

NEWSLETTER MAI 2022



NEU FÜR EUCH IM LADEN:

- **Getrocknete Aprikosen** aus der Türkei von bio.fair.direkt
- **Baumwolltuch** (z.B. als Abschminktuch oder Waschlappen nutzbar) aus ganz weicher Baumwolle von ALMO

BITTE UNSERER VERWALTUNG AN ALLE HAMSTERBACKEN:

Liebe Hamsterbacke-Mitglieder

unsere Mitgliedsverwaltung und Buchhaltung wendet sich mit einer Bitte an euch. Die ein oder andere Hamsterbacke hat vielleicht schon mal Post von uns bekommen, wenn es um irgendwelche Fehlbeträge bei den Mitgliedsbeiträgen ging. Meist entstehen die, wenn ihr eure Mitgliedsbeiträge einzeln überweist und das einfach mal vergesst.

Wir müssen leider als ehrenamtlich Aktive immer wieder sehr viel Aufwand betreiben, um alles gewissenhaft zu prüfen und Erinnerungsmails an einzelne von euch zu senden. Zeit, die wir lieber in sinnvollere Arbeiten in der Hamsterbacke investieren würden.

Das wäre alles viel einfacher für euch und uns, wenn wir von allen ein SEPA-Lastschriftmandat hätten. [Ein Formular dazu findet ihr auf unserer Homepage unter „Verein > Mitglied werden“](#). Ihr könnt es ausgefüllt beim nächsten Besuch im Laden abgeben. Bitte macht mit! Es wäre wirklich eine Riesen-Hilfe für uns. Danke!

KOMM IN UNSER TEAM!

Wir haben ab sofort eine Stelle als Reinigungskraft zu besetzen (Minijob oder Beschäftigung über Gewerbeschein). Bewirb dich mit Motivationsschreiben und Lebenslauf per Mail an bewerbung@hamsterbacke-bayreuth.de und werde Teil eines Netzwerks von engagierten Ehrenamtlichen. Deine Aufgabe ist die Grundreinigung des Ladens, des Büros und der Lagerräume einmal pro Woche (ca. 3-4 Stunden). Wir bieten dir eine freie Zeiteinteilung an den Tagen, an denen der Laden geschlossen ist, faire Arbeitsbedingungen und die gleiche, gute Bezahlung wie all unsere anderen Angestellten. Wir freuen uns auf deine Bewerbung!

PRODUKT DES MONATS

Die Grillsaison hat begonnen :)

Neben leckerem Grillgemüse, Salaten und Soßen darf bei einem schönen Grillabend natürlich ein leckeres Brot nicht fehlen! Unsere aktuellen Produkte des Monats sind die ideale Ergänzung für euren nächsten Grillabend: Dinkel-Roggen-Brötchen-Mix und Kräuterbrot-Backmischung - Probiert es aus!



BALD IN DER HAMSTERBACKE: EINE NEUE HAMSTERSCHMAUS-EDITION

Das Warten hat bald ein Ende! Bald gibt es im Laden ein neues Hamsterschmaus-Kochbuch rund um das Thema Tofu. Fleischersatzprodukte können einen ganz schön herausfordern, wenn man damit anfängt sich vegetarisch oder vegan zu ernähren und gerade Tofu hat kein all zu gutes Image. Viele denken, er sei fad und geschmacksneutral. Außerdem kommt er aus der asiatischen Küche und ist in unseren heimischen Gerichten nicht vorgesehen.

Unser Ufotofu wird ganz regional in Himmelkron produziert, und wenn man erst einmal herausgefunden hat, wie einfach und vielseitig der Umgang mit Tofu ist, gibt es keine Grenzen mehr in der Tofu-Welt! Mit dem Hamsterschmaus „Was zum Tofu...?“ wollen wir dir den Einstieg erleichtern und auch, wenn du bereits Tofu-Profi bist, werden dir die zehn leckeren Rezepte sicher schmecken!

Das Kochbuch wird es in limitierter Anzahl nur im Laden geben!

KLEINER VORGESCHMACK – RÜHRTOFU-REZEPT

Die Tofuvariante des Rührreis ist für viele Veganer schon längst ein Lieblingsfrühstück, aber auch diejenigen, die ab und an ein Hühnerei genießen, erfreuen sich an dieser wärmenden, intensiven Frühstücksschüssel. Der Tofu muss hierfür nicht gepresst werden - probiert es aus!

Eine Schalotte mit etwas **Öl** und auf niedriger Hitze erhitzen und etwas sautieren, bis sie weich ist und langsam eine goldbraune Farbe annimmt. In der Zwischenzeit **eine Knoblauchzehe** schälen, klein hacken und in einer Schüssel mit **1 TL Kurkuma**, **1 TL Paprikapulver**, **1/2 TL (schwarzes) Salz** und **1 TL Hefeflocken** vermengen. **Einen Block Tofu** (ca. 200g) in die Pfanne bröckeln, den Knoblauch und die Gewürzmischung hinzufügen und alles vermischen.

Braten, bis die gewünschte Textur erreicht ist - früh vom Herd nehmen, wenn das Gericht besonders weich sein soll oder länger anbraten, wenn der Tofu eher fester sein soll. Wenn der Rührtofu fertig ist, abschmecken und gegebenenfalls noch etwas Salz hinzugeben.

In der Zwischenzeit etwas **Rucola** mit **Olivenöl** und **Zitronensaft** vermengen. Den Rührtofu in einer Schüssel mit dem Rucola und weiteren **Toppings**, wie beispielsweise Radieschen oder Tomaten, servieren.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

KAFFEEPAUSE IN UNSEREM HOF

Unser Hof wird mehr und mehr zu einer kleinen grünen Oase zum entspannen! Gerne kannst auch du dich in unseren Hof hinter dem Laden setzen und zum Beispiel eine Tasse unseres leckeren, CO2-armen Kaffees (er kommt mit dem Segelschiff zu uns!) genießen! Sprich einfach das Ladenpersonal an :)

