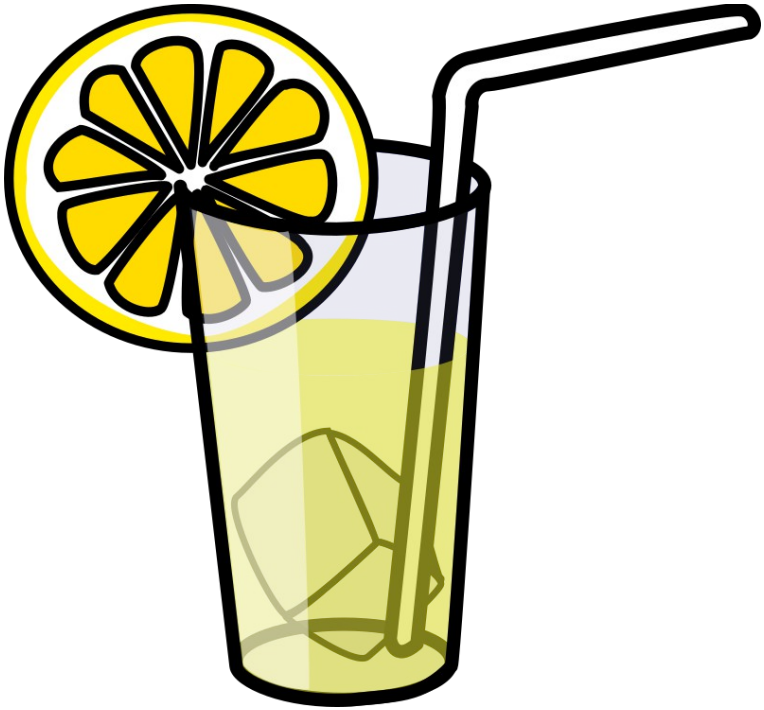


Neues aus der
Sonnenblume



Juli 2017



www.sonnenblume-muelheim.de

Liebe Kundinnen und Kunden!

Nach dem der Juni uns ja schon mit reichlich Sonne verwöhnt hat, kann es im Juli ruhig so weitergehen. Naja, vielleicht ohne die ganz große Hitze! ... Wir begrüßen in der **Sonnenblume** zwei neue Mitarbeiterinnen, die im jungen Alter von etwa 20 unser Team deutlich verjüngen: die Tochter von Susanne, das ist Pia Köhne und die Tochter vom Chef, das ist Vivien Döhring! Sie werden uns unterstützen und sich liebevoll um unsere Ware kümmern.

Im Juli beginnen ja auch die Sommerferien und vielleicht sind viele von Ihnen im Urlaub. Für alle, die zuhause bleiben: man kann in unserem schönen Ruhrgebiet ja auch vor Ort viel erleben und es sich daheim an allen Tagen richtig gut gehen lassen. Frische, gesunde, leckere Zutaten dafür finden Sie in Hülle und Fülle natürlich in der **Sonnenblume**!

Einen entspannten Sommermonat Juli wünscht Ihnen

Ihr  - Team



Der Käse des Monats: bio verde Crostello

Dieser leckere Brat&Grill Käse ist perfekt für die Sommerzeit, Grillzeit, für alle Vegetarier oder Käsefreunde! Charakteristisch ist das Quietschen beim Beißen zwischen den Zähnen, wie man es von ähnlichen Produkten aus der zypriotischen Küche kennt. Einzigartig ist auch das Bratverhalten in der Pfanne oder auf dem Grill: Das Käse-Steak wird richtig schön kross und zerläuft nicht. In Würfel geschnitten auch bestens geeignet als Zugabe in frischen Salaten. Oder probieren Sie leckere Grillspieße mit Crostello, Paprika und Zucchini. Der Käse erhält seinen raffinierten Geschmack durch die Hinzugabe von feinen mediterranen Kräutern (Oregano, Rosmarin und Thymian). Natürlich auch ohne Kräuter erhältlich! Hergestellt aus pasteurisierter Kuhmilch mit mikrobiellem Lab. Mind. 45 % Fett i. Tr.

