



Unser grünes **MÜNCHEN**

DER NACHHALTIGE CITYGUIDE

**Orte, Läden
& Initiativen**

VORWORT

München ist eine lebenswerte Stadt mit weltbekannten Sehenswürdigkeiten und Attraktionen für Jung und Alt. Doch die Stadt an der Isar hat noch mehr zu bieten: In München schlägt ein grünes Herz.

Dieser Stadtführer soll euch Lust machen, auf Entdeckungsreise zu gehen, und euch dabei unterstützen, das »grüne München« zu finden: all die alternativen Ecken, die nachhaltigen Initiativen und die kleinen, aber feinen Läden, Cafés und Restaurants, in denen der Wandel von morgen schon heute stattfindet. Vom selbst angebauten Gemüse aus versteckten Gärten mitten in der Stadt über faire Mode bis hin zum Bio-Wirtshaus, in dem »vegan« kein Fremdwort ist: Die kommenden Seiten bieten euch zahlreiche Möglichkeiten, bewusster zu konsumieren, neu zu denken und euch aktiv zu engagieren.

Neugierig geworden? Wir wünschen euch viel Überraschendes und viele Aha-Momente beim Erkunden eurer Stadt. Geht mit uns zusammen auf die spannende Expedition zu neuen und unbekanntem Orten und werdet Teil der Fairänderung hin zu einer sozial und ökologisch gerechteren Welt.

Alexandra Achenbach und oekom e.V.

oekom e.V.

Verein für ökologische Kommunikation



Essen gehen

4



Lebensmittel kaufen

30



Slow Fashion

54



Nachhaltiger Konsum

76



Mobil sein

104



Grüne Ecken

122



**Mitgestalten
& aktiv werden**

142



Veranstaltungen

172

**Ein Tag mit Kindern in
Untergiesing & Isarvorstadt 166
Ein Tag in Haidhausen 168
Ein Tag in Schwabing & Maxvorstadt 170
Über die Autorin 174**





Essen gehen

Auch unterwegs nachhaltig schlemmen? Kein Problem! München hat eine Vielzahl toller ökologisch ausgerichteter Restaurants, Biergärten, Cafés, Bäckereien und sogar Eisdielen zu bieten.



Im Gespräch mit

Günes Seyfarth



GÜNES SEYFARTH

unterstützt mit »Die MacGyvers« StartUps und Kitas. Mit »Eine Schule Für Alle« und »Next Entrepreneurs« engagiert sie sich für Bildung sowie mit »Foodsharing München« gegen Lebensmittelverschwendung.

Du hast vor zwei Jahren Foodsharing in München gegründet. Wie kam es dazu?

Günes Seyfarth: Foodsharing ist eine Graswurzelbewegung, die seit sieben Jahren existiert. Bundesweit retten über 36.000 Food-

saver Lebensmittel überall, wo sie anfallen. Der Bundesverband Foodsharing e.V. hat daher angeregt, dass wir uns in Vereinen lokal organisieren. Vor zwei Jahren gründeten wir den Verein Foodsharing München mit angrenzenden Kreisen e.V.

Wie funktioniert Foodsharing?

Die einfache Variante: Man fährt in den Urlaub und will seine Milch nicht verderben lassen? Dann meldet man sich auf foodsharing.de an und stellt sie dort ein. Jemand anderes holt sie daraufhin ab. Als »professioneller« Foodsaver fährt man zu kooperierenden Betrieben und holt Lebensmittel ab,

die diese wegwerfen würden. Wir bekommen dort alles kostenfrei, essen es selbst oder verteilen es kostenlos weiter. Hauptsache, die Lebensmittel, die geerntet, verpackt und transportiert wurden und noch gut sind, werden vor der Tonne gerettet. Um Foodsaver zu werden, geht man dreimal mit einem erfahrenen Foodsaver mit und nimmt an einem Test teil. Wenn man seinen Foodsaver-Ausweis hat, kann man sich für Betriebe eintragen und dort abholen.

Kann jeder Foodsaver werden?

Ja, alle sind herzlich eingeladen bei uns mitzumachen.

War es schwierig, die Supermarktbetreiber und Ladenbesitzer von eurer Idee zu überzeugen?

