



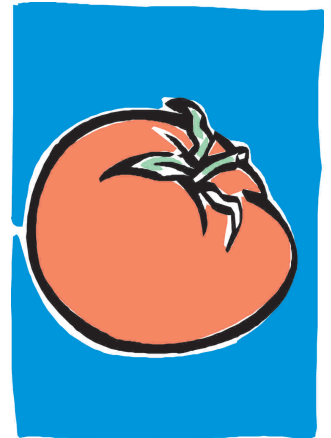
Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel
 Telefon: 0228 - 46 27 65 Abofon: - 54 90 70
 Thekenfon: - 54 90 73 Abofax - 54 90 72
 Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

22. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:
Salat, verschiedene frische Kräuter...	Salat, verschiedene frische Kräuter...	Demeter, Meckenheim
Strauchtomaten	Strauchtomaten	diverse, regional
-	Gurken	EU, Niederlande
Kohlrabi	Kohlrabi	EU, Niederlande
Möhren	Möhren	EU, Italien
Weisse Zwiebel	Weisse Zwiebel	EU, Italien
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	
Erdbeeren	Erdbeeren	Demeter, Meckenheim
Bananen	Bananen	EU, Dom.Rep.
Zitronen	Zitronen	EU, Italien
-	Aprikosen+Nektarinen	ICEA, Italien



Als Ersatz gibt`s zB regionalen Chinakohl

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatzprodukte möglich

Erdbeeren = Wetterfrage.

Je nach ebendem, bitte kontrollieren Sie die Beeren bei Erhalt. Wenn es wieder regnete sind die nur sehr kurz haltbar sowie verletzte darunter, die auszusortieren dienlich ist.

Spargel = Preisfrage

Spargel planen wir nie im Abo, der Preis sprengte das Volumen; es macht keinen Sinn, da so für anderes kein Platz mehr bliebe und die Kiste eher traurig dreinschaute. Also bitte Zubestellen; noch ist Hauptsaison, unser Preis für Biospargel liegt bei 10 Euro abwärts, je nach Farbe und Grösse.

Über die Hintergründe zum Bio-Spargelanbau lesen Sie auf unserer site unter Rezepte/Spargel, ich drucke es auch gerne aus und leg`s in Ihre Kiste.

Saison = Frischefrage

Jedes Jahr das gleiche: April und Mai sind für uns harte Zeiten; die Lager in der Region sind leer, die Ware lässt qualitativ oft zu wünschen übrig (wie der Salat vor 3-4 Wochen, der Porree...).

Ausländische Produkte sind je nach Wetterlage ebenfalls qualitativ nicht Top aber preislich.

Jetzt erblüht bald das regionale Gemüseangebot. Brokkoli, Blumenkohl, Salate XXL, erste regionale Frühkartoffeln; Wurzel- und Feingemüse, Möhren, Tomaten, Paprika,... kommen noch aus dem Ausland.

Das Obstangebot kommt langsamer in die Gänge, wir starten mit Erdbeeren (Rhabarber gilt ja nicht als Obst, streng genommen). Südeuropäische Aprikosen, Nektarinen und Pfirsiche werden bald auch bezahlbar sein, lecker sind sie schon.

Die Avokadosaison geht jetzt zu Ende, wollen Sie noch mal welche dann schlagen Sie jetzt zu. Im September beginnt die neue Ernte in Spanien, das aktuelle Angebot aus Südafrika nehmen wir nicht wahr (Flugware), wenn es mexikanische geben sollte (Schiffstransport) haben wir zwischendurch mal welche.

Liebesäpfel

Die ersten Tomaten waren gelb und klein wie die Kirschtomaten. Sie wurden in Peru und Mexiko kultiviert, von wo aus die spanischen Eroberer die in Lateinamerika »tomatl« genannte Pflanzen im 16. Jahrhundert nach Europa brachten. Es dauerte allerdings weitere 200 Jahre, bis die Europäer die vermeintlich giftige Zier- zur Gemüsepflanze machten. Die Tomate hatte den Ruf, »Liebeswahn« zu entfachen, woher der Name Liebesäpfel stammt. Sie ist nach der Kartoffel die weltweit bedeutendste Nutzpflanze aus der Familie der Nachtschattengewächse. Bis zum Ersten Weltkrieg blieb die Tomate in Deutschland ein Exot.

