



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228 - 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695
www.bioladen-momo.de

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax funktioniert! - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39
momonaturkost@vollbio.de

15. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Tomaten		x	x	x	CAAE, Kanaren
Salat Batavia		x	x	x	CAAE, Spanien
Blumenkohl		x	x	x	EU, Frankreich
Knoblauch neue Ernte		x	x	x	EU, Ägypten
Zwiebeln alte Ernte		x	x	x	div. regional
Avokado >Hass<				x	EU, Spanien
Bananen				x	EU, Dom.Rep.
Kiwi	x		x	x	AIAB, Italien
Orange Ovali	x		x	x	AIAB, Italien
Ananas, voraussichtlich	x			x	EU, Togo

100% aus kontrolliert biologischem Anbau / weitgehend und relativ nach Haltbarkeit geordnet / Ersatz- bzw. Zusatzprodukte möglich

Ostern zur Erinnerung:

- Ostersonntag ist der Laden bis 18Uhr geöffnet
- in der Woche nach Ostern die Montag- und
Dienstags-touren um 1 Tag nach hinten verlegt.

Weinprobe

Am 29. April unsere 2te Weinprobe hier im Laden.
Mit Uwe Weber von der Mosel. Ab 17 Uhr, ca.3 Stunden.
Details? www.weber-lehmen.de
Anmeldung erbeten, Unkostenbeitrag (für die Berge
an Oliven und Brot...) 7 Eu.

Krümelmonster auf Entzug

Wegen der fettleibig-leidendem amerikanischen
Jugend darf dort das Krümelmonster keine Kekse
mehr essen. In alten Humphrey-Bogart-Filmen werden
die Zigaretten rausgeschnitten. Von wegen
Vorbildfunktion. Ob ob dieser nun auch die Todesstrafe
abgeschafft wird oder ob Bombenwerfen
gesellschaftlich geächtet werden wird, bleibt zu
bezweifeln. Es wird Zeit, UN- Truppen zur Befreiung
der amerikanischen Bevölkerung zu senden.

Deutsche sterben aus

DPA- Ente: Ohne geringste Recherchebemühungen
gibt die dpa eine Nachricht weiter, wonach die
Deutschen nur noch 1-Komma Kinder zeugten. Uups,
da hat sich jemand verrechnet, sorry. Es haben sich
noch andere "verrechnet", zB bei der "Vogelgrippe",
nur das "Uups, sorry" fehlt noch seitens der
"unabhängigen" Medien.

Silbermedaille für Momo

In der "Schrot&Korn"-Umfrage >die besten
Naturkostläden Deutschlands< haben SIE im letzten
Herbst abgestimmt, was Sie von ihrem Bioladen
halten. Wir haben im Gesamteindruck eine
Zweitplatzierung erreicht, wofür wir uns herzlichst
bedanken möchten: Danke.
Wir laden ein zu einem Gläschen Sekt, Eierlikörchen
oder Saft am Ostersonntag zwischen 8 und 18 Uhr.

Mehrere Kriterien standen zur Bewertung, die vielen
Antworten sind uns anonymisiert zugegangen:

Wir arbeiten dran. Vor allem in der Kategorie <Preis-
Leistung> erhielten wir "nur" eine Eins-Minus.
Das rührt wohl zum Einen daher, dass wir im
neueröffneten Geschäft in manchen Warengruppen
keine Zeit zur Neukalkulation fanden, so dass viele
"alte" Preise erstmal übernommen wurden. Dadurch,
dass wir hier unseren Umsatz mehr als verdoppelt
haben, können wir freilich mit geringeren Aufschlägen
arbeiten als im kleinen Laden. Das haben wir
inzwischen beim Grossteil des Sortiments auch
angewandt, zuletzt bei Brot, Eiern (gerade rechtzeitig
zu Ostern), Kaffee.

Zum Anderen daher, dass Kunden von einem
supermarktgrossen Betrieb auch supermarktähnliche
Preise erwarten. Das gelingt uns auch, bei der einen
oder anderen Linie, sogar Discount-Niveau, teilweise.
Doch Gutes hat seinen Preis, berechtigterweise, ohne
den eine solche Qualität nicht herzustellen ist.

Jubiläumspreise Momo

Unseren Geburtstag haben wir nicht gross gefeiert.
Das wird in 2 Jahren anders sein, zum 25sten lassen
wir die Korken knallen!
Dennoch vielen Dank für die vielen Glückwünsche!

Es soll ja Menschen geben, die nur selten zu uns in
den Laden kommen. Daher hier unsere Marke-Bioladen-
Jubiläumspreise, bis zum 29 April gültig, sofern nicht
vergriffen: Unter anderem ...