Einige möchten nicht und viele wollen unbedingt mitmachen. Wir kommen den Anfragen kaum hinterher. Daher freuen wir uns über weitere Menschen, die sich bei uns engagieren wollen.

Wann hast du das letzte Mal ganz »normal« in einem Supermarkt eingekauft?

Letzte Woche – vier Sachen.

Welche Tipps gibst du, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren?

Geplant einkaufen, Impulskäufe vermeiden (schont auch den Geld-

beutel) und in seine eigene Bildung investieren: Was ist wie zu lagern, welche Verarbeitungsmöglichkeiten gibt es, wie mache ich es haltbar? Deswegen halten wir Vorträge auf Veranstaltungen und in Schulen und sind auch auf Messen und Festivals aktiv.

Was ist dein Lieblings-Reste-rezept?

Gemüsepfanne im Backofen und dann lauwarm mit Salatblättern und frischen Kräutern vermengen. Käse und Oliven rein und mit Zitrone, Olivenöl und Salz abschmecken. Yummy!

Was wünschst du dir für München?

Dass in allen Schulen und öffentlichen Einrichtungen Fairteiler – also ein Kühlschrank und ein Regal – aufgestellt werden, in die alle Lebensmittel bringen und dort auch welche abholen können. Es würde Lebensmittelverschwendung sichtbarer machen. Denn allein in München werden 168.465 Kilogramm verzehrfähige Lebensmittel pro Tag von den Haushalten weggeworfen. Das sind 118 Gramm pro Münchner. Und laut 200 Wissenschaftlern und Klimaaktivisten von drawdown.org ist die dritt-wirksamste Maßnahme in der Klimakrise die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung.



RESTAURANTS

In diesen Restaurants kommt Ökologisches und Nachhaltiges auf den Teller. Und es schmeckt richtig lecker!

»Regionalität ist uns wichtig, mit Bodenhaftung und Glaubwürdigkeit.«

Der Pschorr

Viktualienmarkt 15,
Altstadt
089/442 383 940
täglich ab 10:00
der-pschorr.de

Typisch bayerische Küche im Herzen von München – das ist der Pschorr am Viktualienmarkt. Hier kommen Spezialitäten und längst Vergessenes auf den Teller, vom Schweinsbraten bis zum gegrillten Rinderknochen. In der Küche des Pschorr gilt das Vollverwertungsprinzip: Alles vom Tier wird wertgeschätzt und zu leckerem Essen verarbeitet.

Schmankerl: Auf der Webseite kann man die regionalen Produzenten von Fleisch, Fisch, Gemüse und Co. kennenlernen.

»Wos Gscheids zum Essn.«

Klinglwirt

Balanstr. 16,
Haidhausen
089/856 761 99
Mo–Sa ab 17:00
Di, Do Mittagessen
11:30–14:00
So ab 11:00
klinglwirt.de

Gut und gemütlich essen gehen ohne unnötigen Schnickschnack, dafür in herzlicher und familiärer Atmosphäre? Dann seid ihr beim Klinglwirt unweit vom Rosenheimer Platz genau richtig. Das Fleisch kommt von den Herrmannsdorfer Landwerkstätten, der Fisch aus nachhaltiger Fischerei am Starnberger See und der Käse von der Hofkäserei Stroblberg. Und der Küchenchef, der ursprünglich aus Sri Lanka stammt, zaubert einen traumhaften Schweinsbraten.

Übrigens: Slowfood Deutschland hat den Klinglwirt in seinem Genussführer 2019 prämiert.

Süßmund

Im Süßmund folgt man dem Anspruch, so viel wie möglich selbst herzustellen. Vom eingekochten Sirup über frisch gebackenes Brot bis hin zu selbst getöpften Kaffeetassen: Hier wird Handarbeit noch großgeschrieben. Im Süßmund wird alpenländisch, hochwertig und lecker gegessen.



