

Genussweg Luzern



Weniger Konsumrausch – mehr Achtsamkeit und Nachhaltigkeit

Was ist der Genussweg?

16 Stationen in der Stadt Luzern zeigen, wie im alltäglichen Konsum mehr Klimagerechtigkeit und Nachhaltigkeit möglich wird. Geschäfte, Märkte und Bauernhöfe laden zum Entdecken und zur Begegnung ein. Weniger ist mehr – diese Haltung steht hinter dem Genussweg. Weniger Verbrauch von unwiederbringlichen Naturschätzen bringt mehr Gerechtigkeit in die Verteilung von Genuss-Chancen auf unserem Planeten.



weniger-mehr.ch


Katholische Kirche
Stadt Luzern


reformierte kirche
luzern


BROT FÜR ALLE FASTENOPFER
In Zusammenarbeit mit «Partner sein»

Weniger suchen – mehr finden.

Die Stationen auf dem Genussweg.

1 Äss-bar. Frisch von gestern

Brot und Backwaren von gestern sollte ein zweites Leben geschenkt werden. Und statt in der Tonne zu landen, konsumiert werden. Das «Projekt» Äss-Bar gilt bis heute als Pionier auf dem Gebiet der Anti-Foodwaste-Bewegung in der Schweiz.



2 Dreipunkt Bio-Holzofenbäckerei

In der Bio-Holzofenbäckerei der Stiftung Dreipunkt wird viel Wert auf Qualität, Handarbeit, Regionalität und Nachhaltigkeit gelegt. Aufgrund der langen Teigruhe ist das Brot bekömmlicher, viel schmackhafter und bleibt länger frisch. Mehrheitlich wird für die Produkte Dinkelmehl verwendet. Überdies werden in der Bio-Holzofenbäckerei Jugendliche bei der Integration in den Arbeitsmarkt ganzheitlich begleitet. Die Bio-Backwaren der Stiftung Dreipunkt können Sie am Dienstag und Samstag am Wochenmarkt in Luzern (Stand vor dem Luzerner Theater) oder Mittwoch bis Samstag (7.00 – 12.00 Uhr) im Shop vor Ort an der Tribtschenstrasse 104 in Luzern erwerben.



3 Doggwiler Gnagi, Euter, Kutteln & Co.

In der Metzgerei Doggwiler wird Fleisch aus der Region nach den alten Regeln des Handwerks verarbeitet und veredelt – seit 125 Jahren! Dabei spielt der Grundsatz «from nose to tail» eine wichtige Rolle. Was in Vergessenheit zu geraten droht, bietet Urs Doggwiler regelmässig an: zum Beispiel geräucherten Euter, Blut- und Leberwürste, gekochte Gnagi ... Weniger Edelstücke – is(s)t mehr vom ganzen Tier, für Tier- und Menschenwohl!



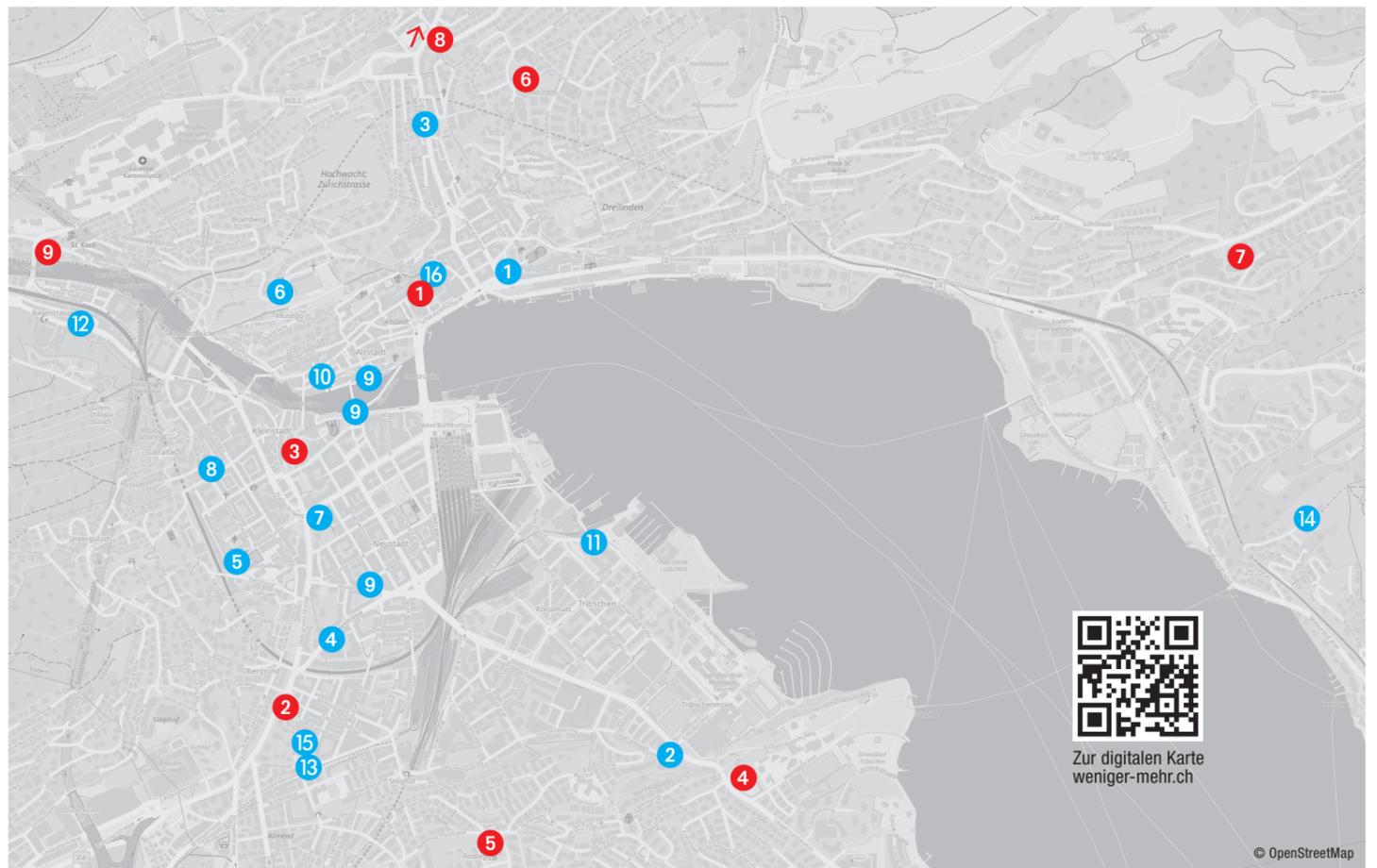
4 fein.fair Regionale Lebensmittel fürs Quartier

