

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 •

• 42. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Eisbergsalat, Demeter, regional			1x	1x	1x
Möhre, Bioland, Deutschland	500g	500g	500g	500g	1000g
Stangenbohnen, kbA, Spanien	270g	320g	500g	700g	800g
Porree, Bioland, Deutschland		330g	330g	500g	750g
Tomaten, kbA, Spanien				500g	600g
Fenchel, Bioland, Deutschland		300g	300g	500g	750g
Champignons, Bioland, Deutschland			250g	250g	400g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom.Rep.				750g	1100g
Apfel Jonagored, Demeter, regional	330g	500g	500g	1000g	1000g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste					1x
Kiwi gelb, kbA, Griechenland		4x	4x	6x	6x
Mandarinen, kbA, Spanien	350g	450g	500g	500g	700g
Walnüsse, Demeter, Spanien			200g	330g	330g
Trauben Muscat de Hambourg, kbA i.U.,Frankr.			500g	500g	500g

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

Brote der Woche:



Roggen-Nuss

Roggen, Haselnüsse
weizenfrei, laktosefrei,
hefefrei, Sauerteig

500 g
anstatt 2,99 €
2,60 €



Französisches Landbrot

Zutaten: Weizen 1050, Roggen
1150, Hefe und Sauerteig

750 g
anstatt 4,29 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn-Kasten

Zutaten: Roggen, Weizen,
Sesam, Leinsaat
Sauerteig & Hefe
laktosefrei, eifrei

1000 g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Terminankündigung Dr. Hauschka Naturkosmetik - Beratungstag

am Freitag 02.November - auch mit Terminvereinbarung, bitte mail an lexi@bioladen.com

Einfach Bohne !

400g Grüne Bohnen, 1 EL Butter, 3 EL Sojasoße, Mühlenpfeffer, 1 TL Sesam geröstet

Die Bohnen putzen und ca. 3 Minuten blanchieren.

Butter in einem Topf zerlassen und die Bohnen hinzufügen, bevor die Butter beginnt zu bräunen. Dann Sojasauce und Pfeffer hinzufügen und die Bohnen zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren. Dabei hin und wieder umrühren.

Vor dem Servieren die Sesamkörner darüber streuen.

Bitte wenden - - ->

Champignons

Pilze gehören zu den Sporengewächsen und deshalb zu den ältesten Pflanzen der Welt. Es gibt mehr als 250 Arten essbare Pilze von unterschiedlichem Aussehen, Geschmack, Nährwert und Beschaffenheit. Champignons sollten immer so rasch wie möglich verarbeitet werden, da sie leicht verderben und schnell an Aroma verlieren. Pilze haben einen hohen Wasser- und Eiweißgehalt, kaum Vitamine, aber viel wertvolle Minerale und Salze.

Champignon-Reis-Salat

150g Langkornreis 250g Tomaten
75g Oliven 250g Champignons
 $\frac{1}{2}$ Zitrone frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie,...)
1,2,3 Knoblauchzehen 200g Joghurt säuerlich
nach Gusto Tomatenketchup, Mühlenpfeffer, Meersalz

Reis nach Vorliebe zubereiten. Tomaten häuten, halbieren, in Spalten schneiden. Oliven entsteinen, grob zerschneiden. Pilze putzen, waschen, in dünne Scheiben schneiden und sofort mit Zitronensaft beträufeln.

Gekochten Reis abtropfen und abkühlen lassen. Kräuter fein hacken. Joghurt und Ketchup glattrühren, Knoblauch und Kräuter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Reis, Tomatenspalten, Oliven und Champignons mischen. 4 EL Salatsosse vorsichtig unterheben und etwas ziehen lassen. Nochmals abschmecken, restliche Soße extra zum Salat reichen.

Honig Walnüsse

500g Walnüsse grob gehackt, 500g Honig (Akazie...), 2 EL Weinbrand

Die grob gehackten Walnüsse mit dem Honig und dem Weinbrand vermischen.

Die Masse in kleine Gläschen abfüllen und 2 Wochen ziehen lassen.

Die Honignüsse eignen sich zum Verfeinern von Obstsalaten, Joghurt und als Brotaufstrich.

Sie sind auch ideal zum Verschenken

Walnuss Likör

200g Walnüsse, gehackt, 200g Palmkandis, 0,5l Weinbrand

Die Walnüsse und den Kandiszucker in eine Flasche mit weiter Öffnung oder in ein großes Einmachglas füllen.

Mit dem Weinbrand übergießen und fest verschließen. Den Likör 6 Wochen ziehen lassen.

Nach 6 Wochen durch einen Kaffeefilter oder ein Leinentuch abseihen.

Zum Schluss in saubere Flaschen füllen und fest verschließen.

Trauben

Die als Trauben bekannten Früchte sind botanisch richtig eigentlich Beeren, die an den Rispen der Kletterpflanze *Vitis vinifera* wachsen.

Primitive Formen dieser Pflanze gab es schon in der frühen Erdgeschichte, dem Tertiär. Zur dieser Zeit war sie noch in Transkaukasien und Mittelasien beheimatet. Mittlerweile wird sie überall auf der Welt angebaut.

Die Tafeltraubenproduktion macht dabei aber nur einen geringen Prozentsatz aus, der Großteil (ca. 85 %) wird zu Wein verarbeitet. Wenn auch dem Wein eine bestimmte gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird, so sind die Trauben in der rohen Form genossen fast unschlagbar, was die wertgebenden, gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe betrifft.

Viele Traubensorten weisen auf der Schale einen weißen Reifbelag auf. Dieser wird verursacht durch eine natürliche Wachsschicht, dem „Duftfilm“.

Weißer Trauben verfärben sich bei Reife bernsteinfarben bis bräunlich, sie sind dann besonders süß und aromatisch.

Trauben sind, bei niedriger Temperatur, sehr gut lagerfähig, vorausgesetzt sie sind gesund und unversehrt.

Aufgrund der weltweiten Verbreitung gibt es unendlich viele verschiedene Traubensorten. Grob unterschieden wird in Weiße, Dunkle, Kernlose, Dattel- und Muskattrauben. Datteltrauben haben dattelförmige Früchte, die meist großen Beeren hängen nicht so dicht beisammen. Sie besitzen eine dickere Schale und sind dadurch weniger krankheitsanfällig.

Muskattrauben verströmen einen muskatartigen Duft, der Geschmack ist besonders charakteristisch.

Traubensorten, Beschreibung, Erntezeit

Italia: große goldgelbe Beeren mit muskatähnlichem Geschmack, etwas dicke Schale, Sept-Nov

Vittoria: große, elliptische Beeren, dicke Schale, unaufdringliche Süße, Aug - Okt

Lavallee: blau, große runde Beeren, festes, saftiges Fruchtfleisch, ab Mitte September

Palieri: violett-schwarz, große eiförmige Beeren, festes Fruchtfleisch, süß, Sept - Okt

Sultanas: weiß, kernlos, Beeren klein, oval, saftig und süß; Rebsorte mit der weltweit größten Anbaufläche, Ende Juli bis Okt.

Dawn: weiß, kernlos, kleine bis mittelgroße, Beeren, süß, Aug - Okt

Crimson: rot-violett, kernlos, Beeren länglich mit festem Fruchtfleisch, hervorragender Geschmack

Perlön: schwarz-violett, kernlos, große Beeren, süßer Geschmack, ab Sept - Okt

Quelle: www.bioladen.de