

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 43 • 23. - 28. Oktober 2023

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Salat Batavia rot, Demeter, regional	1 x	1 x	1 x	1 x	1 x
Grünkohl, Demeter, regional			800 g	1000 g	430 g
Paprika rot, Bioland, Spanien	400 g	410 g	420 g	500 g	500 g
Schlangengurke, Demeter, Spanien		1 x	1 x	1 x	650 g
Sellerie, Demeter, regional				800 g	
Fenchel, kbA, Deutschland		500 g	400 g	500 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	600 g	1000 g	1400 g
Apfel Jona Red Prince, Demeter, regional	500 g	600 g	800 g	1000 g
Saftorangen, kbA, Spanien		600 g	700 g	1000 g
Clementinen Marisol, kbA, Spanien	410 g	600 g	500 g	700 g
Kiwi gelb, kbA, Italien			2 x	3 x
Zitronen Lindo Mondo, kbA, Spanien		1 x	2 x	2 x

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

Brote des Monats Oktober:

Korn & Co

Zutaten: 50 % Roggen, 50% Weizen, Leinsaat, Sonnenblumenkerne, Sesam, Mohn, Meersalz, Brotgewürze, Hefe, Sauerteig

1000g € 5,49 statt 6,29

von DLS - Nummer 4147

Sonniges Schwarzbrot

Zutaten: Roggenschrot, Roggenmehl, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Zuckerrübensirup, Roggensauer, Hefe

1000g € 5,49 statt 6,09

von Laib & Seele - Nummer 4628

Info: Mittwochs nicht lieferbar



Willkommen zur Filmfair 2023

Neben WOKI, unserem Kino von Beginn an, zeigen Partnerinnen und Partner der Bonner Filmfair Filme in Alfter, Königswinter, Holzlar, Sankt Augustin, Hennef, in Bad Godesberg, Friesdorf und in der Bonner Innenstadt. Die 10. Bonner Filmfair startet am 19. Oktober mit sieben Dokumentar- und Spielfilmen im WOKI. Ab dem 30. Oktober bis 22. November zeigen unsere Partnerinnen und Partner neun Dokumentarfilme, die anschließend mit dem Publikum diskutiert werden. Wie in den Vorjahren laufen alle Filme im WOKI nicht nur im Abendprogramm ab 19:30 Uhr, sondern auch am Nachmittag des Folgetages ab 17 Uhr am Bertha-von-Suttner-Platz 1-7. Die Filme der Partnerinnen und Partner starten an verschiedenen Tagen.

Die 16 ausgewählten und preisgekrönten Dokumentar- und Spielfilme thematisieren unterschiedliche Seiten der Gerechtigkeit. Sei es anhand der drohenden Klimakrise mit ihren zunehmend gravierenden Folgen für die Ökosysteme. Oder von Flüchtlingen in Seenot, denen engagierte Menschen zu Hilfe kommen, die dafür jedoch strafrechtlich verfolgt werden. Sei es anhand der Kapitalisierung des Wohnungsmarktes oder prekärer Arbeits- und Lebensverhältnisse - überall stießen die Filmemacherinnen und Filmemacher bei ihren Dreharbeiten auf soziale und politische Ungerechtigkeiten, auf tiefe soziale

Gräben in den Gesellschaften, auf fortdauernde koloniale Strukturen und politische Abhängigkeiten und auf strukturelle Macht. Zum Beispiel bei multinationalen Konzernen, die Ressourcen ohne Rücksicht auf Natur und den vor Ort lebenden Menschen ausbeuten, bei Vergiftungen in der Landwirtschaft, verursacht von profitgierigen Agrarkonzernen, bei teurer und ineffektiver medizinischer Versorgung westlicher Konzerne in afrikanischen Ländern oder bei sexuellen Übergriffen gegenüber abhängigen Frauen.

