

Bioladen Momo e.K.
 • Hans-Böckler-Straße 1
 • 53225 Bonn

mail: abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013

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

• Telefon: 0228- 46 27 65
 • Thekenfon: - 54 90 73
 • Abofon: - 54 90 70
 • Abofax: - 54 90 72
 • Biometzger - 47 83 39
 • Biobistro - 97 37 95 03

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

• 37. Kalenderwoche 2010 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat, Demeter, regional				1 x	1 x
Möhren, Bioland, regional	500 g	500 g	500 g	500 g	500 g
Radicchio, Bioland, regional			410 g	410 g	410 g
Fenchel, Bioland, regional			410 g	600 g	820 g
Zuckermais, Bioland, regional	1 x	2 x	2 x	4 x	4 x
Spitzkohl, Bioland, regional		550 g	730 g	910 g	910 g
Tomate, Demeter, regional	130 g	130 g	380 g	500 g	760 g
Zwiebelbund, Demeter, regional					1 x
Kresse, Bioland, Deutschland					2 x
Minigurke, Bioland, regional (Ersatz)					

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik			1 kg	1 kg	1 kg
Apfel Delbar, Demeter, Altes Land		500 g	500 g	500 g	1 kg
Vittoria, ICEA, Italien	320 g	320 g	510 g	1 kg	1 kg
Traube Muskat, Ecocert, Frankreich		250 g	400 g	500 g	500 g
Pflaumenmix, CRAEX, Spanien	330 g	330 g	530 g	1 kg	1 kg
Birne Williams, Ecocert, Frankreich			330 g	580 g	580 g
Mirabellen, Bioland, regional					580 g
Nektarine, Sincert, Italien (Ersatz)					
Pfirsich, Sincert, Italien (Ersatz)					

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • regional bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware •

Brote der Woche:



DinkelsiebenKorn
 DLS-Bäckerei aus Hennef

750g / **3,20 €**
 anstelle 3,99

Zutaten: Dinkel, belebtes Wasser, Hafer, Grünkern, Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat, Hefe, Meersalz, Sonnenblumenöl

Bumi, BUTterMILchbrot
 Sonnenkorn-Bäckerei aus Lengsdorf

1000 g / **3,59 €**
 anstelle 3,99

Zutaten: Roggen- & Weizen-Vollkorn, Buttermilch; Sauerteig im Roggen, Hefe im Weizen

Fussili mit Pflaumensoße (für vier Kinder)

- * 500 g Pflaumen
- * 2-3 EL Wasser
- * halber TL Honig
- * 8 EL Sahne
- * 400 g Fussili-Nudeln
- * etwas Meersalz
- * handvoll Mandelsplitter

Die entsteinten Pflaumen in kleine Stücke schneiden. Mit dem Wasser zum Köcheln bringen. Honig und Sahne dazugeben und weiter köcheln lassen. Die Nudeln in Salzwasser garen. Die Pflaumensoße pürieren und die fertigen Nudeln damit anrichten. Mit Mandelsplitter dekorieren.

-bitte wenden-

Salat der Woche

- * 500 g Spitzkohl
- * 100 g Radicchio
- * 4 Tomaten
- * 2 Stängel Bundzwiebel
- * Kresse zum Dekorieren
- * 2 EL Mandelmus
- * 4 EL Zitronensaft und 8 EL Wasser
- * halber TL Zitronenschale gerieben
- * 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- * 1 EL Sonnenblumenöl
- * 1 EL Aceto Balsamico classico
- * Meersalz, frischer Pfeffer

Den Spitzkohl auf einer Salatreibe ganz fein reiben. Die Tomaten würfeln. Die Bundzwiebel in schmale Ringe schneiden und den Radicchio in feine Streifen. Mandelmus mit Zitronensaft und Wasser verrühren. Mit Zitronenschale, Knoblauch, Öl, Balsamico, Meersalz und Pfeffer abschmecken. Alles gut mischen und mit der Kresse dekorieren.

