

Neues aus der
Sonnenblume



Juni 2017



www.sonnenblume-muelheim.de

Liebe Kundinnen und Kunden!

Das fängt ja gut an! Der Juni startet zu Pfingsten erstmal mit einem langen Wochenende und beschert uns in der Monatsmitte mit Frohnleichnam einen weiteren Feiertag. Vielleicht spielt ja sogar das Wetter mit und man kann die freie Zeit schön im Freien verbringen. Aber egal, ob drinnen oder draußen: der Tisch ist im Juni immer reichlich gedeckt. In der **Sonnenblume** finden Sie neben den Klassikern Spargel und Erdbeeren eine große Vielfalt an Obst und Gemüse aus der Region, fast alles kommt nun aus deutschen Landen. Mittwochs beliefern uns immer die Höfe aus dem Windrather Tal, das gerade bei schönem Wetter zu einer herrlichen Wanderung und leckerer Einkehr bei den Bio-Höfen einlädt. Unser Chef hat da sicher ein paar Tipps für Sie! Und den nötigen Sonnenschutz finden Sie natürlich ebenfalls bei uns!

Einen schönen sonnigen Beerenmonat Juni wünscht Ihnen

Ihr  - Team



Der Käse des Monats: Burrata

Dieser Käse passt perfekt in den Sommer! Harmoniert mit Blattsalaten, Basilikum und anderen Kräutern, Tomaten, Olivenöl, Meersalz und Pfeffer und schmeckt unvergleichlich leicht und frisch!

Im Winter 1956 beginnt die Geschichte der schneeweißen Käsekugeln im apulischen Dorf Andria. Starker Schneefall verhinderte, dass die Bauern ihre Milchprodukte zum Markt bringen konnten. Um die Haltbarkeit der Sahne zu verlängern, verpackte man sie kurzerhand in einem kühlen Säckchen aus Mozzarella und taufte den neuen Käse Burrata. Das bedeutet auf Italienisch „gebuttert“. Und so wird sie gemacht: Der Käsebruch aus frischer Kuhmilch wird so lange geknetet und gezogen, bis die elastische Konsistenz von Mozzarella entsteht. Dann kommt die Füllung: frische Sahne gemischt mit fein gezupften Mozzarellafäden. Am Schluss wird der Käse zu einem Säckchen geformt und verknotet. Unsere Masserie Amiche Burrata wird handgefertigt schmeckt frisch und sahnig-cremig. Jetzt im Juni dürfen Sie sie zum Sonderpreis probieren:

für **1,95 €** statt **2,25 €** im handlichen 100 g Becher.

Angebote

Weil unser täglich wechselndes Brotangebot so gut bei Ihnen ankommt, bleiben wir auch im Juni dabei. Probieren Sie das vielseitige Sortiment unserer beiden Vollkornbäckereien **TROLL** und **Kabouter** nach Herzenslust. Im Juni für Sie besonders günstig:

Montag:

Kab. Dinkel-Hafer	750 g	statt	4,90	nur	4,40 €
Troll Dinkel-Roggen	1 kg	statt	5,40	nur	5,00 €

Dienstag:

Kab. Roggen	1 kg	statt	4,00	nur	3,60 €
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 Gewürzlaib	1 kg	statt	4,20	nur	3,80 €

Samstag:

Kab. Sonnenblumen	1 kg	statt	4,40	nur	4,00 €
Troll Rosenheimer	1 kg	statt	4,20	nur	3,80 €

Das Bier des Monats

Der Duft entfaltet leichte Noten von Honig und Pflaumen. Im kräftigen Aroma ergänzen sich weiche, süßliche Röstmalznoten und eine milde Hopfenbittere zu einem ausgewogenen, vollmundigen Geschmack. Leuchtend bernsteinfarben zeigt es seinen individuellen Charakter.



