

# NEWSLETTER DEZEMBER 2022



## NEU FÜR EUCH IM LADEN:

- **Früchtemüsli** von Bananeira, Erlangen
- **Chia-Samen** vom Obsthof Knab, Haimhausen/Oberbayern
- **Weihnachts- und Glückwunschkarten** aus Graspapier (Recyclinganteil/Grasfaser) von sveeka, München

## ÖFFNUNGSZEITEN ÜBER WEIHNACHTEN/NEUJAHR:

Die Hamsterbacke bleibt geschlossen vom

**24. Dezember 2022 bis einschließlich 02. Januar 2023.**

Ab Dienstag, den 03. Januar 2023 sind wir wieder wie gewohnt für euch da.

## EIN STERN FÜR EINE GUTE TAT – UNSER SPENDENBAUM

An unserem Weihnachtsbaum baumeln schon so einige Sternchen und Engelchen, die jeweils für eine kleine Spende stehen. Mit dem gesammelten Geldbetrag werden wir die Bayreuther Tafel mit einigen Lebensmitteln wie **Mehl, Reis oder Nudeln** unterstützen.

**Wir bedanken uns ganz herzlich für alle Spenden,** die bereits eingegangen sind und hoffen, dass noch einige Sterne an unserem Spendenbaum dazukommen!

## AUSZEICHNUNG DER STADT BAYREUTH FÜR DIE HAMSTERBACKE

Der **Umwelt- und Naturschutzpreis** der Stadt Bayreuth geht in diesem Jahr an .... UNS! Der Preis wird alle 2 Jahre für besondere Leistungen zum Schutz der Umwelt und Natur vergeben, wie zum Beispiel Leistungen zur Sicherung der natürlichen Lebensgrundlagen.

*Die Ehrenamtlichen des Vereins zeigen beispielhaft, wie eine nachhaltige, soziale und ökologische Alternative zur konventionellen Versorgung mit Lebensmitteln aussehen kann.“*

Thomas Ebersberger, Bürgermeister

Unser Engagement für Müllvermeidung, Klimaschutz und biologische Nahrungsmittelerzeugung wird durch diesen Preis, der mit 2.500 € dotiert ist, honoriert. Wir freuen uns wie verrückt über diese Anerkennung!



## CHIA-SAMEN AUS DER REGION

Ja! Tatsächlich hat der **Obsthof Knab in Oberbayern**, von dem wir auch Quinoa beziehen, mit dem Anbau von Chia experimentiert und Erfolg gehabt. Jetzt können wir euch Chia-Samen anbieten, die einen Transportweg von nur 220 km zurückgelegt haben. Üblicherweise wird Chia in Süd- und Mittelamerika angebaut.

Chia-Samen enthalten viele Nährstoffe, die eine gesunde Ernährung unterstützen: Omega-3-Fettsäuren, essentielle Aminosäuren, Ballaststoffe, Proteine, Eisen, Calcium.

Sie können das 25-fache ihres Gewichtes an Wasser aufnehmen.

Verwendung finden sie z.B. als Grundlage für Pudding oder in Backwaren.



## ANKÜNDIGUNG: SAMMELBESTELLUNGEN IM JANUAR/FEBRUAR

Im Januar wollen wir euch nochmal die Gelegenheit geben, leckere **Orangen aus Sizilien** zu bestellen. Dann gibt es voraussichtlich die rot pigmentierten Sorten Tarocco und Moro.

Außerdem planen wir eine Sammelbestellung von **Olivenöl in 4- oder 5-Liter-Kanistern**. Georgios Vossos, von dem wir bisher die Großbinde bestellt hatten, ist in den Ruhestand gegangen, so dass wir auf einen anderen Anbieter umsteigen werden. Mehr Infos folgen im Januar.



## VERANSTALTUNGSTIPP: 11.01.2023 – PROF.DR. STEFAN RAHMSTORF

Am **Mittwoch, den 11.01.2023** laden die Scientists For Future ins Audimax der Universität Bayreuth zum Vortrag von Prof. Dr. Stefan Rahmstorf ein.

Der bekannte Klimaforscher wird zum Thema „**Die Klimakrise zwischen Doomern und Skeptikern: Was sagt die Wissenschaft?**“ referieren. **Einlass ist ab 18.45 Uhr**, der Vortrag beginnt um 19.15 Uhr.

Nach der Veranstaltung ist ein Get together im Foyer des Audimax geplant. Hier wird neben anderen Initiativen auch die Hamsterbacke vertreten sein.

## VEGANUARY

Bestehend aus den Wörtern „vegan“ und „January“, lädt der Aktionsmonat alle Jahre wieder dazu ein, sich einen Monat lang vegan zu ernähren. Menschen sollen durch den Aktionsmonat ermuntert werden, eine rein pflanzliche Ernährung auszuprobieren. Ein sinkender Konsum von tierischen Lebensmitteln treibt nicht nur Unternehmen dazu an, mehr vegane Produkte anzubieten, sondern schafft zudem eine globale Bewegung, die sich für nachhaltigere Ernährungsentscheidungen einsetzt.

Kannst auch du dir vorstellen, dich einen Monat vegan zu ernähren? Probier's einfach aus!



DIE HAMSTERBACKE WÜNSCHT  
FROHE WEIHNACHTEN UND EINEN GUTEN RUTSCH  
INS NEUE JAHR 2023