

**Alternativer Münster
Reader**



**Bio-Bäckereien
Bioläden**



Clubs&Discos

**Fair Trade Kleidung
Restaurants&Cafés**



Engagement

**campus
grün**



Vorwort

Hallo liebe münsteraner Studentinnen und Studenten, dieser alternative Reader soll euch zeigen, wie vielschichtig eure Stadt ist und was es hier neben dem Schwarzen Schaf, dem Bullenkopp oder der historischen Innenstadt zu entdecken gibt. Auch wenn Münster zunächst einen - sagen wir mal - eher traditionellen und konservativen Eindruck vermittelt, gibt es hier dennoch diverse alternative Ecken. Wir haben uns für euch auf die Suche begeben und unsere Ergebnisse in diesem Reader festgehalten. Neben diversen politischen Organisationen, die in Münster vertreten sind, stellen wir euch Läden, Cafés und Restaurants vor, von denen wir denken, dass es sich lohnt, einfach mal vorbeizuschauen.

Nicht jede Stadt besteht nur aus Mc Donalds, Thalia, Starbucks und H&M. Damit das auch so bleibt und nicht irgendwann alle deutschen Städte gleich aussehen, ist es sinnvoll, die alternativen Läden zu unterstützen.

Damit Ihr euren Teil zu einem vielschichtigen, ökologischen und individuellen Münster beitragen könnt, haben wir diesen Reader für euch gestaltet.

Für eine bunte vielfältige Gesellschaft!

Euer Campusgrün Münster

Inhaltsverzeichnis

1: Über uns - Campusgrün	1
2: Lust auf frische Brötchen. Bio-Bäckereien - Cibaria, Steinofenbäcker	2
3: Lecker Essen. Cafés und Restaurants - Prütt Café, Café Garbo, Café Weltbühne, Peperoni, Rico Vollwertrestaurant, SpecOps, Teilchen und Beschleuniger, F24, Mach Bio, roestbar, Pinkus Müller	5
4: Ich will gesund einkaufen. Bioläden - SuperBioMarkt, Couscous, Die Schoppe, Eggerts Scheune	14
5: Was zieh ich an? Fair Trade Kleidung - Grüne Wiese	16
6: Tanzen gehn. Clubs und Diskotheken - Hawerkamp, Gleis 22, AMP	17
7: Ich hab Lust, mich zu engagieren. Nur wo? - Kaktus Grüne Jugend Münster, B90 die Grünen, andere Organisationen	20

Über uns - Campus Grün

Beginnen wir am besten mit uns, damit Ihr gleich wisst, mit wem Ihr es zu tun habt.

Campusgrün Münster ist die grüne Hochschulliste an der Uni Münster. Wir sind aktuell als zweitstärkste Liste im Studierendenparlament (StuPa) vertreten und stellen drei Referenten im Allgemeinen Studierendenausschuss (AStA).

Uns geht es in der Hochschulpolitik um grüne Akzente wie Umweltschutz, Chancengleichheit, Nachhaltigkeit und Transparenz. Wir setzen uns zum Beispiel für ein Bioessen in der Mensa, Ökopapier, die Abschaffung der Studiengebühren, mehr Transparenz im StuPa und für eine insgesamt nachhaltigere Uni ein.

Entscheidungsfähiges Organ ist bei uns das Plenum, das jeden Dienstag in der Windthorststraße 7 stattfindet.

Beim Plenum geht es neben hochschulpolitischen Themen auch um die bereits angesprochene Planung von Aktionen. Außerdem entwickeln wir während des Plenums unsere Positionen und geben diese an unsere Fraktion im StuPa und unserer AStA-Mitglieder weiter.

Um unsere Zielsetzungen effektiver zu verfolgen, haben wir für bestimmte Themenbereiche Arbeitsgruppen gegründet, die für das Plenum den entsprechenden Input herausarbeiten - dieser Reader entstammt beispielsweise einer solchen AG.

NeueinsteigerInnen sind bei uns immer herzlich willkommen!

Für weitere Informationen:
<http://www.campusgruen-muenster.de/>



Cibaria

Die ökologisch-biologische Vollkornbäckerei Cibaria gibt es seit 1990. Die Filiale ist in der Bremerstraße – also sehr zentral in Bahnhofsnähe. Es gibt dort Brot, Brötchen, Snacks und Kuchen bzw. Gebäck. Das Sortiment ist sehr umfangreich und kreativ, man findet alles von einem kräftigen All-Inclusive-Brot bis hin zu einem Aprikosen-Cashew-Brot, Käsestangen oder die sonst nur in Hamburg bekannten Franzbrötchen. Alle Rohstoffe stammen aus 100%ig biologischem Anbau und es wird nur Fair-Trade eingekauft. In der Filiale gibt es zudem einen kleinen Bistro-Bereich. Außerdem gibt es jede Woche ein anderes Angebotsbrot: Infos dazu gibt's auf der Homepage www.cibaria.de

Empfehlung: Der Wiener-Kirschkuchen!

