



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

23. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:
Salat, verschiedene	Salat, verschiedene	Demeter, Meckenheim
-	Radieschen	diverse, regional
Cherrietomaten	Cherrietomaten	AIAB, Italien
-	Paprika Rot	EU, Italien
Möhren	Möhren	EU, Spanien
Spitzkohl	Spitzkohl	diverse, regional
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	
Erdbeeren	Erdbeeren	Demeter, Meckenheim
Bananen	Bananen	EU, Dom.Rep.
-	Orangen Valencia	EU, Italien
Pfirsiche	Pfirsiche	EU, Italien/Spanien
Nektarinen	Nektarinen	EU, Italien/Spanien

Als Ersatz gibt`s zB Äpfel, Avokado, regionalen Brokkoli, Zwiebeln

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

Weinprobe

"Kulinarium",
am Freitag
22. Juni
Abends.



Welche Weine harmonisieren mit welchen Speisen?

Wir probieren Weine, präsentieren dazu ausgewählte Gerichte.

Unkostenbeitrag 8 Euro, Anmeldung- auch unverbindlich- erbeten.

Spitzkohl oder Spitzkraut

Der ursprünglich nur im Frühjahr geerntete Spitzkohl stammt vermutlich aus China und wurde im 19. Jahrhundert von dort nach Europa gebracht.

Diese mit dem Weisskohl verwandte Sorte des Gemüsekohls mit zarten, bläulichgrünen, großen Blättern und kegeligem, lockeren Wuchs hat einen milden Geschmack und erinnert etwas an Nüsse, Blumenkohl und Wirsing. Sein Kohlaroma gibt sich dezent-zurückhaltend.

Dank seiner feineren Konsistenz eignet er sich hervorragend für Salate und Rohkostgerichte sowie delikate Gemüse. Er verträgt sich gut mit milden Sahne- und Buttersoßen, mit Früchten, aber auch mit deftigen Zutaten, wie er überhaupt kulinarisch genauso vielseitig einsetzbar ist wie sein kräftiger Verwandter, nur leichter verdaulich ist er.

Durch die feine Blattstruktur braucht Spitzkohl nur kurz gegart zu werden, langes Schmoren oder Kochen mag er gar nicht. Es genügt, die Blätter in Streifen zu schneiden und kurz in kochendem Salzwasser zu überbrühen. Dann kann man sie in wenig Butter oder Sahne kurz dünsten. Oder man kocht ihn am Stück etwa 10 Minuten und schneidet ihn anschließend klein. Auf jeden Fall sollte er noch Biss haben.

Seine üppigen Blätter bieten sich geradezu an für leckere Füllungen, dazu werden sie vorher blanchiert.

Spitzkohl-Kartoffel-Salat

500g Kartoffeln, festkochend 1 Spitzkohl, ca. 1 kg
 1 Lauchstange oder 3 Zwiebeln
 1/2 l Gemüsebrühe
 7 El. Öl
 1 El. Balsamessig
 100g Meerrettich
 5 El. Weissweinessig
 2 El. Kuerbiskernoel
 1/2 Bd. Schnittlauch
 Meersalz, Mühlenpfeffer

Kartoffeln in der Schale garen, abschrecken. Spitzkohlblätter so weit wie möglich ablösen, von den Mittelrippen befreien, in 4 cm grosse Rauten schneiden. Lauch längs halbieren, in dünne Halbringe schneiden. Spitzkohl und Lauch in die heisse Brühe geben, einmal aufkochen und abgiessen. Die Brühe auffangen und mit 2 EL. Essig würzen. Die Kartoffeln pellen und in Scheiben direkt in die Brühe schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Stunde ziehen lassen, eventuell abtropfen lassen. Öl, Kürbiskernöl, Balsamessig und den restlichen Essig verquirlen. Kartoffeln, Lauch und Spitzkohl darin 15 Minuten ziehen lassen. Den Salat abschmecken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden, den Meerrettich fein raspeln, beides über den Salat streuen.

Pfannenspitzkohl mit Weisswein

800 g Spitzkohl
 5-6 EL Butter
 60 ml Weisswein
 Meersalz, Mühlenpfeffer, Kümmel
 100 ml Sahne

Spitzkohl halbieren, Strunk entfernen, waschen, abtupfen und in feine Stifte schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen und den Spitzkohl zugeben. Den Spitzkohl kurz andünsten und mit dem Weisswein ablöschen.

