



HAMSTERBACKE NEWSLETTER AUGUST 2024

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

HAMSTERBACKE-SNACKS IM GLASHAUS



Ab sofort gibt es im Glashaus auf dem Uni-Campus vegane Hamsterbacke-Snacks zu kaufen. Als Begleitung zum Kaffee, zum Versüßen der Lernpause oder gegen Magengrummeln beim Lernen in der Bibliothek gibt es eine Auswahl an süßen und herzhaften Snacks. Verkauft werden diese in Pfandgläsern während des Café-Betriebes im Glashaus.

Ein riesiger Dank gilt allen, die geholfen haben, diese Kooperation in die Tat umzusetzen!

WIR SIND OFFIZIELL BIO

Der Verein hat im Mai 2024 einen Vertrag mit einer Bio-Kontrollestelle geschlossen und darf nun gesetzeskonform die unverpackt angebotenen Bio-Lebensmittel als solche bewerben bzw. benennen.



Warum war das denn nötig?

Im Laden des Hamsterbacke e.V. werden viele Lebensmittel in Großgebinden von landwirtschaftlichen Betrieben oder Handelsbetrieben bezogen und für den Verkauf in Gefäße abgefüllt. Die Kund*innen bekommen also lose Lebensmittel angeboten, die nicht vom Hersteller selbst verpackt und etikettiert wurden. Laut Verordnung (EU) 2018/848 (auch „Öko-Verordnung“ genannt) muss ein Unternehmen, das Bio-Lebensmittel umpackt bzw. nur lose ohne „versiegelte“ Verpackung ab einem bestimmten Umfang anbietet, eine Bio-Zertifizierung nachweisen, damit die Lebensmittel eindeutig mit Bio bezeichnet bzw. gekennzeichnet/beworben werden dürfen. Bio-Zertifizierung heißt, dass eine staatlich anerkannte Kontrollstelle jährlich prüft, ob die mit „Bio“ gekennzeichnete Ware tatsächlich von einem anderen zertifizierten Bio-Betrieb stammt (und dies nicht einfach so behauptet wird).



Was ändert sich?

Wir werden die Produktinformationen im Laden erweitern, sodass ihr direkt sehen könnt, ob ein Betrieb nach den Regeln des Ökolandbaus wirtschaftet. Im Hintergrund werden einige Prozesse und Dokumentationen angepasst, um die Warenherkunft und den Status zu jeder Zeit nachvollziehbar zu halten und z.B. eine Vermischung oder Vertauschung mit nichtökologischen Waren vollkommen auszuschließen. Keine Sorge – das haben wir natürlich bisher auch schon so gehandhabt. Aber in Zukunft muss alles so gekennzeichnet werden, dass auch im Rahmen externer Kontrollen eine eindeutige Zuordnung sichergestellt ist. Den bürokratischen Zusatzaufwand und auch die anfallenden Zertifizierungskosten von ca. 500-600 Euro p.A. sind notwendig, um die Herkunft unserer Produkte aus ökologischem Anbau korrekt benennen zu dürfen.

WORKSHOP „FERMENTIERT FASZINIERT“

An einem sehr warmen Sonntag (21.7.) fand der Workshop „Fermentiert Fasziniert“ organisiert von der Hamsterbacke und den Gärten der Begegnung im TransitionHaus statt. 20 interessierte Personen verbrachten einen tollen Tag, um alles über die Herstellung von Kimchi, Kombucha und Wasserkefir zu erfahren.

Mit ein klein wenig Lampenfieber startete das Orga-Team (Kirsten, Maike und Hanna) in den Tag.

Durch die Begeisterung und aktive Teilnahme der Gruppe war dies aber schnell vergessen und alle Personen (Teilnehmende sowie Orga-Team) hatten sehr viel Spaß. Aufgeteilt in zwei Gruppen wurden zeitgleich Kimchi sowie Kombucha und Wasserkefir hergestellt, nach einer ausgiebigen Mittagspause samt köstlicher Verpflegung (inkl. selbstgemachtem Kimchi), wurden die Gruppen dann gewechselt. Der unterschiedliche Erfahrungsstand der einzelnen Teilnehmenden mit den 3 verschiedenen Fermenten führte zu einem tollen Austausch in den Gruppen und alle arbeiteten zusammen, um jedes dieser leckeren erfrischenden Getränke (Kombucha & Wasserkefir) und Speisen (Kimchi) herzustellen und anschließend mit nach Hause zu nehmen. Auch beim gemeinsamen Mittagessen wurden Erfahrungen, zum Beispiel mit zu scharfen Kimchi-Versuchen und dem Kombucha-Trend der 80er, ausgetauscht. Besonders gefreut hat uns auch, dass wir verschiedene Menschen unterschiedlichen Alters aus Bayreuth und Umgebung zusammenbringen konnten.

In der Abschlussrunde stellte sich dann der Wasserkefir als der heimliche Star des Tages heraus. Es hat allen sehr viel Spaß gemacht, vor allem die tolle Stimmung und das gemeinsame Arbeiten wurden betont. Nach den Sommerferien ist nochmal ein kleines Anschluss-Treffen geplant, an dem sich die Teilnehmenden über ihre Fermentations-Erfahrungen seit dem Workshop austauschen können. Hoffentlich können dabei viele verschiedene Kimchi-, Kombucha- und Wasserkefirvariationen verköstigt werden.



Fermentieren – was ist das überhaupt?



Kimchi-Herstellung



Kombucha-Austausch und -Herstellung



Abfüll-bereites Kimchi



Fermentier-bereites Kombucha-Glas

SOMMERLICHER COUSCOUS-SALAT

Alle Zutaten für 4 Portionen sind in der Hamsterbacke erhältlich.

100 g Vollkorn-Couscous
1 EL Gemüsebrühe
3 Tomaten
1/2 rote Paprika
1/2 gelbe Paprika
1/2 Gurke
1 Handvoll Sonnenblumenkerne
1/2 TL Paprikapulver (geräuchert)
1 TL Pizzakräuter
5 getrocknete Tomaten
1 Stiel Pfefferminze
1/4 TL Pfeffer
4 EL Rapsöl
optional Oliven

- 1) 100 g Vollkorn-Couscous mit 1 EL Gemüsebrühe vermengen und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen - warten und quellen lassen.
- 2) Währenddessen Tomaten, Paprika und Gurke in kleine Würfel schneiden und zum Couscous geben.
- 3) 5 getrocknete Tomaten in kleine Stückchen schneiden und mit einer Handvoll Sonnenblumenkerne hinzufügen.
- 4) Würzen mit 1 TL Pizzakräutern, 1/2 TL geräuchertem Paprikapulver und einer TL-Spitze voll Pfeffer.
- 5) Pfefferminzblätter vom Stiel trennen und mit Schere klein schneiden. Zusammen mit 4 EL Rapsöl zum Salat geben.
- 6) Wer mag, kann auch noch Olivenstückchen untermengen.
- 7) Alles gut vermengen und 1 Stunde ziehen lassen. Danach gut schmecken lassen! :-)



Zutaten aus der Hamsterbacke



Endergebnis :)