



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

29. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:	Bio-Bananen-Republik
Eissalat Thymian, Minze - Buschbohnen + Bohnenkraut Rote Zwiebeln	Eissalat Thymian, Minze Rote Paprika Buschbohnen + Bohnenkraut Rote Zwiebeln	Demeter, Meckenheim diverse, regional AIAB, Italien Demeter, Meckenheim ICEA, Italien	Der Absatz von Biobananen hat sich im vergangenen Jahr verdoppelt. Im ersten Quartal diesen Jahres um weitere 40%. Infolge dieses Zuwachses ist der Bio-Anteil am Gesamt-Bananenverkauf inzwischen auf 9 % gestiegen.
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)	EU-Bio, Dom.Rep. Demeter, Meckenheim Demeter, Meckenheim EU-Bio, Spanien Demeter, Meckenheim	Im Vorjahreszeitraum lag er bei 7 %. Ursächlich für das anhaltende Wachstum sind neben der Einlistung in allen Verkaufsstätten stetig sinkende Verbraucherpreise. Bio-Bananen hatten im ersten Quartal 2007 an den gesamten Bio-Obstverkäufen einen Anteil von 42 %. Im konventionellen Markt entfällt auf sie dagegen etwa ein Viertel der Obsteinkaufsmengen.
- Apfel Klar und Jamba - Wassermelone Rote Johannisbeeren	Bananen Apfel Klar und Jamba Mirabellen Wassermelone Rote Johannisbeeren		
Eventuell Zwetschen Als Ersatz: Honigmelone; Schaubwirmal			

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

Bohnen

Wie in vielen Bohnen findet sich auch in den Gartenbohnen das giftige Glykosid Phasein. Bohnen sollten deshalb nie roh gegessen werden. Durch Kochen oder Milchsäuregärung wird das Phasein zerstört.

Frische Bohnen sollten fest und knackig sein, die Hülse muss bei scharfem Umbiegen glatt durchbrechen, die Bruchstelle sollte grün und saftig sein.

Bohnen bleiben nur kurze Zeit frisch. Sie welken rasch, werden fleckig und faul. Ohne Kühlung beträgt die Haltbarkeit im Sommer höchstens zwei Tage o, im Gemüsefach des Kühlschranks .

Zunächst werden die Spitzen und Stängelansätze entfernt, dann die Hülsen je nach Rezept zerkleinert. Spät geerntete Bohnen haben je nach Sorte einen zähen Faden, der abgezogen werden sollte. Bereits angewelkte Bohnen vor dem Putzen 15 Minuten in kaltes Wasser legen, so werden sie wieder etwas frischer und sind leichter zu handhaben. Zur Verfeinerung des Geschmacks verwendet man insbesondere Bohnenkraut, aber auch Liebstock und Thymian.

Bohnensalat

1 Rote Zwiebel 300g Busch-oder Stangenbohnen
1/2 Bund frische Minze 2 Eßl. Olivenöl
100 ml trockener Weißwein, ersatzweise Gemüsebrühe
Meersalz, Mühlenpfeffer, 1 Prise Muskat

Zwiebel waschen und klein schneiden.

Bohnen waschen und die Enden knapp abschneiden - falls sich dabei ein feiner Faden löst, diesen ganz abziehen. In einem Topf 2 l. Wasser aufkochen, salzen und die Bohnen darin 10-12 Minuten zugedeckt kochen, kalt abschrecken, abtropfen lassen. Große Bohnen quer halbieren.

Minze abrausen und trockenschütteln, die Blätter abzupfen. Olivenöl im Topf erhitzen. Zwiebeln und Erbsen kurz anbraten, Minzblätter dazu und rühren, bis die Blätter zusammen fallen. Wein dazugießen, alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Etwas abkühlen lassen und mit den Bohnen in eine Schüssel geben.