*Westermühlstr. 13,
Isarvorstadt
089/237 024 26
Di–Fr ab 17:00
Sa ab 12:00
suessmund.de*

Sir Tobi

Bereits seit 2014 ist das Sir Tobi Jahr für Jahr im Slow Food Genussführer. Nicht ohne Grund. Tobias Gschwendtner alias Sir Tobi beglückt seine Gäste in dem winzigen Restaurant mitten im Lehel mit bayerisch-mediterraner Küche. In herrlich ruhiger Atmosphäre werden preiswerte Mittagsgerichte, feine Suppen und Küchenklassiker wie das Wiener Schnitzel gegessen.

*Sternstr. 16,
Lehel
089/324 948 25
Mo–Fr 11:30–15:00
Do, Fr zusätzlich
ab 17:30, Sa ab 17:30
(Oktober–April)
sirtobi-muenchen.de*

La Trattoria

Für Birgit Neumann und Willi Pfaff war es wie eine natürliche Entwicklung und nichts weniger als die perfekte Symbiose: Die Geburtsstunde der La Trattoria, einem italienischen Bio-Restaurant mit Pizzaofen und Bar. Die Gründer der VollCorner Bio-Märkte nutzen ihr großes Netzwerk aus Bio-Herstellern, um ihre Gäste mit 100 Prozent »bio« zu verwöhnen. Die Speisen spiegeln die große Liebe zur italienischen Küche wider, wobei besonderer Wert auf Vielfalt gelegt wird.

*Resi-Huber-Platz 1,
Sendling
089/452 016 70
So, Mo 17:00–22:30
Di–Sa 12:00–23:00
la-trattoria.bio*



Goldmarie

*Schmellerstr. 23,
Ludwigsvorstadt
089/516 692 72
Di-Fr 12:00–15:00 und
ab 18:00, Sa ab 18:00
goldmarie-
muenchen.de*

Spargelsalat im November? Gibt's nicht in der Goldmarie. Dafür aber tägliche Abwechslung im Speiseplan, der sich konsequent an den Jahreszeiten orientiert und mit frischen Ideen und purem Geschmack überzeugt. Das Ambiente ist dank ruhiger Farben gemütlich und herrlich unaufgeregt. Nur reservieren sollte man im Vorfeld, denn die Plätze in der Goldmarie sind heiß begehrt.

Heimwerk

*Friedrichstr. 27,
Schwabing
089/218 961 04
täglich ab 11:30
heimwerk-
restaurant.de*

Das Heimwerk gibt es gleich zweimal in München und an beiden Standorten kommt ganz bewusst Heimat und Handwerk auf den Teller. Was das konkret bedeutet, wird beim Blick auf die Speisekarte schnell deutlich: Die Zutaten für Schnitzel (auch vegetarisch), Spinatknödel und Eintopf kommen aus der Region, aus artgerechter Tierhaltung und sind ohne künstliche Zusatzstoffe.

Weitere Filiale

Müllerstr. 49, Isarvorstadt, 089/599 186 97

Holy Burger

*Wörthstr. 7,
Haidhausen
089/462 293 55
Mo-Fr 11:30–15:30 und
17:30–22:30
Sa, So ab 11:30
holyyburgergrill.de*

Klein, aber fein – das beschreibt das Holy Burger wohl am besten. Hier gibt es eine riesengroße Auswahl an Burgern. Neben dem klassischen Rindfleischburger (mit frischem Herrmannsdorfer Bio-Rindfleisch) beglücken ausgefallenerere Kreationen auch Vegetarier*innen sowie Veganer*innen.



»Essen braucht keine
besondere Sprache, Essen
braucht eine Seele.«

TIAN

Im Chinesischen bedeutet TIAN »Himmel« – und der kommt hier aus der Küche. Biologische und fair erzeugte Produkte werden im TIAN mit Kreativität in wahre Kunstwerke für Auge und Gaumen verwandelt.

Übrigens: Das TIAN hat einen Michelin-Stern und die letzte Bestellung geht bereits um 21:30 Uhr in die Küche.

*Frauenstr. 4,
Altstadt*

089/885 656 712

Di ab 18:00

Mi-Sa 12:00–14:00

und ab 18:00

*[tian-restaurant.com/
muenchen](http://tian-restaurant.com/muenchen)*



Bodhi



Max Pett

Gratitude Eatery

Die Gratitude Eatery hat sich mit veganer Küche und schmackhaftem Rawfood (Rohkost) einen Namen in München erkocht und ist weit über die vegane Szene hinaus bekannt. Das liebevoll bereitete Essen schmeckt einfach köstlich und inspiriert zu einem Leben ohne Fleisch.

