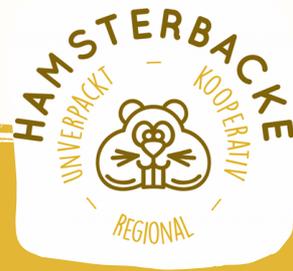


# HAMSTERBACKE



## NEWSLETTER - AUGUST 2021



### Das haben wir für Dich NEU im Laden:

**Haferdrink-Pulver:** Endlich! Die Bio Oat-Base von bluefarm. So geht's: Pulver + Wasser, schütteln, fertig!  
**Brotboxen aus Edelstahl** von Eco-Brotbox in verschiedenen Größen  
**Apfelsecco, Apfel-Holler-Secco und alkoholfreier Secco** aus einem Streuobstprojekt des Landschaftspflegeverbandes Mittelfranken  
**Solargetrocknete Kirschen** zum Knabbern

### Gemüse haben wir für Dich **diese Woche** (KW33):

Kartoffeln, Tomaten (bunter Tomatenmix), Gurken, Salat, Fenchel, Kräuter (Basilikum und Schnittlauch)

### Die erste Mitgliederversammlung seit Vereinsgründung hat stattgefunden

Am Donnerstag, den 22.7.21, fand die erste Mitgliederversammlung unseres Vereins Hamsterbacke e.V. statt. Bei 63 Teilnehmern, die über Zoom zusammengefunden haben, eine beachtliche technische Leistung, die unser AK IT super vorbereitet hat. :) Es war sehr schön, dass so viele Vereinsmitglieder Interesse an der Versammlung gezeigt und durch vielfältige Anregungen und Fragen die Veranstaltung bereichert haben.

In einem Rückblick auf die Ereignisse seit Gründung des Vereins konnten wir die vergangenen Jahre Revue passieren lassen. Wir können stolz darauf sein, was wir gemeinsam auf die Beine gestellt haben!

Im Anschluss an den Geschäftsbericht, die Abstimmung über Veränderungen in der Vereinsatzung und Geschäftsordnung sowie Informationen zur bevorstehenden Genossenschaftsgründung, wurde der bisherige Vereinsvorstand, bestehend aus Caro, Franziska, Michael und Laura verabschiedet. Ein herzliches Dankeschön für euren Einsatz für den Verein in den letzten Jahren!

Ebenfalls per online-Abstimmung wurde der neue Vorstand gewählt, der nun aus 9 Personen besteht. Die große Anzahl wurde bewusst vorgeschlagen, da zu einem späteren Zeitpunkt eine Genossenschaftsgründung /-abspaltung geplant ist.

Wir freuen uns auf die kommende Zeit, in der wir den Verein als Vorstand vertreten dürfen und uns engagiert für die Belange der Hamsterbacke einbringen möchten. Wir bedanken uns bei allen Vereinsmitgliedern für eure tatkräftige Unterstützung - ohne euch wäre die Hamsterbacke nicht das, was sie heute ist!

