



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

41. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:
Salat Zuckermais, schöner ;-) - Bataten	Salat Zuckermais, schöner ;-) Tomaten Gurken Bataten	Demeter, Meckenheim diverse, regional diverse, regional/Niederlande diverse, Niederlande EU-Bio, Spanien
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	
Bananen - Clementinen, die ersten Birne Lukas Mango Apfel Elstar	Bananen Traube Italia Clementinen, die ersten Birne Lukas Mango Apfel Elstar	EU-Bio, Dom.Rep. Demeter, Sizilien CRAE, Spanien Demeter, Meckenheim CRAE, Spanien Bioland, regional



Als Ersatz: Kräuter, Avokado, Buschbohnen

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

Zuckermais-

hier nochmals einige Rezepte aus KW38; die Qualität der Kolben liess zu Wünschen übrig, diese Woche von einem anderen Erzeuger.

- pro Kopf 1 Maiskolben, Meersalz, Butter oder Olivenöl...

...gekocht

Maiskolbenblätter und -Bart entfernen.

In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

Die Kolben ins kochende Wasser legen und gut 20 Minuten kochen lassen. Heraus nehmen, abtropfen lassen. Auf ein Teller legen und sofort ringsum mit Salz bestreuen, mit Butter bestreichen und heiß servieren.

Um die heißen Kolben besser halten zu können, an beiden Enden des Kolbens je eine Gabel eindrücken und ringsum abnagen.

...gekocht & gebraten

Gekochte Maiskolben können auch noch zusätzlich in der Pfanne in reichlich Butter rundum leicht gebraten werden, dann erst salzen. In diesem Fall braucht man sie nicht mehr mit Butter einstreichen.

...gegrillt

Oder man legt die gekochten Maiskolben, mit etwas gutem Öl bestrichen, in den Grill, danach erst salzen. Unter gelegentlichem Wenden, dabei mehrmals mit Kräuteröl bestreichen, ca 15 Minuten grillen.

Auf Alu-Folie verzichten: Probieren Sie es mit zB den Umblättern von Kohl oder geeigneten Körbchen...

Batate, Süsskartoffel

Als Vor- oder Nachspeise, als Beilage, separat oder gemischt, in Suppen und Soßen, zu Gnocchi oder Püree verarbeitet, als Rohkost, als Marmelade, in Torten und für Süßspeisen.

Zubereitung: Gegrillt, gebraten, gekocht, frittiert, roh. Mit der Schale zubereiten, hier ist besonders viel "Cajepo" enthalten, deren gesundheitlicher Wert die Süsskartoffel quasi rezeptpflichtig macht.

Gegrillte Batate

In ca. 1/2 cm. dicke Scheiben schneiden und auf eine heiße Grillpfanne geben, wenden bis sie knusprig sind.

Batate mit Reis

Bataten in Salzwasser kochen, anschliessend zerdrücken. Reis kochen, anschliessend beides zusammen leicht anbraten.

Eine Soße herstellen aus Olivenöl, Knoblauch und Chilischoten und zugeben.

Mit geriebenem Parmesan oder Schafskäse servieren, noch warm mit einem trockenem Rotwein servieren.

Ofenbatate

In dünne Scheiben schneiden und mit Meersalz, Rosmarin und Knoblauch auf einem mit Olivenöl gefettetem Backblech in den Ofen schieben.

Warm oder kalt geniessen.

Batatenrohkost

Ob gerieben oder in Scheibchen, als Beilage oder allein, wie Möhren und Kartoffeln zubereiten, grenzenlose Möglichkeiten.

Creme Caramel mit Backapfel

500 ml Sahne
90 + 100g Zucker
3 Eier + 3 Eigelb

1/2 Vanillestange
4 Äpfel

Vanillestange aufschneiden, mit der Sahne aufkochen, 30 Minuten köcheln und dann abkühlen lassen.

Eier, Eigelbe und Zucker verrühren, dann die Vanille-Sahne durch ein Sieb angießen und gut vermischen.

Zucker in einer Pfanne schmelzen, 0,02l. Wasser dazugeben, etwas einkochen und dann in kleine Formen gießen. Die Ei-Sahne-Masse darauf geben, mit Alufolie (ich weiss nix besseres) abdecken und in einem Wasserbad im Ofen bei 150° C 40 Minuten stocken lassen. Über Nacht kalt stellen und dann auf Teller stürzen. Mit einem heißen, gebackenen Apfel servieren.



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

Halloween

Halloween wird am Abend des 31. Oktobers gefeiert, derzeit überwiegend in den USA und auf den Britischen Inseln, aber zunehmend auch bei uns.

