

Bioladen Momo  
Hans-Böckler-Straße 1  
53225 Bonn  
0228 46 27 65



Momos Theke  
54 90 73  
Momos Metzger  
47 83 39  
Momos Bistro  
97 37 95 03



zum Newsletter auf [bioladen.com](http://bioladen.com)

[info@bioladen.com](mailto:info@bioladen.com)

[www.bioladen.com](http://www.bioladen.com) • [momoshop.de](http://momoshop.de)

Kontakt Lieferdienst: [abo@bioladen.com](mailto:abo@bioladen.com) | Tel. 0228 54 90 70 -> Mo 9-13 | Di + Do 19-21 | Sa 11-15 Uhr

### KW 36 - 06.-11. September 2021

Gemüse:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)	REGIO Kiste
Kopfsalat grün, Demeter, regional	1x	1 x	1 x	1 x	1 x
Zucchini, Demeter, regional	300 g	300 g	500 g	500 g	500 g
Paprika rot, Bioland, Deutschland		350 g	350 g	550 g	450 g
Möhren, Naturland, Deutschland	400 g	400 g	400 g	550 g	550 g
Buschbohnen Handpflücke, Bioland, Deutschland			450 g	700 g	
Süßkartoffeln, Naturland, Spanien	200 g	440 g	500 g	560 g	

Obst:	Klein (5 €)	Groß (10 €)	XL (15 €)	XXL (20 €)
Banane, kbA, Dominikanische Republik	500 g	520 g	760 g	1000 g
Apfel Delbar, Demeter, regional	250 g	500 g	750 g	1000 g
Birne Williams Christ, Demeter, regional			500 g	1000 g
Pflaumen schwarz, Demeter, Italien		550 g	700 g	1000 g
Trauben Crimson, rot + kernlos, kbA, Spanien	470 g	700 g	800 g	800 g

• Alle Rezepte für vier Personen • 100% kontrolliert biologisch • lokale samenfeste Verbandware bevorzugt • keine Flugware

#### Brote der Woche:



#### Roggengrob Brot

Zutaten: 100% Roggenschrot grob, Wasser, Buchweizen, Meersalz, Roggennatursauer

1000 g  
5,29 €  
**4,39 €**

Momentan kein Angebot der Woche.

### BUCHTIPP



#### Der Mensch: Krone der Schöpfung oder Schrecken des Ökosystems?

Wie haben wir, Homo Sapiens, es geschafft, den Kampf der sechs menschlichen Spezies ums Überleben für uns zu entscheiden? Warum ließen unsere Vorfahren, die einst Jäger und Sammler waren, sich nieder, betrieben Ackerbau und gründeten Städte und Königreiche? Warum begannen wir, an Götter zu glauben, an Nationen, an Menschenrechte? Warum setzen wir Vertrauen in Geld, Bücher und Gesetze und unterwerfen uns der Bürokratie, Zeitplänen und dem Konsum? Und hat uns all dies im Lauf der Jahrtausende glücklicher gemacht?

Der Mensch hat die Fähigkeit zu schöpferischem und zu zerstörerischem Handeln wie kein anderes Lebewesen. Und die Menschheit steht jetzt an einem Punkt, an dem sie entscheiden muss, welchen Weg sie von hier aus gehen will.

- bitte wenden -

## Salat der Woche

- \*  $\frac{1}{2}$  Salatkopf
- \* 1 Paprika
- \* 1 Zucchini
- \* 4 Möhren
- \* handvoll Sbkkerne
- \* Meersalz, Mühlenpfeffer
- \* Olivenöl, halbe ausgepresste Zitrone
- \* wer mag und hat: Oliven und/oder Schafskäse

Salat waschen und in Streifen schneiden. Paprika klein würfeln, Zucchini grob raspeln, Möhren fein raspeln. Restliche Zutaten untermischen und etwas ziehen lassen.

Dazu Baguette mit etwas Butter. Oder als Vorspeise zum Süsspchen...

---

## Zucchinisüsspchen

- \* 4 mittelgroße Zucchini
- \* 5 mittelgroße Kartoffeln
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* wer mag, 150 g Schafskäse
- \* 1 l Gemüsebrühe
- \* etwas Basilikum
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer

Zwiebel und Knoblauch fein gehackt in Olivenöl goldgelb dünsten. Kartoffeln und Zucchini in Würfel schneiden und kurz mit andünsten. Dann die Gemüsebrühe dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Alles mit dem Zauberstab pürieren. Den Schafskäse bröseln und unter die Suppe rühren. Mit Basilikum abschmecken und bei kleiner Flamme den Käse ca. 5 Minuten verlaufen lassen.

---

## Kinder in die Küche

### Brotcroutons für das Zucchinisüsspchen

- \* 3 Scheiben Vollkornbrot

Brot in Würfel schneiden (auch mit Rinde), in der trockenen Pfanne anrösten (zwischendurch mal umrühren) und zur Suppe reichen.

---

## Bunte Gemüsepfanne

- \* 1 Paprika
- \* 1 Süßkartoffel
- \* 250 g Zucchini
- \* 1 Zwiebel
- \* 1 Knoblauchzehe
- \* 4 EL Schmand
- \* etwas Gemüsebrühe
- \* Olivenöl
- \* Meersalz, frischer Pfeffer, Oregano, Rosmarin und Thymian

Die Zwiebel würfeln und in einer Pfanne mit Olivenöl andünsten. Die Paprika in Streifen schneiden. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden und die Süßkartoffel würfeln. Alles mit dem fein gehackten Knoblauch mit in die Pfanne geben. Mit ein bisschen Gemüsebrühe ablöschen und ungefähr 10 Minuten weiter dünsten. Mit den Gewürzen abschmecken und den Schmand unterziehen.

Dazu passt Basmatireis oder Vollkornnudeln.

---

## Pflaumenpfannkuchen

- \* 250 g Pflaumen
- \* 300 g feines Vollkornmehl
- \* 3 Eier
- \* 2 TL Honig
- \* 300 ml Vollmilch
- \* 100 ml Sprudel
- \* Prise Meersalz
- \* 4 TL Butter

Mehl, Eier, 1 TL Honig, Milch und Sprudel mit einer Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren. Eine halbe Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit die Pflaumen entkernen, in kleine Stücke schneiden und in den Teig einrühren. Butter auf mittlerer Flamme erhitzen und eine Portion Teig hineingeben. Sobald der Teig gestockt ist, mit einem Topfdeckel vorsichtig wenden und von der anderen Seite ebenfalls garen. Heiß servieren - z.B. mit frisch geschlagener Sahne.

---