

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 •

13. Kalenderwoche 2017 / 27.03.-01.04.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Salat Batavia grün, kbA, Italien			1x	1x	1x
Schlangengurke, Bioland, Deutschland				1x	1x
Cherrytomaten, kbA, Spanien	330g	400g	500g	500g	730g
Bärlauch im Bund, Demeter, Deutschland		1 Bund	1 Bund	1 Bund	2 Bund
Knollensellerie, Bioland, Deutschland				680g	1000g
Spitzkohl, kbA, Spanien			1x	1x	1x

Regionale Kiste: 1 Schlangengurke, 2 Bund Bärlauch, 940g Knollensellerie

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	1010g	2010g
Apfel Braeburn, Demeter, Deutschland	440g	610g	1000g	1500g	1500g
Saftorange Lane Late, kbA, Spanien		1010g	1020g	1040g	1510g
Kiwi "Maus", kbA, Italien	2x	2x	2x	5x	8x
Birne Williams, kbA, Argentinien			800g	1000g	1090g

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

Brote der Woche:



Powermax Kastenbrot

Zutaten: 70% Weizen,
Wasser, 30% Roggen, Soja,
Grünkern, Leinsaat, Sesam,
Meersalz, Hefe, Backferment

1000g
4,89 €
3,99 €



Rübligruß frei geschoben

Zutaten: Weizen, Wasser,
Roggen, Möhren, Haselnüsse,
Mohn, Sesam, Meersalz,
Sauerteig und Hefe

500g
3,69 €
2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Roggen fein Brot frei geschoben

Zutaten: Roggen, Wasser,
Meersalz, Sauerteig

1000g
4,49 €
3,99 €

Am 29. März ist wieder Momo-Jubiläum. Vierunddreissig Jahre.

Ihr bekommt auf Euren Einkauf im Laden komplett 10% Rabatt. Für den Lieferdienst können wir das nicht anbieten, hier haben wir zu hohe Nebenkosten. Die Metzgerei und das Bistro sind ebenfalls ausgenommen. Bei Milch und Butter kann der Einkaufspreis niedriger sein, dann funktioniert das nicht mit 10%, aber ansonsten auf ALLES. Auch könnt Ihr zum Beispiel 10 Kisten Wein bestellen und bezahlen aber erst Tage später abholen; kein Problem. Was Ihr wollt. Unser Dankeschön für 12.410 Tage Momo-Unterstützung.

NÄCHSTES JAHR, zum runden Jubiläum, zum Fünfunddreissigsten, lassen wir uns noch ein paar ganz besondere Dinge einfallen...

Zusätzlich bieten wir am 29. März im Laden an: Logona-Gesichtspflege Beratung (10-18h) und ab mittags könnt Ihr auf ein Gläschen Prosecco kommen ;-)

Eure Momos

-bitte wenden-

Salat der Woche

- * 150g Spitzkohl
- * 2 Äpfel
- * 4 EL gemahlene Haselnüsse
- * 1 Ei
- * 1 EL Butter
- * 150g Naturjoghurt
- * 1 TL getrocknete Pfefferminze
- * 2 Msp Paprikapulver
- * 2 EL Apfelessig, Olivenöl
- * Meersalz

Spitzkohl auf der Salatreibe fein raspeln. Äpfel in Spalten schneiden. Erst in Nussmehl, dann in verquirltem Ei und wieder in Nussmehl wenden und in heißer Butter goldbraun braten.

Joghurt mit Pfefferminze, Paprikapulver, Apfelessig, Salz und Olivenöl verrühren.

Spitzkohl auf Tellern verteilen, mit den Nussäpfeln belegen und das Salatdressing darauf verteilen.

Warmer Spitzkohl-Selleriesalat mit Ingwer

- * 1 Knollensellerie
 - * 400g Spitzkohl
 - * 1 Knoblauchzehe
 - * Meersalz
 - * Olivenöl
 - * 3 EL Sojasoße
 - * halber EL Ingwer
- Für Nicht-Vegetarier:
* 300g Fischfilet

Sellerie gut bürsten, evtl. etwas schälen, stifteln und in leicht gesalzenem Wasser drei Minuten blanchieren. Gut abtropfen lassen. Spitzkohl grob raspeln und mit fein gehackten Knoblauch und den Selleriestiften in Olivenöl bei mittlerer Hitze fünf Minuten dünsten. Mit Sojasoße ablöschen.

Die Fischvariante: Ein paar EL Wasser einrühren, den in mundgerechte Stücke geschnittenen Fisch unterheben, mit einem Deckel gut verschließen und zehn Minuten auf kleiner Flamme garen.

Zum Schluss Ingwer durch eine Knoblauchpresse drücken, unter das Gemüse ziehen, abschmecken und warm servieren.

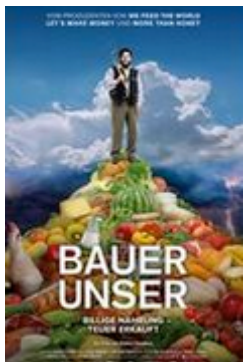
Indische Spitzkohlpfanne mit Naturreis

- * 1 Spitzkohl
- * 150g Möhren
- * 5 EL Butter
- * 2 Lorbeerblätter
- * je 1 Prise Kümmel, Kurkuma
- * halbe Chilischote
- * halber TL Curry
- * Kräutersalz
- * 1 TL Honig
- * 125ml Gemüsebrühe
- * je 1 Prise Kardamom, Zimt
- * 160g Naturreis

Reis wie auf Packung beschrieben zubereiten.

Butter erhitzen, darin die Lorbeerblätter, Kümmel, Kurkuma, entkernte und gehackte Chilischote, Curry und Kräutersalz kurz anbraten und den Honig zufügen. Die Möhren gut bürsten und würfeln. Zur Gewürzbutter geben und mit braten. Die Gemüsebrühe hinzufügen und die Möhren halbgar köcheln. Den Spitzkohl in feine Streifen schneiden und zu den Möhren geben. Mit Kardamom und Zimt bestreuen und zusammen gar köcheln.

Statt Nachtisch ein Filmtipp:



Läuft im REX und evtl. auch Filmbühne

BAUER UNSER ist ein sehenswerter und spannender Film, in dem deutlich wird, wie Wirtschaftspolitik und Gesellschaft immer öfter vor der Industrie kapitulieren. Weit entfernt von rosigen Bildern einer ländlichen Idylle gibt es dennoch Momente der Hoffnung. Etwa wenn der Gemüsebauer und Rinderzüchter Simon Vetter stolz darauf ist, ein Bauer zu sein, der seine Kunden kennt und der Entfremdung entgegenhält. Oder wenn die Bio-Schafzüchterin Maria Vogt eigenhändig Schafe melkt und frohlockt: "Hey, es geht ja auch ganz anders!"

BAUER UNSER ist ein Film, der Lust macht, dem Bauern ums Eck einen Besuch abzustatten, bewusst heimische Lebensmittel zu genießen - und auch als Konsument das Bekenntnis abzulegen: "Bauer unser". Der Film wurde von Helmut Grassers AllegroFilm produziert, die schon *WE FEED THE WORLD* und *MORE THAN HONEY* sehr erfolgreich in die Kinos gebracht hat.