



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39

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

09. Kalenderwoche 2008

Momos Kleine Gemüse (5,-) Momos Grosse Gemüse (10,-) Qualität & Herkunft:

Ruccola
Batavia Rot
Brokkoli
-
Möhren
Rote Bete
Weisskohl

Ruccola
Batavia Rot
Brokkoli
Landgurke
Möhren
Rote Bete
Weisskohl

Demeter, Meckenheim
ECOCERT, Frankreich
CRAE, Spanien
Ecocert, Italien
diverse, regional
diverse, regional
Demeter, regional

Momos Kleine Obst (5,-)

Clementine
Orange Navelina
Birne Blanquilla
Zitrone
Mango
Apfel Florina

Momos Grosse Obst (10,-)

Clementine
Orange Navelina
Birne Blanquilla
Zitrone
Mango
Apfel Florina

EU-Bio, Spanien
EU-Bio, Spanien
EU-Bio, Spanien
ICEA, Italien
EU-Bio, Peru
Naturland, BRD

Volle Tanks und leere Teller?
Unterschriftenaktion gegen die Verwendung tropischer Pflanzen zur Stromerzeugung:

<http://www.regenwald.org>

Gentechnik- Petition gegen Anbau und Neuzulassung gentechnisch veränderter Organismen. Innerhalb einer Minute etwas unternehmen gegen unabwägbarere Risiken.

http://itc.napier.ac.uk/e-Petition/bundestag/view_ppetition.asp?PetitionID=603

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / nach Haltbarkeit geordnet / unter Vorbehalt / alle Rezepte für 4 Personen

Dickes EU-Ei

Vergessen wurde in der EU-Ökoverordnung, Eierfärbfarben mit in die Liste der zugelassenen Stoffe zu setzen. Mit der Konsequenz dass wir unsere Bioeier nicht als Bioeier ausloben dürfen, sobald sie gefärbt sind. Seehofer verspricht unbürokratische Ausnahmezulassung vor Ostern, aber bekannterweise mahlen diese Mühlen sehr langsam.
Mehr Info auf <http://hof-alpermuehle.de/>

Zumwinkelei

Die Parteispenskandale sind vergessen. Deren Saat trägt gesellschaftliche Früchte. Jetzt wird Moral geheuchelt. Betrug ist es im Kleinen wie im Grossen, 80 Millionen sollen sich bitte mal an die eigene Nase fassen.

Rucola-Bruschetta

1 Weizen- oder Dinkelbrot
4 Knoblauchzehen,
1 Bund Rucola
2 EL Olivenöl,
200 g Pecorino o.a. Schafskäse
Mühlenspeck

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Brot in Scheiben schneiden und im Backofen kurz backen, bis es leicht kross ist.
Knoblauchzehen kräftig auf den Brotscheiben reiben.
Rucola, fein gehackt, auf dem Brot verteilen, darauf Käsescheibchen. Mit Mühlenspeck bestreuen und im Ofen backen, bis der Käse zerläuft.
Dazu fruchtigen Weißwein servieren. Als Vorspeise oder zu einem grünen Salat.

Hörnchensalat Rucola

Als Vorspeise

75 g Vollkorn-Hörnchennudeln
Meersalz
50 g getr. Tomaten in Olivenöl
1 kleine rote Zwiebel
100 g Mais aus dem Glas
1 geh. EL. Saure Sahne
2 EL. süße Sahne
Oregano
1 TL. heller Weissessig
Meersalz, Cayennepfeffer
1 Bd. Rucola

Nudeln mit Salz al dente kochen, abtropfen lassen, 3 EL Kochflüssigkeit auffangen.
Zwiebel würfeln, in einer Pfanne in Öl glasig dünsten. Mais kurz mitbraten, Nudel-Kochwasser zugeben, Deckel auflegen und alles 1 Minute köcheln lassen. Pfanne an die Seite ziehen, saure Sahne, süße Sahne, Tomaten, kleingeschnitten, und Nudeln zugeben. Alles nochmal 3 Minuten in der offenen Pfanne köcheln lassen. Mit Oregano, Essig, Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen und abkühlen lassen.

Rucola waschen, in Streifen schneiden und unter den kalten Salat ziehen. Paar Stunden ziehen lassen, vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Spaghetti Rucola

1-2 Bd. Rucola
2-3 Knoblauchzehen
30 g Parmesan, gerieben
1 EL Honig
Schuß Zitronensaft
Meersalz & Mühlenspeck
100 ml Olivenöl
500 g Spaghetti

Rucola waschen, trocken schüt-

teln, die Blätter von den Stielen lösen und fein hacken. Im Mixer mit Knoblauch, Parmesan, Honig, Zitronensaft, Gewürzen und Olivenöl verarbeiten. Mit Zitronensaft und Olivenöl dabei die Konsistenz zu einer cremigen Sauce einstellen und anschließend eine Stunde ziehen lassen.
Spaghetti al dente kochen und mit der Sauce vermengen.

Variieren Sie die Sauce, zB mit Pinienkernen, Mandeln,...

Weisskrautkaramell

800 g Weißkohl
50 g Butter
30 g Zucker
100 ml Apfelsaft
Meersalz, weißer Pfeffer, Süße Sahne

Weißkohl-Umblatt entfernen, halbieren, Strunk entfernen, in feine Streifen schneiden oder hobeln. Butter erhitzen, Zucker darin karamelisieren. Kohl mehrfach darin wenden.
Die karamelisierte Masse gibt dem Kohlgemüse den besonderen Geschmack.
Mit Apfelsaft ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten weiter dünsten, mit süßer Sahne verfeinern.

Mango-Mousse

250 g Tofu oder Seidentofu
1 frische Mango, vom Kern geschält und in Würfel geschnitten
Nach gusto süßen.
Alle Zutaten im Mixer pürieren.
Kalt servieren.

momo-raoul