

Bioladen Momo e.K.
 • Hans-Böckler-Straße 1
 • 53225 Bonn

mail: abo@bioladen.com
info@bioladen.com



• www.bioladen.com • www.momoshop.de •

• Telefon: 0228- 46 27 65
 • Thekenfon: - 54 90 73
 • Abofon: - 54 90 70
 • Abofax: - 54 90 72
 • Biometzger - 47 83 39
 • Biobistro - 97 37 95 03

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

• 13. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Blattsalat, Ecocert Frankreich		1x	1x	1x	1x
Möhre neue Ernte, CAAE Spanien	265 g	530 g	530 g	530 g	530 g
Postelein, Demeter, Gut Ostler Bonn			1 Päckchen	1 Päckchen	1 Päckchen
Blumenkohl, Ecocert Frankreich	1x	1x	1x	2x	2x
Zucchini, BAC Italien			500 g	500 g	500 g
Minigurke, Dio Griechenland				480 g	480 g
Kräuterseitlinge (Ergänzung bzw. Austausch)					X
Avocado (Ergänzung bzw. Austausch)					X
Buschbohnen (Ergänzung bzw. Austausch)					X
Knollensellerie (Ergänzung bzw. Austausch)					X

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, FVO Dominikanische Republik	630 g	630 g	1 kg	1 kg	1 kg
Apfel Marnika, Demeter Altes Land			500 g	800 g	800 g
Orange Lane Late, CAAE Spanien		630 g	1 kg	1 kg	1 kg
Birne Williams, Argencert Argentinien, p.Schiff		500 g	500 g	800 g	800 g
Kiwi, ICEA Italien	2x	2x	2x	2x	2x
Saftorange Tarocco, BAC Italien			1 kg	1,340 kg	1,340 kg
Pink Grapefruit, Lacon Griechenland	250 g	250 g	500 g	500 g	500 g
Clementine (Ergänzung bzw. Austausch), GR.					X
Ananas (Ergänzung bzw. Austausch), Costa Rica				1x	1x



• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • DE 013 Ökokontrollstelle •
 • regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware •

Brot der Woche:

NUSS-GENUSS vom DLS-Bäcker aus Hennef. 750g zum Angebot von **3,60 €**

Information in eigener Sache

In der kommenden Woche findet an Karfreitag keine Auslieferung statt. Daher werden die Donnerstag-Kunden bereits am Mittwoch beliefert und die Freitag-Abonnenten am Donnerstag!

Kommentar zum Fernsehmagazin Report Mainz über Biopalmöl

Das meiste Bio-Palmöl weltweit kommt von *Daabon* aus Kolumbien und von *Agropalma* in Brasilien. Insgesamt wachsen dort allerdings gerade mal auf etwa 10.000 Hektar Bio-Palmen in Plantagen, die deutlich vielfältiger sind als die konventionellen, von denen es alleine in Kolumbien über 300.000 Hektar gibt. Die Umweltorganisation *Robin Wood* hat bereits 2007 beschrieben, wie die Menschenrechte von den konventionellen Palmölproduzenten mit Füßen getreten werden. Dass *Report Mainz* keinen Film darüber (und über die konventionellen deutschen Kunden dieses Palmöls) gemacht hat, sondern über Bio-Palmöl, mag viele Gründe haben. Einer ist sicher der, dass es gerade angesagt ist, Bio an den Karren zu fahren. Deshalb widmet sich die Hälfte des Films nicht der durchaus verzwickten Geschichte von Las Pavas, sondern den deutschen Bio-Lebensmitteln mit Palmöl. Da kommt kein Vertreter von *Daabon* zu Wort, wie es journalistisch üblich wäre, sondern es werden Werbevideos von *Rapunzel* und *Allos* gezeigt. ... Eine Vertreibung Landloser auch mit Rechtstitel passt nicht mit den Ansprüchen der Bio-Branche zusammen. Deshalb ist es gut, dass die Kunden *Daabon* jetzt stärker in die Pflicht nehmen wollen, als dies seit bekannt werden der Vertreibung im Herbst 2009 anscheinend der Fall war. Doch am meisten freuen sich über so einen Film die Hersteller und Verarbeiter von konventionellem Palmöl. Weil der Beitrag die Alternative undifferenziert schlecht macht. (BIO Handel online, Leo Frühschütz)