Doch andererseits, und das ist inzwischen Tradition bei der Bonner Filmfair, erzählen die Filme auch von Widerstand und kämpfenden Frauen und Männern, von Zusammenhalt, Teilen und Kooperieren, von Mut machenden lokalen Lösungen und von engagierten jungen Menschen, die Neues in die Welt bringen wollen. Sie alle geben Kraft, die Stimme zu erheben, und erwecken Zuversicht darin, die Welt zu einem besseren Ort machen zu können.

Falls Ihr Zeit für einen dieser Filme habt, wünsche ich Euch einen interessanten Abend mit guten Gesprächen.

Eure  -Sandra

Fenchelsalat

- * 350 g Fenchel
- * 2 Äpfel
- * 1 Clementine
- * 150 g saure Sahne
- * 1 EL Orangensaft
- * 1 TL Zitronensaft
- * 1 TL Akazienhonig
- * 2 EL Sonnenblumenöl
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 2 EL Leinsamen

Sahne, Saft, Honig, Öl und Gewürze zu einer Soße verrühren.

Den Fenchel mit einem Gemüsehobel fein reiben. Ebenso den Apfel und alles mit der Salatsoße begießen und gut vermischen. Die Clementine schälen und die einzelnen Stücke auf dem Salat dekorieren.

Den Leinsamen in einer trockenen Pfanne rösten und über den Salat streuen.

Den Salat mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Rosinen und Walnüsse können nach Belieben zugefügt werden.

Fenchel mit Kräutersoße und Naturreis

- * 600 g Fenchel
- * 3 EL Butter
- * 3 EL feines Vollkornmehl
- * 200 ml Sahne
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * Zitronensaft
- * frische Kräuter, wer hat
- * 3 hart gekochte Eier
- * 1 Tasse Naturreis

Naturreis 30 Minuten köcheln lassen. Fenchel säubern, das Grün entfernen und aufheben. Kleinschneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten dünsten. Die Flüssigkeit abgießen und aufheben. Die Butter in einem Topf zerlaufen lassen und das Mehl mit einem Schneebesen einrühren. Kurz aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, die Sahne unterrühren und so viel abgekühlte Flüssigkeit zugeben, bis eine cremige Soße entsteht. Den Topf wieder auf den Herd stellen und unter häufigem Rühren aufkochen lassen. In dieser Zeit die Eier schälen und in feine Würfel schneiden. Die Kräuter und das Fenchelgrün waschen und fein hacken. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und kurz vor dem Servieren mit den Eiern, Kräutern und dem gekochten Fenchel vorsichtig verrühren und mit dem Reis servieren.

Zitronenkuchen

- * 250 g Butter
- * 250 g Honig
- * 1 Prise Meersalz
- * 1 Zitrone
- * 5 Eier
- * 150 g geriebene Mandeln
- * 350 g Weizenvollkornmehl
- * 3 gestrichene TL Weinsteinbackpulver

Butter, Honig, Salz und die abgeriebene Schale der Zitrone schaumig rühren, bis eine dicke Creme entsteht. Eier nach und nach einrühren. Mandeln, Mehl und Backpulver mischen und unter die Creme rühren. Teig in eine gebutterte Springform von 26 cm Durchmesser füllen (wer möchte, kann natürlich auch eine Kastenform nehmen. Die Backzeit wird dann etwas länger sein).

Backofen auf 175 °C vorheizen. Backzeit ca. 30-40 Minuten. Machen Sie eine Garprobe mit einem Holzstäbchen. Wenn noch Teig dran kleben bleibt, braucht der Kuchen noch ein bisschen.

Kuchen je nach Bräunungsgrad evtl. nach ca. 20 Minuten mit Alufolie abdecken. Kuchen erkalten lassen und kleine Löcher mit einer Nadel oder einem Holzspieß machen. In diese Löcher den Saft der Zitrone träufeln. Fertig.

Tipp: Auch ZitronenKERNE haben viele Vitalstoffe. Zerbeißen Sie doch einfach mal einen Kern ganz bewusst und nehmen auch die Bitterstoffe wahr. 😊

 -Sandra wünscht guten Appetit / -> feedback: Sandra@bioladen.com