Runde Tomaten sind die beliebtesten unter den Früchten, die bis zu 100g wiegen können. Sie besitzen eine dicke Schale, haben zwei bis drei Fruchtkammern mit gelblichen Samen und besitzen einen dezent säuerlichen Geschmack, bedingt durch den hohen Anteil an Fruchtsäuren.

Fleischtomaten sind mehr oder weniger gerippt und können bis zu 300 g schwer werden. Sie besitzen mehr als vier Fruchtkammern, mehr Fruchtfleisch und weniger Samen und sind besonders schnittfest.

Flaschen- oder Eiertomaten sind leuchtend rot, haben eine harte Schale und wenig Kerne. Sie sind süßer als ihre Verwandten und zeichnen sich durch ihr intensives Aroma aus. Sie lassen sich am leichtesten schälen.

Strauchtomaten werden mit grünen Zweigen angeboten und signalisieren deshalb Frische. Ihr Duft und ihr Aroma lassen sie immer stärker auf den Markt kommen. Sie werden vor allem in Spanien und Italien angebaut.

Kirsch- oder Cherrie- oder Cocktailtomaten: Die kleinen roten, gelben oder orangefarbenen Früchte sind klein im Wuchs, kommen der Urform der Tomate am nächsten. Die Tomatillo oder grüne Tomate ist eine beliebte mexikanische Beerenfrucht, aber nicht mit der Tomate verwandt. Sie wird in Mexiko für Salsas und Suppen verwendet. Sie kann im Gegensatz zu den Tomaten unreif verarbeitet werden.

Die Tomaten enthalten Pflanzenstoffe, sogenannte Lykopene, die -vor allem erhitzt- gegen freie Radikale schützen und auch eine Reihe wichtiger B-Vitamine wie Biotin und Folsäure, sowie die Vitamine C, A und E. Die rote Saftfrucht ist auch reich an Kalium, das entwässernd und harntreibend wirkt, und enthält Zink und Ballaststoffe in Form der vielen kleinen Kernchen in der Haut.

Tomaten werden gern grünlich geerntet, da reife Tomaten transportempfindlicher sind. Sie reifen zwar nach, aber das Aroma steigert sich nicht mehr. Reif gepflückte Früchte lassen sich am ehesten so erkennen: Auf Druck muss die Tomate leicht nachgeben. Nehmen Sie die Tomate zeitig vor dem Verzehr aus den Kühlschrank, sonst sind sie wenig aromatisch. Grüne Tomaten reifen am schnellsten in einer Tüte oder Schale mit Obst nach.

Wichtig ist, die grünen Stielansätze zu entfernen. Sie enthalten Solanin, ein Alkaloid, das Kopfschmerzen und Übelkeit auslösen kann.

Wenn man die Tomaten schälen will, ritzt man sie kreuzweise am Blütenansatz ein, legt sie in kochendes Wasser bis sich die Haut etwas löst, schreckt sie dann mit kaltem Wasser ab um sie zu häuten. Weiche Tomaten kann man vor dem Schneiden ungefähr 30 Minuten in kaltes Wasser legen. Dann lassen sie sich viel sauberer zerteilen und sind sozusagen schnittfest.



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel
Telefon: 0228 - 46 27 65 Abofon: - 54 90 70
Thekenfon: - 54 90 73 Abofax - 54 90 72
Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

22. Kalenderwoche 2007

Tomaten mit Möhrenfüllung

Vorspeise

4 -8 Tomaten	200 g Möhren
2 Tl. Zitronensaft	75 g saure Sahne
2 EL Dill, fein gehackt	Meersalz, Pfeffersauce
100 g Crème fraîche	Zitronensaft

Die Tomaten waschen, trockentupfen und einen Deckel davon abschneiden. Das Tomateninnere mit einem Teelöffel herauslösen. Die Tomaten innen salzen. Für die Füllung die Möhren waschen, abschaben oder schälen und fein raspeln. Mit Zitronensaft, saurer Sahne und gehacktem Dill mischen. Die Füllung mit Salz und Pfeffersauce würzen und in die Tomaten füllen. Für die Sauce Crème fraîche und Zitronensaft verrühren und mit Meersalz würzen. Je einen Klacks Soße auf jede Tomate geben.

