

arteFakt Olivenölkampagne – Herbst- und Winterangebote –



Bio-Primario 2017

Das Erste, oder auch der „Federweißer“ des Olivenöls, frisch aus der Olivenmühle

Pur über eine geröstete Brotstange oder eine Pellkartoffel gegeben, zu Salat mit etwas Zitrone oder weißem Balsamessig oder in feine Suppen geträufelt – so lässt es sich am besten genießen, das rassige, zum Beginn der Ernte von frühreifen und noch sehr grünen Oliven gewonnene und noch ungefilterte Olivenöl der ersten Erntetage Ende Oktober. Damit nicht nur wir, anlässlich unserer Besuche der Oliviers, in diesen besonderen Genuss kommen, füllen wir es, so wie es frisch gepresst aus der Zentrifuge fließt, gleich ab und fangen den herrlichen Duft der intensiven grünen Aromen von frisch geschnittenen Gräsern und Kräutern einer Blumenwiese ein. Begleitet werden diese Aromen dann von den noch sehr spitzen Pfeffernoten des Oleocanths und den herben bis bitteren Tönen der Biophenole. Beide bioaktiven, sekundären Pflanzenstoffe fördern die Gesundheit sehr.

Ungefilterte Olivenöle haben nur eine sehr kurze Haltbarkeit. Die Trübstoffe des Fruchtfleisches in ungefiltertem Olivenöl enthalten noch

Fruchtwasser, Fruchtzucker und Enzyme, die zusammen eine oxidative Reifung und beschleunigte Alterung bewirken. Bereits nach drei Monaten erreicht ein *Primario* den Reifegrad, den ein gefiltertes Olivenöl erst nach achtzehn Monaten aufweist. Eine Bevorratung mit *Primario* macht daher keinen Sinn, bestellen Sie bitte nur die Menge, die Sie in ein bis zwei Monaten auch verbrauchen können. *Primario* lebt von seiner Frische und ist ein Genuss nur für kurze Zeit. Um diesen Genuss sicherzustellen, gibt es das *Primario*, je nach Erntebeginn, nur in einer einmaligen Aktion und nur zu einem Auslieferungstermin, der Anfang November sein wird. Um die Bildung eines Bodensatzes zu verlangsamen und nach der Öffnung den Sauerstoffeinfluss zu verringern, erhalten Sie einen Liter *Primario* immer abgefüllt in zwei 0,5 Liter-Flaschen. Ungefilterte Olivenöle können wir nicht im Weißblechkanister anbieten, weil die Fruchtwasserreste ihn zum Rosten bringen würden.

In diesem Jahr aus Katalonien und Korinth. Nur für kurze Zeit, jetzt bestellen!

Möchten Sie neben dem *Primario* noch weitere Artikel bestellen, dann teilen Sie uns bitte mit, ob wir diese vorab und getrennt (zusätzliche Versandkosten) oder erst beim Eintreffen des *Primario* mit diesem zusammen ausliefern sollen.

Korinth/Griechenland von Dimitrios Sinanos, Olivensorte Manaki, 1 Liter 24,00 € (Art.Nr. 100-1-23-0100-STPR)

Katalonien/Spanien von Josep M. Mallafré, Olivensorte Arbequina, 1 Liter 24,00 € (Art.Nr. 100-1-11-0100-STPR) MIX – halb und halb, 1 Liter 24,00 € (Art.-Nr. 100-1-91-0100-STPR)



Limitierte Sonderedition für die Herbst- und Winterküche



Set: Herbst- u. Winterküche DE ÖKO-001, 22,00 € (Art.Nr. 100-2-99-0001-ST09); 2 x 250 ml Kanister natives Thymian- und Rosmarin-Olivenöl, 250 g wilde Linse Lenticchia und 250 g wilde Erbse Roveja, Rezeptblatt

Der Herbst steht vor der Tür, der Winter kommt in Sicht, und damit werden auch die leichten, fruchtigen Aromen auf der Speisekarte seltener. Die Produkte und Zutaten werden nun kräftiger und würziger, und zur wärmenden Küche der kalten Jahreszeit passen dann wunderbar die ausdrucksstarken Aromen von Thymian und Rosmarin.

Auch Hülsenfrüchte gelangen wieder mehr in den Blick, und mit den Wildsorten von Linse und Erbse mit ihren nussigen Noten lassen sich geschmackvolle und einfache Schnellgerichte zubereiten. Für den Fall, dass Sie in der Küche mit Hülsenfrucht-Sorten noch nicht vertraut sind oder Ihnen mal die Ideen ausgehen, legen wir dem Set einige Rezepte mit Anregungen für die feine Winterküche von kalt bis warm bei.

