



Newsletter Mai 2021



Nussecken von Meister K fner

Wir erweitern unser Sortiment mit Frischeprodukten: Hamsterbacke goes Tofu!

Es gibt große Neuigkeiten: Ab Mitte Mai bieten wir **Tofu und Sojamilch** an – regional und exklusiv für die Hamsterbacke produziert! Christopher Schramm aus Himmelkron baut eine „Tofurei“ auf, in der er Tofu aus bayerischen Bio-Sojabohnen herstellt, in Salzlake einlegt und uns im Pfandglas liefert. Sojamilch gibt es in 0,5 Liter-Pfandflaschen.

Außerdem wagt Christopher ab sofort einen Anbauversuch mit eigenen Sojabohnen in Himmelkron. Drück die Daumen, dass es gelingt!

Und das gibt es auch noch neu in der Hamsterbacke:

- **Nussecken** von Meister K fner über Bananeira: wechselnde Sorten, z.B. Walnuss (vegan), Hanf (vegan), Erdnuss-Karamell (nicht vegan), Flower-Power mit Beeren und N ssen (vegan)

- Unser Sortiment vom Geflügelhof Schubert aus Igensdorf bei Forchheim wird durch die leckere **Gockel-Chili con carne** erweitert.



Eine grüne Stadt- und Freiraumplanung wird mit dem Vorschreiten der Klimakrise immer dringender. Grünflächen – egal ob Parks oder Gärten, Dach- oder Fassadenbegrünung, Wasserflächen oder Uferr ume – sind anerkanntermaßen das stärkste Instrument in der Stadtklimatologie. Zudem sind sie Schadstoff- und L rmfilter, Lebensraum für Tiere und natürlich Erholungsräume sowie Treffpunkte für Menschen. Urbanes Grün schafft einen großen Beitrag für die nachhaltige Stadtentwicklung.

Die Hamsterbacke möchte zeigen, dass Grünflächen überall entstehen können. **Deshalb verwandeln wir den Hof des Ladens in eine grüne Oase.** In Pflanzk beln, Wannen und Hochbeeten aus alten Paletten pflanzen wir leuchtende

Blumen, Kräuter, Gem use und Stauden. So wird aus dem dunklen, engen Hof bald ein gemütlicher und fröhlicher Treffpunkt für uns Hamsterbacken. Die kleine Ernte möchten wir während der AK-Treffen oder der Schichten im Laden für Snacks und Tees zugänglich machen.



Wir planen außerdem **kleine Workshops** – sobald Präsenzveranstaltungen wieder erlaubt sind – ** ber Urban Gardening und über das Pflanzen auf kleinen, ungewöhnlichen Flächen.**



Season it up!

Schleckermäuler und Kochfreund:innen aufgepasst! Wir von der Hamsterbacke und oikos Bayreuth haben uns zusammengetan, um eine spannende Aktion auf die Beine zu stellen: den digitalen Kochabend "Season it up"!

Gleichzeitig wollen wir etwas über unsere heimischen Obst- und Gemüsesorten lernen. Stattfinden wird der **Koch- und Quizabend am Mittwoch, dem 26.05.2021 um 19.00 Uhr** (bis ca. 20:30 Uhr).

Was erwartet dich? Gemeinsam wollen wir Flammkuchen mit heimischem Gemüse zubereiten. Wir stellen ein veganes Grundrezept für den Teig

bereit, den Belag kannst du selbst wählen. Zusammen küren wir den besten Flammkuchen. Die Kriterien sind: saisonal, regional, unverpackt und kreativ. Der beste Belag gewinnt Extra-Punkte für das Quiz, bei dem du während des Kochens noch mitraten kannst. Hierbei kannst du dein Wissen über Saison und Region auf die Probe stellen. Gib dein Bestes – auf den Gewinner oder die Gewinnerin wartet ein kleiner Preis in der Hamsterbacke!

Wie immer gibt es auch die Möglichkeit, sich mit anderen Teilnehmer:innen auszutauschen und einfach zu quatschen.

Du willst dabei sein? Dann sei schnell, schreib eine E-Mail an bildung@hamsterbacke-bayreuth.de und melde dich kostenlos an, denn die Plätze sind begrenzt! Den Zoom-Link und das Rezept für den Flammkuchen senden wir dir dann per E-Mail zu.

Wir freuen uns auf einen saisonalen Abend mit dir! :-)



Juhuu! Eine Kundin hat uns diese **Leinsamenmühle** gespendet.

Du kannst jetzt also deinen Leinsamen ganz bequem schon in der Hamsterbacke schroten... und nichts fliegt mehr in deiner Küche herum ;-)

Ganz **herzlichen Dank** für diese großzügige Spende.

Die Hamsterbacke hat die Petition „**Wir transformieren Bayern**“ unterschrieben, um den Weg zu einer sozial gerechteren und ökologisch nachhaltigen Zukunft zu unterstützen.

Unter <https://www.wirtransformierenbayern.de/> kannst du dich informieren und auch unterschreiben, wenn du möchtest.

Die **Arbeitsgemeinschaft bäuerliche Landwirtschaft** ist eine Vereinigung von Bäuerinnen und Bauern, die sich für eine enkeltaugliche, sozial gerechte Landwirtschaft einsetzt und auch auf ihren Höfen umsetzt. Also quasi die natürlichen Verbündeten der Hamsterbacke auf bäuerlicher Seite! Die AbL Mitteldeutschland war dabei in den letzten Jahren besonders aktiv und hat viele coole Sachen auch auf politischer Ebene angeschoben. Sie machen jetzt ein **Crowdfunding** zur Finanzierung einer Geschäftsstelle, damit ihnen ein Teil der ehrenamtlichen Arbeit abgenommen werden kann.

Vor allem zeigt dieses Crowdfunding auch, dass die AbL nicht von Konzernen gesponsert ist und damit ihre Unabhängigkeit bewahrt.

Unter diesem Link kannst du dich genauer informieren und einen netten Film dazu ansehen: <https://www.startnext.com/power-to-the-bauer>

Bleib gesund und vielleicht sehen wir uns ja bald einmal beim Tomatensnack im Hinterhof ;-)

Liebe Grüße von deinem Hamsterbacken-Team

Du hast Fragen?

Hier kannst du sie stellen: info@hamsterbacke-bayreuth.de

