



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

28. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:	Kurz & knapp / Fortsetzung von letzter Woche:
Salat Eichblatt grün Petersilie kraus - Weisskohl Hokkaido Zwiebeln	Salat Eichblatt grün Petersilie kraus Tomate "San Marzano" Weisskohl Hokkaido Zwiebeln	diverse, regional diverse, regional AIAB, Italien diverse, regional ICEA, Italien Bioland, BRD	Zum Zitat Seehofer: "Quanten-sprung" hier die freundliche Anmerkung eines Lesers :) Siehe http://de.wikipedia.org/wiki/Quantensprung ...der Quantensprung lässt sich prinzipiell nicht beobachten. ..." "(...) Beim hypothetischen Zustandsübergang von Quanten von einem Zustand in einen anderen handelt es sich um einen angenommenen Vorgang im Mikrokosmos, daher einen sehr kleinen Vorgang. Dieser Vorgang liegt jenseits der Wahrnehmungswelt und Vorstellungswelt der allgemeinen Bevölkerung und des Alltags. (...)" => Quantensprung = kleinst-möglichste Änderung eines Zustandes.
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)		
Bananen Aprikosen - Birne Abate Apfel Piros, Neue Ernte	Bananen Aprikosen Trauben kernlos Birne Abate Apfel Piros, Neue Ernte	EU-Bio, Dom.Rep. ICEA, Italien EU-Bio, Ägypten EU-Bio, Argentinien ICEA, Italien	

Eventuell noch einmal Erdbeeren, dann alles anders.
 Als Ersatz: Wirsing, Gurke; Johannisbeeren.

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

Karibische Kürbiscremesuppe

2 kg Kürbis
2 Knoblauchzehen
je 1-2 TL gem. Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma
250 ml saure Sahne

1 Gemüsezwiebel
2 l. Gemüsebrühe
Meersalz und Pfeffer

Den Kürbis nicht schälen, Kerne und Strunk entfernen und in mittelgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken, die Knoblauchzehe zwischen zwei Löffeln zerreiben.



In einem Suppentopf die Zwiebeln andünsten. Sobald sie glasig sind, den Kürbis, den Knoblauch, die Gewürze und die Brühe dazugeben. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 min köcheln lassen, bis der Kürbis weich ist. Die Suppe vom Herd nehmen und pürieren. Die Sahne unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu servieren die Kariben gerne Pfannkuchenfladen.

Es ist noch früh was die Kürbissaison angeht: dieser Hokkaido stammt aus Italien.

Kichererbsen-Topf- mit Wirsing oder Weisskohl

1 gehackte Zwiebel
1/4 Tasse Wasser
2 Tassen Wirsing oder Weißkohl, feingeschnitten
1 gewürfelte Kartoffel
2 Gläser Kichererbsen (oder über Nacht eingeweichte) Saft von 1/2 Zitrone
1/2 Tasse gehackte Petersilie

1 zerdrückte Knoblauchzehe
1 Tomate, gehäutet und gehackt
1 l. Gemüsebrühe
1 Tl. Paprika

Zwiebeln und Knoblauch in heißem Wasser weichdünsten. Tomate und Kohl zugeben, Deckel auflegen und dünsten, bis der Kohl gar ist. Beiseite stellen. Gemüsebrühe in einen Suppentopf geben, Kartoffelwürfel darin weich kochen. 1/2 Liter der Brühe durch ein Sieb in ein Gefäß gießen. Die Hälfte der Kichererbsen damit pürieren. Das Püree und die beiseitegestellten Gemüse in den Suppentopf geben. Restliche Kichererbsen, Zitronensaft, Paprika, Petersilie zugeben. Falls nötig, Suppe mit mehr Gemüsebrühe verdünnen. Schmeckt am allerbesten aufgewärmt.

Bayrisch Kraut

2 Zwiebeln,
1/2 Kopf Weißkohl
1 EL Kümmel
4 cl Weißwein- oder auch nicht-
1 TL Meersalz, Mühlenpfeffer, 2 Lorbeerblätter, Rosmarin
1 Apfel, geschält und gewürfelt
4 EL Apfeldicksaft
1/2 Pfund Räuchertofu gewürfelt

4 EL Öl zum dünsten
Gemüsebrühe
Saft von 1/2 Zitrone
5 EL Sojasauce

Die Zwiebeln halbieren und in Scheiben schneiden, im heißen Öl glasig dünsten. Weißkraut halbieren, den Strunk entfernen. Zu den Zwiebeln geben und mit Brühe auffüllen. Die restlichen Zutaten dazugeben und mit Deckel 20 Minuten bei kleiner Hitze garen. Dazu passen Bratlinge mit Salzkartoffeln.

