



# 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 - 54 90 72  
Metzger shop-in-shop - 47 83 39  
momonaturkost@vollbio.de

## 24. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salate, verschiedene		x	x	x	Demeter, regional
Kräuter, verschiedene				x	div., regional
Tomaten		x	x	x	EU, Italien/Spanien
Schlangengurke		x	x	x	Bioland, BRD
Möhren		x	x	x	ICEA, Italien
Grüne Paprika		x	x	x	ICEA, Italien
Pfirsich gelb	x			x	div., Italien/Spanien
Nektarine				x	CRAE, Spanien
Bananen				x	EU, Dom.Rep.
Honigmelone "Charantais"	x		x	x	EU, Frankreich
Saftorangen	x		x	x	EU, Italien
Zitronen	x			x	Demeter, Italien

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

## Der Fiskus

subventioniert verschiedene Produkte mit dem ermäßigtem Mehrwertsteuersatz von 7%. Lebensmittel für die Ernährung, Bücher die Bildung. Nach welchen Kriterien diese Einstufung stattfindet, ist oft nicht nachvollziehbar: Getränke und Mineralwässer werden nicht subventioniert, ebenso jetzt Milchersatzgetränke: Seit 1.6. werden Sojadrink und Co. mit 16% besteuert, eine Nacht-und-Nebel-Aktion verteuert diese Produkte jetzt um 10%, im kommenden Jahr um weitere 3%, weil dann die Erhöhung auf 19% Mwst. ansteht.

## Rezepte zu Holunderblüten

auf unserer website. Ich drucke Ihnen die gerne aus, wenn Sie keinen Zugang haben, bitte melden.

## Pestizide

Die Belastung von Obst und Gemüse mit Pestiziden hatte einen Rekord erreicht: 47% der Proben waren mit Giften belastet, teilt Greenpeace mit. Die Organisation beruft sich auf geheime Daten der EU und rät zu Bioprodukten.

## Paprika-Spaghetti

für 4 Personen

300 g Spaghetti  
2-3 EL Olivenöl  
Meersalz  
1/2 Zitrone, davon die Schale  
200 g Mozzarella  
etwas frischen Thymian und Oregano  
4 grüne Paprikaschoten  
1 Knoblauchzehe  
Mühlenspeck

Den Backofen auf 220°C vorheizen. Nudeln in kochendes Salzwasser geben und bissfest kochen. Auf ein Sieb gießen. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten putzen, abspülen und in Stücke oder Streifen schneiden. Einen EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastücke darin etwa 5 Minuten kräftig braun braten. Zerdrückten Knoblauch zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitronenschale kräftig würzen. Die abgetropften Nudeln zu den Paprikastücken geben und gut untermischen. Paprika-Nudeln in eine ofenfeste Form

geben. Den Mozzarella in Scheiben schneiden und darauf verteilen. Die Kräuter drüberstreuen und mit dem restlichem Öl beträufeln. Im Backofen 5-8 Minuten überbacken, bis der Käse anfängt zu verlaufen.

## Grillspieße Tortellini

Ergibt 20 Stück, dauert ca. 40 Minuten

- \* 40 Tortellini mit Käsefüllung
- \* 2 Paprika
- \* 200 ml Gemüsebrühe
- \* 20 eingelegte, getrocknete Tomaten
- \* 3 EL grünes Pesto
- \* 6 EL Olivenöl
- \* 200 g Tomaten-Passata
- \* 2 EL Tomatenmark
- \* Meersalz
- \* frischer Pfeffer
- \* Chilipulver
- \* Cayennepfeffer
- \* 1 TL getrockneter Oregano
- \* 20 schwarze Oliven ohne Stein
- \* 20 Holzspieße

- Tortellini in reichlich Salzwasser bissfest kochen (sie dürfen nicht auseinander fallen), abgießen und auf einem Küchentuch nebeneinander abkühlen lassen.  
- Paprikaschoten in etwa 2 x 2 cm große Stücke schneiden.  
- Brühe -bis auf 3 Esslöffel- aufkochen. Paprikastücke darin bei mittlerer Hitze zugedeckt 5 Minuten dünsten. Abtropfen und abkühlen lassen.  
- Getrocknete Tomaten halbieren.

Grüne Marinade:

- Pesto mit 2 Esslöffeln Öl verrühren.

Rote Marinade:

- Tomatenpüree mit Mark, restlichem Öl, restlicher Brühe und Gewürzen verrühren.

Tortellini, Paprikastücke, Oliven und Tomaten auf Spieße aufreihen. Die Marinaden dazu servieren oder kurz vor dem Servieren darüber träufeln.