

Vorletzte Woche waren die Ananas nicht gut: Kälteschaden. Hatten Sie auch eine ungenießbare, bitte melden, es gibt Erstatz.



# 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

## 18. Kalenderwoche 2007

Momos Kleine Gemüse (5,-)	Momos Grosse Gemüse (10,-)	Qualität & Herkunft:	Weintipps:
Salat regional Bärlauch + Petersilie Spinat Zucchini Möhren -	Salat regional Bärlauch + Petersilie Spinat Zucchini Möhren Knoblauch	diverse, Uedorf/Meckenheim diverse, regional Demeter, Meckenheim EU, Italien EU, Italien EU, Ägypten	dem Wetter angepasst...  Babouches VdP ein komplexer aromatischer Rosewein - auch zu Käseplatten
Momos Kleine Obst (5,-)	Momos Grosse Obst (10,-)		
Bananen Saftorangen Zitronen Kiwi -	Bananen Saftorangen Zitronen Kiwi Iona Gored	EU, Dom.Rep. EU, Italien EU, Italien EU/ Demeter, Italien Demeter, Altes Land	dem Spargel angepasst...  Elbling sur Lie ein leichter frischer Mosel- Weisswein, - auch zu Salaten



Als Ersatz gibt`s zB Porree, Radieschen, Rhabarber

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

### Birnen aus Übersee

In anderen Läden ist es Usus, Ware aus Übersee zu führen, für uns ist das immer ein bewusster Schritt. Der ist jetzt gekommen, europäische Birnen sind ausverkauft, wir greifen auf argentinische Ware zurück. Ausschliesslich Ware die per Schiff transportiert wird, Flugware fände keinen Einzug ins Angebot. Der unerklärliche Vorteil: Die Ware ist gerademal halb so teuer wie Europäische. Allgemein wird argumentiert, die Nachfrage bestimme das Angebot; ist das so, oder vielmehr umgekehrt?

### Birnen-Apfel-Tarte mit Mandelcreme

500 g Äpfel  
1-2 EL Zitronensaft  
1 Vanilleschote  
6 Platten TK-Blätterteig  
1 Ei

500 g Birnen  
750 ml Wasser  
150 g Rohrohrzucker  
30 g Butter  
100 g gem. Mandeln

Das Obst schälen, vierteln und entkernen. Mit Zitronensaft beträufeln. Wasser, aufgeschlitzte Vanilleschote und 100 g Zucker aufkochen. Obst darin ca.4 Min. garen. Abtropfen und abkühlen lassen. Auf dem mit Backpapier belegten Backblech je 2 Blätterteigplatten mit den kurzen Seiten überlappend aneinander legen. So entstehen drei Teigstreifen. 10 Min. auftauen lassen. Nähte jeweils andrücken. Backofen auf 200 Grad vorheizen. Butter und 50 g Zucker cremig schlagen. Ei und Mandeln zufügen. Auf den Streifen verteilen (ca. 1cm vom Rand frei lassen). Obst darauf legen. Auf der 2.Schiene von unten 30-35 Min-. backen.

### Zucchinisalat

4 Zucchini  
4 EL Olivenöl  
1 TL Senf  
1/2 TL Oregano

1 Knoblauchzehe, zerdrückt  
2 EL Balsamico-Essig  
1 TL Thymian  
Meersalz und Mühlenpfeffer

Die Zucchini waschen, die Endstücke entfernen und in Scheiben schneiden. Aus den übrigen Zutaten eine Sauce herstellen und alles gut vermischen.

### Spinatnudeln in Currycrème

500 g Bandnudeln  
2 Knoblauchzehen  
250 g Sahne  
Meersalz

750 g Spinat  
2 EL Olivenöl  
1,5 TL Currypulver  
1 Ei

Nudeln kochen. Spinat putzen, waschen, Wasser gut ausdrücken und die Blätter grob hacken. In einem Topf Knoblauch in Olivenöl kurz andünsten und den Spinat zugeben. Wenden, bis er ganz zusammengefallen ist und dann die Sahne angießen. Kurz aufkochen lassen und dann von der Flamme nehmen. Den Spinat an den Rand drücken und Currypulver & eine Prise Meersalz in die Sahne einrühren. Abschmecken und ein Eigelb in die Sauce einrühren ohne aufzukochen. Die Nudeln unter den Spinat mischen und am besten noch fünf Minuten ziehen lassen.

### Zucchini mit Bärlauchcrème

500 g Zucchini  
Olivenöl  
0,15 l. Sahne  
1 Händchen Bärlauch

2 Knoblauchzehen  
Meersalz & Mühlenpfeffer  
150 g Joghurt

Zucchini längs in etwa 1cm dünne Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken, eine Schüssel damit ausreiben darin die Zucchini, etwa 6 EL Olivenöl und etwas Salz marinieren. Nach 30 Minuten die Zucchini auf Backpapier im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten backen. Sahne steif schlagen, Joghurt einarbeiten, fein gehackten Bärlauch, Pfeffer, Meersalz und Olivenöl einrühren und die Crème mit den Zucchini servieren. Dazu geröstetes Brot reichen.

### Tofucreme mit Kräutern

250 g Tofu  
4 EL Zitronensaft  
frisch gehackte Kräuter  
2 Knoblauchzehen oder Bärlauch gehackt  
3 EL Soja-Drink oder Wasser

4 EL Öl  
1 TL Kräuter- oder Meersalz

Alle Zutaten pürieren. Gut durchziehen lassen. Als Brotaufstrich oder auch als Quarkersatz zu Salzkartoffeln sehr lecker.