Aktion Speisekammer – Vorratshaltung



Die ökonomischen und ökologischen Vorteile beim Kauf eines Jahresvorrates in Großpackungen zählt für unsere angebotenen Olivenöle zu den Grundprinzipien Ihres und unseres Handelns seit Gründung der Olivenölkampagne. Gesellschaftlichen Veränderungen haben wir über die Jahre Rechnung getragen und auch kleinere Verpackungseinheiten mit in unser Programm aufgenommen, weil z.B. Familien kleiner wurden, Bildungsentwicklungen junge Menschen später „sesshaft“ werden lassen und die Arbeitsbedingungen mehr Mobilität und weniger feste Rhythmen mit sich bringen. Alle diese Entwicklungen haben Auswirkungen auf die Logistik, auf die verfügbare Zeit und auf die Art unserer Ernährung. Mit arteFakt verstehen wir uns seit Anbeginn auch als Plattform, auf der sich Gründer und Gründerinnen zunächst erproben können, bevor sie eine weitreichende Lebensentscheidung für sich

treffen. Neben den Olivenölen haben sich daraus über die Jahre „Nebenprodukte“ entwickelt, manche davon nur vorübergehend und andere zu beständigen „Klassikern“. In letzter Zeit sind wir häufiger von Liebhabern dieser Produktgruppen darauf angesprochen worden, ob wir diese Produkte, die aus Gebrauchsgründen vorwiegend in Kleinpackungen angeboten werden, nicht auch zu Vorratssparpaketen mit dem entsprechenden Vorteil anbieten könnten. Das wollen wir gern mit der Aktion Speisekammer versuchen und bieten dazu die fünf folgenden Haushaltssparpakete an:



Haushaltssparpaket No.1

Wilde Hülsenfrüchte & Mehle (glutenfrei)

2 x 500 g umbrische Berglinse *Lenticchia*, 2 x 500 g umbrische Wilderbse *Roveja*, 2 x 500 g apulische schwarze Kichererbse *Ceci Neri*, 500 g feines Mehl der gelben Kichererbse *Farina di Ceci*, 250 g feines Mehl der Wilderbse *Farina di Roveja*. **Preis: 40,00 €**, statt 49,60 € im Einzelkauf. (Art.Nr. 100-2-00-0001-RK09)



Haushaltssparpaket No.2

Bio Erbsenmehle (glutenfrei)

2 x 500 g feines Mehl der gelben Kichererbse *Farina di Ceci*, 4 x 250 g feines Mehl der Wilderbse *Farina di Roveja*. **Preis: 27,00 €**, statt 33,00 € im Einzelkauf. (Art.Nr. 100-2-00-0001-ST02)



Haushaltssparpaket No.3

Pasta & Sugo (vegetarisch & vegan)

190 g Glas *Pesto Calabrese PIC 1* (Basilikum), 200 g Glas *A Maritata* – cipolle e peperoncino a nozze PIC 2-3 (Paté aus rosa Zwiebel „Cipolla di Tropea“ und Peperoncini), 200 g *A Mollicata* – pronto per pasta PIC 1 (Paté aus Trockenbrot, Tomate und Pinienkerne), 3 x 250 g *Bio Mais Spaghetti* (Gluten frei), 3 x 250 g *Bio Mais Rigatoni* (Gluten frei). **Preis: 45,00 €**, statt 55,10 € im Einzelkauf. (Art.Nr. 100-2-00-0001-RK10)

Haushaltssparpaket No.4

Peperoncini pikant (vegetarisch & vegan)

190 g Glas *Pesto Calabrese PIC 1* (Basilikum), 190 g Glas *Stuzzichino PIC 2* (Paté aus Peperoncini, Tomate, Pilzen, Aubergine), 190 g Glas *Condi Bruschette PIC 3* (Paté aus Peperoncini, Chicoree, Basilikum, Knoblauch, Kapern), 100 g *Aglio „Olio“ e Peperoncino PIC 4* (getrocknete und geschneitzelte Peperoncini, Knoblauch und Kräuter). **Preis: 19,00 €**, statt 23,05 € im Einzelkauf. (Art.Nr. 100-2-00-0001-RK11)



Haushaltssparpaket No.5

Peperoncini feurig (vegetarisch & vegan)

190 g Glas *Crema Peperoncino PIC 6*, 200 g Glas *Il Puttaneone PIC 5-6* (Paté aus Peperoncini und Knoblauch), 190 g Glas *Crema di Mediterranea PIC 7* (Paté aus Peperoncini, Aubergine, Artischocke, Oliven, Kapern, Chicoree, Knoblauch, Fenchel, Basilikum), 190 g Glas *Dynamite PIC 8* (Paté aus Peperoncini, Tomaten, Pilzen, Auberginen, Kapern), 90 g Glas *Habanero PIC 9*. **Preis: 24,00 €**, statt 28,20 € im Einzelkauf (Art.Nr. 100-2-00-0001-RK12)



Teekampagne: gleich mitbestellen!