Bremerstraße 56
48155 Münster
Montag bis Freitag 7 – 18:30 Uhr
Samstag bis 14 Uhr

Cibaria ist auch auf den Münsteraner Wochenmärkten vertreten:

Mittwoch vormittags
Geistmarkt (cibaria-Marktstand)
7:30 bis 12:30 Uhr
Dom Markt (cibaria-Marktstand)
7:30 bis 13:30 Uhr

Freitag nachmittags
ökologischer Bauernmarkt auf dem Domplatz (cibaria-Marktstand)
12 bis 18 Uhr

Samstag vormittags
Geistmarkt (cibaria-Marktstand)
7:30 bis 12:30 Uhr
Dom Markt (cibaria-Marktstand)
7:30 bis 13:30 Uhr

Außerdem verkauft Cibaria ihre Ware auch in mehreren Bioläden, zum Beispiel im Couscous in



der Achtermannstraße, Slickertann in der Warendorferstraße oder auch in allen Superbiomärkten.

Cibaria beliefert auch mehrere Cafés in Münster: Zum Beispiel das Café Prütt (Bremerstraße 34), das Café Garbo (Warendorferstraße 47) und das Café Ursprung (Hötteweg 11).

Steinofenbäcker

Die Bäckerei „Steinofenbäcker“ gibt es seit 1984 und sie verarbeitet nur Rohstoffe und Getreide aus kontrolliert-biologischem Anbau. Seit 1994 gibt es dazu auch noch eine Konditorei, die sich im Laufe der Jahre zu einer reinen Dinkel-Konditorei entwickelt hat. Ob man nun also Brot, Brötchen oder ein Stück Kuchen möchte – man wird immer fündig. Das Brotangebot ist zudem sehr vielfältig, von Weizen, Roggen, Dinkel oder Kamut ist alles dabei. Meistens gibt es auch

einen Cafébereich, wo man gemütlich einen leckeren Kaffee oder Tee trinken kann.

Der Steinofenbäcker ist Partner vom Super-Biomarkt und deshalb findet man bei jedem Super-Biomarkt auch eine Steinofenbäckerverkaufsstelle. Eine einzelne Filiale findet man in der Wolbeckerstraße – die anderen Adressen sind jeweils auch mit dem Super-Biomarkt verbunden.

Empfehlung: Die Rosinenbrötchen!

Wolbecker Straße 35
48155 Münster
Montag bis Freitag 8 bis 19 Uhr
Samstag 8 bis 14 Uhr

Ludgeristraße 100 (unten in den Arkaden)
48143 Münster
Montag bis Samstag 9 bis 20 Uhr



Lust auf frische Brötchen. Bio-Bäckereien

Greverer Straße 61 a
48149 Münster
Montag bis Freitag 8 - 20 Uhr
Samstag 8 bis 18 Uhr

Platz für Notizen:

Hammer Straße 126
48153 Münster
Montag bis Freitag 8 - 20 Uhr
Samstag 7:30 bis 16 Uhr

Warendorfer Straße 97-101
48145 Münster
Montag bis Freitag 8 bis 20 Uhr
Samstag 8 bis 18 Uhr

Rüschhausweg 8 (Gievenbeck)
48161 Münster
Montag bis Freitag 8 bis 19 Uhr
Samstag 8 bis 16 Uhr



Prütt Café

Das Prütt Café ist ein Café bzw. Restaurant mit vegetarischer Küche, das 1986 zunächst als Verein für Kultur, Begegnung und Ernährung gegründet wurde. Der Verein war als Begegnungszentrum für Menschen mit alternativen Lebensvorstellungen gedacht und es wurden ausschließlich vegetarische Gerichte angeboten. Auch heute noch wird im Prütt nur vegetarisch vollwertig gekocht und ausschließlich mit frischen Gemüsesorten. Da das Prütt möchte, dass das Essen auch für den kleineren Geldbeutel erschwinglich bleibt, sind nicht alle Zutaten bio. Bei den konventionell erzeugten Produkten achtet das Prütt aber sehr darauf, dass nur solche verwendet werden, die keine Zusatzstoffe enthalten (wie zum Bsp. Geschmacksverstärker oder Konservierungsstoffe), ungeschwefelt sind, keine gehärteten Fette enthalten und

nicht genmanipuliert sind. Für Menschen, die sich vegan ernähren, ist die Auswahl im Prütt nicht so groß, da dass Prütt nicht auf Milchprodukte, Eier und Honig verzichtet. Vegane Gerichte sind aber in der Speisekarte gekennzeichnet und einige andere Gerichte können auf Wunsch zu veganen Gerichten gemacht werden.

Die Speisekarte vom Café Prütt findet man auf der Homepage (www.pruett-cafe.de), sowie das jeweilige Tagesgericht.

Empfehlung: Falafel Pita (sehr beliebt, deshalb nicht traurig sein, wenn die Falafelbällchen mal ausverkauft sind!)

