

NEWSLETTER JANUAR 2022



NEU FÜR EUCH IM LADEN:

- Gewürze von Sonnentor: **Paprikapulver geräuchert**, grob gemahlenes **Brotgewürz**, **Pizza- & Pastagewürz** und **Kräutersalz**
- **Lippenbalsam** von Regine Bär



NEUES JAHR – NEUES AUSPROBIEREN!

Was eignet sich besser dazu etwas Neues auszuprobieren und sich neuen Herausforderungen zu widmen, als der Beginn eines neuen Jahres? Nicht alle Neujahres-Vorsätze sind zum Scheitern verurteilt und manche helfen sogar dabei, dass es uns und unserer Erde besser geht! Wir haben zwei Ideen für euch, wie ihr zu Jahresbeginn etwas neues ausprobieren könnt.



I. MACH MIT BEIM VEGANUARY

Hast du schon einmal probiert, dich eine Zeit lang vegan zu ernähren? Der [Veganuary](#) bietet dir die Gelegenheit dazu! Das Beste daran: Auch wenn sich die Aktion auf den Januar bezieht, kannst du natürlich jederzeit einsteigen und auch wieder aufhören, wenn es nicht zu dir passt! Hier ein paar Tipps für dein Vegan-Experiment:

1. Mach dich nicht verrückt! Du musst nicht deine ganzen Gewohnheiten ändern oder sofort komplett vegan leben!
2. Viele Produkte, die du Zuhause hast sind bereits vegan. Vielleicht sind es auch einige deiner Standard-/Lieblingsrezepte. Wirf einfach einen Blick auf die Zutatenliste: Nudeln, Reis, Müsli, Gemüsebrühe, Aufstriche, Pflanzenmilch, Kräuter und natürlich Obst & Gemüse.
3. Iss weiterhin das, was du gerne isst - greife einfach zur pflanzlichen Alternative, die gibt es mittlerweile für die meisten Produkte: Joghurt, Butter, Käse, Burger, Wurst, Fischstäbchen, Sojaschnetzel für Hackfleisch-Gerichte, Eis und auch Süßigkeiten.
4. Hol dir Freunde ins Boot

Du siehst also, sich vegan zu ernähren ist gar nicht so herausfordernd!
Das Wichtigste: Es soll Spaß machen, sich mit seiner Ernährung auseinanderzusetzen.



2. WERDE (MÖGLICHST) PLASTIKFREI

Wenn du dich bereits vegan ernährst oder deine Ernährungsweise gerade nicht ändern möchtest, dann kannst du unserer Umwelt auch helfen, indem du weitestgehend auf Plastik verzichtest! Weltweit schwimmen mehr als 100 Millionen Tonnen Plastikmüll in den Ozeanen. Im Jahr 2050 könnte es sogar mehr Plastik als Fisch in den Meeren geben. Plastikmüll zu vermeiden ist garnicht so schwer:

1. Mach dein Badezimmer plastikfrei mit festen Shampoos & Seifen, Deostiften in Papptuben, Deocreme im Glas, Bürsten aus Holz, Rasierhobeln, ökologischen Zahnbürsten aus Bambus oder pflanzenbasiertem Bio-Kunststoff und wiederverwendbaren Wattepad.
2. Im Haushalt eignen sich Kochlöffel aus Holz, wiederverwendbare Strohhalme, natürliche Putz- & Spülschwämme, Bienenwachstücher und Waschpulver in Pappschachteln perfekt, um ganz einfach weniger Müll zu produzieren.
3. Kaufe plastikfrei ein, indem du immer eine Einkaufstüte dabei hast und am besten unverpackt einkaufst. Außerdem kannst du auch im Supermarkt darauf achten Obst & Gemüse ohne Verpackung, Mehrwegflaschen aus Glas und Wurst & Käse mit eigener Box an der Theke zu kaufen.
4. Unterwegs bist du mit Mehrwegbechern und -dosen aus Metall oder Glas ganz einfach plastikfrei ausgestattet.

Auch dabei gilt: Es soll zu deinem Leben passen und dir keine Steine in den Weg legen, sonst bleibst du nicht dabei! Überlege, wo du auf Produkte aus Plastik verzichten könntest und ersetze kaputte Plastikgegenstände mit welchen aus Holz, Metall oder Glas. Wichtig: Verwende auch deine Plastikgegenstände solange, bis sie kaputt sind und ersetze sie erst dann.

TU DEINEN MITARBEITENDEN ETWAS GUTES!

Wir können Sachbezugsgutscheine im Sinne der Regelungen zu steuerfreien Sachbezügen nach ZAG § 2 Absatz 1 Nummer 10 ausstellen. Diese Gutscheine kannst du deinen Mitarbeitenden als Benefit geben und so die Ernährungswende in der Region aktiv vorantreiben!

Wenn du dich für die Sachbezugsgutscheine interessierst, schreibe gerne eine Mail an info@hamsterbacke-bayreuth.de

WERDE CAFÉ-TESTER

Wir wollen, dass du dich in der Hamsterbacke wohlfühlst!

Und wie gelänge das besser, als mit einer schönen heißen Tasse frischen Kaffees? Ein richtiges Café können wir euch derzeit noch nicht bieten, aber **ab 1. Februar könnt ihr euch immer zwischen 12-14 Uhr** einen Kaffee To-Go in eurem selbst mitgebrachten Mehrwegbecher im Laden abholen!

Wir brühen den CO2-ärmsten Kaffee Bayreuths (er kommt mit dem Segelschiff zu uns) in einer French Press für euch auf und freuen uns auf zahlreiche Café-Tester!

