

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
info@bioladen.com

DE-ÖKO-013 Kontrollstelle
www.bioladen.com • momoshop.de

Metzger Huth 47 83 39
Bistro Odeon 9737 9503

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

KW.14 | 01.-06.04.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Schlangengurke, Bioland, Deutschland	1 stk		1 stk	1 stk	2 stk
Möhren, Bioland, Deutschland	0,2 kg	0,33 kg		0,43 kg	0,62 kg
Pak Choy, Bioland, regional		1 stk	1 stk	1 stk	1 stk
Porree, Bioland, Deutschland		0,35 kg	0,46 kg	0,5 kg	0,5 kg
Spinat, Bioland, Deutschland				0,5 kg	0,75 kg
Paprika rot, Demeter, Paprika rot			0,5 kg	0,5 kg	0,6 kg

Regionale Kiste: 2x Schlangengurke, 500g Möhren, 1x Pak Choy, 500g Porree

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, IMO, Dom. Republik	0,5 kg	1 kg	1 kg	1,4 kg	2 kg
Apfel Jonagold, Demeter, Deutschland	0,25 kg	0,8 kg	1 kg	1 kg	1,25 kg
Clementinen, Naturland, Spanien			0,4 kg	1 kg	1 kg
Grapefruit rot, kbA, Spanien	1 stk	1 stk	2 stk	2 stk	3 stk
Granatapfel, kbA, Peru			1 stk	2 stk	3 stk

• Rezepte i.d.R. für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokal bevorzugt • Verbandsware bevorzugt • keine Flugware

Brote der Woche:



Powermax Kastenbrot No 4141

Zutaten: 70%WEIZEN, 30%ROGGEN,
SOJA, GRÜNKERN, Leinsaat,
SESAM, Meersalz; Hefe & Ferment

1000g
anstatt 4,99 €
4,19 €



Saaten Seele No.4622

Zutaten: ROGGEN-,
GERSTENflocken, WEIZEN-,
ROGGENSchrot, Hirse, SB-
Kerne, SESAM, Leinsamen,
Meersalz; Sauerteig

1000g
anstatt 5,29 €
4,49 €

Rechnungen?

Anfang des Jahres haben wir ein update eingespielt. Dass sowas nie ohne Brimboium von statten geht haben wir inzwischen gelernt; aktuell allerdings ist es eher eine unendliche Geschichte. Das betrifft unsere Sammelrechnungskunden, also weniger die normalsterblichen Momo-bucht-jede-Woche-ab- Kunden. Wir und zahlreiche Programmierer arbeiten dran. Geduld bitte.

Schulobst!

Vater Staat verschenkt Geld für gesundes Frühstück in Grundschulen. So was gibt es, wird aber viel zu wenig genutzt. Wer sich informieren möchte sehe nach auf bioladen.com unter Lieferdienst/ Schulobst. Da ist alles erklärt. Eine Anmeldung für das kommende Schuljahr sollte jetzt stattfinden.

Momo packt aus

Ein gelungenes Interview auf lizzynet.de über Momos Verpackungsvermeidungsideen. lizzynet.de/wws/52943396.php

Momo sucht

Menschen die hier arbeiten möchten. Vollzeitkräfte mit Engagement und Teamgeist und Lust auf eine sinnvolle Tätigkeit. Gibt es? Bewirb Dich. Mail an info@bioladen.com

wenden macht Sinn ->

Info Pak Choi- Chinesischer Senfkohl

stammt, wie der Name schon vermuten lässt, aus dem Fernen Osten und wird inzwischen auch bei uns ganzjährig kultiviert. Die Asiaten brachten Pak-Choi nach Europa und bereicherten damit unsere Gemüseauswahl.

Botanisch verwandt mit Chinakohl und Mangold, lässt er sich ebenso vielfältig zubereiten. Verwendung finden vor allem die kräftigen Blattrippen. Fein geschnitten, z.B. als Salat mit einer pikanten Sosse. Oder als rasch garendes warmes Gemüse. Wenn Rippen und Blätter zusammen angerichtet werden, empfiehlt es sich, die Rippen zuvor 5 Min. in kochendem Wasser zu blanchieren, um eine gleichmässige Garzeit zu erzielen. Grundsätzlich sollte man Pak Choi-Gemüse nur wenig salzen und würzen, damit der milde Eigengeschmack nicht überlagert wird.