# 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

## Tomaten- Anbäuerchen

Beim Anbau von Tomaten sind ein paar Kleinigkeiten zu beachten, einfach wachsen lassen bringt nicht den gewünschten Erfolg. Neben Sonne, Wasser und Nährstoffen beachten Sie bitte, dass es Pflanzen tropischen Ursprungs sind; wenn Sie nicht die kleinen Triebe in den Blattachsen herauszupfen geht die Pflanze zu sehr ins Kraut und hat nicht genug Kraft für die Blütenentwicklung.

Wenn Sie dann die Blütenstände erkennen können, denken Sie daran dass weniger mehr ist, Genügsamkeit wird mit ausgereiften Früchten beschenkt, wenn Sie zuviele Stände stehen lassen werden sich diese nicht schnell genug entwickeln und der gierige Bauer mit Krautfäule bestraft.

Meine Erfahrung: Grüne Seitentriebe fleissig abzupfen, 5-7 Blütenstände stehen lassen, dann klappts.

Grundsätzlich vertragen Tomaten sehr viel Wasser, dürfen aber nicht im Wasser stehen; also für eine Drainage sorgen, lockerer Boden bzw. Kieselsteine im Topf zuunterst.

Ein sonniger Platz ist gut, eine aufgewärmte Wand im Rücken noch besser.

Gegossen wird Abends, damit das Wasser nicht verdunstet und damit die Blätter nicht verbrennen.

Tomaten brauchen eine Rankhilfe, an der sie mit zB Blumendraht festgehalten werden.

Weitere HeimgärtnerInnenTipps in Kurzform:

### Tomaten im Eimer

In großen Eimern wachsen Tomaten sehr gut, wenn Sie sie immer an die sonnigste, heißeste Stelle am Haus stellen (und bei längerem Schlechtwetter hereinholen).

### Geiztriebe bei Tomaten

Tomatenpflanzen können leicht außer Rand und Band geraten, wenn man nicht rechtzeitig alle Seiten- und Geiztriebe - am besten mit den Finger - entfernt. Dadurch gibt es nicht nur eine frühere Ernte, sondern auch die größten und schönsten Früchte.

- Ausnahme: Bei kühler, feuchter Witterung werden die Blätter oder gelb oder fleckig und müssen vorzeitig entfernt werden. Damit die Pflanze nicht verkahlt, kann man das unterste Blatt der Geiztriebe als Ersatz stehenlassen.

- Noch eine Ausnahme: Die Buschtomaten. Diese bleiben relativ niedrig und gelegentlich, wenn sie unübersichtlich werden, muß man den einen oder anderen Trieb einmal herausnehmen.

### Kraut- oder Braunfäule

Um der Kraut- und Braunfäule an Tomaten vorzubeugen, müssen die Pflanzen jedes Jahr an eine andere Stelle ausgepflanzt werden, denn Pilzsporen stecken im Boden der Pflanzstelle des letzten Jahres.

Kupfer wirkt ebenfalls dagegen, vorbeugend Kupferdraht oder Münzen mit in den Topf legen.

Tomatenstäbe mit Wasser und Seife gründlich reinigen, denn auch hier halten sich Krankheitserreger vom vorigen Jahr. Am besten Metallstäbe verwenden.

Pflanzen Sie die Tomaten nie in die Nähe von Kartoffeln oder Erbsen.

Setzen Sie die Tomatenpflanzen in weitem Abstand und entfernen Sie die bodennahen Blätter bis zu einer Höhe von etwa 30 Zentimeter, damit die Luft gut zirkulieren kann. Vermeiden Sie es, beim Gießen die Blätter zu benetzen.

### Ungeziefer an Pflanzen

Gut gegen Ungeziefer und Blattläuse an Pflanzen: Eine Brennessel mit kochendem Wasser übergießen und eine Nacht lang ziehen lassen. Sud am nächsten Tag durchsieben, in eine Sprühflasche füllen. Die Blätter damit besprühen.

### Kürbis braucht viel Wasser

Eine große Kürbispflanze kann bis zu 50 Liter Wasser am Tag verdunsten und muß während längerer Trockenperioden im Hochsommer auf jeden Fall gegossen werden. Sorgen Sie auch für reichlich Düngung. Wächst die Pflanze am Rande eines Komposthaufens, so kann sie sich selbst bedienen.

### Schneckenalarm

Mit Bierfallen locken Sie sämtliche Schnecken der Umgebung an. Zur Vergrämung führen wir ein Granulat aus Lavagestein mit ätherischen Ölen, das auch tatsächlich funktioniert, jedenfalls bis zum nächsten Regen. Kann ich empfehlen um Jungpflanzen zu schützen, die eine Attacke nicht überleben würden. Am besten sind manuelle Barrieren (Gartencenters).

Langfristig vermeiden Sie Schneckenüberbevölkerungen durch angepasste Gartenstruktur: Wenig Steine unter die sie kriechen können, niedriger Bewuchs, trockenes Umfeld, Kompost weit weg...

### Ameiseninvasion

Ameisen halten sich Läuse, um sie auszusaugen; hier hilft ein gezielter dünner Wasserstrahl, um diese zu entfernen.

Gesunde Pflanzen sind resistent gegen Läuse, die Haut ist so kräftig dass die Laus keinen Ansatz findet, ausser an den zarten neuen Trieben. Schachtelhalm und Co. hilft, um -wie beim Menschen- mittels Kieselsäure die Zellstruktur der Haut zu stärken, hier führen wir geeignete Präparate.

Ein paar links für die Hobbygärtnerei:

[www.naturkost.de](http://www.naturkost.de)

[www.krautundrueben.de](http://www.krautundrueben.de)

[www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de)

Ihre / Eure Momos