Türkenstr. 55,
Maxvorstadt
089/889 821 74
Di-Sa 12:00–14:00 und
Di-So ab 18:00
gratitude-
eatery.net

Prinz Myshkin

Eine Institution der fleischlosen Küche in München aus Zeiten, in denen es noch nicht an jeder Ecke ein veganes Sandwich mit Chiasamen oder einen Soja Latte gab. Das Ambiente ist stylisch, die Speisekarte multikulti und die Aromen sind bodenständig. Neben vielen vegetarischen Gerichten gibt es auch einige vegane Leckereien.

Hackenstr. 2,
Altstadt
089/265 596
täglich ab 11:00
prinzmyshkin.com

Max Pett

Vegane Küche vom Feinsten, jeden Freitag eine Kaiserschmarrn-Happy-Hour und Wald im Glas als aromatischer Shot – das ist das Max Pett. Experimentierfreudige Küche mit Gerichten, die nach Fleisch, Sahne und Käse klingen, aber komplett ohne auskommen.

Übrigens: Das Restaurant bietet auch vegane Kocherlebniskurse am Ammersee an.

Pettenkofenstr. 8,
Ludwigsvorstadt
089/558 691 19
Mo-Fr ab 11:30–23:00
Sa, So 10:00–23:00
max-pett.de

Bodhi

Ein veganes Wirtshaus mit klassischen bayerischen Gerichten – nur eben anders. Statt Schwein und Rind sind hier Seitan oder Lupine die schmackhafte Basis von Schnitzel, Braten und Co. Und das schmeckt sogar überzeugten Fleischesser*innen! Die Atmosphäre ist urig mit modernen Details.

Ligsalzstr. 23,
Schwanthalerhöhe
089/411 424 58
täglich ab 17:00
bodhivegan.de



Hostaria Ró e Buni

Kaiserstr. 55,

Schwabing

089/335 380

täglich ab 18:00

hostariarobuni.de

Das erste italienische Bio-Restaurant in München mit handgemachter, frischer Pasta, regionalen Zutaten und 100 Prozent Bio-Fleisch. Die herzhaften und süßen Köstlichkeiten kann man in der ungezwungenen Atmosphäre eines italienischen Landgasthofes genießen.

Übrigens: Auf der Speisekarte finden sich auch jede Menge vegetarische und vegane Gerichte.

Pizza Verde

Blutenburgstr. 50,

Neuhausen

089/12 023 003

Mo–Fr 11:30–22:00

Sa, So, Feiertage

17:00–22:00

pizza-verde.de

Paolo und seine Freunde hatten einen Traum: einen Lieferservice für echte Bio-Pizza. Ihre Idee kam bei den Münchner*innen so gut an, dass es Pizza Verde inzwischen schon zweimal gibt. Beide Läden bieten Platz für eine leckere Pizza (auch glutenfrei), ein Tiramisu oder einen Cappuccino vor Ort.

Übrigens: Wer direkt auf der Homepage online bestellt, erhält 10 Prozent Rabatt. Geliefert wird per E-Lastenrad.

Weitere Filiale

Franz-Joseph-Str. 35, Schwabing, 089/388 991 20

Roecklplatz

Isartalstr. 26,

Isarvorstadt

089/452 171 29

Mo–Sa 17:30–01:00

roecklplatz.de

Jugendlichen eine Chance geben – genau das will das Restaurant Roeschlplatz. Es bietet mit seinem Konzept jungen Menschen mit schwierigen Biografien und Geflüchteten einen guten Start in ein selbstständiges Berufsleben. Serviert wird Hausgemachtes, Klassisches und Veganes mit einem Touch von Fusion Food.

Übrigens: 2010 wurde das Restaurant mit dem Bundesverdienstkreuz geehrt.

LeDu

Für alle, die echte chinesische Küche suchen, bieten die Restaurants und Streetfood-Garküchen von LeDu eine kulinarische Reise ins Reich der Mitte. Dabei werden alle Speisen aus frischen Bio-Zutaten zubereitet und das Fleisch stammt ausschließlich von der Allgäuer Bio-Metzgerei Bühler.

