



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
 Telefon: 0228 - 46 27 65
 Thekenfon: - 54 90 73
 Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel
 Abofon: - 54 90 70
 Abofax - 54 90 72
 Metzger shop-in-shop - 47 83 39

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

21. Kalenderwoche 2009

Momos Kleine Gemüse (5,-)

Kopfsalat
 Tomate
 Möhre
 -
 -
 Spitzkohl

Momos Grosse Gemüse (10,-)

Kopfsalat
 Tomate
 Möhre
 Chinakohl
 Aubergine
 Spitzkohl

Qualität & Herkunft:

Demeter, regional
 CAAE, Kanaren
 AIAB, Italien
 Bioland, regional
 SKAL, Niederlande
 CAAE, Spanien

Momos Kleine Obst (5,-)

Banane
 Mango Kent
 Apfel Gloster
 -
 Orange Powell
 Grapefruit Rot

Momos Grosse Obst (10,-)

Banane
 Mango Kent
 Apfel Gloster
 Honigmelone
 Orange Powell
 Grapefruit Rot Ruby Star

IMO, Dom.Republik
 EU-Bio, Burkina Faso
 Demeter, Altes Land
 Ecocert, Spanien
 CAERM, Spanien
 Ecocert, Frankreich

Ersatz/ Mutter-Kind:

siehe Momos Grosse und... -->

Ersatz/XXL-Kiste:

Zwiebel, Kohlrabi, wieder Gurke//
 Birne Packham, Kiwi

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / nach Haltbarkeit geordnet / unter Vorbehalt / alle Rezepte für 4 Personen

Auberginenpfanne

- * 600 g Auberginen
- * 300 g Tomaten
- * 200 g weiße Zwiebeln
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * 4-5 EL Olivenöl
- * 1 kleine getrocknete Chilischote
- * 75-100 ml Gemüsebrühe
- * Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- * je 1 EL geh. Petersilie, Schnittlauch, Majoran, Kerbel

Die Auberginen waschen, evtl. längs halbieren, in 1cm dicke Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und etwa 30Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Tomaten überbrühen, abziehen, achteln, entkernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Zwiebeln achteln, den Knoblauch fein hacken. In 1 EL Öl glasig dünsten, Tomatenstücke, Chilischote und Brühe dazugeben und 5-10 Min. im offenen Topf schmoren. Auberginen abspülen und gründlich trockentupfen. In einer Pfanne im restlichen Öl von beiden Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Tomatengemüse und Auberginen mischen und eventuell noch mal nachwürzen. Mit der gehackten Petersilie bestreuen vor dem Servieren. Mit Brot und Joghurt-Dip servieren.

Chinakohl-Gratin

- * 750 g Chinakohl
 - * 125 ml Gemüsebrühe
 - * 200 g Schmand
 - * 100 g Käse
 - * 30 g Butter
- Semmelbrösel, Kräutersalz, Paprika, Pfeffer, Muskat oder Kümmel

Chinakohl in 2 cm breite Streifen schneiden. Kohl in der Gemüsebrü-

he blanchieren. Mit den Gewürzen abschmecken und in eine tiefe Auflaufform füllen. Kohl mit Schmand bestreichen und dem geriebenen Käse und den Semmelbröseln bestreuen. Mit kleinen Butterflöckchen besetzen.

Backofen 200°, ca. 15-20 Minuten. Dazu passen kleine Kartoffeln.

Hafersalat

- * 2 kleine Äpfel
- * 2 mittlere Möhren
- * 1 kleine Zwiebel
- * 1 TL Honig
- * 1/2 EL Zitronensaft
- * 200 g Schmand
- * 30 g Butter
- * 1/2 TL Senf, 1/2 TL Curry
- * 200 g Nackthafer
- * Rosinen, Wal- oder Haselnüsse
- * Meersalz, Pfeffer

Den Hafer über Nacht in 0,4l. Wasser einweichen. In diesem Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen. Die Butter zugeben und zugedeckt ausquellen lassen.

Aus dem Schmand, Zitronensaft, Senf, Honig und den Gewürzen ein cremiges Dressing herstellen. Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Apfel und Möhren sehr fein stifteln und die Nüsse grob hacken. Wenn der Hafer ausgekühlt ist, werden alle Zutaten miteinander vermischt.

Der Salat kann ruhig etwas durchziehen.

