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

info@bioladen.com

DE-ÖKO-013

Momos Theke
54 90 73
Momos Bistro
97 37 95 03

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 42 • 13. – 18. Oktober 2025

Gemüse:	Regio (10 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kohlrabi, Bioland, Deutschland	1 x	1 x	1 x	1 x	2 x
Spinat, Bioland, Deutschland	650 g		500 g	650 g	750 g
Porree, Bioland, Deutschland	400 g	320 g	400 g	400 g	650 g
Möhren, Naturland, Deutschland	500 g	400 g	400 g	500 g	500 g
Tomate Roma, kbA, Spanien			220 g	470 g	560 g
Petersilie glatt, Demeter, regional				1 Bund	1 Bund

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik			1000 g	1000 g
Apfel Pinova, Demeter, regional	400 g	400 g	750 g	1000 g
Birne Köstliche von Charneux, Demeter, Deutschland	260 g	550 g	550 g	1000 g
Kiwi Hayward, kbA, Griechenland	280 g	330 g	450 g	500 g
Trauben Red Globe, Demeter, Italien		500 g	500 g	700 g

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

Brote für den Monat Oktober:

EmmerDreiKorn Kastenbrot
Zutaten: Wasser, Emmervollkornmehl, Roggenvollkornmehl, Hafer, Grünkernschrot, Sesam, Meersalz, Roggennatursauer, Wasser, Sauerteig
1000 g
6,59 €
5,99 €
DLS-Bestellnummer: 4236

ZillerTalerLaib frei geschoben
Zutaten: Wasser, Weizenmehl, Roggenvollkornmehl, Kümmel, Meersalz, Lecithinpulver, Hefe, Backferment
500 g
Saisonangebot
4,09 €
DLS-Bestellnummer: 4172

Sonnenblumenlaib frei geschoben
Zutaten: Wasser, Roggenvollkornmehl, Weizenvollkornmehl, 3-Stufen-Sauerteig, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz
750 g
6,19 €
5,59 €
L&S-Bestellnummer: 4602

Da die Apfelsaison langsam 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 Polyphenol-Gehalt 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 ist es von Vorteil, den Apfel mit Schale zu 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)

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

Salat der Woche

* 1 Kohlrabi
* 250 g Spinat
* 2 Tomaten
* etwas Petersilie
* Hand voll Walnüsse
* Olivenöl, Balsamico
* Meersalz, Mühlenpfeffer, Schabzigerklee

Kohlrabi fein stifteln. Spinat gut waschen und klein zupfen. Tomaten in Scheiben schneiden oder würfeln. Petersilie klein schneiden. Walnüsse grob hacken. Mit den restlichen Zutaten vermischen und kurz ziehen lassen. Wer neue Gewürze ausprobieren möchte, der *Kubebenpfeffer* oder die *Keltische Kräuterküche* passen z.B. gut zu diesem Salat.

Spinatsüppchen

* 500 g Spinat
* 1 Möhre
* 1 Zwiebel
* 1 Knoblauchzehe
* 3 EL Olivenöl
* 500 ml Gemüsebrühe
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* 150 g Crème fraîche

Möhre fein reiben und mit einer fein gehackten Zwiebel im Olivenöl andünsten. Bevor die Zwiebel zu bräunen beginnt, fein gehackten Knoblauch dazu geben und mit tropfnassem grob gehacktem Spinat ablöschen. Spinat zusammenfallen lassen und die Gemüsebrühe angießen. Fünf Minuten leicht köcheln, pfeffern, das Ganze pürieren, abschmecken und portionieren. Jeweils pro Teller mit einem Klecks Crème fraîche versehen.

Kohlrabi-Hirse-Gratin

* 2 Kohlrabi
* 1 Zitrone
* 150 g Hirse
* 450 ml Gemüsebrühe
* Meersalz, Mühlenpfeffer
* 100 g geriebenen Hartkäse
* 200 ml Sahne
* 1 EL Butter

Hirse in die kochende Gemüsebrühe einrühren, einmal aufköcheln lassen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Die Zitronenschale abreiben und dann die Zitrone auspressen. Beides unter die Hirse mischen. Jetzt den Backofen auf 180°C vorheizen. Kohlrabi in dünne Scheiben schneiden und einige Minuten in etwas Wasser dünsten (oder mit einem Dämpfeinsatz dünsten). Nun die Scheiben abwechselnd mit der fertig gekochten Hirse in eine ofenfeste Form schichten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Sahne auffüllen. Käse darüber streuen und alles mit ein paar Butterflöckchen belegen. Ca. 15 Minuten garen, bis die Kohlrabi weich sind.

Porreegratin mit Tomatenhaube

* 1 Stange Porree
* 1 Bund Petersilie
* 100 ml Sahne
* Meersalz, Pfeffer
* 5-6 Tomaten
* 3 Eigelbe / 3 Eiweiß
* 100 g geriebener Käse
* 80 g Vollkornbrösel

Porree in dünne Scheiben schneiden (auch das Grüne mitverwenden). Petersilie klein schneiden (zum Dekorieren am Schluss etwas an Seite legen) und mit Porree und Sahne vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tomaten mit Eigelb, Käse und Vollkornbröseln mischen, ebenfalls mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unter die Tomatenmasse heben. Masse auf dem Lauch verteilen und bei 180-200°C im vorgeheizten Ofen ca. 25-30 Min. backen, bis die Oberfläche schön knusprig ist.

Kleine Nascherei: Nussmus auf Banane

* 2 reife Bananen
* 50 g Nussmus
* 1 TL Honig
* 1-2 TL Kakao
* 2 EL weiche Butter
* einige Nüsse zum Dekorieren

Die Banane in Scheiben schneiden. Die restlichen Zutaten mit dem Handrührgerät verrühren. Mit einem kleinen Löffel auf jede Bananenscheibe einen Klecks Schokomus verteilen und mit einer Nuss dekorieren.

-Sandra und -Lizzie (vegane Tipps) wünschen guten Appetit!