



# 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

## 28. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat		x	x	x	Demeter, regional
versch.Kräuter		x	x	x	diverse regional
Tomaten		x	x	x	Demeter, regional
Chinakohl				x	diverse regional
Blumenkohl		x	x	x	diverse regional
Möhren		x	x	x	AIAB, Italien
Aprikosen	x			x	EU, Frankreich
Pfirsiche	x		x	x	div., Italien/Spanien
Apfel Red Delicious	x		x	x	EU, Argentinien per Schiff

vielleicht regionale Demeter- Himbeeren oder Kirschen aus Wildsammlung; ansonsten Saftorangen aus Italien.

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

**Dicke Bohnen** Es macht viel Mühe, aber der Geschmack entlohnt; weil es eben viel Mühe macht, tun wir uns schwer, die einfach zu packen und Euch/Sie mit der Arbeit allein zu lassen. Nächste Woche gibt es Dicke Bohnen: 2 Kilo (=mit Schale) in den "Grossen". Wenn Sie die nicht möchten, bitte kurz bescheid.

## Chinakohlsalat mit Möhren

6 Essl. Sahne 150 g Joghurt  
1 Essl. Zitronensaft 2 Teel. Mittelscharfer Senf  
2 Essl. Kräuter 300 g Chinakohl  
150 g Möhren 100 g Tomaten  
2 Essl. Kürbiskerne

Für die Sauce die Sahne halbsteif schlagen. Dann Joghurt, Zitronensaft, Senf und Kräuter unterziehen. Für den Salat den Chinakohl waschen, putzen, halbieren, den Strunk mit einem spitzen Messer entfernen. Den Chinakohl in feine Streifen schneiden. Die Möhren fein raspeln. Beides mischen und auf 4 Salattellern verteilen. Die Tomaten in Stückchen schneiden und mit den Kürbiskernen über den Salat verteilen. Die Sauce getrennt dazu servieren.

## Blumenkohlsalat Napolitana

1 Blumenkohl Salz & Pfeffer  
80 ml Olivenöl 3 EL Rotweinessig  
2 Zweige Oregano 50 g Kapern  
100 g schwarze Oliven ohne Kern  
400 g eingelegte Paprikaschoten

Blumenkohl in kleine Röschen teilen und von den Stielen befreien. In kochendem Salzwasser 3-5 Minuten garen. Abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit Öl und Essig in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Oreganoblättchen von den Stielen zupfen und mit den abgespülten Kapern und den in Ringe geschnittenen Oliven zum Blumenkohl geben. Paprikaschoten ebenfalls zum Blumenkohl geben und alles gründlich mischen. Mindestens 3 Stunden ziehen lassen.

## Himbeeren

Je nach Sorte sind Himbeeren rundliche, stumpfspitze bzw. langkegelförmige Einzelfrüchte, die mittelfestes bis zartes Fruchtfleisch haben. Die Fruchtfarbe reicht von hell- bis dunkelrot.

Himbeeren enthalten nennenswerte Anteile an Calcium, Phosphor, Magnesium und an Vitamin C. Sie sind gut bekömmlich und werden gerne bei Saftkuren eingesetzt.

Am besten schmecken Himbeeren, wenn sie sofort verzehrt werden. Wegen ihrer Druckempfindlichkeit und Schimmelfälligkeit können sie nicht gelagert werden, höchstens einen Tag im Kühlschrank.

Tiefgekühlt lassen sie sich 12 Monate aufbewahren. Damit sie ihre Form bewahren, friert man sie auf einem Backblech oder Tablett vor.

Die Himbeeren werden vor der Verarbeitung verlesen und nur gewaschen, wenn sie verunreinigt sind. Frisch werden Himbeeren für Torten, Süßspeisen und Obstsalate verwendet. Himbeergelees und Konfitüren sind die am häufigsten hergestellten Produkte. Daneben werden sie auch zu Rumtopf, Himbeeressig, Himbeerwein, Himbeergeist und Likör weiterverarbeitet.

## Himbeer-Reis-Salat

100 g Reis in Salzwasser garen, abschrecken, abtropfen und auskühlen lassen.

4 Äpfel waschen, schälen, in Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln.

150 g Joghurt mit 2 EL Honig verrühren. 300 g Himbeeren verlesen, mit Joghurtmarinade, Reis und Äpfeln mischen.

Schmeckt ausgezeichnet als Dessert oder als Zwischenmahlzeit an heißen Tagen.



## Himbeer-Sorbet

500 g Himbeeren verlesen, durch ein Sieb passieren. 80 g Puderzucker und 1 EL Zitronensaft und 1 TL abgeriebene Zitronenschale zu dem Saft geben. 1 Eiklar steif schlagen und unterheben.

Masse in das Gefriergerät stellen und 1 1/2 Stunden gefrieren lassen, zwischendurch mit dem Zauberstab durchrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden.

2 EL Himbeergeist unterrühren und nochmals 1/2 Stunde gefrieren lassen.

In gut gekühlte Gläser portionieren und sofort servieren.