

Genusspakete Spargel, Olivenöl & Wein

zum Aktionspreis bis zum 24. Juni 2017



Guten Tag liebe arteFakt-Freunde,

meiner Generation sind u.a. Bio-Ideen und die Entwicklung von Standards dazu wichtig, mit vielen Projekten und Gründungen suchten wir dafür auch praktische Umsetzungen zu erreichen. Zum Genießen kamen wir dabei oft erst nach den Jahren der Mühen. Unsere Kinder ruhen nun vielfach auf diesem Boden, den wir geschaffen haben und wenden sich gleich dem Genuss zu. Auf ihrer Suche nach Qualität und dem Entdecken des „Echten“ rücken sie dabei eher das Regionale und Saisonale in den Vordergrund. Das halte ich für eine gute Weiterentwicklung unserer Ideen, auch wenn dabei nicht immer unsere strenge Sicht der Bio-Richtlinien zur Anwendung kommt.

Die Spargelsaison ist eine schöne Gelegenheit das Verbindende dieser beiden Strömungen zu genießen. Wer dabei denkt, über Spargel schon alles zu wissen, dem empfehlen wir das hoch interessant recherchierte und mit vielen Bildern und Rezepten [gut gemachte Booklet „Spargel & Co“](#) des WESER KURIERS. Auf 170 Seiten im A 4 Format können Sie sich durch die Kulturgeschichte des Spargels, seiner Vielfalt, der Botanik und Kulinarik mit Rezepten ausgesuchter *Küchenkünstler* führen und zum Neuentdecken und Nachmachen verführen lassen. Diese Lektüre ermächtigt darüber hinaus zu eigener Beurteilung und dazu Ihren Spargelhändlern oder -landwirten die richtigen Fragen zu stellen, auch das regt manche Veränderung an.



Mit [unserem Aktionsangebot der Genusspakete zu Spargel, Olivenöl & Wein](#) mit den nachfolgenden Tipps möchten wir Ihnen Lust darauf machen und freuen uns, wenn wir die eine oder anderen Anregungen dazu von Ihnen zurück gemeldet bekommen.

Guten Appetit in fröhlicher Runde wünschen wir Ihnen.
Mit freundlichen Grüßen,

Ihr Conrad Bölicke und das arteFakt-Team

+++ Reise nach Korinth zur Olivenernte ist ausgebucht +++ noch freie Plätze nach Kalabrien/
Apulien zur Olivenernte mit Olivenölexkurs in Zusammenarbeit mit den [ZEIT-Reisen](#) +++

Aktionsangebote:

- Booklet **Spargel & Co.**, Booklet, Din A 4 Format, 170 Seiten, zum Preis von 6,95 Euro, [hier klicken ...](#)
- Booklet **Spargel & Co.** + 0,5l natives **Bio Orangen-Olivenöl**, zum Preis von 17,00 Euro, statt 19,95 €, [hier klicken ...](#)
- Booklet **Spargel & Co.** + 0,5l **Bio Olivenöl No.2** – Sizilien, zum Preis von 19,00 Euro, statt 21,95 Euro, [hier klicken ...](#)

... und unsere Weinempfehlungen zum Spargel

- 0,75l Flasche **Bio Roditis**, ein wunderbar leichter Weißwein mit spritzigen Aromen von grünen Beeren und Kiwi, vom Peloponnes aus Nemea, zum Preis von 5,90 Euro, statt 6,30 Euro, [hier klicken ...](#)
- 0,75l Flasche **Bio Rosalia**, ein leichter Rosé von der Rotweintraupe Nero di Troia aus Cerignola, dem nördlichen Apulien, der mit sehr komplexen Aromen überrascht, zum Preis von 9,20 Euro, statt 9,60 Euro, [hier klicken ...](#)

Neu. Bio Clementinen-Marmelade

Bei den diesjährigen Olivenöl-Abholtagen in Wilstedt stellten Lucia und Angela Librandi neben ihrer *Bio Navel Orangen-Marmelade* nun auch ihre [Bio Clementinen-Marmelade](#) vor, die ebenso so großen Anklang fand. Die Clementinen-Marmelade ist vergleichbar hoch aromatisch wie die Navel Orangen-Marmelade und fällt dabei naturgemäß etwas süßer aus, da Clementinen die ausgeprägte Säure der Orange fehlt.

- Einführungsangebot - 300g Glas **Bio Clementinen-Marmelade**, zum Preis von 7,00 Euro, statt 7,50 Euro, [hier klicken ...](#)

Tipps rund um den Spargel

Spargel roh – gekocht – gebacken – gebraten

Weißer und grüner Spargel lassen sich nicht nur im Wasser kochen, sondern werden besonders aromatisch, wenn er im Ofen gebacken oder in der Pfanne gebraten wird.

Spargel backen

Da jüngere Studien den Verdacht nähren, dass Aluminium Alzheimer-Erkrankungen begünstigen kann, sollte das Backen von Spargel im Backofen heute eher im Bratschlauch oder in Backpapier erfolgen. Dafür die Backröhre auf 160°C vorheizen. Den Spargel schälen, das Backpapier wahlweise mit etwas von dem *Olivenöl No.2* oder dem *nativen Orangen-Olivenöl* beträufeln, 8 bis 10 Spargelstangen darauf legen (immer eher kleine Päckchen packen und nicht allen Spargel in eines geben), salzen und eine Prise Zucker darüber streuen. Bei Verwendung von nativem Orangen-Olivenöl würden frisch geschnittene Schnittlauchröllchen dazu passen und wer einen Garten hat, könnte auch gut junge Giersch- oder Löwenzahnblätter nehmen. Das Backpapier um den Spargel einschlagen und verschließen und ca. 20 Minuten im Backofen garen lassen. Der Spargel ist dann bissfest *al dente* und hat alle seine Aromen behalten und sie nicht ins Wasser abgegeben.

Spargel braten

Die Pfanne trocken bei mittlerer Hitzestufe erwärmen, dann etwas von dem Olivenöl (hier eignet sich gut das Olivenöl No.11 aus Katalonien) hinein geben, beginnt es sich leicht zu bewegen ist die Hitze hoch genug, um den rohen und in Stücke geschnittenen Spargel hinein zu geben. Er sollte dann nicht bewegt werden, damit er langsam zu rösten beginnen kann. Immer vorsichtig erst an einem Stück Spargel testen, ob sich eine Röstung ergeben hat, dann den Spargel wenden und auch die andere Seite rösten. Auch hierbei bleibt der Spargel in seiner Konsistenz bissfest *al dente*. Versuchen Sie nicht mit den Hitzestufen zu spielen, ein Röstvorgang benötigt seine Zeit und gelingt sehr viel besser bei mittlerer als bei hoher Hitzestufe. Durch das würzige Röstaroma lassen sich nun kräftigere aromatische Zutaten zum Spargel reichen, z.B. Pesti von Petersilie oder Liebstöckel.

Zu den Rezepten:

- Schnittlauch-Orangen-Pesto, [hier klicken ...](#)
- Petersilien-Pesto, [hier klicken ...](#)
- Liebstöckel-Pesto, [hier klicken ...](#)
- Salat von rohem Spargel, [hier klicken ...](#)



Unsere Fibel mit Grundkurs zum Basiswissen über Pesto, mit Rezepten und Anregungen für eigene Kreationen.

Pesto-Fibel, Taschenformat, 20 Seiten,
zum Preis von 2,00 Euro, [hier klicken ...](#)