



HAMSTERBACKE NEWSLETTER JUNI 2023

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

NEU IM SORTIMENT

Knabber-Kürbiskerne Geröstet, gesalzen oder gebrannt mit Sesam (von Biohof Schnell aus Kammerstein, Mittelfranken)

Frischkäse „Zickenstreicher“ in den Variationen „Kräuter der Provence“ und „Knoblauch/Schnittlauch“ im Pfandglas

Ziegenjoghurt in den Variationen „Natur“ und mit „Fruchtzubereitung“ Heidelbeere im Pfandglas

Ziegenquark im Pfandglas

STADTRADELN 2023

Auch in diesem Jahr gibt es wieder das Stadtradeln: Vom 17.06. - 07.07. läuft der Wettbewerb, bei dem es darum geht 21 Tage lang möglichst viele Alltagswege klimafreundlich mit dem Fahrrad zurückzulegen. Jeder Kilometer zählt, vor allem auf Strecken, die du sonst mit dem Auto zurücklegst.

Wenn möglichst viele mitmachen, können wir zeigen, dass es in Bayreuth einen großen Bedarf an Fahrradinfrastruktur gibt und mit den im Wettbewerb gesammelten Daten veranschaulichen, welche Strecken viel genutzt werden und wo es Ausbaubedarf gibt.

Mitmachen können alle, die in der Stadt Bayreuth wohnen, arbeiten, einem Verein angehören oder eine (Hoch-)Schule besuchen! Wir haben bereits ein Hamsterbacke-Team angemeldet und freuen uns, wenn ihr zahlreich dabei seid :)

[Hier findet ihr alle Infos und die Anmeldung.](#)

WIR SIND VOR ORT

In Bayreuth passiert viel und wir freuen uns sehr darauf in diesem Sommer auf zahlreichen Veranstaltungen mit euch ins Gespräch zu kommen! Besucht uns doch bei diesen Events:

02. Juli 2023
Bürgerfest Bayreuth

10. Juli 2023 ab 19:00 Uhr
Von den [Scientists4Future](#) organisierter Vortrag
von Prof. Dr. Christian Stöcker, regelmäßiger Spiegel Kolumnist, wird über Klimasch(m)utzkommunikation
im Audimax der Uni Bayreuth

22. Juli 2023
Festspielmarkt in der Porzellan Manufaktur GLORIA

UNSERE PRODUZENT:INNEN - BIOBACKHAUS STUMPF

Backen liegt Patrik und Hans Stumpf (Sohn + Vater) im Blut. Seit über 150 Jahren wird in der Familie gebacken. Der erste nachweisbare Bäcker war Johann Stumpf, der seit Mitte des 19. Jahrhunderts in Wallenfels neben seiner Landwirtschaft auch eine Bäckerei betrieb. Seit 2010 backen Vater und Sohn Stumpf mit ihrem Team ausschließlich mit Bio-Rohstoffen. Von Anfang an galt es Backwaren in hoher Bio-Qualität herzustellen. Sie sollen schmecken und gleichzeitig bekömmlich sein. Bio ist hier erste Wahl. Das ist auch gut für die Natur!

Verarbeitet werden vornehmlich Mehle und Zutaten in Naturland-Qualität. Auf die Verwendung von Backmischungen und Sauerteigersatzstoffen wird komplett verzichtet. Stattdessen werden eigene Sauerteige geführt. Lange Teigruhe- und -reifezeiten sind eine Selbstverständlichkeit. So wird der Roggenvollkornsauerteig, wie er etwa im RoggenVollkornBrot ist, über drei Stufen geführt. Er wird also dreimal vermehrt, um eine ausgewogene Mischung aus Milch- und Essigsäurebakterien und Hefen auf ganz natürlichem Weg zu erzeugen. Beim DinkelVollkornBrot reift der Teig über zwölf Stunden, bevor die Brote gebacken werden. Ähnlich bei anderen DinkelBackwaren wie DinkelCiabatta oder LaugenStangen Dinkel. Hier ist die Bio-Hefezugabe sehr gering (1 - 2 Prozent). Dadurch ist eine lange Teigruhezeit nötig. So entstehen natürliche Aromastoffe und gleichzeitig werden die Backwaren bekömmlicher (Stichwort: FODMAP's).

Alle Rezepte sind selbst entwickelt und werden auch immer wieder hinterfragt. Es gilt dabei, neben der Qualität des Ergebnisses auch die Auswirkungen auf die Umwelt/ Mitwelt zu hinterfragen. Deshalb werden zunehmend tierische Rohstoffe wie Milch etwa durch Mandeldrink bei Kuchen ersetzt und erste rein vegane Kuchen angeboten. Brote und Brötchen sind übrigens im BioBackHaus inzwischen komplett vegan! Beim Thema Energie wird seit 2010 konsequent auf Strom von Green Planet Energy (vormals Greenpeace Energy) gesetzt. Die beiden Backöfen müssen aus technischen Gründen noch mit fossiler Energie (Öl) beheizt werden. Jedoch ist hochmoderne und Energie sparende Technik im Einsatz. Durch eine umfassende Planung der Backabläufe sind die Ofenlaufzeiten optimiert.

