

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



- Büro o228 - 46 27 65
- Fax - 97 2o 695
- Thekenfon - 54 9o 73
- Abofon - 54 9o 7o
- Abo-SMS o151-3o1 53229
- Biometzger - 47 83 39
- Biobistro - 97 37 95o3

Mail:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Biobistro • 6oo qm • 6ooo Produkte • seit 1983 •

• 50. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Löwenzahnsalat, kbA, Deutschland			400 g	400 g	800 g
Möhre, Naturland, Deutschland					
Sauerkraut, Demeter, Deutschland		500 g	500 g	500 g	750 g
Schmelzkohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Knollensellerie, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien	150 g	430 g	900 g	1000 g	1000 g
Stangenbohnen, kbA, Spanien				600 g	710 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Spanien/Kanaren			500 g	1000 g	1000 g
Apfel Pilot, Demeter, Deutschland	460 g	460 g	460 g	1000 g	1000 g
Birne Conference, Bioland in Umstellung, D				750 g	1430 g
Mango		1 x	1 x	1 x	2 x
Orangen, kbA, Italien			1000 g	1000 g	1000 g
Clementinen, kbA, Italien	540 g	750 g	1000 g	1000 g	1000 g
Kaki, kbA, Spanien			1 x	1 x	2 x

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

Bio-Skandal in Italien: Nicht wettern gegen ausländisches Bio-Obst und Gemüse

"Kann man denn der Ware aus Spanien und Italien trauen" ist eine häufige Frage hier bei Momo, "sind das nicht alles Verbrecher"?
 Nein, sind es nicht !!! Es gibt ebenfalls im Ausland zuverlässige Bio-Erzeuger, die nicht allein wegen des Geldes im Markt tätig sind; es gibt dort wie hier authentische Menschen, Betriebe, Höfe, Läden. Die Ökologie steht im Mittelpunkt.
 Verbrecher gibt es hier wie dort.

Gewissenhafte Erzeuger, Hersteller und Händler wissen, nach welchen Kriterien Prioritäten gesetzt werden, und diese sind sicher nicht der niedrige Preis, sondern die Qualität. Dieses Bewusstsein ist hierzulande Mangelware. Fruchtendes Qualitätsmanagement kostet Zeit und Geld.

Die neusten Nachrichten aus der Branche lauten, Stand 09.12.2011: Der Fachhandel hat keine Kontakte zu diesen Verbrechern; das letzte Wort ist aber noch nicht gesprochen, man forscht eifrig.

Ich gehe davon aus, dass es das gleiche Problem ist wie zB Anfang des Jahres beim Eierskandal: Betroffen ist das Billig-Bio aus dem konventionellen Einzelhandel und den Bio-Ketten, der inhabergeführte Bio-Fachhandel hat Erzeugerkontakte seit Jahrzehnten, da ist so etwas unwahrscheinlich: der günstigere Preis steht nicht im Vordergrund.

Aktuelle Stellungnahmen finden sich auf den websites der Hersteller, wir halten auch auf dem laufenden.

Momo-raoul

Brote der Woche:



Powermax
 DLS-Bäckerei aus Hennef

Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, belebtes Wasser, Grünkern, Soja, Hefe, Meersalz, Backferment, Leinsaat, Sesam

1000g / 3,60 €
 anstatt 4,39 €



Roggenkasten
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

Zutaten: Roggen, Sauerteig

750 g / 3,39 €
 anstatt 3,79 €

- bitte wenden -

Sauerkrautsuppe

- * 300 g Sauerkraut
- * 1 Zwiebel
- * 3-4 Clementinen
- * etwas Butter
- * 1 l Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * halber TL großes Stück Ingwer ganz fein gerieben
- * 1 EL Honig
- * 300 g Sauerrahm
- * 1 Bund Dill

Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig dünsten. Das Sauerkraut mit einer Schere klein schneiden (sonst bleiben beim Essen immer so lange Fäden am Mund hängen. Das macht keinen Spaß!). Mandarinspalten, Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer, Ingwerpulver und Honig mit dem Sauerkraut mischen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss den Sauerrahm unterrühren.
Eventuell mit dem Zauberstab pürieren und mit Dill garniert servieren (dann etwas Sauerkraut mit der Kelle herausnehmen und später wieder hinzu fügen).

