

NEWSLETTER MÄRZ 2022



NEU FÜR EUCH IM LADEN:

- **Tahin, Oliven und getrocknete Tomaten** im Pfandglas (von bio.fair.direkt)
- **Sesam** (aus Uganda, von Bananeira)
- Vegane Fertiggerichte: „**Gulasch mit Sojastücken**“ und „**Bolognese mit Sonnenblumenhack**“ (von Kammergold, im Pfandglas)
- **Flüssige Handseife** (Leinöl-Eisenkrautseife) von Ulrich natürlich
- **Seifendosen** aus Weißblech
- **Schokodrops** zum Backen und Kochen, aus Ghana, von FairAfric

TÄGLICH FRISCHES BROT!

Ab Mitte März gibt es wieder täglich frisches Brot und sogar noch mehr! Das **BioBackHaus Stumpf aus Wallenfels** beliefert uns jetzt mittwochs und donnerstags mit neuen Brotsorten (z.B. EmmerRoggenBrot, Vollkornbrot mit Karotten, Walnussbrot, RoggenSaatenBrot, Wallenfels Flößerbrot). Außerdem wird es leckere Kleinigkeiten wie Laugenbrezeln oder verschiedene Cookies geben! Probiert euch durch und gebt uns auch gerne Rückmeldungen, welches eure Favoriten sind! So können wir am besten herausfinden, welche Bestellmengen gut sind.

Dienstags, freitags und samstags bekommen wir weiterhin das gute Brot vom **Kornkraftwerk Münzer aus Goldkronach**.

Wenn ihr sicher euer Lieblingsbrot bekommen wollt, könnt ihr jederzeit mit mindestens einem Tag Vorlauf Brot vorbestellen (im Laden oder telefonisch unter 0921 51660923).

Eure Julia vom AK Produzentinnen (produzentinnen@hamsterbacke-bayreuth.de)



ZEIT FÜR DEINEN NÄCHSTEN HAMSTERBACKE-BESUCH

Komm uns doch mal wieder besuchen und entdecke tolle neue Produkte! Wir sind für dich da:

Dienstag-Freitag 9:30 - 19:00 Uhr

Samstag 9:30 - 15:00 Uhr

Telefon: 0921 - 51 660 922

E-Mail: info@hamsterbacke-bayreuth.de

BEREIT FÜR DEN FRÜHJAHRSPUTZ?

Mit den Putzhelfer von [NAIKED](#) ist ruck zuck alles sauber!

Wir haben die Reinigungstabs für Glas, Boden, Küche & Bad neu in der Hamsterbacke - Einfach in 500ml Wasser auflösen und los gehts.

Als ideale Ergänzung haben wir auch flüssiges Spülmittel, Spülmaschinen-Pulver, flüssiges Waschmittel und Waschmittel-Pulver, Klarspüler, Universalreiniger, Geschirrseife, Putzlappen und Schwämme im Angebot. Schau dich einfach mal in der Haushalts-Ecke der Hamsterbacke um!

REINIGUNGSMITTEL SELBST MACHEN IST GANZ EINFACH!

In Deutschland landen jedes Jahr fast 1.000 Tonnen Mikroplastik und 50.000 Tonnen Polymere (die als Enthärter zugesetzt werden) aus Kosmetika, Wasch- und Putzmitteln im Abwasser. Das wollen wir natürlich vermeiden. Problematisch dabei ist, dass bei Reinigungsmitteln nicht alle Inhaltsstoffe auf dem Produkt angegeben werden müssen - du weißt also bei herkömmlichen Produkten nie sicher, was alles drin ist!

Die in der Hamsterbacke erhältlichen Produkte prüfen wir auf Herz & Nieren, bevor wir sie an euch verkaufen und können euch so nachhaltige Alternativen garantieren. Noch nachhaltiger ist es, wenn man seine Reinigungsmittel selbst herstellt - und das geht ganz einfach!

Wir haben dir hier drei simple Hygiene-Rezepte zusammengestellt, deren Grundzutaten du natürlich in der Hamsterbacke bekommst. Viel Spaß beim Ausprobieren!



ALLZWECK-REINIGER

Für einen sehr ergiebigen Allzweck-Reiniger reibst du einfach **3TL palmöl-freie Kernseife** und erhitzt sie mit **600ml Wasser**. Dazu gibst du **1TL ausgepressten Zitronensaft** und nachdem die Mischung abgekühlt ist noch **3TL Natron**. Jetzt musst du nur noch abfüllen & die Putz-Party kann beginnen.

SPÜLMITTEL

Wenn du **20g geriebene Seife** in **450ml Wasser** schmilzt und **1TL Natron** hinzu gibst, erhältst du ein wunderbares Spülmittel - so einfach kann es sein!

WASCHPULVER

Um dein eigenes Waschpulver herzustellen reibst du **100g Kernseife** und mischst sie mit **150g Soda**, **100g Spülmaschinensalz** (das wirkt als zusätzlicher Wasserenthärter und verbessert so die Waschwirkung vor allem bei hartem Wasser) und **150g Natron**. Wenn du magst, kannst du noch etwas **ätherisches Öl**, wie beispielsweise Lavendel-Öl, hinzugeben. Für weiße Wäsche empfiehlt sich die Zugabe von **100-150g Zitronensäure**.