Mit dem Herbst kommt auch die Zeit der „Teekampagne“, die Zeit für den Kauf eines Jahresvorrates an edlem Darjeeling. Eine lange Freundschaft und Kooperation verbindet uns mit der Projektwerkstatt, deshalb können Sie sich Ihren Teevorrat zu den gleichen Konditionen wie bei der Projektwerkstatt mit in Ihr Olivenölpaket legen lassen und so Porto sparen.

Bio-Darjeeling First Flush

First Flush ist ein Schwarztee, der von Ende Februar bis Ende April geerntet wird, sein Geschmack ist zart und blumig. Abgefüllt als loser Tee in 250g und 1.000g Tüten oder für unterwegs oder im Büro im 50 x 2 g transparenten Pyramidenteebeutel. Verfügbar ab Mitte September!

Second Flush 2017 fällt aus, alternativ dafür ein Bio-Darjeeling Second Flush Character

Aufgrund eines politisch motivierten Generalstreiks in Darjeeling, bei dem die Plantagenarbeiter und die Teeplückerinnen den Erhalt gesetzlicher Errungenschaften verteidigten, wurden über Wochen keine Teeblätter gepflückt, so dass die Sommerernte weitgehend ausfiel. Die Teekampagne plant eine adäquate Alternative anzubieten – einen Selected Darjeeling als ‚Second Flush Character‘. Es handelt sich dabei um Tee, der nach dem First Flush noch bis zum 9. Juni geerntet wurde, dem Beginn des Generalstreiks. Anfang Juni beginnt in den tiefer gelegenen Teegärten durchaus schon die Ernte des Second Flush. Dieser frühe Tee ist dem Second Flush zwar ähnlich, erreicht aber nicht die Ausdrucksstärke des zur Spitzzeit geernteten. Der ‚Second Flush Character‘ ist vollmundig im Geschmack und in der Tasse dunkel bernsteinfarbig. Abgefüllt als loser Tee in 250 g und 1.000 g Tüten. Verfügbar ab Anfang Oktober!

Grüner Bio-Darjeeling

Der *Grüne Darjeeling* ist ein nicht fermentierter Tee. Sein Geschmack ist zartbitter, dabei aber mild und frisch. Angeboten wird er als loser Tee in 500 g und 1.000 g Tüten und im 50 x 2 g transparenten Pyramidenteebeutel. Sofort lieferbar!

Neu bei der Teekampagne: Bio Assam Second Flush

Der *Assam Second Flush* ist ein schwarzer Tee der Sommerernte, daher fällt er im Geschmack besonders harmonisch und vollmundig aus, mit Nuancen von Malz und Honig, die in der Tasse appetitlich duften. Verfügbar ab Anfang Oktober!

La nit de les garnatxes

Rotweinschule:
Terroir



Der Sommer geht zur Neige, damit auch für viele die Zeit der Roséweine. Angepasst an die Witterung, schenkt man nun den Rotweinen wieder mehr Beachtung. Quasi zum Saisonstart lohnt jetzt das Set aus dem Montsant, das wir Rotweinschule Terroir nennen.

Seit einigen Jahren schon, immer am Freitag vor dem 1. Mai, lädt die Weinkellerei in Capçanes ab 23.00 Uhr zur „Nacht des Garnatxa“. Nur dann kredenzt der Winzer und Önologe der Genossenschaft, Jürgen Wagner, die nur für diese Nacht hergestellte Besonderheit von vier Rotweinen gleicher Rebsorte auf vier verschiedenen Böden. Ganz selten lässt sich der Einfluss des Terroir auf den Wein im direkten Vergleich so deutlich schmecken, weil nur wenige Winzer über derart verschiedene Böden mit gleicher Rebsorte verfügen und die Weine dann auch auf gleiche Weise ausbauen.

Was unter Terroir verstanden wird

Im Weinanbau meint der Begriff des „Terroir“ mehr als nur den Hinweis auf den Boden, er beschreibt übergreifend das Zusammenspiel von Rebsorte, Mikroklima, geologischer Beschaffenheit, Lage, Bodenbeschaffenheit und der Arbeit des Weinanbauers. Alles zusammen lässt sich auf enge und dadurch einzigartige Räume begrenzen und stellt somit immer eine individuelle Besonderheit dar. Auch wenn Aromen in der Frucht ihre Basis überwiegend aus der mineralischen Zusammensetzung des Bodens erlangen, so wird ihre Anreicherung und Einlagerung mittels des Stoffwechsels der Pflanze auch durch die Bodenstruktur (Dichte, Wasser- und Luftdurchlässigkeit, Wärmespeicherefähigkeit), den Wasserhaushalt, das Klima, die Lage, die Rebsorte und die persönliche Handschrift des Anbauers bei der Hege und Pflege der Weinberge beeinflusst. Nicht zuletzt ist es dann die Kunst des Winzers, alle Faktoren zu interpretieren und das angereicherte Potenzial in seinem Wein zur Geltung zu bringen.

