



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel
 Telefon: 0228 - 46 27 65 Abofon: - 54 90 70
 Thekenfon: - 54 90 73 Abofax - 54 90 72
 Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

10. Kalenderwoche 2007

Diese Woche in Momos Kleiner:	Diese Woche in Momos Grosser:	Qualität & Herkunft:	Weintipp zum Postelein:	Käsetipp zum Postelein:
Postelein	Postelein	Bioland, regional		
Tomaten	Tomaten	EU, Kanaren	"Salvador"	- Ardenner
Blumenkohl	Blumenkohl	EU, Frankr./Italien	aus Süds Spanien,	Ingwer-Pfeffer
Möhren	Möhren	Bioland, regional	Region Alicante	- 50% FiTr
Kresse	Kresse	IGS Beuel od. Bioland/BRD	Rebsorte Tempranillo	- milder als der Name vermuten lässt
Zwiebel Gelb	Zwiebel Gelb	diverse, regional	unkompliziert & lecker	100g 1,29 im März
Bananen	Bananen	EU, Dom.Rep.	2 Jahre lagerfähig	
Blutorange "Moro"	Blutorange "Moro"	EU, Italien	2 Stunden Dekantierzeit	
Clementinen	Clementinen	in Umstellg., Spanien		
Mango	Mango	EU, Peru, per Schiff	3,29/ Literflasche	
Apfel Dalinbel	Apfel Dalinbel	Demeter, Altes Land	März-Preis	
Apfel Elstar	Apfel Elstar	Demeter, Altes Land		



100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatzprodukte möglich

letzte Woche Mo-Mi Iona Gored statt Dalinbel gepackt, nur zur Info.

> Reach <

Es galt als Jahrhundertprojekt für den Verbraucher- und Umweltschutz in der EU: Reach, die Chemiereform. Ursprünglich wollte die EU- Kommission darin festschreiben, dass keine Substanzen in Verkehr gebracht werden dürfen ohne zuvor registriert, getestet und auf seine Schädlichkeit untersucht worden zu sein.

Nach jahrelangen Verhandlungen kam Ende 2006 ein wie sollte es auch anders sein- Kompromiss heraus.

Von 100.000 bislang ungeprüften Substanzen auf dem Markt soll binnen 11 (elf) Jahren nun- wie sollte es auch anders sein- nur noch ein Drittel getestet werden. Die Chemieindustrie hatte- wie sollte es auch anders sein- vor zu hohem Aufwand gewarnt und mit Stellenabbau gedroht.

Der BUND schätzt, dass im Gesundheits- und Umweltbereich bis 2020 EU-weit 260 Milliarden Euro eingespart werden würden. Schließlich stellten sich bislang Stoffe oft erst als gefährlich heraus, wenn es wie sollte es auch anders sein- zu spät war.

Prima Klima?

Der jüngste UN-Klimabericht hatte die Landwirtschaft als einen der Hauptverursacher für den Klimawandel ausgemacht. Nicht erwähnt wurde, dass durch ökologischen Landbau nur etwa ein Drittel der CO2-Emissionen entstehen wie durch konventionellen Anbau.

- Der höhere Humusgehalt in den Böden der Ökobauern bindet das Treibhausgas Kohlendioxid aus der Luft.
- Biobauern haben keine Monokulturen, das "Unkraut" bindet ebenfalls.
- Kunstdünger und Kraftfutter der konventionellen Agroindustrie benötigen viel Energie bei der Herstellung.

Auch damit sind Erzeugnisse aus konventioneller Produktion nur scheinbar billiger, in Wirklichkeit trägt die Allgemeinheit (=Wir) die Folgekosten dieser unweisen Wirtschaftsweise.

Ähnlich des plötzlichen und unerwarteten Durchsetzungsvermögens der Regierung in Sachen Nichtraucherchutz sollten hier Anreize für eine klimafreundliche Landwirtschaft geschaffen werden.

Freiwillig funktioniert sowas nur bei Momo: Der Verzicht auf Flugware ist konsequent ökologisch.