*Klenzestr. 62,
Isarvorstadt
089/901 849 88
Mo-So 12:00-15:00
und ab 18:00
ledu.restaurant*

Weitere Filiale

*Theresienstr. 18,
Maxvorstadt
089/958 984 60
Mo-Fr 11:30-21:30
Sa, So, Feiertage ab 12:00-22:00*

Streetfood

*Altheimer Eck 7, Altstadt
089/203 241 19, Mo-Sa 11:30-21:30
So, Feiertage 12:00-21:00
Karlsplatz (Stachus), Einkaufszentrum
Sperrengeschoss: Mo-Sa 10:30-20:00*



Roeckplatz





BIERGÄRTEN

Münchens Bio-Biergärten bieten bayerische Gemütlichkeit und ökologische Schmankerl, bei denen auch Vegetarierinnen und Vegetarier auf ihre Kosten kommen.

MilchHäusl

*Königinstr. 6,
Maxvorstadt
089/452 484 30
Mo-So
10:00-22:00
milchhaeusl.bio*

Das MilchHäusl ist eine Kombination aus Kiosk für Eilige und Biergarten in traumhafter Lage direkt am Englischen Garten. Bio ist hier nicht nur ein Marketing-Gag – die Gastronomie ist mit dem Biokreis-Siegel zertifiziert und Speisen und Getränke stammen fast zu 100 Prozent aus der Region, etwa von den Herrmannsdorfer Landwerkstätten und der Biohofbäckerei Gottschaller. Besonders schön für alle Eltern ist der große benachbarte Spielplatz. Während die Kinder sich dort so richtig austoben, können die Großen gemütlich leckere Öko-Schorlen und Bio-Limonaden in der Hängematte genießen.

Übrigens: »Öko« ist im MilchHäusl sogar der Strom.

Siehe 11, Seite 170/171

Biergarten im Muffatwerk

*Zellstr. 4,
Au
089/458 750 73
Mo-So ab 12:00
(nur bei schönem
Wetter)
muffatwerk.de >
gastronomie >
biergarten*

Auch der Öko-Biergarten im Muffatwerk überzeugt mit seiner zentralen Lage: Er befindet sich quasi direkt am Isarstrand. Hier gibt es zwar weniger alten Baumbestand, dafür aber ein für München eher untypisches Fabrikhof-Ambiente mit dem Charme des Unfertigen. Wohlbehütet und windgeschützt kann man hier Bio-Bier zwischen alten Backsteinwänden in der Abendsonne wahlweise im Liegestuhl oder auf der klassischen Bierbank

genießen. In der zertifizierten Bio-Gastronomie gibt es neben bayerischen Schmankerln und »Mongdrazerln« (Appetizern) auch ein vielfältiges ökologisches Angebot für Vegetarier*innen.

Isar Alm zum Gartl

Dieser Öko-Biergarten liegt in Untergiesing in der Kleingartenanlage Süd-West 54 e.V. Ursprünglich war die Alm eine klassische kleine Wirtschaft in einer Kleingartenanlage. An ihrer Größe hat sich seitdem zwar nichts geändert, aber am Konzept: Heute gibt es hier leckere Biergarten-Küche mit regionalem Fleisch von der Bio-Metzgerei Pichler.

*Nihartstr. 8,
Untergiesing
089/651 815 4
Mi-Mo 11:00–22:00
isaralm.de*

Gans am Wasser

Im wunderschönen Westpark direkt am Mollsee gelegen, verzaubert das Gans am Wasser mit seinem alternativen Flair. Hier sitzt ihr unter Lichterketten auf zu Sitzen umfunktionierten Badewannen und Paletten. Auf den Teller kommt viel Regionales wie Kuchen vom Café Kubitschek und Starnberger Helles, Vegetarisches wie der Seitan-Gemüse-Kebab und Biologisches wie die Freisinger Bio-Pommes.

