

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 •

• 13. Kalenderwoche 2013 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, kbA, Frankreich	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Möhren, Bioland, Deutschland			630 g	750 g	750 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich		1 x	1 x	1 x	2 x
Porree, Bioland, Deutschland			360 g	600 g	600 g
Rote Bete, Demeter, Deutschland	280 g	410 g	750 g	750 g	750 g
Sellerieknolle, Naturland, Deutschland			500 g	500 g	870 g
Kräuterseitlinge, Demeter, Deutschland				150 g	150 g

Regionale Kiste für diese Woche: 430g Möhren, 360g Porree, 750g Rote Bete, 870g Sellerieknolle, 150g Kräuterseitlinge

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik	500 g	500 g	1000 g	1000 g	1500 g
Apfel Gloster, Demeter, Deutschland	360 g	720 g	1000 g	1000 g	1190 g
Birne Williams, kbA, Argentinien				830 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien	110 g	450 g	500 g	500 g	900 g
Orangen Lane Late, kbA, Spanien			520 g	1000 g	1000 g
Blutorangen Sanguinello, kbA, Italien			500 g	500 g	1000 g
Kiwi, kbA, Italien			2 x	6 x	6 x

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

Brote der Woche:



PflaumeWalnuss rund, frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen550, Pflaume, Walnuss, belebtes Wasser, Meersalz, Hefe, Sauerteig
 500 g
 anstatt 3,29 €
2,50 €



Roggenseele Kastenbrot

Zutaten: Roggenvollkornschrot, Roggenvollkornmehl, gekochte Roggenkörner, Sauerteig
 1000 g
 anstatt 4,99 €
4,29 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn frei geschoben!

Zutaten: Roggen, Weizen, Dinkel, Sesam, Leinsaat, Sauerteig, Hefe
 1000 g
 anstatt 4,19 €
3,79 €

30 Jahre Momo - 30% Rabatt

Ab 29.März gibt es eine Menge Produkte mit sagenhaften 30% Rabatt. Was es damit auf sich hat lest Ihr auf der momosite. Die Artikel sind dann auch über den Onlineshop bestellbar. Die meisten bis zum 31.Dezember 2013.

Feiertage - Details auf der momosite und im Onlineshop (Startseiten)

Eure Momos

Salat der Woche

- * Rote Bete, Möhre, Apfel, Sellerie zu gleichen Teilen
- * handvoll Sonnenblumenkerne
- * Olivenöl, Apfelessig
- * 1-2 EL mittelscharfen Senf
- * Prise Meersalz

Das Gemüse mit einem Hobel sehr fein raspeln (alles gut bürsten, bitte nicht schälen). Je feiner geraspelt, desto saftiger der Salat! Die Sonnenblumenkerne können auch gern in einer trockenen Pfanne kurz angeröstet werden - oder einfach so zum Salat. Großzügig mit Olivenöl und etwas weniger Apfelessig begießen. Mit Senf und Meersalz abschmecken. Bisschen ziehen lassen. Sollte etwas Salat übrig sein, schmeckt dieser auch am nächsten Tag noch sehr gut.

Frischer Gemüsesaft für die Fastenzeit (2 Gläser)

- * zu gleichen Anteilen: rote Bete, Möhre, Sellerie, Apfel
 - * wer hat, ein kleines Stück Ingwer
- Alles Gemüse gut bürsten, klein schneiden und mit einem Entsafter auspressen. Frisch zubereitet servieren. In kleinen Schlücken langsam trinken (am besten mit einem Esslöffel „essen“).
-

Porreesuppe

- * 2 Porreestangen
 - * 3 Kartoffeln
 - * 1 Zwiebel
 - * Olivenöl
 - * 1 L Gemüsebrühe
 - * 50 g Cashewkerne
 - * 1-2 EL frischen Zitronensaft
 - * Meersalz, Muskatnuss frisch gerieben, Mühlenpfeffer
 - * etwas Kresse zur Deko
- Cashewkerne in 150 ml Wasser ca. 20 Minuten einweichen und dann mit dem Zauberstab pürieren. Lauchstange in dünne Ringe schneiden. Das Grün soweit möglich ebenfalls verwenden. Kartoffeln gut bürsten und würfeln. Zwiebeln fein hacken. Zwiebeln in Olivenöl glasig dünsten, dann Porree und Kartoffeln dazu geben und 15 Minuten köcheln lassen. Zitronensaft, Gewürze und Nussmilch dazu geben und pürieren. Auf Tellern anrichten und mit etwas Kresse dekorieren.
-

Schneller Gemüse Eintopf

- * 1 Porreestange
 - * 3 Möhren
 - * 3 Kartoffeln
 - * halbe Sellerieknolle
 - * Gemüsebrühe
 - * Olivenöl
- Porree in schmale Ringe schneiden. Möhren in etwas dickere Ringe hobeln. Kartoffeln klein würfeln (gern nur gebürstet, nicht geschält). Sellerie gut bürsten und ebenfalls klein würfeln. Alles mit Wasser bedecken und 1-2 EL Gemüsebrühe hinzu fügen. Nun 20 Minuten köcheln lassen. Die Brühe abschmecken, wenn nötig noch etwas salzen. Auf Teller anrichten und erst dann einen Schuss Olivenöl pro Suppenteller in die Suppe geben. Herzhaftes Vollkornbrot schmeckt dazu sehr lecker.
-

Spaghetti mit Blumenkohl

- * 1 Blumenkohl
 - * 200 g Schafskäse
 - * 500 g Vollkornspaghetti
 - * Olivenöl
 - * 2 EL Butter
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer, frischer Muskatnuss
- Blumenkohl (mit Strunk) in Salzwasser ca. 15 Minuten gar köcheln. Mit dem Kochwasser die Spaghetti kochen (dann noch einen Schuss Olivenöl dazu geben). Blumenkohl, Butter und Gewürze pürieren. Mit ein bisschen Gemüsebrühe die gewünschte Soßenkonsistenz bestimmen. Den Schafskäse würfeln. Die Spaghetti auf Tellern anrichten, mit der Blumenkohlcreme begießen und einige Schafskäsewürfel darauf verteilen. Wer hat, kann noch ein bisschen fein gehackte Petersilie zur Dekoration nehmen.
-

Süßer Brotaufstrich oder kleines frisches Dessert

- * 500 g Äpfel
 - * Saft einer Zitrone
 - * 1 reife Banane
 - * halber TL Vanille
 - * bisschen Wasser oder Sahne
- Die Äpfel grob klein schneiden. Zitrone drüber geben. Vanille dazu. Banane in Ringe schneiden und alles mit dem Zauberstab pürieren. Sollte die Konsistenz zu fest sein, ein bisschen Flüssigkeit zugeben. Klappt aber auch ohne! Entweder sofort als „Marmelade“ auf's Brot oder als Nachtisch reichen.
-