100% Garnatxa auf Sand, Kalk, Ton oder Schiefer

Das spanische Garnacha, das katalanische Garnatxa und das französische Grenache bezeichnet jeweils die gleiche alte Rotweintraube mit ihren Hauptanbaugebieten im südlichen Frankreich und nördlichen Spanien. Alle vier Weine aus dem Jahrgang 2015 hat Jürgen Wagner aus 100% Garnatxa-Trauben auf gleiche Weise im Keller ausgebaut und im Weinetikett den jeweiligen Boden ausgewiesen:



PANAL (Sand) Vom Wind des trockenen Küstengebiets erodierte sandige Böden mit nur geringem Wasserrückhaltevermögen, so dass die Wurzeln tief in die Böden eindringen müssen und dabei hier auch auf etwas Kalk treffen. Der Wein ist von mittlerer Intensität der dunklen Farbe geprägt und ergibt einen parfümierten, zugänglichen und sehr fruchtbetonten Wein mit Noten von schwarzen Kirschen und etwas Schokolade. Getrunken wird er eher als junger Wein.



CALISSA (Kalkstein) Kalkgestein mit fossilen Ablagerungen. Die Wurzeln müssen auf der Suche nach Wasser fragmentierte Felsen passieren und tief hinunter reichen, um auf kompakten Grund zu stoßen, da bei Regen das Wasser mit Leichtigkeit durch die Felsen zirkuliert und nicht haften bleibt. Der Wein wird sehr elegant und blumig. Er duftet am meisten von den vier Weinen und verführt bereits in der Nase. In seiner Art ein leichter und dennoch sehr komplexer Wein, der auch etwas Schwungvolles mitbringt.



ARGILA (Ton/Lehm) Sehr komplexe und kompakte Böden mit durch Oxidation rötlich gefärbter Tonerde aus früheren Seebecken und wenig Sauerstoff. Anfänglich halten sie bei Regen das Wasser und verkrusten dann aber schnell, so dass es die Wurzeln schwer haben, bis zum Grundwasser durchzudringen. Die Wurzeln leiden in diesen Böden daher tendenziell, und in der Folge davon gerät die Rebe unter Stress. Das ergibt einen sehr dichten und stoffigen Wein, der intensiv, kompakt und temperamentvoll ist. Die Tannine sind präsenter und verleihen dem Wein ein gutes Gerüst. Zu schmecken sind aromatische Noten von roten Kirschen und Schokolade.



LLICORELLA (Schiefer) Gemahlener Schiefer, auf dem es die Wurzeln schwer haben, durch das Gestein zu dringen. Sie müssen sich mühen und durch das Gestein „kämpfen“. Die Trauben bleiben kleiner und haben eine dickere Haut, wodurch sich mehr feine Gerbstoffe ausbilden, was den Wein mineralischer und kühler wirken lässt. Es ist ein frischer und sehr fruchtbetonten Rotwein mit einer kühlen Struktur, Saftigkeit und auch Dynamik in sich, dazu Noten von Kirschsorbet und schwarzer Schokolade.

Rotweinschule Terroir mit Freunden erkunden

Es macht nicht sonderliche Freude, die vier Flaschen Rotwein allein zu trinken, auch nicht an mehreren Abenden nacheinander. Der direkte Vergleich ist es, der diese Rotweine spannend werden lässt und der wegen ihrer Verschiedenheit in Erstaunen versetzt, sind sie doch in allen Variablen bis auf den Boden gleich und vom gleichen Winzer auf gleiche Weise erzeugt. Erstaunen und Entdecken macht in Gemeinschaft deutlich mehr Spaß und führt zu anregenden Gesprächen. Mit etwas Salat, Brot und Käse dazu lassen sich Freunde gern zur Weinprobe locken. Damit Sie als Gastgeber nicht allein auf sich gestellt sind, ist jede Flasche mit einer Bilderfolge von Comic-Zeichnungen umwickelt, in denen Jürgen Wagner die fachlichen Aspekte der Bodeneinflüsse und die besondere Bedeutung des Terroir vermittelt, so dass sich einem auch die Gründe der Verschiedenheit erschließen.

4er Set 100% Garnatxa – Rotweinschule Böden 47,00 € (Art.Nr. 100-3-10-0004-010)

Drei Beispiele einer erfolgreichen Erzeuger-Verbraucher-Beziehung – und warum es in der arteFakt-Olivenölkampagne auch mehr als nur Olivenöle gibt

Aprikosenkonfitüre von Dimitrios Sinanos (Olivenöl No.23)