Neumarkter Lammsbräu

Festbier	0,5 l	statt	1,35	nur	1,20 €
-----------------	-------	-------	------	-----	---------------

Für einen Kasten (10 Flaschen à 1,10 €), zahlen Sie nur **11,00 €**

Der Wein des Monats

Spanische Sonne im Glas! Ein sonnenverwöhnter Rosé, trocken, fruchtig ausgewogen, passt zu allen Gelegenheiten! In der wärmeren Jahreszeit kühl genießen!

Rosario 2016	1 l	statt	3,95	nur	3,50 €
Für einen Kasten (6 Flaschen à 3,33 €), zahlen Sie				nur	20,00 €

Der Saft des Monats

Nein, liebe Erwachsene, Ihr braucht keine Angst zu haben, den Kindern den guten Saft wegzutrinken! In der **Sonnenblume** gibt es wirklich genug davon! Genießen Sie also hemmungslos DEN Fruchtsaftklassiker, im Sommer auch eisgekühlt als Schorle mit Mineralwasser oder gemixt mit kaltem Früchtetee!



Voelkel

7 Zwerge Kindersaft	0,7 l	statt	3,15	nur	2,75 €
	0,2 l	statt	1,25	nur	0,95 €
Für einen Kasten (6 Fl., 0,7 l à 2,50 €), zahlen Sie				nur	15,00 €

Der Tee des Monats

Yogi Tea

Frauen Tee	17 Btl.	statt	3,40	nur	3,00 €
Frauen Power	17 Btl.	statt	3,40	nur	3,00 €
Frauen Balance	17 Btl.	statt	3,40	nur	3,00 €



Die indische Mythologie stellt die Frauen mit tausend Armen dar, denn Frauen haben die Fähigkeit, tausend Dinge auf einmal zu tun – nicht nur Kind und Küche, Männer und Finanzen, auch die natürlichen Rhythmen des Lebens wollen gestaltet und ins Lot gebracht werden. Diese drei ayurvedischen Kräuter- und Gewürztees begleiten Frauen sanft im Auf und Ab des alltäglichen Lebens. Und wenn ein Mann davon trinkt? Dann tut auch ihm eine schöne Tasse Tee einfach gut!

NEU in der *Sonnenblume*



Naturata

Blume des Öls

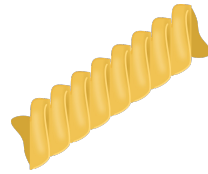
In einer kleinen familiären Ölmühle in Katalonien wird dieses kostbare Öl nach traditionellem Handwerk gewonnen. Das Besondere an der „Blume des Öls“ ist, dass es ein reines Abtropföl ist, das heißt es wird nur durch Abtropfen ohne Pressung gewonnen. Dazu werden die Bio-Oliven der Sorten Arbequina und Empeltre Aragon nach alter Tradition in einer Steinmühle gemahlen. Beim Vermahlen zwischen den Mahlsteinen tropft aus der entstandenen Maische eine geringe Menge Öl ab, die aufgefangen und ungefiltert in Flaschen abgefüllt wird – die sogenannte „Blume des Öls“. Da das Premium-Öl (nativ-extra) weder gepresst noch gefiltert wird, behält es seine wertvollen Inhaltsstoffe und seinen besonders intensiven und charakteristischen Geschmack.

Rapunzel

Hörnchen aus 100 % Kichererbsen

Rigatoni aus 100 % roten Linsen

Eine perfekte Alternative zu Pasta aus Getreide: der mild-nussige Geschmack, die schnelle einfache Zubereitung und der gute Biss begeistern alle Nudelliebhaber, die weniger Kohlenhydrate konsumieren möchten. Die Nudeln sind vegan und reich an Eisen, Eiweiß und Ballaststoffen!



Rapunzel

Spezialmehle

Eine gesunde Low-Carb-Alternative zu Vollkornmehl aus Weizen, Roggen und Co. hat nun Rapunzel im Sortiment. Die Spezialmehle enthalten wenig Kohlenhydrate, viele Ballaststoffe und sind reich an Proteinen.

