

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



info@bioladen.com

www.bioladen.com • momoshop.de

zum Newsletter auf bioladen.com

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

KW 35 • 28. August - 03. September 2022

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Mix, Demeter, Deutschland	1 x	1 x	1 x	2 x	1 x
Ramiro rot Spitzpaprika, kbA, Spanien		350 g	500 g	820 g	
Schnittlauch, Bioland, Deutschland	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Kürbis Hokkaido, Demeter, Deutschland			1000 g	1000 g	1250 g
Schlangengurke, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	
Zucchini, Demeter, Deutschland	450 g	450 g	800 g	1000 g	1000 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	350 g	470 g	850 g	850 g
Apfel Sissyred, Demeter, Deutschland	360 g	600 g	500 g	1000 g
Trauben rot kernlos, Demeter, Italien		500 g	500 g	900 g
Mango, kbA, Spanien	1 x	1 x	1 x	1 x
Johannisbeeren rot, Demeter, Deutschland			250 g	250 g

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

Brote der Woche:



DLS
Ihre Vollkorn-
Mühlbäckerei

Hokkaido Brot No.: 4119

Zutaten: 50 % Roggen, 50 % Weizen 550,
Hokkaido Kürbis, Hefe, Sauerteig

500 g
3,39 €
3,09 €



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

Zutaten: Weizen 1050er, Wasser,
Roggen 1150er, Meersalz, Hefe und
Sauerteig

750 g
5,59 €
4,99 €

Da die Apfelsaison langsam wieder startet, hier Informationen des BUND über die Inhaltsstoffe der verschiedenen Apfelsorten: Polyphenole sind gesundheitsfördernd und machen Äpfel aromatisch und verträglicher für Allergiker - allerdings auch weniger süß und schneller braun. Nach Untersuchungen des BUND haben alte Apfelsorten einen deutlich höheren Polyphenol-Gehalt als die Neueren.

Polyphenole sind aromatische Verbindungen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Sie finden sich im Apfel besonders in der Schale und direkt darunter und gelten als sehr gesundheitsfördernd (daher bitte den Apfel mit Schale essen). Einige Polyphenole wirken wie andere Antioxidantien unter anderem entzündungshemmend und krebsvorbeugend. Ein hoher Gehalt an Polyphenolen trägt außerdem dazu bei, dass Apfelallergiker die entsprechenden Apfelsorten meist problemlos vertragen können. Auch hat eine Studie ergeben, dass durch regelmäßigen Konsum der verträglichen Apfelsorten sogar die Heuschnupfenprobleme vermindert werden können. Weitere Informationen -> bund-lemgo.de/apfelallergie.html

-bitte wenden-

Kennt Ihr schon den Film über unseren Streuobstsafte-Produzent im Oberbergischem Land?
Familie Weber lässt Grüßen: Vom Apfel zum Saft - sehenswert!!!

-> webersaft.de/ueber-uns/#vom-apfel-zum-saft

Salat der Woche

- * 1 Salat
- * 1 Zucchini
- * $\frac{1}{4}$ Hokkaido Kürbis
- * 1 Spitzpaprika
- * 1 Knoblauchzehe
- * etwas Schnittlauch
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Olivenöl, Balsamico Essig
- * wer hat, Hand voll Pinienkerne
- * wer möchte, etwas Schaffeta

Salat in feine Streifen schneiden. Hokkaido und Zucchini fein raspeln. Die Paprika in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe halbieren, die Salatschüssel damit einreiben und danach in kleine Würfel schneiden. Gewünschte Öl- und Essigmenge schon in die Schüssel geben. Gewürze und Schnittlauch dazu geben. Ebenso den Schaffeta. Das geschnittene Gemüse auf die Salatsoße geben und kurz vorm Servieren alles vermischen. So können Sie den Salat gut vorbereiten, fällt aber nicht so schnell wieder zusammen. Mit den Pinienkernen bestreuen und z.B. mit Vollkornbrot oder Hokkaido Brot servieren.

Französische Zucchini-Ratatouille

- * 300 g Penne
- * 500 g Zucchini
- * 2 Zwiebeln
- * 3 Knoblauchzehen
- * 1 TL Rosmarin
- * 3 EL Olivenöl
- * 1 Glas geschälte Tomaten
- * Kräutersalz, frischer Pfeffer, Gemüsebrühe

Die Nudeln nach Anleitung „al dente“ kochen. Die Zucchini in Scheiben schneiden, die Zwiebeln würfeln. Knoblauch fein hacken. Das Öl erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin unterrühren andünsten. Zucchini dazu geben und kräftig anbraten. Die Tomaten aus dem Glas mit Saft dazu geben, mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Das Gemüse bei geringer Hitze ca. 10 Minuten garen und mit etwas Gemüsebrühe gegebenenfalls nachwürzen.

Zucchini-Carpaccio

- * 4 Zucchini
- * 5 Tomaten
- * 1 Knoblauchzehe
- * 100 g Pinienkerne
- * 50 g Parmesan
- * 5 Basilikumblätter
- * Olivenöl
- * Kräutersalz
- * etwas Zitronensaft

Zucchini halbieren, der Länge nach in dünne Streifen schneiden und in der trockenen Pfanne kurz grillen (1-2 Minuten). Pinienkerne ebenfalls in einer trockenen Pfanne kurz rösten (bis sie goldbraun sind). Parmesan fein hobeln. Tomaten vierteln. Zucchini auf einem Teller ausbreiten. Aus Olivenöl, Kräutersalz, Zitronensaft und gehackter Knoblauchzehe eine Marinade zubereiten und über die Zucchini geben. Mit Tomaten, Pinienkernen, geschnittenen Basilikumblättern und fein gehobeltem Parmesan bestreuen.

Kürbis-Tagliatelle

- * 600g Hokkaido
- * 400g Vollkorn Tagliatelle
- * 2 EL Olivenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 250ml Sahne
- * 2 Eigelb
- * etwas Gemüsebrühe
- * Schnittlauch zur Dekoration

Tagliatelle in Salzwasser bissfest kochen. Kürbis in kleine Würfel schneiden und in heißem Öl bei mittlerer Temperatur ca. 3 Minuten anbraten. Salzen und pfeffern. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen und 10 Minuten weiter köcheln lassen (nur gerade so viel Flüssigkeit, dass es nicht anbrennt). Sahne mit 80 ml Nudelkochwasser aufkochen. Salzen und pfeffern. Eigelbe mit etwas heißer Sahne verrühren und diese Mischung in die restliche Sahne rühren. Dann nicht mehr kochen lassen. Heiße, gut abgetropfte Nudeln mit der Soße und den Kürbiswürfeln servieren. Vor dem Servieren etwas klein geschnittenen Schnittlauch über das Essen streuen.