### Das sind wir - der neue Vorstand:



Anne Fröhle

Lena Mann

Sabine Düreth-Joneck

Rupert Paintmayer

Anne Reinhardt

Michael Cormann

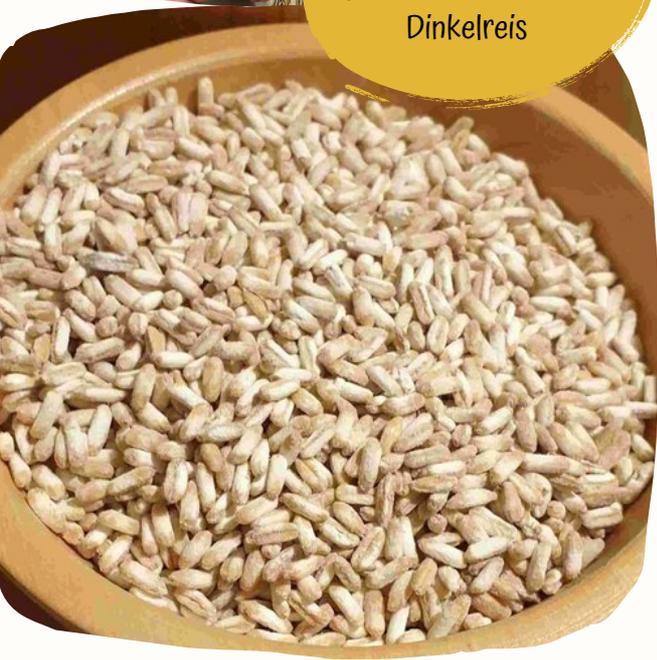
Christian Dobelke

Julia Riegel

Laura Matt



Michaela und Andreas Walz aus Amberg produzieren unseren Dinkelreis



Finde heraus, welche Gesichter hinter Deinem Essen stecken

**Im Portrait: Familie Walz aus Amberg**

Der 62 ha große Biohof von Familie Walz liegt westlich von Amberg (60 Kilometer von Bayreuth entfernt) am Naturpark Hirschwald und ist seit dem Jahr 2000 Demeter-zertifiziert. Wichtig ist der Familie Walz eine 100%-ige Kreislaufwirtschaft auf ihrem Hof, in der ohne Zukaufsdünger und ohne Gülle gearbeitet wird. Ihr besonderes Augenmerk liegt auf alten, züchterisch nicht veränderten Getreidesorten, von denen sie mittlerweile 48 verschiedene Sorten anbaut. Eine Besonderheit ist der "Reis aus Getreide", der auf dem Hof selbst veredelt wird. In der Hamsterbacke bieten wir ihren Dinkelreis an. Dinkelreis ist die perfekte regionale Alternative zu Reis, da er sich genauso wie Reis zubereiten lässt (Kochzeit 20 bis 30 Minuten. Wasser 1 zu 2 oder 1 zu 3.). Er kann auch genauso vielseitiger verwendet werden, egal ob für Risotto, Beilagenreis, Milchreis, Salat oder Auflauf.

Der Biohof Walz ist Mitglied im Netzwerk Demonstrationsbetriebe Ökologischer Landbau und zeigt allen Interessierten, wie moderner Ökolandbau funktioniert. Besucher sind gerne gesehen und erhalten nach Voranmeldung eine individuelle Hofführung.

**Dinkelmilchreis**

Portionen: 1  
Zubereitung: ca. 25 Minuten



- Zutaten
- 70g Dinkelreis (gibt es im Laden)
  - 150 ml Milch (hast du schon die Sojamilch oder das neue Hafermilchpulver aus dem Laden probiert?)
  - 1 Prise(n) Salz (gibt es im Laden)
  - n.B. Obst
  - n.B. Zimt
  - n.B. Zucker (gibt es im Laden)

Milch mit der Prise Salz aufkochen und den Dinkelreis einrühren. Dann auf niedrigster Stufe zugedeckt für ca. 15 min garen lassen. Das geschnittene Obst zugeben, umrühren und noch weitere 5 min garen.

Kann warm oder kalt gegessen werden. Vor dem Servieren noch beliebig mit einem Zucker-Zimt-Gemisch bestreuen, fertig.

Quelle: chefkoch.de

**Gefüllte Paprika mit Dinkelreis**



Portionen: 4  
Zubereitung: 50 Minuten (20 Min. Vorbereitung, 30 Min. Backzeit)

- Zutaten
- 4 Paprikaschoten
  - 150 g Dinkelreis (gibt es im Laden)
  - 75 g Sojaschnetzel (gibt es im Laden)
  - 120 ml Kokosmilch
  - 1/2 kleingeschnittene Paprika
  - 4 EL passierte Tomaten (gibt es im Laden)
  - 1 mittelgroße Zwiebel
  - 2 Knoblauchzehen
  - 2 EL Sojasauce
  - 1 EL Öl, z.B. Bratöl oder Kokosnussöl (gibt es beides im Laden)
  - 1 EL Erdnussbutter (gibt es im Laden)
  - 1/2 EL Currypulver (gibt es im Laden)
  - 1/4 TL Paprikapulver edelsüß (gibt es im Laden)
  - Salz und Pfeffer nach Geschmack (gibt es im Laden)
  - Käse (oder Hefeschmelz) nach Geschmack
  - Schnittlauch (gibt es diese Woche im Laden)

- Den Dinkelreis mit der doppelten Menge Wasser 20-30 Minuten kochen
- Die Sojaschnetzel in einer Schüssel mit 250 ml heißem Wasser (oder optional Gemüsebrühe) einweichen und 5-10 Minuten quellen lassen. Anschließend die überschüssige Flüssigkeit auspressen.
- Den Backofen auf 190 Grad Celsius vorheizen.
- Mit einem Messer vorsichtig die "Deckel" der 4 Paprikaschoten entfernen und alle Kerne entsorgen.
- Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Sojaschnetzel dazugeben und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten anbraten.
- Kleingeschnittene Paprika, passierte Tomaten, Sojasauce, Erdnussbutter, Gewürze (Curry, Paprika), Salz, Pfeffer und Kokosmilch in die Pfanne geben und alles etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.
- Den gekochten Reis hinzugeben, umrühren, abschmecken und ggf. nachwürzen.
- Die 4 Paprikaschoten mit der Reis/Gemüse Mischung füllen, Käse /Hefeschmelz obendrauf verteilen. Die Paprikaschoten im Ofen für ungefähr 30-45 Minuten backen.

Quelle: elavegan.com

Hab´ einen schönen Sommer(-urlaub)!

Liebe Grüße von Deinem Hamsterbacken-Team



Du hast Fragen an uns?

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