



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

18. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Kopf- und Eichblattsalat		x	x	x	Demeter, regional
Dill		x	x	x	Bioland, regional
Radieschen				x	Bioland, regional
Schlangengurke		x	x	x	ECO, Niederlande
Fenchel				x	ICEA, Italien
Kohlrabi		x	x	x	CAAE, Spanien
Orange Valencia	x		x	x	EU, Italien
Bananen	x		x	x	EU, Dom.Rep.
Kiwi	x		x	x	EU, Italien
Apfel Delicious o.a.				x	Bioland, Tirol
Ananas, diesmal ohne Kälteschaden...				x	Eu, Togo, per Schiff

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

Tomatenpflanzen

für den Balkon oder den Garten, ab jetzt zu haben.

Bonus für`s 1.Quartal

Es gibt einen Bonus für Ihre Einkäufe, doch ein Problem gibt es: Wie kriegen Sie das mit?
Wir arbeiten dran.

Wir bilden aus

zum Kaufmann oder zur Kauffrau im Einzelhandel-
ab diesem Jahr. Interesse? Bitte melden!

WE FEED THE WORLD ist ein Film über Mangel und Überfluss. Eine Antwort auf die Frage, was der Hunger auf der Welt mit uns zu tun hat.
Termine unter www.rex-filmbuehne.de

Gurke

Gurken können roh oder gegart verzehrt werden. Die Gurken werden unter fließendem Wasser sorgfältig gewaschen und häufig geschält gegessen- bei Biogurken sollten Sie auf das schälen verzichten. Um die Kerne zu entfernen, werden die Gurken längs aufgeschnitten, dann schabt man mit einem Löffel die Kerne heraus.
Schon bei geringer Salzzugabe ziehen Gurken Wasser. Damit die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe nicht verloren gehen, den Saft mitverzehren.



Grüner Gurken - Drink

15 Minuten / für 4 Personen

1 Salatgurke waschen und kleinschneiden und in einen Rührbecher geben.
1/2 kleine Zwiebel abziehen und kleinschneiden. Zu den Gurken in den Rührbecher geben.
1 Bund Dill waschen und trockenschütteln.
Die dicken Stengel entfernen und zusammen mit Gurken und Zwiebel pürieren.
1 Prise Meersalz und Pfeffer zum würzen.
Anschließend 300 ml Mineralwasser unterrühren.

Tofu- Gurkentopf

für 4 Personen

100 g Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.
2 Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden.
800 g Gurken putzen, waschen, längs halbieren, ggf. die Kerne entfernen, in dicke Scheiben schneiden, mit Knoblauch in Fett anbraten und 15 Minuten schmoren.
Zwischendurch
1/4 Liter Brühe angießen.
150 g Schmand mit
1 El Mehl verrühren und das Gemüse damit binden.
Mit Meersalz und Paprika abschmecken.
Gemüse mit
2 El feingehacktem Dill bestreuen.

Dazu Bratlinge und Salzkartoffeln reichen.

Kalte Gurkensuppe

für 4-6 Teller

2 TL Sesam- oder Olivenöl
1-2 Gurken, geschält und geschnitten
3 Knoblauchzehen
2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt
gut 1/2 l Gemüsebrühe
1/2 Bund gehackter frischer Dill
Pfeffer zum Abschmecken
150 ml Soja-Drink

In einem großen Topf das Öl erhitzen und Gurken, Knoblauchzehen und Zwiebeln ungefähr 5 Minuten schwenken, bis die Zwiebeln glasig sind.
Die Brühe hinzufügen und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Gurken weich sind.
Die Suppe vom Herd nehmen und im Mixer pürieren.
Während die Mischung noch warm ist, den Dill unterrühren und mit Pfeffer würzen.
Erkalten lassen.
Den Soja-Drink erst vor dem Servieren unterrühren.

Eine leichte Mahlzeit für heiße Tage (auf die zu warten bleibt!?)