

Neues aus der
Sonnenblume



September 2017



www.sonnenblume-muelheim.de

Liebe Kundinnen und Kunden!

Mit dem September beginnt der Herbst – die Sommerferien sind vorüber, die Tage werden kürzer und wir steuern ganz langsam, aber geschäftig auf die kommende Vorweihnachtszeit zu. Die Bauern ernten nun die Früchte ihrer harten Arbeit, bevor es dann in der Landwirtschaft etwas ruhiger wird. Erntedank wird gefeiert im September und wir haben allen Grund dankbar zu sein. Dankbar für die gewaltige Vielfalt an guten Gaben, die die Natur uns immer wieder schenkt. Und auch wir in der **Sonnenblume** haben Grund danke zu sagen. Denn Bio ist heutzutage in aller Munde und fast überall erhältlich. Wir sagen danke, dass Sie sich für unseren kleinen Laden entscheiden, wenn Bio bei Ihnen auf den Tisch kommt! Und dafür geben wir unser Bestes Tag für Tag!

Einen erfüllten und reichen September wünscht Ihnen

Ihr  – Team



Der Käse des Monats: Brie Petit Normand

Uralte Tradition und die meisterhafte handwerkliche Herstellung aus reiner Rohmilch sind Voraussetzung für diesen Brie mit edlem Rohmilcharoma und einer fein abgestimmten süßen Geschmacksnote. Der kleine Bruder des Brie de Meaux begeistert die Menschen mindestens schon seit Karl dem Großen, der ihn bereits im Jahr 774 in seinen Chroniken pries. Seinen internationalen Ruhm erlangte der Brie-Käse auf dem Wiener Kongress im Jahr 1814, wo er zum „Roi des Fromages“ (König der Käse) gekürt wurde. Charakteristisch für diesen Käse ist der süße Geruch; Aromen von frischen Pilzen, trockenen Früchten und dem Duft frisch-gemolkener Milch durchströmen die Nase. Der Teig ist cremig, angenehm weich, glatt und von gleichmäßig blass-gelber Farbe. Die weiche Edelpilzrinde ist gleichmäßig von einem weißen Schimmel überzogen. Typisch für Brie: Der Käse reift von außen nach innen. Im jungen Stadium verbirgt er einen quarkigen Kern, der mit zunehmender Reifedauer schwindet. Der Geschmack ist zunächst mild mit dezenten herben Aromen. Mit zunehmender Reife entwickelt sich sein edles, ausgewogenes Rohmilcharoma mit süßen Nuancen. Man serviert ihn gerne zu edlem Gemüse wie Spargel, zu frischen Salaten oder traditionell pur auf einem Stück Baguette. Aufgrund seines vollmundigen Geschmacks werden zu Brie zarte, trockene Weißweine aber auch fruchtige Rotweine empfohlen.

Angebote

Ob aus Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer oder Hirse, ob mit Sonnenblumen- oder Kürbiskernen, Nüssen, Sesam oder Leinsaat - unsere Vollkornbäckereien

TROLL und **Kabouter** backen täglich frisch leckere Brote für Sie! Im September in der **Sonnenblume** besonders günstig:

04. – 09. September:

Kab. Sonnenblumen	1 kg	statt	4,40	nur	4,00 €
Troll Roggen	750 g	statt	3,20	nur	2,80 €

11. - 16. September:

Kab. Kürbiskern	750 g	statt	4,80	nur	4,40 €
Troll Weizen-Roggen	750 g	statt	3,20	nur	2,80 €

18. - 23. September:

Kab. Weizen-Roggen	1 kg	statt	4,00	nur	3,60 €
Troll Mehrkorn	1 kg	statt	4,20	nur	3,80 €

25. –30. September:

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

Das Bier des Monats

Der September steht ganz im Zeichen des Weißbiers. Entdecken Sie vier köstliche Sorten: Den Klassiker mit spritzig-fruchtigem Aroma oder die dunkle Weiße mit dem Aroma reifer Bananen, Melonen und Karamell – ein vollmundiger Genuss jeweils mit oder ohne Alkohol!

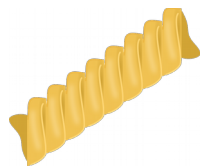


Lammsbräu

Weiße	0,5 l	statt	1,25	nur	1,10 €
Weiße alkoholfrei	0,5 l	statt	1,25	nur	1,10 €
DunkleWeiße	0,5 l	statt	1,25	nur	1,10 €
DunkleWeiße alkoholfrei	0,5 l	statt	1,25	nur	1,10 €

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

NEU in der **Sonnenblume**



goodel

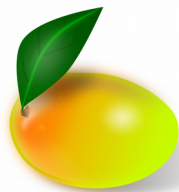
Die Gemüse Nudel

Die Vielfalt an Nudeln die mehr Proteine und weniger Kohlenhydrate enthalten, wird immer größer! Probieren Sie auch diese leckeren Nudeln, die ausschließlich aus feinsten gemahlenden Mungbohnen hergestellt werden. Sie sind reich an pflanzlichem Protein, vollmundig und leicht nussig im Geschmack und vegan und glutenfrei! Schonend hergestellt bei maximal 42 Grad Celsius!

