



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

Gemüse:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)	XXL
Blattsalat, Demeter regional	+	+	+	++	++
Bundmöhre, Bioland regional	-	+	+	++	+++
Strauchtomate, Skal, Niederlande	+	+	++	++	+++
Schlangengurke Skal, Niederlande	+	+	++	++	+++
Blumenkohl, Bioland regional	-	-	+	++	++
Rettich weiss, Bioland regional	-	-	+	+	++

In die Mutter-Kind-Kiste kommt alles ausser Rettich; dafür dann mehr von diesem oder jenem.

Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)	XXL
Banane, IMO, Dom.Republik	+	+	+	++	+
Nektarine, CRAEX, Spanien	-	-	+	++	+
Zwetsche, Bioland, BRD	+	+	++	+++	+
Highdelbeere, Bioland, BRD	-	+	+	+	+
Wassermelone, APPLAUS, Spanien	-	-	-	+	+
Traube Sultana, Lacon, Zypern	-	-	-	-	+
Birne Guyot, Ecocert, Frankreich	-	-	-	-	+

- 30. Kalenderwoche 2009 ▪ Alle Rezepte für 4 Personen ▪
- 100% kontrolliert biologisch ▪ regional bevorzugt ▪ Verbandsware bevorzugt ▪ keine Flugware ▪



Neues Erscheinungsbild der MOMO-Info

- Es wird so nicht deutlicher, welche exakten Mengen Sie erhalten; das wird erst transparenter wenn wir unsere noch schlummernden Ideen in die Realität umgesetzt haben, ab in etwa Anfang 2010. Wir führen noch einiges im Schilde...
- Die Vielfalt der Möglichkeiten wie eine Kiste zusammenzustellen möglich ist, ist nun deutlicher. Oder macht es die Verwirrung komplett? Gerne bitte Rückmeldung.
- Besser lesbar werden die Rezepte sein, weil kein scrol-len auf dem Bildschirm; praktischer in der analogen Anwendung...- ODER ETWA NICHT ???

Eure MOMOs

Heidelbeeren

Die Heimat der Heidelbeere sind die Kiefern -und Fichtenwälder, Hochmoore und Heiden Eurasiens und Nordamerikas. Dort findet man heute noch große Vorkommen der wilden Vorfahren der Kulturheidelbeere, die an ca. 50cm großen Sträuchern heranreifen. Unsere Kulturheidelbeeren dagegen wachsen an bis zu zwei Meter hohen Sträuchern heran. Die Früchte sind zudem größer und das Fruchtfleisch ist heller. Der rötliche Fruchtsaft färbt kaum, sodass der naschende Blaubeerfan nicht durch seine blaue Zunge verraten wird. Heidelbeeren sind reich an Vitamin C und sekundären Inhaltsstoffen wie Karotenen (roten Farbstoffen) und Gerbstoffen. Im Mittelalter erkannte schon Hildegard von Bingen den Wert der Heidelbeere als Heilpflanze. Damals wurden Heidelbeersaft und - blätter gegen „Geschwulste an heimlichen Orten, Mundfäule und Ruhr“ eingesetzt. Wie alle Beeren sollten auch Heidelbeeren allenfalls ein paar Tage bei 0° - 1° C gelagert und schnell verbraucht werden. Sie eignen sich zum Rohverzehr und zur vielfältigen Verarbeitung als Kuchen, Pudding, Fruchtkaltschalen, Saft, Marmeladen und Eis.

© www.weiling.de



Heidelbeerkuchen für Kinder

- * 2 Tassen Mandeln
- * 8 Datteln
- * 2-3 Tassen Heidelbeeren
- * 1 Tasse Rosinen
- * etwas Zitronensaft
- * 5 Bananen
- * 1 Kiwi
- * 100 g Schmand

Die Mandeln über Nacht einweichen, spülen, mit den Datteln fein mahlen. Einen Teig davon kneten. In eine Springform drücken, Rand hoch drücken. Mit Bananenscheiben belegen, in den Kühlschrank stellen. 2-3 Bananen, Korinthen, Zitronensaft und die Hälfte der Heidelbeeren mit dem Schmand pürieren. Die Creme auf den Kuchen streichen. Das restliche Obst drauflegen.

