

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.31 | 29.07-03.08.2019

Gemüse:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Kopfsalat rot/grün, regional, Demeter			1 St	1 St	1 St
Petersilie glatt, regional, Demeter		1 Bd	1 Bd	1 Bd	1 Bd
Strauchtomaten, Deutschland, Bioland	280 g	470 g	500 g	500 g	970 g
Zucchini, Deutschland, Bioland	330 g	330 g	330 g	700 g	700 g
Knollensellerie mit Grün, Deutschland, Demeter			1 St	1 St	1 St
Erbsen, Frankreich, kbA				320 g	500 g

Regionale Kiste: Kopfsalat, Petersilie, Strauchtomaten, Zucchini, Knollensellerie mit Grün

Obst:	Mini (2,50 €)	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, Dom. Republik, kbA	500 g	500 g		500 g	1 kg
Pflaumen gelb, Spanien, Demeter	380 g	500 g		500 g	1 kg
Pfirsiche flach, Spanien, Demeter		340 g	500 g	660 g	1 kg
Zwetschgen, Deutschland, Bioland			600 g	600 g	600 g
Trauben weiß Sugarone kernlos, Italien, kbA			610 g	780 g	780 g

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

Brote der Woche:



TausendKörnerBrot

Zutaten: belebtes Wasser, 50% Roggen, 50% Weizen, Roggenflocken, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Buchweizen, Hafer, Leinsaat, Sesam, Mohn, Meersalz, Hefe, Roggennatursauer

1000g
anstatt 4,99 €
4,20 €



Wurzel Walnuss

Zutaten: Weizen 1050, Wasser, Walnüsse, Meersalz, Hefe

500g
anstatt 4,49 €
3.99 €

Tomatensalat mit Kichererbsen

500 g Strauchtomaten
400 g Kichererbsen (gekocht)
1 rote Zwiebel
1 Bund Petersilie
2 Tl Kreuzkümmel
4 El Olivenöl
2 El Zitronensaft
Meersalz, Mühlenpfeffer

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Kichererbsen hinzugeben und goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Tomaten vierteln bzw. achteln, je nach Größe. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Petersilie feinhacken, alles in eine große Schüssel geben. Olivenöl und Zitronensaft darüber verteilen und gut umrühren. Kichererbsen hinzugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sellerie- Möhrensalat

300 g Knollensellerie
300 g Möhren
1 Apfel
2 El Mandelmus
1 Zitrone
Mandeln (gehackt)
Meersalz
Optional: Rosinen

Sellerie, Möhren, Apfel raspeln. Zitrone auspressen, den Saft mit Mandelmus verrühren, salzen und über das Gemüse geben. Mit Mandeln bestreuen.
Wer etwa mehr Süße im Salat möchte kann noch ein paar Rosinen hinzugeben.

Die Blätter vom Sellerie nicht wegwerfen, sie enthalten besonders viel **Calcium**, **Kalium**, und **Vitamin C**. Sie eignen sich sehr gut zum Würzen von Suppen, Eintöpfen, Soßen, und Blattsalaten.

Kann auch gut zur Herstellung von Kräutersalz verwendet werden.
Dafür das Grün bündeln und kopfüber zum Trocknen aufhängen. Ausreichend trocken ist der Sellerie, wenn er sich zwischen den Fingern einfach zerbröseln lässt (das dauert ein paar Tage). Dann mit Meersalz mischen. Ob grobes oder feines Salz, viel oder wenig ist Sache des Geschmacks.

Gemüsepfanne

200 g Zucchini
150 g Strauchtomaten
200 g Pilze nach Wahl
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
2 El Sojasoße
Italienische Kräuter
Basilikum frisch
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle

Zwiebel würfeln, Knoblauch feinschneiden und in Olivenöl andünsten. Zucchini und Pilze in Scheiben schneiden und dazugeben. Mit Sojasoße, Salz, Pfeffer, italienischen Kräuter würzen. Dann Tomaten kleinschneiden und mit in die Pfanne geben. Gemüse mit frischem Basilikum garnieren.
Mit Salzkartoffeln oder Gnocchi servieren.

Pfirsich- Trauben- Smoothie


1 Banane
250 g Pfirsiche flach
200 g Trauben
130 ml Apfelsaft

Früchte waschen, kleinschneiden und mit Apfelsaft in den Mixer geben.
Am besten Apfelsaft und Früchte vorher für mindestens 2 h in den Kühlschrank legen. Ergibt 2 Portionen.

Zwetschgeneis mit Banane

3 Bananen (gefroren)
400 g Zwetschgen (gefroren)
100 g Trockenpflaumen
 $\frac{1}{2}$ - 1 TL Zimt
1 Prise Sternanis

Zwetschgen und Bananen in kleine Stücke schneiden und für mindestens 2 h einfrieren. Anschließend mit Trockenpflaumen, Zimt und Sternanis in den Mixer geben, mixen und genießen 😊

-Momo Lisbeth wünscht gutes Gelingen / -> feedback: abo@bioladen.com

Schimmel ?

Keine Frage ist es unser Fehler, wenn Du Ware bekommst die bereits verdorben ist, das kann offensichtlich selbst unseren geschulten Momos passieren.

Was zB Nektarinen angeht, mal habe ich zu Hause welche die liegen tagelang rum und es ist alles in Ordnung, andermal sind sie direkt hinüber. Ich tröste mich indem ich das als ökologischen Nachweis verstehe, denn bei mit Fungiziden belasteten Früchten wird das sicher nicht passieren.

Mit dem Problem befassen sich bereits die Produzenten, indem die Bäume in weiterem Abstand gepflanzt werden, sie nicht so hoch und nicht so dicht wachsen dürfen wie Konventionelle. Alternative Prophylaxe gegen Schimmel gibt es ansonsten keine. Kupfer darf je nach Sorte in kleinen Mengen eingesetzt werden, das schadet allerdings auch nützlichen Mikro-Organismen. Ein weitreichendes Problem von dem alle Bio-Produzenten betroffen sind.

Unsere Lagerbedingungen sind optimal, die Kühlkette wird streng eingehalten, selbst der Abfüllraum ist klimatisiert und die Fahrzeuge ebenso. Möglicherweise entsteht beim Umladen Kondenswasser welche den Verderb beschleunigen mag. Die Ware erhalten wir täglich frisch. Bei Ausländischer ist der Transportweg allerdings ein weiter, mindestens 2 Tage werden die schon „alt“ sein.

Mit anderen Worten, nur Mut zu reklamieren, wir geben diese auch weiter.

Thema vertiefen? Momos Lagertipps, auf bioladen.com/sortiment/tipps-rezepte.html