

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](mailto:info@bioladen.com)

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

zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> täglich 9-17 Uhr, samstags 11-15 Uhr 😊



**KW 52 • 27. - 30.12.2023**



Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Chicorée, Bioland, Deutschland			350 g	500 g	400 g
Spitzkohl, Demeter, Deutschland		770 g	1000 g	1000 g	770 g
Pastinaken, Naturland, Deutschland	500 g			500 g	450 g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien	400 g	360 g	420 g	600 g	
Salat Eisberg, kbA, Spanien		1 x	1 x	1 x	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	720 g	720 g	1000 g	1500 g
Apfel Pinova, Demeter, regional	490 g	630 g	1000 g	1130 g
Blutorange Moro, Demeter, Italien	320 g	570 g	1000 g	1000 g
Clementinen, Demeter, Italien		400 g	400 g	750 g
Birne Conference, kbA, Niederlande		400 g	660 g	1000 g

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

### Brote des Monats Dezember:

#### Roggen Sonnenblume

Zutaten: Roggen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Meersalz, Roggennatursauer

**1000g € 5,49 statt 6,29 €**

von DLS - Nummer 4193

#### Steinofenbaguette

Zutaten: Weizen 550, Hartweizengries, Milch, Meersalz, Olivenöl, Hefe

**€ 2,70 statt 3,00 €**

von Laib & Seele - Nummer 9615

**Info: auch Mittwoch 27.12. + 03.01.**

Liebe Momo-Kund:innen,

keine Rezepte heute, fündig wirst du bspw. auf der momosite...

Ich wünsche allen ein Weihnachten *nicht* wie bei Hoppenstedts sondern kuschlige Tage bei gutem Essen & Trinken. Und dass wir uns dabei einen Blick über den Tellerrand gönnen, wie gut es uns hier geht, den allermeisten jedenfalls.

Sollte bei Dir zu Hause Abhängen vor der Glotze angesagt sein, hier ein Link in die WDR-Mediathek, zu einem sehr kurzweiligen, knapp einstündigem, sehenswerten politischem Kabarett, der „klimaballerina“:

<https://www1.wdr.de/fernsehen/unterhaltung/videos/klimaballerina-clip-klimaballerina-soloabend-von-und-mit-anny-hartmann-100.html>

Zur weiteren Belustigung, Humor passt super zu Essen & Trinken, umseitig eine Kolumne von Wolfram Siebeck, begleitet mich seit Jahrzehnten und hat kein Stück an Aktualität verloren.

im Namen aller Momos: momo-raoul



## Früher haben sich die Menschen aus Mangel falsch ernährt. Heute tun sie es aus Gier auf Dumpingpreise im Supermarkt!

Eine Umfrage hat ergeben, dass die Deutschen kein Fleisch mehr mögen. Die Alarmmeldungen aus England und die Skandale in Tiermastbetrieben verstärken ihre permanente Angst vor Tod und Verderbnis. Es ist viel Hysterie dabei im Spiel, aber es hat auch sein Gutes. Denn nur wenn weniger Fleisch verzehrt wird, kann sich dessen Qualität bessern. Allein darum geht es. Selbstverständlich wollen alle Verbraucher besseres Fleisch. Sie wollen auch bessere Autos, bessere Kleidung und bessere Freizeit. Doch während sie für die drei letzten Dinge bereitwillig die erlangten Preise bezahlen, darf besseres Fleisch nicht teurer sein. Deshalb haben Ökobauern es schwer, Käufer für ihre Produkte zu finden, hochwertige Nahrungsmittel sind bei uns Ladenhüter. Der billige Schund dagegen wird tonnenweise nach Hause gekarrt, hemmungslos ernähren sich Familien von Produkten, die eigentlich apothekenpflichtig sein müssten. Überdünge, fade Gemüse aus charakterlosen Neuzüchtungen und Fertigprodukte mit dem EU-Einheitgeschmack finden reißenden Absatz. Weil sie billig sind.

Die „Amerikanisierung“ unserer Essgewohnheiten (schnell, bunt und billig) hat in diesem Jahrhundert ebenso schwerwiegende Folgen gehabt wie der Massentourismus. Beide beeinträchtigen unsere Lebensqualität erheblich. Und beide werden vom Konsumenten widerspruchslos akzeptiert, wenn nicht gar gefördert.

