

## Liebe Freundinnen und Freunde des Dülmener EineWeltLadens,

seit Montag, 23. September 9.50 h ist auf der nördlichen Halbkugel Herbst. Dies ist nicht weiter verwunderlich, hat auch nichts mit Erderwärmung und Klimawandel zu tun. Es ist einfach der Jahreslauf. Es wird jetzt kühler. Man spielt schon mit dem Gedanken, die Heizung einzuschalten.

Wenn die Wärme nicht mehr so stark von unserem Zentralgestirn kommt, so muss man sich ab jetzt die Wärme mittels warmer, kräftiger oder auch scharfer Mahlzeiten zuführen. Die leichte Sommerküche ist nicht mehr gefragt.

In den Lebensmitteln aus dem Süden ist die Sonne gespeichert. Wir möchten Ihnen im Folgenden ein paar Anregungen geben, wie Sie sich mit Lebensmitteln aus dem EWL weiterhin Sonnenwärme zuführen können.

Zum Beispiel **Mango-Chutney**: von dwp, 4,30 € / Glas. Hieraus lässt sich ein z. B. prima Spaghetti-Salat mit Mango-Chutney herstellen. Dazu die Spaghetti in 3 Teile brechen und in Salzwasser bissfest kochen. Das Mango-Chutney darunter heben, eine Paprika in Würfel und eine Stange Lauch in feine Ringe schneiden und das Ganze mit scharfen Gewürzen abschmecken. Das Mango-Chutney kann man natürlich auch mit getrockneten Mangos aus dem EWL selber herstellen.



Zum Beispiel **Sonnengetrocknete Tomaten**: von el puente 4,90 € / 100 g Tüte. Die Tomaten kommen aus dem Libanon. Sie sind schonend in der Sonne getrocknet und haben durch eine ebenso schonende Verarbeitung ihr fruchtiges Aroma behalten. Unser Rezeptvorschlag: Kichererbsen-Salat mit sonnengetrockneten Tomaten und Feta: Dazu lässt man die Kichererbsen nach dem Kochen in einem Sieb abtropfen. In einer Schüssel die Kichererbsen, eine kleingeschnittene Zwiebel, eine handvoll getrocknete Tomaten, den gewürfelten Feta und gehackte Petersilie vermischen. Etwas Schale einer Bio-Zitrone dazu reiben. Die Zitrone danach aufschneiden und auspressen. 4 EL Olivenöl, 2-3 EL Zitronensaft und Knoblauch zu einem Dressing vermischen. Unter den Salat heben und diesen dann mit Sambal, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Danach eventuell nochmals nachwürzen. Der Salat schmeckt gut zu Brot, zu Grillfleisch oder Grillfisch.



Zum Beispiel **Senf aus Südafrika**: von el puente, 4,90 € pro Glas. Diesen Senf gibt es in drei Geschmacksrichtungen: die süße Variante, abgeschmeckt mit Honig, die kräftige Variante mit Tomaten und Basilikum, und außerdem die ganz scharfe Variante mit Chili und Paprika. Die Einsatzmöglichkeiten des Senf reichen von der Zugabe zur guten deutschen Grill-Bratwurst über das Abschmecken von allerlei Sößchen, Salaten, Suppen oder auch zum Bestreichen von Braten vor dem Schmoren. Alle drei Senfsorten haben eine sehr komplexe Geschmacksfülle. Das schmeckt man sofort, wenn man sie einfach nur als Brotaufstrich auf einer Scheibe Baguette probiert. Sehr empfehlenswert!



Zum Beispiel **Vanille-Schote**: von el puente, 5,95 € /



Stck. im Glasrohr. Etwas ganz Feines. Bio-angebaut auf Madagaskar. Sehr viel besser als alle Vanille-Pulver. Ob Eis, Pudding, Cremes, Quarkspeisen, Kekse oder feine Kuchen: Aus der Dessert-Küche ist sie nicht wegzudenken und kommt entsprechend oft zum Einsatz. Auch als Gewürz für Schlagsahne, Kakao oder Tees mögen die meisten das aromatische Mark gerne. Was viele aber nicht wissen: Mit ihr kann man auch herzhaftere Gerichte ganz wunderbar würzen. Die vielseitige Vanille ist ein universell einsetzbarer Aromastoff, der zu scharfe oder saure Speisen neutralisiert und zugleich den Eigengeschmack flacherer Speisen verstärkt.



Zum Beispiel **Kaffeelikör**: von dwp, 0.35 l, 18% alc., 9,90 €. Nach dem Dessert noch ein Likörchen? Im Kaffeelikör steckt natürlich auch die Sonne, die die Kaffeebohnen hat wachsen lassen. Aus gerösteten mexikanischen Premium-Espressobohnen. Vollmundiger Kaffeegeschmack mit feinem Alkohol, abgerundet mit Bourbon-Vanille. Ein Genuss für Kaffee- und Likör-Freunde. Man trinkt ihn pur oder als Zugabe in einer Tasse Kaffee, auf Eis oder zu anderen Desserts. Ein prima Mitnehm-Geschenk für Kaffeetrink-Einladungen! Wenn Sie weitere Rezept-Anregungen haben möchten, so nehmen Sie doch einfach unser Rezept-Heft zur Fairen Woche mit, das kostenlos für Sie im Laden ausliegt.



Seit Mitte September steht bei uns ein ganz besonderer Kaffee im Regal: Der **Kaffee-ahoi!**



Dieser Kaffee von Cosatin – Tierra Nueva aus Nicaragua war viele Wochen auf einem Segelfrachtschiff auf dem Atlantik unterwegs. CO2-freier Transport! Nach der Entladung am 6. Juni im Hamburger Hafen kam er zur Kaffeerösterei Niehoff nach Gronau und steht nun bei uns im EineWeltLaden für Sie bereit. Ein besonderer Kaffee für besondere Anlässe. 250 g kosten 7,90 €



Beim Bürgertreff am 3. Oktober wird der EineWeltLaden wieder mit einem Stand vertreten sein. Wir stehen vor Adam & Eva Moden und verkaufen dort dieses Mal ausschließlich unseren köstlichen Jubiläumskaffee und zwei Sorten Jubiläums-Schokolade. Kommen Sie mal vorbei!



Unsere Kollegin **Ruth Oestreich** veranstaltet am Montag, dem 7. Oktober um 19.30 im Evangelischen Gemeindezentrum einen **Erzählabend** mit dem Thema „*Leben in Palästina – Alltag unter der Besatzung*“. Eingeladen hat sie dazu die Menschenrechtsbeobachterin Christiane Berg, die in der Westbank – den von Israel besetzten Gebieten – den Alltag mit den palästinensischen Bewohnern gelebt hat. Von ihren Erfahrungen in ihrem Einsatzgebiet, den South Hebron Hills, wird sie an diesem Abend berichten.



Hinweisen möchten wir noch auf unser **neues Herbst-Sortiment**. Wir haben viele schöne Dinge z. B. auf der Fair-Messe in Dortmund eingekauft. Darüber mehr im nächsten Newsletter.

Bis dahin eine gute Zeit

**Ihr EineWeltLaden-Team**

Öffnungszeiten Eine-Welt-Laden in Dülmen, bei Greiving, Westring 24  
Montag- bis Samstagvormittag von 10 - 12:30 Uhr  
sowie Montag- bis Freitagnachmittag von 15 - 18 Uhr