Bremer Str. 32

48155 Münster

Montag bis Freitag 12 bis 24 Uhr

Samstag und Sonntag 10 bis 24 Uhr



Café Garbo

Das Café Garbo ist das zum Programm kino „Cinema“ gehörende Café direkt an der Warendorferstraße. Deshalb treffen dort Kino und Nicht-Kinogänger aufeinander: Manche trinken nach der Kinovorstellung noch einen Wein, andere kommen zum Kaffeetrinken oder Abendessen vorbei und wollen sich gar keinen Film anschauen. Im Garbo gibt es eine vielfältige Getränkekarte und ausschließlich hausgemachte Speisen. Wenn möglich, sind sowohl die Getränke als auch die Speisen fair gehandelt und ökologisch produziert. Es gibt viele vegetarische Gerichte und auch einige vegane.

Der Kaffee ist aus ökologischem Anbau und fair gehandelt; alle Milchgetränke kann man auch mit Sojamilch bekommen und der Kuchen ist selbstgebacken.

Man kann im Garbo auch

frühstücken und zwar Sonntagsmorgens ab 10 Uhr.

Die Speise- und Getränkekarte gibt's auf der Homepage: www.cinema-muenster.de

Empfehlung: Die Bratkartoffeln!

Warendorferstraße 45
48145 Münster
Montags bis Samstags und vor Feiertagen: 15 bis ca. 00:30 Uhr
Sonntags und Montags-Feiertage: 10 bis 22:15 Uhr
sonstige Feiertage: 12 bis ca 22:15 Uhr

Café Weltbühne in der ESG

Will man billig und lecker essen, ist das Café Waldbühne der ESG die richtige Adresse. Für wenig Geld kann man hier frühstücken oder Mittag essen. Die Preise sind durchaus mit den Mensen vergleichbar (3,30€ für ein Mittagsgesicht). Aber was unterscheidet nun das Café



Weltbühne von der Mensa?
Zunächst wechseln die Gerichte öfter: Jeden Tag kann man zwischen zwei verschiedenen Gerichten wählen (einem vegetarischen und einem mit Fleisch). Es gibt jeden Tag Eintöpfe (ebenfalls mit wechselnden Zutaten), Vorspeiseteller, Folienkartoffeln und diverse Salate. Die vollständige Speisekarte kann man unter <http://www.esgmuenster.de/speisekarte.html> einsehen. Ein weiterer Vorteil ist die, im Gegensatz zu manchen Mensen, deutlich größere Portion. Mit Gewürzen wird nicht geizt und optisch sieht das Essen in kaum einem Restaurant besser aus. Außerdem schmeckt das Essen im Café Weltbühne deutlich besser als in den großen Mensen. Auch das Ambiente im Café Weltbühne lässt kaum zu wünschen übrig. Das Café hat einen großen Wintergarten und eine große Terrasse. Auch wenn

die Weltbühne immer gut gefüllt ist, ist der Geräuschpegel doch vergleichsweise gering. Allerdings muss man auch festhalten, dass es hier „nur“ konventionelles Essen, also kein Bioessen gibt. Auch wenn die Betreiber schon darüber nachgedacht haben, ließ sich Bioessen ohne eine Preissteigerung nicht finanzieren. Jedoch wird trotzdem immer noch in Erwägung gezogen, den einen oder anderen Bestandteil der Gerichte durch biologisch hergestellte Lebensmittel zu ersetzen.

Aber auch wenn Bioessen bis jetzt noch fehlt, gibt es schon einige Produkte die fair gehandelt sind (zum Bsp. Kaffee und Schokoriegel). Außerdem kann man hier auch sehr günstig Bionade trinken.

Empfehlung: Die Ofenkartoffel ist immer lecker!



Café Weltbühne im ESG-Haus
Breul 43
48143 Münster
Montags bis Freitags: 09 bis 15 Uhr
Mittagessen gibts zwischen 11:30
und 14:30 Uhr

Peperoni

Kaum zu übersehen ist das Peperoni an der Wolbecker Straße wegen des übergroßen Gemüses, welches von der Fassade hängt. Nicht nur damit macht das Peperoni seit 1996 seinem Namen alle Ehre, denn auch im inneren des kleinen, orientalisches angehauchten Ladens findet man allerhand Gewürze, Gemüse, Obst, Säfte, selbstgemachte Antipasti und vieles mehr. Zu mehreren Gelegenheiten wird das Sortiment beiseite geräumt und die Räumlichkeit als Kleinkunstbühne zum Bsp. für Poetry Slams benutzt. Ganz im Öko-Sinne werden bei der Abstimmung der besten Poeten keine Zettel, sondern

Wa(h)lnüsse in einem Korb gesammelt.
Auch für andere Kleinkunst-Veranstaltungen wie Lesungen und Konzerte steht das Peperoni als Veranstaltungsraum offen. Zu empfehlen ist auch das Frühstücksangebot und ab 12 Uhr mittags gibt es ein täglich wechselndes, vegetarisches Pfannengericht. Dies wird kreativ kombiniert und international - mal klassisch, mal exotisch – gewürzt. Wer hierzu etwas musikalisches Talent mitbringt, darf auf der Peperoni-Bühne vor den Gästen etwas zum Besten geben. Neben Verkauf und Kultur, sammelt der 2004 gegründete Peperoni e.V. mit gezielten Aktionen Mittel zur Unterstützung von Menschenrechten und Völkerverständigung. Hier kann mensch guten Gewissens etwas (mehr) Geld lassen.



