



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

32. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat		x	x	x	diverse, regional
Petersilie		-	-	x	diverse, regional
Tomaten		x	x	x	diverse, regional
Zwiebelbunde		x	x	x	Demeter, regional
Möhren		x	x	x	diverse, regional
Kürbis Hokkaido		x	x	x	diverse, regional
Bananen	-		-	x	EU, Dom.Rep.
Klar-Apfel	x		-	x	Demeter, Meckenheim
Traube Mathilde	x		x	x	EU, Italien
Zwetschen	x		x	x	wild, Meckenheim
Zitronen	x		-	x	AIAB, Italien

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

??? Rezepte ???

Vielleicht bin ich ungeeignet für diesen Job. Nein, nicht als Bioladner schlechthin, keine Frage. Aber als Rezepteschreiber.

Reis zum Beispiel. Ich liebe Reis. Reis geröstet, gebraten, in diesem oder jenem Öl oder ohne Öl. Mit Salz oder Shoyu oder Miso oder manchmal auch Brühe. Mal mit Pfeffer, mal Curry, mal Zitronengras. Wehe, es öffnet jemand den Deckel während der Reis zieht! Mal mit Gemüse, oft auch ohne alles, saftig, locker, gern spartanisch. Wie`s gerade so kommt. Immer anders, immer spontan, immer lecker, oft etwas trocken (bin ich ja auch). Es gibt auch keine Familie, die das auszubaden hat.

Rezepte? Nun, dieses oder jenes könnte ich dann mit diesem oder jenem variieren, also als Anregung gerne. Aber nach Rezept habe ich noch nie gekocht. Ich besitze auch gar keinen Messbecher. Ich mache mir viel Arbeit mit den Rezepten. Jede Woche 3, 4, 5 Stück, 50x im Jahr. Mal von Freunden und Bekannten, mal aus Büchern, mal aus dem web, von unseren Herstellern, manchmal ausprobiert, meistens umgeschrieben,....

Jetzt hat mir ein neuer Abo- Kunde feedback gegeben:

"Hallo Momos,
ich weiß ja nicht, wo ihr eure Rezepte abschreibt, aber ein wenig mehr Sorgfalt würde ich mir schon wünschen. Wenn ich Folgendes lese:

"Die Tomaten und den Mozzarella in Scheiben schneiden und beides in eine feuerfeste Form schichten.
Mit Basilikum bestreuen. Wenig salzen, mit Öl beträufeln und mit reichlich Pfeffer würzen.
Im vorgeheizten Backofen bei 180°C 15 Min. garen."

dreht sich mir der Magen um. Wenn man Basilikum im Ofen mitgart, ist es TOT. Mit anderen Rezeptem geht es mir sehr ähnlich. Von einem Bioladen wünsche ich mit ehrlich gesagt deutlich kreativere Rezepte. Ich werde weiter in Bonns bestem Bioladen einkaufen, aber die Rezepte werde ich mir künftig ersparen. Mir stellt sich die Frage, ob ein Newsletter dieser Art nicht sogar kontraproduktiv ist.

Nichts für ungut, aber das musste ich mal loswerden."

Das hat mich tatsächlich Tage beschäftigt.

Die Basilikumblätter werden rabenschwarz sein, wenn die aus dem Ofen kommen. Oder nicht? Hat es jemand ausprobiert? Ich fand die Idee des Überbackens gut und habe die Zutat "oder eingelegtes Basilikum" dazugedichtet, und damit hätte es wohl auch ein gelungenes Gericht geworden werden können.

Nun gut, bevor ich nun meine wertvolle Zeit vergeude und meine Arbeit für die Katz` ist, starte ich eine Umfrage zu dem Thema, die ich gerne in kurzer Zeit veröffentlichen möchte.

Vielleicht findet Ihr das auch und es sollte ein oder eine andereR Momo die Rezepte schreiben, oder Ihr denkt dazu noch etwas ganz anderes. Jedenfalls, bitte, beantwortet mir folgende Fragen oder kommentiert das Geschehen, bitte ehrlich und rücksichtslos.

Erhalten Sie/ Ihr diese Umfrage als mail, einfach die Antworten in die Re-Mail setzen; Oder schwarz-auf-weiss, einfach nächste Woche mit in die Kiste legen.

ICH DANKE FÜR DIE 5 MINUTEN !

Momos Rezepte sind...

