

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 •

22. Kalenderwoche 2017 / 29. Mai – 3. Juni

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Eichblatt, Demeter, regional		1x	1x	1x	2x
Möhren, Demeter, Italien	250g			500g	1000g
Pak Choy, Bioland, Deutschland			1x	1x	1x
Radieschen, Bioland, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Strauchtomaten, Bioland, Deutschland	330g	250g	590g	800g	1000g
Paprika gelb, Naturland, Spanien				550g	750g

Regionale Kiste: 1 Eichblatt, 1 Pak Choy, 1 Bund Radieschen, 590g Tomaten

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik				570g	1000g
Apfel Jonagold, Bioland, Deutschland	330g	500g	940g	1000g	2000g
Nektarinen, kbA, Spanien	250g	350g	500g	1000g	1000g
Honigmelone, kbA, Spanien			1x	1x	1x
Kiwi, kbA, Italien		4x	4x	6x	9x

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

Brote der Woche:



Roggen-Fein Kastenbrot

Zutaten: Roggen, Wasser, Meersalz, Sauerteig

1000g
3,99 €
3,89 €



Wurzel Olive + Tomate frei geschoben

Zutaten Olive: Weizen 1050, Wasser, Oliven, italienische Kräuter, Meersalz, Hefe

300g
2,99 €
2,49 €

Zutaten Tomate: Weizen 1050, Wasser, getrocknete Tomaten, Tomatenmark, Meersalz, Hefe

2,49 €
1,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

SaatenMisch Brot Kastenbrot

Zutaten: Wasser, Weizenmehl, Roggenschrot, Saatenmischung, Haferflocken, Meersalz, Gewürze, Sauerteig, Hefe

1000g
4,49 €
3,99 €

Momos TV-Tipp

"Von Müsli-Helden zu Firmenbossen - Bio-Pioniere in NRW" am Mittwoch 31.05.2017, 22:55 Uhr, WDR
Es geht darum wie aus "Spinnern" Geschäftsleute wurden, aus Ideologen Pragmatiker und aus Bioläden Supermärkte.
Mit dabei sind die Momos, Davert, Weiling und viele andere „Müsli-Helden“ der 70er und 80er Jahre.
Im Anschluss der preisgekrönte Dokumentarfilm „Taste The Waste“.
Der Link in die Mediathek ist später auch auf der momosite zu finden.

Weitere Feiertage: im Juni Auslieferungs-Änderungen bitte vormerken

Pfingstmontag ist zu, in der Kalenderwoche 23 (5.-10. Juni) werden folgende Touren einen Tag später ausgeliefert:
Montag Abholer, Büro-Tour Augustin, Büro-Tour Bonn, Tour 131, Tour 132, Tour 239, Tour 240

Fronleichnam am Donnerstag 15.Juni, in der Auslieferung KW 24 (12.-17.Juni) werden folgende Touren 1 Tag früher ausgeliefert und daher sind die **BESTELFRISTEN KÜRZER:**

Tour 111-114, 121-123, 212-214, 221-223, 411-415, 421-424 und die Donnerstag Abholer.

Eure Momos

- bitte wenden -

Stockbrot für die Grillsaison

- * 400g fein gemahlenes Vollkornmehl
- * 1 TL Meersalz
- * 2 TL Weinsteinbackpulver
- * 2 EL fein gehackte Kräuter (je nach Wahl und Verfügbarkeit)
- * 50g Butter
- * 225ml Vollmilch

Das Mehl mit dem Salz, Backpulver und den Kräutern gut vermischen. Die Butter und die Milch dazu geben und erst mit einem Knethaken und später mit den Händen gut durchkneten. Während der Teig ruht, starke Zweige zurecht schnitzen und Lagerfeuer machen... Ein Stück Teig, ungefähr so groß wie ein Hühnerei, zu einer Wurst formen und um die Spitze des Stockes drehen, nochmals gut fest drücken und ab ans Feuer. Das Brot nicht direkt ins Feuer halten. Der beste Platz ist hier über der Glut. Wenn das Brot ringsherum eine leichte Bräunung zeigt, ist es gar.

Mediterraner Nudelsalat

- * 1 Eichblatt
- * 4 Tomaten
- * 2 Möhren
- * halbe Schlangengurke
- * 1 rote Paprika
- * 200g entsteinte schwarze Oliven
- * 200g Fetakäse
- * 250g Vollkornnudeln (Penne od. Spirelli)
- * 2 TL Senf
- * 2 TL Honig
- * 3 EL Olivenöl
- * 3 EL Balsamicoessig oder Zitrone
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * Oregano, frischer Knoblauch und/oder Basilikum

Salat waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten, Gurke, Paprika und Feta würfeln, Möhren fein raspeln. Oliven halbieren. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Alle Zutaten gut vermischen - auch wenn die Nudeln noch warm sind.

Für Nichtvegetarier:

300g gebratene Putenfiletstreifen schmecken in diesem Salat auch sehr gut.

Radieschen-Curry mit Basmatireis

- * 2 Bund Radieschen mit Grün
- * 2 Schalotten
- * halbe Zitrone
- * 1 Stück Ingwer (murmelgroß)
- * 4 EL Olivenöl
- * 2 EL Currypaste
- * 1 TL Honig
- * Meersalz
- * 400g Basmatireis

Reis nach Anleitung zubereiten. Radieschen sehr gründlich waschen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen. Das Grün und die Wurzeln von den Radieschen abschneiden. Die Blätter klein zupfen, Stängel und Wurzeln fein hacken. Die Knollen vierteln. Schalotten halbieren und längs in Streifen schneiden. Ingwer in feine Scheiben und diese wiederum in Streifen schneiden.

Eine große Pfanne oder Wok mit dem Olivenöl erhitzen. Radieschenstängel und -wurzeln, Schalotten, Ingwer und Currypaste bei starker Hitze unter ständigem Rühren ca. 30 Sekunden anbraten.

Die Radieschen dazu geben und auch 30 Sekunden unter Rühren anbraten. 200 ml Wasser dazu gießen, den Honig und eine kräftige Prise Meersalz dazu geben und alles zugedeckt 8-10 Minuten schmoren, bis die Radieschen bissfest sind.

Die Zitrone in vier Spalten schneiden, das Radieschengrün unter das Curry mischen, alles auf Schälchen verteilen und mit den Zitronenspalten und Basmatireis servieren.

Melone mit Nektarinensahne

- * 1 Honigmelone
- * 500g Nektarinen
- * 250ml Sahne
- * 1-2 EL Honig
- * 1 Msp Vanille

Melone halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Nach Belieben den Rand auszacken. Damit die Melone von allein stehen bleibt, an der Unterseite eine dünne Scheibe abschneiden (oder in eine kleine Schüssel stellen). Die Nektarinen enthäuten und in feine Stücke schneiden. Die Sahne mit Honig und Vanille steif schlagen. Nektarinenstücke vorsichtig unterheben. Melonenhälften mit der Fruchtsahne garnieren und sofort servieren.
