

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 09 • 24.02. - 01.03.2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Chinakohl, Demeter, Deutschland	1000 g	470 g	550 g	700 g	1000 g
Gelbe Bete, Bioland, Deutschland	500 g	250 g			500 g
Porree, Naturland, Deutschland	380 g		330 g	380 g	380 g
Paprika rot, kbA, Spanien		200 g	300 g	450 g	640 g
Salat Eichblatt grün, kbA, Frankreich			1 x	1 x	1 x
Mangold, kbA, Italien				550 g	550 g

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik		860 g	1000 g	1500 g
Orange Lane Late, Demeter, Italien	530 g	530 g	1000 g	1000 g
Clementinen, kbA, Spanien		380 g	530 g	890 g
Birne Conference, kbA, Niederlande	350 g	400 g	600 g	600 g
Apfel Topaz, Naturland, regional	320 g	450 g	700 g	1150 g

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

Brote für den Monat Februar:

Dinkel Urkorn

Zutaten: Wasser, Schilfroggenvollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Dinkelvollkornmehl, Meersalz, Backferment (Maisemehl, Erbsenmehl, Blütenhonig)

1000 g **5,79 €** statt 6,19 €

DLS - Bestellnummer 4125

Bauernlaib

Zutaten: Wasser, Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-Sauerteig, Meersalz, Brotgewürz (Koriander, Fenchel, Anis, Kümmel)

750 g **5,19 €** statt 5,99 €

Laib & Seele Bestellnummer 4600

Info: Mittwochs nicht lieferbar

Nächste Woche geht in Beuel der Zooch und einige unserer MOMOs laufen mit - haltet Ausschau nach Wagen-Nr. 3, Kinderhaus Montessori. Da bilden wir das Schlusslicht.

Auf dem Parkplatz findet die 3. Reggae-Dub-Party statt, 12-20 Uhr.

Laden und Lieferdienst bleiben geschlossen. Liefertermine der gesamten Woche werden verschoben, auf der Startseite momoshop.de findest Du Details. Ggf. verkürzt sich dadurch die Bestellfrist, also aufpassen bitte. Rosenmontag haben wir bis 14 Uhr geöffnet. Das Bistro ist geschlossen. Der Lieferdienst aktiv.

Allen Jecken schöne Karnevalstage! 😊

Vormerken: Brote an Rosenmontag und Karnevalsdienstag!

Da bei unseren Bäckern an Rosenmontag der Ofen kalt bleibt (bei Laib&Seele auch am Dienstag wegen Renovierung), bieten wir für diese zwei Tage alternativ das Brot vom ‚Steinofenbäcker‘ aus Coesfeld an. Diese Brote könnt ihr ausschließlich über das Kommentarfeld bestellen (sie sind online nicht eingerichtet).

Dinkel-Schrotling	Hefe	PLU 4805	1kg/6,79 €
Zehnkorn-Schrot-Brot	Hefe & Sauerteig	PLU 4801	1kg/6,19 €
Roggen-Schrotling	Sauerteig	PLU 4807	1kg/6,89€

Salat der Woche

- * 2 Stangen Porree
- * 2 Äpfel
- * Saft einer Zitrone
- * 4 EL Natur- oder Pflanzenjoghurt
oder auch Pflanzenöl
- * 2 EL Apfelessig
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 1-2 TL mittelscharfen Senf
- * 2 Hand voll Walnüsse

Porree in ganz feine Ringe schneiden. Äpfel fein reiben. Alles mit den restlichen Zutaten vermischen und etwas ziehen lassen. Mit gehackten Walnüssen servieren.

