

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



Momos Theke
54 90 73
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-Fr 9-17 Uhr | Sa 11-15 Uhr - ansonsten auf gut Glück 😊

KW 40 • 30.9. - 05.10.2024

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kürbis Hokkaido, Demeter, regional	1000 g	840 g	1000 g	1000 g	1200 g
Zucchini, Demeter, regional	450 g	300 g	300 g	450 g	450 g
Möhren, Naturland, Deutschland	500 g	450 g	300 g	300 g	500 g
Brokkoli, Bioland, Deutschland	500 g		400 g	500 g	700 g
CherryStrauchtomaten, kbA, Spanien				300 g	500 g
Paprika gelb, Demeter, Niederlande			250 g	350 g	400 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1250 g
Kaki, Demeter, Spanien	1000 g	1000 g	1000 g	2 x
Trauben Italia, Demeter, Italia	360 g	600 g	800 g	800 g
Pflaumen rot, kbA, Italien		450 g	600 g	700 g
Apfel Elstar, Demeter, regional	320 g	600 g	680 g	1080 g

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

Brote für den Monat Oktober:

Für Montag ist der ErnteSegen von DLS und der Zwillingslaib von Laib&Seele noch im Angebot.

RoggenGrob Brot

Zutaten: Roggenschrot grob, Wasser, Buchweizen, Meersalz, Roggennatursauer, Wasser, Sauerteig

1000 g 5,79 € statt 6,29 €

DLS - Bestellnummer 4156

Sonniges Schwarzbrot

Zutaten: Roggenschrot, 3-Stufenroggensauerteig, Roggenvollkornmehl, Sonnenblumenkerne, Zuckerrübensirup, Meersalz, Hefe, Wasser

1000 g 5,89 € statt 6,19 €

Laib & Seele Bestellnummer 4628

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Da die Apfelsaison wieder startet, hier Informationen des BUNDS 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 BUNDS haben alte Äpfel einen deutlich höheren Polyphenolgehalt als die neueren Sorten im Supermarkt. 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 unter: [BUND Lemgo - Homepage \(bund-lemgo.de\)](http://bund-lemgo.de)

-bitte wenden-

Kennen Sie schon den Film über Streuobstsaft-Produzent im Oberbergischem Land?
Sehenswert! Link: [Über uns - Weber Fruchtsaftkelterei \(webersaft.de\)](http://webersaft.de) Vom Apfel zum Saft

Bunter Salat der Woche

- * 150 g Hokkaido
 - * 3 Möhren
 - * $\frac{1}{4}$ Brokkoli oder den Strunk
 - * 1 kleine Zucchini
 - * Olivenöl, frischer Zitronensaft
 - * Meersalz, Mühlenpfeffer
 - * 1 EL mittelscharfer Senf
 - * 2 Hand voll Sonnenblumenkerne
- Hokkaido ungeschält ganz fein reiben, Möhren ebenfalls oder stifteln, Brokkoli am Strunk festhalten und mit einer Gemüsereibe fein reiben (Strunk ebenfalls), Zucchini kann gewürfelt werden (so ist das Gemüse etwas unterschiedlich geschnitten und noch gut zu erkennen - kann aber auch fein gerieben werden). Wer möchte, kann auch noch ein Stück gelbe Paprika klein würfeln.
Mit den restlichen Zutaten mischen und etwas ziehen lassen. Eventuell noch 2-3 EL Wasser zugeben.

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.

Brokkolibratlinge im Burger oder mit Salat

- * 300 g Brokkoli
 - * 150 g Möhren
 - * 500 g Kartoffeln
 - * 1 Zwiebel
 - * 50 g Speisequark (z.B. von Bollheim)
 - * 100 g Vollkornhaferflocken Kleinblatt
 - * Petersilie
 - * Meersalz, Muskat, Pfeffer
 - * Semmelbrösel zum Panieren
 - * 100 g geriebenen Bergkäse
 - * Sandwichbrötchen
- Brokkoli und Möhren putzen, Kartoffeln schälen. Das unzerkleinerte Gemüse ca. 10 Minuten in etwas Wasser (am besten in einem Dampfsieb) garen. Abkühlen lassen und raspeln. Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Mit dem Quark, Käse, Haferflocken und Petersilie mischen und mit den Gewürzen abschmecken.
Aus der Masse Bratlinge formen, in den Semmelbrösel wenden und in etwas Öl von beiden Seiten knusprig braten.
Backofen vorheizen und die fertigen Bratlinge dort warmhalten (vorher mit etwas geriebenem Bergkäse bestreuen).
Den Bratling in einem Sandwich mit Salat/Gurke/Tomate und ggf. Soßen/Pestos anrichten. Oder einfach mit einem Salat servieren.

Vanillepflaumen mit Cashewcreme -vegan-

- Für die Pflaumen:
- * 500 g Pflaumen
 - * 2 Vanilleschote
 - * 6 EL Ahornsirup
- Für die Cashewcreme:
- * 120 g Cashewkerne
 - * 4-5 EL Wasser
 - * 2-3 EL Ahornsirup
 - * 1 TL Zimt
 - * Spritzer Zitronensaft
 - * Prise Salz
- Für die Creme 4-6 Stunden vorher die Cashews in Wasser einweichen, damit sie sich besser mixen lassen. Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Pflaumen halbieren und entsteinen. Mark der Vanilleschote mit Ahornsirup verrühren, diesen mit den Pflaumen vermengen und zusammen mit der ausgekratzten Vanilleschote in eine ofenfeste Form oder Pfanne geben und 20-30 Minuten rösten, bis sie etwas Saft abgegeben haben.
Für die Creme die Cashews in ein Sieb geben, kurz durchspülen und mit allen Zutaten für die Creme fein in einem Mixer pürieren. Abschmecken, ggf. etwas nachsüßen und mit Wasser verdünnen.
Pflaumen warm oder kalt mit der Cashew Creme genießen.