

Bioladen Momo  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn  
0228 46 27 65



Momos Theke  
54 90 73  
Momos Metzger  
47 83 39  
Momos Bistro  
97 37 95 03



zum Newsletter auf bioladen.com

[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 10-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

### KW 32 · 08. - 13. August 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Batavia Rot, Demeter lokal		1 Kopf	1 Kopf	1 Kopf	1 Kopf
Möhren, Naturland Deutschland	230g	680g	510g	1250g	
Mangold bunt, grün, weiß, Demeter lokal			570g	1180g	
Radieschen, Demeter Deutschland	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Tomate San Marzano, Bioland Deutschland	310g	600g	600g	600g	330g
Zuckermais, Bioland Deutschland			1 Kolben	1 Kolben	

Zuckermais als Vorgeschmack, demnächst mehr und preiswerter

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Apfel Delbarestivale, Demeter lokal	680g	410g	450g	1140g
Wassermelone Mini, kbA Spanien		1 Melone	1 Melone	1 Melone
Pfirsich gelb, Demeter Italien	450g	560g	630g	900g
Heidelbeeren Schale 250g, Bioland Deutschland			1 Schale	1 Schale
Traube weiß, kernlos, SugarOne, kbA Italien		500g	500g	620g
Bananen, kbA Dom. Rep.		430g	610g	720g

So in etwa; Ergänzungsangebot: beachtet die Heidelbeeren im 1-Kilo-Korb, Artikel 3454

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

#### Brote der Woche:



#### Tausenkörner-Brot No.: 4150

Zutaten: Wasser, 50% ROGGEN\*, 50% WEIZEN\*, TausendKÖRNERMISCHUNG\*, Meersalz; Triebmittel: Hefe\*&Sauerteig\*

1000 g  
5,79 €  
**4,79 €**



#### Franz.Landbrot No.4605 Info: mittwochs nicht lieferbar

HELLES Brot. Zutaten: WEIZEN 1050er, Wasser, ROGGEN 1150er, Meersalz; Hefe und Sauerteig

500 g  
5,59 €  
**4,99 €**

### Donnerstag 11. August 2022

17 Jahre hier in der Hans-Böckler-Straße und 39.369863014 Jahre hier in Beuel.

### Unser Dankeschön: 10% Rabatt auf fast alles\*\*\*

→ fast alles\*\*\* bedeutet, außer Metzgerei, außer Bistro, außer Pfand, außer Tiernahrung (Scherz!) und bei Butter, Milch und Sonderpreisen (-> Rote Schilder) könnte's auch zu knapp sein. Und im Lieferdienst funktioniert das so auch nicht, nur live und vor Ort hier im Bioladen.

**Eure Momos**

-bitte wenden-

## Nachrichten aus der Branche

Die Preise für Schiffscontainer haben sich innerhalb 12 Monaten fast verdoppelt. Nach dem Ende vieler Corona-Beschränkung führte eine Mischung aus steigender Nachfrage, knappen Kapazitäten bei Containern, gestörten Lieferketten und steigenden Aktienkursen zu diesem Preisanstieg.

Hinzu kommt die unfassbare Kriegssituation in der Ukraine.

Ohne Worte.

Was den Import von Nahrungsmitteln aus der Ukraine betrifft hat das für Deutschland direkt nur marginale Konsequenzen. Noch weniger für den Bio-Anbau.

Anders, was die Energiepreise angeht: Die Gewinne der Energiekonzerne haben sich verfünffacht. Wer bezahlt's ?

Stell Dir mal vor Du bekämst plötzlich das fünffache Gehalt, da würden die Korken knallen.

Entsprechend steigen auch die Preise für importierte Waren. Bei Bananen und Kaffee zB soll der Transport bis zu 25% des Preises ausmachen.

Vorteil für den Bio-Fachhandel: Die lokalen Prioritäten machen sich bezahlt. Obst, Gemüse, Getreide, Eier, Apfelsaft, auch Milch & Co haben meist einen geringeren Transportradius als 1-200 Km. Dadurch verteuern sich unsere Produkte geringer als konventionelle, die in der Regel weit höhere Entfernungen in ihrem Rucksack haben, vor allem um niedrigere Lohnkosten im Ausland auszunutzen.

