



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

34. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat		-	-	x	diverse, regional
Tomaten		-	-	x	diverse, regional
Aubergine		x	x	x	Demeter, regional
Buschbohnen, Rosmarin, Bohnenkraut		x	x	x	EU, Niederlande
Zuckermais		x	x	x	Bioland, regional
Zwiebeln		x	x	x	div., regional
diverser Ersatz in der Mutter-Kind Kiste					
Nektarinen	x		-	x	EU, Italien
Bananen	-		-	x	EU, Dom.Rep.
Apfel Jamba	x		x	x	Demeter, regional
Mirabellen	x		x	x	wildsammlung/regional
Apfel Festival (Südtirol, Bioland) statt Jamba in der Mutter-Kind Kiste					
Zitronen	-		-	x	EU, Italien

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

Beueler Bürgerfest am 3.9.2006:

Wie jedes Jahr am 1.Sonntag im September, von 12 bis 19 Uhr bieten wir reichlich Sinnesgenüsse, von

- frisch gepresstem Apfelsaft bis
- Federweisser mit Zwiebelkuchen;
- räderweise Käse;
- die Vollkornbäckerei DLS aus Siegburg bringt süßes und brotiges;
- die live- Musik gestalten Nic Brown & the NoMads (!!!) und acapella5;
- für die Kids gibt`s Hüpfburg, Luftballons, Seifenblasen...

Es gibt Gelegenheit zum small- und zum bigtalk.
21 Momos freuen sich auf Ihren/ Euren Besuch.

Das Wetter hat den Salaten übel mitgespielt; daher waren die in der vergangenen Woche -trotz Frische- eher unansehnlich, teilweise. Reklamation erbeten.

Das gelbe Korn der Indios

Das gelbe Korn aus Amerika dient seit 12.000 Jahren als Nahrungsmittel. Heute wird es in erster Linie als Viehfutter angebaut, am meisten davon in den USA. Mais, der direkt vom Menschen gegessen wird, kommt vielfach stark verarbeitet und versteckt in heutiger Industrienahrung auf den Tisch.

Zu unrecht, denn mit ganzen Maiskörnern lassen sich interessante Gerichte zubereiten. Zuckermais ist eine spezielle Sorte, bei der das Endosperm statt Stärke Zucker enthält. In Vollwerthaushalten werden die frischen Zuckermaiskörner serviert. Sie schmecken roh geknabbert oder im Salat, gedünstet als Gemüsegericht, gebraten und gegrillt.

Mit Maisschrot und Polenta aus Vollkornmais zeigt sich die vielfältige Getreideküche: Brei, Bratlinge, Klößchen, Soßen, Desserts oder Brotaufstriche entstehen daraus. Wegen seines neutralen Geschmackes wird Maisvollkornmehl gerne für süße Soßen verwendet.

Bewährtes Duo: Mais und Bohnen

Maiseiweiß enthält kein Lysin und Tryptophan. Beides sind Aminosäuren, die der Mensch mit der Nahrung aufnehmen muß. Eine alleinige Maisernährung könnte daher zu Problemen in der Eiweißversorgung führen. Mayas und Inkas ahnten davon offenbar bereits etwas. Sie aßen Mais zusammen mit Bohnen, eine Kombination, in der sich die Eiweiße ernährungsphysiologisch ideal ergänzen. Den gleichen Effekt erreicht man heute, indem man dem Maismehl Sojabohnenmehl untermischt. Neuere Maiszüchtungen enthalten allerdings mehr Lysin und auch Tryptophan als die bisher bekannten.

Ein überwiegender Maisverzehr birgt auch die Gefahr von Vitaminmangel, der Pellagra. Niacin, das zum Vitamin B-Komplex gezählt wird, ist im Mais vorwiegend in einer gebundenen Form enthalten. Nur mit der Aminosäure Tryptophan, die in den klassischen Maissorten Mangelware ist, kann der Organismus dieses Niacin freisetzen.