Spitzkohl-Möhrensalat

- * 1 Spitzkohl (auch der Chinakohl ist dafür geeignet!)
- * 300 g Möhren



Wer wählen will...
 braucht AUSWAHL

MOMO zur Europawahl

für die Inhalte sind die Momos völlig verantwortungsvoll. Die MOMOs. MOMO.

- * 6 EL Pinienkerne
 - * 1 TL mittelscharfer Senf (der von Byodo ist besonders lecker!)
 - * 2 EL Apfelessig
 - * 4 EL Olivenöl
- Kräutersalz, schwarzer Pfeffer

Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten. Senf, Öl, Essig mit den Gewürzen zu einer Salatsauce verrühren. Spitzkohl auf einer Salatrinne ganz fein reiben (falls Chinakohl: den in ganz dünne Streifen schneiden). Möhren mit der Gemüsebürste reinigen und ebenso fein reiben. Alles gut mischen, mit den Pinienkernen bestreuen.

Mango-Igel

- * 1 Mango
- Zur Mango kein Rezept-, sondern ein Dekorationsvorschlag: Die Mango von oben anschauen. An der länglichen Seite jeweils die linke und rechte Hälfte der Frucht abschneiden. Diese ovalen Scheiben in viele Längs- und Querstreifen einritzen bis knapp auf die Schale. Dann von der Unterseite hoch drücken - und schon kann der kleine Igel aufgestellt werden. Auch kann so die Mangoscheibe, wenn sie wieder zurück geklappt wird, wunderbar mit einem großen Löffel ausgehöhlt werden. Kleine gewürfelte Mangostücke fallen dann einfach heraus. Von dem übrigen mittleren Teil der Mango die Schale entfernen und einfach so abnagen.

Am besten schmeckt die Mango, wenn sie weich ist. Falls sie eine feste Mango erhalten haben, einfach noch ein paar Tage liegen lassen (neben Äpfeln reifen sie besonders schnell).

momo-sandra



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

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

„Frauen und Kinder zuerst“

VIELEN DANK für die vielen Zuschriften zu meiner „Klage“ von letzter Woche. Daran möchte ich Euch teilhaben lassen. Unzensuriert und ungekürzt.

Leset und genießet.
Und oder Antwortet.

Geschrieben hatte ich:
„darunter auch Frauen & Kinder“

Wenn mal wieder irgendwo auf der Welt Menschen abgeschlachtet werden, verlauten tränendrüsengrimassierte NachrichtensprecherInnen: „darunter auch Frauen und Kinder“.

Wenn ich „darunter auch frauen und kinder“ googele finde ich 1.060.000 Einträge.

Aha- denke ich, bei Männern ist es also egal wenn Sie dahingerafft werden. Frauen und Kinder aber, entsetzlich.

Hat da jemand eine Idee für mich? Wenn ich das nächste Mal in den Wohnzimmertisch beisse will ich wissen warum ;:))

Die Antworten:

Hallo Raoul Schaefer-Groebel,

in der Psychologie spricht man von Kategorisierung. Menschen teilen alles bestimmten Kategorien zu. Zum Beispiel andere Menschen zu Frauen, Männer und Kinder. Unser Gehirn hat Schemata und Konzepte für diese Kategorien, was einen Mann ausmacht und was eine Frau. Es sind Verallgemeinerungen die grundsätzlich dazu helfen, auf Basis unserer Erfahrungen Eigenschaften zum Beispiel eines bestimmten Menschen zuzuordnen, ohne dass wir speziell für diesen Menschen eine Erfahrung gesammelt haben. Das hilft auch um schnell Entscheidungen fällen zu können. Das ist enorm hilfreich, führt aber auch zu Vorurteilen.

Zudem bilden wir Ingroups und Outgroups. Wir selber teilen uns der Ingroup zu, andere Menschen ihren Eigenschaften nach oder unseren Schemata darüber entsprechend in die In- oder Outgroup. Zum Stärken unseres Selbstbewusstseins diskriminieren wir die Outgroup. Beispiel: Die Jugendlichen (=Outgroup), die den alten Herren überfallen haben, waren Ausländer (Outgroup). > Die „Anderen waren es“, mich und meines Gleichen trifft keine Schuld.