Mandelmehl	zaubert ein mild-nussiges Aroma in ihr Gebäck
Kürbiskernmehl	überrascht mit feinem, leicht nussigen Aroma
Kokosmehl	verleiht eine angenehm mild-süßliche Kokosnote
Leinmehl	neutral im Geschmack und vielseitig verwendbar
Kichererbsenmehl	nussig-süßlich, eignet sich für Herzhaftes und Süßes
Hanfmehl	leicht nussig, sehr schnell für den Körper verfügbar



Neu: ECO Sonnenmilch sensitive – für sensible Haut



Endlich ist die Sonne da! Nach dem langen Winter und dem doch eher kalten und feuchten Frühling schenkt sie uns Licht, Wärme und gute Laune! Damit wir uns unbeschwert im Freien aufhalten können, brauchen wir nun auch wieder einen guten Sonnenschutz! Eco Cosmetics hat für Sie eine komplett neue Sonnenmilch entwickelt, die auch sensible Haut vor der Sonne schützt und komfortable Anwendung bietet. Der neu entwickelte Lichtschutzkomplex aus Titanium Dioxid in Verbindung mit unbehandeltem, natürlichen Zinkoxid reflektiert die schädlichen Sonnenstrahlen (UVA + UVB) wie winzige Spiegel. Die Haut wird abgeschirmt und geschützt.

Erhältlich mit mittlerem, hohem oder sehr hohem Lichtschutzfaktor -
(LSF 20, 30 oder 50).

ECO Sonnenmilch sensitive lässt sich sehr leicht auftragen, ohne sichtbare Rückstände zu hinterlassen. Es wird auf Alkohol und andere aggressive Inhaltsstoffe verzichtet, um auch bei trockener Haut ein gutes Hautgefühl zu erzielen. Sie duftet dezent und leicht fruchtig und ist **ohne Allergene** sehr gut hautverträglich.

Eine Komposition von Pflanzenölen pflegt die Haut:

Himbeerkernelöl hilft der Haut Feuchtigkeit zu speichern. Es wird ihm sogar ein natürlicher UV-Schutz nachgesagt.

Granatapfelkernelöl verbessert die Elastizität der Haut. Es nährt die Haut und beugt vorzeitiger Hautalterung vor.

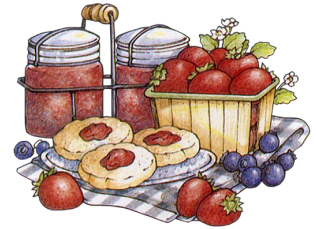
Pflanzliches Vitamin E wirkt antioxidativ und zellschützend. Es bindet die Sauerstoffatome freier Radikale und verlangsamt so Oxidationsprozesse auf der Haut.

Karanja Öl besitzt nachweislich sehr gute, hautpflegende Eigenschaften. Die hohe Konzentration an Fettsäure hilft Hautunreinheiten vorzubeugen. So bleibt die Haut glatt und schön, für einen frischen und tonischen Effekt.

- Sofortiger Sonnenschutz, mineralischer Lichtschutz
- Frei von synthetischen Lichtschutzfiltern und Aluminiumsalzen
- Ohne synthetische Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe
- PEG, SLS und Paraben frei, ohne genmanipulierte Organismen
- Ohne Paraffin, Silikon und Erdölprodukte, alkoholfrei
- Unschädlich für Korallenriffe, Wasserorganismen und Gewässer

Das Obst des Monats: Beeren

Sommerzeit ist Beerenzeit: endlich sind sie wieder da: Erdbeeren, Heidelbeeren, Stachelbeeren, schwarze und rote Johannisbeeren, Himbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren, Holunderbeeren ...



Die kleinen Früchtchen sind wirklich eine Bereicherung des Speisezettels während der Sommermonate. Sie schmecken einfach nur pur genossen oder zu Kompott, Marmelade oder Likör verarbeitet, veredeln jede Torte, jeden Kuchen, machen sich prima im Pudding, als rote Grütze, in der Quarkspeise oder zur Eiscreme. Außerdem sind sie noch unglaublich gesund.