Chinakohlsüppchen

- * 800 g Chinakohl
- * 400 g mehlig kochende
Kartoffeln
- * 1 Zwiebel
- * Olivenöl
- * ca. 800 ml Gemüsebrühe
- * Meersalz, Mühlenpfeffer,
Kümmel
- * 200 ml Sahne/Olivenöl

Chinakohl sehr fein hobeln. Die Kartoffeln sehr gut bürsten und klein würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Den Kohl, die Kartoffeln und die Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen und dann pürieren. Mit Pfeffer, Kräutersalz und Kümmel abschmecken. Die Sahne schlagen und jeweils einen Suppenteller mit einem Klecks Sahne obenauf versehen. Bei der veganen Variante einfach ein bisschen Olivenöl über die Suppe träufeln.

Chinakohlpfanne

- * ca. 750 g Chinakohl
- * 200 g geräucherten Tofu (oder Speck
aus der Kühltheke)
- * 1 Knoblauchzehe
- * 1 Zwiebel
- * 4 EL Olivenöl
- * 3 EL Rosinen
- * 80 g Pinienkerne oder Mandelblättchen
- * 150-200 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
- * Meersalz, frischer Pfeffer
- * geriebener Parmesan
- * Pellkartoffeln

Pellkartoffeln kochen. Beim Chinakohl die Blätter vom Strunk trennen und beides in feine Streifen schneiden. Tofu oder Speck würfeln und in Olivenöl anbraten. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken und mit in die Pfanne geben. Ebenso die Pinienkerne (oder Mandelblättchen) hinzufügen. Die geschnittenen Stiele zugeben und ca. fünf Minuten unter Rühren mitdünsten. Rosinen und Weißwein dazugeben. Dann die Chinakohl Blätter und alles bei schwacher Hitze 10 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Kartoffeln servieren und alles mit Parmesan bestreuen. Statt Parmesan: Mandeln in der trockenen Pfanne anrösten und dann fein mahlen. Mit Hefeflocken und Salz vermischen. Im Schraubglas haltbar und dann auch für die nächste Mahlzeit verwendbar. 😊

Panierte Gelbe Bete mit Reis

- * 4 Gelbe Bete
- * 80 g fein gemahlene
Haselnüsse
- * 2 Eier
- * Meersalz, Mühlenpfeffer
- * 80 g Paniermehl
- * Olivenöl für die Pfanne
- * 1 Zitrone

Die Gelbe Bete gut bürsten und in halbe cm dicke Scheiben schneiden. Die Eier, Salz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen. Die Rote Bete zuerst in dem verquirlen Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuss-Mischung wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten. Zum Beispiel mit Vollkornreis und einem frischen grünen Salat servieren.

momoinfo zu Karneval 2025 – extended version

Karneval:

Der Bioladen hat Weiberfastnacht geschlossen, denn hier in Beuel macht Öffnen keinen Sinn. Dafür aber machen wir eine Party auf unserem Parkplatz, 12-20 Uhr. Willkommen 🥳!

Der Bioladen hat Rosenmontag bis 14 Uhr geöffnet. Allerdings ist die Brot-Auswahl an diesem Tag begrenzt, doch niemand wird verhungern, versprochen.

Der Liefersdienst hat an Weiberfastnacht ebenfalls Pause, daher schieben wir die meisten Touren nach vorne, bspw. von Di auf Mo und von Mi auf Di und von Do auf Mi und oder so ähnlich, Details dazu findest Du auf momoshop.de, dazu benötigst Du deine Tournummer, steht oben rechts auf der Rechnung.

Beachte, dadurch sind auch DEINE Bestellfristen KÜRZER !

Im Liefersdienst läuft ab Freitag wieder alles normal, auch der Rosenmontag normal, es wird nicht „heute wegen gestern geschlossen“ sein 😎

Passend zum Thema Karneval: Sonntag ist Wahltag 😞

„Keine Partei hat einen Plan für eine zukunftsfähige Lebensmittelwirtschaft“, so Tina Andres vom BÖLW, Bundesverband ökologische Landwirtschaft. Ziel müsse sein, „den Bio-Anteil bis 2030 zu verdoppeln, Bio schützt die natürlichen Lebensgrundlagen und sichert damit die Ernährung von morgen.“

Richtig. Ganz nebenbei, da war doch noch was... 😞 - ach ja, eine Klimakrise, oops, vernachlässigte Infrastruktur, hmmm, verpennten Umbau der Mobilität, rüesper, den sabotierten Ausbau alternativer Energien,... davon redet kein Mensch.