Mango- Banane in Blätterteig

2 Bananen 1 Mango 2 EL Zitronensaft
 1 Eidotter 2 EL Milch 400 g Vollkorn-Blätterteig
 Fruchtsauce, zB Sanddorn

Auf einer bemehlten Arbeitsfläche den Blätterteig portionsweise 2-3 mm dick auswalken. In Vierecke ca. 10x10 cm schneiden. Mango und Banane in Scheiben schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Auf jedes Viereck einige Obstscheiben legen, das Teigstück zu einem Dreieck falten und fest andrücken. Das Backblech mit Backpapier auslegen, die Teigstücke darauf legen und mit Eidotter, verrührt mit Milch, bestreichen. Im vorgeheizten Ofen bei 220°C mittlere Schiene, 15-20 Minuten backen. Warm servieren. Dazu die Fruchtsauce reichen.

Überbackene Polenta mit Blumenkohl

4 EL Sonnenblumenöl 250 g Polenta 1/2l Wasser
 1 kleiner Blumenkohl 2 Eier 250g Sahnequark
 1/4 TL Pfeffer 1/4 TL Muskatnuss, frisch ger.
 Meersalz 1 Tomate grüne Oliven
 150 g gerieb.Käse etwas Butter für die Form

In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Den Maisgrieß hineinschütten und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten anbräunen. Wenn der Maisgrieß beginnt, einen angenehmen Duft zu verströmen, das Wasser unter ständigem Rühren dazugeben. Bei schwacher Hitze 10-15 Minuten kochen lassen, dabei ständig weiterrühren, da der Grieß leicht ansetzt. Dann den Grieß von der Herdplatte nehmen und zugedeckt quellen lassen. Den Blumenkohl in mundgerechte Stücke teilen. In einem Topf das restliche Öl erhitzen. Den Blumenkohl darin unter Rühren 2-3 Minuten andünsten. Mit einer Tasse Wasser ablöschen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten garen. Der Blumenkohl sollte bissfest sein. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Eier mit Quark, Pfeffer, Muskat und Salz verquirlen. Mit einem Löffel unter die Polenta heben. Eine Auflaufform fetten und mit der Hälfte der Polentamasse den Boden bedecken. Darauf eine Lage Blumenkohl verteilen. Dann die restliche Polenta darüber geben und die letzten Blumenkohlröschen in den Mais drücken. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Den Auflauf mit den Tomatenscheiben und Oliven garnieren und zum Abschluss mit dem Käse bestreuen. im Backofen ca. 30 Minuten backen.



Bioladen Momo

Hans-Böckler-Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel
Telefon: 0228-46 27 65 Abofon: - 54 90 70
Thekenfon: - 54 90 73 Abofax: - 54 90 72
Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39
www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

Portulak / Postelein

Portulak stammt ursprünglich aus Afrika und Asien. Bei uns ist Portulak auch unter seinem holländischen Namen Postelein bekannt, oder auch als Winterpostelein oder Winterportulak oder gewöhnliches Tellerkraut oder Kubaspinat.

Portulak besitzt viel Kalium, Eisen, Magnesium, Provitamin A und hat ungewöhnlich hohe Anteile an ungesättigten Fettsäuren. Die Blätter enthalten 30-60 mg Vitamin C pro 100g. Zudem ist Portulak für seine blutreinigende und heilende Wirkung bei Nierenleiden bekannt.

Das kleine Blattgemüse mit seinem eigenwillig nussig-salzig-säuerlichem Geschmack eignet sich besonders für die rohe Zubereitung als Salat, im Quark, mit hartgekochten Eierhälften sowie mit Essig und Öl. Oder auch kurz gedünstet. Die Blätter und Stängel in wenig Wasser bis sie zart werden, höchstens 3 bis 4 Minuten dünsten. Oder wie Spinat zubereiten.

Die zarten Stängel nicht abtrennen, sie sind essbar. Da Portulak genügend Eigengeschmack mitbringt, sollten Sie bei der Zubereitung sparsam mit Salz umgehen. Butter passt gut.

