



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

Gemüse:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)	XXL
Blattsalat, Demeter regional	X	X	X	XX	XX
Pfefferminz, Bioland regional	X	X	X	X	X
Möhre, Bioland regional	-	-	X	X	XX
Zwiebelbund, Demeter regional	-	-	X	X	X
Tomate, diverse regional	X	XX	XXX	XXX	XXX
Zucchini, Demeter regional	X	XX	XXX	XXX	XXX
Paprika Rot, CRAEX Spanien	-	X	XX	XX	XX
Buschbohne, diverse regional	-	-	-	XX	XX

In die Mutter-Kind-Kiste kommt anstelle Zwiebel und Bohne mehr von diesem oder jenem oder Schlangengurke. Auf Bestellung gäbe es noch DICKE BOHNEN, bitte 48 Stunden vorab anrufen unter 46 27 65.

Obst:	Mini (2,50)	Klein (5,-)	Gross (10,-)	XL (15,-)	XXL
Pfirsich, ICEA Italien	-	-	-	XX	XX
Zwetsche, Demeter regional	X	X	XX	XX	XXX
Nektarine, ICEA Italien	X	X	XX	XXX	XXX
Honigmelone Galia, CRAE Spanien	X	X	X	X	XX
Traube Sugar One, AIAB Italien	-	X	XX	XX	XX
Johannisbeere, Demeter regional	-	-	X	X	X

Als Ersatz: Bananen und Sansa, milde Äpfel Neue Ernte aus Tirol

- 31. Kalenderwoche 2009 ▪ Alle Rezepte für 4 Personen ▪
- 100% kontrolliert biologisch ▪ regional bevorzugt ▪ Verbandsware bevorzugt ▪ keine Flugware ▪

Täuschung

In MOMOs MilchInfo haben wir schon im Februar die Unterschiede zwischen den Milchsorten und Verarbeitungsarten dargestellt. Jetzt gibt es in den gewöhnlichen Supermärkten gar keine Frischmilch mehr, ob bio oder konventionell, es gibt nur noch „länger frische“ Milch. Das unanständige daran ist, dass nur im Kleingedruckten steht- wenn überhaupt- worum es sich handelt. Damit geben die „Grossen“ ein nettes Instrument zur Profilierung an uns ab, denn nun gibt es ausschliesslich im Naturkost-Fachhandel echte Frischmilch.

Eben solcher Täuschung unterliegt ein Kunde, der im digitalen Zeitalter auf analogen Käse springt. Wer Käse möchte, aber einen ausgesprochen kreativ verschleierte Ersatzstoff erhält, fühlt sich ebenso hintergangen.

Warum wird das Kind nicht beim Namen genannt? Pflanzlicher Schmelzbelag hier, ultrahocherhitze Milch dort? Ob es dann niemand mehr kaufen würde darf bezweifelt werden. Wir Deutschen sind weltbekannt für unsere „preisbewusste“ Einkaufspraxis.

Eure MOMOs

Zucchini-Tomaten-Suppe

- * 2 Zucchini
- * 6 Tomaten
- * 1 Zwiebel
- * 2 Knoblauchzehen
- * 1 kleine Tasse Reis
- * 1 Bund Petersilie
- * 100 g Schmand
- * 750 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Pfeffer
- * Chili

Tomaten und Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch gewürfelt in etwas Öl anbraten. Kurz danach die Zucchini anbraten und nach einigen Minuten die Tomaten dazugeben. Wenn alles eingekocht ist, mit Gemüsebrühe auffüllen, den Reis dazu geben und nach Belieben würzen. Je nachdem, wie lange der Reis kochen muss (15-20 min), vor sich hin köcheln lassen und abschließend die gewaschene und gehackte Petersilie hinzugeben.

Wer mag, kann noch mit Schmand verfeinern.

bitte wenden - - >



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

Tomaten-Linsen-Salat

- * 1 Tasse Berglinsen
- * 6 Tomaten
- * 2 Bundzwiebeln
- * etwas Gemüsebrühe
- * 3 EL Tomatenpesto (z.B. von BioVerde)
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * Meersalz, Pfeffer
- * 2 EL frische Petersilie



Die Berglinsen wie auf der Packung angegeben köcheln und abkühlen lassen. Die Berglinsen schmecken etwas herzhafter, wenn Sie ein bisschen Gemüsebrühe mit einstreuen.