Die dauerhafte Krise hat in Griechenland viele heimische und regionale Wirtschaftskreisläufe zusammenbrechen lassen, was auch die wertschöpfende Verarbeitung landwirtschaftlicher Produkte betrifft. Mit den billigen Einfuhren chinesischer Pistazien konnte Dimitrios nicht mithalten und rodet letztlich seine Plantage. Nachdem die Saftfabriken schlossen und sich auch die Handelsstrukturen für das Obst kleinerer Anbauer auflösten, drohte seinen Aprikosenhainen das gleiche Schicksal. Auf unsere Anregung hin kocht jetzt die ganze Familie einmal im Jahr aus ihren erntefrischen Aprikosen eine sehr leckere Aprikosenkonfitüre. Durch die zu dieser Zeit noch ungenutzten Räume der Olivenmühle zieht dann eine Woche lang der betörende und süße Duft frischer Aprikosen. Mit den mittlerweile fast 5.000 produzierten Gläsern, die ausschließlich über arteFakt angeboten werden, kann Dimitrios die Kosten zum Erhalt der Aprikosenhaine erwirtschaften und darauf hoffen, dass sich irgendwann auch mal wieder wirtschaftliche Kreisläufe dafür auch in seinem Land ergeben. Wie seine Olivenhaine, bewirtschaftet er auch die Aprikosenhaine nach den Standards für den Bioanbau. Wegen der hohen Kosten der Zertifizierung, die er allein mit der Konfitüre nicht erwirtschaften kann, musste er das Biosiegel dafür wieder aufgeben. Den Großteil der Früchte kann Dimitrios zurzeit nur an „fliegende Händler“ weit unter den Rohkosten abgeben. Eine Selbstvermarktung in der Region ist nur schwer möglich, weil dort viele Aprikosen anbauen und alle die gleichen Probleme haben.

Schon an einem Glas Aprikosenkonfitüre kann man aufzeigen, mit welcher Leichtigkeit sich in unserer Konzeption einer Erzeuger-Verbraucher-Beziehung solidarische Landwirtschaft unterstützen und gestalten lässt. Aprikosenkonfitüre: 245 g Glas 6,10 € (Art.Nr. 100-4-20-0025-001), 3 x 245 g Glas 17,00 € (Art.Nr. 100-4-20-0075-002)

Kitro-Zitronenmarmelade von Edith Fronimakis (Olivenöl No.29)

Ioannis und Edith geht es auf Kreta nicht anders als Dimitrios auf dem Peloponnes. Das tägliche Ringen mit der Krise raubt nicht nur die Nerven, es bleiben auch wenig Energie und Raum für Kreativität und für Innovationen, die die Situation verbessern könnten. Bei den jährlichen Weiterbildungstreffen aller unserer Oliviers ließ sich Edith von den Marmeladenprojekten in Korinth und Kalabrien anstecken, tauschte sich mit Dimitrios und Angela über das fachlich Notwendige aus, arteFakt schoss die Kosten für Gläser, Deckel und Etiketten vor, und so begann auch für Edith der Aufbau einer Manufaktur für die heimische Besonderheit, die Kitro-Zitrone. Sie ist eine Kreuzung aus der Zitrone und der Kitro, die größer als eine Grapefruit wird. Das Innere der Frucht bleibt dabei in der Größe der Zitrone, es wird aber von einer dicken, weißen und sehr pektinhaltigen Unterschale umgeben. Der hohe Pektingehalt machte es Edith anfangs noch schwer, die Marmelade nicht zu fest werden zu lassen, was ihr jetzt im dritten Jahr mit der gewonnenen Routine besser gelingt, sie aber noch nicht ganz zufrieden stellt. An der Optimierung der Konsistenz wird sie weiter experimentieren, der Geschmack war aber bereits mit ihrer ersten Produktion vor drei Jahren überzeugend. Mit der produzierten Menge und dem Absatz über arteFakt konnte Edith nun auch die Vorlaufkosten für die neue Produktion selbst erwirtschaften. Auch dieses ist ein schönes Beispiel, wie Verbraucher aus ihrer Haltung als nur Konsumenten heraustreten und mit wenig Aufwand zum Prosumenten werden können. Kitro-Zitronenmarmelade: 245 g Glas 6,30 € (Art.Nr. 100-4-20-0025-004), 3 x 245 g Glas 17,70 € (Art.Nr. 100-4-20-0075-004)



Orangenmarmelade von den Geschwistern Librandi (Olivenöl No.3)



Viele der Bio-Navel Orangen der Librandis werden bei der Ernte für den Handel wegen kleinerer Farbabweichungen aussortiert und landen dann quasi als Abfall in der Saftfabrik. Davor werden sie nun bewahrt und stattdessen zu einer leckeren Marmelade verarbeitet. Sie werden nicht gekocht, sondern in der Schale unter Dampf zum Erweichen gebracht, dann zerkleinert und gerührt. Sie behalten so die Ausdruckskraft ihrer natürlichen Fruchtaromen, das Karamellisieren des Fruchtzuckers wird unterbunden, und zum Süßen und Gelieren wird nur wenig nicht raffinierter Zucker als Zugabe verwendet. Besser lässt sich der Geschmack

von erntefrischen Orangen wohl kaum konservieren. Orangenmarmelade: 300 g Glas 7,50 € (Art.Nr. 100-4-00-0300-002), 2 x 300 g Glas 14,00 € (Art.Nr. 100-4-00-0600-002)

Nicht nur für Freunde des Olivenöls No.11



Nicht nur berühmte bildende Künstler hat Katalonien hervorgebracht, ebenso berühmt sind seine Kochkünstler. „Katalanisch kochen“ ist ein auf 178 Seiten kurzweilig geschriebenes Buch über „Gerichte und ihre Geschichte“, die leicht nachzumachen sind und gut zur modernen und leichten Ernährung passen. Die Schürze haben wir aus einem festen, strapazierfähigen Stoff schneiden und sie mit einer praktischen Aufsatztasche versehen lassen.

