

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



- Büro o228 - 46 27 65
- Fax - 97 20 695
- Thekenfon - 54 90 73
- Abofon - 54 90 70
- Abo-SMS o151-301 53229
- Biometzger - 47 83 39
- Biobistro - 97 37 9503

Mail:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • www.momoshop.de

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

• 49. Kalenderwoche 2012 •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Endivie, Bioland, Deutschland			1 x	1 x	1 x
Möhre, Demeter, Deutschland	320 g	590 g	550 g	690 g	1000 g
Porree, Naturland, Deutschland		330 g	330 g	330 g	670 g
Shiitake, Demeter, Deutschland				150 g	150 g
Schwarzwurzeln, Bioland, Deutschland			330 g	500 g	700 g
Fenchel, Bioland, Deutschland		300 g	600 g	600 g	680 g
Blumenkohl, kbA, Frankreich	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik					1320 g
Apfel Topaz, Demeter, regional	540 g	900 g	670 g	1000 g	1000 g
Orangen, kbA, Italien	500 g	500 g	500 g	1000 g	1000 g
Clementinen, Naturland, Italien		500 g	500 g	670 g	1000 g
Erdnüsse, kbA, Ägypten			200 g	200 g	200 g
Walnüsse, kbA, Frankreich			400 g	400 g	400 g
Birne Conference, in Umstellung, Deutschland				650 g	1000 g

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

Brote der Woche:



Dinkelsiebenkorn Kastenbrot

Zutaten: Dinkel, Hafer, Grünkern, Buchweizen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsaat, Sonnenblumenöl, Sesam, Sauerteig, Hefe, Meersalz

750 g
anstatt 3,99 €
3,20 €



ZwillingSBrot

Zutaten: Roggen, Weizen, Sesam, Leinsaat, Sauerteig

750 g
anstatt 4,29 €
3,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Sechskorn Kastenbrot

Zutaten: Weizen, Roggen, Hirse, Mais, Hafer, Gerste, Sauerteig und Hefe

1000 g
anstatt 4,19 €
3,79 €

Haben Sie schon alle Weihnachtsgeschenke?



Freitag, den 7. Dezember ist die Mühlenfirma KOMO bei uns zu Besuch. Wolfgang Mock persönlich berät Sie über unser Mühlenangebot. Falls Sie eine Getreidemühle schon immer mal richtig kennen lernen wollten - jetzt ist die Gelegenheit dazu!!! Wir begleiten die Aktion mit verschiedenen Rabatten, siehe momoshop.de.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihre / Eure MOMOs



Wieder WEIHNACHTSBAUM-Verkauf bei MOMO:

Sa 15.12. von 8-18h, Mo 17.12. von 12-18h,
Di 18.12. von 8-18h und Do 20.12. von 9-18h



Info Schwarzwurzel

Schwarzwurzel, oder "Winterspargel", verdanken ihren Namen einmal ihrer schwarzbraunen Schale, zum anderen der Tatsache, daß ihr Saft an den Händen dunkle Flecken hinterlässt. Die dünnen Wurzeln sind spitz zulaufend und haben eine Länge von bis zu 30 cm. Ihr Fleisch ist cremig weiß.

Schwarzwurzeln gehören zur Familie der Korbblütler. Die Schwarzwurzel ist eine einheimische Wildpflanze, die schon viele Jahrhunderte lang als Gemüse- und Heilpflanze gesammelt wurde, ehe man sie ab der Mitte des 16. Jahrhunderts veredelte und kultivierte. Der Geschmack erinnert an Spargel, ist aber viel würziger bzw. herbsäuerlich. Gegenüber anderen Gemüse zeichnen sich Schwarzwurzeln vor allem durch ihren hohen Anteil an Mineralstoffen wie Eisen und Kalium aus. Das Wurzelfleisch ist reich an Eiweiß und an dem Kohlenhydrat Inulin. Schwarzwurzeln sind leicht verdaulich.

Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich das Gemüse gut zwei Wochen aufbewahren. Schwarzwurzeln lassen sich über Monate problemlos an einem kühlen trockenen Ort in einer Kiste mit Sand aufbewahren.

Zum Waschen und Putzen sollte man am besten Gummihandschuhe anziehen. Die Wurzeln werden zuerst unter fließendem Wasser gründlich abgebürstet und anschließend geschält. Die Stangen sollten sofort in kaltes Wasser mit Essig gelegt werden. Der in den Schwarzwurzeln enthaltene Milchsaft beginnt nämlich schon nach wenigen Sekunden zu oxidieren und verfärbt das Fruchtfleisch. Die Stangen können je nach Weiterverarbeitung auch ungeschält in reichlich Salzwasser gegart werden. Nach dem Abkühlen lässt sich dann die Haut gut abziehen. Besonders beliebt sind sie in etwas Butter gedünstet, serviert mit einer hellen Sauce.

Schwarzwurzeln in Currysahne

- * 750 g Schwarzwurzeln
 - * 1/2 Tasse Essig
 - * 30 g Butter
 - * 1 EL Currypulver, mild
 - * Meersalz
 - * 1 TL Honig
 - * 150 ml Schlagsahne
 - * halber EL Sesam
- Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, sehr schräg in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden und sofort in Essigwasser legen, damit sie weiß bleiben. Die Butter in einem breiten Topf schmelzen. Den Curry unter Rühren kurz bei milder Hitze darin anschwitzen. Die Schwarzwurzeln tropfnass zugeben und in der Currybutter wenden, mit Salz und Honig würzen und die Sahne untermischen. Die Schwarzwurzeln zugedeckt bei mäßiger Hitze 20 Minuten garen. Dann ohne Deckel weitere 5 Minuten garen. Inzwischen den Sesam ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten und vor dem Servieren über das Gemüse streuen. Dazu ein Baguette und/oder grüner Salat.

Blumenkohl-Kartoffel-Gratin

- * 500 g Kartoffeln
 - * 500 g Blumenkohl
 - * 400 ml Sahne
 - * 50 g geriebener Emmentaler
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * 1 Zwiebel
 - * Muskat, Meersalz, Pfeffer
 - * Butter für die Form
- Die Kartoffeln gut bürsten und fein hobeln. Den Blumenkohl abwaschen und in kleine Röschen teilen. Die Auflaufform mit der Knoblauchzehe ausreiben und dann mit Butter einfetten. Die Kartoffelscheiben dachziegelartig in die Form verteilen und dazwischen den Blumenkohl. Den Knoblauch und die Zwiebel fein hacken und über das Gemüse streuen. Gut würzen mit Muskat, Meersalz und Pfeffer. Die Sahne über alles gießen und mit dem geriebenen Emmentaler bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180° ca. 50 Minuten backen.

Lauchsuppe mit Buchstabennudeln (für kleine Kinder ein Riesenspaß)

- * 500 g Lauch
 - * 2 Möhren
 - * 2 Kartoffeln
 - * 3 EL Olivenöl
 - * 3 EL Sojasoße
 - * 800 ml Gemüsebrühe
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * pro Person 30 g Buchstabennudeln von *Rapunzel*
- Lauch putzen und in dünne Ringe schneiden. Die Möhren bürsten und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffel schälen und ebenfalls würfeln. Alles in Olivenöl andünsten. Mit Sojasoße ablöschen, mit Gemüsebrühe angießen und 10 Minuten köcheln lassen. Dann die Buchstabennudeln dazu geben und weitere 4-5 Minuten köcheln lassen. Herzhaft abschmecken und mit einer Scheibe Vollkornbrot mit Butter servieren.