



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

12. Kalenderwoche 2007

Diese Woche in Momos Kleiner:	Diese Woche in Momos Grosser:	Qualität & Herkunft:	Weintipp:	Käsetipp:
Bärlauch	Bärlauch	EU, BRD	nicht nur zum	Danbo
Champignons	Endivie	AIAB, Italien	Bärlauch:	aus Dänemark
Brokkoli	Champignons	Bioland, regional	JULIAN	mild-würzig
Zucchini	Brokkoli	AIAB, Italien	Landwein aus dem	20% FiTr
Möhren	Zucchini	AIAB, Italien	L'Herault	
	Möhren	diverse, regional	leicht, fruchtig, angenehm	1,19/ 100g
Als Ersatz: Steckrübe regional oder Kohlrabi				
Banane	Banane	EU, Dom.Rep.		
Clementine Ortanique	Clementine Ortanique	EU, Spanien, in Umstellung		
Orange Valencia	Orange Valencia	AIAB, Italien		
	Kiwi	AIAB, Italien		
Apfel Melrose	Apfel Melrose	Demeter, regional	nur im März zu	
Apfel Iona Gored	Apfel Iona Gored	Demeter, Altes Land	3,29 / Liter	



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

Regional !!!

März und April sind die Monate mit dem geringsten Anteil an regionalem Obst und Gemüse. Die Lagergemüsen sind bald verbraucht, die neue Ernte lässt noch auf sich warten. Dank des milden Klimas gibt es schon 3 Wochen eher als letztes Jahr den Frühlingsboten Bärlauch. Allein durch den vielen Regen sind die Äcker noch nicht befahrbar. Ein wenig Trockenheit und keinen Temperatursturz, und zu Ostern stehen Salate, Spinat und Kohlrabi aus regionaler Ernte zur Verfügung.

Bio wird kanpp ???

lautet es in vielen Meldungen in den Medien. Stimmt auch, jedenfalls was die Vermarktung über die konventionellen Supermärkte angeht. Wenn Tengelman & Co Abnahmeverträge eingehen, muss da eine höhere Produktionsmenge zur Verfügung stehen als der Grossteil der Biolandwirte anzubauen fähig ist. Hier werden zu Recht der Bauernverband und die Politik verantwortlich gemacht, sich zuwenig für den ökologischen Landbau eingesetzt zu haben.

Unsere Hersteller haben oft seit Jahrzehnten verbindliche Geschäftsbeziehungen, so dass hier kein Engpass zu befürchten ist. Es gibt Abnahmegarantien auf der einen und Anbaugarantien auf der anderen Seite, jedenfalls soweit das Wetter es zulässt. Eng wird's nur wenn- neben den Absprachen- Innovationen unternommen werden wollen, hier sind die Überschüsse dann schon vergeben.

Der Frühlingsbote

Bärlauch - der einheimische Wildknoblauch wächst wild in Europa und Nordasien in feuchten, humusreichen schattigen Laub- und Auwäldern. In Mitteleuropa wird er auch Wildknoblauch genannt. Seinen Namen verdankt der Bärlauch den alten Germanen. Der Bär- so glaubte man- verleihe seine Kraft auch bestimmten Pflanzen, durch deren Verzehr sich der Mensch Bärenkräfte einverleiben kann. Die Blätter werden im Frühjahr gesammelt und roh für Käseaufstriche, Suppen und Saucen verwendet. Beim Trocknen verlieren sie den größten Teil ihres Aromas. Bärlauchblätter lassen sich gut konservieren, wenn man sie ähnlich wie für Pesto verarbeitet oder einfach einfriert.

Bärlauchcremesuppe

2 mittelgrosse Zwiebeln
 2- 3 EL Mehl
 500 ml süße Sahne
 1 TL Zitronensaft
 Kerbel, zum Garnieren

2 EL Margarine
 3 EL Gemüsebrühe
 75 g Bärlauch
 Salz und Pfeffer

Zwiebeln schälen, fein hacken und im Fett glasig dünsten. Das Mehl hinzufügen und unter rühren goldbraun anschwitzen. 2 Liter Wasser und die Sahne einrühren und aufkochen lassen. Brühe hinzufügen und darin auflösen. 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Bärlauch grob hacken, zu der Suppe geben und fein pürieren; wichtig: nicht mehr kochen lassen. Mit Meersalz, Mühlenpfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit dem Kerbel garnieren.

Bandnudeln in Bärlauchsoße

450 g Vollkornbandnudeln
 2 El Olivenöl, nativ
 1 Msp. Curry
 1/2 Tl Vollmeersalz
 200 ml Sahne

150 g Bärlauch
 1/2 Tl Paprika
 1/4 Tl Pfeffer
 2 El Sojasoße
 1 El Vollkornreis, gemahlen

Bandnudeln in reichlich Salzwasser gar kochen. Bärlauch waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Gewürze darin kurz anbraten, den klein geschnittenen Bärlauch dazugeben und mit Salz und Sojasoße würzen. Unter Rühren ca. 5 Minuten dünsten. Die Sahne mit Reismehl verrühren und zu dem Bärlauch geben. Soße 1-2 Minuten köcheln lassen. Die Bandnudeln mit der Bärlauchsoße servieren.