So gibt es tatsächlich Produkte bei Momo, die gegen Discounterpreise anstinken können, nur das unter diesen verhältnismäßig günstigen Preisen niemand anderes leiden muss. Auch nicht die Umwelt.

Raumkosten (das sind u.a. Strom & Gas) machen bei Momo 3% vom Umsatz aus. Möglicherweise demnächst auch 4%. Das ist für uns kein Grund, an unserer Kalkulation zu drehen.

Wir geben Preissteigerungen einzelner Artikel aber natürlich weiter. In Maßen, wir bemühen uns, das so dezent wie möglich zu halten und haben unsere Niedrigpreise neu kalkuliert und endlich mal besser hervorgehoben, damit Ihr seht, dass es in jeder Rubrik einen ganzen Haufen Artikel gibt, die richtig preiswert sind.

## Mangold

Die alten Römer und Griechen schätzten dieses Gemüse nicht nur als Bereicherung der täglichen Küche, sondern auch als Heilpflanze, die gegen Nervosität und Erregbarkeit wirken sollte.

Mangold wurde in zweierlei Richtungen gezüchtet: zum einen als Blatt- oder Schnittmangold mit viel Grün, zum anderen als Stiel- oder Rippenmangold mit dem Hauptaugenmerk auf die spargelähnlichen Stiele und Rippen.

Mangold ist bei uns das ganze Jahr über im Angebot. Importe und der Anbau unter Glas machen es möglich. Die lokale Hauptsaison liegt zwischen April und Oktober.

Mangold ist kein Lagergemüse. In ein feuchtes Tuch gewickelt hält sich Blattmangold im Gemüsefach des Kühlschranks um die zwei Tage. Stielmangold kann bis zu sechs Tage dort lagern. Blanchiert lässt er sich problemlos einfrieren.

Mangoldstiele lassen sich ohne die Blätter, ähnlich wie Spargel oder Schwarzwurzeln zubereiten. Sahne oder Käse als Beigabe mildert den erdig-herben Geschmack, so dass auch Kinder gerne zulangen.

Muskat und Pfeffer, Curry oder Ingwer sind passende Kräuter. Olivenöl, Knoblauch, Zitrone, Parmesan sind gute Begleiter.

Am gehaltvollsten und schmackhaftesten bleibt Mangold, wenn man ihn lediglich 7-10 min. in Butter oder pflanzlichem Fett dünstet. Stiel und Blätter trennen und die grünen Blätter erst später hinzugeben, dann behalten sie mehr Biss. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Mangold verträgt sich außerdem gut mit vielen Käsesorten, Champignons, Ei, Kartoffeln, Rahm und Sardellen, kann als Gemüse, z.B. mit Zwiebeln gedünstet, als Beilage zu Rührei, Pilzen u.v.a.m. serviert werden.

Wegen eventueller Nitratbildung soll er nicht zu lange warmgehalten werden, eventuelle Reste zügig runterkühlen und kaltstellen.

In Mangold steckt auch viel Oxalsäure, die Calcium im Körper bindet. Gichtkranke sollten sich wegen des Puringehalts versehen.

## Mangold-Salat

ca. 500g Mangold

1 Landgurke oder  $\frac{1}{2}$  Salatgurke

4 Tomaten

150-200g Feta, Alternativ Mozzarella

100g Oliven

etwas Brühe,

gutes Olivenöl,

Balsamico,

Meersalz & Mühlenpfeffer

Optional Rucola

Mangold ist auch als Salat genießbar; allerdings reagieren manche Menschen empfindlich auf Oxalsäure (wie bei Rhabarber), dann sollte er kurz blanchiert werden:

Die Stiele in 5cm- Stücke, die Blätter in dünne Streifen schneiden. Stiele in der Brühe kurz aufkochen, Blätter kurz blanchieren.

Gurke schneiden, Tomaten und Käse würfeln,

Die Zutaten, ohne Gurke, miteinander vermengen. Mit Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer abschmecken.

1 Stunde ziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren die Gurke dazu..