Küchenset Katalan zum Weihnachtspreis von 49,00 € (Art.Nr. 100-2-99-0001-003)

Gut zum Verschenken



Ein frisches und dynamisches, lustig-anarchisches, manchmal trauriges und in jedem Fall ein berührendes Werk des jungen spanischen Films, in dessen Zentrum symbolhaft ein tausendjähriger Olivenbaum steht. In Spanien wurde er generationsübergreifend zum meist gesehenen spanischen Film der letzten Jahre und auch hier passt er gut zum gemeinsamen Anschauen von Kindern, Eltern und Großeltern. Der Spielfilm ist 98 Minuten lang.

DVD + 0,5 Liter-Kanister Picual zum Aktionspreis von 25,00 € statt 29,90 € (Art.Nr. 210-2-99-0001-002)

DVD solo zum Preis von 15,90 € (Art.Nr. 210-6-40-0001-002)

Glutenfrei ernähren – ein Trend der jungen Generation

Jede Generation hat das Bestreben, eigenes für sich zu finden und sich darüber erkennbar und auch unterscheidbar zu machen. In einigen Jahren werden wir sehen, welche Begriffe die Soziologen für die Generation der heute unter Dreißigjährigen wählen werden, *foodies* vielleicht. Keine Generation zuvor hat die Ernährung und die Nahrungsmittel in so komplexer, vielschichtiger und kritischer Weise in ihren Fokus gerückt. Älteren unter uns erscheint vieles davon suspekt und unausgereift: dass es *hipp* ist, eine Lebensmittelunverträglichkeit zu haben, die Lebensmittel bereits drei Tage vor Ablauf des MHD für ungenießbar zu halten, sich mit der Paläo-Diät in die Steinzeit zurück zu beamen oder *Analog-käse* nun für das non plus ultra veganer Ernährung zu halten. Vor der Reifung kommt immer erst die Gärung. Freuen wir uns auf eine Generation, die wieder mal aufbrechen will und lassen uns von ihren Ideen inspirieren.

Ganz sicher entspricht z.B. der Prozentanteil empfundener Gluten-Unverträglichkeit nicht der wirklichen Zahl davon Betroffener. Statt das zu kritisieren, könnte man erkunden, was es Neues und Bereicherndes für den Speisezettel dabei zu entdecken gibt. Auch die wirklich davon Betroffenen können mit dem gewachsenen Angebot aus ihrem „Schattendasein“ heraustreten und müssen ihre selbstgebackenen Brötchen nicht mehr überall mit hinnehmen. Leben Sie in Hamburg, dann schauen Sie mal am Spritzenplatz 10 in den ersten glutenfreien Supermarkt dort und lassen sich überraschen. Der vielfältige Ersatz von Weizenprodukten eröffnet, unabhängig von der Frage der Verträglichkeit, einen Blick auf die vielen leckeren Alternativen, die es schon immer gab, die vielfach unentdeckt blieben oder in Vergessenheit gerieten. Mehle lassen sich auch aus Mais, Nüssen, Hülsenfrüchten, Reis,



Kartoffeln, Buchweizen und neu entdeckten Exoten aus der globalisierten Welt gewinnen. Als Trend entwickelt sich ein breiteres Angebot daraus zunächst in den urbanen Zentren, dort wo es die junge Generation jetzt hinzieht.

Mit der Familie *Angelini* in den Sibyllinischen Bergen Umbriens haben sich besondere Erzeuger mit glutenfreien Produkten, ihrer wilden Hülsenfrüchte und alten Bauernsorten, zu uns gesellt. Bei unserem kürzlichen Besuch zur Ernte der Berglinse und Wilderbse haben wir uns von Mutter Giuseppina und Sohn Domenico zeigen lassen, wie sie ihre Erbsenmehle verwenden.

Sehr einfach, schnell und lecker waren die Pfannkuchen aus dem Mehl der Ceci (Kichererbse) und der Roveja (Wilderbse).