Mehr Infos gibt's auf
www.gemuesekultur.de/

Empfehlung: Einfach mal gucken, welches Pfannengericht grad angeboten wird!

Peperoni
Wolbecker Straße 24
48155 Münster

Rico Vollwertrestaurant

Das Rico Vollwertrestaurant ist ein vegetarisches bzw. veganes Restaurant und befindet sich mitten in der Altstadt. Es ist besonders bei jungen Leuten sehr beliebt. Täglich stehen mehrere Gemüsegerichte zur Auswahl, von denen mindestens eines vegan ist. Es gibt auch eine vegane Reispfanne. Jeden Tag gibt es zehn verschiedene Salate. Sehr lecker ist auch die Auswahl an Fruchtsäften. Die Preise bewegen sich um die 5€.

Rosenplatz 7
48143 Münster

SpecOps

Das SpecOps lässt sich wohl am besten als Jugendzentrum für die etwas ältere Jugend beschreiben. Es ist nicht nur eine Bar oder ein Cafe, sondern auch Bücherei, Spielwiese und Treffpunkt für allerlei Aktivitäten. Neben einem Schachisch und zahlreichen Spielen, stellt das SpecOps einen Kicker und eine Tischtennisplatte zur Verfügung. Andererseits bestehen auch Möglichkeiten, in aller Ruhe zu lesen, wozu das Büchertauschregal sicherlich etwas Interessantes zu bieten hat, wenn euch die eigene Literatur zu Kopf gestiegen ist. Dazu gibt es Getränke aller Art - von einigen habt ihr bestimmt noch nie etwas gehört - zu akzeptablen Preisen.

Auch Veranstaltungen wie Konzerte und Kunstausstellungen finden in der Kulturkneipe statt. Für Veganer (und natürlich auch für alle anderen) sicherlich interessant ist der jeden dritten Sonntag im



Monat stattfindende Vegan
Brunch.

Von-Vincke-Straße 5-7
48143 Münster

Teilchen und Beschleuniger

Seit einiger Zeit gibt es ein neues
Gesicht auf der Wolbeckerstraße.

Um es genauer zu nehmen auf
der Wolbeckerstraße 55. (Genau
gegenüber vom Rewe)

Dort haben sich nämlich zwei
Studenten mit ihren Freunden
einen kleinen Traum verwirklicht
und ein Cafe eröffnet. Das
„Teilchen und Beschleuniger“.
Teilchen für die Bagels, die
da täglich über die Theke
gehen und Beschleuniger für
den wunderbaren Cafe und
die anderen „aufputschenden“
Getränke die dort käuflich zu
erwerben sind. Auch alle anderen
Produkte werden liebevoll
zubereitet bzw. hergestellt, wie
die selbstgebackenen Kuchen
oder die frische Milch, die jeden
Tag vom Bauernhof „Große

Kintrup“ angeliefert wird.

Wer mehr über dieses kleine
Juwel im 50er Jahre Stil auf der
Wolbecker-Straße erfahren will,
sollte entweder die Internetseite
<http://www.teilchenundbeschleuniger.de/cafe.html> besuchen,
oder einfach direkt selbst mal
vorbeischaun.

Wolbeckerstraße 55
48155 Münster

F24

Das Gebäude an der
Frauenstraße 24 sollte in den
70ern abgerissen werden, was
jedoch durch eine der ersten
und längsten Hausbesetzungen
Deutschlands verhindert wurde.
In dieser Tradition ist das f24
mit seiner auffälligen roten und
blauen Altbau-Fassade inkl.
Regenbogenflagge noch heute
ein Treffpunkt für alternative
Aktivitäten. Die Kneipe arbeitet
nicht kommerziell, sodass
Gewinne der Kulturarbeit der
gleichnamigen Vereins zugute



kommen. So finden hier zahlreiche Lesungen, Konzerte, Poetryslams, Kunstausstellungen und Filmvorführungen statt, wobei vor allem der Kultur „von unten“ eine Bühne zur Verfügung gestellt werden soll. Neben Getränken bietet das f24 eine große Speisekarte an.