Angebote

Wir kehren zurück in gewohnte Gefilde und gestalten unser Brotangebot nun wieder wöchentlich! Welches ist Ihr Lieblingsbrot unserer beiden Vollkornbäckereien **TROLL** und **Kabouter**? Probieren Sie mal was Neues!

Im Juli für Sie besonders günstig:

03. – 08. Juli:

Kab. Sonnenblumen	1 kg	statt	4,40	nur	4,00 €
Troll Roggen-SB	750 g	statt	3,60	nur	3,20 €

10. - 15. Juli:

Kab. Sesam-Leinsaat	1 kg	statt	4,40	nur	4,00 €
Troll Mehrkorn	1 kg	statt	4,20	nur	3,80 €

17. - 22. Juli:

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

24. – 29. Juli:

Kab. Kernbeißer	1 kg	statt	4,80	nur	4,40 €
Troll Bauernbrot	750 g	statt	3,20	nur	2,80 €

Das Bier des Monats



"Wir machen zwar nur eins ... aber das dafür g'scheit", lautet der Wahlspruch der Unertl Brauerei in Oberbayern. Der privat geführte Familienbetrieb setzt seit Generationen auf Beständigkeit, Tradition und Qualität. Das schmeckt man! Die Bio Dinkel Weisse ist ein süffiges Weißbier mit leichten Bananennuancen, frisch und prickelnd mit langem, weichen, geschmeidigen Abgang! Prost!

Unertl

Bio Dinkel Weisse	0,5 l	statt	1,25	nur	1,10 €
--------------------------	-------	-------	------	-----	---------------

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

Der Wein des Monats



Einer unserer beliebtesten Weißweine: frisch und fruchtig und mit tollem Preis-Leistungsverhältnis. Der ideale Wein für den Sommer!

Michele 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



Lieber süße Himbeeren in perfekter Harmonie mit herben Johannisbeeren oder fruchtige Orange? Probieren Sie doch einfach beide Sorten der leckeren Bio-Limonaden, am besten eisgekühlt!

Voelkel

Bio Zisch Himbeer-Cassis	0,7 l	statt	1,95	nur	1,70 €
Bio Zisch Natur Orange	0,7 l	statt	1,95	nur	1,70 €
Für einen Kasten (6 Fl. à 1,60 €), zahlen Sie				nur	9,60 €



Der Tee des Monats

Lebensbaum

Beeren-Waldmeister	20 Btl.	statt	3,30	nur	2,95 €
Beeren-Waldmeister	75 g	statt	4,00	nur	3,45 €

Dem natürlichen, fruchtbetonten Geschmack von Erdbeeren und Himbeeren gibt Waldmeister einen würzigen Akzent. Dieser natur-süße Fruchtee ist köstlich ausbalanciert und hat keinerlei Aromazusätze nötig. Schmecken Sie den Sommer heraus! Lecker auch mit Fruchtsaft gemischt und eisgekühlt!

NEU in der *Sonnenblume*



Naturata

Aceto Balsamico di Modena IGP

Die Herstellung des berühmten Aceto Balsamico hat in der italienischen Provinz Modena eine jahrhundertealte Tradition. Der "König unter den Essigen" wird nach einem traditionellen Verfahren hergestellt und muss viele Jahre reifen. Ausgesuchte Zutaten und sorgfältige Herstellung lassen diese Essigspezialität zu einem echten Highlight in der heimischen Küche werden. Demeter-Qualität.

Condimento Bianco di Modena

Der Condimento Bianco ist die helle Variante des Aceto Balsamico di Modena. Überall, wo die dunkle Farbe eines Acetos störend sein könnte, wird gern der Condimento Bianco verwendet. Aus hochwertigen demeter-Trauben nach biodynamischen Anbau Richtlinien gewonnen und im handwerklich arbeitenden Familienbetrieb verarbeitet. Mit seiner geringen Säure von 4 bis 5 % zählt er nicht zu den Essigen, sondern gilt als Würzmittel.

