



seit 1983

**Bioladen MOMO**

DE-ÖKO-013

Bioladen · Lieferdienst · Online-Shop · Biometzger · Biobistro

Telefon:

0800-Bioladen / 0228- 46 27 65

www:

bioladen.com / momoshop.de

mail:

info@bioladen.com

Hans-Böckler-Strasse 1 in 53225 Bonn-Beuel

## MOMOs Abwahlliste

Bitte zurück an Momo

Name, Kundennummer: \_\_\_\_\_

Sie können abwählen; vielleicht haben Sie einen Walnussbaum im Garten, einen Säugling im Hause oder Unverträglichkeiten.

Die Abwahl können Sie nicht selbst im Onlineshop konfigurieren. Wohl aber die Zusammenstellung Ihrer Kiste manipulieren: Im Online-Shop sehen Sie, vor Freitag-Abend, die geplanten Produkte, ggf. mit den individuellen Ersatzartikeln, und Sie können beliebig jonglieren.

Innerhalb der Fristen, diese finden Sie ebenfalls im Onlineshop.

Produkte, die Sie NIE in Ihrer Kiste vorzufinden wünschen, können Sie hier markieren und uns zukommen lassen.

Aber vorsichtig, die Erfahrung lehrt: Weniger ist mehr. Es entgehen Ihnen viele Köstlichkeiten. Nicht selten erreichen uns Rückmeldungen, dass der Speiseplan durch die Anregungen im MOMO-Abo deutlich bereichert wurde, denn häufig sind es nur fehlende Hinweise zur Zubereitung, die manchem das eine oder andere Gemüse vergrämen, und manchmal schlechte Kindheitserfahrungen zerkochten Kohls oder Spinats :-)

Eure MOMOs

### • GEMÜSE •

Artischocke  
Aubergine  
Blumenkohl  
Bohne  
Brokkoli  
Chinakohl  
Endivie  
Erbse  
Fenchel  
Grünkohl  
Gurke  
Ingwer  
Knoblauch  
Kohlrabi  
Kürbis  
Mais  
Meerrettich  
Möhre  
Paprika grün  
Petersilie  
Pak Choi  
Paprika gelb und rot  
Pastinake  
Petersilienwurzel  
Porree  
Radieschen  
Rettich  
Rosenkohl  
Rote Bete  
Rotkohl,  
Rübchen  
Schwarzwurz  
Sellerieknolle  
Selleriestaude  
Spargel  
Spitzkohl  
Steckrübe  
Tomate  
Weisskohl  
Wirsing  
Zucchini  
Zwiebel  
Bundzwiebel

### • BLATTGEMÜSE •

Bärlauch  
Chicoree  
Feldsalat  
Mangold  
Rucola,  
Salat, Blattsalat  
Spinat  
Zuckerhutsalat

### • OBST & NÜSSE •

Ananas  
Apfel süß  
Apfel säuerlich  
Aprikose  
Avokado  
Banane  
Birne  
Clementine  
Erdbeere  
Grapefruit  
Haselnuss  
Himbeere  
Honigmelone  
Kirsche  
Kiwi  
Mandarine  
Mandel  
Mango  
Marone  
Nektarine  
Orange  
Pflirsich  
Pflaume  
Quitte  
Rhabarber  
Traube  
Walnuss  
Wassermelone  
Zitrone

### • KRÄUTER •

Basilikum  
Bohnenkraut  
Dill  
Kresse  
Petersilie glatt  
Petersilie kraus  
Pfefferminze  
Salbei  
Schnittlauch  
Topfkräuter

### • PILZE •

Austernpilz  
Champignon  
Shiitake

### • GRUPPENABWAHL •

Kürbis  
Salat (Kopf)  
Zwiebelgewächse

Alle Kräuter  
Alle Pilze

Beeren  
Exoten (Obst)  
Nüsse & Maronen  
Zitrusfrüchte

Mutter-Kind (->)

Regio (->)

Rohkost (->)

### Mutter-Kind:

Die Mutter & Kind-Kiste beinhaltet KEIN/KEINE scharfen (Zwiebel, Radies, Rettich), blähenden (Weiss-, Rot-, Grün- und Rosenkohl, wohl aber Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi), bitteren (Chicoree, Endivie, Zuckerhut) Gewächse, keine Hülsenfrüchte, Petersilie, Kresse, Paprika grün, Erdbeeren, keinen Schnittlauch,... sowie kein säuerliches Obst (Zitrusfrüchte, Ananas, saure Apfel). Vieles ist individuell verträglich oder eben nicht, also: ausprobieren und zurückmelden.

### Regio-Kiste:

Die Regio-Kiste beinhaltet, wie der Name schon sagt, allein Sorten aus der Region; das kann auch mal ein grösserer Radius als das Nieder-rheinische Tiefland sein, aber jeden Falles keine Importware aus dem Mittelmeerraum.

### Rohkost:

Die Rohkost-Kiste beinhaltet, wie der Name schon verrät, Sorten die ohne Zufuhr von Hitze verzehrbar sind.

Eure MOMOs

Stand: 02/2013