Frauenstraße 24
48143 Münster

Mach Bio

In der im Südviertel gelegenen Hammer Straße 49 kann man das Biorestaurant „Mach Bio“ finden. Bekannt ist das „Mach Bio“ insbesondere für seine leckeren Salate, Aufläufe und Gratins. Verwendet werden, wie es der Name ja schon unmissverständlich andeutet, nur Produkte aus biologischer Herstellung. Besonders attraktiv für Studierende ist das „Mach Bio“ durch seine vergleichsweise faire Preisgestaltung. So bekommt man schon ab 1,40€

ein Hauptgericht. Daneben verfügt das Restaurant auch noch über einen kleinen Biergarten für zwölf Besucher.

Hammer Straße 49
48153 Münster
Montags bis Donnerstags: 10 bis 18 Uhr
Freitags: 10 bis 17 Uhr
Samstags: 10 bis 15 Uhr

roestbar

Die Kaffeerösterei „roestbar“ gibt es erst seit 2003 in Münster. Sie erfreute sich bei Kaffeeliebhabern jedoch schnell wachsender Beliebtheit, so dass mittlerweile mit der roestbar zwei & drei weitere Filialen gegründet wurden. In erster Linie findet man hier natürlich Kaffee in vielen Variationen, egal ob Espresso, Cappuccino, Latte Macchiato, etc. - für jeden Geschmack sollte hier etwas dabei sein. Neben Kaffee stehen auf der Speisekarte auch noch kleinere Naschereien wie



handgeschöpfte Schokolade, Kuchen oder auch Suppen und Sandwiches.

Als Mitglied der deutschen Röstergilde hat sich die roestbar einem Reinheitsgebot verpflichtet, was nicht nur die Qualität des Kaffees, sondern auch den Anbau und Handel betrifft: Die Bohnen stammen aus nachhaltigem und umweltbewusstem Anbau und der Handel ist nicht nur auf dem Papier fair, sondern garantiert den Anbauern vor Ort adäquate und stabile Bezahlung für ihre Arbeit.

Darüber hinaus stammt die in den Getränken verwendete Milch von lokalen Erzeugern.

Homepage: www.roestbar.de

roestbar eins

Nordstraße 2

Montags - Samstags: 9 bis 19 Uhr

Sonntags: 11 bis 18 Uhr

Feiertags geschlossen

roestbar zwei

Martinistraße 2/Ecke Hörsterstraße

Montags bis Freitags 9 bis 19 Uhr

Samstags 9 bis 18 Uhr

Sonn- und Feiertags geschlossen

roestbar drei / Grün&Form: Elli Jo - India

Bohlweg, 68, 48147 Münster

Mittwochs - Samstags:

10 bis 19 Uhr

Sonn- und Feiertags geschlossen

Pinkus-Müller

In der Kreuzstraße 4-10, direkt hinter dem Rosenplatz, befindet sich die letzte Altbierbrauerei in Münster. Vor vielen

Jahren waren es einmal 150

Altbierbrauereien in Münster,

doch davon ist nur Pinkus-

Müller übrig geblieben. Das

hat natürlich seine Gründe: Die

Brauerei Pinkus Müller hat

schon lange Tradition. Im Jahr

1816 eröffnete Johannes Müller

in der heutigen Kreuzstraße 4-10

eine Brauerei und begann damit

eine lange Tradition. Seit dieser

Zeit wurde die Brauerei von der



Familie Müller weitergeführt und befindet sich heute in der 5. Generation.

Die große Besonderheit bei der Produktion von Pinkus-Bier liegt darin, dass alle Rohstoffe aus biologischer Erzeugung stammen. Das heißt, dass der Hopfen und die Gerste, die zum Brauen verwendet werden, von „Demeter-Bauernhöfen“ bezogen werden. Diese Bauernhöfe betreiben eine strenge ökologische Landwirtschaft. Gebraut wird noch heute im Brauhaus, der sich im Innenhof der Kreuzstraße befindet.

Aufgrund der großen Beliebtheit und der Nachfrage, wurde vor einigen Jahren noch eine weitere Brauerei bei Lahr eröffnet.

Generell gilt bei Pinkus das Prinzip „Qualität und sonst gar nichts“. Und das schmeckt man auch.

Der Ort an dem sich das frisch gezapfte Bier am besten genießen lässt, ist natürlich direkt in der hauseigenen

Pinkus-Kneipe, der Biergalerie. Dort schmeckt es auch nach Aussagen der Geschäftsführerin Christiane Müller wirklich am Besten. Ab dem Frühling gibt es außerdem einen großzügigen Biergarten auf dem Rosenplatz, der immer wieder gerne von Studierenden aufgesucht wird. Neben der Biergalerie ist auch noch ein eigenes Restaurant an die Brauerei angeschlossen. Hier bekommt man typisch westfälische Küche angeboten. Wer auf deftiges Essen steht, sollte dort auf jeden Fall mal vorbei schauen!

Wer das nächste Mal also in der Kreuzstraße unterwegs ist und ein wirklich traditionelles und historischen Teil Münsters kennen lernen möchte, der sollte bei Pinkus-Müller vorbeischaun.