Rapunzel

Soft-Mangos

Mango - ihr köstliches Aroma gab ihr den Namen "Königin der Früchte". Die fair gehandelten Mangos stammen von dem Rapunzel HAND IN HAND-Partner Burkinature in Burkina Faso. Sie werden vollreif geerntet und sonnengetrocknet, dadurch haben sie einen besonders intensiven, fruchtigen Geschmack. Die anschließende Veredelung mit Wasserdampf macht die Früchte besonders saftig und aromatisch. Ein saftig süßer Genuss im praktischen wiederverschließbaren Frischebeutel. Einfach unterwegs, im Büro, zu Hause oder beim Sport genießen!



Rapunzel

Pardina Linsen

Die kleinen, runden Linsen zeichnen sich durch ihr nussiges Aroma und ihre bissfeste Konsistenz aus. Sie werden in den Castilla-La Mancha Feuchtgebieten in Spanien angebaut. Das 1980 von der UNESCO zum Biosphärenreservat erklärte Gebiet dient als Lebensraum für viele Vogelarten. Der ökologische Anbau der Linsen fördert die Bio-Diversität und dient den Vögeln zugleich als Nahrungsgrundlage.

Spielberger

Schwäbische Linsen

Linsen haben in der schwäbischen Küche Tradition. Einige Landwirte haben sich dafür eingesetzt, den Linsenanbau in Deutschland neu zu beleben. In diesem Jahr konnten sie erstmals eine kleine Menge Demeter-Linsen ernten. Verwenden Sie Spielberger Schwäbische Linsen für Suppen und Eintöpfe, Currys, Salate und als Grundlage vegetarischer Bolognese-Saucen.



Neu: Waschspaß für die Kleinen mit WELEDA



Wenn bald wieder die Schule beginnt, soll Duschen und Haare waschen schnell gehen und dabei auch noch Spaß machen. Ideal sind dafür die neuen 2 in 1 Shower & Shampoo Sorten von WELEDA. Sie sorgen für milde und sanfte 2in1 Reinigung für zarte Haut und Haare und sind besonders mild zu den Augen – speziell für und mit Kindern entwickelt. Denn Kinder haben mitentschieden und so ist zusammen mit Experten ein sanfter Waschspaß aus der Natur entstanden. Das Ergebnis: Pflegende Inhaltsstoffe und kinderfreundliche Düfte in einer tierischen Verpackung – und das in gewohnt hoher Weleda Qualität. So können Sie guten Gewissens Ihr Kind an eine eigene Pflegeroutine heranführen.

Pflegendes Bio-Sesamöl, milde Zuckertenside und drei tolle Düfte sorgen für viel Freude beim Duschen und Shamponieren. Und das mit Inhaltsstoffen 100% natürlichen Ursprungs - ganz bewusst ohne synthetische Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe sowie Rohstoffen auf Mineralölbasis. Speziell entwickelt für Kinder ab dem 3. Lebensjahr, aber natürlich bestens geeignet für die gesamte Familie. Einfach ein paar Spritzer auf Haut und Haare auftragen, sanft einmassieren und mit Wasser abspülen. Nach der Anwendung fühlt sich die Haut weich und geschmeidig an, die Haare sehen gepflegt aus. Die Hautverträglichkeit wurde natürlich dermatologisch getestet!

Kids 2in1 Shower & Shampoo Spritzige Limette

Der spritzig-fruchtige Zitrusduft vereint ätherische Öle aus der Limette und der Zitrone in einer wunderbar belebenden Komposition. Der erfrischend freche Duft verbreitet positive Energie.

Kids 2in1 Shower & Shampoo Süße Vanille

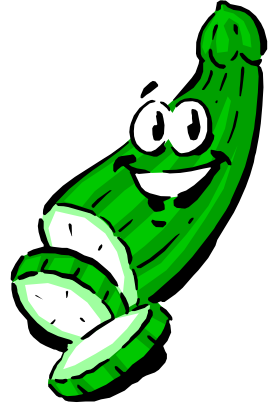
Ein verspieltes, süßes Dufterlebnis mit wertvoller Vanille und fruchtigen Noten der Mandarine. Der zarte Duft vermittelt Wärme und Geborgenheit.

Kids 2in1 Shower & Shampoo Fruchtige Orange

Das strahlende ätherische Öl aus der Orange kombiniert mit warmen Noten der Vanille verströmt eine angenehme fruchtige Süße. Der Gute-Laune-Duft sorgt für Fröhlichkeit und Leichtigkeit.