Migration und Remigration, das sei also das dringendste was unsere Gesellschaft bewegt (kein Wort zur verfehlten Migrationspolitik!) damit polemisieren sie ALLE, auf dem Rücken der 30% unserer Mitmenschen mit Migrationshintergrund. Schämt Euch!

1983 – 2005 – 2025

Wir Momos hingegen, wir können auch nach bald 42 Jahren hier in Beuel, nach 20 Jahren hier im Momo XXL morgens noch in den Spiegel schauen!

2005 wagten wir den Schritt vom schnuckligen kleinen Bioladen in der Friedrich-Breuer-Straße auf- jetzt 600 qm.

Damals scherzten wir noch mit ‚300m Richtung Moskau‘, davon möchte ich mich heute distanzieren 🤦🏻💣

20 Jahre später- ne regrette rien! Professionalisierung ohne den Focus auf das Wesentliche zu verlieren. Daher ein mehrfaches großes Dankeschön an Euch alle, die Ihr da ebenfalls einen nicht unwesentlichen Teil beisteuert- denn ohne Kund:innen hätte das alles hier ganz bestimmt nicht funktioniert 🙌🏻

Und, Dankeschön Teil II:

Wir lassen es Krachen dieses Jahr mit zahlreichen Rabatten. 20% Rabatt- in unserer Branche kein Pappenstiel, aber unsere Hersteller ziehen mit und die größere Menge schafft dann genug Ausgleich. Hoffentlich.

Preise reduzieren ist immer eine zweiseitige Angelegenheit, denn einzig unsere Fachhandels-Branche zeichnet aus, dass faire Preise auf allen Handelsstufen gezahlt werden. Das wird sich mit dieser Aktion auch nicht ändern, also bitte hemmungslos preppen. Das geht los im März mit 20% Rabatt auf ALLE Produkte von ‚Zwergenwiese‘. Den ganzen März. 20% Rabatt. Auf alle Artikel 🙌🏻

Das hilft Euch aber auch uns, die teils krassen Umsatzrückgänge zu kompensieren, geschuldet den Inflationsängsten, vielleicht auch den falschen Prioritäten, nicht zuletzt auch den Baustellen und Sperrungen, die es dem Normalsterblichen tatsächlich nicht leicht machen, unseren Laden überhaupt zu finden.

Es folgen weitere 20%- Aktionen, Augen aufhalten und gerne weitersagen (Spielberger, Rapunzel, *bioladen,...)

Apropos Kohle.

Ist ja vermehrt zu vernehmen, dass Preise steigen (was auch sonst? Sinken? Das wäre ja das Neueste): wie kommt es eigentlich genau dazu? OK, das verlangt eher nach einer Dissertation als nach einem kleinen Kapitel im Newsletter.

Kurzum: Ein Blick in die Vergangenheit zeigt, die meisten Preissteigerungen entstehen aufgrund von Profitmaximierung, gewiefte Steigerung der Unternehmensgewinne. Darin spiegelt sich die Macht der wenigen Konzerne wider, die den Markt beherrschen und das deutet an, in welche Richtung sich der Markt entwickelt, wenn diese Machtkonzentration so weiter geht. Lebensmittel, Energie,...- Peanuts. Spielt keine Rolle, es ist Willkür.
Greedflation

Der Begriff Greedflation, auch „Gierflation“ genannt, bezeichnet den Anstieg der Preise aufgrund übermäßiger Gier und Spekulation von Unternehmen, Händlern oder Finanzinstituten.