Pinkus Müller
Kreuzstraße 4-10
48143 Münster



SuperBioMarkt

Rechnet man das bereits 1973 gegründete Makrohaus als Vorgänger dazu, kann man mit Fug und Recht behaupten, dass der SuperBioMarkt zu den Dinosauriern der Münsteraner Bioladenszene gehört und sich im Bewusstsein der Münsteraner fest etabliert hat. Zur Zeit existieren 15 Filialen des SuperBioMarktes in Nordrhein-Westfalen und Niedersachsen von denen sich alleine sechs Filialen in Münster befinden. Mit Verkaufsflächen zwischen 180 und 600 qm und einem sehr reichhaltigen Sortiment können die sechs Filialen locker mit jedem konventionellen Discounter mithalten. Das komplette Angebot der SuperBioMärkte hier aufzuzählen würde allerdings bei Weitem den Rahmen sprengen, da es hier sprichwörtlich alles gibt, was das Herz begehrt. Neben gewöhnlichen Lebensmitteln wie beispiels-

weise Nudeln, Backwaren, Fertigprodukten oder auch verschiedenen Biosäften, haben die SuperBioMärkte auch große Frischetheken für Fleisch, Wurst und Käse. Auch Bio-Kosmetik- und -Hygieneartikel finden sich im Sortiment wieder. Ein Besuch lohnt sich aber nicht nur zum Einkaufen, sondern auch, um mal im angeschlossenen BioBistro mit seiner täglich wechselnden Mittagsauswahl vorbeizuschauen.

Ludgeristraße 100 (unten in der Arkaden)

Montags bis Samstags: 9 bis 20 Uhr

Warendorfer Str. 97-101/ Ecke Ring
48145 Münster

Montags bis Freitags 8 bis 20 Uhr

Samstags: 8 bis 18 Uhr

Grevener Straße 61 a

48149 Münster

Montags bis Freitags 8 bis 20 Uhr

Samstags: 8 bis 18 Uhr



Ich will gesund einkaufen. Bioläden

Rüschhausweg 8
48161 Münster
Montags bis Freitags 8 bis 19 Uhr
Samstags: 8 bis 16 Uhr

Es gibt in Münster aber nicht nur den SuperBioMarkt, sondern auch viele kleine selbstständige Läden, bei denen es sich definitiv lohnt, mal vorbeizuschauen. Einige werden im Folgenden genannt:

Couscous

Achtermannstraße 13
48143 Münster

Die Schoppe (Ab Ende Oktober
2010: Slickertann Naturkost)
Gasselstiege 115
48159 Münster

Eggerts Scheune

Schlautstiege 44
48163 Münster-Mecklenbeck



Grüne Wiese

Die Grüne Wiese ist eine Mischung aus einem Geschäft für ökologisch und ethisch korrekt produzierte Kleidung und einem Online-Versandhandel. Neben dem eigentlichen Geschäft in der Jüdefelder Straße besteht nämlich auch die Möglichkeit, einen großen Teil des angebotenen Sortiments online zu beziehen. Sehr viel Wert legt der Laden darauf, dass die Bekleidung unter menschenwürdigen Bedingungen produziert wurde und dass internationale Arbeitsstandards erfüllt oder im besten Fall übererfüllt wurden. Alle Baumwollprodukte bestehen zudem aus zertifizierter Baumwolle, so dass sichergestellt werden kann, dass neben einem ökologischen Anbau auch eine faire Bezahlung der Baumwollbauern gegeben ist. Auch Bekleidung aus recyceltem Material wird angeboten. So kann es

vorkommen, dass eine neue Schuhsohle früher mal ein Lkw-Reifen war. Mit der Inneneinrichtung kann die Grüne Wiese ebenfalls in ökologischer Hinsicht punkten, da für den Betrieb des Ladens ausschließlich Ökostrom verwendet wird und die Ladeneinrichtung aus Holz aus nachhaltiger Forstwirtschaft besteht.

Jüdefelderstraße 39
48143 Münster
0251 / 133 96 74
Öffnungszeiten
Mo - Fr 11 bis 19 Uhr
Sa 11 bis 16 Uhr



Hawerkamp

Einer der kulturellen Schwerpunkte bei der Bewerbung Münsters zur Kulturhauptstadt 2010 war der Hawerkamp. Auf dem abgeschiedenen Werksgelände hinter der Halle Münsterland nah am Kanal sind gleich mehrere Clubs/Diskotheken, die die Bezeichnung „alternativ“ verdienen und viel „Industriecharme“ mitbringen. Aus den Clubs **Sputnik Halle/ Sputnik Cafe**, **Triptychon**, **Favela**, **Fusion** und dem Schwulen_Lesbenzentrum **KCM/Livas** dröhnt die Musik von Veranstaltungen der Genres Rock/Alternative, Metal, Gothic, Hardcore, Reggae, Dancehall, Dubstep, Elektro, Minimal, Techno, Drum`n`Bass uvm. Viele der Partys sind vor Sonnenaufgang nicht zu Ende... Ob und an welchen Tagen im Triptychon Reggae, Minimal, Metal oder Depeche Mode/80er läuft, welche Rockart aus