Bohnenpfanne

100g geräucherten Tofu und
2 Zwiebeln würfeln, kurz dünsten.
1/8 l Rotwein angießen,
750 g Bohnen zugeben, mit
1 TL Meersalz weitere 20 bis 25 Minuten dünsten.
1 Knoblauchzehe fein zerdrücken und mit
1 EL Bohnenkraut und zB
1 EL Thymian abschmecken.

Paprikasuppe

ca.500g rote Paprikaschoten 300g Kartoffeln
1 Rote Zwiebel 1 Knoblauchzehe
40 g Butter 1/2 l. Gemüsebrühe
1 grosse Kartoffel ca 350g Tomatenpüree
200g. Crème fraîche Meersalz, Mühlenpfeffer
frische Kräuter

Paprika und Kartoffeln waschen, putzen und fein würfeln. Zwiebel- und Knoblauchwürfel in heißem Fett glasig dünsten. Kartoffeln und Brühe zugeben, 10 Minuten garen. Kartoffeln herausnehmen, Paprika in der Brühe 3 Minuten garen. Die Hälfte aus der Brühe nehmen. Den Rest mit der Suppe pürieren. Tomatenpüree, Crème fraîche, Kartoffel- und Paprikawürfel zufügen und alles erwärmen, abschmecken.
Mit frischen Kräutern bestreuen.

Bulgur mit Johannisbeeren

150g Bulgur 125ml Sahne
250ml Wasser 1 Prise Meersalz
etwa 100g Süßmittel 500g Johannisbeeren
125ml geschlagene Sahne

Sahne und Wasser mit Salz und der Hälfte des Süßmittels aufkochen, den Bulgur hineinrieseln lassen und noch einmal aufkochen lassen.

10 Minuten bei kleinster Hitze quellen lassen, evtl. noch etwas Wasser hinzufügen. Abkühlen lassen. Johannisbeeren mit einer Gabel von den Rispen befreien, mit der anderen Hälfte des Süßmittels mischen.

Wenn der Bulgur kalt ist, die geschlagene Sahne und die gezuckerten Johannisbeeren unterheben.
Alternativ mit einem Schuß Rum zubereiten.



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

Früher haben sich die Menschen aus Mangel falsch ernährt. Heute tun sie es aus Gier auf Dumpingpreise im Supermarkt!

Eine Umfrage hat ergeben, dass die Deutschen kein Fleisch mehr mögen. Die Alarmmeldungen aus England und die Skandale in Tiermastbetrieben verstärken ihre permanente Angst vor Tod und Verderbnis. Es ist viel Hysterie dabei im Spiel, aber es hat auch sein Gutes. Denn nur wenn weniger Fleisch verzehrt wird, kann sich dessen Qualität bessern. Allein darum geht es. Selbstverständlich wollen alle Verbraucher besseres Fleisch. Sie wollen auch bessere Autos, bessere Kleidung und bessere Freizeit. Doch während sie für die drei letzten Dinge bereitwillig die verlangten Preise bezahlen, darf besseres Fleisch nicht teurer sein. Deshalb haben Ökobauern es schwer, Käufer für ihre Produkte zu finden, hochwertige Nahrungsmittel sind bei uns Ladenhüter. Der billige Schund dagegen wird tonnenweise nach Hause gekarrt, hemmungslos ernähren sich Familien von Produkten, die eigentlich apothekenpflichtig sein müssten. Überdüngte, fade Gemüse aus charakterlosen Neuzüchtungen und Fertigprodukte mit dem EU-Einheitsgeschmack finden reissenden Absatz. Weil sie billig sind.