Damit ist die Greedflation eine besondere Form der Inflation, die nicht durch herkömmliche makroökonomische Faktoren wie Angebotsknappheit oder erhöhte Nachfrage verursacht wird.

Shrinkflation

bezeichnet das Phänomen, bei dem Unternehmen die Größe oder Menge eines Produktes verringern, während der Preis gleichbleibt oder sogar steigt.

Es handelt sich also um eine Art versteckte Inflation, bei der der Kunde weniger für sein Geld bekommt, ohne dass es auf den ersten Blick erkennbar ist.

Quelle: neueswort.de

Merken! Ich frage das beim nächsten Einkauf ab 😊😂

Angebotsknappheit (bspw. durch verändertes Klima) oder erhöhte Nachfrage (die Chinesen sind wieder alles Schuld, trinken jetzt Kaffee UND Tee 😊) verteuern also Produkte.

Kürzlich war Kakao das Thema, damit einhergehend (ausgerechnet) Schokolade 😊

Jetzt ist es die Milch in Pfandflaschen und der Kaffeepreis.

Milch:

Wenn ich das richtig beobachtet hat Momo eine der selten gewordenen Einkaufsstätten wo es überhaupt noch Frischmilch gibt, die diesen Namen auch verdient. ESL heißt das Zauberwort, ‚längeres Leben‘, hört sich ja vielversprechend an, ist aber nix weiter als H-Milch in neuem Tuch.

Daher fehlt die wirkliche Vergleichbarkeit bei Milch, die es auch bei Momo stets zu einem Preis gab und gibt, der nicht kostendeckend ist, andere Bereiche müssen das dann ausbaden.

Milchflaschen:

Da wir Pfand-Fetischisten sind versuchen wir, den Preis-Unterschied zwischen Pfand und Restmüll (denn das sind alle anderen Milch-Verpackungen) auszugleichen, aber jetzt ist das ein krasser Spagat. Ab März steht da eine Anpassung an, im Lieferdienst zuzüglich 10 Cent Aufschlag fürs Packen und Liefern. Es hält sich in Grenzen !

Dazu hatte ich kürzlich eine aufbauende Konversation:

>> Wir glauben - allen gefakten Ökobilanzen zum Trotz - an den Mehrwert des Mehrwegs und + 20 ct ist uns dieser Glaubensgrundsatz wert. Flaschenmilch ist natürlich vor allem - um nicht zu sagen ausschließlich - in der Kombi mit dem Lieferdienst, eurem Lieferdienst, eine echte Alternative und das wissen wir seit Jahren SEHR! zu schätzen. Aber bei einer Differenz von Flaschen und Pack von 50ct ist der break-even-point des Idealismus dann doch überschritten.

Und um ganz ehrlich zu sein: wenn wir dann eh auf TetraPack ausweichen müssten wäre dann der Vergleichspunkt (...) Rewe Bio. Deren Milch (...) wird aktuell mit 1,15 EUR gehandelt.

Ergo: da (...) eine Kuh im Garten keine wirkliche Alternative ist und ein Leben ohne Momo zwar möglich aber irgendwie schade ist - geht das mit den neu-angepassten und mischkalkulierten Flaschen-Preisen für uns noch o.k.! Wie gut, dass wir darüber gesprochen haben! <<

Kaffee:

Dass Kaffee teurer wird ist medial weitgehend als neueste Katastrophe der Menschheitsgeschichte ausgeschlachtet worden.

Zu warm, zu trocken (zu kalt, zu nass, ... irgendwas ist immer) und die Spekulation an der Börse tut sein Übriges. Wünschenswert ist, dass die Kaffee-Erzeuger:innen auch ein Stück vom Kuchen abbekommen.

Beim Kaffee haben wir noch ordentlich Bestände zum alten Preis gebunkert, zu erwarten ist ein Anstieg um 25%. Preppen ist legitim. Räumt die Regale leer, die neuen Preise kommen ab März.

momo-raoul