welcher Zeit in der Sputnik-Halle vorrangig gespielt wird, was die DJs im Fusion auflegen, ob es im Favela D`n`B, Gothic oder Metal gibt, was im KCM los ist oder ob die queeren Partys in einem der anderen Clubs am Kamp stattfinden, lässt sich am besten in der Nadann, Münsters Programmheft, nachlesen. Live Konzerte von mehr oder weniger bekannten Bands finden überwiegend in der Sputnik-Halle/Café statt. Zudem werden am Hawerkamp gelegentlich die Türen der zahlreiche Kunstateliers geöffnet. Nicht selten finden größere, club-übergreifende Veranstaltungen wie „Rettet den Hawerkamp“ statt.

Insgesamt bietet der Kamp einen originellen Mix aus Kunst, (Alternativ-)Kultur, Party, Industrie und Chill-Atmosphäre. Wer gerne auf chic verzichtet zugunsten des Charmes des „Heruntergekommenen“, ist hier richtig. Außerdem herrscht



unter eingesessenen MünsteranerInnen weitestgehend Einigkeit, dass sie Pommes des Imbissvans am Kamp die besten Münsters, nein, die besten der Welt sind.

Am Hawerkamp
48155 Münster

Gleis 22

Das Gleis 22 ist sowohl mittags als auch abends eine coole Anlaufstelle in Münster und liegt zentral in Bahnhofsnähe an der Hafestraße. Auf Einslive habt ihr vielleicht schon mal von einem der dort regelmäßig stattfindenden Konzerte gehört. Vom noch unbekanntem Insidertipp bis hin zum erfolgreichen Chartstürmer spielt im Gleis 22 jeder, der dem vorwiegend ehrenamtlichen Team gefällt.

Mal abgesehen von den Konzerten, geben die zahlreichen Partys im Gleis aber auch sonst ganz schön was her. Von Soul zu

Punk über Indie-Rock, je nach Abendprogramm ist hier für jeden Geschmack was dabei. Auch tagsüber lohnt sich ein Besuch im Gleis 22. In der Einrichtung des Amtes für Kinder, Jugendliche und Familien der Stadt Münster kann man hier günstig vegetarisch Mittag essen und kostenlos im Internet surfen – dazu gleich die passende Adresse: www.gleis22.de

Hafenstraße 34
48153 Münster

Amp

Wer gerne Indie-Musik in allen Facetten hört, ist im Amp genau richtig. Hinterm Hauptbahnhof an der Hafestraße gelegen kann man hier sowohl zahlreiche Konzerte von Indie-Bands besuchen, als auch auf den regulären Partys von Mittwochs bis Samstags feiern. Aber nicht nur Indie-Fans, sondern auch Electro und



Metal Liebhaber kommen im Amp auf ihre Kosten. Gemütlich eingerichtet mit gemusterten Tapeten, Perser-Teppichen und königlich aussehenden Sofas aus alten Zeiten, sowie einem großen Außenbereich entsteht hier egal bei welchem Programm eine super Atmosphäre. Guckt einfach auf der Homepage nach, was gerade ansteht: www.amp-ms.de

Hafenstraße 64
48153 Münster



Unsere eigene Hochschulgruppe haben wir euch schon zu Beginn vorgestellt – andere (grüne) Möglichkeiten, sich in Münster zu engagieren, wollen wir euch aber nicht vorenthalten.

Kaktus Grüne Jugend Münster

Der Kaktus ist die Basisgruppe der Grünen Jugend in Münster. Der vom Bundesverband abweichende Name rührt daher, dass der Kaktus von Schülern und Studenten unter dem Motto „jung, grün und stachelig“ schon vor der grünen Jugend gegründet wurde.

Der Kaktus ist unabhängig von Bündnis 90 der Grünen organisiert und verfügt über ein eigenes Programm.

Der Kaktus trifft sich regelmäßig an jedem 2. und 4. Donnerstag im Monat in der Windthorststraße 7. An diesen Terminen werden neben dem Besprechen von anstehenden Terminen und Orgakram auch

Aktionen geplant und aktuelle Tagespolitik diskutiert. Beispiele für Aktionen sind etwa das Verteilen von „Atomkraftwerk-Keks“, um damit auf aktuelle Antiatomdemos hinzuweisen, oder auch den Empfang von Guido Westerwelle als weintrinkende „spät-römisch-dekadente“ Hartz 4 Empfänger in Togas.

Neben den normalen Plenumsterminen des Kaktus haben sich auch einzelne Arbeitsgruppen zu speziellen Themengebieten gegründet. Dazu gehört zum Bsp. die Energie AG, die sich mit regenerativen Energien auseinandersetzt.