Der Zucker im Mais wandelt sich um in Stärke, also kühl lagern und nicht lange aufheben.





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

Quinoa mit Mais & Bohnen

Zubereitungszeit 30 Minuten

- * 200 g grüne Bohnen
- * 1 kleine Aubergine
- * 1 kleine Zwiebel
- * 3 Tomaten
- * 1 Kolben Zuckermais
- * je 2 Stängel Rosmarin und Bohnenkraut
- * 250 g Quinoa
- * 3/4 l Gemüsebrühe
- * 6 EL Olivenöl
- * 1-2 EL Zitronensaft
- * Salz, Pfeffer aus der Mühle

Bohnen in fingerbreite Stücke schneiden. Aubergine würfeln, Zwiebel in Scheiben schneiden, Tomaten abziehen und achteln. Maiskolben entkörnen. Blättchen vom Rosmarin und Bohnenkraut abzupfen.

Quinoa in Brühe aufkochen, zugedeckt bei schwacher Hitze 15 Minuten garen.

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Bohnen, Auberginen, Zwiebel, Mais, Rosmarin und Bohnenkraut darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 3 Minuten braten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Quinoa mit Tomaten mischen, einmal kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Gemüse servieren.

Gebackene Maiskolben

- 8 Maiskolben
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 50g Lauch
- Margarine
- 1 Glas Weißwein
- Saft von 1/2 Zitrone
- Kräuter, zB Kerbel, Estragon, Petersilie
- Steinsalz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Ein Stück Alufolie mit Margarine bestreichen und die geputzten Maiskoben drauflegen. Möhren und Zwiebeln würfeln, Lauch in Ringe schneiden und den Knoblauch hacken. Zwiebel in der Margarine anbraten, Möhren und Lauch dazugeben und mitbraten. Den Weißwein und den Zitronensaft zugeben, die gehackten Kräuter darunter mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Die Sauce über die Maiskolben geben, mit der Folie verschließen und im vorgeheizten Backofen bei 180° etwa 35 Min. garen.

Gemüsespieße für den Grill

- * 1 kleine Aubergine
- * Saft von 1-2 Zitronen
- * 2 Maiskolben
- * 8 kleine Tomaten
- * 2 Zucchini
- * 2 Zwiebeln
- * 2 große Champignons
- * 4 EL Olivenöl
- * Kräutersalz
- * weißer Pfeffer
- * 4 lange Spieße

Auberginen, Maiskolben und Zucchini waschen und abtrocknen. Alles in fingerdicke Scheiben schneiden. Auberginen vorher beidseitig mit Salz einreiben und 15 Minuten stehen lassen.

Zwiebeln schälen und ebenfalls in dicke Ringe schneiden.

Champignons putzen und mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten waschen und abtrocknen.

Gemüse abwechselnd auf die Spieße stecken, mit Öl bepinseln und auf dem heißen Grill unter häufigem Wenden 15 Minuten garen.

Mais Mexikanisch

für 5-6 Portionen

- 500 ml Wasser
- 150 g brauner Basmati-Reis
- 1 große Zwiebel, gehackt
- 2 große Knoblauchzehen, gepresst
- 1 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 400 g frischer Mais
- 100g Chilischoten, gewürfelt
- 200g Maismehl
- 1 TL Steinsalz
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Trockenhefe
- 500 ml Sojamilch

400ml Wasser zum Kochen bringen und Reis hinzugeben. Die Hitze reduzieren, den Topf bedecken und den Reis ca.40 Minuten garen. Den Ofen auf 180°C vorheizen. Zwiebel, Knoblauch und Paprika mit dem restlichen Wasser ungefähr 5 Minuten kochen, bis die Zwiebel glasig wird. Zwiebelmischung, Reis und die verbleibenden Zutaten in eine Auflaufform geben, gut durchmischen und ca. 45 Minuten backen.

weitere Rezepte auf www.bioladen-momo.de