Der Quartierladen fein.fair versorgt die Neustadt mit biologisch und nachhaltig produzierten Lebensmitteln aus der Region. Neben fair gehandelten Spezialitäten von Kleinbetrieben finden QuartierbewohnerInnen auch Produkte für die alltägliche Küche: Saisonales Gemüse, Obst, Pasta oder Milchprodukte. Für alle die eine Pause brauchen, gibt es im Laden auch ein gemütliches Café oder die Möglichkeit den Kaffee/Tee mitzunehmen.



5 Gänterli Bio-Laden GmbH

Im Bio-Lädli an der Vonmattstrasse gibt es seit 42 Jahren, unter anderem auch unverpackte Produkte aus regionaler und biologischer Produktion. Das Sortiment reicht von Frischwaren, Käse, Brot, Kaffee, über Putzmittel und Körperpflege bis zu Haushaltsgeräten. Ein Entdeckungsbesuch lohnt sich! Alles möglichst nachhaltig, ethisch, umweltfreundlich.



Zur digitalen Karte weniger-mehr.ch

© OpenStreetMap

6 Kulturhof Hinter Musegg: Gelebte Tradition und Kultur

Seit bald 400 Jahren wird hinter der Musegg Land kultiviert. Der Hof wird nach modernen ökologischen Standards bewirtschaftet. Wir fördern gezielt die Biodiversität. Nachhaltigkeit und ökologische Kreisläufe – dafür steht der Hof. Ein Sinnespfad und ein Lehrpfad laden ganzjährig zum Entdecken ein; Biobier und andere Hofprodukte gibt's von Mai bis September zum Geniessen.



7 Luna Natur-Drogerie

Seit der Gründung 1995 sind wir eine spezialisierte Natur-Drogerie für Naturheilmittel, Naturkosmetik, biologische Lebensmittel, Babyernährung und ökologische Reinigungsprodukte. Unser Angebot dient der Gesundheit, Schönheit und Lebensfreude des Menschen und dem Erhalt seines Lebensraumes. Beratung ist das Herzstück unserer Tätigkeit.



8 Luzerner Brockenhaus. Ein Betrieb der IG Arbeit.

Das Luzerner Brockenhaus der IG Arbeit ist eine Institution. Nachhaltigkeit ist uns wichtig! Gebrauchte Gegenstände kriegen bei uns eine zweite Chance, in Zusammenarbeit mit der Grünabfuhr sowie der Schreinerei der IG Arbeit, werden Möbel abgeschliffen und wo nötig repariert. Wir betreiben Upcycling und vermindern so das Wegwerfen von tollen Gegenständen. Das Luzerner Brockenhaus der IG Arbeit ist auch ein aktiver Recycler, wir trennen unsere Abfälle.