Ceci oder Roveja – Pfannkuchen

Zutaten: Ceci- oder Roveja Mehl, Wasser, Salz, Olivenöl

Zubereitung: Das Mehl in eine Schüssel geben und unter Zugabe von kaltem Wasser mit einem Schneebesen klumpenfrei verrühren, bis sich eine sämige Masse ergibt. Für zwei Stunden zum Quellen in den Kühlschrank stellen, dann noch mit etwas Wasser aufrühren und mit Salz abschmecken. Eine schwere Pfanne, am besten aus Gusseisen, erhitzen, auf mittlere Hitze herunter schalten, erst dann ein wenig Olivenöl in die Pfanne geben, so dass der Boden nur benetzt wird. Mit einer Kelle die sämige und gut fließende Masse in die Pfanne geben und dünn und glatt ausstreichen. Wenn der Boden gut gebräunt ist, den Pfannkuchen mit einem Pfannenwender umdrehen und auch diese Seite bräunen lassen. Oft gelingt erst der zweite oder dritte Pfannkuchen, wenn die Pfanne gut geölt ist und gleichmäßige Hitze hat.

Mit den Mehlen lassen sich nicht so gut süße Pfannkuchen bereiten. Zu ihnen passt die große Auswahl an kurz geschmorten Gemüse als Auflage oder verschiedene Gemüsepasten zum Einrollen der Pfannkuchen.

250 g Farina di Roveja (feines Mehl), zum Preis von 5,50 € (Art.Nr. 100-4-00-0250-012)
500 g Farina di Ceci (feines Mehl), zum Preis von 5,50 € (Art.Nr. 100-4-00-050-024)



Bei Bestellung legen wir dem Paket Informationen mit Rezepten und Anleitungen zur Zubereitung – auch zum Backen von Brötchen, Brot oder Kuchen – sowie weitere Tipps zur Verwendung der Mehle bei. Weitere Angebote finden Sie auf unserer Website unter „Zubehör & rund um die Olive“ in der Rubrik „glutenfrei-vegetarisch-vegan“.



Probier- & Geschenkliter und Aroma-Set zu Weihnachten

Zum Verschenken bekommen Sie ab sofort bis Ende des Jahres wieder den Weihnachts-Staffelrabatt für die Sets „Probier- und Geschenkliter“, „Schnellstarter-Box“ und „Aroma-Set“. Der Rabatt gilt auch bei einem Mix nach Ihrer Wahl aus beiden Angeboten: Rabatt ab 10-19 Stück = 3%, 20-29 Stück = 5%, 30-49 Stück = 10%; ab 50 Stück nach Vereinbarung.

Wie schon in den letzten Jahren verpacken wir auch gerne wieder individuelle Weihnachtspräsentate für Sie privat oder für Ihr Unternehmen. Wenden Sie sich hierfür bitte an Frau von Deylen unter Telefon 04283.981329 oder per E-Mail: g.v.deylen@artefakt.eu, sie nimmt Ihre Wünsche entgegen und berät Sie gerne.



Ellenbergs Kartoffelvielfalt

Durch die Verlegung unserer Lager- und Versandlogistik von Hamburg nach Wilstedt liegen wir nun zu weit vom Biolandhof von Karsten Ellenberg in Barum bei Uelzen entfernt, als dass es ökonomisch und ökologisch vertretbar ist, eine Auswahl seiner Kartoffeln als Aktion mit bei uns anzubieten, auch nicht zeitlich begrenzt. Karsten Ellenberg hat über die Jahre einen gut entwickelten eigenen Kartoffelversand entwickelt, und wir empfehlen Ihnen, sich nun Ihre Lieblingskartoffeln direkt von ihm zusenden zu lassen. Schauen Sie mal rein, Karsten Ellenberg ist ein leidenschaftlicher Züchter, so gibt es auch immer Neues bei ihm zu entdecken.

www.kartoffelvielfalt.de, Ebstorfer Straße 1, 29576 Barum, Telefon 05806.304



Räucherlachs von Summer Isles Foods Schottland | Großbritannien

Die Manufaktur „Summer Isles Foods“ im hohen Norden Schottlands setzt rigoros auf handwerkliche Qualität. Alles geschieht von Hand, vom Filetieren des frischen Biolachses in Naturland-Qualität bis zum Marinieren, Räuchern, Schneiden und Verpacken des geräucherten Fisches.

Die Lachshälften kommen in eine Marinade aus Rum, Wacholder und Sirup und danach in die Räucherammer. Dort umnebelt sie vierundzwanzig Stunden lang warmer Rauch, der von Eichenspänen stammt. Es ist tatsächlich kein Märchen, dass diese Späne aus gebrauchten Whiskyfässern gehobelt werden. Dieses langsame und fast kalte Räuchern bei zwanzig Grad sorgt nicht nur dafür, dass der Lachs saftig bleibt, sondern dass er auch auf natürliche Weise haltbar wird und sein unvergleichliches Aroma erhält.

Bitte bestellen Sie den Lachs bis spätestens 3. November direkt bei Panaché – www.panache.de, Tel. 0173-2983937, Sie erhalten ihn dann am 21./22. November per DHL geliefert.

