

NEWSLETTER JUNI 2022



NEU FÜR EUCH IM LADEN:

- **Feste Wäscheseife** für die Handwäsche auf Reisen und zu Hause (von Savion)
- **Magnetische Seifenhalter mit Saugnapf** für die optimale Seifenlagerung im Bad
- Separate **Trennstege** für die ECO-Brotboxen Yogi + und Bento Flex
- **Schwarze Bohnen** aus Österreich von bio.fair.direkt
- **Verschiedene Wurstsorten im Glas** von der Longhorndistillery in Altencreußen
- Bald im Kühlschrank: **Ziegenkäse** vom Ziegenhof Pechgraben

MEHR ERFAHREN ÜBER UNSERE PRODUKTE UND ERZEUGER:

Am **Montag, den 20. Juni 2022 von 16.30 Uhr bis 18.00 Uhr** bieten wir euch eine Führung durch den Laden an, mit Infos zum Sortiment und Hintergründen zur Produktauswahl. Hast du Lust? Wolltest du immer schon mal Fragen zu Produkten loswerden oder uns kennenlernen? Dann melde dich bitte per mail an:

produzentinnen@hamsterbacke-bayreuth.de

Julia (Riegel) und Markus (Spona)

NEUES AUS DEM KIRCHENECK

Lust auf Inspirationen und Muße zum entspannten Lesen in der Sommerzeit? Wir haben im Laden **neue Bücher des Kircheneck** ausliegen. Diesmal geht es um **Themen wie Wildkräuter, Natur und Wandern**. Komm gerne zum Schmökern und lass dich inspirieren. Einen kleinen Vorgeschmack zu den Büchern „Wildkräuter vor deiner Haustür“ (Marion Reinhardt) und „Die Wildwiese“ (Angelika Huber-Janisch) gibt es hier – Wildkräuter können nämlich für viel mehr in der Küche genutzt werden als du vielleicht denkst. Denn sie sind alles andere als Unkraut, im Gegenteil: In Brennesseln, Löwenzahn oder Sauerampfer stecken viele Nährstoffe.

TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG VON WILDKRÄUTER-SALATEN

- Sammle Wildkräuter nicht an befahrenen Straßen oder Hundelaufzonen. Hier können Abgase, Keime und Schadstoffe die Kräuter verunreinigen.
- Apfelessig hat von Natur aus einen intensiven fruchtigen Geschmack. Dieser harmoniert mit der bitteren Note der Wildkräuter. Du kannst aber auch andere süße Essigsorten wie Balsamico verwenden.
- Wenn dir der Löwenzahn zu bitter ist, kannst du ihn in eine Schüssel Wasser legen. Das Wasser entzieht ihm die Bitterstoffe und er wird milder.



REZEPT: WILDKRÄUTERSALAT MIT LÖWENZAHN UND GÄNSEBLÜMCHEN

ZUTATEN FÜR ZWEI PORTIONEN:

- 6 Radieschen
- 2 Handvoll frischer Löwenzahn
- einige Gänseblümchen
- 4 EL Apfelessig oder Balsamico
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. Wasche die **Radieschen**, schneide sie in dünne Scheiben und fülle sie in eine Salatschüssel.
2. Wasche den **Löwenzahn** gründlich. Bei Bedarf kannst du die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Gib den Löwenzahn in die Salatschüssel.
3. Wasche die **Gänseblümchen** gründlich ab. Pflücke die Blumenköpfe und gib sie ebenfalls in die Schüssel.
4. Für das **Dressing**: Vermische **Essig und Öl** in einer separaten Schüssel. Schmecke das Dressing mit **Salz und Pfeffer** ab.
5. Gib das Dressing zum Salat und mische alles gut durch.

Dazu passt frisches Körnerbrot aus der Hamsterbacke!

SONDERAKTION – NUR 5€

Der neue **Hamsterschmaus** zum Thema „Was zum Tofu...?“ ist ab jetzt für euch im Laden **erhältlich**. Es handelt sich dabei um eine **limitierte Auflage**, also seid schnell und sichert euch ein Exemplar!

Die Rezepte lassen sich auch mit unserem galaktisch guten **UFOTOFU**, der in Himmelkron aus fränkischen Sojabohnen hergestellt wird, nachkochen. Viel Spaß beim Ausprobieren der Rezepte!



ZUSAMMEN ETWAS BEWEGEN

Du hast Lust, dich für eine nachhaltigere Welt einzusetzen? Dann komm in unser Team und engagiere dich ehrenamtlich!

Wir sind in folgende Arbeitskreise eingeteilt:

- **Öffentlichkeitsarbeit** (oeffentlichkeitsarbeit@hamsterbacke-bayreuth.de)
- **Laden** (laden@hamsterbacke-bayreuth.de)
- **Ladenorga** (ladenbetrieb@hamsterbacke-bayreuth.de)
- **ProduzentInnen/Produkte** (produzentinnen@hamsterbacke-bayreuth.de)
- **IT** (it@hamsterbacke-bayreuth.de)
- **Finanzen** (finanzen@hamsterbacke-bayreuth.de)
- **Bildung** (bildung@hamsterbacke-bayreuth.de)
- **Prozessentwicklung**
- **Strategie/Ernährungswende/Kooperationen** (ernaehrungswende@hamsterbacke-bayreuth.de)

Schreib uns gerne eine Email und schnupper unverbindlich bei einem Treffen vorbei. Wir freuen uns immer über neue Gesichter und neuen Input!

