



HAMSTERBACKE NEWSLETTER JULI 2025

Welche Themen interessieren dich?
Schreib uns deine Wünsche gern an:

✉ oeffentlichkeitsarbeit@hamsterbacke-bayreuth.de

DANKE

Wir möchten einfach nur mal „Danke“ sagen zu euch, unseren Mitgliedern.

Danke, dass ihr so fleißig im Laden einkauft.

Danke, dass ihr die Beitragserhöhung mitgetragen habt. Es ist uns nicht leicht gefallen, diese zu beschließen, aber es war leider nötig, um die Hamsterbacke am Leben zu halten.

Danke, dass einige die Beitragserhöhung sogar zum Anlass genommen haben, ihren Beitrag freiwillig noch darüber hinaus zu erhöhen!

Danke für motivierende Mails und nette Worte.

TERMINE

- ▶ Diesen Donnerstag, 17.7. ab 18 Uhr **Kokreis** im Hof der Hamsterbacke
- ▶ **Mitgliederversammlung mit Sommerfest** am 25. 7. ab 18 Uhr im Hammerstätter Hof



Euer Vorstand

HAMSTERBACKE BEIM STORCHENFEST



In diesem Jahr waren wir zum ersten Mal beim Storchfest am Lindenhof vertreten.

Trotz 30 Grad im Schatten kamen viele Besucher und Besucherinnen an unseren Stand und interessierten sich für unsere Produkte.

In vielen Gesprächen stellten wir fest, dass die Hamsterbacke zwar bei den meisten bekannt ist, aber viele noch nicht im Laden waren.

Deshalb konnten wir an diesem Tag viel Werbung für unser großes Sortiment machen und stellten das Ladenkonzept vor.



Unser Angebot an diesem Tag bestand hauptsächlich aus den Hamster-Backmischungen, die rege verköstigt wurden. Die absoluten Verkaufsschlager waren aber unsere Grünkernbratlinge und der Kichererbsen-Snack.

Wir möchten uns an dieser Stelle bei den Ladenkräften bedanken, die im Vorfeld unzählige Mischungen für uns vorbereitet haben. Ein weiterer Dank geht an alle Ehrenamtlichen, die unsere Kostproben gebacken haben, die den Stand auf- und abgebaut und eine Schicht übernommen haben. Ohne euch alle wäre es nicht so ein gelungener Tag gewesen!

Saskia vom AK Öffentlichkeitsarbeit und Bildung

NEU IM SORTIMENT



Körperlotion und Duschgel „Sandorini“ von CMD zum Abfüllen aus dem Kanister. CMD-Naturkosmetik verwendet deutsches Bio-Sanddornöl, geeignet für normale bis sehr trockene Haut. Vegane, zertifizierte Naturkosmetik.

5-Korn-Flockenmischung vom Demeterhof Schwab GmbH aus Windsbach. Die Mischung besteht aus Dinkel-, Buchweizen-, Gersten- und Einkornflocken. Vorrangig aus deren eigenem Anbau und eigener Hof-Verarbeitung. Weiterhin im Sortiment bleiben die verschiedenen Haferflocken-Produkte. Die Flockenmischung wird nun die reinen Dinkelflocken von der Gailertsreuther Mühle ersetzen.



KENNT IHR UNSERE FEINEN SPEISEÖLE?

DIE KLASSIKER:

Olivenöl aus Griechenland: Lecker im Salat. Kalt verwenden oder nur mäßig erhitzen. 0,5 l-Flaschen oder Kanister auf Bestellung.

Rapsöl: Vom Ranga-Bauern in Kulmbach angebaut, kalt gepresst und direkt an uns geliefert. Vorteilhafter Omega-3-Fettsäure-Anteil. Kalt verwenden oder mäßig erhitzen. 0,5 l-Flaschen.

Leinöl: Immer kühl lagern und zügig aufbrauchen. Ebenfalls vom Ranga-Bauern aus Kulmbach angebaut und kalt gepresst. Nur kalt verwenden (Salat, Kräuterquark). Sehr hoher Omega-3-Fettsäuren-Anteil. 0,35 l-Flaschen.

Sonnenblumenöl: kalt gepresst, von der Ölmühle Creußen, zum Abfüllen.

Bratöl: aus Sonnenblumen- und Rapsöl, geeignet zum Hoherhitzen, bei uns zum Abfüllen.



DIE BESONDEREN:

Kürbiskernöl: Gepresst und abgefüllt von der Ölmühle Creußen. Lecker in der Kürbissuppe oder über Vanilleeis mit gerösteten Kürbiskernen.

Hanföl: aus bayerischem Hanf kalt gepresst. 70-80 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren, hoher Anteil an Omega-3 und Omega-6, leicht nussiger Geschmack.

Welche Öle du geschmacklich bevorzugst, das musst du selbst entscheiden.

