



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

43 Kalenderwoche 2006

Obst & Gemüse	Kleine Obst	kleine Gemüse	Single	Grosse	Herkunft, Qualität
Endiviensalat		x	x	x	diverse, regional
Tomaten		x	x	x	EU, Marokko
Möhren		x	x	x	diverse, regional
Spaghettikürbis		x	x	x	Demeter, regional
Knoblauch		x	x	x	Ecocert, Frankreich
Bananen	x		-	x	EU, Dom.Rep.
Pflaumen, wenig	x		-	x	EU, Italien/Spanien
Zitronen	x		-	x	EU, Italien/Spanien
Birne Vereinsdechant	x		x	x	Demeter, regional
Apfel Elstar	x		x	x	Demeter, regional

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

Letzte Woche am Dienstag, das waren KEINE Schmelzkohlrabi, sondern einfach "nur" Kohlrabi.

Nächste Woche voraussichtlich Bataten, = Süsskartoffeln, und Suppengemüsen.

Der neue Weinkatalog ist da.
Ein umfangreiches Nachschlagewerk von A wie Anbau bis Z wie Zweigelt. Den erhalten Sie kostenlos von uns, einfach bestellen bitte.

"H5N1 antwortet nicht" ist der Titel einer Dokumentation über die Machenschaften rund um den Viruswahn. Erhalten Sie von uns ebenfalls kostenlos.

Verkehrte Spaghetti

1 Spaghettikürbis von ca. 1 kg reicht für max. 4 Personen.
Mann/Frau gibt ihn in einen ausreichend großen Topf, bedeckt ihn mit Wasser und bringt dieses zum Kochen. Bei kleiner Hitze wird der Spaghettikürbis dann max. 1 Std. kochen, dabei schwimmt der Kürbis und dreht sich nach allen Seiten, auf diese Art wird er gleichmäßig gar. Mit einer Gabel Löcher reinpieksen, verkürzt die Gärdauer, auf einem Gasherd geht's schneller, ebenso im Dampfkochtopf. Prüfen, ob der Kürbis gar ist: Wenn man mit dem Finger auf die Schale drückt, muß diese leicht nachgeben.
Nun den Kürbis abtropfen und halbieren, Kerne und feine Fasern aus der Mitte entfernen, das Fruchtfleisch, das von selbst in feine "Spaghetti" zerfällt in eine vorgewärmte Schüssel geben und mit 10 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, etwas Muskat und etwas Parmesan vermischen, oder mit einer Tomatensoße anrichten.
Besonders Eure Kinder werden Spaß an diesen verkehrten Spaghetti haben.



Kürbis-Kartoffel-Curry

125 g Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden hellbraun rösten, beiseite stellen.
1 kg Kürbis schälen, Kerne entfernen, Kürbisfleisch in etwa 1,5cm- Würfel schneiden.
300g rote Paprikaschoten waschen, in gleich große Stücke schneiden.
4 grüne Chilischoten abspülen, weiße Kerne entfernen, fein hacken.
200g Zwiebeln,
2-3 Knoblauchzehen fein würfeln.
750g festkochende Kartoffeln (schälen? -nach belieben) in 1- 1,5 cm-Würfel schneiden.
40g Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebel-, Knoblauch-, Kartoffel-, Kürbiswürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten.
3,5 El Curry zugeben, kurz anschwitzen, mit 200ml Wasser ablöschen, zugedeckt ca. 5 Minuten garen.
Paprika, Chilischoten zugeben, alles in weiteren ca. 10 Minuten bißfest dünsten. Schale einer Zitrone, 4-5 El Zitronensaft, 2- 3 Tl frische, geriebene Ingwerwurzel, 2 El Schmand, Cashewkerne unter das Curry heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Spaghettikürbis mit Parmesan und Kräutern

1 Spaghettikürbis (ca. 1 kg) im Ganzen in einen ausreichend großen Topf geben, mit Wasser bedecken, der Kürbis muß schwimmen können, zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde kochen lassen, evtl. heißes Wasser nachgießen, damit sich der Kürbis die ganze Zeit drehen kann, so wird er gleichmäßig gar.
In der Zwischenzeit 100 g frischen Parmesan in feine Späne hobeln. Prüfen, ob der Kürbis gar ist - die Schale muß auf Fingerdruck leicht nachgeben. Kürbis abtropfen lassen, halbieren, Kerne, feine Fasern aus der Mitte entfernen. Fruchtfleisch in eine vorgewärmte Schüssel geben - es zerfällt von selbst in feine Spaghetti -, ca. 10 EL Olivenöl darüberträufeln. Gut mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, alles locker vermengen. Mit gehobeltem Parmesan, frischen Kräutern bestreut sofort servieren. Wer mag, kann feine Streifen Räuchertofu ergänzen.