

**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 o151-201 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 •

• 50. Kalenderwoche 2013 - 09.12.-15.12. •

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	2x
Möhren Purple Haze, Bioland, Deutschland		160g	610g	700g	1000g
Schwarzwurzeln, kbA, Niederlande			650g	800g	1000g
Weißkohl, Bioland, Deutschland				1x	1x
Lauchzwiebeln, Demeter, Deutschland				1 Bund	1 Bund
Fenchel, kbA, Italien	310g	350g	350g	350g	700g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Marokko		360g	640g	640g	810g

Regionale Kiste für diese Woche: 1 Hokkaido, 910g Möhren Purple Haze, 1 Weißkohl, 2 Bund Lauchzwiebeln

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				800g	1000g
Apfel Idared, Demeter, regional	400g	800g	1000g	1000g	1350g
Kiwi, kbA, Italien			4x	6x	10x
Clementinen, kbA, Italien			420g	1000g	1000g
Birne Vereinsdechant, Bioland, Deutschland	250g	500g	500g	750g	1000g
Saftorange Navelina, kbA, Italien	310g	630g	1000g	1000g	1000g
Grapefruit Star Ruby, kbA, Spanien			400g	400g	800g

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

**Brote der Woche:**



**Powermax** Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen, 30% Roggen, Soja, Grünkern, Leinsaat, Sesam, Hefe & Ferment

1000 g  
 anstatt 4,59 €  
**3,80 €**



**Gutshofbrot** frei geschoben

Zutaten: Weizen, Roggen, Sonnenblumenkerne, Wasser, Salz, Hefe & Sauerteig

500 g  
 anstatt 3,99 €  
**3,59 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Fünfkorn** Kastenbrot

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

750 g  
 anstatt 4,59 €  
**3,99 €**

**Lieferdienst zu Weihnachten**

Zur Kenntnis vorab: Der Lieferdienst macht Pause vom 22.12. bis 31.12.2013

**Brauner Salat der Woche**

Der NSU-Prozess wird von vielen Vertretern der Presse begleitet, darunter "Brigitte" und "Bild", bekannt für deren investigativen Journalismus, vor allem was den Rechtsradikalismus angeht. Also, da ist durchaus noch Luft nach oben. Siehe Flyer anbei.

Wir möchten jene unterstützen, die in unseren Augen eine unabhängige Öffentlichkeitsarbeit leisten können und bitten Euch ebenfalls um eine Spende. Eine Überweisung an Momo, unter dem Stichwort NSU-watch, leiten wir weiter und legen den gleichen Betrag noch mal oben drauf:

Bioladen Momo, GLS-Bank, BLZ 43060967, KONTO 4056799200.

Ihre / Eure Momos

- bitte wenden -

## 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 haben eine Länge von bis zu 30 cm. Ihr Fleisch ist cremig weiß. 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. Schwarzwurzeln werden auch "Spargel des Winters" genannt, der Geschmack erinnert an Spargel, ist aber viel würziger bzw. herb-säuerlich. Gegenüber anderen Gemüsen zeichnen sich Schwarzwurzeln vor allem durch ihren hohen Anteil an Mineralstoffen wie Eisen und Kalium aus. Bei nur geringem Energiegehalt sind sie gute Ballaststofflieferanten. 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.

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.

### Schwarzwurzelragout

* 750 g Schwarzwurzeln	Schwarzwurzeln gründlich unter fließend Wasser bürsten, ungeschält 10
* Saft einer Zitrone	Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abschrecken, etwas abkühlen
* 1 Zwiebel	und dann schälen. Mit dem Saft von einer halben Zitrone beträufeln. Zwiebel
* 1 Bund Petersilie	und halber Bund Petersilie klein schneiden und im Olivenöl andünsten.
* 5 EL Olivenöl	Geschälte Schwarzwurzeln in daumengroße Stücke schneiden, dazu geben,
* 1 TL Vollkornmehl	etwas salzen und 5 Minuten mitbraten. Mehl darüber stäuben und etwas Farbe
* 250 ml Gemüsebrühe	annehmen lassen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und leicht köcheln lassen,
* 2 S-Eigelb	bis die Schwarzwurzeln weich ist. Eigelb mit dem Saft der restlichen Zitrone,
* Meersalz	2 EL Brühe und etwas Meersalz verquirlen. In die Soße rühren, nicht mehr
	kochen lassen. Mit den übrigen Petersilienblättchen garnieren.

### Gefüllter Kürbis

* 1 Kürbis (Butternut oder Hokkaido)	Kürbis halbieren, entkernen und mit Olivenöl bestreichen. Salzen,
* 1 Paprikaschote	pfeffern und bei ca. 180°C Heißluft etwa eine halbe Stunde garen.
* 1 Möhre	In der Zwischenzeit Öl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittene
* 1 Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Klein gewürfelte Paprika
* 2 Knoblauchzehen	und Karotte dazugeben und goldbraun anrösten. Den Grünkernschrot
* 300g Grünkernschrot (frisch gemahlen oder gekauft)	mit einrühren, mit Gemüsebrühe ablöschen und 15-20 Minuten
* Olivenöl	köcheln lassen (immerzu umrühren, brennt schnell an). Gewürze nach
* 100 g geriebenen Käse	Belieben hinzugeben, ebenso das Tomatenmark. Sahne dazu, kurz
* 100 g saure Sahne	aufkochen lassen und von der Platte nehmen.
* halber Becher süße Sahne	Zum Schluss noch etwas Sauerrahm untermengen (nicht mehr
* Koriander, Kreuzkümmel, Majoran, Thymian, Paprika, Meersalz, Pfeffer	aufkochen) und die Fülle in den vorgegarten, ausgehöhlten Kürbis
* ca. 1 L Gemüsebrühe	füllen und kurz mit etwas Reibkäse im Ofen überbacken.
* 200 g Tomatenmark	

### Eiskalter Karamellapfel

* 500 g Äpfel	Die Äpfel halbieren, das Gehäuse entfernen und in ungefähr 2cm dünne
* 30 g Butter	Scheiben schneiden. Butter und Zucker in einer größeren Pfanne
* 100 g Rohrzucker	karamellisieren lassen. Die Apfelscheiben dazu geben und mit Zimt
* halber TL Zimt	bestreuen. Bei mittlerer Hitze einige Minuten anbraten. Mit dem
* 50 ml Weber's Apfelsaft	Apfelsaft ablöschen und mit dem Zitronensaft beträufeln. Mit Deckel
* Saft von einer halben Zitrone	einige Minuten weichen köcheln. Die noch warmen Apfelscheiben mit
* Vanilleeis	einer Kugel Vanilleeis anrichten und gleich essen!