Die Amerikanisierung unserer Essgewohnheiten (schnell, bunt und billig) hat in diesem Jahrhundert ebenso schwerwiegende Folgen gehabt wie der Massentourismus. Beide beeinträchtigen unsere Lebensqualität erheblich. Und beide werden vom Konsumenten widerspruchslos akzeptiert, wenn nicht gar gefordert. Schon in der nächsten Generation wird es niemanden mehr geben, der sich glücklich daran erinnert, wie seine Mutter gekocht hat. Weil Mütter nicht mehr kochen. Abgefüllte, vakuumierte, tiefgefrorene und gefriergetrocknete Fertiggerichte hinterlassen keine Spuren in den Kindheitserinnerungen. Darin wird alles fehlen, was früher aufs engste mit dem Familienleben verbunden war. All die selbstgerührten Kuchen, der Duft von Kohl, Zimt, Vanille, Thymian: Mutters spezielle Art, Pfannkuchen zu backen. Ihr Hausrezept für Rindsgulasch - all das wird nicht mehr existieren in der Welt von morgen. Daran änderte sich auch nichts, wenn wir alle Vegetarier würden. Die Nahrungsmittelindustrie ist flexibel. In kürzester Zeit hätten wir alle Pizzas, alle Klopse, alle Suppen und Ragouts, von denen die Mehrheit sich ernährt, wieder zur Verfügung. Nur das dann auf der Packung stünde „Auf rein pflanzlicher Basis“. Es ist nicht so wichtig, ob ein Steak aus Melasse hergestellt oder aus der

Rinderlende geschnitten wurde. Wahrscheinlich schmeckt eine Sojawurst nicht anders als die vom Schwein. Entscheidend für das Niveau unseres Essens ist allein die Möglichkeit der Wahl. Solange sie existiert ist alles Jammern lächerlich und feige.

Sie sperren Hühner in KZ-ähnliche Käfige? Sie pferchen Schweine in Betonwannen? Manipulieren das Futter? Verwerten Folikeleier für Nudeln? Feine Herrschaften, in der Tat. Aber niemand zwingt uns, ihren Dreck zu kaufen. Die Supermärkte sind zwar gigantisch, aber es gibt Alternativen. O ja, es macht Mühe, die bessere Qualität zu finden. Und noch mehr Mühe macht es, aus guten und frischen Produkten selbst etwas zu kochen. Es ist die gleiche Mühe, die jemand auf sich nimmt, der am Sonntag eine Dreiviertelstunde mit dem Auto fährt, um in einem Wirtshausgarten die gleichen Fertigprodukte aus dem Mikrowellenherd zu essen, welche er in der Woche auch zu Hause isst. Es ist die Mühe, die viele auf sich nehmen, um auf Flohmärkten herum zu stöbern oder neue Pisten für ihr Mountainbike zu entdecken. Doch während dafür Zeit und Geld investiert werden, verlangt der Normalverbraucher, sein Steak, ein Billigsteak, jederzeit gleich im Laden an der Ecke kaufen zu können. Ist das normal? Es ist schizophoren. Der Normalverbraucher ist eine Schimäre, ihn gibt es nicht. Was er für sein Recht auf billiges Fleisch hält, ist die Ursache für Rinderwahn und Schweinepest; und mit seiner Akzeptanz des bunt verpackten essbaren Sondermülls hat er das Zeitalter des Verfallsdatums geschaffen. Früher haben die Menschen sich aus Mangel falsch ernährt. Heute tun sie es aus Gier. Immer auf der Suche nach dem Sonderangebot, beklagen die Schnäppchenjäger die Folgen ihres falschen Konsums. Die Zahl der aufgeklärten Konsumenten ist bedauerlicher Weise zu gering, als dass sie eine Wende zur besseren Qualität herbeiführen könnten, aber sie nimmt zu. Auch wenn ihr Motiv nicht das Bedürfnis nach der besseren Qualität ist, sondern die Angst vor der schlechten, so bringen sie doch Bewegung in die Produktion unserer Lebensmittel. Sogar ein kleiner Boykott hat manchmal große Folgen. Denn die Produzenten haben eine empfindsame Stelle, wo sie Schmerz verspüren: zurückgehender Umsatz. Deshalb ist es gut und richtig, wenn Deutschlands Esser dem Steak untreu werden.

- Siebecks Seitenhiebe -
Das Recht aufs billige Steak

Entnommen der „Bonner Umweltzeitung“
Das Original stammt - glaube ich - aus der FAZ ca. 1995

auf vielfachen Wunsch, nun auch in der momoinfo