



HAMSTERBACKE NEWSLETTER FEBRUAR 2023

Welche Themen interessieren dich?
Schreib uns deine Wünsche an die nächsten Newsletter an
oeffentlichkeitsarbeit@hamsterbacke-bayreuth.de

NEU IM SORTIMENT

Wir haben wieder einige tolle neue Produkte im Laden:

SONNENBLUMENÖL NATIV zum Abfüllen von der Ölmühle Bayreuth/Creußen

KÜRBISKERNÖL in Flaschen von der Ölmühle Bayreuth/Creußen

ROGGENMEHL mittelhell Type 1150 von der Gailertsreuther Mühle

FENCHELSAMEN als Tee oder auch als Gewürz von Sonnentor

KNOBLAUCHGRANULAT von Sonnentor

OBSTBRÄNDE (Pflaume, Birne, Mirabelle) vom Landschaftspflegeverband Weidenberg und Umgebung



WIR SIND DIE HAMSTERBACKE

Die Hamsterbacke ist kein gesichtsloser Verein, sondern besteht aus ganz vielen tollen und unglaublich engagierten Menschen! Nachdem wir euch im Januar schon den neuen Vorstand präsentiert haben, stellen wir euch heute unseren ARBEITSKREIS IT vor.

Der Arbeitskreis besteht aus Florian, Andreas, Valentin, Lukas und Sebastian und zu den Aufgaben gehören die Betreuung der Website, die Administration der Mailinglisten, die Betreuung von Cloud und Server sowie jede IT-technische Unterstützung für Vorstand, Verwaltung und die anderen AKs. Sie treffen sich zweiwöchig online um neue Herausforderungen zu meistern und freuen sich über Unterstützung. Wenn du dich also im Bereich IT engagieren möchtest schreib gerne eine [Mail an it@hamsterbacke-bayreuth.de!](mailto:Mail an it@hamsterbacke-bayreuth.de)



DEINE ABSCHLUSSARBEIT ÜBER DIE HAMSTERBACKE

Schreibe deine Abschlussarbeit im Themenkomplex: Ernährung, Konsumverhalten, regionale Vermarktung und Treibhausgasauswirkung in Bezug auf die Hamsterbacke Bayreuth

Die Hamsterbacke schreibt sich viele hehre Ziele auf ihre Fahnen. Wir sehen unser Angebot an regionalen und verpackungsreduzierten Lebensmitteln und das Einkaufen im Laden als aktiven Teil der Ernährungswende und als aktiven Beitrag zum Klimaschutz. Aber stimmt das auch? Das würden wir gern mit Dir im Rahmen einer Abschlussarbeit an der Universität Bayreuth untersuchen lassen.

Interessierte melden sich bitte für eine erste Kontaktaufnahme so bald wie möglich bei Thomas:

verwaltung@hamsterbacke-bayreuth.de

BIOREGIONALE LEBENSMITTEL FÜR ALLE

Unterstütze die Arbeit des ERNÄHRUNGSRAT OBERFRANKEN - für eine faire und nachhaltige Lebensmittelversorgung für alle! Damit Du in Zukunft bioregionale Lebensmittel günstig und direkt aus Oberfranken bekommen kannst, engagiert sich der Ernährungsrat für den Aufbau einer Logistikstruktur, die bioregionale Lebensmittel unter anderem in oberfränkische Großküchen bringt. Um das zu stemmen, ist viel Zeit und Engagement erforderlich, weshalb eine hauptamtliche Stelle geschaffen werden soll, die als Koordinierungs- und Anlaufstelle dienen soll. Dazu wird eine Förderung beantragt, die jedoch auch einen Eigenanteil erfordert - und jetzt bist DU gefragt!

Unterstütze das [Crowdfunding-Projekt der Ernährungsrates](#) mit deiner Spende.
Als Dankeschön gibt es zum Beispiel ein digitales Rezeptbuch oder Saatgut von Ursorten.

REZEPT FÜR VEGANE BOLOGNESE

Wer hat unseren leckeren Fleischersatz aus Erbsen und Ackerbohnen schon probiert? Die Happea Crumbs von der Firma Klima Foods GmbH mit Sitz in Steinheim in Westfalen (390km von Bayreuth entfernt) produziert unter anderem dieses tolle Produkt für alle Gerichte, die mit krümeligem Hack zubereitet werden. Für alle, die sich noch nicht ran getraut haben, haben wir hier ein leckeres und ganz einfaches Rezept für vegane Bolognese.

Für 4 Personen

100g Happea Crumbs (Faustregel: 30g trockene Crumbs für 100g Hack) für 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen, abgießen, vorsichtig ausdrücken und in etwas Öl scharf anbraten

2 Zwiebeln und je nach Geschmack 2 Karotten und 1 Paprika klein würfeln und mit den Happea Crumbs andünsten, 2 Knoblauchzehen dazu pressen

2 EL Tomatenmark dazugeben und kurz mitbraten und mit etwas Rotwein ablöschen, dann 1 Glas (500g) Tomaten Passata dazu und für etwa 30 Minuten leicht köcheln lassen

Nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Oregano und Basilikum abschmecken und mit geriebenem Parmesan servieren

Dazu passen Spaghetti super!