Schmelzkohlrabi sind keineswegs gentechnisch oder düngungsbedingt aufgemotzte Kohlrabi! Sie sind eine alte Sorte, die trotz ihrer Größe ausgesprochen zartes und saftiges Fruchtfleisch hat. Und zudem auch im Winter regional verfügbar. Sie können den Schmelzkohlrabi wie gewöhnlichen Kohlrabi zubereiten!

Schmelzkohlrabi-Apfel-Salat

- * je 300 g Schmelzkohlrabi, Möhren und Äpfel
- * 1 Bund Petersilie
- * 6 EL Apfelessig
- * 9 EL Sahne
- * 3 EL Sesamöl (od. 12 EL Sahne)
- * 100 g geröstete Sonnenblumenkerne
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Schmelzkohlrabi schälen und fein raspeln. Ebenso die Möhren. Äpfel grob stifteln. Mit Essig und Öl begießen und gut vermischen. Petersilie fein hacken und die Sonnenblumenkerne in der trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Alles zum Gemüse geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmelzkohlrabi-Gratin

- * 1 Schmelzkohlrabi
- * 1 Ei
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 5 EL Butter
- * 25 g Weizenvollkornmehl
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * 125 ml Sahne
- * 50 g geriebener Gouda
- * etwas gehackte Petersilie
- * 3 EL Semmelbrösel

Den großen Schmelzkohlrabi schälen. Erst in Scheiben und dann in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 5-6 Minuten kochen. Abgießen, gut abtropfen lassen und warm stellen. Zwei EL Butter in einem Topf zerlassen, das Weizenvollkornmehl einstauben und anschwitzen. Die Gemüsebrühe aufgießen und vollkommen glatt rühren. Die Sahne dazu gießen und unter ständigem Rühren 4-5 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und das Ei unterrühren. Den geriebenen Käse in Portionen untermischen. Auch die Petersilie zur Soße geben. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen. Den Schmelzkohlrabi unter die Käsesoße heben und in die Form füllen. Zwei EL Butter in einer Pfanne zerlassen, die Semmelbrösel kurz anbraten und über dem Schmelzkohlrabi verteilen. Im Backofen bei 200° ca. 25 Minuten überbacken. Dazu passt Reis, aber auch Kartoffeln. Ein grüner Beilagensalat ist auch sehr lecker!

Kartoffel-Sauerkraut-Auflauf

- * 500 g Kartoffeln
- * 2 EL Butter und Butter für die Form
- * 100 ml Sahne
- * 400 g Sauerkraut
- * Meersalz, frischer Pfeffer, Muskatnuss, 1 Lorbeerblatt, einige Nelken und Wacholderbeeren
- * 4 EL Crème Fraiche
- * halber Bund Petersilie
- * 1 Zwiebel
- * 2 EL Butter
- * 1 Apfel
- * 1 Tasse Gemüsebrühe
- * 75 g geriebener Käse

Die Kartoffeln kochen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer kräftig würzen. Mit Butter und Sahne verkneten. Crème fraiche mit der fein gehackten Petersilie mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Die Zwiebel fein hacken und in der Butter anschwitzen. Das geschnittene (!) Sauerkraut zur Zwiebel geben und kurz mitschwitzen. Den Apfel fein würfeln und mit den Gewürzen zum Sauerkraut geben. Mit Gemüsebrühe angießen und bei mäßiger Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Den Backofen auf 180° vorheizen, Auflaufform ausfetten und das Kartoffelpüree und das Sauerkraut einschichten. Den Auflauf mit Käse bestreuen und 20 Minuten überbacken.