-> bitte wenden ->

Salat der Woche

- * halber Blumenkohl
- * 2 Möhren
- * 1 Apfel
- * 1 Zucchini
- * 1 Minigurke
- * handvoll Postelein
- * 100 ml Sahne und Balsamico Bianco
- * handvoll Walnüsse
- * Saft einer halben Zitrone

Den Blumenkohl mit einer Reibe fein reiben. Ebenso die Möhren. Den Apfel, die Zucchini und die Minigurke in kleine Würfel schneiden. Den Postelein säubern und anseite stellen. Die Sahne und den Essig mit der Zitrone über den Salat geben und ein bisschen durchziehen lassen. Zum Servieren mit dem Postelein und den Walnüssen bestreuen. Wer möchte, kann auch von der Zitronenschale ein paar klitzekleine Stückchen mit hinein geben. Verleiht dem Salat einen ganz anderen besonderen Geschmack.

Gemüsekuchen

Teig:

- * 250 g fein gemahlenes Weizenvollkornmehl
- * 175 g weiche Butter
- * 8 EL Wasser
- * 1 TL Meersalz

Belag:

- * 500 g Möhren
- * 1 kleiner Blumenkohl
- * 250 g Zwiebeln
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 2 EL Tomatenmark
- * 2 EL Kräuter der Provence
- * 150 g saure Sahne
- * 100 g geriebener Emmentaler

Mehl mit Butter, Wasser und Salz verrühren und etwa 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Möhren klein schneiden. Blumenkohl in Röschen zerteilen. Zwiebeln würfeln und in Öl glasig dünsten. Restliches Gemüse und Gewürze hinzugeben und mitdünsten. Tomatenmark und Sahne unterrühren. Teig ausrollen, in eine Kuchenform (28 cm Ø) geben und einen Rand hochziehen. Mit einer Gabel mehrmals einstechen und bei 200°C 15 Min. backen. Anschließend die Gemüsemischung darauf verteilen, mit dem geriebenen Käse bestreuen. 20 Minuten bei 200°C überbacken.

Zum Servieren sieht es sehr hübsch aus, wenn Sie etwas frischen Postelein darüber streuen.

Kinder-Gemüsesuppe (für vier Kinder)

- * halber Blumenkohl
- * 2 Möhren
- * 1 Zucchini
- * 4 Kartoffeln
- * 50 g Emmentaler
- * etwas Sahne
- * 1 L Gemüsebrühe
- * Meersalz, Pfeffer
- * eventuell ein Falafelbällchen pro Person (siehe Kühltheke)

Die Kinder können das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Alles in der Gemüsebrühe 20 Minuten köcheln lassen. Mit dem Pürierstab pürieren, den Käse zugeben, abschmecken mit Sahne, Meersalz und Pfeffer.

Die Falafelbällchen in die Suppe geben und noch einen Moment warten, bis sie ebenfalls warm sind.

Bananen-Eiskonfekt

- * 4 sehr reife Bananen
- * flüssiger Honig
- * Kakaopulver schwach entölt
- * Mandeln oder Nüsse nach Wahl



Die Bananen schälen und ganz mit Honig einpinseln. Mit dem Kakao bestäuben und in den fein gehackten Nüssen und/oder Mandeln wälzen. In dicke Scheiben schneiden und auf der Schnittseite liegend in einer Schale mit Deckel mindestens 1 Stunde einfrieren.

Stets gefroren als „Eiskonfekt“ servieren. Aufgetaut schmeckt es nicht gut!

Momo-Sandra wünscht gutes Gelingen / -> feedback: sandra@bioladen.co

Fröhliche Ostergrüße von den MOMOs !