

Neues aus der
Sonnenblume



August 2017

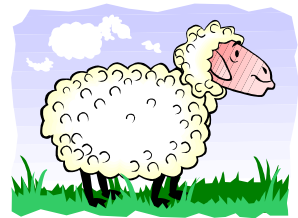


www.sonnenblume-muelheim.de

Liebe Kundinnen und Kunden!

August 2017 – das sind vor allem die Sommerferien! So manche zieht es in die Ferne, aber auch wer in heimischen Gefilden bleibt, muss nicht traurig sein! Bei hoffentlich angenehm warmem Wetter kann man viel entdecken – in der eigenen Stadt und in näherer Umgebung! Wer zuhause bleibt, kann auf jeden Fall ordentlich schlemmen, denn im August sind die Obst- und Gemüseregale prall gefüllt, leckere Getränke mit und ohne Alkohol genießt man am besten im Freien. Laden Sie doch mal wieder Freunde zum gemeinsamen Kochen und Essen oder zum Kaffeetrinken ein! Ein leckeres Rezept dafür finden Sie auf der Rückseite. Natürlich ist die **Sonnenblume** auch im Ferienmonat August zu den gewohnten Öffnungszeiten für Sie da und steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

Einen rundum schönen August wünscht Ihnen



Der Käse des Monats: Manouri (bio verde)

Der Manouri ist ein Molkeneiweißkäse (ähnlich dem italienischen Ricotta), dem nach dem Kochen in der Käserei nochmals ein erheblicher Anteil von Sahne zugefügt wird, bis er seinen Fettgehalt in der Trockenmasse von 60% erreicht. Er wird aus Schaf- und Ziegenmolke hergestellt und ist die feine Alternative zum rustikalen, leicht säuerlichen Feta, denn er schmeckt besonders cremig und mild. In seiner Heimat wird er wegen seiner milden Art hauptsächlich als Süßspeise mit Honig und Nüssen genossen. Er eignet sich aber auch als Tafelkäse oder als Zutat in einem griechischen Bauernsalat mit Tomaten, Gurken, Zwiebeln und schwarzen Oliven. Manouri kann außerdem in vielen Gerichten als gleichwertiger Ersatz für Ricotta verwendet werden. Er lässt sich außerdem recht gut in der Pfanne braten und eignet sich sehr gut zum Überbacken. Manouri ist bekannt für seine außerordentliche Bekömmlichkeit. Traditionell wird er mindestens seit dem 19. Jahrhundert im Zentrum und im Westen von Makedonien und in Thessalien gekäst. Die Molke, die Zumilch und das MilCHFett für die Herstellung des Manouri dürfen nur von Schaf- und Ziegenrassen aus dieser Region stammen, die traditionell gehalten werden und sich von Pflanzen und Kräutern der Region ernähren.

Angebote



Unsere Vollkornbäckereien **TROLL** und **Kabouter** backen täglich frisch eine große Auswahl verschiedenster Brotsorten für Sie! Im August besonders günstig:

31. Juli – 5. August:

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

07. - 12. August:

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

14. - 19. August:

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

21. – 26. August:

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

28. August – 02. September:

Kab. Körner-Nuss	1 kg	statt	5,70	nur	5,00 €
Troll Buttermilch	1 kg	statt	4,20	nur	3,50 €

Das Bier des Monats

Mit vollem Biergeschmack bietet das untergärige Alkoholfrei Genuss ohne Reue. Fast blumig harmonisieren das ausgewogene Malzaroma und die feinherbe Hopfennote. Ein spritziger, vollmundiger Durstlöcher, der mit einem besonders schonenden Brauverfahren hergestellt wird. Das Dunkel Alkoholfrei duftet nach Röstmalzen, die mit ihren intensiven Aromen von Karamell und Zartbitterschokolade auch den Geschmack charakterisieren.

