

## LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

Fachbereich Umwelt und Stadtgrün  
Bereich Forsten, Landschaftsräume und Naturschutz  
Arndtstraße 1, 30167 Hannover  
Telefon: (0511) 168-43801  
E-Mail: [umweltkommunikation@hannover-stadt.de](mailto:umweltkommunikation@hannover-stadt.de)  
[www.hannover.de/gute-lebensmittel](http://www.hannover.de/gute-lebensmittel)

## REGION HANNOVER

Team Regionale Naherholung  
Projekt Gartenregion  
Höltstraße 17, 30171 Hannover

Text  
Stefanie Reimann, Anne Pfeiffer

Redaktion  
Silke Beck, Michaela Mäkel

Fotos  
T. Langreder, by-studio – Fotolia.com

Gestaltung  
EXNER DELUXE DESIGN, Hannover

Druck  
Steppat Druck, Laatzen  
gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

Stand  
August 2019, Änderungen vorbehalten

# Pflanzen und ernten Sie ihr eigenes Obst und Gemüse!

Möchten Sie Obst und Gemüse für Ihren eigenen Bedarf selber anbauen oder ernten? Dafür gibt es – auch ohne eigenen Garten – vielfältige Möglichkeiten in Hannover.



## Kleingärten

Ein Kleingarten eignet sich für den Anbau und die Ernte von Gemüse und Obst und bietet darüber hinaus Platz für die Erholung. Sie möchten wissen, wo der nächste Kleingarten in Ihrer Nähe ist und zu welchem Verein eine bestimmte Kolonie gehört?

Hier finden Sie einen Übersichtsplan über die Kleingärten in Hannover: [hannover.de/kleingaerten](http://hannover.de/kleingaerten)

## Gemeinschaftsgärten

Im ganzen Stadtgebiet und in der Region Hannover verteilt gibt es viele Gemeinschaftsgärten. Hier können Sie sich engagieren und zusammen mit Gleichgesinnten aktiv werden.

Die Karte der Gemeinschaftsgärten gibt einen Überblick, ob es in Ihrer Nähe einen Garten bzw. eine Initiative gibt, an die Sie sich wenden können:

[gruenanteil.net/networks/de/gartennetzwerk-hannover](http://gruenanteil.net/networks/de/gartennetzwerk-hannover)



## Selbsterntefelder

Möchten Sie Gemüse zur Selbstversorgung ernten und haben selbst wenig Zeit oder Erfahrung, alles anzubauen, können Sie bei einem landwirtschaftlichen Betrieb ein Beet mieten, das schon mit Gemüse bestellt ist. Sie kümmern sich jeweils für eine Saison um die Pflege und werden durch eine reiche Ernte belohnt.

Hier können Sie in der Nähe von Hannover ein Beet mieten:  
[meine-ernte.de/gemuesegarten-in-hannover-mieten](http://meine-ernte.de/gemuesegarten-in-hannover-mieten)  
[kürbischhof.de/teलगarten-gemüse-selber-ernten](http://kürbischhof.de/teलगarten-gemüse-selber-ernten)

## Saisonales Obst auf Plantagen ernten

Einige Landwirte bieten auf ihren Plantagen die Selbsternte von Äpfeln, Blaubeeren, Himbeeren oder Erdbeeren an. Dafür müssen Sie sich nur zur jeweiligen Saison auf den Weg machen. Eine einheitliche Liste der Höfe, die Obst anbauen, liegt uns nicht vor.

Suchen Sie beispielsweise im Internet unter dem Begriff: „[Erdbeeren selber pflücken Region Hannover](#)“

Gute Lebensmittel aus der Region Hannover sind ein **Gewinn für alle:**



**Für Sie**, denn es schmeckt, ist frisch und gesund  
**Für die Landwirte**, sie erfahren Wertschätzung für ihre Produkte und erhalten einen fairen Preis.  
**Für zahlreiche Tier- und Pflanzenarten**, denn umweltgerechter Anbau und naturgerechtes Gärtnern fördern die Artenvielfalt.

Viel Spaß und guten Appetit!

**Einkaufen,  
selber anbauen  
und genießen!**

**Gute Lebensmittel  
aus der Region Hannover**

Ein Überblick über aktuelle Angebote

# Kaufen Sie Lebensmittel aus Ihrer Nähe!



Lebensmittel aus der Region Hannover kaufen, das hat viele Vorteile:

**Kurze Transportwege** schonen das Klima und bringen die Ware frisch auf den Tisch.

**Ihr Einkauf beeinflusst**, ob Bauernhöfe in und um Hannover in Zukunft existieren können und wie diese produzieren.

**Durch Ihren bewussten Einkauf** von umweltschonend erzeugten Lebensmitteln tragen Sie zur Sicherung unserer Kulturlandschaft bei, die so zugleich wertvolle Lebensräume für eine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt bereithält.

Für den Einkauf von Lebensmitteln bei regional ansässigen Erzeuger\*innen in und um Hannover gibt es viele Möglichkeiten:

## Bauernmärkte

Der Bauernmarkt ist seit über 20 Jahren eine feste Größe in vielen Stadtteilen Hannovers. Hier können Sie von Erzeuger\*innen aus einem Umkreis von bis zu 100 km um Hannover Obst, Gemüse, Fisch, Fleisch, Aufschnitt, Käse- und Molkereiprodukte sowie Backwaren kaufen. Im persönlichen Kontakt mit den Anbieter\*innen erfahren Sie, woher die Produkte kommen und wie sie produziert werden. Überzeugen Sie sich von der Frische der Produkte und genießen Sie einen entspannten Einkauf unter freiem Himmel.

