



HAMSTERBACKE NEWSLETTER JUNI 2024

Welche Themen interessieren dich?
Schreib uns deine Wünsche gerne an
oeffentlichkeitsarbeit@hamsterbacke-bayreuth.de

HAMSTERBACKE SOMMERFEST

Tragt euch den 19. Juli 2024 im Kalender ein!

An diesem Tag wollen wir ab 18 Uhr gemeinsam mit euch das Hamsterbacke Sommerfest im Hammerstädter Hof feiern, bei schönem Wetter natürlich außen im Garten.
Genauere Infos folgen noch.

REFILL STATION HAMSTERBACKE

WIR FEIERN WORLD REFILL DAY 16.6.2024

Mach mit – für Mehrweg, Unverpackt-Lösungen und gegen Plastikverschmutzung. Um noch nachhaltiger feiern zu können, haben wir tolle Preise für euch:



a tip: tap Art-Bottles



Carry Bottles



ECO Brotboxen



REFILL DEUTSCHLAND
Eine Initiative für
kostenloses Leitungswasser –
immer, überall, für jede*n

Scanne den QR-Code
und los geht's!



[refill-deutschland.de/
world-refill-day-2024](https://refill-deutschland.de/world-refill-day-2024)



Wusstest du, dass die Hamsterbacke Refill-Station ist?

Es ist heiß, du schwitzt, du hast in der Stadt noch einiges zu erledigen und deine Trinkflasche ist leer? Kein Problem, denn die Hamsterbacke ist eine von mittlerweile über 7000 Refill-Stationen in Deutschland und du kannst dir deine Flasche jederzeit bei uns mit frischem Leitungswasser auffüllen lassen. Damit sparst du Geld und je mehr Menschen mitmachen, desto weniger Plastikflaschen muss es geben. Denn wer hat nicht schon einmal in der Not zu einer solchen gegriffen?

FERMENTIER-WORKSHOP

Workshop: Kombucha, Kimchi, Wasserkefir – Fermentiert Fasziniert

Fermentierte Produkte, wie Kombucha, Kefir und Kimchi, gibt es in vielen Läden zu kaufen.

Wie kann man sie ganz einfach und günstig selbst herstellen?

Das erfahren wir in unserem Workshop in Kooperation mit den Gärten der Begegnung und der Hamsterbacke. Wir wollen mehr über fermentierte Produkte lernen und gemeinsam Kombucha (fermentierter Tee), Wasserkefir (fermentiertes Erfrischungsgetränk) und Kimchi (mit Chili fermentierter Kohl) herstellen.

Am Ende können wir eigene Ansätze zum Fermentieren mit nach Hause nehmen.

Das Ganze findet in zwei Workshop-Phasen im TransitionHaus am **21. Juli von 10 bis 16 Uhr** statt.

In einer gemeinsamen Mittagspause können wir uns weiter kennenlernen und austauschen.

Die Teilnahme am Workshop ist kostenlos.

Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt, **Anmeldung erforderlich bis 14. Juli** per E-Mail an info@gaertenderbegegnung-bayreuth.de.

Ein Workshop für alle, die mehr über die Fermentation von Kombucha, Kimchi und Wasserkefir erfahren und die Herstellung ausprobieren möchten – fermentiert fasziniert!



WIR STELLEN EUCH UNSEREN BROTLIEFERANTEN VOR: DAS BIOBACKHAUS STUMPF

Das Biobackhaus Stumpf hat Mehl im Blut!

Denn Backen hat in dieser Familie inzwischen über 140 Jahre Tradition.

Daraus entstand 2009 das BioBackHaus Stumpf: Patrik Stumpf (Sohn) und Hans Stumpf (Vater) mit ihrem Team backen hier wie früher: eigene Rezepte, natürliche BioRohstoffe, Sauerteige, lange Teigführungen und viel Liebe.

Ihre Arbeit stand von Anfang an unter den Leitspruch „Ein Genuss für Mensch und Natur“ gestellt.

Die Backwaren sollen nicht nur Nahrungsmittel, sondern Lebens- und Genussmittel sein.

Sie wollen vielschichtige ökologische Aspekte im Blick haben und den Gesamtbetrieb nachhaltig ausrichten.

Dabei spielt der Energieverbrauch eine zentrale Rolle. Die Backöfen sind Energiesparer dank einer hohen Wirkleistung.

Gleiches gilt für die Kälteanlage. Überschüssige Wärme (Abwärme / Restwärme) wird zum Beispiel für die Sauerteigreifung genutzt.

