



# Newsletter Juli 2021



## Das haben wir für dich NEU im Laden:

- **Senf**, mittelscharf, bio, vegan, im Pfandglas
- **Kokosöl**, kalt gepresst, bio, fair, vegan, im Pfandglas
- **Apfelessig**, bio, vegan, als preisgünstige Alternative zum Gourmet Himbeer- bzw. Holunderblütenessig
- **Crunchymüsli Schoko**, bio, fair, vegan
- Von „bio.fair.direkt“: **Kakao-Nibs, getrocknete Datteln, Mandeln, Cashew-Bruch, Kokos-Streifen, Knabber-Mix und Kalamon Olivenpaste im Glas**
- **Kürbisketchup Curry und diverse Pestos** von Georg Thalhammer aus Unterfranken

## Sonderaktion!

Wenn du einen **Rasierhobel Woman Edition** kaufst, bekommst du den schönen **Rasierständer** aus Holz **gratis** dazu!



## Für sommerliche Genüsse - kennst du schon Aronia?

Aroniabeeren (auch „Schwarze Apfelbeeren“ genannt) sehen ein bisschen aus wie dunkle Heidelbeeren, aber sie wachsen an wesentlich größeren Sträuchern. Die Aroniabeere gilt als **Gesundheitsbeere und Heilpflanze**: Sie enthält extrem viele Anthocyane (wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe), was man an ihrer tiefblauen Farbe sieht. Zudem wirkt sie **antioxidativ** und **entzündungshemmend**.

Die Aronia stammt aus dem östlichen Nordamerika. Weil die Sträucher sehr robust sind, wachsen sie in Deutschland ohne Probleme.

Vom **Bioweingut Marienhof in Volkach** haben wir im Laden **Aroniasaft** und **Aroniatee**, der aus dem getrockneten Trester (Fruchtfleisch, das nach dem Entsaften übrig bleibt) besteht. Aus dem Aronia-Trester kann man aber noch viel mehr machen!



### Sommergetränk:

Bereite einen Tee aus Aroniabeeren (2 TL auf eine Tasse, 10 Minuten ziehen).

Abkühlen, dann in den Kühlschrank, etwas Zitronensaft dazu (oder mit Apfelsaft, Zitronenmelisse, Eiswürfeln) und fertig ist dein erfrischendes Sommergetränk!

### Müslizutat:

Weiche einige Aroniabeeren über Nacht in Apfel-, Aroniasaft oder Wasser ein und gib sie am nächsten Tag deinem Müsli bei.

### Müsliriegel:

Die getrockneten Aroniabeeren sind eine feine Zutat für selbstgemachte Müsliriegel.

### Muffins:

Die getrockneten Aroniabeeren über Nacht in Apfel- oder Aroniasaft einweichen und in deinen Lieblings-Muffinteig backen.

## Die Hamsterbacke im Fernsehen!

Der Bayerische Rundfunk war zu Besuch in der Hamsterbacke! In der Sendung „Gut zu wissen“ stellt er unter dem Titel **„Besser leben in der Stadt“** Initiativen vor, die aus der Mitte der Gesellschaft kommen und eine wichtige Lücke füllen. Da durfte die Hamsterbacke nicht fehlen! Schaut rein, **ab Minute 23:02** kommt unser Laden.

<https://www.ardmediathek.de/video/gut-zu-wissen/schnelle-pflanzen-oder-genome-editing-oder-schoenheiten-in-klaeranlagen-oder-besser-leben-in-stadt/br-fernsehen/Y3JpZDovL2JyLmRIL3ZpZGVvLzY5Njk3OTQ4LTRiZTctNGNkNiliMmJjLWYyYzBjMTU2ZTUwMA/?isChildContent>

## Doppelgeburtstagsfeier

Im Juni hatten wir gleich mehrere Gründe zum Feiern: Unser Verein Hamsterbacke hatte **zweijähriges** und unser Laden **einjähriges Jubiläum**. Außerdem war es endlich wieder möglich, uns „in echt“ zu sehen und nicht nur virtuell. So trafen sich viele Hamsterbacken zu einem entspannten Abend im schönen Humusgarten.



## Stimmen für den Klimaentscheid!

Der Klimaentscheid Bayreuth fordert im Rahmen eines Bürgerbegehrens Bayreuths Klimaneutralität bis 2030. Dafür wurden bereits über 3000 Unterschriften gesammelt. Ziel ist es, auf **5000 Unterschriften** zu kommen. Falls ihr noch nicht unterschrieben habt, könnt ihr das **per Post und jeden Samstag auf der Maximilianstraße** machen.

Hier findet ihr weitere Infos: <https://klimaentscheid-bayreuth.de/unterschreiben>

Ganz dringend werden noch Personen gesucht, die samstags **beim Unterschriften sammeln helfen**. Dazu könnt Ihr einfach samstags auf die Maximilianstraße kommen, ein kurzes Briefing erhalten und mit einsteigen.



**Es wächst und gedeiht in unserem schönen Hinterhof... schaut doch mal rein!**

Habt einen schönen Sommer(-urlaub)!

Liebe Grüße von deinem Hamsterbacken-Team

Du hast Fragen?

Hier kannst du sie stellen: [info@hamsterbacke-bayreuth.de](mailto:info@hamsterbacke-bayreuth.de)