*Mollsee im Westpark,
Sendling-Westpark
Mo-Sa 10:00–22:00
So, Feiertage
10:00–19:00
Juni–September:
Mo-Sa 10:00–24:00
So, Feiertage
10:00–22:00
gansamwasser.de*

Übrigens: Das Gans am Wasser hat auch im Winter geöffnet. Zur Weihnachtszeit gibt es einen kleinen Weihnachtsmarkt mit Handwerkskunst und Livemusik.





CAFÉS

Leckeren Kuchen essen, Kaffee trinken, ratschen und entspannt Zeitung lesen. In diesen Cafés kann man sich gemütlich durch den Tag träumen.

»Viel mehr als nur ein Café.«



Bellevue di Monaco

Das Bellevue wirkt wie ein typisches hippestes Münchner Straßencafé. Retromöbel, helle Farben, stylisches Ambiente. Doch hinter der hübschen Fassade, den Kaffeespezialitäten und einer rein vegetarischen Multikulti-Speisekarte mit leckeren Mittagsgeschichten und Snacks verbirgt sich mehr: Hier bekommen Geflüchtete Informations- und Beratungs-

Müllerstr. 6,

Isarvorstadt

089/550 577 55

Di-Do 10:00–22:00

Fr, Sa 10:00–01:00

bellevuedimonaco.de

angebote und es finden spannende Veranstaltungen wie Lesungen, Konzerte, Lernhilfen, Filmvorführungen, Workshops, Kurse und Tagungen statt – für alle, denn das Bellevue will eine Begegnungsstätte sein.

Übrigens: Die Preise werden als Preisspanne angegeben. Ihr könnt den Normal- oder Förderpreis bezahlen und das Projekt so unterstützen.

Auch die hübschen Tische und Stühle kann man kaufen. Sie wurden in Zusammenarbeit mit der Hochschule München entwickelt und werden von Geflüchteten gefertigt. Die Erlöse fließen zu 100 Prozent an das Sozialprojekt.

Über den Tellerrand Café

Es ist nie schlecht, über den Tellerrand zu schauen. Das gleichnamige Café, im Erdgeschoss der Münchner Volkshochschule, eröffnet euch neue Perspektiven und eine Begegnung mit der großen weiten Welt. Auf dem Teller, mit vielfältiger und internationaler Küche, aber auch darüber hinaus, denn das Über den Tellerrand Café ist ein Sozialprojekt, das von Geflüchteten und Einheimischen gemeinsam betrieben wird. Hier ist das gemeinsame Kochen gelebte Integration und der Cafébetrieb ermöglicht ein Kennenlernen und den Austausch auf Augenhöhe.

Für zwei täglich wechselnde Mittagsgesichte und den Falafelteller gibt es jeweils drei Preise. Ob schmaler Geldbeutel oder gut betucht, alle zahlen hier nur das, was sie können, und 100 Prozent der Gewinne des Cafés werden in die gemeinnützigen Vereinsaktivitäten und den Erhalt des Sozialprojekts reinvestiert. Der Verein organisiert interkulturelle Kochtreffs, Kochkurse von Geflüchteten, Picknicke uvm.

Übrigens: 2019 hat das Café den Gastro-Gründerpreis gewonnen.

Siehe 10, Seite 168/169

*Einsteinstr. 28,
Haidhausen
089/890 819 65
Mo-Sa 8:30-22:00
ueberdentellerrand.
cafe*



Millionendorf und Weltstadt mit Herz, Wiesn und Englischer Garten, leben und leben lassen – alle meinen München zu kennen. In diesem nachhaltigen Stadtführer lernen Gäste und Einheimische die Stadt und ihre Umgebung ganz neu kennen: als eine Region, in der nachhaltiges Denken, Leben und Handeln zuhause sind.

»Unser grünes München« nimmt euch mit zu klimafreundlichen Cafés und Restaurants, zeigt, wo ihr plastikfrei einkaufen könnt, wo nachhaltige Mode geschneidert, wo gemeinsam gesät und geerntet wird und wo ganz unterschiedliche Menschen in sozialen und interkulturellen Projekten aktiv sind.

*Liebevoll gestaltete Karten laden zu außergewöhnlichen Stadtteilrundgängen ein und engagierte Mitbürger*innen geben spannende Einblicke in die Münchner Nachhaltigkeitsszene.*