

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

www.bioladen.com · 0800bioladen.de · momoshop.de

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

37. Kalenderwoche 2016 / 12.9. - 17.9.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, Bioland, Deutschland				1x	2x
Möhren Deep Purple, Demeter, Deutschland	420g	330g	500g	500g	600g
Paprika rot, Demeter, Spanien			300g	600g	700g
Brokkoli, Demeter, Deutschland		500g	500g	700g	750g
MiniRomaStrauchTomaten, Bioland, Deutschland			380g	430g	660g
Zucchini, Demeter, Deutschland	450g	390g	600g	600g	850g

Regionale Kiste: 1 Batavia grün, 500g Möhren Deep Purple, 500g Brokkoli, 380g MiniRomaStrauchTomaten, 600g Zucchini

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	1000g	1000g
Apfel Rubinola, Bioland, Deutschland	380g	750g	750g	1000g	1140g
Trauben weiß Sultanas kernlos, Demeter, Griechenland			600g	600g	1000g
Zwetschgen, Naturland, regional				500g	1000g
Birne Conference, Demeter, Deutschland	250g	500g	750g	940g	1000g

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

Brote der Woche:



Tausendkörner Brot Kastenbrot
 Zutaten: Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Tausendkörnermischung, Meersalz, Sauerteig und Hefe
 1000g 4,89 €
3,89 €



Baguette Spitz
 Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Roggen 1150, Meersalz, Sauerteig und Hefe
 300g 3,29 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Vorgebirgs Roggenbrot Kastenbrot
 Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig und Hefe
 1000g 4,49 €
3,99 €

Von unseren Imkern gibt es jetzt die neue Honig-„Ernte“!!!

Liebe MOMO-Kunden,

wir möchten Sie/Euch hiermit darauf aufmerksam machen, dass wir das Schaufenster zum Thema „Bienen“ dekoriert haben. Unsere Imker Olaf Müller und Nicole Saturna waren so freundlich, uns eine Imkerausstattung zur Verfügung zu stellen, da die Honigabfüllung fast abgeschlossen ist. Auch ist auf großen Tafeln beschrieben, wie die Bienen leben und „arbeiten“. Dazu ein aktueller Filmtipp, in dem Frau Saturna bei der Arbeit zugeschaut wird:

www1.wdr.de/mediathek/video/sendungen/lokalzeit-bonn/video-koenigin-der-bienen-voelker-100.html

Wer sich die Internetseiten unserer Imker anschauen möchte, hier sind die Links:

www.biohonigbonn.de (Olaf Müller), www.imkerei-saturna.de (Nicole Saturna), www.imkerei-bunsen.de

(Dr. Jan-Dirk Bunsen). Meine Rezepte daher diese Woche auch eine eher „süße“ Angelegenheit!

Möhrensalat mit Honigdressing

- * 4 Möhren
- * halber Blattsalat
- * 1 Apfel
- * 1 EL Honig
- * 150ml Gemüsebrühe
- * 2 EL Apfelessig
- * 4 EL Olivenöl
- * Prise Meersalz, Mühlenpfeffer
- * wer hat, etwas Dill

Möhren gut bürsten und ganz fein raspeln. Salat waschen und in schmale Streifen schneiden. Apfel stifteln. Zutaten für die Soße separat anrühren und zum Salat geben. Gut mischen und ein bisschen ziehen lassen. Mit etwas klein geschnittenem Dill dekorieren.

Herzhafter Möhren-Zucchinikuchen mit Kräutersoße

- * 600 g Möhren
- * 200g Zucchini
- * 200 g Kartoffeln
- * 3 Eier
- * Meersalz, Pfeffer, Muskat
- * 300 g Joghurt
- * halber Bund frische Kräuter (z.B. Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckl)
- * 3 EL Olivenöl
- * Saft einer halben Zitrone
- * 1 Scheibe Zitrone
- * Meersalz, Pfeffer

Kartoffeln schälen, die Möhren bürsten, Zucchini waschen und alles grob raspeln. Die Eier und Gewürze verquirlen und das Gemüse damit vermengen. Diese Masse in eine gefettete Form verteilen und im 180° vorgeheizten Backofen etwa 40 Minuten backen.

Dazu aus den übrigen Zutaten eine frische Soße anrühren. Die Scheibe Zitrone in ganz kleine Stücke schneiden und auch unter den Joghurt rühren.

Zu diesem Gericht passt auch ein grüner Salat.

„Indiander“knödel

- * 250g frisch gemahlener Weizen
- * 4 EL Honig
- * 1 EL Nussmus

Alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verkneten. Zwischen den Händen walnussgroße Knödel aus der Masse drehen. In einer Pfanne ohne Fett so lange unter Schütteln rösten, bis sie hellbraun sind.

Ergibt ungefähr 16-20 Indianerknödel.

Geschichte zu den Knödeln: Die Indianer haben früher auf ihren Jagdzügen eine Verpflegung mitgenommen, die leicht zu transportieren war und sie trotzdem topfit hielt. Sie haben Weizen frisch gemahlen (bzw. zerstoßen), mit Wasser verknetet und daraus Kugeln gedreht. Der Ernährungswissenschaftler Eduard Brecht hat das Rezept mit Honig und Nussmus verfeinert (frisch gemahlene Vollkorn enthält viel Vitamin B - also gut für Indianer- und Schulkindernerven!).

Piets Schokokuchen

- * 100g Butter
- * 150g Honig
- * 1 Pr Salz
- * 1 Pr Vanille
- * 4 Eier
- * 200g Mandeln
- * 200g Dinkelvollkornmehl
- * 1 P Weinsteinbackpulver
- * 125ml Sahne
- * 100g gehackte Schokolade

Alle Zutaten in der genannten Reihenfolge miteinander verrühren. In einer Kastenform bei 175° ca. 60 Minuten backen.

Für Muffins genügen 20-25 Minuten Backzeit bei gleicher Temperatur.