



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,-)
Salat Eichblatt Grün, Demeter regional	1x	1x	1x	2x
Wirsing, Ecocert Frankreich	-	1x	1x	2x
Butterrübe Goldball, Bioland regional	-	-	300g	600g
Mangold, Ecocert Frankreich	300g	300g	600g	600g
Möhrrchen, Bioland regional	-	600g	600g	1100g
Avokado Hass, CRAE Spanien	-	-	4x	4x
Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)
Banane, FVO Dominik.Republik	600g	600g	600g	1000g
Clementine, ICEA Kalabrien	-	500g	900g	1300g
Orange Navelina, ICEA Italien	700g	700g	1100g	2100g
Birne Conference, SKAL Niederlande	-	-	600g	900g
Apfel Gloster, Demeter regional	-	500g	1000g	1000g
Zitrone, ICEA Italien	-	1x	1-2x	2x

Als Ersatz / Zusatz mehr von diesem oder jenem oder:

Buschbohne, Staudensellerie, Steinchampignons;
Kiwi, Grapefruit Rot, Kokosnuss

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

momoinfo

Kommende Woche gibt es kein Rezeptblatt; Sandra macht blau und Ihr werdet schon zurechtkommen...-
Rezepte gibt es auf unserer website ja zu genüge! Und eine zusätzliche Überraschung nach Weihnachten ist ja auch nicht verkehrt.

Im Shop werden die Produkte etwa ab dem 23. zu finden sein.

Die Momomail dann wieder im Neuen Jahr.

Heuschrecke- Blog

Das hat nichts mit Hedge-Fonds, Venture-Kapitalisten oder feindlicher Übernahme zu tun sondern diese „Heuschrecken“ sind seit 1983 unser bevorzugter Tee- & Gewürzlieferant aus der Region.

Hier feigt der Chef noch persönlich ;-)

Auf www.heuschrecke.com gibt es viel zu entdecken, sehet selbst.

Parallel dazu haben wir eine Tee-Aktion gestartet; ein vollmundiger Darjeeling zu unschlagbarem Preis !!!
Pröbchen gibt`s für Mau.

Abstimmung eröffnet

Das neue EU-Bio-Logo, da haben wir ja schon lange gewartet, ein neues Logo...

Es gibt drei Entwürfe in der Endausscheidung für das neue, europaweit einheitliche Logo, welches das bisherige sogenannte Künst-Logo ab Mitte 2010 ablösen wird. Bis 31. Januar 2010 können alle EU-Bürger online abstimmen, welcher Entwurf alle verpackten Bio-Lebensmittel in der EU zieren soll.

Die drei Finalisten wurden von einer Jury mit mehreren hochrangigen Vertretern der Bio-Branche aus über 3.400 Entwürfen von Designstudenten ausgewählt.

http://ec.europa.eu/agriculture/organic/logo/index_de.htm

Konfliktbarometer

Warnung vor zu viel Optimismus wird von den Heidelberger Konfliktforschern ausgesprochen. Zwar sind es aktuell „nur“ 365 Krisengebiete, davon werden 31 als „schwere Konflikte“ und 9 als „Kriege“ eingestuft. Doch soll dies keineswegs als positive, weil fallende, Tendenz interpretiert werden, so das Heidelberger Institut für Internationale Konfliktforschung.

Ich persönlich kann dem auch nichts positives entnehmen und käme auch nicht auf die Idee nun Friedens-taubengleich zu überschweben. Aber hier an dieser Stelle steht es, um uns mal wieder auf den Teppich zurück zu holen, es geht uns verdammt gut hier !

Spendenwahn

Wenn es auf Weihnachten zugeht spenden die Deutschen wie bekloppt. Die Nächstenliebe, jaja. Und was ist im Rest des Jahres? Scheinheiliger Freikauf von der Verantwortung, so verstehe ich das.

Wenn die Menschen gerechte Preise bezahlen würden wäre unserer Welt weit mehr geholfen als mit Almosen, die könnt Ihr behalten.

Sinkende Erlöse für die ProduzentInnen, steigende Auslandsverschuldung und Raubbau an der Natur prägen die Situation vieler Länder des Südens.

Daran können wir etwas ändern. Als Anregung für das kommende Jahrzehnt...