Lammsbräu

Alkoholfrei	0,33 l	statt	1,00	nur	0,90 €
Dunkel Alkoholfrei	0,33 l	statt	1,00	nur	0,90 €

Für einen Kasten (10 Flaschen à 0,80 €), zahlen Sie nur **8,00 €**

Der „Wein“ des Monats

Voller Genuss bei nur halb soviel Alkohol! ACHT GRAD kombiniert feinsten Biowein mit prickelndem Eiszeitwasser in einer perfekten Mischung. Das Ergebnis: unglaublich spritzig und sensationell lecker. Erfrischen Sie sich mit Stil ... und bei 8°!



Acht Grad

Weinschorle rosé/weiß	0,33 l	statt	1,95	nur	1,65 €
-----------------------	--------	-------	------	-----	---------------

Der Saft des Monats

Voelkel



Traubensaft Merlot	0,7 l	statt	3,10	nur	2,65 €
Traubensaft Chardonnay	0,7 l	statt	3,25	nur	2,85 €

Diese sortenreinen Traubensäfte aus der fruchtig zarten Merlot-Traube und und der leicht nussigen Chardonnay-Traube stammen überwiegend aus dem Gebiet der südlichen Marche bis hin zum Fuße der Abruzzen in Mittelitalien. Das milde Klima dieser Region bietet beste Voraussetzungen für die Demeter-Trauben, die in einem Familienbetrieb angebaut werden.

Der Tee des Monats

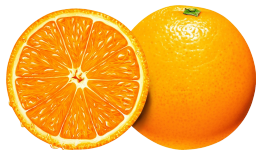


PUKKA

holunderbeere & echinacea	20 Btl.	statt	4,10	nur	3,65 €
zitrone & mandarine	20 Btl.	statt	4,10	nur	3,65 €
wildapfel & zimt	20 Btl.	statt	4,10	nur	3,65 €
charmante cassis	20 Btl.	statt	4,10	nur	3,65 €

Die volle Kraft der Kräuter und Früchte für Ihr Wohlbefinden! Sorgsam nach ayurvedischem Heilwissen und moderner Wissenschaft zusammengestellt! Ein fröhlicher Farb- und Geschmacksreigen, der jeden Gaumen mit wunderbaren Aromen erfreut! Im Sommer gerne eisgekühlt!

NEU in der *Sonnenblume*



BIO PLANÈTE

O'range

Die BIO PLANÈTE-Spezialität O'range verwöhnt die Gaumen von Kennern und Genießern mit einer natürlichen, fruchtig-frischen Note – das Resultat eines sensiblen und anspruchsvollen Herstellungsprozesses. Für diese Olivenöl-Komposition werden reife Oueslati-Oliven wilder Olivenbäume aus den fruchtbaren Gebirgsregionen im Nordosten Tunesiens von Hand geerntet, sorgsam verlesen und innerhalb weniger Stunden gemeinsam mit frischen unbehandelten Maltaise-Orangen gepresst. Diese Orangensorte wächst in der tunesischen Region Cap Bon und hat einen besonders runden Geschmack. Es passt hervorragend zu Fischgerichten, Garnelen oder Scampi, zu Salaten mit Obst wie z.B. Chicorée mit Orangenfilets oder als i-Tüpfelchen auf Vanilleeis.

Rapunzel

Crema con "Aceto Balsamico di Modena IGP"

Die harmonisch ausgewogene Crema verfeinert Gemüsegerichte mit einer fruchtig-süßen Note und ist außerdem ideal zum Garnieren und Dekorieren von Desserts geeignet. Zum Verfeinern von Salaten und Gemüsegerichten, passt perfekt zu Tomate-Mozarella und ist ideal zum Garnieren und Dekorieren von Desserts geeignet. Ohne Verdickungsmittel!

