

Neues aus der
Sonnenblume



Mai 2017



www.sonnenblume-muelheim.de

Liebe Kundinnen und Kunden!

Der wunderschöne Monat Mai ist endlich da! Es grünt und blüht, wohin man schaut, die Abende werden länger und die Tage wärmer, es gibt frisches, zartes, junges Gemüse und Obst in der **Sonnenblume** in Hülle und Fülle. Ein toller langer Monat also, nur die Feiertage sind wegen des späten Osterfestes in den Juni verschoben. Kein anderer Monat kommt so oft in Liedern, Gedichten und Wortschöpfungen vor: Maiglöckchen, Maibowle, Maibaum, Maischolle, Maibock, Mairübchen, Maikönig – und sogar unser Wein des Monats stammt von der Maibachfarm. Auch der Maigouda mit dem besonders würzigen, sahnigen Geschmack ist bald schon zu bekommen. Fallen Ihnen noch mehr Wörter ein, die mit Mai beginnen? Unser Chef freut sich über ein Gespräch!

Einen schönen Wonnemonat Mai wünscht Ihnen

Ihr  – Team



Der Käse des Monats: St. Barbara

Margarete Schmidt und Hubert Wall gründeten im Jahr 1998 die Käserei im Dorf Geifertshofen, bei Schwäbisch Hall, um die Hohenloher Heumilchbauern nachhaltig zu fördern und zu unterstützen. Bei der Fütterung von Heumilch-Kühen wird das ganze Jahr auf Silage verzichtet. Die Fütterung wird somit maßgeblich von den Jahreszeiten beeinflusst: Im Sommer weiden die Heumilchkühe saftiges Gras und frische Kräuter auf den Wiesen der Region, im Winter bekommen sie das würzige, sonnengetrocknete Heu. Das Reinheitsgebot und die traditionelle handwerkliche Herstellung verleihen dem Käse seinen unnachahmlichen Geschmack: er reift ausschließlich mit Naturrinde, was ihm das unverwechselbare Aroma und charakteristische Aussehen gibt. Der St. Barbara ist ein sahnig-cremiger Schnittkäse mit Rotkulturrinde, der aus frischer Vollmilch und frischer Sahne hergestellt wird. Vom Typ her entspricht er einem Butterkäse der französischen Art. Er reift mindestens zehn Wochen in Ziegelgewölbekellern. Hier wird er regelmäßig und mit besonderer Sorgfalt mit Salzwasser gepflegt, so dass sich eine schöne rötliche Naturrinde entwickelt, die ihm seinen angenehm aromatisch-würzigen Geschmack und sein typisches Aroma verleiht. Der Käseteig ist wunderbar cremig und hat wenige kleine runde Löcher.

Angebote

Im Mai haben wir uns mal etwas anderes ausgedacht für unser Brotangebot. Damit sie eine noch größere Vielfalt unserer Brote probieren können, wechseln wir das Angebot nicht jede Woche, sondern jeden Tag. So kommt vielleicht mehr Abwechslung auf den Tisch – wie immer von unseren beiden Vollkornbäckereien **TROLL** und **Kabouter**. Unser Mai-Angebot:

Montag:

Kab. Roggen	1 kg	statt	4,00	nur	3,60 €
Troll Dinkel-Roggen	1 kg	statt	5,40	nur	5,00 €

Dienstag:

Kab. Dinkel-Hafer	750 g	statt	4,90	nur	4,40 €
Troll Essener	500 g	statt	4,40	nur	4,00 €

Mittwoch:

Kab. Weizen-Roggen	1 kg	statt	4,00	nur	3,60 €
Troll Landbrot	1 kg	statt	4,60	nur	4,20 €

Donnerstag:

Kab. Sesam-Leinsaat	1 kg	statt	4,40	nur	4,00 €
Troll Kornkraft	1 kg	statt	5,95	nur	5,40 €

Freitag:

Kab. Roggen-Kümmel	1 kg	statt	4,20	nur	3,80 €
Troll Rosenheimer	1 kg	statt	4,20	nur	3,80 €

26.05.2017:

Troll Gewürzlaib	1 kg	statt	4,20	nur	3,80 €
-------------------------	------	-------	------	-----	---------------

Das Bier des Monats

Dieser starke und süffige Maibock, der ausschließlich aus dunklem Gerstenmalz gebraut wird, ist ein Genuss für alle Bierfreunde: süffig, elegant und ausdrucksstark! Stammwürze 16,5 %, Alkoholgehalt 6,8 % Vol.



