

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](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [www.momoshop.de](http://www.momoshop.de)

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

• 52. Kalenderwoche 2011 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt grün, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Möhren, Naturland, Deutschland	330 g				1000 g
Rosenkohl, Demeter, regional	360 g	360 g	750 g	750 g	1000 g
Chicoree, Demeter, Niederlande				400 g	580 g
Rübchen weiß/lila, Bioland, Deutschland			390 g	500 g	500 g
Topinambur, Bioland, Deutschland				680 g	1000 g
Steinchampignons, Bioland, Deutschland		1 Schale	1 Schale	1 Schale	1 Schale

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				1500 g	1500 g
Apfel Jonagored, Demeter, regional	500 g	800 g	800 g	1000 g	1000 g
Ananas, kbA, Ghana			1 x	1 x	1 x
Birne Conference, kbA, Niederlande	420 g		410 g	920 g	920 g
Orangen, kbA, Italien		1000 g	1000 g	1000 g	2000 g
Grapefruit, kbA, Spanien		300 g	600 g	600 g	600 g
Clementinen, kbA, Italien					1000 g

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

**Brote der Woche:**



**Nuss&Kern**  
DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / 3,60 €  
anstatt 4,39 €

Zutaten: 50% Weizen, 50% Roggen, belebtes Wasser, Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Cashewkerne, Körnermischung (Hausmischung), Natursauer, Hefe, Meersalz



**Dreikornkasten**  
Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / 3,59 €  
anstatt 3,99 €

Zutaten: Weizen, Roggen, Dinkel, Sesam, Sauerteig, Hefe



**Getreidemühlen werden im kommenden Jahr teurer**

da die Rohstoffpreise für die Herstellung von Getreidemühlen sehr stark angestiegen sind (v.a.Kupfer), werden die Hersteller die Preise erheblich anheben. Sollten Sie noch in der „Überlegungsphase“ für den Kauf einer Getreidemühle sein, dann wäre jetzt eine günstige Zeit sich zu entscheiden. Bis zum 31.12.2011 bieten wir die Fidibus 21 noch für 199 € an und die Fidibus Medium für 239 €. Beide stehen bei MOMO zur Ansicht.

*Wir wünschen Ihnen ein zufriedenes Jahr 2012!*

-bitte wenden-

## Salat der Woche

- \* 1 Salat
- \* 15 Rosenköhlchen
- \* 1 Schale Champignons
- \* wer hat: 2-3 Tomaten und/oder 1 Glas Mais
- \* Olivenöl
- \* Balsamico bianco
- \* Meersalz, frischer Pfeffer
- \* wer hat frische Kräuter
- \* handvoll Sonnenblumenkerne  
(Pinienkerne wären auch sehr lecker, sind allerdings etwas teurer)

Den Salat säubern und in feine Streifen schneiden. Den Rosenkohl ebenfalls säubern. Dann vierteln oder in feine Streifen schneiden (ungekocht). Die Champignons in feine Scheiben schneiden. Tomaten achteln und den Mais einfach dazu geben. Über alle Zutaten großzügig Olivenöl und etwas weniger Balsamico geben. Kräuter und Sonnenblumenkerne dazu geben und alles vorsichtig vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Rübchen-Orangen-Salat

- \* 300g Rübchen
- \* 100g Möhren
- \* 2 Orangen
- \* 1 Zitrone
- \* 1 EL Honig
- \* 100 ml Sahne
- \* handvoll gehackte Walnüsse

Die Rübchen gut bürsten und ganz fein raspeln. Die Möhren auch bürsten und grob oder fein raspeln. Die Schale von Orange und Zitrone abschaben und zum Salat geben. Die Früchte auspressen und zum Salat geben. Ebenso den Honig (flüssiger verteilt sich besser), Sahne und die gehackten Walnüsse. Alles gut mischen und ein bisschen ziehen lassen. Schmeckt sehr erfrischend.

## Topinambur mit Hirse

- \* 500 g Topinambur
- \* 400 g Rosenkohl
- \* 200 ml Sahne
- \* Gemüsebrühe
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Muskat
- \* 10 Walnüsse
- \* 1 EL Butter
- \* halber Bund Petersilie

Zuerst den Rosenkohl etwas putzen und den Strunk zweimal einschneiden. Topinambur unter fließend Wasser sauber bürsten und in 800 ml Gemüsebrühe 8 Minuten leicht köcheln lassen. Wer möchte, kann nun die Schale abziehen. Dann in Würfel schneiden. Rosenkohl in Gemüsebrühe ca. 10 Minuten knapp weich garen. Mit dem Topinambur mischen, etwas nachsalzen und in Butter noch etwas nachdünsten. Mit Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Sahne und die fein gehackte Petersilie untermischen. Die Nüsse grob hacken und über das Gemüse streuen.

Dazu schmeckt z.B. Hirse oder frischer Kartoffelbrei.

## Knabberei für den Silvesterabend: Gorgonzolaplätzchen

- \* 200 g Gorgonzola
- \* 150 g Butter
- \* 100 ml Sahne
- \* halber TL Meersalz
- \* 300 g fein gemahlener Weizen  
(an der Brottheke mahlen lassen)
- \* 1 TL Weinsteinbackpulver
- \* 1 Eigelb
- \* 1 EL Wasser
- \* Mohn, Sesam, Kümmel, gehackte Pistazien, Mandeln

Käse mit einer Gabel zerdrücken und mit der weichen Butter, Sahne und Salz verrühren. Weizen mit Backpulver vermischen und zusammen mit der Käsemasse verkneten. Den Teig im Kühlschrank zugedeckt zwei Stunden ruhen lassen. Den Teig portionsweise etwa 5mm dick auf einer bemehlten Fläse ausrollen und mit Förmchen Plätzchen ausstechen. Wer es eilig hat, kann auch mit dem Teigradchen oder einem scharfen Messer Rechtecke ausschneiden. Die Plätzchen auf ein gefettetes und bemehltes Backblech setzen. Das Eigelb mit dem Wasser verquirlen und die Plätzchen damit bestreichen. Mit Mohn, Sesam, Kümmel oder gehackten Pistazien bestreuen und bei 200° im vorgeheizten Backofen 10-15 Minuten backen. Auskühlen lassen.