



# 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](http://www.bioladen-momo.de): Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

Gemüse:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Tomate, CAAE Spanien	0,25kg	0,25kg	0,6kg	0,6kg
Fleischtomate, CAAE Spanien	-	-	-	0,6kg
Zuckerhut, Bioland regional	-	-	1x	1x
Blumenkohl, Bioland regional	-	1x	1x	2x
Schlangengurke, CAERM Spanien	-	-	1x	1x
Möhre Purple Haze, Bioland regional	0,3kg	0,45kg	0,45kg	0,45kg
Steckrübe, Bioland regional	0,8kg	0,8kg	1kg	1,2kg
Zwiebel, Skal Niederlande	-	-	0,65kg	0,65kg
<b>Obst:</b>	<b>Mini (2,50)</b>	<b>Klein (5,-)</b>	<b>Gross (10,-)</b>	<b>XL (15,-)</b>
Banane, FVO Dominik.Republik	0,5kg	0,5kg	0,8kg	1kg
Clementine, BioHellas Griechenland	-	-	0,6kg	0,6kg
Orange Navelina, ICEA Italien	0,45kg	0,9kg	0,9kg	1,35kg
Mango T.Atkins, S&S Brazil	-	-	1x	1x
Birne Lukas, Bioland BRD	-	0,2kg	0,3kg	0,7kg
Apfel Boskoop, Demeter regional	-	0,5kg	0,5kg	0,8kg
Apfel Idared, Demeter regional	-	-	-	0,7kg
Kiwi, BioHellas Griechenland	-	-	-	0,25kg
Grapefruit weiss, BioHellas Griechenland	1x	1x	1x	2x

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder: „normaler“ Salat, Kräuterseitlinge, Petersilie; Traube Italia.

- 47. Kalenderwoche 2009 ▪ Mengen und Preise unter Vorbehalt ▪ Alle Rezepte für 4 Personen ▪
- 100% kontrolliert biologisch ▪ regional bevorzugt ▪ Verbandsware bevorzugt ▪ keine Flugware ▪

## Zuckerhut

Zuckerhut ist nah verwandt mit Chicoree und Radicchio, äußerlich ähnelt er ein wenig dem Spitzkohl. Die Inhaltsstoffe entsprechen denen des Chicorees, der Geschmack ist leicht bitter. Er kann roh als Salat, aber auch wie die Endivie warm zubereitet werden.

## Impfung

Eigentlich wollte ich das Thema nicht mehr ansprechen, doch da sämtliche Medien das Thema so unkritisch wie nur erdenklich bringen und ich zufällig eine Info dazu erhielt die ich weitergeben möchte, hier ein Gegenpol.

„Wer es noch nicht weiß: Die beiden Impfstoffe gegen die so genannte „Schweinegrippe“ Pandemrix® und Focetria®, enthalten als Adjuvans (Wirkverstärker) Squalen. Beim Menschen ist Squalen bei den US-Soldaten des ersten Golfkriegs als Impfstärker eingesetzt worden. 23-27%, also jeder Vierte von ihnen und auch solche, die zu Hause blieben(!), bekamen die sog. Golfkriegskrankheit, mit chronischer Müdigkeit, Fibromyalgie (Muskelrheuma), neben Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen, persistierenden

Kopfschmerzen, Erschöpfung und ausgedehnten Schmerzen charakterisiert. Die Krankheit kann auch chronische Verdauungsprobleme und Hautausschlag einschließen.

Die Erkrankung hat sich seit 1991, also seit 18 Jahren nicht gebessert. Bei 95% der Geimpften mit Golfkriegssyndrom wurden Squalen-Antikörper gefunden, bei den Geimpften aber nicht Erkrankten bei 0%. Erst nach mehr als 10 Jahren wurden die Schäden vom US-Verteidigungsministerium anerkannt.

Wenn die Bundesregierung ihren Willen durchsetzt und 35 Millionen Menschen geimpft werden, ist damit zu rechnen, dass 8-9 Millionen Bundesbürger für die nächsten Jahrzehnte unter chronischer Müdigkeit und Fibromyalgie etc. leiden werden.“

Juliane Sacher, Fachärztin für Allgemeinmedizin  
Bergerstr. 175  
60385 Frankfurt  
T: 069 - 921 89 90  
[www.praxis-sacher.de](http://www.praxis-sacher.de)

## Salat der Woche

- \* halber Blumenkohl
- \* 4 Purple Haze Möhren
- \* 2 Tomaten
- \* halber Zuckerhut
- \* 1 Apfel
- \* Olivenöl, Balsamico
- \* 2 EL mittelscharfer Senf
- \* bisschen Sahne
- \* handvoll Sonnenblumenkerne