Riedenburger

Plankstettener Maibock	0,33 l	statt	1,25	nur	1,10 €
-------------------------------	--------	-------	------	-----	---------------

Für einen Kasten (10 Flaschen à 1,00 €), zahlen Sie nur **10,00 €**

Der Wein des Monats



Das Weingut **Maibachfarm** bewirtschaftet 9,5 ha Weinberge in den besten Lagen der Ahr. Grundlage dafür sind die Richtlinien des biologischen Weinbaus. Die Wurzeln der Maibachfarm liegen in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Es gab ein Ausflugslokal, man lebte von der Hühner- und der Rinderzucht. Nach einem Eigentümerwechsel entwickelte sich die Maibachfarm dann zu einem Aussiedlerhof mit Schwerpunkt Weinbau.

Blanc de Noir 0,75 l statt 9,50 nur **8,45 €**
Zarte Apricotfarbe. Im Bukett präsentiert sich ein filigraner Duft nach frischer Kirsche gepaart mit Erdbeere und gereiftem Apfel.

Rosé 0,75 l statt 8,95 nur **7,95 €**
Fruchtig und feinduftig nach frischer Himbeere und lebendiger Süßkirsche. Sehr nachhaltiger Eindruck.

Der Saft des Monats

BioFamily - voller Geschmack in bewährter Bio-Qualität zum familienfreundlichen Preis. Für diesen fruchtig, exotischen Naturkostgenuss werden sonnengereifte, fair gehandelte Mangofrüchte und Mineralwasser mit der natürlichen Süße vollreifer Trauben zu einer köstlichen Rezeptur vereint.

Voelkel

BioFamily Mango 1 l statt 2,90 nur **2,60 €**
Für einen Kasten (6 Flaschen à 2,33 €), zahlen Sie nur **14,00 €**

Der Tee des Monats

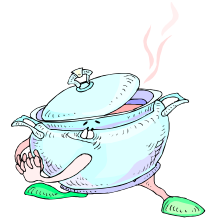


Lebensbaum

Kräutertraum 20 Btl. Statt 2,50 nur **1,95 €**

Fenchel, Melisse, Pfefferminze, Kamille, Zitronengras, Süßholz, Thymian, Anis - gleich acht Kräuter vereinen traumhaft ihre Geschmacksnoten in dieser aromatischen Mischung, die nicht umsonst Kräutertraum heißt. Dieser Tee enthält das Beste aus den Kräutergärten der Welt und lädt dazu ein, sich einen Moment zurückzulehnen und zu genießen.

NEU in der *Sonnenblume*



Bio Pfister

ZollernAlb Linsen

Eine kleine, grüne, unscheinbare deutsche Linse punktet mit einem wunderbaren Geschmack. Der hohe Eiweißgehalt und Anteil an Spurenelementen macht sie besonders wertvoll. Ideal für die schnelle Küche, denn sie muss nicht eingeweicht werden. Sie eignet sich hervorragend für Linsensuppe, Linsen mit Spätzle, Linsensprossensalat oder herzhaftes Bratlinge.

NERO

Grillkohle Native

Es ist Mai, das Wetter wird schöner und wärmer und die Abende länger – höchste Zeit in die Grillsaison zu starten! Am besten mit hochwertiger Grillkohle, die zu 100% aus Naturland zertifiziertem Hartholz hergestellt wird. Die Qualität von NERO Grillkohle Native übersteigt die Anforderungen der DIN-Norm, insbesondere bei Kohlenstoffgehalt und Ascheanteil. NERO Grillkohle Native setzt auf heimische Bäume aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern und eine hochmoderne Produktion. Die weitreichenden Richtlinien von Naturland enden nicht bei den Bäumen, sondern beziehen alle Lebewesen des Waldes mit ein. Das Holz für diese Grillkohle stammt aus dem Stadtwald Saarbrücken und wird im nahe gelegenen Gyé sur Seine (Frankreich) verarbeitet. Kurze Transportwege und die modernste Verarbeitung in Europa leisten ihren Beitrag zu einer nachhaltigen Holzkohle.



