

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 •

• 51. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, kbA, Frankreich		150 g	150 g	300 g	400 g
Möhre, Bioland, Deutschland	250 g				1000 g
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland	350 g	350 g	500 g	610 g	890 g
Rote Bete, Demeter, Deutschland			370 g	900 g	900 g
Rotkohl, Naturland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Champignons, Bioland, Deutschland		150 g	200 g	300 g	400 g

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1500 g
Apfel Idared, Demeter, regional	500 g	800 g	800 g	1000 g	1200 g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste			1 x	1 x	1 x
Kiwi, kbA, Italien				6 x	8 x
Blutorangen, kbA, Italien			690 g	970 g	1000 g
Orangen Navelina, kbA, Italien		500 g	500 g	1000 g	1420 g
Clementinen, Naturland, Italien	420 g	670 g	670 g	1000 g	1000 g

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

Brote der Woche:



Roggen- und Sonnenbrot

Zutaten: 100% Roggen, belebtes Wasser, Sonnenblumenkerne, Natursauer 3 Stufen, Meersalz

1000 g
 anstatt 4,39 €
3,60 €



Sonnenblumenlaib

Zutaten: Roggen, Weizen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sauerteig

750 g
 anstatt 4,69 €
3,99 €



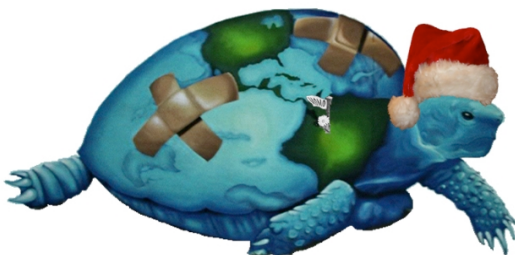
Bäckerei Sonnenkorn

Fünfkorn

Zutaten: Weizen, Roggen, Hirse, Hafer, Gerste, Sonnenblumenkerne, Hefe, Sauerteig

750 g
 anstatt 4,49 €
3,99 €

Liebe AbonentInnen,



vom 24. bis 31.12. findet keine Auslieferung unserer Gemüseboxen statt. Heiligabend sind wir von 8 - 14 Uhr für Sie da. Den Samstag vorher wie gewohnt bis abends 18 Uhr. Gern nehmen wir für Brot, Käse, Obst und Gemüse Ihre Vorbestellungen entgegen!

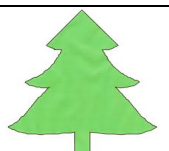
Wir wünschen Ihnen von Herzen geruhsame & schöne Feiertage!

Ihre / Eure MOMOs



Wieder WEIHNACHTSBAUM-Verkauf bei MOMO:

Sa 15.12. von 8-18h, Mo 17.12. von 12-18h,
 Di 18.12. von 8-18h und Do 20.12. von 9-18h



Feldsalat mit Kartoffeldressing

- * 150 g Feldsalat
- * 2 große mehligkochende Kartoffeln
- * 4 EL Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 8 EL Olivenöl

Feldsalat waschen, ausschütteln und auf Tellern portionieren. Kartoffeln kochen und mit Essig, Gewürzen und Olivenöl gründlich verkneten und noch warm auf dem Salat verteilen. Wer die Soße etwas flüssiger haben möchte, kann noch etwas warme Gemüsebrühe einrühren.

Rote-Bete-Suppe mit Meerrettich

- * 750 g Rote Bete
- * 2 kleine rote Zwiebeln
- * 1 Apfel
- * 2 EL Butter
- * 800 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Majoran
- * 100 g Schmand
- * 2 EL frischer Zitronensaft
- * 2 EL Meerrettich (in unserer Kühltheke)
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 4 TL getrocknete Preiselbeeren

Rote Bete gut bürsten, den Blattansatz abschneiden und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln klein schneiden und in der Butter glasig dünsten. Die Rote Bete kurz mitdünsten und mit der Brühe aufgießen. Den Majoran in der trockenen Hand über dem Gemüse zerreiben und einrieseln lassen. Zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen. Machen Sie die Stichprobe mit einer Gabel. Wenn die Rote Bete weich ist, ist das Gemüse gar. Den Apfel in kleine Würfel schneiden und mit 1 EL Zitronensaft zur Suppe geben. Alles zusammen mit dem Zauberstab fein pürieren (der Apfel soll nicht mitkochen). Aus Schmand, 1 EL Zitronensaft, Meerrettich und Salz eine Creme glatt rühren. Die Suppe auf Tellern verteilen, salzen und pfeffern, mit einem Klecks Meerrettichcreme versehen und mit den Preiselbeeren bestreuen.
Guten Hunger!

Rotkohlgemüse

- * 500 g Rotkohl
- * 200 g Rotkohl roh
- * 150 g Zwiebeln
- * 3 Äpfel
- * 300 ml Gemüsebrühe
- * 1 TL Meersalz
- * 125 g Butter
- * 2 Knoblauchzehen
- * 3 EL Apfelessig
- * 2 EL Vollkornweizenmehl
- * 1 Lorbeerblatt
- * 4 Nelken
- * 3 Ringe Chili

Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt, Chiliringen, 4 Nelken ungefähr 10 Minuten köcheln lassen. Die Gewürze aus der Brühe entfernen. Die 500 g Rotkraut fein hobeln und zur Gemüsebrühe geben. Meersalz hinzufügen und in geschlossenem Topf 10-15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln.
Weizenvollkornmehl mit 3 EL kaltem Wasser anrühren und in das Rotkraut einrühren. Zwiebel in Butter oder Olivenöl andünsten, Knoblauch in kleine Würfelchen geschnitten dazu geben. Zusammen ein bisschen dünsten und zum Rotkraut geben.
Am Schluss die 200 g Rotkraut roh fein hobeln und die Äpfel fein pürieren und beides unter das gekochte Rotkraut mischen. Mit Obstessig abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Jetzt nicht mehr köcheln lassen!
Dazu passt Kartoffelpüree oder Klöße (diese sind im Augenblick in der Monatsaktion!).

Schwarzer Rettich „Zaubertrunk“

- * 1 schwarzen Rettich
- * 5-10 EL Honig, je nach Größe des Rettichs

Dosierung:

Kleinkinder ab 2 Jahre maximal 1 TL.
Ältere Kinder und Erwachsene 2-3 TL pro Gabe bis zu 4x täglich bei Bedarf

Vom Rettich den „Deckel“ abschneiden und beiseite legen. Den Rettich aushöhlen und mit Honig auffüllen, Deckel drauf setzen und das Ganze etwa 1 ½ Stunden stehen lassen. Schon ist der Saft fertig. Steht der Hustensaft länger als 6-8 Stunden, gießen Sie die Flüssigkeit in ein Gefäß um, denn sonst nimmt der Geschmack des Rettichs überhand (dann kühl stellen).

Quelle: „Wickel&Co.“ von Uhlemayr, Urs-Verlag