

Bioladen Momo
Hans-Böckler-Straße 1
53225 Bonn



Büro o228 46 27 65
o800-bioladen
Thekenfon 54 90 73
Abo-Notfon 54 90 70
Abo-SMS 0151-201 53229
Biometzger 47 83 39
Bistro 9737 9503

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • 0800bioladen.de • momoshop.de

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 6000 Produkte • seit 1983 •

42. Kalenderwoche 2015 / 12.-17. Oktober

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Demeter, regional					1x
Kohlrabi blau, Demeter, regional	1x	1x	2x	2x	3x
Mangold bunt, Demeter, regional		340g	500g	800g	800g
Zuckermais, Bioland, Deutschland	1x	2x	2x	3x	4x
Möhren, Bioland, Deutschland				500g	500g
Paprika rot, Demeter, Spanien			410g	660g	780g

Regionale Kiste: 1 Endivie, 2x Kohlrabi, 600g Mangold, 2x Mais, 470g Möhren

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Honduras				1000g	1000g
Apfel Elstar, Demeter, regional	500g	600g	6000g	1000g	1200g
Trauben weiß, Demeter, Italien			5000g	740g	1000g
Pflaume schwarz, Demeter, Spanien	200g	400g	600g	600g	1000g
Clementinen, kbA, Italien		240g	600g	750g	1000g

• 100% kontrolliert biologisch • regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



MultiSAATTbrot

Der Erlös geht an die Tafel und an Bedürftige in Troisdorf.

Zutaten: 50% WEIZEN,
50% ROGGEN, Wasser,
SAATENMISCHUNG,
Meersalz, Hefe & Sauerteig

500g
anstatt 2,70 €
2,00 €



Apfelwichtel

Zutaten: DINKELvollkornmehl,
DINKELsauerteig, frische
geriebene Äpfel, Honig,
Meersalz, belebtes Wasser,
Hefe

Ca. 350g
anstatt 3,49 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen Kasten Brot

Zutaten: ROGGEN,
Sauerteig

750g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Salat der Woche

- * 1 Kopf Endivie
- * 1 Paprika
- * 2 Möhrchen
- * 1 Äpfelchen
- * 1 Kohlräbschn
- * Öl & Essig
- * Salz & Pfeffer

Möhren, Kohlrabi und Apfel fein raspeln. Endivienblätter und Paprika klein schneiden.
Ein bisschen Öl & Essig, Salz & Pfeffer darüber geben, alles gut mischen, fertig!

Kohlrabi in Weißwein

- * 2 Kohlrabi
- * 1 EL Butter
- * 3 EL Weißwein
- * 2 EL Wasser
- * Salz
- * Pfeffer
- * Kräutersalz

Die Kohlrabi schälen, in Scheiben und dann in Stifte schneiden. 2 Blätter waschen und fein schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und die Kohlrabi einige Minuten darin andünsten. Mit Kohlrabiblättern und Salz würzen, Weißwein und Wasser hinzugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, zum Abschluss mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

Mangold-Gemüse

- * 800g Mangold
- * 3 Knoblauchzehen
- * Zitronensaft
- * Olivenöl
- * Kürbiskernöl
- * frisch geriebener Muskat
- * Chili, Salz und Pfeffer

Die Blätter von den Stielen trennen. Die Blätter in Streifen schneiden und 3 Min. in Salzwasser blanchieren. Dann ausdrücken.

Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Stiele fein würfeln und darin bei mäßiger Hitze langsam glasig anschwitzen. Den gehackten Knoblauch unterheben. Chili dazugeben und mit den ausgedrückten Blättern untermischen.

Mit Salz, Pfeffer, Zitrone und Muskat würzen und mit etwas Kürbiskernöl beträufeln. Schmeckt warm und kalt sehr gut.

Grill den Mais

- * gewünschte Menge Maiskolben mit Blättern
- * weiche Butter
- * Meersalz
- * Mühlenpfeffer

Vorsichtig die Maiskolben schälen, die Blätter dabei nicht ablösen. Die Fäden gründlich entfernen. Die Körner mit der weichen Butter bestreichen. Die Blätter wieder oben zusammenschlagen. Mit Haushaltsgarn oder einem Band, das man aus einem Maiskolbenblatt dreht, die Blätter oben zusammenhalten.

Die Maiskolben 15-25 Minuten grillen, dabei öfters wenden.

Zum Servieren die Schnur lösen, die Blätter wieder zurückschlagen und die Kolben mit Kräutersalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Obstsalat

- * 600g Pflaumen
- * 2 Bananen
- * 2 Äpfel
- * 4 Clementinen
- * 500g Trauben
- * 1 EL Zitronensaft

Das Obst schälen, waschen, entkernen und in Scheiben, bzw. in Würfel schneiden.

Alles in eine Schale geben. Den Zitronensaft über den Salat geben und gut umrühren.

Wer möchte kann den Salat mit Mascarpone bzw. Schlagsahne servieren.

