

NEWSLETTER FEBRUAR 2022



NEU FÜR EUCH IM LADEN:

- Mehr Nudelvielfalt: **Hartweizen-Fusilli und -Farfalle, Vollkorn-Spaghetti**
- Aus der Hamster-Küche: **Bratlingsmix mit roten Linsen und Maisgrieß**
- Grobe, trockene **Fleischersatzstücke „Happea Pieces“ aus Erbsen und Ackerbohnen** von Prima Klima Foods in Steinheim/Westfalen
- **Geröstete und gesalzene Erdnüsse** (aus Ägypten, von Bananeira)
- **Interdentalbürstchen** aus Bambus und bpa-freiem Nylon von Hydrophil
- **Bad-, Boden- und Glasreiniger Tabs**: Einfach zuhause in 500ml Wasser auflösen
- In Deutschland hergestellte, **plastikfreie Putzlappen** aus Bambus und Baumwolle
- **Feste Spülseife**, in Deutschland hergestellt
- Veganes **Badekonfekt** von Soaplaveur in Mistelbach

DEIN NACHHALTIGER URBAN JUNGLE

Zimmerpflanzen verschönern dein Zuhause und sorgen für gute Luft, aber was zunächst nachhaltig und grün erscheint, ist bei genauerem Hinsehen oft das Gegenteil. Viele Zimmerpflanzen, die wir optisch ansprechend finden, haben einen sehr langen Transportweg hinter sich. Samen oder Jungpflanzen kommen oft aus Ländern mit geeigneten klimatischen Bedingungen, wie Kenia, Costa Rica oder Ägypten. Außerdem kommen bei der traditionellen Pflanzenzucht umweltschädigende Pestizide und große Mengen Wasser zum Einsatz. Es geht auch nachhaltiger:

1. Kaufe Pflanzen, die aus dem europäischen Raum stammen. Aber auch wenn die Pflanzen einen kürzeren Transportweg zurücklegen, müssen für die Pflanzenaufzucht in den Gewächshäusern die klimatischen Bedingungen hergestellt werden. Das heißt, es wird viel Strom und Wasser verbraucht.

2. Noch besser ist es also, wenn du Ableger nimmst und diese unter Freunden tauschst. Auf Internetseiten wie Tauschgarten.de, Tauschgnom.de oder eBay.de findest du weitere Ableger oder Pflanzen.

3. Versuche deine Pflanzen immer zu retten, manchmal reicht schon ein bisschen Geduld. Informiere dich also über die richtige Pflege.

4. Nutze nachhaltigen Dünger. Für einen Dünger aus Bananenschale einfach eine Bananenschale für einige Stunden in Wasser einweichen, das nährstoffreiche Wasser kann dann zum Gießen verwendet werden. Sofort einsatzbereit ist Dünger aus Kaffeesatz, hierfür einfach Kaffeereste mit Wasser verdünnen und damit gießen.

5. Kaufe deine Pflanzentöpfe Second-Hand.

6. Kaufe torffreie Pflanzenerde (zum Schutz der Torfmoore), oder nutze deine eigene Komposterde. Bei der Gewinnung des Torfes werden die Moore trocken gelegt, das darin gespeicherte CO₂ gelangt in die Atmosphäre und trägt in Form von Treibhausgasen zur globalen Erwärmung bei.





NOCH ALTE TASSEN IM SCHRANK?

Wenn du alte Kaffee- oder Tee-Tassen (kleine Tassen, keine großen Becher) hast, die du nicht mehr brauchst, dann wirf sie nicht weg, sondern gib sie bei uns ab! Wir geben sie an Silke Reimann von Soapplaveur in Mistelbach weiter, die sie zu Rasierseifenschälchen umfunktioniert.

HAFERBREI – WEIL ER MEHR KANN, ALS DU DENKST!

Der Getreidebrei ist ein beliebtes Frühstück und schmeckt nicht nur gut, sondern ist auch bekömmlich und enthält viele wertvolle Nährstoffe!

Haferflocken enthalten etwa 13% Eiweiß und versorgen den Körper reichlich mit diesem Nährstoff. Der Fettgehalt liegt bei etwa 7%, das jedoch überwiegend aus den wertvollen ungesättigten Fettsäuren besteht. Hafer ist außerdem reich an Ballaststoffen, die die Verdauung anregen und regulieren sowie den Blutcholesterinspiegel senken. Zudem enthält Hafer reichlich Eisen, Calcium, Magnesium und B-Vitamine.

Viele Haferbrei-Fans genießen den Brei auch aufgrund seiner Wärme sehr - in der ayurvedischen Ernährungslehre und in der traditionellen chinesischen Medizin wird auch eine warme Mahlzeit am Morgen empfohlen, da das Verdauungssystem nach dem Aufstehen noch etwas träge ist und warmes Essen besser vertragen wird.

Mit Gewürzen, Obst, Nüssen und anderen Toppings kann der Haferbrei noch weiter aufgewertet werden - wie wäre es mit Walnüssen, Leinsamen (Omega-3-Lieferanten), Hanfsamen (Vitamine B1, B2, E und essentielle Aminosäuren), Erdnussbutter (Protein-Booster) und den leckeren Schoko-Kichererbsen von Hülsenreich für den perfekten Schoko-Crunch? All diese Toppings bekommt ihr natürlich bei uns in der Hamsterbacke!



KAFFEE TO GO

Wir wollen, dass du dich in der Hamsterbacke wohlfühlst!

Und wie gelänge das besser, als mit einer schönen heißen Tasse frischen Kaffees? Ein richtiges Café können wir euch derzeit noch nicht bieten, aber **täglich zwischen 12-14 Uhr** könnt ihr euch einen Kaffee To-Go in eurem selbst mitgebrachten Mehrwegbecher im Laden abholen!

Wir brühen den CO₂-ärmsten Kaffee Bayreuths (er kommt mit dem Segelschiff zu uns) in einer French Press für euch auf und freuen uns auf zahlreiche Café-Tester!