

NEWSLETTER NOVEMBER 2021



NEU FÜR EUCH IM LADEN:

- **Dinkel-Suppenudeln** vom Demeterhof Dötterl in Kulmain
- **Getrocknete Ananas und Mangostreifen** von bio.fair.direkt in München
- **Kimchi** von Kosmik Kitchen in Bayreuth
- Fertigmischung für **Weihnachtsmandeln**
- Fertigmischung für **Dinkelkekse** mit Sonnenblumenkernen und Sultaninen
- Fertigmischung für **Nuss-Frucht-Brot**

NEUE FERTIGMISCHUNGEN

Habt ihr schon die neuen Fertigmischungen probiert? Unser Ladenteam ist gar nicht zu bremsen und hat schon wieder etwas Neues für euch entwickelt! In der Weihnachtsedition gibt es jetzt Weihnachtsmandeln, Dinkelkekse mit Sonnenblumenkernen und Sultaninen und ein Nuss-Frucht-Brot. Die bewährten Mischungen für Grünkernbratlinge, Dinkel-Körner-Brot und Schokokuchen gibt es natürlich weiterhin!

Alle fertig zusammengestellt im Pfandglas!

So lecker kann Müllvermeidung sein!



> BITTE BRINGT UNS DIE LEEREN MERHWEGGLÄSER WIEDER ZURÜCK – VIELEN DANK >



WEIHNACHTSSTIMMUNG FÜR ZUHAUSE

Mit rotem oder weißem **GLÜHWEIN** vom Marienhof aus Volkach, Keksen und **KERZEN** könnt ihr es euch ab sofort richtig gemütlich machen! Wir haben einen tollen Kerzenhersteller gefunden, der Teelichter ohne Hülle und schöne Stumpenkerzen produziert. BIOKEMA hat dabei einen äußerst nachhaltigen Ansatz, indem sie Alt- und Restfette (z.B. aus der Lebensmittelindustrie und Gastronomie) verwenden. Diese Mehrfachnutzung von Biomasse, die sogenannte „Kaskadennutzung“, ist besonders ressourceneffizient. Die Kerzen werden in Sünna in Thüringen produziert. Passend zu den Teelichtern bieten wir kleine Teelichtgläser an, die man jahrzehntelang benutzen kann.



BESTELLE DIR LECKERE ORANGEN UND KLEMENTINEN VOR

Orangen & Klementinen gibt es leider nicht regional. Wir möchten euch gerne trotzdem biologisch und fair produzierte Zitrusfrüchte anbieten und daher bei [LE GALLINE FELICI](http://LE.GALLINE.FELICI) bestellen. Das ist ein Konsortium von vielen kleinen Landwirten auf Sizilien, die die Vermarktung ihrer Früchte selbst in die Hand genommen haben.

Im vergangenen Winter hatten wir eine begrenzte Menge Orangen im Angebot und wer in deren Genuss kam, weiß, dass sie richtig, richtig lecker waren! Allerdings können wir uns nur beliefern lassen, wenn wir mindestens 480kg abnehmen. Wir wollen also versuchen gemeinsam auf diese Menge zu kommen. Die nächste Lieferung nach Deutschland erfolgt am 18.-20. Dezember.

Wenn du eine oder mehrere Kisten vorbestellen willst, schreib uns bitte bis zum 30. November eine Mail an produzentinnen@hamsterbacke-bayreuth.de. Wir geben euch bis zum 5. Dezember Rückmeldung, ob die Bestellung erfolgen kann. Bestellen könnt ihr:

Sorte	Menge	Preis	
Navel-Orangen (gelb)	Kiste 12kg	Mitglieder: 38,40€	(3,20€/kg)
		Nichtmitglieder: 45,60€	(3,80€/kg)
Tarocco-Orangen (rot)	Kiste 12kg	Mitglieder: 38,40€	(3,20€/kg)
		Nichtmitglieder: 45,60€	(3,80€/kg)
Klementinen	Kiste 10kg	Mitglieder: 42,00€	(4,20€/kg)
		Nichtmitglieder: 48,00€	(4,80€/kg)

KIMCHI AUS DER KOSMIK KITCHEN – SUPERFOOD FÜR DEN WINTER

Ab sofort gibt es fermentiertes Gemüse in der Hamsterbacke!

Die beiden Bayreuther Pascal und Andi bringen mit ihrer Kosmik Kitchen eine koreanische Nationalspeise in Form von Kimchi in unseren Laden. Kimchi besteht hauptsächlich aus fermentiertem Chinakohl, Karotten, Rettich und verschiedenen Gewürzen. Die Kosmik Kitchen stellt verschiedene Sorten her, die sich durch unterschiedliches Gemüse aus überwiegend regionalem Anbau und einer unterschiedlichen Intensität der Schärfe und Würze unterscheiden. Außerdem verkaufen wir den bei der Fermentation entstandenen Sud, welcher sich am besten als die flüssige Essenz aller wertvollen Stoffe, die bei der Fermentation entstanden sind, beschreiben lässt.

Im fränkischen Kimchi wird komplett auf Konservierungsstoffe und anderen Schnickschnack verzichtet. Die hohen Vitamin A-, B- und C-Gehalte, sowie Kalium, Magnesium und vieles mehr stärken unser Immunsystem und sind somit das ideale Superfood für den nächsten Winter. Außerdem bilden sich durch die Fermentation Probiotika, die wichtig für unsere Darmflora sind. Das Kimchi schmeckt super als Beilage zur Brotzeit, Reis, Fleisch und Fisch, aber auch in Suppen, Eintöpfen und vielem mehr entfaltet es großartige Geschmackskombinationen.

Der Sud kann pur als Energiebooster getrunken werden oder auch als Grundlage für eine Salatsoße oder zum Nachwürzen dienen.