Um die einzelnen Blätter voneinander lösen zu können, schneidet man das untere Kohlende ab und wäscht sie in kaltem Wasser. Die Blätter, fein geschnitten, ergeben einen knackigen Salat mit einem eigenen, leicht nussigen Geschmack. Ideal ist dieses Gemüse für den Einsatz im Wok.

Info Spinat

Vom Frühjahr bis Herbst gibt es die zarten, feinen, im Winter die groben Spinatblätter. Man unterscheidet Blattspinat und Wurzelspinat. Blattspinat hat einzelne lose Blätter. Bei Wurzelspinat werden die ganzen Pflanzen direkt über dem Wurzelhals abgeschnitten. Gute Qualitäten haben frische, dunkel-grüne Blätter.

Spinat wird hinsichtlich seines Eisen-gehaltes häufig überschätzt. Er enthält dagegen beträchtliche Mengen an Kalium und viel Vitamin C, E, B2, Folsäure und Provitamin A. Wegen seines Nitratgehaltes sollte er Säuglingen nicht vor dem 5 Lebensmonat gegeben werden.

Spinatgerichte sollten nicht lange warm gestellt werden. Reste vom Essen zügig herunterkühlen, dann darf er erneut aufgewärmt werden, da sich sonst krebserregende Nitrosamine bilden können. Aber so genau weiss das niemand: Schweizer Wissenschaftler befürworten inzwischen der Verzehr nitrathaltiger Speisen, da- im Zusammenspiel mit den sekundären Pflanzenstoffen- so dass Immunsystem gestärkt werde...

Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass frischer Spinat keine Flecken oder gar gelbe Stellen hat. Spinat sollte möglichst frisch verzehrt und nicht länger als 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Nachdem er 2 bis 3 Minuten blanchiert wurde, lässt Spinat sich tiefgekühlt bis zu einem Jahr lagern. Für die Weiterverarbeitung wird der Spinat verlesen, also welke Blätter werden aussortiert und die groben Stiele abgeschnitten. Dann die Blätter gründlich in reichlich, einige Male gewechseltem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Um das Auslaugen der wertvollen Inhaltsstoffe zu vermeiden, dünstet man Spinat wenige Minuten in wenig Wasser.

Info Granatapfel

Die Beerenfrucht aus der Familie der Punicaceae wächst an bis zu 8 m. hohen Bäumen bzw. Büschen heran, in Plantagen werden die Gewächse auf 2- 3m gehalten.

Der Baum braucht kalte Winter (aber nicht unter -10°C) und sehr heiße Sommer, deshalb sind die Erträge in den Subtropen am besten.

Granatäpfel reifen nicht nach, d.h. sie zählen zu den nichtklimakterische Früchten und werden verzehrsreif geerntet. Reife Früchte erkennen Sie an einem metallischen Klang, überreife brechen sehr leicht auf.

Sie sind sehr lange, ohne Qualitätsverlust, bei 0-5°C im Kühlschrank lagerfähig. Die Früchte können dabei etwas einschrumpeln, das Innere bleibt aber saftig- frisch, dank der dicken, ledrig- wachsigem Schale.

Granatäpfel sind gelblich-braun, gelb-orangefarben oder dunkelrot, das Fruchtfleisch kann rosafarben bis tiefrot sein.

Die süß- säuerlich schmeckenden Exoten werden zum Nachtisch gegessen, als würdiger Abschluß eines Menüs. Aus der Frucht läßt sich zudem ein purpurner Saft pressen.

Aus dem mit Zucker gekochten Saft erhält man einen Sirup, als "Grenadine" bekannt, der in Cocktails verwendet wird. Der essbare Teil des Granatapfels ist das weisse bis hellrote Fleisch der Samenhüllen. Die Samenkerne werden nicht verzehrt. Dazu die Frucht vom Kelch zum Stiel mehrfach einschneiden und in Spalten abziehen.

Oder die halbierte Frucht auf einem Teller ausklopfen und dann auslöffeln.

Oder mit der Zitronenpresse ausquetschen.

Der Geschmack lässt sich mit Weinbrand, Eierlikörchen oder Zitronensaft verfeinern...