

NEWSLETTER JULI 2022



NEU FÜR EUCH IM LADEN:

- **Kreuzkümmel gemahlen** von der österreichischen Bergkräutergenossenschaft
- **Duschgel-Flocken zum Auflösen**, verschiedene Duftrichtungen von Ben & Anna
- In Kürze wieder da: **Honig zum Abfüllen** von Joachim Langstein aus Bayreuth

GEMÜSE AUS DER JVA-GÄRTNEREI BAYREUTH

Aufgrund der extremen Trockenheit haben unsere Gemüsebauern derzeit kaum Kapazitäten, um uns zu beliefern. Daher bieten wir euch in der nächsten Zeit Gemüse aus der JVA-Gärtnerei in Bayreuth an. Die Gefängnisgärtnerei wurde 2020 Bio-zertifiziert und wir freuen uns auf diese neue Gemüse-Quelle!

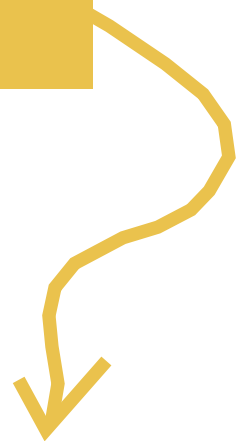


SOMMERZEIT IST GRILLZEIT

In der Hamsterbacke findest du alles für deinen Grillabend! Unsere neue Hamsterschmaus-Edition bietet dir verschiedene Tofu-Rezepte, ideal als Beilage oder Hauptgericht auf dem Grill. Passend dazu haben wir unterschiedliche Backmischungen für Brot und Brötchen und natürlich unser leckeres Gemüse. Als Grillsoße eignet sich unser leckeres Kürbis-Ketchup! Schau doch mal in unser Gewürzregal - da ist für jeden der richtige Würz-Geschmack dabei. Direkt daneben findest du leckere Getränke & Weine für dich und deine Grill-Freunde :)

NACHHALTIG REISEN

Für viele von euch steht der lang ersehnte Sommerurlaub an! Egal ob es in die weite Ferne geht, oder ihr schöne Tage in der Region verbringt - Reisen ist etwas, bei dem man ganz einfach ein Stückchen nachhaltiger und bewusster werden kann. Im Folgenden haben wir einige Tipps für nachhaltiges Reisen für euch (Quelle: [Utopia](#)). Achtest du bei deinen Reisen auf Nachhaltigkeit?



WAHL DES TRANSPORTMITTELS

Verzichte möglichst auf Flugreisen. Sie produzieren viel CO₂ und vergrößern deinen persönlichen CO₂-Fußabdruck. Reise stattdessen in nahegelegene Gebiete und erkunde beispielsweise die Reiseziele in Deutschland. Sollte es dich trotzdem in die Ferne ziehen, achte auf die Länge deiner Reise und kompensiere den CO₂-Ausstoß. Grundsätzlich gilt: Je länger der Flug, desto länger sollte auch die Reise dauern. Für einen Kurzurlaub nach Australien zu fliegen ist demnach nicht sehr nachhaltig. Auch am Urlaubsort musst du nicht immer ein Taxi nehmen oder ein Auto mieten, um ans Ziel zu kommen. Gehe stattdessen zu Fuß oder leihe dir ein Fahrrad für deine Reise. Das dauert zwar

WAHL DER UNTERKUNFT

Anstatt in großen Hotelketten kannst du in nachhaltigen Unterkünften beispielsweise von regionalen Anbietern übernachten. Öko-Reiseportale wie Bookitgreen und Greenpearls bieten dir eine große Auswahl an umweltfreundlichen Unterkünften.

Vorsicht ist auch bei der schnellen und preisgünstigen Buchung einer Unterkunft über Airbnb geboten. Wir finden die dahinter alle super, doch ist es wirklich nachhaltig? Einen kleinen Denkanstoß zum Thema liefert [dieser Artikel](#).

DIE RICHTIGE VERPFLEGUNG

Nimm eine Trinkflasche und Brotdose mit. So musst du keine Plastikflaschen kaufen und produzierst weniger Müll durch Verpackungen. Zudem kannst du die Wirtschaft vor Ort stärken, indem du deine Lebensmittel in regionalen Geschäften kaufst. Auch durch einen Besuch in lokalen Restaurants unterstützt du die einheimische Bevölkerung.

RESPEKTIERE DIE UMWELT UND DIE MENSCHEN AM URLAUBSORT

Gehe schonend mit deiner Umwelt um. Bleibe beispielsweise auf den gekennzeichneten Wegen, um die Pflanzen nicht zu zertreten. Produziere zudem möglichst wenig Lärm und Müll, um die Tiere nicht zu stören. Wie wäre es mit der Challenge einen Ort sauberer zu hinterlassen, als man ihn vorgefunden hat? Das ist besonders beim Campen ein einfacher und nachhaltiger Leitsatz. Respektiere nicht nur die Natur, sondern auch die lokale Bevölkerung. Begegne ihr mit Respekt und Aufgeschlossenheit. So lernst du die einheimische Kultur und deren Lebensstil am besten kennen. Das kannst du auch bei Souvenirs ganz einfach umsetzen: Statt billiger Plastik-Mitbringsel einfach mal leckere regionale Lebensmittel oder Produkte von regionalen Künstler:innen, Keramik von kleinen Töpfereien oder ähnliches mitbringen!

VIEL SPAß BEI DEINEM NACHHALTIGEN URLAUB :)

Schau doch vorher in der Hamsterbacke vorbei und statte dich aus, wir haben: Brotboxen, Sonnencreme, feste Wäscheseife, Zahnbürsten, Seifendosen und vieles mehr für deine Reise!

URLAUB ZUHAUSE

Du verbringst den Sommer Zuhause? Kein Problem, auch hier kannst du etwas Nachhaltiges tun! Wie wäre es damit das Eisfach mal wieder abzutauen oder einen nicht gebrauchten Kühlschrank auszuschalten? Oder überprüfen, welche Stecker wirklich immer in der Steckdose stecken müssen, und welche zwischendurch ausgesteckt werden können.

UND BEI ALL DEN TIPPS NICHT VERGESSEN: URLAUB GENIEßEN!
DENN DAS IST NACHHALTIGKEIT FÜR DIE SEELE :)