Den Blumenkohl auf einer Reibe fein reiben (am Stück lassen und so festhalten - das geht am besten). Die Möhren ebenso. Tomaten in Scheiben schneiden. Den Zuckerhut längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Apfel fein reiben. Großzügig mit Öl und Essig übergießen. Den Senf dazu geben und den Salat gut mischen. Auch ein Schuss Sahne dazu ist lecker. Mit Sonnenblumenkernen überstreuen - auch gern geröstet in der trockenen heißen Pfanne.

bitte wenden - - >

## Zuckerhut-Kartoffel-Salat

- \* 500 g festkochende Pellkartoffeln
- \* 2 Zwiebeln
- \* 2 EL Olivenöl
- \* 100 ml Wasser
- \* 3 TL Gemüsebrühe
- \* Pfeffer, Meersalz
- \* 4 EL Balsamico
- \* 300 g Zuckerhut
- \* 100 g Curry-Aufstrich (z.B. von Bruno Fischer)
- \* frische Kräuter zum Garnieren
- \* sehr lecker dazu: auch schwarze entkernte Oliven z.B. von unserer Käsetheke

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln fein hacken und im Olivenöl glasig dünsten. Wasser, Curry-Aufstrich und die Gewürze dazu geben und 1 Minute köcheln lassen. Kartoffelscheiben dazu geben und einmal aufkochen lassen. Zuckerhut waschen und grob zerteilen. In einer großen Salatschüssel mit den Kartoffeln vorsichtig vermischen. Mit schwarzen Oliven bestreuen.

## Steckrübenpuffer

- \* 400 g Steckrüben
- \* 600 g Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Ei
- \* 3-4 EL Weizenvollkornmehl
- \* Meersalz, Pfeffer, Muskat
- \* Olivenöl

Die Steckrübe und die Kartoffeln bürsten und fein reiben. Die Zwiebel fein würfeln und dazugeben. Steckrübe, Kartoffeln und Zwiebel mit dem Ei und dem Mehl verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und den Teig darin zu kleinen Puffern ausbacken. Dazu passt ein bunter Salat oder Apfelmus.

## Steckrüben mit Brotkruste

- \* 800 g Steckrüben
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Bund Petersilie
- \* etwas Butter
- \* Kümmel, Muskat, Salz, Pfeffer
- \* 200 g Crème Fraiche
- \* 200 g Sahne
- \* etwas geriebenes altbackenes Brot
- \* 150 g Bergkäse gerieben

Die Zwiebel fein hacken. Die Petersilie waschen und ebenfalls fein zerkleinern. Etwas Butter zerlassen und die Zwiebel mit der Petersilie bei mittlerer Hitze unter Rühren darin anbraten. Die Steckrübe bürsten, halbieren und in dünne Scheiben schneiden oder fein hobeln. Anschließend eine flache, ofenfeste Form einfetten und schuppenförmig mit den Steckrüben auslegen. Das Ganze mit dem Kümmel, Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Crème Fraiche mit der Sahne verrühren und darüber gießen. Die Zwiebel-Petersilien-Mischung mit dem Brot und dem Käse mischen und über den Rüben verteilen. Zum Schluss einige Butterflocken auf die Masse geben. Auf 220°C im vorgeheizten Backofen das Gratin ca. 45 Minuten backen, bis die Steckrüben weich sind und die Oberfläche schön gebräunt ist.

## Blumenkohl-Hirsetopf

- \* 2 Tassen Hirse
- \* 4 Tassen Wasser
- \* 1 EL Gemüsebrühe
- \* 1 kleiner Blumenkohl
- \* 50 g Emmentaler
- \* 50 g Butter

Hirse, Wasser, Gemüsebrühe und Blumenkohl in Röschen zerteilt in einen Topf geben und 15 Minuten leicht kochen lassen. Anschließend 10 Minuten auf der ausgeschalteten Herdplatte ausquellen lassen. Emmentaler und Butter darüber geben.

## Bratäpfel mit Weinschaum

- \* 4 große Äpfel
- \* 50 g Honigmarzipan
- \* 3 EL Honig
- \* 2 EL Sesam
- \* 2 EL gemahlene Haselnüsse
- \* 1 EL saure Sahne
- \* etwas Zimt, Vanille und Rum

Äpfel mit einem Ausstecher vom Kerngehäuse befreien. Die übrigen Zutaten zu einem Brei vermischen und die Äpfel damit befüllen, oben soll ein Häubchen stehen bleiben. Bei 180° 40 Minuten im Ofen backen.

Wenn die Äpfel fast gar sind, alle Zutaten für den Weinschaum im Wasserbad mit einem Schneebesen oder Handrührgerät schaumig schlagen.

Noch warm zu den Äpfeln servieren.

Für den Weinschaum:

- \* 250 ml süßer Wein oder Sherry
- \* 1 EL Honig
- \* 3 Eigelb
- \* 1 ganzes Ei