Gouda jung	100g	0,79
Gouda Basilikum-Knoblauch	100g	0,99
Gouda Tomate- Paprika	100g	0,99
Spaghetti Vollkorn	500g	0,79
Tomatensauce Basilikum	340g	1,39
Langkorn-Vollkornreis	1000g	1,69
Sonnenblumenöl	0,5l.	1,79
Bioladen-Müsli	750g	1,99
Sultaninen getrocknet	500g	1,79
" "	1000g	2,99
Ananas getrocknet	100g	1,79
Feigen getrocknet	250g	2,49
Orangensaft 100%	0,7l.	1,79

Frohe Ostern



Bioladen Momo

Hans- Böckler- Strasse 1
Telefon: 0228- 46 27 65
Thekenfon: - 54 90 73
Fax: - 97 20 695
www.bioladen-momo.de

in 53225 Bonn - Beuel
Abofon: - 54 90 70
Abofax funktioniert! - 54 90 72
Metzger shop-in-shop - 47 83 39
momonaturkost@vollbio.de

Reispfanne mit Blumenkohl

20 Minuten / für 4 Portionen

- 2 Zwiebeln
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1-2 Möhrchen
- 1 TL Koriandersamen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Sojasauce
- 50 ml Apfelsaft
- 100 ml Gemüsebrühe
- Meersalz

Zwiebeln, Blumenkohl und Möhrchen putzen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit zerdrückten Koriandersamen in heißem Olivenöl andünsten. Knoblauchzehe grob hacken und untermischen, Sojasauce zugeben. Apfelsaft und Gemüsebrühe angießen, das Gemüse etwa 10 Minuten bißfest dünsten, Deckel geschlossen halten. Mit Salz abschmecken. Dazu passt Vollkornreis.

Blumenkohl mit Tomaten

4 Portionen, etwas aufwendiger

- 1 Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 reife Tomaten
- 3 El.Sonnenblumenöl
- 100 gr. Tofuwürstchen
- 1 Msp Meersalz
- 1 Msp Pfeffer
- 1 Tl. Koriander
- 1 El. Dill, frisch oder getrocknet

Zwiebel und Knoblauch würfeln, Tomaten enthäuten und in Würfel schneiden. Das Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, die Tomatenwürfel hinzufügen und kurz mit dünsten. Den Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, zu den Tomatenwürfeln geben, würzen und knapp 20 Min. dünsten. Die Soja-Würstchen leicht anbraten und darunter geben, Dill kurz mit erhitzen.



Süße Osterringe

für 4 Portionen

- 500 gWeizen-Vollkornmehl
- 1/2 Pkt. Trockenhefe)
- 400 ml Milch
- 75 g Zucker oder anderes Süßmittel
- 60 g Butter
- 3 Eigelb
- 1 Prise Meersalz
- Palmfett zum ausbacken

Aus den Zutaten einen Hefeteig zubereiten. Den Teig fingerdick ausrollen und verschieden grosse Ringe ausstechen. Dazu helfen ein Glas und eine Schüssel zB. Die Ringe eine Stunde ruhen lassen; dann in siedendem Fett bei 180°C goldgelb ausbacken. Je nach Belieben mit Zimt & Zucker oder Zuckerguss überziehen. Oder halbieren und mit Butter und Fruchtmus bestreichen.

Schneller Kirsch-Nuß-Kuchen

- 125g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
- 250g Vollkornmehl
- 2 EL Kakao

- 1 Packung Vanillezucker
- 1/2 Packung Backpulver
- 50g Rohrzucker
- 1/4 l Soja Drink
- 2 Bananen
- 1 Glas Schattenmorellen

Die trockenen Zutaten vermischen. Sojamilch unterrühren und den Teig in eine gefettete Springform füllen. Mit Bananenscheiben und den gut abgetropften Kirschen belegen. Bei 175°C 75 Minuten backen.

Avocado - Jasmin - Salat

4 Portionen, gut 20 Minuten

- 1 Bataviasalat
- 3-4 Tomaten
- 2 handvoll grüne Oliven
- 1-2 Zwiebeln
- 2-3 Avocados
- 1 Zitrone
- 0,1l Olivenöl
- scharfe Sauce, Biotabasco...
- 200 ml warmer Jasmin- Oolongtee,
- Meersalz
- frischer Knoblauch

Den Eissalat, die Tomaten, Oliven, Zwiebeln klein schneiden und vermischen. Die Avocados, Saft der Zitrone, Olivenöl, die scharfe Sauce oder Pepponi..., 100 ml warmer Jasmin-Oolongtee, Meersalz zu einer cremigen Sauce pürieren. Beides vermischen, sofort anrichten. Dazu pfannengeröstetes Brot, auf das beidseitig Knoblauch gerieben und anschließend etwas Salz gestreut wird.