Beeren haben eine große Reinigungskraft, innerlich wie äußerlich, deshalb galten sie von jeher überall dort, wo die Medizin eine sehr alte Tradition hat, gleichermaßen als Heil- und Nahrungsmittel. Beeren verwöhnen mit einem hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt. Zudem enthalten sie reichlich Ballaststoffe, die die Darmtätigkeit fördern. Und: Beerenobst weist eine Vielzahl sekundärer Pflanzenstoffe wie Flavonoide und Anthocyane auf, die antiviral, antioxidativ, entzündungshemmend und blutdruckregulierend wirken. Ihr hoher Gehalt an Pektinen ist wohltuend und heilsam für Magen und Darm. Der hohe Gehalte an Vitamin C ist ein bekannter Gesundheitsfaktor, der nicht genug geschätzt werden kann.

Mit einem Beerentag können Sie Ihren Tagesbedarf an Mineralien und Vitaminen voll decken. Die ätherischen Öle, Farb- und Gerbstoffe schenken Ihnen Energie, Frische, Gelassenheit, Appetit, eine gute Verdauung und viele rote Blutkörperchen. Vor allem die Flavone haben Krebschutzfunktion.

Beeren stimulieren den Stoffwechsel und die Abwehr, kräftigen die Lungen und Gefäße, stärken das Herz, regen die Nieren an, sind gut gegen Rheuma, Gicht und Diabetes. Die natürliche Salicylsäure hilft sogar, Fieber zu senken. Auch in den Blättern der meisten Beerensorten finden sich wertvolle Schutzstoffe, die antiseptische und entzündungshemmende Wirkung haben, krankmachende Darmbakterien töten und äußerliche Hautleiden wirksam bekämpfen.

Beeren sind recht empfindlich; sie sollten schonend und rasch verarbeitet werden. Zum Säubern die Früchte nur kurz in stehendes Wasser tauchen und sofort auf ein Küchenpapier zum Abtropfen geben, damit sie sich nicht mit dem Wasser voll saugen und matschig werden. Im Kühlschrank halten sich die frischen Beeren ein bis zwei Tage. Man kann sie auch sehr gut einfrieren.

Also, es ist Beerenzeit - genießen Sie einfach hemmungslos!

REZEPTE ZUM SAMMELN

Kokos-Grießpudding à la Panna Cotta in der Rote-Grütze-Pfütze

Genießen Sie die herrliche Beerenzeit mit einem frischen, beerenstarken Dessert, das so richtig nach Sommer schmeckt!



Zutaten für 4 Personen:

400 ml	süße Sahne	250 ml	7 Zwerge Kindersaft
200 ml	Kokosmilch	250 g	gemischte Beeren
5 EL	Dinkelgrieß	1-2 EL	Dinkelgrieß
3 EL	Vollrohrzucker	1 EL	Vollrohrzucker

So geht's:

Für den Grießpudding die Sahne und die Kokosmilch vorsichtig zum Kochen bringen. Dinkelgrieß und Vollrohrzucker zusammen einrühren und ein paar Sekunden kochen lassen. Den Topf vom Herd ziehen und den heißen Pudding in Dessertschälchen füllen.

Für die Rote Grütze den Saft vorsichtig aufkochen, Dinkelgrieß und Vollrohrzucker einrühren, die Beeren dazu geben und kurz kochen lassen.

Den Grießpudding und die Rote Grütze gut auskühlen lassen und eventuell vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen. Den Pudding auf Dessertteller stürzen und die Rote Grütze ringsum verteilen. Ausdekoriere mit einem Blatt Zitronenmelisse oder Minze.

Wer statt Sahne Mandelmilch verwendet, zaubert ein leckeres veganes Dessert!

Guten Appetit!



Sonnenblume
NATURPRODUKTE

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

Öffnungszeiten:

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