



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

40. Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Salat Batavia		x	x	x	diverse, regional
Petersilie		-	-	x	diverse, regional
Tomaten		x	x	x	unklar
Blumenkohl		x	x	x	diverse, regional
Pastinaken		x	x	x	EU, Niederlande
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Satsumas, die ersten	x		x	x	EU, Italien
Birne Kaiser Wilhelm	x		-	x	Demeter, regional
Apfel Elstar	x		x	x	Demeter, regional

Info: Grüne Zitrusfrüchte sind nicht unreif; wenn es Nachts nicht kalt genug ist, bleibt die Schale grünlich, das hat aber nichts mit Reife zu tun und wirkt sich auch nicht auf den Geschmack aus.

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

LeserInnenwahl in der Oktoberausgabe der Schrot&Korn: BITTE MITMACHEN!

Die Karte kann portofrei versendet werden. Geben Sie uns Noten, schreiben Sie Kommentare, das bringt uns allen viel !!! und Sie können damit gewinnen, Preise und einen noch netteren Bioladen.

Fotos vom Bürgerfest auf unserer website. Ein Blick lohnt. Abzüge? Wir verleihen die CD.

Blaumachen Nächste Woche, d.h. in der Feiertagswoche, mach ich blau. Das Rezept erstelle ich deshalb schon diese Woche, unter Vorbehalt landwirtschaftlicher und wetterbedingter Änderungen.

Acrylamid Forscher meinen ein Mittel gegen das krebserregende Acrylamid in Lebensmitteln ausfindig gemacht zu haben. Ein Enzym, das in der Krebstherapie verwendet wird, soll den Stoff in Chips, Toastbrot oder Keksen zerstören. Das meldete das Fachmagazin Nature. Hört sich gut an. Allein: Das Enzym ist bisher nicht für den Einsatz in Lebensmitteln zugelassen. Krebspatienten, die mit dem Enzym behandelt wurden, hatten allergische Nebenwirkungen oder Gelenkschmerzen. Unser Tipp: Acrylamide sind gesünder!

Blumenkohlpfanne

1 Blumenkohl, gewaschen und in Röschen zerteilt
 1 Zwiebel, fein gehackt
 Salz, Pfeffer, Muskat nach Geschmack
 2 EL Kapern
 1-2 TL Gemüsebrühe
 0,2l Sojasahne
 evtl. etwas Kartoffelstärke zum Andicken

Die Zwiebel in Olivenöl andünsten, den Blumenkohl dazugeben und mit 1/4 l Wasser auffüllen. Gemüsebrühe und Gewürze zufügen und bedeckt 10-15 Minuten garen. Der Blumenkohl al dente bereiten. Mit Sojasahne auffüllen, Kapern zugeben und nach Gusto mit Kartoffelmehl, das vorher mit etwas Wasser angerührt wurde, andicken.

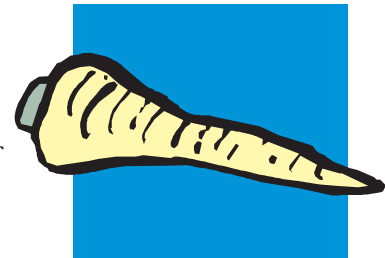
Dazu passen zB Salzkartoffeln und Bratlinge.

Pastinaken- Hirse- Pfanne

160 g Hirse
 400 ml Gemüsebrühe
 500 g Pastinaken
 Meersalz & weißer Pfeffer
 Hefeflocken
 3 Eier
 3 EL Olivenöl
 2 Zwiebeln
 1/2 Bund Blattpetersilie
 200 g Quark
 4 EL Parmesan gerieben

Die Hirse warm und kalt abspülen und in 1 EL Olivenöl andünsten, dann die Brühe zugießen und aufkochen. Bei geringer Hitze keine 10 Minuten kochen, dann 20 Minuten quellen lassen, auf der ausgeschalteten Herdplatte.

Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Pastinaken schälen, waschen und grob raspeln. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Pastinaken zufügen und bißfest dünsten. Die Petersilie fein hacken, unter die Pastinaken mischen, mit Salz, Pfeffer und den Hefeflocken würzen. Den Quark, die Eier und die gedünstete Hirse unterziehen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Masse darin stocken lassen und vor dem Servieren mit Parmesankäse bestreuen.



Blumenkohlcremesuppe

2 Zwiebeln, gewürfelt
 2 EL Sonnenblumenöl
 1 mittelgroßer Blumenkohl, in Röschen zerteilt
 1 l. Wasser
 1 TL Stein- oder Meersalz
 3-4 EL Miso
 Saft einer Zitrone
 1 Blatt Nori, geröstet und in Streifen geschnitten

Die Zwiebel in dem Öl glasig dünsten, den Blumenkohl, das Wasser und das Salz zugeben und garen. Danach pürieren, das Miso in kaltem Wasser anrühren und mit dem Zitronensaft zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Noristreifen garnieren.

Statt dem Miso kann auch Gemüsebrühe, statt der Algen zB Petersilie genommen werden.