Zuckermais mit Kürbis und Süßkartoffel

- * 2 Maiskolben
- * 300 g Hokkaido
- * 300 g Süßkartoffeln
- * 2 Zwiebeln
- * je 1 rote und 1 grüne Paprika
- * 2 EL Butter
- * 125 ml Gemüsebrühe
- * frischer Pfeffer, Paprikapulver süß
- * halber TL Ingwerpulver
- * 2 EL Honig
- * 2 EL Zitronensaft
- * 1 kleine Chilischote (wer es etwas schärfer mag)

Die Maiskolben in kochendem Wasser ca. 5 Minuten blanchieren. Kalt abschrecken und in 3 cm breite Stücke schneiden. Den Hokkaido ungeschält klein würfeln, ebenso die Süßkartoffeln. Zwiebel in Ringe schneiden. Paprika grob würfeln. Butter erhitzen und alles Gemüse darin kurz anbraten. Mit der Brühe ablöschen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten bissfest schmoren. Mit den Gewürzen abschmecken. Das Gemüse mit dem Honig und dem Zitronensaft verfeinern und wenn nötig, mit Meersalz und Pfeffer nachwürzen.

Gebackener Radicchio (für zwei Personen)

- * 400 g Radicchio
- * Olivenöl
- * Meersalz und frischer Pfeffer
- * 150 g Bergkäse
- * Baguettebrot

Radicchio je nach Größe vierteln oder achteln. Die Stücke in eine Auflaufform legen, mit Olivenöl beträufeln und würzen. Im vorgeheizten Backofen (180°) zehn Minuten backen. Die Auflaufform aus dem Ofen holen und den fein geschnittenen Käse darauf verteilen und nochmals zehn Minuten backen. Wenn der Käse geschmolzen ist, sofort servieren.

Dazu passt frisches Baguette von Laib&Seele.

Trauben

Die als Trauben bekannten Früchte sind botanisch richtig eigentlich Beeren, die an den Rispen der Kletterpflanze *Vitis vinifera* wachsen. Primitive Formen dieser Pflanze gab es schon in der frühen Erdgeschichte, dem Tertiär. Zur dieser Zeit war sie noch in Transkaukasien und Mittelasien beheimatet. Mittlerweile wird sie überall auf der Welt angebaut.

Die Tafeltraubenproduktion macht dabei aber nur einen geringen Prozentsatz aus, der Großteil (ca. 85 %) wird zu Wein verarbeitet. Wenn auch dem Wein eine bestimmte gesundheitsfördernde Wirkung nachgesagt wird, so sind die Trauben in der rohen Form gegessen fast unschlagbar, was die wertgebenden, gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe betrifft.

Viele Traubensorten weisen auf der Schale einen weißen Reifbelag auf. Dieser wird verursacht durch eine natürliche Wachsschicht, dem „Duftfilm“. Wichtig: Weiße Trauben verfärben sich bei Reife bernsteinfarben bis bräunlich, sie sind dann besonders süß und aromatisch. Trauben sind, bei Temperaturen von 1-4°C, sehr gut lagerfähig, vorausgesetzt sie sind gesund und unversehrt. .

Aufgrund der weltweiten Verbreitung gibt es unendlich viele verschiedene Traubensorten, wobei die Sorten für den Frischverzehr besonders großtraubig sind. Grob unterschieden wird in Weiße, Dunkle, Kernlose, Dattel- und Muskattrauben. Datteltrauben haben dattelförmige Früchte, die meist großen Beeren hängen nicht so dicht beisammen. Sie besitzen eine dickere Schale und sind dadurch weniger krankheitsanfällig. Muskattrauben verströmen einen muskatartigen Duft, der Geschmack ist besonders charakteristisch. Aus diesen Trauben werden auch verschiedene Weine, z.B. Samos und Porto, hergestellt.

Traubensorten, Beschreibung, Erntezeit

Italia: große goldgelbe Beeren mit muskatähnlichem Geschmack, etwas dicke Schale, Sept-Okt

Vittoria: große, elliptische Beeren, dicke Schale, unaufdringliche Süße, Aug - Sept

Lavallee: blau, große runde Beeren, festes, saftiges Fruchtfleisch, ab Mitte September

Palieri: violett-schwarz, große eiförmige Beeren, festes Fruchtfleisch, süß, Sept - Okt

Regent: blau, kleinere Beeren, dicke Schale, fruchtig-süß, ab Mitte Aug - Sep.

Sultanas: weiß, kernlos, Beeren klein, oval, saftig und süß; Rebsorte mit der weltweit größten Anbaufläche, Ende Juli bis Mitte Sept.

Dawn: weiß, kernlos, kleine bis mittelgroße, Beeren, süß, Mitte Aug - Okt

Crimson: rot-violett, kernlos, Beeren länglich mit festem Fruchtfleisch, hervorragender Geschmack

Perlon: schwarz-violett, kernlos, große Beeren, süßer Geschmack, ab Sept - Okt