Das Gemüse des Monats: die Gurke

Gurken sind nicht nur im Sommer eine wunderbare Erfrischung, denn durch ihren Wassergehalt von rund 95 Prozent versorgen sie unseren Körper mit viel Flüssigkeit und haben dabei nur wenige Kalorien. Die gesunden Schlankmacher darf man sich also ruhig in größeren Mengen schmecken lassen. Aufgrund der in Gurken enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe tut man seinem Körper außerdem mit jeder Scheibe Gurke etwas Gutes.



Die Gurke gehört zur gleichen Familie wie Kürbis und Melone. Sie ist die Frucht einer 1 bis 3 Meter langen Kriechpflanze, die sich mit ihren Ranken an andere Pflanzen oder Gegenstände klammert, und wird zwischen 7 und 60 cm lang. Von den mehr als 40 Gurkensorten ist die Salatgurke am längsten, während die Schmorgurke kürzer und dicker ist. Die glänzende Schale, deren Farbe von grün bis weiß reicht, ist je nach Sorte glatt, zerfurcht, rau oder gar stachelig. Das helle, manchmal etwas bittere Fruchtfleisch ist saftig und erfrischend. Die meisten Sorten enthalten unterschiedlich viele Samenkerne. Die Gewürzgurke, auch Stachelgurke genannt, wird vor allem zum Einlegen in Essigsud gezüchtet.

Gurken sind ein äußerst gesundes Gemüse. Neben ihrem hohen Wassergehalt setzen sie sich noch zu 3,5 Prozent aus Kohlenhydraten sowie aus sehr geringen Mengen an Eiweißen und Fetten zusammen. Insbesondere Vitamine aus der B-Gruppe sind in der Gurke vertreten, aber auch Vitamin C und Vitamin E. Bei den Mineralstoffen ist die Gurke reich an Calcium, Zink, Eisen, Magnesium, Kalium und Phosphor. Um die wertvollen Vitamine und Mineralstoffe zu erhalten, sollte man die Gurke übrigens mit der Schale verzehren, da die Vitamine in erster Linie in der Schale stecken. Allerdings gilt es beim Kauf der Gurke, darauf zu achten, dass die Schale unbehandelt ist. Gurken gehören außerdem zu den basenreichen Lebensmitteln und helfen somit, Säuren im Körper abzubauen. Damit trägt sie dazu bei, den Säure-Base-Haushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten.

Gurken wirken harntreibend, reinigend und abführend. Außerdem sind sie ein gutes Hauttonikum und werden häufig püriert und mit anderen Zutaten vermischt zu Gesichtsmasken verarbeitet. Wer nicht viel Zeit hat, kann sich einfach fein geschnittene Gurkenscheiben auf Gesicht und Augenpartie legen. Auch bei Sonnenbränden haben sie einen kühlenden Effekt.

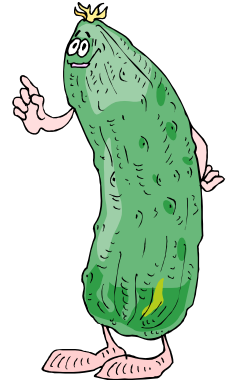
REZEPTE ZUM SAMMELN

Lachs-Schmorgurken

Da läuft einem schon beim Lesen das Wasser im Munde zusammen ... Ein kleines, leichtes Hauptgericht für laue Spätsommertage. Dazu kann man ein frisches Baguette, ein Focaccia oder ein Bauernbrot servieren!

Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g frische Landgurke
- 400 g Linda Kartoffeln
- 200 g Lachsfilet, grob gewürfelt
- 100 g Zwiebeln
- 200 ml Schmand
- 1 TL grober Senf, gehäuft
- 1 TL Kräutersalz, gehäuft
- 1 TL Dillspitzen getrocknet oder 1 Bund frischer Dill
- Butterschmalz oder Öl zum Anbraten



So geht's:

Die Gurken, Kartoffeln und Zwiebeln schälen und grob würfeln, die Zwiebeln schön fein. Die Zwiebelwürfel in einer großen Pfanne im Öl oder Butterschmalz glasig andünsten, dann die Gurken- und Kartoffelwürfel dazugeben. Bei kleiner Hitze den Deckel auf die Pfanne geben; bei Bedarf etwas Wasser oder Roséwein angießen. Nach 15 Minuten sollte alles „al dente“ sein. Die Gewürze mit dem Schmand verrühren und gut durchziehen lassen. Die Masse mit den Lachswürfeln in die Schmorgurken geben und vorsichtig und sorgfältig umrühren. Ohne Kochen weitere 5 Minuten gar ziehen lassen. Der Lachs dankt es Ihnen durch sein unglaublich sanftes Aroma und seine tolle Farbe! Dazu passt unser Wein aus dem Angebot!

Guten Appetit!



Sonnenblume

NATURPRODUKTE

Hansastr. 16 • 45478 Mülheim

Tel. u. Fax: 0208/59 20 59

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9⁰⁰-19⁰⁰ durchgehend

Sa: 9⁰⁰-14⁰⁰