Bärlauchspaghetti mit Champignons

250 g Spaghetti
 60 g Bärlauch
 50 g Parmesan gerieben
 Meersalz, Mühlenpfeffer

800 g Champignons
 2-3 Schalotten, gehackt
 1 EL Butter

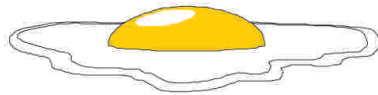
Champignons in dünne Scheiben, Bärlauch in feine Streifen schneiden. Spaghetti bissfest garen. Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Gehackte Schalotten darin andünsten. Champignons zugeben, salzen und unter Rühren ca. 4 Min. braten. Spaghetti, Bärlauch, Parmesan und Pilze mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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

Osterbrot



60 g Hefe
1/2 Tasse lauwarmes Wasser 1 Tasse lauwarme Milch
1 TL Zucker 10 Tassen Mehl
7 Eier 1 Tasse Honig
Schale einer Zitrone 1 Tasse Butter, geschmolzen

Die Hefe im warmen Wasser auflösen. Die Milch, 1 Teelöffel Zucker und 2 Tassen Mehl beifügen. Gut mischen und zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde ruhen lassen.

Ein Gefäß über heißen Dampf stellen und darin 6 Eier, den Honig und die Zitronenschale schlagen. Den Rest vom Mehl dazu rühren. Auf einem mit Mehl bestäubten Brett den Teig verarbeiten, unter Zugabe der Butter. Wenn der Teig sehr glatt ist, diesen in ein großes, gefettetes Gefäß legen und leicht mit geschmolzener Butter bestreichen. Mit einem Tuch zugedeckt an einen warmen Ort stellen und ruhen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat, etwa 2 Stunden.

Den Teig zu einer Wurst von 2 cm Dicke drehen. Davon 30 cm lange Stücke abschneiden und diese zu einem losen Zopf flechten. Auf ein gefettetes Backblech legen und das Volumen nochmals verdoppeln lassen, was etwa 1 Stunde benötigt. Mit Ei bestreichen und im Ofen, bei mäßiger Hitze, 25-30 Minuten backen.

Diese Zöpfe können auch zu Ringen geformt werden. In die Mitte ein hartgekochtes Ei legen. Mit Sesam und oder gehackten Mandeln bestreuen.

Osterbrot mit Kräutern

Für den Teig:
500 g Weizenvollkornmehl 30 g Hefe
1/4 l Milch 2 Bund gemischte Kräuter
1 EL Joghurt 2 EL Kürbiskernöl
1 Ei, Meersalz, Pfeffer

Mehl in eine Schüssel sieben und eine Mulde formen, Hefe hineinbröckeln, lauwarme Milch zugießen. Mit etwas Mehl vom Rand zu einem Vorteig verrühren. Vorteig abgedeckt an einem warmen Ort 15 Minuten gehen lassen. Übriges Mehl mit Vorteig vermischen und zu Teig kneten.

Kräuter waschen, fein hacken. Dann Joghurt, Öl, Salz und Pfeffer unter den Teig kneten. Zuletzt feingehackte Kräuter untermischen. Hefeteig zu drei gleich grossen Kugeln formen. Teigkugeln im Dreieck nebeneinander auf gefettetes Blech setzen, ca. 15 Minuten gehen lassen, bis sie das doppelte Volumen erreicht haben.

Brot im Backofen auf der 2. Schiene von unten bei 180°C ca. 40 Minuten backen.

Osterbrot mit Kardamon

750 g Mehl 3/8 l Milch 185 g Butter
2 Eier 310 g Rosinen 310 g Korinthen
60 g Zitronat Schale einer halben Zitrone
1-2 Msp. gestoßenes Kardamom Fett zum Ausfetten
Zucker o.a. zum Bestreuen 75 g Hefe

Mehl in eine Schüssel geben, Milch und Hefe hinzufügen, langsam Butter und Eier ebenfalls zum Mehl geben, alles gut miteinander verrühren. Dann alle restlichen Zutaten unter die Masse mischen und in einer gut gefetteten Brotform rund 1 Stunde backen. Das warme Osterbrot mit Zucker o.a. bestreuen.

29. März 2007: 24 Jahre Momo

Vom Kompostkollektiv zum Unternehmer...

Am 29. März feiern wir ein bisschen. Gläschen Sekt zum anstossen, Kaffee, Kekse und Zeit für ein Palaver...