Terra Sana

Gnocchetti di Ceci

Entdecken Sie den einzigartigen Pasta-Genuss: leckere vegane und glutenfreie Nudeln aus Kichererbsen. Traditionell hergestellt nach bester Tradition und langsam bei niedriger Temperatur getrocknet.

Tagliolini Curcuma

Genießen Sie Premium Nudeln aus Italien! Hergestellt aus Hartweizenmehl, Kurkuma und Wasser. Die Bandnudeln verfügen über einen einzigartigen Geschmack und eine wunderbare Textur! Traditionelle Herstellung!

Aronia Original 7 Leben

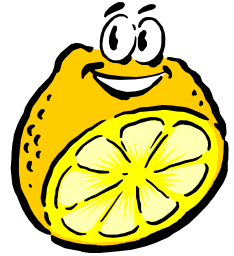
Kraftvolle 7

Ein Premium Saft aus sieben hochwertigen Früchten - durch dunkle Pflanzenfarbstoffe charakterisiert - bildet eine wohltuende und schmackhafte Harmonie: Aronia-beere, Kornelkirsche, Granatapfel, Heidelbeere, Holunderbeere, Schwarze Johannisbeere, Schwarze Maulbeere. Schmeckt leicht herb erfrischen, auch verdünnt und auf Eis ein herrlicher Genuss! Natürlich 100 % Direktsaft!



Neu: Frisch durch den Tag mit WELEDA Deo Roll-On

Auch an heißen Tagen wollen wir uns immer schön frisch fühlen. Dabei helfen die neuen WELEDA Deo Roll-Ons, die auf natürliche Weise vor Körpergeruch schützen und ein sinnliches Dufterlebnis schenken. Sie enthalten keine Aluminiumsalze, welche die Poren verschließen. Die regulierenden Hautfunktionen bleiben erhalten. Die Hautverträglichkeit dermatologisch bestätigt. Alle Deos sind vegan!



Citrus 24h Deo Roll-On

Ihr Duft ist unverkennbar. Er wirkt wie ein Weckruf auf alle Sinne, schenkt uns Klarheit und Leichtigkeit: Das frische Aroma der Zitrone ist so belebend wie ihre leuchtende Farbe. Je reifer eine Zitrone wird, desto intensiver wird auch ihre Fruchtsäure. Und umso stärker entfaltet sie ihre adstringierende, klärende und erfrischende Wirkung. Für die Körperpflegeserie Citrus verarbeitet WELEDA nur biologisch-dynamisch angebaute Zitronen aus Sizilien. Ihr Zuckergehalt, ihr Säuregrad und die Vitaminmenge sind besonders hoch. Die wertvollen ätherischen Öle der Zitronen pflegen übrigens nicht nur die Haut, sondern auch den Geist: Ihr intensiver Duft weckt die Lebensgeister, schenkt uns gute Laune für den Tag und ist bei Männern und Frauen beliebt.

Granatapfel 24h Deo Roll-On

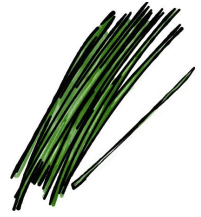
Der Granatapfel besitzt antioxidative und regenerierende Fähigkeiten. Seine Wirkstoffe dynamisieren und glätten die Haut auf natürliche Weise. Vor allem der hohe Gehalt an Polyphenolen zeichnet dafür verantwortlich. Diese sekundären Pflanzenstoffe besitzen ein außergewöhnliches antioxidatives Potenzial. Und sie wirken exzellent als Fänger sogenannter freier Radikale, die die Haut- und Zellalterung beschleunigen. Die exotische Kombination mit Orange und Davana schafft mit den balsamischen Noten der Vanille ein sinnliches Dufterlebnis.

Men 24h Deo Roll-On

Der Men 24h Deo Roll-On schützt auf natürliche Weise vor Körpergeruch. Der herbe Duft von Vetiver in Kombination mit ätherischen Ölen der Litsea cubeba belebt und sorgt für ein angenehmes Frischegefühl. Süßholzwurzel-extrakt hat eine besänftigende und antimikrobielle Wirkung. Ein Destillat aus Hamamelis wirkt mild adstringierend und hautstraffend.

