim.de
Mo–Fr: 8.00–17.00 Uhr
Fair-Trade-Kaffee, Tee; Verarbeitung von saisonalem und regionalem Obst u. Gemüse

GZ AROMANY®

Im Blumengarten 62
Tel.: 06132 409 57
www.gz-aromany.de
Verkauf: Mo–Fr 9.00–18.00 Uhr;
Sa 9.00–13.00 Uhr
Werkstatt Kaffeeautomaten
Jura&Saeco, Reparatur/Garantie
Mo–Fr: 9.00–16.00 Uhr

Ansprechpartner für GEPA-Außer-Haus-Service und GEPA-Gastrokonzept; über 200 Fair-Trade- und Bio-Produkte

Fairtrade Ingelheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 61
Tel.: 06132 790 03 20
www.fairtrade-ingelheim.de
Übersicht über Fair-Trade-Aktionen, -Presse und -Händler

Kleidung

Ingelheimer Kindersachenbasar

Alte Markthalle, Binger Straße 9
Tel.: 06132 712 725
ingelheimer-kindersachenbasar.de
Nächster Termine: 18.03.2017
Verkauf von Second-Hand-Kinderbekleidung

Aktiv

MütZe Ingelheim

Bahnhofstr. 119
Tel.: 06132 714 490 10
www.muette-ingelheim.de
Jeden 2. und 4. Fr im Monat
15.00–17.00 Uhr
Gemeinsames Nähen

Naturschutzgruppe Ingelheim e.V.

Neumühle 5
Tel.: 06132 850 62
www.nsgi.de
Stammtisch zum Natur- und Artenschutz; jeden 2. Di. im Monat

Weiterbildungszentrum Ingelheim

Wilhelm-Leuschner-Straße 61
Tel.: 06132 790 03 -0
www.wbz-ingelheim.de
Kurse, Seminare und andere Bildungsveranstaltungen rund ums Thema Nachhaltigkeit

Die Farm

Hochstraße 16 (Geschäftsstelle)
Feldweg Nähe Waldeckstraße 3 (Farm)
Tel.: 06132 433 386
www.diefarm-ingelheim.de
April bis Oktober: Do, Fr u. Sa
15.00–18.00 Uhr
Kinderbauernhof/Abenteuerspielplatz, Anbau und Verarbeitung von saisonalem und regionalem Obst und Gemüse mit Kindern

Traditionelles Handwerk

Altstadt Bäckerei Finkenauer

Altegasse 37
Tel.: 06132 2306
www.altstadtbaeckerei-finkenauer.de
Di–Fr 6.00–13.00 u. 14.30–18.00 Uhr; Sa 6.00–13.00 Uhr
Backwaren aus regionalen Rohstoffen

Bäckerei Klaus Martin

Tassilostraße 10
Tel.: 06130 949 81 20
Mo–Fr: 6.00–13.00; Sa–So: 7.00–11.00 Uhr
Bäcker der alten Schule: handgemachte Produkte

Fleischerei Martin GmbH

Rinderbachstraße 1
Tel.: 06132 20 69
Mo, Di, Do 6.30–18.00; Mi, Sa 6.30–13.00; Fr 6.30–18.30 Uhr
Fleisch von regionalen Erzeugern

Ein nachhaltiger Tag in Ingelheim

Die Stadt bietet viele Möglichkeiten, fair, gesund und klimafreundlich zu leben. Hier ein paar Vorschläge, wie Sie Ihren Alltag nachhaltig, genussvoll und bunt gestalten können. Nutzen Sie demnächst einfach mal ein paar davon.

8.00 Uhr / Frühstück mit Brötchen vom Bäcker, der frisch und mit regionalen Zutaten backt, und mit Kaffee, Tee und O-Saft aus einem Laden mit Fair-Trade-Angebot. Lecker: selbstgekochte Marmelade aus Zwetschgen und Süßkirschen, abgeholt aus den „Obstschränken“, wo Ingelheimer ihre private Ernte verkaufen.

10.30 Uhr / Mit dem Fahrrad zum Wochenmarkt: frisches Obst und Gemüse, Salat und Säfte aus der Region kaufen. Weiter zum Metzger mit Wurst und Fleisch aus artgerechter Tierhaltung.

13.30 Uhr / Besuch im Second-Hand-Laden: eine Tochter braucht eine Jacke, die andere möchte neue Shirts, der Sohn eine Jeans – gut gebraucht gekauft ist schick und nachhaltig.

16.00 Uhr / Ausflug mit den Kindern: Zeit für Fair-Trade-Kaffee und frisch gebackene Kuchen, Waffeln und Crêpes in einem gemütlichen Stadtcafé.

18.00 Uhr / Fahrradrücklicht kaputt. Selbst reparieren in einer offenen Fahrradwerkstatt oder einem Repair Café.

19.30 Uhr / Essen gehen: mit in Ingelheim gebrautem Bier, Wein aus der Nachbarschaft und regionalen, jahreszeitlichen Gerichten.

22.00 Uhr / Gemütlich mit einem Buch auf dem Sofa ausspannen. Die zu Büchertauschschränkem umgestalteten Stromverteilerkästen bieten immer wieder überraschende Lektüre – und das kostenlos.