

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

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



DE-ÖKO-013 Kontrollstelle  
[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

Lieferdienst 0228 54 90 70 -  
mo+sa 9-13 di+do 19-21Uhr

Momo-Büro 46 27 65  
Momo-Theke 54 90 73

Metzger Huth 47 83 39  
Bistro Odeon 9737 9503

• Bioladen • Lieferdienst • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

## KW 29 | 13.-18.Juli 2020

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia Rot, Demeter, regional				1 Stk	1 Stk
Bundmöhren, Bioland, Deutschland				1 Bd	1 Bd
Buschbohnen, Bioland, Deutschland	0,18 Kg	0,34 Kg	0,5 Kg	0,5 Kg	0,85 Kg
Chinakohl, Bioland, Deutschland			1 Stk	1 Stk	1 Stk
Tomaten rund, kbA, Niederlande	0,2 Kg	0,45 Kg	0,45 Kg	0,36 Kg	0,8 Kg

**Regionale Kiste:** Bundmöhren, Buschbohnen, Chinakohl

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dom. Republik	0,5 Kg	0,5 Kg	0,67 Kg	1 Kg	1 Kg
Honigmelone Canari/Amarillo, kbA, Spanien		1 Stk	1 Stk	1 Stk	1 Stk
Trauben weiß kernlos, Demeter, Spanien				0,55 Kg	0,8 Kg
Pflaumen Black Amber, kbA, Spanien	0,36 Kg	0,34 Kg	0,7 Kg	0,7 Kg	1 Kg
Nektarinen weiß, kbA, Spanien			0,5 Kg	0,5 Kg	0,8 Kg

• Rezepte i.d.R. für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokal bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

### Brote der Woche:



#### Korn & Co Brot

Zutaten: Wasser, 50% Roggen,  
50% Weizen, Leinsaat,  
Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn,  
Meersalz, Brotgewürze, Hefe &  
Sauerteig

500g  
anstatt 3,19 €  
**2,69 €**



#### Wurzel Olive

Info: MITTWOCHS NICHT LIEFERBAR

300g  
anstatt 3,29 €  
**2,89 €**  
Zutaten: Weizen1050,  
Wasser, Oliven, Italienische  
Kräuter, Meersalz, Hefe

### Politisch korrekte Zensur?

Seitdem ich denken kann stehen Plattencover und -Texte auf dem Index. Inzwischen werden auch Zigaretten qualmender Hollywood-Stars aus alten Leinwand-Schinken retuschiert, als auch die Twin-Towers aus Neueren.

Heute werden mit Eifer Bücher wie Pippi Langstrumpf oder „Tim und Struppi“ politisch bereinigt. Rassistisches Vokabular, Kolonial-Ideologien, alles richtig, aber.

Aber, denn werden sie entfernt, stehen sie damit einer Diskussion nicht mehr zur Verfügung. Ist es nicht viel besser, diese alten Schinken genauso zu belassen wie sie sind, weil sie ein Spiegel der Zeit und damit auch eine Messlatte der Veränderung sind?! Schlichtes Löschen rassistischer Begriffe löscht ja nicht die Denke. Vielmehr verdrängt es das Problem und damit die Auseinandersetzung damit. Es macht Sinn, die Fehler der Vergangenheit zur Schau zu stellen. Derart mutet es mir eher an wie Bücherverbrennung.

Wie bitte mache ich aus „Zehn kleine Negerlein“ „Zehn kleine maximalpigmentierte Erdenmitbewohner“? Kinder könnten das Falsche lernen, mag ein Gegenargument sein. Mag aber auch sein, dass der „Mohr“ es dem „Gringo“ im Sandkasten zeigt und ihm sein Förmchen um die Ohren haut. Das hat mit Sicherheit einen nachhaltigen Lerneffekt.

rheinisch-ökologisch: momo-raoul

## Bohnen-Schafskäse-Pfanne

- \* 800 g Buschbohnen
- \* 400 g Schafskäse
- \* 8 Tomaten
- \* 2 kleine Zwiebeln oder Schalotten
- \* 2 Knoblauchzehen
- \* Bund Dill
- \* Salz & Pfeffer