Lindenmeyer

Backmalz aus Gerstenmalzmehl

Zur Verbesserung der Triebleistung der Hefe. Für geschmeidigere, bindige und leichter knetbare Teige. Zur Intensivierung von Aroma und Geschmack. Für längere Frischhaltung und mehr Rösche. Zur Verbesserung der Krustenbräunung. Für weiche, saftigere und zarte Krume. Schon eine kleine Menge von ca. 2% Backmalz bezogen auf die eingesetzte Mehlmenge führt zu verbesserten Backergebnissen.



Neu: Logona Couperose Gesichtspflege

Unsere Haut ist lebendig und sensibel. Sie reagiert auf den Wechsel der Jahreszeiten, auf Veränderungen der Lebensumstände und auf Umwelteinflüsse. So kann eine ursprünglich ausgeglichene Haut trocken oder ölig werden, oder sie neigt plötzlich zu sensiblen Reaktionen. Deshalb bietet die neue LOGONA Gesichtspflege neben der üblichen Tages- und Nachtpflege für jeden Hauttyp auch Ergänzungsprodukte für temporäre Hautzustände. So kann die Anreicherung einer Tagescreme mit einem Tropfen Gesichtsol gegen schuppige Stellen wirken oder die teintoptimierende Vitamincreme nach einer kurzen Nacht für einen strahlenden Teint sorgen.



Neu im Programm sind zwei Produkte, die speziell auf zu Couperose neigende Haut zugeschnitten sind. Verursacht durch genetische Vorbelastung oder äußere Einflüsse, zeichnet sich Couperose durch feine, durch die Haut schimmernde bläulich-rote Äderchen im Bereich von Nase und Wangen aus.

LOGONA COUPEROSE CREME TAG & NACHT

Die Spezialpflege stärkt die Gefäßwände und erhöht ihre Spannkraft. Die Rezeptur mit dem exklusiven Wirkstoff SILIDINE® aus der Rotalge unterstützt die Zellregeneration, wirkt beruhigend und lindert Rötungen langanhaltend. Er stärkt die Gefäßwände und verbessert die Spannkraft der Gefäße. Mildes Bio-Mandelöl pflegt und glättet die Haut und zieht schnell ein. Ohne Alkohol. Verwenden Sie bei erhöhtem Bedarf an Feuchtigkeitspflege zur Ergänzung das LOGONA COUPEROSE SERUM TAG & NACHT.

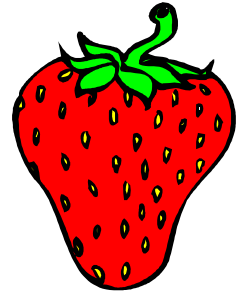
LOGONA COUPEROSE FEUCHTIGKEITS-SERUM TAG & NACHT

Das Serum bietet der zu Couperose neigenden Haut die Extraportion Feuchtigkeit. Das leichte Serum mit dem exklusiven Wirkstoff SILIDINE® aus der Rotalge stärkt die Gefäßwände, erhöht ihre Spannkraft, wirkt beruhigend und lindert Rötungen langanhaltend. Der aus dem Wasserspeichergewebe der Aloe-Blätter gewonnene Extrakt spendet der Haut Feuchtigkeit, wirkt Reizungen entgegen und ist wundheilend. Zudem verstärkt er die Selbstheilung bei Sonnenbrand und ist leicht UV-abschirmend. Ohne Alkohol.

Beide Spezial-Produkte wurden mit Unterstützung des Deutsche Rosazea Hilfe e. V. entwickelt.

Das Obst des Monats: Erdbeeren

Jetzt ist sie wieder in aller Munde, die beliebteste aller Beersorten: die Erdbeere. Sie gehört zur Familie der Rosengewächse und ist eine Scheinfrucht. Denn die eigentlichen Früchte sind die gelben winzigen Nüsschen, die auf dem Fruchtfleisch sitzen. Archäologische Funde lassen darauf schließen, dass die Erdbeere wohl schon in der Steinzeit bekannt war. Und im Mittelalter gab es bereits große Flächen, auf denen die kleinen Walderdbeeren kultiviert wurden. Schließlich fanden französische Siedler entlang des kanadischen Sankt-Lorenz Stromes leuchtend scharlachrote Erdbeeren, die recht groß waren und zudem auch noch sehr aromatisch. Sie sind die Vorfahren unserer heutigen großen, roten Erdbeeren. Erdbeeren haben mehr Vitamin C als Zitronen und Orangen, 150 g decken schon den Tagesbedarf. Und mit nur 33 Kalorien je 100 g ist die Erdbeere auch eine ausgesprochene „Schlankheitsfrucht“.



