

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

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)

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

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

Metzger Huth 47 83 39  
Bistro Odeon 9373 9503

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

## KW 08 - 18.-23. Februar 2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Feldsalat, Bioland, Deutschland				150g	150g
Steinchampignons, Bioland, Deutschland			300g	300g	450g
Möhren LilaLuder, Bioland, Deutschland			330g	500g	500g
Avokados Mini, kbA, Spanien	140g	400g	540g	540g	540g
Spitzpaprika Ramiro, kbA, Spanien		200g	240g	300g	600g
Schlangengurke, kbA, Spanien	1x	1x	1x	1x	2x

**Regionale Kiste:** 150g Feldsalat, 450g Steinchampignons, 500g Möhren LilaLuder

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dominikanische Republik			500g	1000g	2000g
Apfel Topaz, Demeter, Deutschland	400g	400g	720g	1000g	1630g
Orangen Wash.Navel, Naturland, Italien	600g	930g	1000g	2000g	2000g
Kiwi, kbA, Italien		6x	6x	6x	10x
Birne Conference, Naturland, Deutschland			740g	980g	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), Roggennatursauer  
1000g  
anstatt 4,99 €  
**4,19 €**



#### Zwillingslaib frei geschoben

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

### Vorwarnung: Karneval

Weiberfastnacht, Donnerstag 28. Februar, geschlossen - in dieser Woche schieben wir die Liefertage nach vorne außer Freitag, obacht wg. kürzerer Bestelldaten.

Rosenmontag, 4. März geöffnet - der Laden als auch der Lieferdienst; nur der Metzger macht blau.

### Info Champignon

Der Champignon ist die Zuchtform des wildwachsenden Egerlings. Er lebt von der Zersetzung von Kompost und Dung, und ist damit ein so genannter Sekundärzersetzer. Der gezielte Kulturbeginn in Frankreich wird auf die Zeit um 1650 festgeschrieben. In Deutschland wurde die Champignon-Produktion Mitte des 19. Jahrhunderts eingeführt. Damals wurde ausschließlich der braune Champignon kultiviert, der weiße Champignon entstand als Mutation aus einem braunen Pilz erst Anfang des letzten Jahrhunderts. Anbautechnisch unterscheiden sie sich nicht, lediglich die Zusammensetzung ihrer Fettsäuren weist einige Unterschiede auf.

Bio-Champignons brauchen kein Licht zum Wachsen, wohl aber ein gutes Substrat aus Bio-Stroh, Bio-Pferdemist, Bio-Geflügelmist und Steinmehl. Man überlässt die Zutaten zunächst einer mehrwöchigen Fermentation. Danach wird die Mischung pasteurisiert, mit Pilzsporen gespickt und zum Schluss mit einer Schicht Torf bedeckt. Das Substrat ist nun vorbereitet für die klimatisierten Kulturräume. Die ersten Pilze zeigen sich nach  
- bitte wenden ->

zwei bis drei Wochen und können in mehreren Wellen abgeerntet werden.

Nach den Bioland-Richtlinien müssen die Substratzutaten zu 100 Prozent aus Öko-Erzeugung stammen. Für Bio nach EU-Verordnung reicht ein Anteil von 75 Prozent. Pestizide zum Schutz vor Schädlingen sind bei Bio-Pilzen nicht erlaubt. Besondere Hygienemaßnahmen und das nötige know-how ersetzen die chemische Keule.

Tipps: Zuchtchampignons sind leicht verdaulich und können roh verzehrt werden. Andere Pilze kurz dünsten ist der Verdauung zuträglicher. Gründliches Kauen ebenso.

Alle Pilze können wieder aufgewärmt werden, vorausgesetzt sie wurden schnell heruntergekühlt und nicht länger als 2 Tage im Kühlschrank aufgehoben.

Lagerung frischer Pilze bei sehr kühlen Temperaturen: Temperaturwechsel und folglich Kondenswasser schaden ihnen.

Matschige oder vertrocknete Stellen sind Zeichen von Überalterung, weißer Belag hingegen (ist die Regel zB bei Austernpilzen) ist kein Schimmel und kann getrost verzehrt werden.

### Kleiner Gemüsesnack

- \* 8 Champignons
  - \* 2 reife Avocados
  - \* 1 Möhre
  - \* halbe Spitzpaprika
  - \* Meersalz, Mühlreispfeffer
  - \* Zitronensaft
  - \* 1 Knoblauchzehe
  - \* Vollkornbrot
  - \* Butter
- Die Champignons säubern. Möhre bürsten, vierteln und in 3cm lange Stifte schneiden. Spitzpaprika ebenfalls in dünne Stifte schneiden. Avokado halbieren, aushöhlen und mit einer Gabel zerkneten. Kleingehackten Knoblauch, Saft einer halber Zitrone, Meersalz und Pfeffer zugeben und gut verkneten. Diese Creme in die Champignons-„Schirmchen“ füllen und die Möhren- und Paprikastifte hinein stecken. Auf einer Platte anrichten und mit kleinen Vollkornschnittchen servieren.

### Champignoncremesüppchen

- \* 250g Champignons
  - \* Saft einer Zitrone
  - \* 800ml Gemüsebrühe
  - \* 100ml Sahne
  - \* Prise Meersalz + Mühlreispfeffer
  - \* 50g Vollkornmehl
  - \* 60g Butter
- Aus Mehl und 30g Butter eine Mehlschwitze bereiten, anschließend Brühe zugeben. Champignons säubern, fein hacken und in der Pfanne mit etwas Butter und Zitronensaft garen, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Anschließend zur Soße geben und bei schwacher Hitze 15 Minuten köcheln. Sahne einrühren, abschmecken und sofort servieren.

### Pilzpfanne

- \* 300g Champignons
  - \* 2-3 Zwiebeln
  - \* Butter
  - \* 200g Sojagranulat
  - \* Meersalz, Mühlreispfeffer, Kümmel
  - \* wer hat, etwas Petersilie
  - \* Kartoffeln
- Sojagranulat nach Anleitung einweichen. In der erhitzten Butter die Zwiebeln andünsten, Sojagranulat und die klein geschnittenen Pilze zugeben und würzen. Ca. 20 Minuten schmoren lassen und mit der gehackten Petersilie bestreuen. Dazu Salz- oder Bratkartoffeln reichen.

### Orangensoufflé

- \* 2 Orangen
  - \* 200ml frische Vollmilch
  - \* 40g Butter
  - \* 40g Weizenvollkornmehl
  - \* 60-80g heller Honig
  - \* 3 EL Blutorangensaft
  - \* 3 Eigelb, 3 Eiweiß
  - \* Prise Salz
  - \* Butter für die Förmchen
  - \* einige Orangenschalenstreifen
- Milch, Butter, Mehl und Honig verrühren und zum Kochen bringen. Etwa 1-2 Minuten köcheln lassen, ständig rühren, bis die Masse dick ist, dann zum Abkühlen an Seite stellen. Backofen auf 180° vorheizen und 4 kleine halbhohe Auflaufförmchen etwa 3 Minuten darin erwärmen. Den Boden der Förmchen fetten. Die Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schalen abreiben und in die Creme geben. Von einer Orange feine Orangenschalenstreifen abschälen und später zur Deko verwenden. Den Orangensaft und die Eigelbe einrühren. Die Eiweiße mit dem Salz steif schlagen und unterheben. Die Masse in die Förmchen füllen. Ungefähr 20 Minuten goldbraun backen. Die ersten 15 Minuten nicht die Backofentür öffnen! Zum Schluss die Soufflés mit den Schalenstreifen garnieren.