Alles ca. 8 Min köcheln lassen, Sahne zugeben und diese nochmals ca. 8 Min einköcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Radieschenquarkkartoffeln

800 g Frühkartoffeln
 2 Knoblauchzehen
 1 Bund Radieschen
 1 Esslöffel Olivenöl
 Rosmarin
 25 g Butter
 500 Gramm Quark
 , Meersalz, Mühlenpfeffer

Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln waschen, bürsten, halbieren und auf ein Backblech setzen. Mit Butterflocken, gepresstem Knoblauch und Rosmarin bestreuen. Im Backofen 30 Min. backen.

Während dessen Radieschen putzen, waschen und stifteln. Quark mit Radieschen, etwas Öl, viel Pfeffer und Salz mischen.

Quark-Früchte-Gratin

etwa 200 g Erdbeeren, Nektarinen, Äpfel
 3-4 Eiweiss
 40g Rohrzucker oder 50g heller Honig
 1 Msp gemahlene Vanille
 400 g Sahnequark
 10-20 g Weizenvollkornmehl
 1 Prise Salz
 3-4 Eigelb
 1 Zitrone
 50 g Sahne
 Butter für die Form

Die Früchte waschen und gegebenenfalls entkernen. Das Obst je nach Sorte halbieren, in feine Schnitze oder Scheiben schneiden und zugedeckt beiseite stellen. Die Eiweisse mit dem Salz steif schlagen und beiseite stellen. Den Backofen auf 180° vorheizen und eine flache Auflaufform oder 4 feuerfeste flache Teller leicht fetten. Die Eigelbe mit dem Zucker oder Honig verrühren. Die Vanille dazugeben.

Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale auf die Masse reiben. Eine Zitronenhälfte auspressen, den Saft einrühren. Den Quark, die Sahne und das Weizenmehl nach und nach unterrühren. Den Eischnee vorsichtig unter die Masse heben.

Die Quarkmasse in die Form einfüllen. Die Früchte oder die Fruchtstücke in der Masse versinken lassen. Das Gratin im Backofen 20-25 Minuten überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist.



Erdbeeren

(aus: www.bioladen-momo.de)

• Schadstoffe

Greenpeace hat Erdbeeren analysieren lassen. Mit einem unerfreulichem Ergebnis, denn 93% der Proben enthielten Pestizidrückstände. Bedenkliche 70% enthielten regelrechte Pestizidcocktails. Alle Proben stammen aus konventionellem Anbau aus dem Mittelmeer-raum. Die Zahl der Grenzwertüberschreitungen ging zwar zurück, im Vergleich zum Vorjahr, aber das nur deshalb, weil der Gesetzgeber die Grenzwerte erhöht hat. Und das um das bis zu 20-Fache. Und das nicht etwa, weil keine Gesundheitsgefährdung zu befürchten sei, sondern weil sich das Verbraucherministerium dem Druck der spanischen Regierung beugte.

Weil der Anbau unter Folientunneln nicht nur das Wachstum der Erdbeeren, sondern auch jenes der Schimmelpilze, Bakterien, Schädlinge und Fäulniserreger fördert, gestaltet sich der Anbau sehr schwierig. Konventionell greift man zur chemischen Keule, der Ökolandwirt verwendet robuste Pflanzen am passenden Standort und leistet erheblichen Aufwand unter peniblen hygienischen Bedingungen. Auch spanische und italienische Bio-Erdbeeren wurden analysiert, und enthielten keinerlei Pestizidrückstände.

• Die Erdbeere

Je nach Sorte sind Erdbeeren unterschiedlich in Geschmack, Form und Farbe. Von spitzkegelförmig bis stumpfkegelförmig, oval, breit-rund, rundlich, keil-, herz-, ei- und nierenförmig. Die Fruchtfarbe kann recht unterschiedlich sein, von blass-hellrot bis hin zum leuchtendem Dunkelrot. Durch die große Anzahl der Sorten und den raschen Sortenwechsel werden Erdbeeren nur selten nach Sorten gehandelt. Eine rote Farbe allein ist keine Garantie für gutes Aroma. Kleine Früchte schmecken oft intensiver als grössere.

Erdbeeren gehören zu den empfindlichsten Früchten. Schon nach wenigen Stunden büßen sie Aroma ein und sollten deshalb möglichst frisch verzehrt oder verarbeitet werden. Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sich Erdbeeren ungewaschen und abgedeckt bis zu zwei Tagen.

