

**Bioladen Momo**  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn



**Büro** o228 46 27 65  
o800-bioladen  
**Thekenfon** 54 90 73  
**Abo-Notfon** 54 90 70  
**Abo-SMS** 0151-201 53229  
**Biometzger** 47 83 39  
**Bistro** 9737 9503

**Mail Abo / Laden:**  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [0800bioladen.de](http://0800bioladen.de) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

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

🌲 **51. Kalenderwoche 2015 / 14.-19.12.** 🌲

| <b>Gemüse:</b>                        | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---------------------------------------|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Römersalat, kbA, Italien              |               |             |             | 1x        | 1x         |
| Tomate Rebellion, kbA, Spanien        | 260g          | 260g        | 300g        | 600g      | 600g       |
| Chinakohl, Bioland, Deutschland       |               |             | 1x          | 1x        | 1x         |
| Kürbis Hokkaido, Bioland, Deutschland |               | 1x          | 1x          | 1x        | 1x         |
| Schwarzwurzel, Bioland, Deutschland   | 200g          |             | 300g        | 470g      | 850g       |
| Schlangengurke, kbA, Spanien          |               | 1x          | 1x          | 1x        | 1x         |
| Rosenkohl, Demeter, Deutschland       |               |             |             |           | 400g       |

**Regionale Kiste:** 1 Chinakohl, 1 Hokkaido, 340g Schwarzwurzel, 440g Rosenkohl

| <b>Obst:</b>                              | Mini (2,50 €) | Klein (5 €) | Groß (10 €) | XL (15 €) | XXL (20 €) |
|---|---------------|-------------|-------------|-----------|------------|
| Banane, IMO, Dominikanische Republik      |               |             |             |           | 1500g      |
| Apfel Idared, Demeter, Deutschland        | 520g          | 520g        | 800g        | 1000g     | 1000g      |
| Birne Doyenne de Comice, kbA, Niederlande |               |             | 450g        | 840g      | 840g       |
| Clementinen, kbA, Italien                 | 400g          | 600g        | 840g        | 1000g     | 1000g      |
| Orangen Navelina, kbA, Spanien            |               | 950g        | 950g        | 1310g     | 1500g      |
| Sharon, kbA, Spanien                      |               |             | 1x          | 2x        | 3x         |

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

**Brote der Woche:**



**Roggen Sonnenblume Brot**

Kastenbrot  
Zutaten: ROGGEN, Sonnenblumenkerne, Natursauer 3 Stufen, Meersalz, belebtes Wasser

1000g  
4,80 €  
**3,80 €**



**Sonnenblumen Laib** frei geschoben

Zutaten: Weizenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Dreistufensauerteig, Meersalz, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, belebtes Wasser

750g  
anstatt 4,69 €  
**3,99 €**



Bäckerei Sonnenkorn

**Eifeler** frei geschoben

Zutaten: Weizen, Sauerteig, Hefe

750g  
anstatt 3,99 €  
**3,59 €**

**Aufgepasst:** Die Auslieferung während der beiden Feiertagswochen sieht so aus: Freitagskunden erhalten gar keine Lieferung! Donnerstagkunden werden Mittwoch beliefert, Mittwochskunden am Dienstag und Dienstagskunden am Montag. Alles klar? Wenn nicht, nochmal auf momoshop.de nachschauen.  
**KÜRZERE BESTELFRISTEN** bitte beachten! Danke!



**Wieder WEIHNACHTSBAUM-Verkauf bei MOMO:**  
14. - 23. Dezember täglich von 9-18 Uhr  
Ökologisch produzierte Weihnachtsbäume (Fichten, Blaufichten, Nordmantannen und Nobilis sowie Schnittgrün aus dem Sauerland).  
Siehe auch: [www.vielfalt-wald.de](http://www.vielfalt-wald.de)



## 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 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 anderem 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. 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 etwas 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 unterrühren. 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.
- 

## Chinakohl mit Basmatireis

- \* 1000g Chinakohl
  - \* 1 EL Butter
  - \* 1 Zwiebel
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* 1 EL Vollkornmehl
  - \* 2 Tomaten
  - \* 250ml Gemüsebrühe
  - \* 100 ml Sahne
  - \* Meersalz, Mühlenpfeffer, Muskat
  - \* 1 TL Zitronensaft
  - \* gehackte Petersilie
- Pro Person 60g Basmatireis kochen.
- Chinakohl in dünne Streifen schneiden. Die Butter zerlassen. Die Zwiebel mit dem Knoblauch fein hacken und darin andünsten, das Mehl einstreuen und anschwitzen. Die Tomaten würfeln und dazu geben. Mit Brühe und Sahne aufgießen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen, einkochen. Den Kohl untermischen und in der Soße ca. 10 Minuten garen.
- Mit Zitronensaft abschmecken, evtl. nachwürzen und mit Petersilie bestreuen.
- 

## Adventsgebäck: Marzipanbällchen

- \* 75g feines Vollkornmehl
  - \* 60g Honig
  - \* 1 EL Butter
  - \* 25g gemahlene Mandeln
  - \* 200g Honigmarzipan
  - \* 1 S-Ei
  - \* etwa 30 Mandeln
- Mehl, Honig, Mandeln, Marzipan und Butter mit einem großen Messer gut durchhacken. Das Ei zufügen und alles schnell zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt für einige Zeit kühl stellen. Sollte der Teig noch kleben, geben Sie ihm noch etwas mehr Kühlzeit. Anschließend den Teig mit einem Teelöffel walnussgroße Stücke abtrennen und diese zu einem Bällchen formen. Die Mandel reindrücken und auf das Backblech setzen. Bei 180°C im vorgeheizten Ofen backen. Die Bällchen sollten eine goldbraune Farbe annehmen, aber nicht hart werden. Besonders fein wird es, wenn Sie die Haut der Mandeln vorher abziehen.
-