

**Bioladen Momo**  
 Hans-Böckler-Straße 1  
 53225 Bonn



**Lieferdienst** 0228 54 90 70  
 mo+sa 9-13 - di+do 19-21Uhr

**Momo-Büro** 46 27 65  
**Momo-Theke** 54 90 73

**Mail Abo / Laden:**  
[abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com)  
[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

DE-ÖKO-013

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

**Metzger Huth** 47 83 39  
**Bistro Odeon** 9737 9503

• Bioladen • Gemüseabo • Onlineshop • Biometzger • Bistro • 600 qm • 8000 Produkte • seit 1983 •



**KW 52 - 27.-29. Dezember 2018**



<b>Gemüse:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Blumenkohl, kbA, Frankreich		1x	1x	1x	1x
Möhren, Naturland, Deutschland	400g	570g	600g	600g	700g
Fleischtomate Rebellion, kbA, Spanien			850g	1000g	1000g
Schalotten, Bioland, Deutschland					500g
Schlangengurke, kbA, Spanien	1x		1x	1x	2x
Kartoffel Marabel, Bioland, Deutschland				1000g	1000g

**Regionale Kiste:** 1000g Möhren, 470g Schalotten, 1000g Kartoffel Marabel

<b>Obst:</b>	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	750g	1800g
Apfel Idared, Demeter, regional	500g	500g	1000g	1000g	2000g
Ananas, kbA, Elfenbeinküste		1x	1x	2x	2x
Saftorangen Navelina, kbA, Spanien	630g	630g	2000g	2000g	2000g
Clementinen, Naturland, Spanien				800g	1000g

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

**Brote der Woche:**



**Roggengrob Gewürz** Kastenbrot

Zutaten: belebtes Wasser, 100% Roggenschrot grob, Meersalz, Brotgewürz (Anis, Fenchel, Koriander, Kümmel, Roggen natursauer)  
 1000g anstatt 4,99 €  
**3,99 €**



**Sonnenblumenlaib** frei geschoben

Zutaten: Roggen, Weizen, Wasser, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Meersalz, Sauerteig  
 750g anstatt 4,99 €  
**4,59 €**

**Rezept des Jahres 2019**

für 1-7.000.000.000 Portionen / ganzjährig verfügbar / Zubereitungszeit marginal

Mensch nehme...

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1 Teil Glück             | 1 Messerspitze Neugierde   |
| 1 Teil Vertrauen         | 2 Teile Toleranz   |
| 2 Teile Respekt          | 2 Teile Risikobereitschaft   |
| eine Prise Aufmüpfigkeit | 3 Teile Intelligenz (die Zutaten sind durchaus variabel und erweiterbar) |

Zubereitung: gründlich vermengen, noch ein wenig Liebe & Wärme hinzu, tagtäglich servieren.  
 Ergebnis: Neid, Gier und Gleichgültigkeit werden ausgemerzt, klopf-klopf-auf-Holz

**Wir Momos bedanken uns für ein fünfunddreissigstes erfolgreiches Jahr**

und wünschen geruhsame Feiertage und ein gutes Neues!

Eure Momos