Tomaten provencialisches

Vorspeise

Olivenöl	500 g Tomaten
1-2 Knoblauchzehen	
Meersalz, Mühlenpfeffer	
1/2 Bund Basilikum	3-4 Zweige Oregano

Eine flache, feuerfeste Form mit etwas Olivenöl austreichen. Die Tomaten waschen, halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine flache, feuerfeste Form legen. Den Knoblauch durchpressen, Basilikum und Oregano waschen, die Blätter abzupfen und zerzupfen. Die Tomaten mit etwas Olivenöl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen, den Knoblauch und die Kräuter überstreuen. Bei 180° C im vorgeheizten Backofen keine 20 Minuten backen.

Dazu Fladenbrot oder Baguette reichen.

Tomatentarte mit Ziegenfrischkäse

200 g Mehl	100 g Butter
Meersalz	1 Eigelb
12 Tomaten	20 g Parmesan, frisch geriebenen
120 g Ziegenfrischkäse	1 Zehe Knoblauch
1 EL Thymian - Blättchen, frisch gezupfte	
Meersalz und Mühlenpfeffer	Butter

Aus Mehl, Butter, Salz und Eigelb einen Mürbeteig herstellen. Zu einer Kugel zusammendrücken, in Frischhaltefolie einschlagen und mindestens eine Stunde ruhen lassen.

Die Tomaten überbrühen, abschrecken, enthäuten, halbieren und entkernen. Die Tomatenhälften (innere Seite nach oben) auf ein Backblech legen. Mit den Thymianblättchen bestreuen, salzen, etwas Pfeffer aus der Mühle darüber geben. Einige tropfen Olivenöl sowie Aceito Balsamico über die Tomaten träufeln. Bei 90 Grad im Backofen 1,5 Std. trocknen lassen.

4 Tartelettförmchen ausbuttern, den Mürbeteig ausrollen und die Förmchen damit auskleiden. Die Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen, bei 200 Grad im Backofen

ca. 10 Minuten lang backen.

Von den Tomaten 8 Hälften beiseite legen, die restlichen Tomaten grob hacken, mit dem Parmesan und dem fein gehackten Knoblauch mischen, ggf. noch einige Tropfen Olivenöl zugeben. Die Tomatenmischung in die Tarteletts füllen mit je 2 halben Tomaten (Außenseite oben) abdecken.

Den Ziegenfrischkäse durch ein Sieb streichen und mit der Crème fraîche verrühren. Die Tarteletts mit der Käsemischung bedecken und unter den Grill schieben. Solange grillen bis sich auf dem Käse kleine braune Stellen bilden. Warm servieren.

Tomaten-Rührei

4 Eier (Größe L)	4 El Milch
Salz und Pfeffer	1 weisse Zwiebel
3-4 Tomaten	30 g Margarine
Schnittlauch	

Eier mit Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer leicht würzen. Zwiebel pellen, fein würfeln.

Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, entkernen, würfeln.

Margarine erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Tomatenwürfel zugeben, bei mäßiger Hitze reduzieren lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Verquirlte Eier bei kleiner Hitze zugeben. Sobald die Masse anfängt zu stocken, mit dem Pfannenmesser vorsichtig längs und quer durchziehen.

Die Eier sollen stocken, aber auf der Oberfläche noch feucht und glänzend sein.

Mit dem Küchenfreund vorsichtig vom Pfannenboden lockern, auf vorgewärmter Platte gleiten lassen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, über das Rührei streuen.

- kleine Hitzestufe benutzen

- Küchenfreund nur leicht durchziehen (nicht rühren)

- Oberfläche muss feucht und glänzend bleiben

Tomaten-Schafskäse-Salat

500 g Tomaten	150 g Schafskäse
5 El Olivenöl	2 El Zitronensaft
Meersalz, Mühlenpfeffer, 1 Bund Dill	

Tomaten waschen, Stängelansätze entfernen, achteln. Schafskäse zerbröckeln, Zutaten vorsichtig vermischen.

Für die Marinade Olivenöl mit Zitronensaft und Salz und Pfeffer verrühren.

Dill fein hacken und unterrühren.

Die Marinade über den Salat geben, ziehen lassen.

Dazu Baguette oder Stangenweißbrot reichen.