Räucherlachs, ganze Seite, ca. 900 g zu 8,30 €/100 g;
Räucherlachs von Hand geschnitten, 500 g zu 11,00 €/100g; Räucherlachs von Hand geschnitten, Set 2 x 200 g zu 12,50 €/100 g; zuzüglich 9,80 € Versandkosten.



Bio-Navel-Orangen aus Kalabrien

Für alle, die sich erstmals an der Sammelbestell-Aktion beteiligen möchten, beschreiben wir hier gerne die Geschmacksentwicklung anhand der natürlichen Reifung der Orangen. Im November zeichnen sich die Früchte durch das reiche Spiel der Fruchtsäure aus, die gegenüber der Süße dominiert, was sich im Dezember zu Gunsten der Süße verkehrt. Vielen gefällt es, die Geschmacksveränderung durch natürliche Reifung mitzuerleben, andere favorisieren für sich nur eine der beiden Varianten.

Mit natürlicher Reifung frisch gepflückt

Die Orangen werden von der Familie Librandi nach Kriterien der Premiumqualität gepflückt. Mit einem Kühltransport erreichen sie uns in Wilstedt zwei Tage nach der Pflückung. Dort verpacken wir sie noch am gleichen Tag und bringen sie mit der Post auf den Weg zu Ihnen.

Auch bei sorgfältigster Pflückung, Sortierung und Kontrolle ist nicht jeder einzelnen Orange ihr innerer Zustand äußerlich anzusehen. So kann es sehr vereinzelt vorkommen, dass eine Orange aus dem Karton ihr Versprechen nicht hält. Wir legen daher in jedes Paket vorsorglich eine ‚Ersatzorange‘ mit hinein und eine Anleitung zur Pflege und Aufbewahrung nach Erhalt der Lieferung. Für die Lagerung der Orangen ist es wichtig, dass sie trocken liegen, das kann kühl oder kalt im Gemüsefach des Kühlschranks sein. Die Haltbarkeit der Orangen beträgt dann, je nach den Umständen, mehrere Wochen.

Je eine Lieferung im November und Dezember

Das Auslieferungsdatum im November und Dezember kann nicht genau vorhergesagt werden, weil bei Regen nicht geerntet und hier bei Frost nicht ausgeliefert werden kann. Bestellen können Sie zu jeder Zeit, die Rechnung wird erst mit der Auslieferung fällig, per E-Mail werden Sie über die Ankunft des Orangenpaketes informiert. Wegen der Transportempfindlichkeit der Orangen können keine weiteren Produkte aus unserem Sortiment in diesem Paket mitgeliefert werden.

Novemberauslieferung: 5 kg Kiste 26,50 € inkl. Versand (Art.Nr. 100-4-00-0500-011), 10 kg Kiste 49,00 € inkl. Versand (Art.Nr. 100-4-00-1000-011) · Dezemberauslieferung: 5 kg Kiste 26,50 € inkl. Versand (Art.Nr. 100-4-00-0500-012), 10 kg Kiste 49,00 € inkl. Versand (Art.Nr. 100-4-00-1000-012)



Unabhängig von Banken bleiben, mit Kurzdarlehen zur Vergütung der Erzeuger

Für Olivenanbauer wird, wie für andere landwirtschaftliche Erzeuger auch, die Ökonomie des eigenen Betriebes stark vom Ernterhythmus bestimmt. Ein tragfähiges Einkommen gibt es erst am „Zahltag“ mit dem Tausch der Ernte gegen Geld. Üblich ist es im Handel dagegen heute geworden, den Erzeugern einen sogenannten „Lieferantenkredit“ abzufordern. Sie erhalten ihre Bezahlung dabei erst nach längerer Zeit, oft erst mit dem Abverkauf der Ware durch den Käufer. Auch wenn das heute als modernes Geschäftsmodell im Handel gilt, halten wir das für extrem unfair. Aus dem Freundeskreis der arteFakt-Olivenöle erhalten wir daher seit Anbeginn der Olivenölkampagne Kurzdarlehen, die es uns ermöglichen, die Ernte sofort nach dem Erhalt zu bezahlen. Bis zum Start der jährlichen Olivenölkampagne bleiben auch wir dadurch von teuren Zwischenfinanzierungen der Banken unabhängig.

Für kurz angelegtes Geld bieten Banken niedrige Zinsen, und für kurz geliehenes fordern sie deutlich höhere. Wir treffen uns mit Ihnen, die Sie uns Kurzdarlehen gewähren, bei einem fairen Tausch von 3 %. Auch wenn die aktuelle Situation günstig ist, haben wir uns nie vom „Zinsmarkt“ leiten lassen, sondern von einem auf Verlässlichkeit und Solidarität beruhenden Tausch zum gegenseitigen Nutzen. Möchten Sie uns in dieser Weise unterstützen, rufen Sie uns unter der Rufnummer 04283.981329 an oder senden uns eine E-Mail an g.v.deylen@artefakt.eu, gerne informieren wir Sie dann ausführlich.