PFEFFERMINZTEE REGIONAL

Nach längerem Bezug vom Großhandel können wir endlich wieder Pfefferminztee aus Unterfranken anbieten, der Naturlandhof Peter GbR liegt südlich von Schweinfurt, Entfernung: 110 km.

Der Pfefferminzanbau dort auf ca. 2 ha ist im Vergleich zu anderen Kulturen ziemlich aufwändig, jährlich werden im Herbst die Wurzelstöcke ausgegraben und auf eine andere Fläche gepflanzt aus Gründen der Beikrautregulierung und optimaler Nährstoffversorgung. Der Betrieb hat zudem in eine eigene Trocknungsanlage mit strombetriebener Luftentfeuchter investiert, dadurch werden die Blätter nicht erhitzt und die wertvollen ätherischen Öle gehen nicht verloren.

Die Äcker der Peter GbR werden mit einem Flachgrubber nicht wendend (ohne Pflug) bewirtschaftet. Dadurch werden Wasserverluste vermindert, Mikroorganismen im Boden bleiben in ihrer favorisierten Schicht, die Regenwürmer freuen sich, da nicht andauernd ihr Haus auf den Kopf gestellt wird, das Bodenleben wird insgesamt aktiver. Der Pfefferminzanbau ist ein wichtiger Betriebszweig, daneben hält die Familie Peter noch eine kleine Milchkuhherde mit Muttergebundenen Kälberaufzucht und Mastrindern, Grünland und baut weitere Ackerkulturen wie Getreide, Hirse oder Soja an. Im Bio-Anbau ist Vielfalt eine tragende Säule.

Botanische Nebeninfos: Pfefferminze ist ein sogenannter Tripelbastard, eine vermutlich zufällig entstandene Kreuzung aus Rossminze (*Mentha longifolia*) x Apfelminze (*Mentha rotundifolia*) = Grüne Minze (*M. spicata*) x Bachminze (*Mentha aquatica*) und kann nur vegetativ vermehrt werden (keine Vermehrung dieser Sorte über Samen möglich). Die Peter GbR nutzt hierbei die Stolonen (unterirdische weiße Ausläufer). Das bedeutet natürlich auch ein erhöhter Aufwand als wenn man bei Bestandserweiterung oder -verjüngung einfach etwas nachsät. Von anderen Minzen unterscheidet sich die Pfefferminze vor allem durch den hohen Menthol- und niedrigen Carvongehalt bzw. durch den schärferen Geschmack (daher der Name „Pfefferminze“).



Die getrockneten Pfefferminzblätter kann man neben einem klassischen Teeaufguss auch ganz anders verwenden: in Salate, Gemüse-, Lamm- und Hackfleischgerichte, Saucen, in der orientalischen Küche, in Schokoladen-Nachtischen, in Duftsäckchen, als Badezusatz ...

HIRSOTTO MIT GELINGGARANTIE :-)



Zubereitung:

Lauch der Länge nach halbieren und in 0,5 cm dicke Halbringe schneiden, waschen und beiseite stellen. Tomaten in kleine Stückchen schneiden, beiseite stellen.

Zwiebel klein schneiden und mit Bratöl in einem hohen Topf anschwitzen. Währenddessen 1 Liter Wasser im Wasserkocher erhitzen.

Hirse zur Zwiebel geben und mit Wasser ablöschen bis die gesamte Hirse bedeckt ist, restliches Wasser beiseite stellen.

1 Esslöffel Gemüsebrühe zugeben und bei sehr niedriger Hitze köcheln lassen. Immer wieder umrühren, damit am Boden nichts anbrennt.

Wenn das Wasser aufgesogen ist, den Lauch zugeben und wieder mit Wasser bedecken. Gut umrühren und nach 5 min die Tomaten zugeben und wieder mit Wasser bedecken.

Immer wieder etwas Wasser zugeben, damit es ein geschmeidiger Brei bleibt. Solange köcheln lassen bis die Hirse bissfest gegart ist.

Sojasaße und Hefeflocken zugeben und gut verrühren, mit Pfeffer und etwas Salz abschmecken.

Zitrone waschen, 1 Teelöffel fein geriebene Schale zum Hirsotto geben. Petersilie waschen und klein hacken.

Hirsotto auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen und ggfs. etwas Rapsöl darübergeben. Guten Appetit!!

Zutaten aus der Hamsterbacke für 4 Portionen:

- ▶ 1 Lauchstange
- ▶ 50 g getrocknete Tomaten
- ▶ mind. 1 Liter Gemüsebrühe
- ▶ 1 Zwiebel
- ▶ 300 g Hirse
- ▶ 1 Esslöffel Sojasaße
- ▶ 3 Esslöffel Hefeflocken
- ▶ Salz und Pfeffer

zusätzlich optional:

- ▶ 1 Zitrone
- ▶ Petersilie