Um Erdbeeren bei der Zubereitung vor Beschädigungen zu schützen, sollten sie vorsichtig im stehenden Wasser gewaschen werden. Erst danach werden die Kelche entfernt, damit das Aroma nicht verwässert.

Die Beeren erst kurz vor dem Verzehr zuckern (wenn überhaupt), sonst verlieren sie zuviel Saft und werden schlaff.

Fünf Kilo Erdbeeren kamen 2005 in Deutschland pro Haushalt auf den Tisch. Nach Äpfeln sind Erdbeeren das Obst mit der zweitgrössten Anbaufläche in Deutschland. Erdbeeren werden vorwiegend frisch verzehrt, ein Teil der Ernte, insbesondere die spät im Sommer geernteten Sorten, wird von der Nahrungsmittelindustrie zu Konfitüre, Fruchtaufstrich, Sirup, Fruchtjoghurt, Speiseeis etc. verarbeitet.

• Nährwert

Wenn es um Vitamin C geht, denkt jeder an Zitronen. In Erdbeeren steckt aber noch mehr davon. Und es fällt ungemein leichter, 150g Erdbeeren zu vernaschen als 2 Zitronen...- Der Genuss eines 150-

Gramm-Schälchens Erdbeeren reicht schon aus, um den von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) angegebenen Tagesbedarf an Vitamin C zu decken (was immer das bedeuten mag).

Die mineralstoffreiche Frucht liefert Kalium und Eisen, Calcium und Phosphor. Ungewöhnlich hoch für eine Obstart ist der Eisengehalt. Polyphenole, ebenfalls grosszünftig vorhanden, werden von der Wissenschaft als Krebshemmer eingeschätzt.

Ebenso Anthozyan und Kämpferol, die Stoffe, denen Erdbeeren ihre rote Farbe verdanken.

Weitere Vitamine sind Provitamin A, Vitamin B1 und B2. Erdbeeren wirken regulierend auf den Blutdruck, sie fördern die Blutbildung und die Nierentätigkeit. Die enthaltenen Gerbstoffe wirken entzündungshemmend und antibakteriell.

Mit Kalorien aber geizt die Erdbeere; mit etwa 32 kcal/100g sind sie sehr energiearm und leicht verdaulich.

• Botanik

Streng genommen gehören Erdbeeren nicht zu den Beeren, sondern zu den so genannten Sammelnussfrüchten. Das saftige zartrote Fruchtfleisch ist botanisch betrachtet ein Blütenboden, in den die eigentlichen Früchte, die kleinen gelbglänzenden Nüsschen eingebettet sind. Erdbeersorten, die heute auf dem Markt zu kaufen sind, stammen nicht von den heimischen wilden Erdbeeren, auch Walderdbeeren genannt, ab. Vielmehr basieren sie auf einer Kreuzung der nordamerikanischen Scharlach-Erdbeere mit der südamerikanischen Chile-Erdbeere. Sie werden weltweit in fast allen Klimazonen angebaut.

Man unterscheidet mehr als Tausend Erdbeersorten. Konventionelle Anbauer verwenden ausschliesslich EINE Sorte: Sie bietet einen bestmöglichen Kompromiss zwischen den Anforderungen an Ertrag, Fruchtgrösse, Transportfähigkeit und Geschmack. Öko-Anbauer wählen allerdings gerne aromatischere Sorten. Der Nachteil: Die Früchte sind meist kleiner und weicher, also auch anfälliger.

• Geschichte

Die ersten wilden Erdbeeren haben vermutlich schon die Steinzeitmenschen gesammelt. Die Römer kultivierten sie in ihren Gärten. Vor 200 Jahren entdeckten die Franzosen in Kanada eine scharlachrote Erdbeere, die viel grösser war als die, die sie kannten und versuchten, sie zu züchten. Doch erst, als zufällig eine Kreuzung mit der robusteren kleinen Chile-Erdbeere zustande kam, war eine Sorte entstanden, die im europäischen Klima überlebte. Über Umwege gelangte die Zuchterdbeere Mitte des 18. Jahrhunderts an den Hof König Georgs II. von Hannover, aber erst 1840 begann in der Gegend von Baden-Baden der erwerbsmässige Anbau der roten Früchte.