Zu Zeiten der Alchimie galt die Walderdbeere bereits als Schutzmittel gegen Gifte aller Art. Die Liste der positiven Auswirkung von Erdbeeren auf die Gesundheit ist ziemlich lang: Erdbeeren sollen vor Krebs schützen, sie beugen Thrombosen und Infarkten vor, erhöhen die Abwehrkräfte, stabilisieren die Darmflora, senken den Blutdruck, regulieren den Cholesterinspiegel, entschlacken und entwässern. Man kann im Frühsommer zum „Großputz des Körpers“ gut ab und an mal einen Erdbeertag einlegen. Erdbeeressenz ist in Kosmetikartikeln gegen Falten und Sommersprossen enthalten und gilt als gutes Hauttonikum.

Da Erdbeeren sehr schnell verderben, sollten sie nicht für längere Zeit in der Sonne stehen oder bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Ungewaschen und mit den Stielansätzen locker in einen Behälter gelegt halten sie sich zugedeckt im Kühlschrank zwei bis drei Tage. Sehr frische Erdbeeren können gut eingefroren werden, doch sollte man unreife oder überreife Früchte vorher aussortieren.

Die reifen, sehr süßen Früchte werden häufig im Ganzen oder halbiert und mit etwas Zucker bestreut einfach pur oder zu Joghurt, Quark, Eiscreme oder Schlagsahne gegessen. Sehr gut schmecken sie auch zum Schokoladenfondue, im Obstsalat, zu Omelettes oder als Eiscreme und Sorbets. Reife Erdbeeren sind ein köstlicher Belag auf Torten und Gebäckstücken und veredeln Cremespeisen und Puddings. Außerdem sind sie eine schöne und leckere Dekoration für Vorspeisen und Käseplatten. Werden Erdbeeren gekocht, püriert oder zu Saft verarbeitet, sollte man etwas Zitronensaft hinzugeben, damit sie ihre Farbe behalten.



REZEPTE ZUM SAMMELN

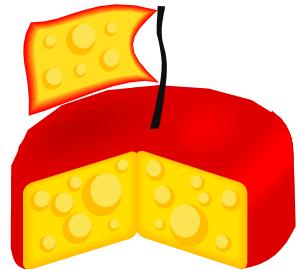
Schwäbischer Käsesalat

Das schmeckt nach Frühling: leicht, lecker, unkompliziert! Als Vorspeise, zum Abendessen, zum Mitnehmen ins Büro, oder wann auch immer!

Den Käse wählt man nach Geschmack – wir empfehlen Schwäbischen Mostkäse oder Rahmkäse oder den vorgestellten St. Barbara!

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g St. Barbara Käse
- 1 Focaccia (Troll Bäckerei)
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g säuerliche Äpfel
- 100 Mango-Saft (aus dem Angebot)
- 6 EL geröstetes Walnussöl
- 2 EL milden Essig oder den Monatswein
- 50 g Walnusskerne (fein gehackt)
- 1 EL Kräutersalz



So geht's:

Den Käse und die Äpfel in feine Streifen schneiden - „Funny Sticks“ nennt unser Chef das! Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Alle Zutaten bis auf das Focaccia in einer Schüssel sorgfältig durchmischen und mindestens eine Stunde durchziehen lassen. Das Focaccia tosten, in Würfel schneiden und etwa 15 Minuten vor dem Servieren dazugeben. Dann einfach genießen!

Guten Appetit!



Sonnenblume
NATURPRODUKTE

Hansastr. 16 • 45478 Mülheim
Tel. u. Fax: 0208/59 20 59

Öffnungszeiten:

Mo–Fr: 9⁰⁰-19⁰⁰ durchgehend
Sa: 9⁰⁰-14⁰⁰