- für mich persönlich uninteressant
- benutze ich nur selten oder als Anregung
- gut, gerne, immer wieder
- sollte besser jemand anders schreiben
- mein Kommentar:

BITTE WENDEN



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 momonaturkost@vollbio.de

Und noch zwei Hinweise:

11.08.2006

1 Jahr Momo nach dem Umzug

Stosst an mit uns: in dubio Prosecco

13.08./ Hoffest bei Hüsgens

in Hennef- Süchterscheid:
Ponyreiten, Treckerfahren, Essen & Trinken...

Auf der Sandkaule 22 / 02248- 4076
www.bioland-huesgen.de

Und hier, zum Start der
Kürbissaison, erprobte
Rezepte aus dem riesigen
Momo- Archiv.



Ich habe viele Jahre meines Lebens vergeudet, indem
ich auf den Genuss von Kürbis verzichtete, in der
Ahnung es ginge nur süß-sauer in Kombination mit
manchem Kindheitstrauma.

Der Hokkaido- Kürbis kann mit der Schale zubereitet
werden; allein Strunk und Kerne sollten Sie entfernen.

Kürbissalat

700 g Kürbis
1 roter Apfel
50 g Sonnenblumenkerne oder gehackte Nüsse

Für die Sauce:
Saft von 1/2 Zitrone
3 Essl. Distel- oder Nussöl,
4 Essl. Apfelsaft

- Für die Sauce den Zitronensaft mit dem Öl und dem Apfelsaft verrühren.
- Den Kürbis schälen. Die faserigen Teile und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch grob in die Sauce raspeln.
- Den Apfel waschen, trockenreiben, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stifte schneiden. Die Stifte unter den Salat mischen.
- Die Sonnenblumenkerne oder die Nüsse über den Salat streuen.

Tip: Von grossen Kürbissen erst das benötigte Stück
herausschneiden, dann schälen. Den restlichen Kürbis
zugedeckt in den Kühlschrank legen und binnen einer
Woche verbrauchen. Mit seiner kräftig orangegelben
Farbe ist Kürbis sehr dekorativ. Stechen Sie mit
Ausstechförmchen Figuren wie zum Beispiel Blumen
oder Sternchen aus und garnieren Sie damit Salate
und kalte Platten.

Kürbis-Spaghetti

für 4 Personen

- F 1 Kürbis ca. 700g ungeschält in
2 Liter Salzwasser knapp 30 Min. fast weich kochen.
- F 500 g feste Tomaten kreuzweise einschneiden,
mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, halbieren,
entkernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
- F 250 g Spaghetti nach Packungsangabe
gar kochen.
- F 100 g geräuchertes Tofu fein würfeln, in 2 El
Kokosfett knusprig braten.
- F Kürbis abschütten, kalt abschrecken
halbieren, Kerne entfernen, das Kürbis-fleisch mit
einer Gabel herauslösen.
- F Nudeln abgießen, Tomaten
untermischen und in einer Schüssel anrichten. Kürbis
und Tofu darüber verteilen.
- F Mit 1/2 Bund gehackter Petersilie und mit Pfeffer
aus der Mühle bestreuen.

Kürbiscremesuppe

für 4 Personen

- 1 kg Kürbis
etwa 200 g Möhren
1 säuerlicher Apfel
1 Zwiebel
2 Essl. Butter
1 l. Gemüsebrühe
3 Essl. gehobelte Mandeln
1/2 Teel. Currypulver
1/2 Teel. gemahlener Piment
1/2 Teel. gemahlener Ingwer
Salz, schwarzer Pfeffer
1/2 Teel. Balsamessig
1/2 Teel. Sojasauce
4 Essl. Schmand



- Den Kürbis waschen, die faserigen Teile und die
Kerne entfernen und Fruchtfleisch und Schale in
Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in Würfel
schneiden. Den Apfel schälen, vom Kerngehäuse
befreien und würfeln.
- Die Zwiebel fein hacken und in der Butter glasig
braten. Die Möhren- und die Apfelwürfel dazugeben
und mit anbraten. Den Kürbis hinzufügen. Die Brühe
angiessen und aufkochen lassen. Die Suppe zugedeckt
bei schwacher Hitze ca.20 Minuten garen.
- Inzwischen die Mandeln in einer trockenen Pfanne
leicht bräunen.
- Die Suppe pürieren und mit Curry, Piment, Ingwer,
Salz und Pfeffer würzen. Mit Balsamessig und
Sojasauce abschmecken.
- Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit jeweils
1 Esslöffel Schmand und den Mandeln garnieren.