

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

www.bioladen.com • momoshop.de

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

KW 13 • 27. März - 1. April 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Feldsalat, Bioland, Deutschland				200 g	200 g
Champignons, Bioland, Deutschland			270 g	270 g	270 g
Bärlauch, Naturland, Deutschland	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund	1 Bund
Paprika gelb, kbA, Spanien	230 g	360 g	550 g	470 g	
Spitzkohl, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	
Aubergine, kbA, Spanien	200 g	400 g	540 g	600 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	760 g	1000 g	1500 g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	500 g	600 g	1000 g	1500 g
Birne Conference, kbA, Niederlande		600 g	700 g	1000 g
Orangen Navel, kbA, Spanien	660 g	1000 g	1000 g	1000 g
Clementinen, kbA, Marokko			500 g	600 g

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

Brote des Monats März:



Powermax Brot

Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Soja, Grünkern, Sesam, Leinsaat, Meersalz, Hefe, Backferment (Maismehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)

1000 g
6,29 €
5,49 €



Rübligruß

Info: mittwochs nicht lieferbar
Zutaten: Weizen, Wasser, Roggen, Möhren, Haselnüsse, Mohn, Sesam, Meersalz, Hefe und Sauerteig

500 g
4,49 €
3,99 €

40 Jahre Momo

Am 29. März 1983 zogen die Grünen erstmals in den Deutschen Bundestag ein. Und, nicht minder epochal, der Naturkost- & Umweltladen Momo öffnete. Wow, 40 Jahre- ist schon der Hit! Es sind bereits die Kindeskind der ersten Momo-Kund:innen, die heute bei uns bioshoppern.

Zum Dank haben wir ein paar schöne Dinge in Planung. Dazu gehören auch Sonderpreise, die gibt es zwar immer bei Momo, aber dieses Jahr deutlich mehr und auch tlw. deutlich höhere Rabatte. Inflationsausgleichsrabatte.

40 Jahre- 40% Rabatt schaffen wir zwar meistens nicht, aber dank der Unterstützung zahlreicher, authentischer Bio-Betriebe gibt es Sonderpreise, im monatlichen Wechsel, die sich sehen lassen können.



zu den aktuellen Aktionen im Online-Shop

In Vorbereitung auf die 🐣sterzeit: So machen Sie Ihr 🐣stergras selbst!



Zum Beispiel Weizen über Nacht einweichen und morgens das Wasser abgießen. In ein Tongefäß Erde füllen, die Weizenkörner darüber streuen und mit ein bisschen Erde abdecken und etwas gießen. An den ersten 2-3 Tagen mit Folie abdecken - fertig!

Salat der Woche

- * 1 Spitzkohl
- * 2 Orangen
- * zwei Hand voll Cashewkerne
- * Sahne
- * Saft einer halben Zitrone
- * Meersalz, Schabzigerklee, Mühlenpfeffer (wer hat, Kubebenpfeffer - hat einen würzigen Minzgeschmack)

Spitzkohl am breiten Ende festhalten und mit einer Gemüsereibe ganz fein hobeln. Je feiner, je größer das Aroma. Orangen in kleine Stücke schneiden. Cashewkerne grob hacken (Walnüsse eignen sich auch).

Mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Ergänzt werden kann der Salat mit fein geriebenem Apfel.

Bärlauchbutter

- * 200 g Butter
- * 2 TL Zitronensaft
- * 1 TL Zitronenschale
- * 3 EL geschnittene Bärlauch Blätter
- * 1 EL Olivenöl
- * 2 TL Senf, Meersalz, Mühlenpfeffer

Die Butter sollte zimmerwarm sein. Klein geschnittenen Bärlauch, Zitronensaft und -schale, Senf und Olivenöl mit der Butter vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens zwei Stunden kühl stellen.

Bandnudeln mit Bärlauchsoße

- * 500 g Vollkornbandnudeln
- * 150 g Bärlauch
- * 2 EL Olivenöl
- * halber TL Paprika
- * 1 Msp Curry
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * 2 EL Sojasoße
- * 200 ml Sahne
- * 1 EL Vollkornmehl

Die Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen. Bärlauch in feine Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit den Gewürzen kurz anbraten und den Bärlauch dazu geben. Mit Meersalz und mit Salz und Sojasoße etwas nachwürzen. Die Sahne mit dem Mehl verrühren und zu dem Bärlauch geben. Soße 1-2 Minuten köcheln lassen, fertig!

Kräuter-Muffins

- * 1 Bund Bärlauch
- * 1 Bund Kräuter nach Wahl
- * 4 Knoblauchzehen
- * 150 g Butter
- * 250 g Weizenvollkornmehl
- * 2 geh. TL Weinsteinbackpulver
- * 2 Eier
- * 200 g saure Sahne
- * 1 TL Meersalz

Backofen auf 180° vorheizen, Muffinblech fetten. Kräuter grob hacken, Knoblauch fein hacken. Butter schmelzen, Kräuter und Knoblauch unterrühren. Mehl und Backpulver vermischen. Eier, saure Sahne, Salz und Kräuterbutter verrühren und die Mehlmischung zügig unterrühren. Wenn der Teig zu trocken erscheint, noch ein bisschen Sprudelwasser dazu geben. Teig in die Blechvertiefungen füllen und die Muffins ca. 20-25 Minuten backen. Kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen.