



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

Gemüse:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)	XXL
Eissalat, Demeter regional	-	1x	1x	1x	xx
Krumme Gurke, Ecocert Niederlande	-	-	750g	750g	xx
Tomate, Demeter Meckenheim	-	-	800g	1200g	xx
Paps Rot Schalenfehler, Skal, NL.	-	600g	600g	1000g	xx
Möhre Heinsberg, süss, Demeter	700g	700g	700g	700g	xxx
Sellerieknolle, div. regional	-	-	1x	2x	xxx
Hokkaidokürbis, div.regional	1x	1x	1x	2x	xx

Als Ersatz/Zusatz mehr von diesem oder jenem und oder ZUCCHINI.

Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)	XXL
Banane, IMO, Domenik.Republik	250g	500g	1000g	1750g	xx
Zwetsche, Demeter oder wild, regio	400g	400g	1000g	1000g	xxx
Apfel Gravensteiner, diverse BRD	-	400g	600g	600g	xx
Apfel Delbar Embassy, Demeter Altes Land	400g	400g	600g	600g	xx
Traube Italia, ICEA Italien	-	270g	680g	950g	xxx
Birne Packham, Ecocert Frankreich	-	-	-	1000g	-

Als Ersatz/Zusatz mehr von diesem oder jenem.

- 36. Kalenderwoche 2009 ▪ Alle Rezepte für 4 Personen ▪ unter Vorbehalt !!! ▪
- 100% kontrolliert biologisch ▪ regional bevorzugt ▪ Verbandsware bevorzugt ▪ keine Flugware ▪

Schweinegrippe II

Folgende Ergänzung zum Mailing letzter Woche, von einer Momo-Kundin und Ärztin:

... „Es fehlt allerdings beim „Grippeartikel“ der Hinweis, dass interessanterweise ein nicht hinlänglich geprüfter Impfstoff ausgerechnet bei Risikogruppen eingesetzt werden soll, die sterben dann wohl ruckzuck an den Nebenwirkungen der Impfung.... Schneller und wahrscheinlicher als ein Gesunder..... Ob das so geplant ist.....Sozusagen Lebendversuche....das ist meine Meinung dazu.“

- Ich habs ja gesagt, „Die Rente ist sicher“... ;-)

„Um den Umsatz der Lipidsenker zu steigern werden ja auch die „Normwerte“ fürs Cholesterin immer weiter heruntersetzt, warum wird's nicht gleich ins „Futter“ gemischt.

Viele Grüße: Vera P.“

Pro Glühbirne

Es gibt eine Onlinepetition „Pro Glühbirnen“. Ganz fix ausfüllbar.

Neben der zweifelhaften Umweltbilanz der Energiesparbirnen überlege ich bei derartigen Überreglementierungen erstmal was da hinter steckt, wer sich daran seine Nase zu vergolden sucht (man rechne die Kosten hoch, Zahl der Haushalte in Europa x Anzahl Birnen x Differenz Glühbirne zu Sparbirne...).

Nicht, das es nun scheint ich dächte es sei prinzipiell verwerflich viel Geld zu verdienen; aber nicht unter dem Deckmäntelchen eines ökologischen Bewusstseins, wenn es doch nur ums Bruttosozialprodukt geht.

Ein weiterer Aspekt ist, dass Energiesparbirnen ein relativ kühles und diffuses Licht geben. Ich denke es mangelt in unserer Gesellschaft weder an Kälte noch an Diffusion...

Zur Pediton:

<http://www.gopetition.com/petitions/pro-gluehbirnen.html>

Weitere Infos:

<http://www.lichtbiologie.de/page9/page9.html>

Eure Momos: raoul

Tomaten-Möhre-Brottaufstrich

- * 200 g Tomatenmark
- * 2-3 mittelgroße Möhren
- * 1 mittelgroße Zwiebel
- * 125 g weiche Butter
- * kleine Gläschen zum Befüllen
- * Meersalz, Pfeffer, getrocknete Kräuter

Die Möhren gut waschen (nicht schälen) und sehr fein reiben. Die Zwiebel sehr fein schneiden. Die weiche Butter schaumig schlagen, mit allen Zutaten vermengen. Eventuell mit dem Pürrierstab nochmals verfeinern.