Weingut Heiner Sauer

CANA 2016

Eine Weißwein-Cuvée aus Burgunder, Riesling und Sauvignon Blanc. Fruchtbetonter Duft von reifem Pfirsich, frischer Limette, etwas Apfel. Im Hintergrund kommen würzige Noten von frisch gemahlenden Mandeln. Im Mund weich, mit Noten von Zitrone. Am Gaumen bleiben Pfirsich und die frischen Zitrusaromen lange erhalten!

CANA 2016 0,75 l statt 6,95 nur **6,00 €**

Landur

Bio Lachsforelle aus Dänemark

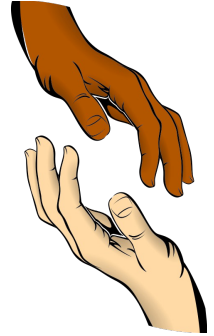


Netzgehegehaltung im Meerwasser vor der dänischen Küste. Das zart-rosa bis orange-rote Fleisch hat einen kräftigen Geschmack. Die Meerwasser Lachsforelle ist ein Allrounder, der sich zum Braten, Grillen, Dünsten, Kochen, Räuchern und Marinieren eignet.

Neu: Dr. Hauschka Regeneration Handbalsam

Unsere Hände werden täglich arg strapaziert! Durch Putz- und Reinigungsmittel, Seife, Schmutz, Bakterien, Gartenarbeit, Hausarbeit wird die Haut belastet und kann schnell trocken und rissig werden.

Das neue Dr. Hauschka Regeneration Handbalsam und die bewährte Dr. Hauschka Handcreme bieten Schutz und Pflege für strapazierte Hände und verwöhnen mit wertvollen Inhaltsstoffen. Natürlich 100% Naturkosmetik!



Dr. Hauschka Regeneration Handbalsam

Der Regeneration Handbalsam beschenkt Sie mit einem seidig glatten Hautgefühl und schützt wirksam vor Umwelteinflüssen – unmittelbar und lang anhaltend. Die Komposition mit reichhaltigem Oliven- und Avocadoöl sowie geschmeidiger Kakaobutter unterstützt die Festigkeit und Elastizität der Haut. Heilpflanzenauszüge aus vitalem Rotklee, Brutblatt und Quittensamen fördern zudem ihre Feuchtigkeitsaktivierung. So wird die Widerstandskraft der Haut bis in die Fingerspitzen gestärkt und bei regelmäßiger Anwendung ihre Regenerationskraft gefördert.

Besonderer Tipp: Verwöhnende Handmaske

Der Regeneration Handbalsam kann auch als Handmaske verwendet werden. Mit sanften Streichbewegungen eine doppelte Portion des Regeneration Handbalsams auf beiden Händen verteilen - von den Innenseiten über den Handrücken bis zu den Handgelenken. Umhüllt von einem Handtuch ruhen die Hände anschließend fünf bis acht Minuten bei wohliger Wärme - optimal für die besonders intensive Entfaltung der wirksamen Komposition.

Dr. Hauschka Handcreme

Die Handcreme verwöhnt und pflegt die Hände jeden Tag. Die Komposition mit der vitalisierenden Kraft von Brutblatt, wertvollen pflanzlichen Ölen und Eibischwurzel reguliert die Feuchtigkeit, zieht schnell ein und fettet nicht nach. Selbst raue und strapazierte Hände werden wieder zart und geschmeidig.

Besonderer Tipp:

Die Handcreme macht auch raue Ellbogen wieder zart und geschmeidig.

Das Obst des Monats: Weintrauben

Die genaue Herkunft der Weintrauben ist ungewiss, man nimmt jedoch an, dass sie entweder aus dem Gebiet um das Kaspische Meer oder aus Armenien stammen. Sie sind eine der ältesten und am weitesten verbreiteten Obstsorten der Welt und wurden in Westasien vermutlich schon vor 7000 Jahren kultiviert. Aus Weintrauben werden Wein und verschiedene andere alkoholische Getränke wie etwa Armagnac, Cognac, Portwein oder Champagner hergestellt. Die Kunst des Weinkelterns ist fast so alt wie die menschliche Zivilisation und erreichte während der Antike ihren ersten Höhepunkt.