Geruhsame Feiertage und einen Guten Rutsch wünschen wir Momos von Herzen.

momo-raoul

bitte wenden - - >

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 1 od. 2 Stängel Mangold
- * 3 Möhren
- * 1 Apfel
- * 1 Orange
- * 1 Zitronenscheibe
- * handvoll Walnüsse
- * Olivenöl, Balsamico
- * einen guten Schuss Sahne
- * Meersalz, Pfeffer
- * 2 EL feiner Senf (Zwergenwiese)

Den Salat in schmale Streifen schneiden, ebenso den Mangold (Blatt und Stängel). Die Möhren bürsten und fein raspeln, ebenso den Apfel. Das Fleisch einer halben Orange in kleine Würfel schneiden. Die Schale der Zitronenscheibe in ganz kleine Stückchen schneiden. Das alles gut vermischen und mit Sahne, Öl, Balsamico, Senf und den Gewürzen abschmecken. Am Schluss mit gehackten Walnüssen überstreuen.

Avocado-Dipp

- * 1 Avocado
- * halbe Zitrone
- * 60 g Frischkäse
- * 60 g gehackte Haselnüsse
- * 2 Msp Meersalz
- * Prise frischer Pfeffer
- * 1 Paprika (zum Dekorieren)

Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch herausnehmen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Frischkäse, ausgepresster Zitrone, gehackten Nüssen und Gewürzen vermengen.

Zum Dekorieren: Von der Paprika den Deckel entfernen, die Kerne herausnehmen und mit der Avocadocreme füllen.

Gedippt werden können: Möhrenstifte, Knabberstangen, Blumenkohlröschen...

Mangold überbacken auf Kartoffeln

- * 1 kg mittelgroße Kartoffeln
- * 4 EL Butter
- * 500 g Mangold
- * 1 Goldball Rübchen
- * 1 TL Meersalz
- * 1 Msp geriebene Muskatnuss
- * 100 ml Gemüsebrühe
- * 100 ml Sahne
- * 2 EL Vollkorndinkelmehl
- * 80 g Gouda

Kartoffeln gut abscrubben und in Scheiben schneiden. Butter in eine Pfanne geben und die Kartoffeln 35 Minuten bei geringer Temperatur und geschlossenem Deckel backen, bis sie goldbraun sind. Mit Salz abschmecken. In der Zwischenzeit Mangold waschen, abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Goldball Rübchen bürsten und klein würfeln. Salz und Muskatnuss zufügen. Das Mangoldgemüse mit dem Rübchen in einer Pfanne mit Butter bei ständigem Umwenden anbraten. Wasser hinzugeben und zirka fünf Minuten dünsten, die Pfanne dann vom Herd nehmen.

Dinkelmehl in die süße Sahne einrühren, mit Salz zum Gemüse geben und etwa zwei Minuten lang leicht einkochen lassen. Die gebackenen Kartoffeln in eine Auflaufform schichten und das Gemüse über den Kartoffeln verteilen. Den Gouda reiben und über das Gemüse streuen. Den Auflauf zirka 20 Minuten bei 200 Grad überbacken, bis er goldbraun ist.

Wirsing-Möhrentopf mit Sprossen

- * 1 kleiner Wirsing
- * 1 Zwiebel
- * 250 g Möhren
- * 1 EL Olivenöl
- * 400 ml Gemüsebrühe
- * halber Bund Petersilie
- * Kräutersalz, geriebene Muskatnuss
- * 2 EL saure Sahne
- * 50 g Sprossen

Wirsing vierteln, Strunk entfernen und Kohl in schmale Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln. Möhren schräg in dünne Scheiben schneiden. Öl erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten. Möhren und Wirsing zugeben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen lassen und zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten garen. Gehackte Petersilie zugeben. Mit Kräutersalz und etwas Muskatnuss abschmecken. Auf Wunsch saure Sahne unterziehen.

Wirsingtopf mit Sprossen bestreut servieren.

Früchtebrot

- * 250 g fein gemahlenes Dinkelvollkornmehl
- * 1 Weinsteinbackpulver
- * 125 ml Milch
- * 100 g Honig
- * 1 Zitrone
- * 1 Orange
- * 50 g Rosinen
- * 150 g Butter
- * 4 Eier
- * 100 g Haselnüsse
- * 100 g Mandeln
- * 200 g Trockenfrüchte nach Geschmack (z.B. Feigen, Pflaumen, Aprikosen)

Den Dinkel können Sie gern an unserer Brottheke fein mahlen lassen. Trockenfrüchte hacken, Mandeln und Nüsse mahlen. Weiche Butter und Eigelb schaumig schlagen, Honig unterrühren, Mandeln, Nüsse, Trockenfrüchte, Rosinen dazu geben. Die Zitronen- und Orangenschale in ganz kleine Stückchen schneiden und auch dazu geben (unsere Zitrusfrüchte sind unbehandelt!). Mehl, Backpulver und Milch dazurühren. Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unterziehen. Teig in eine gut gefettete Kastenform füllen und bei 175 Grad ca. 70 Minuten backen.