



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1 in 53225 Bonn - Beuel
 Telefon: 0228- 46 27 65 Abofon: - 54 90 70
 Thekenfon: - 54 90 73 Abofax - 54 90 72
 Fax: - 97 20 695 Metzger shop-in-shop - 47 83 39

www.bioladen-momo.de: Rezepte, Onlineshop, Hintergrund

01. Kalenderwoche 2007

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat ...- unklar		x	x	x	unklar
Tomaten		-	-	x	EC, Kanaren
Mangold		x	x	x	ICEA, Italien
Fenchel		x	x	x	ICEA, Italien
Zwiebeln		x	x	x	diverse, regional
als Er- bzw. Zusatz gibt` s Zucchini					
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Clementinen	x		-	x	div., Italien/Spanien
Orangen Navelina	x		x	x	div., Italien/Spanien
Zitronen	x		-	x	AIAB, Italien
Apfel Jona Gored	x		x	x	Demeter, Meckenheim

100% kontrolliert biologischer Anbau / keine Flugware / relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatzprodukte möglich

Mehrwertsteuer

Die neue Umsatzsteuer, von 16 auf 19%, betrifft keine Lebensmittel. Insofern sind Sie davon hier bei Momo wenig betroffen.

Warum jedoch Mineralwässer, Sojagetränke, Weine, Biere und Säfte nicht als Lebensmittel eingestuft werden und so nicht der ermässigten Steuer zugeordnet werden, bleibt ein Rätsel der Finanzbehörde.

Betroffen sind also Getränke, sowie alles nicht-essbare: Kosmetika, Reinigungsmittel, Spielzeug, Haushaltsgeräte... .

Unsere Hersteller haben aus der Euro- Umstellung gelernt. Damit nicht zum Jahreswechsel alles teurer wird, wurden die Preise in den letzten Monaten angeglichen, nach oben und nach unten, so dass sich an unseren Verkaufspreisen nichts wesentliches ändert.

EU- Bio

Neues zur europaweiten Bio- Verwässerung, hier ein paar links:

<http://www.de.indymedia.org/2006/12/164138.shtml>
<http://bio100.de/html/news.html>

Wir wünschen einen gelungenen Jahresanfang!
 Ihre / Eure Momos

Fenchel-Apple-Salat für 4 Personen

450 g Fenchel
 150 g Joghurt
 2 EL Öl
 2 Äpfel
 1/2 Zitrone, davon der Saft
 Meersalz, Mühlenpfeffer

Den Fenchel waschen, vierteln, Stengel und Wurzelansätze abschneiden, das Fenchelgrün fein hacken und beiseite legen. Die Fenchelviertel in feine Scheiben schneiden.

Die Äpfel waschen, entkernen und in feine Spalten schneiden.

Joghurt mit dem Zitronensaft, dem Öl, Salz, Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben, gut durchmischen und vor dem Servieren das Fenchelgrün überstreuen.

Fenchel-Tomaten-Gemüse

als Beilage für 4 Personen

2 Fenchelknollen
 1 Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 4 Zweige oder reichlich getrockneten Thymian
 Meersalz, Mühlenpfeffer, Parmesankäse
 4 Tomaten
 1/2 Zitrone, davon der Saft
 1 EL Butter

Den Fenchel putzen, halbieren, den harten Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Das Fenchelgrün fein hacken. Die Tomaten heiß überbrühen, häuten und grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel pellen und in feine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl mit der Butter in einer Pfanne erwärmen, die Zwiebelwürfel glasig dünsten und den Fenchel zugeben. Unter ständigem Wenden etwa 5 Min. anschmoren, dann mit dem Zitronensaft ablöschen. Etwas einkochen lassen, dann die Tomaten und das Fenchelgrün zugeben. Sobald die Tomatenstücke auseinanderfallen, das Gemüse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit dem restlichen Olivenöl beträufeln und mit den Zitronenthymianblättchen bestreuen. Je nach Geschmack mit geriebenem Parmesan bestreuen und etwa 5 Min. weiterköcheln lassen.

Mangold römisch

500g Mangold
 1 mittelgroße Zwiebel
 3 EL Olivenöl
 gemahlener schwarzer Pfeffer
 3 Tomaten
 2 Knoblauchzehen
 Meersalz

Mangold vom Strunkansatz befreien, Stiele auseinandernehmen, waschen, abtropfen lassen und in 1-2 cm breite Streifen schneiden.

Tomaten halbieren, Stielansätze entfernen, entkernen und würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und im erhitzten Öl glasig braten.

Mangold unterheben und bei starker Hitze ca. eine Minute schmoren. Tomatenwürfel hinzugeben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit frischem Brot servieren.

weitere Rezepte auf bioladen-momo.de