Das Fest ist im anglo-amerikanischen Kulturkreis fast so beliebt wie Weihnachten. Schon Wochen vorher werden Häuser und Gärten mit ausgehöhlten Kürbissen, in die möglichst gruselige Fratzen hineingeschnitzt sind, dekoriert, und mit anderen gruseligen Accessoires wie fluoreszierenden Skeletten. Vom Halloween-Zubehör lebt inzwischen eine ganze Industrie. Wenn es dann am 31.10. dunkel geworden ist, ziehen mit gruseligen Kostümen verkleidete Kinder und Jugendliche mit einer Kürbislaterne gruppenweise von Tür zu Tür. Gespenster, Gerippe und Laternen aus Kürbisgesichtern schrecken sie nicht ab, an der Haustür zu klingeln. Mit frechen Sprüchen fordern sie Süßes ein; falls sie nichts bekommen, treiben sie manch unangenehmen Schabernack. Die Älteren feiern lieber im Haus ihre „Gruselparty“ (Haunted House-Party).

Dieses Fest geht auf sehr alte Bräuche zurück. Nach altem keltischen Glauben sollten in der Nacht zum Neuen Jahr, nach damaliger Zeitrechnung der 31.10., die Geister der im vergangenen Jahr Verstorbenen wieder ihre ehemaligen irdischen Wohnstätten aufsuchen, aber auch lebendige Körper suchen, von denen sie Besitz ergreifen wollen. Diese Geister wurden deshalb mit hässlichen Grimassen und durch Feuer erschreckt und sollten dadurch verjagt werden. Diese Tradition haben die alten Kelten, die Iren, Mitte des 19. Jahrhunderts mit in ihre neue Heimat Amerika gebracht. Bekanntlich flohen sie aufgrund einer dramatischen Hungersnot nach Amerika. Dort gibt es noch heute sogenannte „Bring your own“-Parties, zu der jeder seinen eigenen Kürbis mitbringt und in geselliger Runde geschnitzt wird. Früher machten die Iren Umzüge mit ausgehöhlten Rüben. Da es in Amerika dann aber kaum Rüben gab, stiegen



sie auf Kürbisse um. Der keltische Brauch an Halloween Feuer zu entfachen hielt sich in Schottland und Wales bis heute.

Der Name Halloween ergab sich aus dem englischen „Abend vor Allerheiligen“ All Hallows Even (Allerheiligen heißt auf Englisch All Saints Day oder All Hallows) und wurde dann auf Halloween eingekürzt.

Kürbis schnitzen

Warum nun ausgerechnet ein Kürbis mit Licht zu Halloween? Dies beruht auf der Geschichte von dem irischen Geizkragen Jack. Der war so geizig, dass er mit seiner Habgier und List nicht nur Gott, sondern auch den Teufel verärgerte. So bleibt ihm nach seinem Tod Himmel und Hölle verwehrt, und er wurde verdammt, auf ewige Zeiten mit einer Laterne auf der Erde herumzuwandern, daher Jack-O'-Latern (so heißt auch eine Kürbissorte). Um sich vor seinem unwillkommenen Besuch zu schützen, stellte man in der Nacht vor Allerheiligen ein Licht auf den Fenstersims.

Für solch einen „Jack-O'-Latern“ sollten Sie einen möglichst großen, reifen Kürbis verwenden, der lässt sich leichter aushöhlen und das ausgehöhlte Material ist genießbar. Zuerst muss ein Deckel in den Kürbis geschnitten und ausgehoben werden. Am besten wählen Sie für den Deckel eine eckige Form, das geht einfacher und der Deckel ist auch stabiler. Schneiden Sie in einem 45 Grad Winkel, damit der Deckel später eine Auflagefläche hat. Dann wird das Fruchtfleisch ausgekratzt, bis nur noch die dicke, harte Schale (etwa 2 cm) steht. Die Kerne können Sie trocknen (trocken und kühl aufbewahren- zum aussäen für nächstes Jahr). Zum Schnitzen am besten erst eine Skizze machen, dann auf den Kürbis übertragen und zuletzt aussägen. Erst denken. Fertig geschnitzte Kürbisse halten sich am besten im Freien; je kühler, desto besser; aber frostfrei.

Wenn die Schnittstellen mit Vaseline eingerieben werden, hält das Kunstwerk etwas länger. Wenn Ihr fertig geschnitzter Kürbis etwas vertrocknet aussieht, dann können Sie ihn in einem mehrstündigen Wasserbad auffrischen, aber nicht zu lange, sonst platzen sie.