Rezept von Philipp, 8 Jahre

bitte wenden - - >



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

Sombreros (Knabbergebäck)

- * 150 g Vollkornmehl (Dinkel oder Weizen)
- * 150 g frisch geriebener Käse (z.B. Emmentaler, Gouda)
- * 1 TL Weinsteinbackpulver
- * 50 g Butter
- * 100 ml Milch
- * 1 EL Paprikapulver
- * 2 EL Sesam

Alle Zutaten zu einem Teig verkneten und dünnen ausrollen. Darauf die Sesamkörner verstreuen und nochmals mit der Holzrolle drüber rollen, damit der Sesam haften bleibt. Den Teig zu einer langen Wurst aufrollen. Diese Rolle im Kühlschrank 1-2 Stunden kalt stellen (Sie können es auch abends vorbereiten und morgens abbacken).

Von dieser Rolle ca. 2mm schmale Scheiben abschneiden und diese auf ein gefettetes Backblech legen. Genügend Abstand lassen, da die Sombreros noch aufgehen. Sie sehen am Ende aus wie kleine Sombrero-hüte oder kleine Schnecken-häuschen.

Im vorgeheizten Backofen bei 225° 10 Minuten backen.

Blumenkohl-Möhren-Salat

- * halber Blumenkohl
- * 3 Möhren
- * 1 Apfel
- * je 4 EL Olivenöl u. Apfelessig
- * handvoll Walnüsse
- * 100 ml Sahne
- * Meersalz, Pfeffer

Den Blumenkohl fein reiben auf einer Salatreibe (einfach die Blätter entfernen und im ganzen darüber reiben). Die Möhren stifteln, ebenso den Apfel. Öl, Essig, Sahne mit den Gewürzen - wenn vorhanden auch gern noch frische Kräuter oder Kresse - verrühren. Das Gemüse unterheben und ein bisschen ziehen lassen. Die gehackten Walnüsse drüber streuen.

Rettich-Kartoffel-Suppe

- * 600 g Kartoffeln
- * 300 g Rettich
- * 1 Knoblauchzehe
- * etwas Olivenöl
- * 1 Zwiebel
- * Meersalz, Pfeffer
- * 200 ml Weißwein
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 250 ml Schlagsahne
- * 1 Zitrone

Die Kartoffeln bürsten und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel fein würfeln. Die Knoblauchzehe ganz fein hacken.

Die Kartoffeln mit den Zwiebeln und dem Knoblauch in einem Topf andünsten. Salzen, pfeffern und mit dem Weißwein ablöschen. Das Ganze kochen bis der Weißwein verdunstet ist, dann mit Gemüsebrühe aufgießen. So lange kochen lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Inzwischen den Rettich bürsten und in dünne Scheiben schneiden. Zu den Kartoffeln geben und kurze Zeit mitkochen. Die Sahne zufügen und alles pürieren.

Tipp: Je nach Geschmack können Sie diese Suppe noch mit etwas Zitronensaft verfeinern.

Sehr dekorativ ist ein Klecks geschlagener Sahne in der Suppe. Darauf ein bisschen abgeschabte Zitronenschale geben. Gibt noch einmal eine sehr schöne geschmackliche Note.

Rettich-Möhren-Salat

- * 250 g Rettich
- * 250 g Möhren
- * 1 Apfel
- * 2-3 EL Zitronensaft
- * etwas Meerrettich
- * 3-4 EL Olivenöl
- * Meersalz, Pfeffer

Den Zitronensaft mit dem Meerrettich, Meersalz und Pfeffer mit dem Schneebeesen gut verrühren. Das Olivenöl langsam beigeben und noch einmal gut verrühren.

Den Rettich bürsten, fein raffeln, ebenso die Möhren und den Apfel. Alles gut miteinander mischen. 15 Minuten ziehen lassen.