Schon in der nächsten Generation wird es niemanden mehr geben, der sich glücklich daran erinnert, wie seine Mutter gekocht hat. Weil Mütter nicht mehr kochen. Abgefüllte, vakuumierte, tiefgefrorene und gefriergetrocknete Fertiggerichte hinterlassen keine Spuren in den Kindheitserinnerungen. Darin wird alles fehlen, was früher aufs Engste mit dem Familienleben verbunden war. All die selbstgerührten Kuchen, der Duft von Kohl, Zimt, Vanille, Thymian: Mutters spezielle Art, Pfannkuchen zu backen. Ihr Hausrezept für Rindsgulasch – all das wird nicht mehr existieren in der Welt von morgen. Daran änderte sich auch nichts, wenn wir alle Vegetarier würden. Die Nahrungsmittelindustrie ist flexibel. In kürzester Zeit hätten wir alle Pizzas, alle Klopse, alle Suppen und Ragouts, von denen die Mehrheit sich ernährt, wieder zur Verfügung.

Nur das dann auf der Packung stünde „Auf rein pflanzlicher Basis“. Es ist nicht so wichtig, ob ein Steak aus Melasse hergestellt oder aus der Rinderlende geschnitten wurde. Wahrscheinlich schmeckt eine Sojawurst nicht anders als die vom Schwein. Entscheidend für das Niveau unseres Essens ist allein die Möglichkeit der Wahl. Solange sie existiert ist alles Jammern lächerlich und feige.

Sie sperren Hühner in KZ-ähnliche Käfige? Sie pferchen Schweine in Betonwannen? Manipulieren das Futter? Verwerten Follikel-Eier für Nudeln?

Feine Herrschaften, in der Tat. Aber niemand zwingt uns, ihren Dreck zu kaufen. Die Supermärkte sind zwar gigantisch, aber es gibt Alternativen. O ja, es macht Mühe, die bessere Qualität zu finden. Und noch mehr Mühe macht es, aus guten und frischen Produkten selbst etwas zu kochen.

Es ist die gleiche Mühe, die jemand auf sich nimmt, der am Sonntag eine Dreiviertelstunde mit dem Auto fährt, um in einem Wirtshausgarten die gleichen Fertigprodukte aus dem Mikrowellenherd zu essen, welche er in der Woche auch zu Hause isst. Es ist die Mühe, die viele auf sich nehmen, um auf Flohmärkten herum zu stöbern oder neue Pisten für ihr Mountainbike zu entdecken. Doch während dafür Zeit und Geld investiert werden, verlangt der Normalverbraucher, sein Steak, ein Billigsteak, jederzeit gleich im Laden an der Ecke kaufen zu können. Ist das normal? Es ist schizophren.

Der Normalverbraucher ist eine Schimäre, ihn gibt es nicht. Was er für sein Recht auf billiges Fleisch hält, ist die Ursache für Rinderwahn und Schweinepest; und mit seiner Akzeptanz des bunt verpackten essbaren Sondermülls hat er das Zeitalter des Verfallsdatums geschaffen.

Früher haben die Menschen sich aus Mangel falsch ernährt. Heute tun sie es aus Gier.

Immer auf der Suche nach dem Sonderangebot, beklagen die Schnäppchenjäger die Folgen ihres falschen Konsums. Die Zahl der aufgeklärten Konsumenten ist bedauerlicherweise zu gering, als dass sie eine Wende zur besseren Qualität herbeiführen könnten, aber sie nimmt zu. Auch wenn ihr Motiv nicht das Bedürfnis nach der besseren Qualität ist, sondern die Angst vor der schlechten, so bringen sie doch Bewegung in die Produktion unserer Lebensmittel.

Sogar ein kleiner Boykott hat manchmal große Folgen. Denn die Produzenten haben eine empfindsame Stelle, wo sie Schmerz verspüren: zurückgehender Umsatz. Deshalb ist es gut und richtig, wenn Deutschlands Esser dem Steak untreu werden.