Die Tomaten fein würfeln. Die Bundzwiebeln ebenfalls ganz klein schneiden. Alles vermischen mit dem Pesto, Öl, Essig, Gewürzen und am Schluss die Petersilie unterheben. Etwas ziehen lassen.



Fruchtiger Hafersalat

- * 150 g Nackt-Hafer
- * 1 Apfel
- * 1 Nektarine
- * 50 g gestiftelte Mandeln
- * 50 g Weinbeeren
- * 1 Möhre
- * Saft einer halben Zitrone
- * Meersalz, Pfeffer
- * 200 g Schmand



Den Hafer eine halbe Stunde in 350 ml Wasser einweichen. Im Einweichwasser zum Kochen bringen und bei geringer Hitzezufuhr 45 Min. garen, dann abkühlen lassen. Den Apfel fein raspeln und die Nektarine in dünne Spalten schneiden, die Mandeln kurz anrösten. Die Möhre fein stifteln und mit den Weinbeeren, dem Zitronensaft, Pfeffer, Salz und dem Schmand zu dem Hafer geben. Vorsichtig vermengen und kurz ziehen lassen.



Ratatouille

- * 1 Zucchini
- * 1 Möhre
- * 2 Rote Paprika (oder 1+1 Aubergine falls zur Hand)
- * 4 Tomaten
- * 2 Bundzwiebel
- * 3 Knoblauchzehen
- * 1 TL frisch gehackter Rosmarin
- * 1 EL frisch gehackter Thymian
- * 1 EL frisch gehackte Petersilie
- * halber TL Honig
- * Olivenöl
- * Meersalz, frischer Pfeffer



Für das Ratatouille das ganze Gemüse waschen und in nicht zu kleine Stücke schneiden. Die Kräuter können auch schon einmal gewaschen und gehackt werden. In einer Pfanne werden zuerst die Karotten scharf angebraten. Sobald die Karotten Farbe bekommen haben, in einen großen Topf geben, der auf kleiner Flamme steht. Als nächstes die Paprika, dann die Zucchini, die Zwiebel und zuletzt die Aubergine anbraten und das geröstete Gemüse jeweils mit in den Topf geben. Dann die Tomatenstücke, den zerdrückten Knoblauch und den Honig zufügen. Solange köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, aber noch bissfest ist (ca. 20-30 Minuten). Die Kräuter hinzugeben und mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack noch ein wenig mit Kräutern nachwürzen. Als Beilage passt so gut wie alles. Kartoffeln, Reis, Nudeln, ein Stück Baguette von Laib & Seele oder einfach nur Ratatouille pur. Ganz nebenbei: Ratatouille stammt aus der französischen, genauer gesagt aus der provenzalischen Küche. Auch bei diesem Gericht gilt: Erlaubt ist das, was schmeckt. Also einfach mal mit verschiedenen Gemüsesorten experimentieren und auch Kräuter wie Basilikum, Majoran, Oregano, Lavendel oder Salbei sind willkommen.



„After eight“

- * 125 g Butter
- * 2 EL Honig
- * 2-3 EL Kakao
- * 1 Bund Pfefferminzblätter

Aus Butter, Honig und Kakao unter ständigem Rühren auf kleiner Stufe auf dem Herd eine Schokocreme rühren (gern auch im Wasserbad). Möglichst große Minzblätter abzupfen. Mit der Pinzette einzeln die Blätter in die Schokolade tunken und auf Backpapier legen. Sobald ein Papier komplett belegt ist, dieses ins Gefrierfach legen (Papiergröße vorher abmessen). Nun passen auch mehrere Lagen aufeinander. Solange warten, bis die Blätter beim Abbeißen knacken. Zartes Schokodessert als kalte Knabbererei... mmhhh, sehr zu empfehlen!

Rezepte von momo-sandra