9 Luzerner Wochenmarkt

Marktfahrerinnen und Marktfahrer bieten am Wochenmarkt frische Produkte aus der Region an. Jeden Dienstag und Samstag von 7:00 – 12:00 Uhr, findet beidseits der Reuss am Rathausquai und Unter der Egg (rechtes Ufer), sowie auf dem Jesuitenplatz und der Bahnhofstrasse (linkes Ufer) der schönste Wochenmarkt der Schweiz statt. Jeweils Samstag ist von 7:00 – 12:30 Uhr ein kleiner Wochenmarkt im Helvetiagärtli.

www.luzerner-wochenmarkt.ch

10 Bäckerei Merz

Die traditionelle Altstadtbackerei Luzerns bietet hausgemachte Köstlichkeiten aus der Region. In der Bäckerei Merz werden die Backwaren frisch und von Hand zubereitet – von passionierten Mitarbeitern mit viel Liebe zum Bäckerhandwerk und ausschliesslich aus natürlichen, qualitativ hochwertigen Zutaten von Bauern aus der Luzerner Landschaft.



11 12 Quai4-Markt

In unseren Quai4-Märkten bieten wir vor allem regionale Produkte aus biologischem Anbau an. Ein Hauptaugenmerk legen wir auf unverpackte Lebensmittel. Wir betreiben die erste Abfüllerei der Zentralschweiz! Auch beschäftigen wir Mitarbeitende mit Beeinträchtigung und bieten ihnen dadurch eine Tagesstruktur, Wertschätzung und die Förderung sozialer und beruflicher Perspektiven.



13 René's Quartierladen

Möchten sie in einem ruhigen Quartier in familiärer Atmosphäre einkaufen, sind sie bei uns richtig. Sie finden täglich frische Produkte die wir zum grossen Teil regional beziehen. Käse, Früchte, Gemüse, Fleisch, Bio-Produkte, aber auch eine gute Flasche Wein. Und eben sonst was man für den Alltag gebraucht.

René's Quartierladen
Moosmattstr. 17, 6005 Luzern
www.renes-quartierladen.ch

14 Seeburghof Biowein

Auf dem ersten Rebberg der Stadt Luzern in moderner Zeit wachsen seit 2008 die resistenten Sorten Solaris und Johanner. Der Seeburghof keltert daraus preisgekrönte Bioweine. Der Weg zum Hof lässt sich mit einem schönen Spaziergang verbinden.



15 Ueli-Hof Bio-Metzgerei

Aus tiefster Überzeugung – vom Bauernhof bis zur Bio-Metzgerei. Ueli-Hof setzt sich unter strengen biologischen und ethischen Richtlinien für einen bewussten Fleischkonsum ein, der im Einklang mit Mensch, Tier und Umwelt steht. Die ausschliessliche Eigenschlachtung garantiert den respektvollen Umgang mit dem Tier auch auf dem letzten Weg und sichert eine transparente Rückverfolgbarkeit. Durch die Verarbeitung des ganzen Tiers «from nose to tail» und handwerklichem Können werden edle Eigenkreationen geschaffen.



16 XXL Kebab & Vegan

Die weltweite Fleischproduktion ist für ein Grossteil der CO₂-Emissionen verantwortlich. Der Take-Away XXL Kebab & Vegan setzt deshalb nebst bekannten Fleischvarianten vermehrt auf verschiedene vegetarische und vegane Produkte. Besonders beliebt und schmackhaft ist das vegane Çiğ Köfte (Vegi Star), welches vor Ort mit veganen Zutaten hergestellt wird. Lecker, gesund, lokal produziert und umweltschonend.

XXL Kebab & Vegan
Hertensteinstrasse 28, 6000 Luzern
xxl-kebab-vegan.business.site

Weniger exotische Früchte – Mehr lokale Gaumenfreuden



Sehen Sie Bio-Erdbeeren in der Stadt wachsen. Wenn die Früchte reif werden, sind Sie herzlich zum Pflücken und Geniessen eingeladen. Schliessen Sie einen Moment die Augen und fragen Sie sich, wo die Früchte, die sie sonst gerne essen, gewachsen sind, wer Sie gehegt und gepflegt und geerntet hat, ob dafür angemessene Löhne gezahlt wurden, wie weit sie transportiert werden mussten ... Viele Fragen, die mit echtem Genuss zu tun haben – denn wirklich geniessen können wir nur, was auch gemeinschafts- und naturverträglich ist.

- 1 Matthäuskirche, Hertensteinstrasse 30
- 2 St. Paul, Moosmattstrasse 13
- 3 St. Maria zu Franziskanern, Franziskanerplatz 1
- 4 St. Anton, Langensandstrasse 5
- 5 St. Michael, Rodteggstrasse 6
- 6 Kapuzinerkloster, Wesemlinstrasse 42
- 7 St. Johannes, Schädritstrasse 26
- 8 Ref. Kirche Ebikon
- 9 St. Karl, Spitalstrasse 93