Einblicke in die Welt des Backens finden Interessierte zum Beispiel bei regelmäßigen Backkursen. Diese werden zum Beispiel mit der VHS Kronach angeboten. Für Kinder und Jugendliche werden Backkurse speziell zugeschnitten angeboten: Kindergarten/ Vorschule - Grundschule - Fachstufen Biologie/ Ernährung.

„Um Backwaren herzustellen, die ein Genuss für Mensch und Natur sind, müssen viele Zahnräder ineinander greifen. Dabei spielen Tradition und Innovation gleichermaßen wichtige Rollen. Der Unverpacktladen „Hamsterbacke“ passt als Lieferkunde genau in unser Konzept der Nachhaltigkeit“, Patrik und Hans Stumpf.

Das macht das BioBackHaus Stumpf aus:

Backtradition seit Mitte des 19. Jahrhunderts

-
Familienbetrieb

-
Ausschließliche Verwendung von BioRohstoffen

-
Nur eigene Rezepturen

-
Verzicht auf Convenienceprodukte der Zulieferindustrie

-
Strom von Green Planet Energy

-
Energie sparende Backöfen

-
BioBrotsschule für Kinder, Jugendliche Erwachsene

-
#enkeltauglichbacken



Im Foto: Hans und Patrik Stumpf mit Johan und Felix.

ZIEGENMILCHPRODUKTE VOM REIMEHOF

Der Bioland-Betrieb „Reimehof“ aus Kirchensittenbach befindet sich ca. 50 km von der Hamsterbacke entfernt, östlich von Neuhaus an der Pegnitz. Der Betrieb umfasst rund 21 ha Grünland und 7 ha Ackerland, Schwerpunkt liegt neben der ökologischen Ziegenhaltung auf der handwerklichen Herstellung unterschiedlicher Ziegenmilchprodukte. Der Verkauf läuft hauptsächlich über Direktvermarktung (Hof-Automat, Wochenmärkte, Solawi-Pakete) sowie in 10 Bioläden im Nürnbergerland.

Es werden dort aktuell rund 65 Milchziegen plus Nachzucht sowie drei Böcke gehalten. Während 280-300 Tagen werden die Tiere täglich zweimal gemolken. Im Dezember und Januar gibt es eine Melkpause von 8-12 Wochen. Den Tieren steht ein Laufstall mit eingestreutem Ruhebereich zur Verfügung, Liegeregale dienen als Kletter- und Springmöglichkeit. Neben den hofnahen Weiden mit abwechslungsreicher Strukturierung beweidet ein Teil der Herde zusätzlich steile, teils felsige Hänge rund um die Burg Hohenstein und in Hormersdorf. Mit dieser Form der Landschaftspflege wird auf natürliche Weise der Verbuschung entgegenwirkt.

[Hier bekommt ihr einen Eindruck vom Hof und den Menschen dahinter.](#)

Verwenden könnt ihr die Produkte zum Beispiel:

- als Sauce in Hauptgerichten z.B. mit Knoblauch, Pfeffer und z.B. Minze. Passt etwa sehr gut zu karamellisierten Fenchelscheiben. Oder ganz saisonal kombiniert mit frischem Orangensaft zu angebratenem grünen Spargel
- als Salatsauce z.B. zu Gurken mit Zitronensaft, Kreuzkümmel und Dill. Oder zu einem Oliven-Gurkensalat mit Essig. Oder in einem griechischer Salat mit gegrillter Paprika, Kürbiskernen und Kürbiskernöl. Oder in einem rote Beete Salat mit Walnüssen und Knoblauch.
 - als Dip mit pürierter rote Bete, Schnittlauch und Meerrettich.
- als Gemüse -Füllung (Paprika, Süßkartoffel etc.) mit Couscous, gerösteten Nüssen und Honig
 - als Füllung in „Auberginen-Rouladen“ mit getrockneten Tomaten und Basilikum
 - als cremige Komponente in Quiche oder Tarte
 - in selbst gemachtem Eis mit Orangen, Zitronen, Zimt und Zitronenmelisse.
 - als Dessert verfeinert mit Früchten, im Müsli oder zum Backen



Folge uns auch auf Social Media und verpasse keine Neuigkeiten mehr:

Instagram: [@hamsterbackebaureuth](#)

Facebook: [@Hamsterbacke Baureuth](#)