Mit „Frauen und Kindern“ sehe ich es ähnlich. Es ist die Kategorie der unschuldigen. Im Zusammenhang mit Nachrichten hilft es natürlich, Aufmerksamkeit zu erhaschen. Es könnte auch über die Herkunft der Waffen berichtet werden. Trotz eines verlorenen Weltkrieges sind wir (Deutschland) eine der größten Waffenlieferanten und somit Schuld am Leid auf der Erde.

Wer aber möchte schon Nachrichten hören, bei denen wir zur bösen Gruppe gehören. Dann schon lieber „darunter Frauen und Kinder“, da werden wir von der Schuldfrage abgelenkt.

Und immer schön dran denken zu erwähnen, wenn eine Tat von jemandem begangen wurde, dessen Eltern vor Jahren nach Deutschland gezogen sind. Dann war es nicht unsere Gesellschaft sondern die der „Ausländer“.

Achja, Killerspiele und Amokläufer. Hier ist die Outgroup die der Jugendlichen, die solche Spiele spielen. Es könnten auch die sein, die das Schießen mit Waffen von Ihren Eltern im Schützenverein gelernt haben. Hier ist die Lobby aber zu stark. Dann lieber die jugendlichen Spieler und nicht die die an der Waffe trainieren und ausgebildet werden.

Beste Grüße, Markus K.

Hallo Raoul, vielleicht ist dir die romantische Grundschwingung entgangen, von der dieses Phänomen getragen wird. Es gehört nun mal zu diesem herrlichen Spiel der unterschiedlichen Rollen von Männern und Frauen, dass die Männer die Helden sind, tapfer, bereit sind alles zu geben für Frau und Kind, bis zum letzten Blutstropfen. Der Lohn sind (posthume) Hymnen, Bewunderung usw. Die Frauen dürfen sich beschützen lassen, nehmen dafür in Kauf, ohne die Männer schutz- und hilflos zu sein. Dafür bleiben sie häufiger am Leben und müssen ihre Helden beweinen. Wir lieben dieses Drama nun mal, das ist kollektiv in uns verankert, es bringt nichts, sich mit dem Verstand dagegen zur Wehr zu setzen, genieß es einfach.

Von Held zu Held: Hubert

Hallo Raoul, Männer standen schon immer an 1. Front, die mussten

geopfert werden, Frauen und Kinder bedeuten Zukunft, egal wie diese auch aussehen wird. Ich weiß, daß Dich diese Erklärung nicht zufriedenstellen wird, aber für etwas muss jahrhundertlange Diskriminierung ja gut sein!!!
Schöne Grüße
Martina R.

Nun, sind es nicht die Männer, die die Kriege anzetteln? Sind es nicht sie, die im Krieg kämpfen? Und sind es nicht sie, die ihre Familien für diese Machtkämpfe verlassen? Und die Frauen und Kinder? Die wollen nur leben, werden aber in den Kriegen häufig missbraucht für politische Zwecke. Und lustig ist dieses Thema gar nicht.

Lieben Gruß, Mona K.

...was für eine Frage! Männer fangen die Kriege an und gehen damit doch bewußt das Risiko ein, auch was auf die Nase zu bekommen. Oder dürfen die anderen nicht zurück hauen? Frauen und Kinder kommen selten auf die Idee, Probleme derartig zu lösen.
Oder?
Frauen beißen auch nicht in die Tischplatte, weil sie nachher den Stress mit den Kratzern haben :-)
Ausserdem bist du ein Feigling, den Tisch zu beißen, der kann sich doch nicht wehren!!!
Gruss Inge M.

Also ich denke ja, das liegt daran, dass Frauen und Kinder sich auch eher selten auf der Seite der Täter tummeln und deshalb vielleicht als besonders - ähhh - vielleicht „schützenswert“ empfunden werden. Was natürlich Quatsch ist, denn die abgeschlachteten Männer gehören ja wahrscheinlich auch nicht unbedingt zu den Tätern... ach ich weiß es nicht, aber ich denke, dass es vielleicht damit zu tun haben könnte. Aber was ich eigentlich sagen wollte... Könnte ich statt der Saftorangen vielleicht Melone haben? Und eine kleine Kritik: die acht (!) Kiwis, die ich letzte Woche in meiner Kiste hatte, sind immer noch steinhart. Vielleicht eignen sie sich zum Golfspielen oder so, irgendeine Verwendung werd ich dafür schon noch finden...

Vielen Dank und Gruß: Anne