Postelein wird in unbeheizten Folientunneln angebaut, er ist frosthart und kommt mit der Kälte gut zurecht.

Blutorangensalat auf Postelein-Kresse-Beet

100 g Postelein 1/2 Schale Kresse 3 Blutorangen
1 kleine Zwiebel 8 schwarze Oliven

und für die Soße

3 EL Distelöl 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 TL Senf 1 Msp Honig
2 Msp Kräutersalz
1 Prise weißen Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Soße eine Blutorange auspressen und den Saft mit Distelöl, Zitronensaft, Senf und Honig verrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Die beiden anderen Blutorangen mit einem scharfen Messer so schälen, dass die äußere Fruchthaut mit entfernt wird. Orangen der Länge nach halbieren und in Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Postelein putzen, waschen und abtropfen lassen. Kresse waschen und vom Beet schneiden.

Postelein und Kresse vermischen und auf einer Salatplatte anrichten. Blutorangen, Zwiebelringe und Oliven darüber verteilen und mit der Salatsoße beträufeln.

Wintersalat

Aus

- 4 Eßlöffeln Saurer Sahne,
- 1 Eßlöffel Öl
- etwas Zitronensaft,
- Honig, Senf und etwas Meersalz eine Soße bereiten.

- 1-2 Apfel würfeln und unter die Soße mischen.
- Postelein waschen, am Stiel evtl. ein bißchen kürzen.
- 1 Handvoll Walnußkerne hacken.

Beides am Tisch mit der Soße übergießen. Den Postelein nicht lange in der sahnigen Soße schwimmen lassen, die zarten Blätter werden dann matschig.

Reibekuchen mit Postelein

600 g Kartoffeln 1/3 TL Meersalz 2 Zwiebeln
3 EL Mehl 2 Eier oder 2 EL Sojamehl
Erdnussöl und Olivenöl 200 g Postelein
100 g Sahne 250 g Joghurt Kräutersalz

Kartoffeln schälen, raspeln und mit dem Meersalz vermengen. Paar Minuten ziehen lassen, dann das ausgetretene Wasser ausdrücken.

Zwiebeln raspeln, Eier verquirlen und mit dem Mehl in die Kartoffelmasse einkneten.

Den Teig portionsweise von beiden Seiten in heißem Erdnussöl ausbacken.

Postelein waschen, trocknen und die Wurzelansätze ggf. abschneiden. Blätter und Stiele fein hacken und mit Joghurt und Sahne verrühren. Mit Kräutersalz würzen, Olivenöl unterziehen und zu den Reibekuchen servieren.

Mango-Dessert mit Mascarpone

1 Mango Schale & Saft von 1/2 Zitrone
250 g Mascarpone 2 EL Vollrohrzucker nach belieb.
1 kleine Tasse Espresso, sehr stark und kalt
1 TL Vanille gemahlen 2 EL Mandelstifte

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch in Schnitzen von dem Stein schneiden. Das Fruchtfleisch mit der Hälfte des Zitronensaftes im Mixer fein pürieren.

Den Mascarpone mit dem übrigen Zitronensaft und dem Vollrohrzucker so lange verquirlen, bis sich der Zucker gelöst hat. Den Kaffee mit der Vanille unter die Mascarponecreme mischen. Das Mangopüree und die Mascarponecreme in Dessertgläser füllen. Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und auf das Dessert streuen.

Mango-Minz-Parfait

2 reife Mangos 1 Handvoll Minzeblätter
2 Eier 3 Eigelb
100 g Rohrohrzucker 1 l geschlagene Sahne

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein lösen. Die Hälfte des Fruchtfleisches in cm große Würfel schneiden, den Rest pürieren.

Minzeblätter waschen und klein schneiden.

Eier, Eigelbe und Zucker im Wasserbad bei 65-70 °C warm aufschlagen. Anschließend mit dem Mixer schaumig rühren und dabei erkalten lassen. Mangos, Minze und Sahne unterheben. Eine Form mit Haushaltsfolie auslegen, die Parfaitmasse einfüllen und mind. 12 Std. einfrieren. Leicht angetaut servieren.