

Bioladen Momo
 Hans-Böckler-Straße 1
 53225 Bonn

Mail Abo / Laden:
abo@bioladen.com
info@bioladen.com



DE-ÖKO-013

www.bioladen.com • 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 • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •

10. Kalenderwoche 2018 / 05.03. - 10.03.

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Radieschen, Bioland, Deutschland			1x	1x	2x
Möhren, Bioland, Deutschland				500g	1Kg
Rettich schwarz, Bioland, Deutschland	330g	330g	330g	500g	750g
Rote Bete, Bioland, Deutschland	450g	450g	550g	1Kg	1Kg
Kresse, Bioland, Deutschland	1x	1x	1x	1x	2x
Schlangengurke, kbA, Spanien			1x	2x	2x
Brokkoli, kbA, Spanien		700g	850g	1Kg	1,15Kg

Regionale Kiste: 2 Bd. Radieschen, 1Kg Möhren, 500g Rettich schwarz, 1Kg Rote Bete, 1 Sch. Kresse

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Clementinen Nadorcott, kbA, Marokko			500g	930g	1Kg
Apfel Jonagored, Bioland, Deutschland	350g	500g	750g	1Kg	1,5Kg
Birne Conference, kbA in Umst., Niederlande		300g	650g	1Kg	1,2Kg
Orangen Tarocco (Halbblut), kbA, Italien	400g	600g	750g	1Kg	1,65Kg

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

Brote der Woche:



Nuss & Kern Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, ROGGEN, WEIZEN, KORNERMIX, CASHEWKERNE, WALNÜSSE, HAFER, HASELNÜSSE, MANDELN, Meersalz, Hefe & Sauerteig

750g
 4,99 €
 3,99 €



Rübligruß

Zutaten: WEIZEN, Wasser, ROGGEN, Möhren, HASELNÜSSE, Mohn, SESAM, Meersalz, Sauerteig & Hefe

500g
 3,69 €
 2,99 €



Bäckerei Sonnenkorn

Dreikorn Kastenbrot

Zutaten: Wasser, ROGGEN, WEIZEN, HAFERflocken, Leinsaat, SESAM, Meersalz, Sauerteig & Hefe

1000g
 4,99 €
 4,49 €

Info Schwarzer Rettich

Er ist reich an Mineralstoffen & versorgt den Körper mit den Vitaminen A, C und E. Außerdem finden sich in der Knolle auch ätherisches Öl, Glukoraphan, Senfölglykosid, Mineralsalze & Rhodanwasserstoffe. Diese Stoffe haben eine reinigende, schleimlösende, antibakterielle, krampflösende & beruhigende Wirkung. So kann die Pflanze unter anderem bei Gicht, Rheuma & vor allem bei Erkältungskrankheiten eingesetzt werden. Auch bei Verdauungsproblemen hat sich Rettich bewährt, da die enthaltenen Wirkstoffe zum einen die Darmbewegungen anregen & zum anderen auch die Bildung von Magensaft fördern. Die Knolle kann ebenso den Gallenfluss fördern & somit helfen, Gallensteinen vorzubeugen.

Hustensaft (wieder mal, aus aktuellem Anlass)

- * 1 schwarzer Rettich Oben am Rettich eine Scheibe abschneiden. Den Rettich aushöhlen, daß ca. noch 1 cm Rand stehen bleibt.
- * ca. 2 EL Honig Nun ein Loch unten durch den Rettich pieksen (z.B. mit einer Stricknadel). Die rausgeholtten Rettichschnipsel klein schneiden & ungefähr mit gleicher Menge Honig wieder zurück in den Rettich füllen (was nicht hineinpasst, in einer kleinen Schüssel zugedeckt an Seite stellen) Nun den Rettich auf eine kleine Kanne stellen mit dem Loch nach unten. Den Deckel des Rettichs wieder oben drauf legen. Das Ganze stehen lassen. Jetzt kann nach und nach der fertige Hustensaft heraus tropfen (am besten über Nacht). Der Sirup kann sofort getrunken werden. Rest in eine Flasche abfüllen & kühl aufbewahren.

Rettich - Tarocco - Salat

- * 2 Rettiche
- * 2 Orangen
- * 2 EL Öl (z.B.Hanföl)
- * 1 Handvoll Walnüsse
- * Kresse
- * Meersalz & Pfeffer

Orangen schälen & filetieren, dabei den Saft auffangen. Rettich schälen & grob reiben. Filets, Saft, Rettich, Öl, Salz & Pfeffer vermengen. Das Ganze für ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Mit gehackten Nüssen & Kresse garnieren.

Rote Bete-Frühstücks-Saft

- * 4 Rote Bete
- * 4 Orangen
- * 6 Möhren

Die Rote Bete & Möhren gründlich waschen & die Blattansätze abschneiden. Die Orangen schälen. Die Rote Bete & Möhren & Orangen entsaften. Den Saft auf 4 Gläser aufteilen und sofort trinken oder in eine Glasflasche füllen & im Kühlschrank für max. 1 Tag aufbewahren.

Rote Bete enthält viel Eisen. Das Vitamin C aus den Orangen sorgt dafür, daß das Eisen besser aufgenommen werden kann.

Rote Bete Suppe

- * 600g Rote Bete
- * 200g Kartoffeln, mehlig kochend
- * 1 Zwiebel
- * 20 g Öl oder Butter
- * 1 Lorbeerblatt
- * 6 Körner Piment
- * 1 EL Zitronensaft
- * 7 EL süße o. saure Sahne
- * 100g Meerrettich

Rote Bete schälen, waschen, grob schneiden. Kartoffeln ebenfalls schälen & waschen, dann in kleine Würfel schneiden, ebenso die Zwiebel. In einem Topf in Pflanzenöl oder Butter glasig dünsten. Rote Bete und Kartoffeln dazugeben, kurz mitdünsten. Mit einem Liter kochendem Wasser aufgießen. Lorbeerblatt und Pimentkörner dazugeben.

Alles 15 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit den Meerrettich schälen & reiben. Lorbeerblatt & Pimentkörner herausnehmen & die Suppe pürieren. Mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz & Pfeffer abschmecken.

Die Sahne unmittelbar vor dem Servieren unterrühren oder auf den Teller geben.

Apfel-Orangen-Birne- Smoothie

- * 2 Äpfel
- * 2 Orangen
- * 2 Birnen
- * 12g Ingwer
- * 100ml Orangensaft
- * 80ml Apfelsaft

Die Orange schälen & das Fruchtfleisch zwischen den Häuten herauspulen. Die Birne schälen, entkernen, klein würfeln & mit dem Orangenfleisch in einen Rührbecher geben.

Den klein geschnittenen Ingwer zugeben & mit Orangen- & Apfelsaft auffüllen. Den Apfel schälen, entkernen & klein geschnitten zum restlichen Obst geben.

Mit einem Pürierstab so weit zerkleinern, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Ist der Smoothie noch zu sämig, etwas zusätzlichen Saft untermischen.

Brokkoli - Cremesüppchen

- * 750g Brokkoli
- * 1 Knoblauchzehe
- * 2 Zwiebeln
- * 1 Bund Suppengrün
- * 5 EL Crème fraîche
- * Öl
- * Salz und Pfeffer

Brokkoli in kleine Röschen zerteilen. Suppengrün zerkleinern. Zwiebeln & Knoblauch in kleine Würfel schneiden.

Diese in Öl anbraten, etwa 500 ml Wasser, den Brokkoli & das Suppengrün dazugeben & mit Salz & Pfeffer abschmecken. Alles 15 Minuten köcheln lassen. Danach pürieren & Crème fraîche dazugeben.