• Anbau

Hauptanbauggebiete sind Nordrhein-Westfalen, Niedersachsen, Baden-Württemberg und Bayern. In der Europäischen Union sind Spanien, Italien und Polen die wichtigsten Erdbeerproduzenten. Danach kommt Deutschland mit einem Erntemengenanteil von etwa 12 Prozent. Erdbeeren lieben durchlässige Böden in sonnigen Lagen. Zu viel Hitze, zu viel Wind und vor allem Staunässe schaden der Ernte. Deutsche Erdbeeren werden vorwiegend im Freiland und auf Erdboden angebaut. Bei Importen kann es schon sein, dass sie im Folientunnel gezogen wurden oder aber in Substraten beziehungsweise Kulturen ohne Erde.

Bio-Bauern haben mit Erdbeeren mehr Arbeit. Sie düngen mit einer guten Vorkultur, beispielsweise Klee und nach der Ernte mit organischem Material wie Rizinuschrot. Pflanzenschutzmittel werden in der Regel gar nicht eingesetzt, chemische nie.

Der höhere Arbeitsaufwand und das Risiko, durch Krankheiten oder Schimmel an Ernte zu verlieren, sind der Grund dafür, dass für Öko-Erdbeeren höhere Preise verlangt werden müssen.

Auch werden verhältnismässig kleine Mengen produziert und tagesfrisch regional transportiert.

Ein Öko-Bauer muss sich mit Erdbeeren besser auskennen, damit er seine Sorten passend zum Standort aussucht: Auch das Aroma hängt sehr stark vom Boden ab. Er setzt mehr Arbeit zur Bodenpflege ein und trägt ein höheres Risiko, denn Erdbeeren sind sehr anfällig für Pilze. Bio-Stroh frühzeitig unter den Pflänzchen auf dem Boden verteilt, kann eine Infektion durch Regenspritzwasser verhindern.

• Saison

Die Haupterntezeit für deutsche Freiland-Erdbeeren liegt zwischen Ende Mai und Ende Juni. Bio-Erdbeeren werden ab Februar aus Spanien importiert, in der Vorsaison ab April aus Italien, ein paar wenige auch aus Frankreich. Während der Hauptsaison spielen Erdbeer-Importe in der Öko-Branche keine Rolle. Import-Erdbeeren sind zwischen zwei und vier Tagen unterwegs, bis sie beim Kunden ankommen. Je weiter die Transportwege, desto grösser die Gefahr von Druckstellen und Verderb.

Bestrahlung oder andere Anti-Schimmel-Behandlungen sind in der Öko-Branche tabu. Die Folge ist, dass die Beeren oft die Reise durch Europa nicht gut überstehen. Die Erdbeeren, die wir aus der Region beziehen, sind aromatischere und frischere Früchte.

• Reife

Erdbeeren bekommen zwar innerhalb von sechs Stunden nach der Ernte eine etwas intensivere Rötung, sie reifen aber nicht wirklich nach. Optimal ist also, wenn sie genau zum richtigen Zeitpunkt geerntet werden. Sie sind dann kräftig rot, glänzen und duften intensiv. Ihr Geschmack ist fruchtig süss, die Konsistenz weich und saftig, der Stiel lässt sich leicht entfernen.

• Lagern

Erdbeeren verlieren schnell wertvolle Inhaltsstoffe und lassen auch im Aroma nach: Deshalb sollten sie nicht gelagert werden. Ungewaschen und in möglichst flachen, abgedeckten Behältern können Erdbeeren nur kurz im Kühlschrank bleiben. Sollen sie gelagert werden, ist es besser sie zu waschen, zu putzen und mit etwas Zucker anzurichten. Dann halten sie sich im Kühlschrank noch etwa zwei Tage. Es empfiehlt sich, die Kelchblätter erst nach dem Waschen zu entfernen.

Die Früchte werden sofort nach der Ernte in eine kühle Umgebung gebracht. Temperaturschwankungen sollten vermieden werden.

Falls eine Lagerung nötig ist, empfehlen sich 4 bis 8 Grad Celsius und eine Luftfeuchtigkeit zwischen 87 und 90 Prozent. Notfalls kann man Erdbeeren bis auf 2 Grad Celsius herunterkühlen, anschliessend aber nur sehr langsam wieder auf Zimmertemperatur bringen. Eine Folie hilft kurzfristig beim Frischhalten, jedoch darf kein Kondenswasser auf die Früchte tropfen. Beschädigte Früchte sollten sofort aussortiert werden, denn Fäulniserreger springen leicht über.