Eichblattsalat mit Tofu

1 Eichblattsalat
Pfeffer, Balsamicoessig, Sesamöl, Senf
2 Eier, 2 Zwiebeln, 2 EL. Goma Sio (Sesamsalz)

200 g geräucherter Tofu

Den Eichblattsalat waschen, trockenschleudern und klein zupfen. Abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Das Ei hartkochen und in Scheiben schneiden. Das Sesamöl und den Balsamicoessig in einer Schüssel gut verrühren und mit Pfeffer und Senf abschmecken. Die Zwiebeln und den Tofu zugeben gut unterheben und danach den Eichblattsalat ebenfalls in die Schüssel geben und alles untermischen. Das Goma Sio über den Salat streuen und servieren.

Früchtequark

500 g Magerquark
1 Prise Vanille
200g Sahne
Obst nach Wahl, ausser Kiwi.

Süssmittel, wie belieben
1 EL Zitronensaft
etwas frische Milch

Den Quark in eine Schüssel geben. Mit Zitronensaft, Vanillepulver und etwas Milch zu einer geschmeidigen Creme verrühren. Eventuell süßen. In einer zweiten Schüssel die Sahne steif schlagen. Früchte, gleichmässig zerkleinert und die geschlagene Sahne unter die Quarkcreme mischen. Ein paar Früchte zum Dekorieren übrig lassen. In Portionsschälchen füllen und sofort servieren. Dies ist ein vorzügliches Dessert zum Beispiel nach einer gehaltvollen Suppe oder einem Eintopf.



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

Sonnenschutz?

Jedesmal wenn ich die neuesten Testergebnisse höre, von zB Stiftung Warentest, bekomme ich das kalte Grauen. Da bekommen tatsächlich Produkte eine Empfehlung, die vollgepumpt sind mit Synthetik und Petrochemie. Unter Verbraucherschutz verstehe ich etwas anderes.

Normalsterbliche sind natürlich völlig überfordert, hier eine Entscheidung zu treffen, ein Studium der Chemie gilt als Voraussetzung.

Deshalb hier ein wenig Information über den kleinen Unterschied... (fehlt nur noch die Sonne...)

Die Sonnenstrahlen werden aggressiver, Produkte mit hohen Schutzfaktoren und pflegenden Eigenschaften sind gefragt. Gleichzeitig reagieren immer mehr Verbraucher empfindlich auf konventionelle Sonnencremes. Das Sortiment im Bioladen deckt inzwischen alle Kundenwünsche ab.



Das Sortiment im Bioladen deckt inzwischen alle Kundenwünsche ab.

Die Lichtschutzfaktoren werden höher. Grund: Je mehr über die Hautkrebsgefahr durch Sonnenstrahlen berichtet wird, desto besser wollen die Verbraucher sich und vor allem ihre Kinder schützen. Nach Ansicht von Dermatologen schützen Produkte mit einem LSF bis 20 die Haut zuverlässig genug. Ein höherer LSF sei nur sinnvoll für Menschen mit besonders empfindlicher Haut.

Verzicht auf chemische Filter

Entscheidender Vorteil gegenüber konventionellen Sonnencremes ist der Verzicht auf chemische UV-Filter. Einige dieser Filter, etwa Butyl- Methoxydibenzoylmethane oder Octocrylene können Allergien auslösen (Mallorka-Akne zB). Andere Verbindungen wie Methylbenzylidenkampfer, Octyl-Methoxycinnamate oder Octyl-Dimethyl-Paba stehen im Verdacht, das Hormonsystem zu beeinflussen und dadurch möglicherweise die Fruchtbarkeit zu beeinträchtigen. Diese Stoffe sind außerdem schlecht abbaubar und reichern sich in der Umwelt an.

Stattdessen kommen im natürlichen Sonnenschutz Titandioxid und zusätzlich manchmal Zinkoxid zum Einsatz. Das sind fein gemahlene mineralische Pigmente, die das Licht der Sonne reflektieren und so die Haut vor UV-Strahlen schützen.

Mineralische Filter schützen sofort

Titandioxid ist gut hautverträglich, das belegen zahlreiche Studien. In der konventionellen Kosmetik werden inzwischen zunehmend Sonnenschutzmittel für sehr empfindliche Haut auf Titandioxid als Filter umgestellt.

Der Schutz bei mineralischen Pigmenten ist sofort mit dem Eincremen da. Die bei chemischen UV-Filtern notwendige Wartezeit von 20 Minuten entfällt. Mineralische Filter schützen sowohl vor UV-A als auch vor UV-B-Strahlen. Konventionelle Mittel brauchen dafür mehrere Filter, also einen richtigen Chemikalien-Cocktail.

Chemische UV-Filter dringen zudem in die Haut ein und wirken dort (und niemand weiss genau mit welchen Konsequenzen...). Mineralische Filter bleiben auf der Haut. Manche Verbraucher haben deshalb das Gefühl, dass die Lotion nicht ordentlich einzieht.