Die Weinreben können eine Länge von 16 m und mehr erreichen, werden jedoch meist gestützt, um die Ernte zu erleichtern. Die Pflanze entwickelt Ranken, mit denen sie sich überall festklammert, um dem Gewicht der schweren Trauben standzuhalten, sowie handförmige, fünfflappige Blätter, die 10 bis 20 cm lang sind. An einem einzigen Weinstock können bis zu 50 Trauben wachsen. Sie sind rund oder länglich geformt und besitzen je nach Sorte mehr oder weniger Fruchtfleisch. Die Beeren wachsen in Trauben, die aus 6 bis 300 einzelnen Früchten bestehen und weiß, grünlich, gelb oder rötlich bis blauschwarz und violett gefärbt sind. Das süße, saftige Fruchtfleisch wird von einer Schale umschlossen, auf der sich eine dünne, pudrige Schicht abgelagert, der sogenannte „Duftfilm“. Während manche Beeren einen bis vier Samenkerne enthalten, sind andere Sorten völlig kernlos.

Weintrauben werden meistens nach ihrer Verwendungsart klassifiziert. Während bestimmte Sorten als Tafelfrüchte angebaut werden, sind andere für die Herstellung von Wein und Rosinen bestimmt. Zu den bekanntesten weißen Rebsorten zählen Sauvignon, Chardonnay, Grauburgunder, Moscato, Riesling oder Trebbiano. Bei den roten sind es Cabernet Sauvignon, Merlot, Nebbiolo, Lambrusco, Barbera oder Pinot Nero.

Die schmackhaften Weintrauben werden frisch, gegart oder getrocknet verwendet oder zu Wein oder Saft verarbeitet oder ergeben eine köstliche Konfitüre. Sie schmecken pur, als Kuchenbelag, zu Eis oder Pudding, in Obstsalaten, aber auch zu Fleisch- oder Fischgerichten, in Currys oder gemischten Salaten. Aus den Kernen der Beeren wird Traubenkernöl gewonnen, und die essbaren Blätter verwendet man hauptsächlich in Griechenland, Israel und im Iran, wo sie meist mit Reis oder Fleisch gefüllt werden.

REZEPTE ZUM SAMMELN

Mittelmeer im Blätterteig

So einfach und so genial, genial einfach sozusagen. Das Gericht lebt vom wundervollen Aroma des Manouri und natürlich von den Früchten. Diese Kreation schmeckt als Nachtisch, zum Kaffeetrinken, zum Mitnehmen, eigentlich immer. Und sie schmeckt nach Sommer, Sonne, Mittelmeer

Zutaten (20er Tarte- oder Springform) für 4 Personen:

300 g Dinkel Blätterteig
200 g Manouri
200 g kernlose rote Trauben



So geht's:

Die Tarte- oder Springform sorgfältig mit 6 Platten Blätterteig auskleiden, zwei für den Boden, vier für den Rand. Den Manouri fein würfeln, die Trauben halbieren. Beides dicht an dicht in einem gefälligen Muster auf dem Boden verteilen!

Im vorgeheizten Ofen bei 225 °C etwa 20 Minuten lang backen, bis der Blätterteig goldbraun ist. Lauwarm auf Desserttellern servieren. Schmeckt aber auch sehr gut kalt!

Beim Dekorieren, Verfeinern oder Verändern sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Das Dessert schmeckt auch sehr gut jeder Art von Beeren und wird noch leckerer durch eine Prise Zimt, eine Prise frisch gemahlene Pfeffer oder einen Spritzer Balsamico. Wer es gerne etwas üppiger mag, kann den Boden noch mit Schwarzer Johannisbeermarmelade oder mit Crème Fraiche bestreichen!

Guten Appetit!



Sonnenblume
NATURPRODUKTE

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

Öffnungszeiten:

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