Das „Gemüse“ des Monats: frische Kräuter

Es gibt sie im Garten, auf dem Markt, im Supermarkt oder natürlich im Bioladen: jetzt ist die beste Zeit für frische Kräuter! Schöpfen Sie aus dem Vollen für leckere Kräuterbutter oder herzhaften Kräuterquark!



Basilikum

Auch Königs- oder Hirnkraut genannt. Schmeckt und duftet süßlich pfeffrig.

Bohnenkraut

Auch Pfeffer-, Wein oder Aalkraut. Schmeckt scharf, pfefferartig, riecht würzig.

Borretsch

Auch Gurkenkraut genannt. Passt toll zu Gurken, ist frisch würzig. Blüten essbar!

Brunnenkresse

Auch Wasserkresse/Wassersenf. Mild-pfeffriger Geschmack, edles, feines Aroma.

Dill

Auch Gurken- oder Hexenkraut. Riecht sehr aromatisch, schmeckt mild und frisch.

Estragon

Auch Schlangen-/Eierkraut. Schmeckt bittersüß, feinwürzig. Im Sommer intensiver.

Kapuzinerkresse

Blätter und Blüten schmecken und duften leicht pfeffrig, süßlich, kresseähnlich.

Kerbel

Auch Suppen-/Küchenkraut. Schmeckt leicht süßlich, erinnert an Fenchel und Anis.

Löwenzahn

Auch Pustelblume oder Kuhlattich. Blätter schmecken herbwürzig und leicht bitter.

Oregano

Auch Wintermajoran/Dost. Schmeckt scharfwürzig, bitterherb, riecht würzig.

Petersilie

Riecht stark aromatisch, schmeckt würzig frisch. Glatte ist kräftiger als krause.

Schnittlauch

Auch Graslauch genannt. Schmeckt würzig frisch und duftet stark nach Zwiebeln.

Thymian

Schmeckt kräftig-herzhaft, leicht herb, majoranähnlich. Duftet intensiv aromatisch.

REZEPTE ZUM SAMMELN

Frankfurter Kräuterbrot

Dieses Brot können Sie garantiert in keinem Geschäft kaufen! Die Basis bilden die sechs klassischen Kräuter für die Frankfurter Sauce: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer, als Ersatz Schnittlauch. Diese Kräuter ergeben ein sehr mildes Brot. Der Chef mag etwas deftigere Varianten, mit Oregano, Thymian, Basilikum, Salbei, Koriander ... der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Zutaten (20er Kastenform):

500 g	650er Dinkel- oder Weizenmehl	250 ml	Wasser
1	Würfel frische Hefe	1	TL Kräutersalz, geh.
100 g	Kräuter nach Wahl		

So geht's:

Für die Zubereitung der Kräuter gibt es zwei Varianten: Man kann sie mit dem Wasser sehr fein mixen – das ergibt ein feines, recht grünes Brot. Oder man hackt die Kräuter und gibt sie dann zum Wasser, dann sind sie im Brot noch gut erkennbar. Die Hefe zum Wasser geben und gut verrühren, dann Salz und Mehl hinzugeben und alles schön verkneten. Den Teig 30-60 Minuten ruhen lassen, dann nochmal gut durchkneten und in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben. Nochmal 30 Minuten ruhen lassen, das Volumen des Teiges sollte sich verdoppeln. Den Backofen zwischendurch auf 225 °C vorheizen. Dann wird der Teig mit dem Backpapier aus der Kastenform gehoben und kommt ohne die Form auf die mittlere Schiene in den Ofen. Nach 30 Minuten das Backpapier entfernen und noch 15 Minuten weiterbacken. Weitere 15 Minuten zum Auskühlen im abgeschalteten Ofen lassen. Das Ergebnis: Ein unglaublich knuspriges, aromatisches Brot, welches Sie schnell noch einmal werden backen wollen!

Guten Appetit!



Sonnenblume

NATURPRODUKTE

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

Öffnungszeiten:

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