Die Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden, dabei die Stielenden entfernen. Die Tomaten würfeln. Zwiebeln & Knoblauch klein schneiden. Die Bohnen in Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest blanchieren. In einer Pfanne die Zwiebeln & den Knoblauch anschwitzen. Die blanchierten Bohnen & die gewürfelten Tomaten zugeben, etwa 7 Minuten köcheln lassen. Den Schafskäse in die Pfanne bröckeln & unterheben. Durchziehen lassen, bis alles miteinander verschmilzt. Zuletzt den klein gehackten Dill zugeben & mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Chinakohl-Möhren-Salat

- \* 8 Blätter Chinakohl
- \* 8 Möhren
- \* Salz & Pfeffer
- \* 2 Schuss weißer Balsamico,
- \* etwas Olivenöl
- \* 2 Spritzer Zitronen- oder Limettensaft
- \* ein wenig Honig

Den Chinakohl waschen, in dünne Streifen schneiden, die Möhren raspeln, danach mit dem Kohl in einer Schüssel mischen. Für das Dressing den Balsamico mit etwas Olivenöl, Salz, Pfeffer & einem Spritzer Limetten- oder Zitronensaft verrühren & abschmecken. Damit das Ganze nicht zu sauer wird, etwas Honig am Ende darüber geben & nochmal kurz durchmischen.

---

## Melonen-Salat

- \* 1 Salatkopf
- \* 1 Honigmelone
- \* 300 g Weintrauben, weiß, kernlos
- \* 1 Salatgurke
- \* 6 EL Olivenöl
- \* 2 EL Balsamico, weiß
- \* 1 Bund Schnittlauch
- \* Salz & Pfeffer
- \* Honig

Den Salat in Streifen schneiden. Die Honigmelone halbieren, entkernen, von der Schale lösen & in kleine Stücke schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen & in Stücke schneiden. Die Trauben halbieren. Eine Marinade aus Essig, Öl, Salz, Honig & Pfeffer (schwarz & frisch gemahlen) nach Belieben herstellen & unterheben. Klein geschnittenen Schnittlauch darüber geben & 10 Minuten ziehen lassen.

Passt auch gut als Beilage zum Grillen.

---

## Chinakohl-Kartoffel-Suppe

- \* ca. 800 g Chinakohl
- \* 500 g Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 2 EL Butter
- \* 700 ml Gemüsebrühe
- \* Pfeffer
- \* Kräutersalz
- \* Kümmel
- \* 100 ml Sahne

Den Chinakohl sehr fein hobeln. Die Kartoffeln schälen & klein würfeln. Die Zwiebel schälen & fein hacken. Butter in einem Topf erhitzen, eine Hälfte des Kohls (die andere Hälfte separat in etwas Salzwasser garen), die Zwiebel & die Kartoffeln darin anschwitzen & mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Pfeffer, Kräutersalz & Kümmel abschmecken. Das Ganze bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, dann pürieren. Den gesondert gegarten Chinakohl hineingeben. Die Sahne leicht anschlagen & erst kurz vor dem Servieren unter die Suppe ziehen. Etwas Chinakohl darüber streuen.

---

## Bohnentopf

- \* ca. 500 g Bohnen
- \* ca. 200 g Kartoffeln
- \* ca. 250 g Möhren
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 1/2 TL Kräutersalz
- \* 2 TL Gemüsebrühe
- \* 750 ml Wasser
- \* 20 g Weizenvollkornmehl
- \* 1 TL Sojasauce
- \* 1 EL Bohnenkraut
- \* 20 g Butter

Bohnen putzen, waschen & klein schneiden. Kartoffeln & Möhren schälen & würfeln. Zwiebel schälen & ebenfalls würfeln. Knoblauch fein hacken oder pressen. Das vorbereitete Gemüse mit dem Kräutersalz & der Gemüsebrühe in das Wasser geben & ca. 30 Minuten kochen lassen. Weizenvollkornmehl mit etwas Wasser verrührt dazugeben & aufkochen lassen. Von der Kochstelle nehmen, Sojasauce & Bohnenkraut einrühren. Vor dem Anrichten Butter darin zerlaufen lassen.