

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 •

• 29. Kalenderwoche 2013 •
15. - 20. Juli 2013

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt Grün, Demeter, regional			1 stk	1 stk	1 stk
Möhren, Bioland, Deutschland				0,5 kg	1 kg
Schlangengurke, Bioland, Deutschland			1 stk	1 stk	2 stk
Blumenkohl, Demeter, regional		1 stk	1 stk	1 stk	1 stk
Strauch-Tomaten, Bioland, Deutschland	0,36 kg	0,5 kg	0,5 kg	1 kg	1,04 kg
Radieschen, Bioland, Deutschland			1 bd	1 bd	2 bd
Zucchini, Demeter, regional	0,32 kg	0,33 kg	0,45 kg	0,95 kg	1 kg

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Salat, 1 Wirsing, 610g Tomaten, 2 Kohlrabi

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik				1 kg	1 kg
Birne D'Anjou, kbA, Argentinien		0,6 kg	0,6 kg	0,6 kg	0,6 kg
Pflaumen Rot, Demeter, Spanien	0,25 kg	0,3 kg	0,4 kg	0,4 kg	0,6 kg
Pflaumen Gelb, Demeter, Spanien	0,25 kg	0,3 kg	0,4 kg	0,4 kg	0,6 kg
Nektarinen, Demeter, Spanien				0,36 kg	0,55 kg
Trauben Black Magic, kbA, Italien			0,34 kg	0,5 kg	0,5 kg
Mango, kbA, Burkina Faso			1 stk	1 stk	2 stk

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

Brote der Woche:



Roggen Sonnenblume

Zutaten: 70% Weizen1050,
Roggen, Roggen1050, Hefe &
Sauerteig

1000 g
anstatt 4,69 €
3,80 €



Wurzel Tomate

Zutaten: Weizen1050,
getrocknete Tomaten,
Tomatenmark, Hefe

300 g
anstatt 2,29 €
1,79 €



Roggen Kasten

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

750 g
anstatt 3,99 €
3,59 €

Freihandelsabkommen mit den USA: Agro-Gentechnik, Chlorhähnchen, Hormonmast & Co ?

Ob ein transatlantisches Freihandelsabkommen ein Schritt in die „richtige“ Richtung wäre darf bezweifelt werden. Es ist nicht zu erwarten dass der relativ hohe europäische Standard im Umwelt- und Verbraucherschutz der Maßstab sein wird, sondern der kleinste gemeinsame Nenner, und damit eine Ausrichtung an den Bedürfnissen multinationaler Konzerne. Zumal die Entscheidungsebene Europaparlament eine lobbyistendurchtränkte und damit keine verbraucherfreundliche oder umweltorientierte ist.

momo-raoul

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 1 Gurke
- * Radieschen
- * 4 Tomaten
- * Olivenöl, Balsamico
- * Meersalz, Mühlenpfeffer

Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen. Die Gurke in feine Scheiben schneiden. Die Tomaten achteln, die Radieschen vierteln. Salat, Tomaten und Gurke vermischen. Mit Olivenöl und Essig begießen, würzen, gut mischen und ein bisschen ziehen lassen. Mit den Radieschen verzieren...

Blumenkohl – Curry

- * 1 kleiner Blumenkohl
- * 6 Tomaten
- * 2 Zucchini
- * 1 Zwiebel
- * 1 Zehe Knoblauch
- * 2 TL Curry
- * $\frac{1}{2}$ TL Rosen-Paprika
- * Meersalz
- * 200 ml Wasser
- * 125 g Joghurt
- * 1 TL Speisestärke
- * 2 EL Rosinen
- * 1 EL Butter
- * 1 EL Öl

Butter und Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch, klein gehackt, leicht anbraten.

In der Zwischenzeit Blumenkohl waschen, in kleine Röschen teilen.

Die Gewürze über Zwiebeln und Knoblauch streuen, vermischen, dann Blumenkohl-Röschen dazu geben. Kurz anschwitzen. Dann mit Wasser ablöschen.

Kleingeschnittene Tomaten, Zucchini und Rosinen dazugeben.

Alles weiter dünsten bis der Blumenkohl weich ist.

Joghurt mit der Speisestärke verrühren und die Masse dann unter das Gemüse rühren. Mit Salz abschmecken und mit Vollkornreis servieren.

Blumenkohl - Creme - Süsschen

- * 1 kleiner Blumenkohl
- * 1 Becher Sahne
- * 1 TL Kräutersalz
- * 1 Prise Mühlenpfeffer
- * 1 TL Brühe, gekörnt
- * 250 ml Wasser

Den Blumenkohl in Salzwasser weich kochen und abgießen. Mit der Sahne sowie Salz und Pfeffer pürieren und Wasser (oder besser dem Blumenkohlkochwasser) auffüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit der gekörnten Brühe abschmecken.

Nach Belieben mit Kräutern servieren.

Smoothie „...wer der Momo isst...“

- * 2 Bananen
- * 4 Pflaumen
- * 2 Nektarinen
- * 1 Mango
- * 1 EL Honig

Das Obst klein schneiden und mit dem Honig in einen Mixer geben.

Je nach Geschmack das Ganze mit Wasser oder Obst-Saft verdünnen.

Obst - Salat

- * 2 Bananen
- * 1 Birne
- * 4 Pflaumen
- * 2 Nektarinen
- * Handvoll Trauben
- * 1 Mango
- * $\frac{1}{2}$ Vanilleschote
- * 500 g Joghurt
- * 2 EL Honig
- * 1 Becher Sahne

Das Obst waschen, klein schneiden und mit der klein-geriebenen Vanille-Schote, dem Joghurt, Honig und der Sahne vermischen.

Ein bisschen ziehen lassen..fertig.