

# NEWSLETTER AUGUST 2022



## NEU FÜR EUCH IM LADEN:

- **Edelstahl-Trinkflaschen** (0,8l) von EcoBrotBox
- Aufstriche von der „LebensKüche“ in Schweinfurt: **Lebenswurst-Original, Sonnentatar, Apfelzwiebelschmalz, Zerrupfter**
- **Dinkel-Laugenstangen** vom Bäcker Stump (Mittwoch + Donnerstag)
- **Aceto Balsamico** zum Abfüllen
- Bald im Sortiment: **Natürliche Kaugummis** von „Alpengummi“ aus Österreich

## KENNST DU SCHON UNSEREN MAISGRIEß?

Unser Maisgrieß kommt vom Naturland-zertifizierten Biohof Lex in Bockhorn im Landkreis Erding in Oberbayern. Dort wird der Mais angebaut und nach der Trocknung gemahlen.

Was bietet Maisgrieß?

- Abwechslung auf dem Teller: Gute Alternative zu Reis, Nudeln & Co
- Als sättigende Beilage in Kombination zum Beispiel mit Gemüse, Salat oder Chili-Gerichten
- Von Natur aus glutenfrei
- Gut für die Vorratshaltung geeignet, da er lange haltbar ist, wenn er kühl und trocken gelagert wird
- Enthält Calcium, Kalium, Magnesium, Vitamin A, Kieselsäure und Eisen
- Als „Polenta“ bezeichnet man in der Regel den zubereiteten, gekochten Maisbrei
- Traditionell in der italienischen und spanischen Küche verwendet



## GRUNDREZEPT POLENTA 1:4

Für 100 g Maisgrieß 400 ml mit 1/2 TL Salz, Gemüsebrühe oder Milch aufkochen. Maisgrieß unter ständigem Rühren einrieseln lassen, bei geringer Hitze 5 Minuten kräftigiterrühren, dann 15-20 Minuten quellen lassen.

## POLENTA-SCHNITTEN ALS LECKERE BEILAGE

Maisbrei mit Gemüsebrühe zubereiten, evtl. 1 Ei oder etwas Margarine unterrühren, auf ein Blech streichen, abkühlen und (gerne auch über Nacht) trocknen lassen. In Stücke schneiden und mit etwas Fett in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten. Passt super zu Chili-Gerichten, gebratenem Gemüse (z.B. Pilze oder Zucchini) oder einem bunten Salat!

Jede Menge weitere Rezepte gibt es natürlich im Internet oder Kochbüchern, z.B. für Aufläufe mit Gemüse und geriebenen kräftigen Käsesorten! Wenn du schon ein Lieblingsrezept für Maisgrieß hast, kannst du es uns gerne an [produzentinnen@hamsterbacke-bayreuth.de](mailto:produzentinnen@hamsterbacke-bayreuth.de) schicken.



## ESSEN, WAS UM DIE ECKE WÄCHST!

Unsere Nahrungsmittel legen oft weite Strecken zurück, bevor sie auf unseren Tellern landen. In der Folge wissen wir oft überhaupt nicht mehr, wo die Dinge ursprünglich wachsen oder wann manches Obst und Gemüse eigentlich Saison hat.

Wir wissen nichts über die Produktionsbedingungen, über Probleme beim Anbau, über die Arbeitsbedingungen und darüber, wer an unserer Nahrung eigentlich verdient.

Wir von der Hamsterbacke wollen euch zu einem kleinen Selbstversuch einladen: Essen, was um die Ecke wächst! Bei der sogenannten **Regio Challenge** geht es darum, für eine Woche bewusst Lebensmittel aus der eigenen Region zu konsumieren, um die Sinne dafür zu schärfen, was wir eigentlich essen. Zu den Regeln gehört daher, auf Produkte wie Orangen, Avocados oder Gewürze und Kaffee zu verzichten.

Nicht erschrecken - weil wir alle keine Asketen sind und es hier nicht um eine Verzichtsdiskussion und Verbote geht, gibt es in dem Spiel drei Joker. Für drei Dinge, auf die man partout nicht verzichten möchte und die in unserer Region einfach nicht wachsen, legt man für sich selbst eine Ausnahme fest.

## MACH MIT VOM 12.-18. SEPTEMBER 2022!

Wir werden euch während der Regio Challenge mit vielen Informationen versorgen und ein paar Ausflüge machen. Alles weitere erfahrt ihr demnächst in einem Sondernewsletter, auf unserer Homepage und auf Social Media.

## NEUER LESE-STOFF

Wir bemühen uns darum, euch stets interessante Bücher in der Hamsterbacke anbieten zu können und freuen uns, dass wir tolle neue Bücher für euch haben! Schaut doch mal vorbei und stöbert durch unser Bücher-Eck!