Außerdem finden auch Veranstaltungen außerhalb der Regelzeiten statt. Beispielsweise die sogenannten Kaktus-Specials. Bei dem Kaktus-Special Afghanistan war beispielsweise der ehemalige Verteidigungspolitische Sprecher der Bundestagsfraktion der



Grünen Winni Nachtwei da, um über die aktuelle Situation in Afghanistan zu diskutieren. Höhepunkt jedes Jahres ist sicherlich das Greencamp, bei dem der Kaktus ein Zeltlager beim Bio Bauernhof Borghof veranstaltet. Dort sind neben dem Kaktus auch andere Ortsverbände der grünen Jugend und diverse Gäste vertreten. Neben normalem Zeitvertreib wie Fußball, Flunkyball oder Lagerfeuer wird thematisch gearbeitet. Das letzte Thema war beispielsweise der Green New Deal.

Wer Interesse am Kaktus hat, kann selbstverständlich jederzeit vorbei kommen.

Für weitere Informationen:
<http://www.kaktus-muenster.de/>

Bündnis 90 die Grünen

Die Grünen treffen sich genau wie Campusgrün und Kaktus im Grünen Zentrum in der Windthorststraße 7. Neben der einmal im Monat stattfindenden

Mitgliederversammlung gibt es noch diverse Arbeitsgemeinschaften wie beispielsweise die Sozial-, Wirtschafts- und Verbraucher-, Schul-, Europa und Frauen-AG (zu den einzelnen Terminen: <http://www.gruenemuenster.de/index.php/articles/news/Arbeitsgruppen>). Außerdem gibt es auch die Möglichkeit, in der Redaktion von Münsters alternativer Zeitung (maz) mitzuarbeiten.

Die Münsteraner Grünen sind im Stadtrat von Münster und auch im Landtag von NRW und im Bundestag vertreten. Insofern hat man bei den Grünen direkt die Möglichkeit an der aktuellen Tagespolitik teilzunehmen. Man beschäftigt sich mit der aktuellen politischen Lage. Das passiert beim Kaktus oder bei Campusgrün natürlich auch. Aber auf der Ebene der Jugendorganisation hat man mehr Zeit für „radikalere“ Vorstellungen.



Außerdem läuft natürlich bei den Grünen alles noch einen Tick formeller ab. Bei den Jugendorganisationen ist noch mehr Zeit für Aktionen und Flyer verteilen etc., während es bei den Grünen größtenteils über Anträge läuft. Außerdem sind die Wahlkämpfe natürlich deutlich aufwendiger als beispielsweise bei Campusgrün. Außerdem sind die Grünen in der Regel personell stärker aufgestellt und können sich daher des Öfteren mit politischen Fragen spezifischer beschäftigen. Deshalb hat man bei den Grünen die Möglichkeit, sich im Rahmen einer AG mit einem bestimmten Thema intensiver auseinanderzusetzen und sein eventuelles Fachwissen einzubringen.

Insgesamt kann es natürlich auch passieren, dass die Grenzen zwischen Jugendorganisation und Partei verschwimmen. Das liegt vor allem daran, dass diejenigen, die in der Grünen Jugend oder

der Hochschulpolitik aktiv waren, sich später oder parallel bei den Grünen engagieren.

Insgesamt bleibt es natürlich jedem selbst überlassen, welche Form der politischen Beteiligung man vorzieht. Wer sich nicht entscheiden kann, sollte sich alles am besten einfach mal anschauen.

Für weitere Informationen:
www.gruene-muenster.de

Andere Organisationen

Für alle die zu Campus Grün, dem Kaktus und Bündnis 90 die Grünen noch Ergänzungen bzw. Alternativen suchen haben wir noch einige links der jeweiligen Ortsverbände in Münster zu Verfügung gestellt.

Es gibt in Münster noch:

Greenpeace: <http://gruppen.greenpeace.de/muenster/>

Attac: www.attac-netzwerk.de/muenster/attac-ms/



Ich hab Lust, mich zu engagieren. Nur wo?

NABU: www.nabu-muenster.de/

BUND: [www.muenster.org/
bund/](http://www.muenster.org/bund/)

Amnesty International:
[www.amnesty-muenster-
osnabrueck.de/](http://www.amnesty-muenster-osnabrueck.de/)

Unicef:
www.muenster.unicef.de/

Weitblick [www.weitblicker.org/
muenster/](http://www.weitblicker.org/muenster/)

SOFA [www.sofa-ms.de/
home.html](http://www.sofa-ms.de/home.html)

Wir entschuldigen uns bei allen,
die wir vergessen haben.

Ach ja, es gibt natürlich in
Münster auch nicht-grüne
Parteien, Listen für das
Studierendenparlament und
Organisationen, die uns nicht
so nahe stehen. Aber um die
zu finden müsst ihr schon
selber eine Suchmaschine
bemühen. Wer Alternativen
zum Daten-sammel-wütigen
google sucht und nebenbei noch
den Regenwald retten möchte:
<http://forestle.de/> und [http:
//ecosia.org/](http://ecosia.org/)