Woher genau stammen die Rohstoffe für die Backwaren?

Sie mahlen ganz bewusst nicht selber, da sie diesen Arbeitsschritt den Profis (Müllern) überlassen.

Frisch vermahlene Mehl in Backwaren hat keinerlei Vorteile - auch nicht ernährungsphysiologisch.

Stattdessen wird auf eine gleichbleibend hohe Mehlqualität gesetzt, wie sie nur Mühlen liefern können. Denn diese haben die Möglichkeit verschiedene Getreidepartien miteinander zu mischen und so die erforderlichen Backqualitäten zu erzielen. Hinzu kommt, dass über die Mühlen bzw. den Großhändler BÄKO Franken entsprechende Qualitätskontrollen auch mit

Blick auf Rückstände/ Verunreinigungen (Pestizide, Mutterkorn) durchgeführt werden. Ihre Mehllieferanten sind die Meyermühle, die Ammendorfer Mühle sowie die Bohlsener Mühle. Fast ausschließlich wird Mehl in Naturland- bzw. Bio-landqualität bezogen. Andere Rohstoffe wie Milchprodukte erhalten sie in Naturland fair-Qualität über die BÄKO von der Molkerei Berchtesgadener Land. Butter wird von Saumweber (München) bezogen. Saaten kommen über Bode Naturkost und BÄKO Franken. Gewürze beziehen sie direkt von Sonnentor.

...weiter geht es auf der nächsten Seite

Alle Saaten wie Sonnenblumenkerne, Leinsamen etc. werden als Kochstück in den Teig gegeben. Das heißt, sie werden mit Wasser aufgekocht. So wird zusätzliche Frische in das Brot gebracht und die Saaten bekömmlicher gemacht.

Neben Einkorn zählt Emmer zu den ältesten Getreidearten. Es wurde bei uns auch lange angebaut, da es wenig Ansprüche an den Boden stellt. Allerdings sind die Erträge im Vergleich zu Weizen oder Dinkel – aus der gleichen Familie der Emmer stammt – auch sehr gering. Emmer überzeugt jedoch durch seinen nussig-saftigen Geschmack.

Lange Teigführungen?

Teige haben beim Biobackhaus Stumpf immer viel Zeit um sich zu entwickeln. Bei Teigen mit Dinkelanteil trifft dies im besonderen Maße zu. Diese reifen über zwölf Stunden. Dabei werden auf ganz natürliche Weise Milch- und Essigsäurebakterien, sowie Hefen vermehrt. Eine äußerst geringe Hefezugabe zu Beginn in Verbindung mit einer niedrigen Gärraumtemperatur sind die weiteren Parameter, damit sich natürlicher Geschmack entwickeln kann und die Brote besonders bekömmlich werden.

Der Roggenvollkornsauerteig und Roggensauerteig wird über drei Stufen geführt.

Das heißt, er reift in der Summe rund 20 Stunden. Der Dinkelvollkornsauerteig reift bis zu 16 Stunden, wobei das Dinkelvollkornbrot und das Dinkelkräuterbrot nach der Aufarbeitung nochmals rund 12 Stunden gehen/ reifen. Alle Backwaren mit ausgemahlen Mehl, wie etwa Dinkelbaguette und Laugenstange Dinkel werden in langer Teigführung hergestellt. Beispiel DinkelBaguette: 1 Stunde Teigruhe nach dem Kneten - Aufarbeiten - Kühlen und bis zu 20 Stunden Stückgare (Gare) mit nur 1 % Hefezusatz. Dies hat zur Folge, dass so natürliche Aromastoffe gebildet werden können und sich FODMAP's auf natürliche Weise abbauen.

Das macht die Gebäcke insbesondere für Personen mit Reizdarmsyndrom bekömmlicher.

Darauf verzichtet das Biobackhaus Stumpf für euch:
Convenienceprodukte (Backmischungen)

gekaufte Tiefkühlteiglinge

Einsatz von Fertigsauer statt Sauerteig

Aluminiumbackbleche bei Laugengebäck, denn die wässrige Natronlauge kann die Aluminiumbleche angreifen und damit kann es Aluminiumrückstände im Gebäck geben.

Stattdessen werden alle Laugengebäcke immer auf Dauerbackfolie gebacken.



BioBackHaus
Stumpf

**Ein Genuss für
Mensch und Natur!**

Schützenstraße 37
96346 Wallenfels

Fon: (09262) 97 23 54
www.biobackhaus.com