Wasserfest und ohne Weißeffect

Die ersten Sonnencremes mit mineralischen Filtern hinterließen auf der Haut eine auffällige weiß-violette Schicht, die Pigmente waren auf der Haut sichtbar. Inzwischen sind die Pigmente

kleiner und die Rezepturen besser geworden. Positive Folge: Den so genannten Weißeffect gibt es kaum noch. Nur bei manchen Produkten mit sehr hohen LSF und viel Zinkoxid in der Mischung kann es noch eine sichtbare weiße Schicht geben. Tendenziell sind Produkte mit sehr starkem Lichtschutz etwas fester in der Konsistenz.

Der größte Teil der Produkte ist wasserfest. Das heißt, dass auch nach dem Plantschen oder Schwimmen noch die Hälfte des Sonnenschutzes vorhanden sein muss. Da beim Abtrocknen jedoch der größte Teil der verbliebenen Creme abgerieben wird, sollten sie beachten, dass sie sich nach dem Schwimmen neu eincremen müssen, um den Schutz zu erhalten.

Heilpflanzen spenden Feuchtigkeit, Schutz und Pflege

Fast alle Produkte enthalten Heilpflanzen. An erster Stelle steht dabei die Feuchtigkeit spendende und die Haut beruhigende Aloe Vera. Hautberuhigende, stimulierende Inhaltsstoffe sind auch Süßholzwurzel oder Beta-Glucon. Weil keine Sonnencreme 100-prozentig vor UV-Strahlen schützen kann, setzen viele Hersteller Zutaten ein, die antioxidativ wirken und dadurch die negative Wirkung der Sonnenstrahlen auf die Hautzellen verringern. Dazu gehören Karottensaft, Sanddornöl, Edelweiß, Rosskastanienrinde oder Vitamin E. Einige Pflanzenzusätze wirken zudem wie leichte UV-Filter und unterstützen den mineralischen Sonnenschutz. Bei den Heilpflanzenzusätzen und den wertvollen hautpflegenden Ölen wie Mandelöl, Jojobaöl, Macadamianussöl oder Sheabutter gibt die Reihenfolge in der Deklaration einen Hinweis auf mengenmäßige Bedeutung der Zutat in der Rezeptur.

Welche Sonnencreme für welchen Hauttyp?

Je heller die Haut und je rötlicher die Haare, desto empfindlicher reagiert die Haut auf Sonnenstrahlen. Wer dunkle Haare und von Natur aus eine etwas dunklere Haut hat, kann längere Sonnenbäder vertragen und braucht weniger hohe Lichtschutzfaktoren.

Hauttyp / Beschreibung / Zeit bis zur ersten Hautrötung bei praller Sonne (UV-Index 8, starke Sonnenbrandgefahr)

- Typ 1 Rotes bis rotblondes Haar, helle Augen, sehr heller Teint, viele Sommersprossen, bekommt immer Sonnenbrand, wird nie braun 3 bis 10 Minuten
- Typ 2 blondes Haar, helle Augen, heller Teint, oft Sommersprossen, bekommt fast immer Sonnenbrand, wird wenig braun 10 bis 20 Minuten
- Typ 3 dunkelblondes bis braunes Haar, mittlerer Teint, helle oder dunkle Augen, bekommt selten Sonnenbrand, wird gut braun 20 bis 30 Minuten
- Typ 4 dunkelbraunes oder schwarzes Haar, dunkler Teint, dunkle Augen, bekommt fast nie Sonnenbrand, wird immer braun etwa 45 Minuten

Der Lichtschutzfaktor (LSF)

Je höher der LSF (oder SPF, sun protection factor), desto stärker der Schutz. LSF 10 bedeutet, dass man pro Tag zehnmal länger in der Sonne liegen kann, bis die Haut sich rötet, als ohne Sonnenschutz. Aber Achtung: Erneutes Eincremen verlängert diese Zeit nicht. Die LSF-Angabe gilt nur für den Schutz vor Sonnenbrand auslösenden UV-B-Strahlen. Der Wert wird nach einer vom Dachverband der europäischen Kosmetikindustrie (COLIPA) festgelegten Methode bestimmt. Wichtig zu wissen: Die Testpersonen sind sehr dick eingecremt, zwei Milligramm Creme je Quadratcentimeter. In der Praxis kommt oft nicht so viel Creme auf die Haut, der Schutz ist dann etwas geringer.

Maßstab für den Schutz gegen die das Hautkrebsrisiko steigernde UV-A-Strahlung ist der so genannte australische Standard, bei dem das Produkt 90 Prozent dieser Strahlung zurückhalten muss.

Abgerundetes Sortiment

Neben Lotionen und Cremes haben fast alle Anbieter auch eine pflegende After Sun Lotion im Angebot, mit Aloe Vera oder anderen die Haut beruhigenden Heilpflanzen als Zutat. Für die Lippen und andere empfindliche Hautpartien gibt es Stifte mit besonders hohen Lichtschutzfaktoren. Solche Produkte werden auch oft von Skifahrern und Bergsteigern genutzt.