



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

38. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat Batavia / Eis		-/x	-/x	x/x	diverse, regional
Champignons		x	x	x	Bioland, regional
Pac Choi		x	x	x	diverse, regional
Kresse		x	x	x	diverse, regional
Zucchini		x	x	x	diverse, regional
Traube Sultana, sooo lecker	x		x	x	EU, Griechenland
Nektarinen und Pfirsiche	-		-	x	diverse, Italien/Frankreich
Bananen	x		x	x	EU, Dom.Rep.
Honigmelone Galia	x		-	x	EU, Spanien
Apfel... Sorten noch unklar	x		-	x	Demeter, regional

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

Da haben wir den Salat

Dekoratив und schmackhaft sind die gekräuselten Blätter von Eichenlaubsalat, Kraussalat, Frillice, Lollo rossa und Lollo bionda. Von Mai bis Oktober kommen die Salate frisch aus dem Freiland. Vor allem im Winterhalbjahr werden zusätzlich Kreuzungen aus Eichblatt und Batavia, rote Kraussalate, Kreuzungen von Kopfsalat und Romana oder Eis-Frillice aus dem Gewächshaus als "Kraussalate" angeboten. Alle genannten Sorten bezeichnet man als Schnitt- und Pflücksalate, da sie keine Salatköpfe bilden, sondern einzelne Blätter, die aus Rosetten wachsen. Der Ausdruck "Schnittsalat" stammt noch von früher, als man diese schnellwüchsigen Salate gerne im eigenen Garten anbaute. Beim Ernten schnitt eine Familie gerade so viele Blätter ab, wie sie für eine Mahlzeit benötigte. Die krausen Salatblätter haben nämlich die Eigenschaft, nach dem ersten Schnitt noch zweimal nachzuwachsen.

Eichblatt- oder Eichenlaubsalat, der seinen Namen wegen der Form seiner langen, schmalen und gezackten Blätter erhielt, ist mit Endivien verwandt, ist im Geschmack aber kaum bitter, sondern kräftiger als Kopfsalat und hat eine leichte Haselnussnote. Es gibt ihn in hell- bis dunkelgrünen Varianten und auch mit roter Färbung. Eichblattsalat ist von sehr zarter Konsistenz, sodass er nach dem Einkauf schonend gehandhabt und schnell verbraucht werden muss, und er fällt schnell zusammen. Er sollte so spät wie möglich mit der Salatsauce vermengt werden. Sein feiner, zarter Geschmack und seine Farbe machen ihn zum idealen Partner für Salatkombinationen.

Die Blätter der aus Italien kommenden Sorten Lollo rossa und Lollo bionda sind dagegen ziemlich hart und robust, haben aber einen zarten Rand. Beide würzig, leicht bitter und nussig schmeckenden Salatsorten lassen sich einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Frillice ist eine verhältnismäßig junge Salatsorte, die aus den Niederlanden stammt. Sie vereint die Knackigkeit des Eissalates und mit ihren gezackten Salaträndern das dekorative Aussehen des Kraussalates. Frillice enthält mehr Vitamin C als kopfbildende Salatarten und schmeckt wie Römer oder Romana-Salat leicht herb-aromatisch.

Batavia-Salat ist mit dem Eissalat verwandt und stammt aus Frankreich, wird aber mittlerweile auch bei uns angebaut. Er vereinigt viele Eigenschaften des Kopf- und des Eissalates. In der Form erinnert

Batavia-Salat mehr an Kopfsalat, im Geschmack ist er jedoch würziger und seine in unterschiedlichen Rot-Grün-Schattierungen gemusterten Blätter sind so knackig wie die des Eissalates. Batavia-Salat bleibt länger frisch als Kopfsalat und fällt angemacht nicht so schnell zusammen.

Gebratener Salat

2 Batavia oder Eissalate	1 kleine Zwiebel
5 EL Sesam	4 EL Sojasauce
200g Tofu	4 EL Erdnussöl
50g Rosinen, wenn beliebt	100g Sojasproussen

Salatblätter in fingerdicke Streifen von höchstens 5 cm Länge schneiden. In einer Schüssel mit einem Holzstampfer kräftig stampfen.

Zwiebel hacken.

Sesam in einem hohen Topf ("hoch", damit die Samen nicht rausspringen) 2 Minuten rösten. Immer wieder rütteln, damit sie gleichmäßig geröstet werden.

Den Sesam im Mörser zerstoßen und in einer kleinen Schüssel mit Sojasauce zu einer Sauce rühren.

2 EL Erdnussöl in einem Wok (Pfanne tut's auch zur Not) erhitzen, dabei den Wok etwas schwenken, damit sich das Öl überall verteilt. Tofustücke hineingeben und unter Rühren anbraten. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und beiseite stellen.

Nun den Rest des Erdnussöls erhitzen, die Zwiebel darin glasig anbraten, dann die Salatstreifen zugeben und unter Rühren max. 5 Minuten braten.

Tofustücke, Rosinen und Sojasproussen zugeben, mit der Sauce vermischen und alles noch 3 Minuten ziehen lassen.

Zucchini- Melonen- Frischkost

80 g Alfalfasproussen	120 g Honigmelone
120 g Zucchini	120 g Äpfel
40 g Salat, zB Lollo Rosso	

für die Soße:

1 El Honig	2 El Zitronensaft
2 El Sonnenblumenöl	Meersalz & Pfeffer

Für die Soße Honig mit Zitronensaft und Sonnenblumenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alfalfasproussen und Salatblätter waschen und abtropfen lassen.

Honigmelone, Zucchini und Äpfel in Stifte schneiden und mit den Sproussen und der Soße vermengen. Abschmecken und auf Salatblättern anrichten.