Aufstrich kann in kleine Gläschen abgefüllt und auch eingefroren werden. Am Abend vorher einfach aus dem Eisfach in den Kühlschrank stellen. Er ist dann für die Pausenbrote morgens wieder streichfähig.

bitte wenden - - >

Gazpacho

- * 1 große Zwiebel
- * 1 kg Tomaten
- * 1 grüne, 1 rote Paprika
- * 1 Salatgurke
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * 1 kleine Chilischote
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * halber L Gemüsebrühe
- * wer möchte: etwas gemahlene Kümmel
- * Meersalz, Pfeffer, Paprika süß und/oder scharf
- * eventuell etwas Tomatenmark
- * frische Kräuter

Hokkaido im Backofen

- * 1 Hokkaido
- * 1 Paprika
- * 2 Zwiebeln
- * Olivenöl
- * getrocknete Kräuter
- * Meersalz, Pfeffer
- * handvoll Sesam



Selleriepfnankuchen mit Tomaten

- * 1 Sellerieknolle
- * etwas Sahne
- * 3 Eier
- * 40 g Weizenvollkornmehl
- * 50 g Haselnüsse gehackt
- * Meersalz, Pfeffer
- * Muskat
- * Olivenöl
- * 2-3 Tomaten
- * 50 g Parmesan



Apfel-Möhren-Salat

- * 300 g Möhren
- * 2 Äpfel
- * halber Eissalat
- * 1 Bund Basilikum
- * 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- * Meersalz, Pfeffer
- * Prise gemahlener Koriander
- * 6 EL Weißweinessig
- * 8 EL Rapsöl
- * 1 Becher saure Sahne

Zwetschenpalatschinken

- * 200 g Weizenvollkornmehl
 - * 2 Msp Meersalz
 - * 2 Msp Vanille
 - * 4 Eier
 - * 375 ml Milch
 - * etwas Butter zum Ausbacken
- Füllung:
- * 600 g Zwetschen
 - * 200 g Honig
 - * 200 g Walnusskerne
 - * halber TL Zimt
 - * 1 Msp Cardamom

Die Zwiebel andünsten, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Herd ausstellen. Das Gemüse klein schneiden und klein raspeln. Mit allen Zutaten vermischen und mit dem Zauberstab pürieren. Pikant abschmecken und kühl stellen. Schmeckt am nächsten Tag noch besser.

Mit den frischen Kräutern garnieren.

Eine spanische kalte Suppe aus ungekochtem Gemüse. Dieses Rezept kommt aus Andalusien.

Den Hokkaido abwaschen, auseinander schneiden und die Kerne entfernen (nicht schälen!). In mittelgroße Stücke schneiden. Die Zwiebeln vierteln und die Paprika in grobe Streifen schneiden. Alles in einer großen Schüssel mit dem Olivenöl großzügig übergießen und mit dem Sesam, den Gewürzen und Kräutern bestreuen. Alles gut vermischen (klappt mit den Händen am besten). Auf das Backblech geben und ca. 25 Minuten bei 190° garen. Mit der Gabel testen, ob der Kürbis weich ist. Dazu passt auch gut ein kleiner Schmand-Dipp und gekochte Hirse oder Bulgur.

Sellerieknolle sehr gut bürsten und fein raspeln. Sahne und Eier dazugeben und unter Rühren das Mehl und die Nüsse zugeben. Alles gut mischen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einer Schöpfkelle etwas von der Selleriemasse in die Pfanne geben, gleichmäßig verteilen und von beiden Seiten goldgelb backen. Wer möchte, kann sie auch jetzt schon essen!

Weitere Variante:

Die fertigen Pfnankuchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Den Backofen vorheizen. Die Tomaten waschen, in Scheiben schneiden und ringförmig auf den Pfnankuchen anordnen. Mit dem Parmesan bestreuen und unter dem Grill kurz gratinieren.

Die Möhren bürsten und in feine Stifte raspeln, ebenso den Apfel. Mit den Möhren in einer Schüssel mischen. Den Eissalat in feine Streifen schneiden und dazu geben. Die Gewürze, Essig, Öl und Sahne miteinander verrühren. Den Ingwer abwaschen und durch die Knoblauchpresse dazu drücken (oder ganz klein schneiden). Den Basilikum in feine Streifen schneiden und unterheben. Das Dressing mit den Möhren mischen. Den Salat nochmals abschmecken und auf Tellern anrichten. Jeweils noch mit einem Klecks saurer Sahne garnieren.

Das Mehl mit Salz und Vanille mischen. 4 Eidotter und Milch verrühren und Teig 30 Minuten ruhen lassen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter den Teig heben.

Pflaumen mit flüssigem Honig, gehackten Walnüssen, Zimt und Cardamom pürieren. Butter in einer Pfanne erhitzen, einen Suppenschöpfer Teig in die Pfanne geben und mit einem Löffel verstreichen. Bei mäßiger Hitze goldgelb backen. Ein bisschen Butter auflegen, wenden und die andere Seite backen. Auf einen Teller gleiten lassen und mit Pflaumenmus bestreichen. Zusammenrollen, im Backofen warm stellen und den nächsten backen. Ergibt ungefähr 10 Palatschinken.