Bauernmärkte finden Sie von Montag bis Samstag an 11 Standorten in Hannover sowie in verschiedenen Städten und Gemeinden der Region.

Wo und wann der Bauernmarkt in Ihrer Nähe ist, sehen Sie hier: [hannover.de/wochenmaerkte](http://hannover.de/wochenmaerkte)



## Wochenmärkte

Auf den Wochenmärkten gibt es sowohl regionale als auch überregionale Waren von Erzeuger\*innen und Händler\*innen. Jeder Markt hat seinen eigenen Schwerpunkt und variiert in der Größe. Auch hier steht der Kontakt beim Einkauf im Mittelpunkt und schafft Vertrauen für die Ware. Wer Wert auf Produkte aus der Region Hannover legt, lässt sich von den Händler\*innen beraten.

Von Dienstag bis Samstag gibt es zahlreiche Wochenmärkte in den verschiedenen Stadtteilen sowie in den Städten und Gemeinden der Region.

Über die Orte und Zeiten informieren Sie sich bitte unter: [hannover.de/wochenmaerkte](http://hannover.de/wochenmaerkte)

## „Marktschwärmer“

Die Internetplattform „Marktschwärmer“ bringt Verbraucher\*innen mit regionalen Erzeuger\*innen zusammen. Interessenten können jederzeit im Internet Lebensmittel bestellen und am wöchentlichen „Marktschwärmer-Tag“ auf dem lokalen Markt in Ahlem abholen. Hier stehen die Anbieter\*innen mit der vorbereiteten Bestellware bereit.

Der persönliche Kontakt gibt den Kund\*innen Sicherheit und Vertrauen in die selbsterzeugten und verarbeiteten Produkte.

[marktschwaermer.de](http://marktschwaermer.de)

## Solidarische Landwirtschaft

Eine solidarische Landwirtschaft ist ein Zusammenschluss von einem landwirtschaftlichen Betrieb oder einer Gärtnerei mit einer Gruppe von Verbraucher\*innen zu einer Wirtschaftsgemeinschaft. Die Mitglieder zahlen einen festgelegten Beitrag, auf Grundlage der geschätzten Jahreskosten der landwirtschaftlichen Produktion. Im Gegenzug gibt es einen anteiligen Ernteertrag. In Hannover gibt es mehrere solidarische Landwirtschaften mit unterschiedlichen Abholorten für die Ernteanteile.

Folgende Solidarische Landwirtschaften liefern ihre Produkte nach Hannover:

### Gut Adolphshof GbR

Lehrte-Hämelerwald  
[adolphshof.de](http://adolphshof.de)

### Gemeinschafts-Gärtnerei Wildwuchs e. V.

Gehrden-Leveste  
[solawi-wildwuchs.de](http://solawi-wildwuchs.de)

### Solawi Hannover

in und um Hannover  
[solawi-hannover.de](http://solawi-hannover.de)



## Einkaufsgemeinschaften

Verbraucher\*innen gründen eine Einkaufsgemeinschaft und organisieren gemeinsam den Ein- und Verkauf von Lebensmitteln ohne Zwischenhandel. So können alle Einfluss auf die Auswahl der Lieferant\*innen und auf das Sortiment nehmen und entscheiden mit über die Qualität der Produkte.

Einkaufsgemeinschaften gibt es in Hannover in der Nordstadt, in Linden und in der List/Oststadt.

Der Schwerpunkt liegt auf Regionalität, Bio und Solidarität:  
[ekgnordstadt.wordpress.com](http://ekgnordstadt.wordpress.com)  
[wendlandkoop.de/laden-linden](http://wendlandkoop.de/laden-linden)  
[tante-emmer-laden.de](http://tante-emmer-laden.de)  
[namiko.org](http://namiko.org)



## Hofläden in der Region Hannover

Die Vielfalt der landwirtschaftlichen Betriebe in der Region Hannover zeigt sich im Sortiment ihrer Hofläden: Saisonale Produkte wie Heidelbeeren, Erdbeeren, Spargel und allerlei Obst und Gemüse sowie selbst erzeugte Fleisch- und Milchprodukte werden hier angeboten.

Verbinden Sie den Einkauf von regionalen Produkten direkt vom Hof mit einem Ausflug in die Kulturlandschaft.

Tipps für Ausflüge finden Sie u. a. hier: [hannover.de](http://hannover.de) (Suchbegriff „Hofladenroute“)



## Lieferservice von Biohöfen

Wer sich wöchentlich über eine „Biokiste“ vor der Haustür freuen möchte, der bestellt online bei einem der Lieferserviceanbieter, die ausschließlich Bioprodukte und zum überwiegenden Teil frische Produkte wie Obst und Gemüse im Sortiment haben. Das Bestellverfahren ermöglicht eine wöchentlich wechselnde Bestellung oder die Auswahl eines bestimmten Sortiments. Der Fokus liegt auf Frische und Qualität mit klaren Herkunftsangaben und kurzen Transportwegen.

Hier finden Sie eine Auswahl von Angeboten:  
[gemuesekiste.com](http://gemuesekiste.com)  
[biodirekt-nietmann.de](http://biodirekt-nietmann.de)  
[bio-bringts.de](http://bio-bringts.de)  
[shop.elbers-hof.de](http://shop.elbers-hof.de)

