

Neues aus der
Sonnenblume



Oktober 2017



www.sonnenblume-muelheim.de

Liebe Kundinnen und Kunden!

Nun ist es soweit: der Herbst ist da und mit ihm die herrliche Zeit der Kürbisse, Äpfel, Birnen, bunten Blätter, Laternen, Kastanien, der Freude auf eine schöne Tasse heißen Tee und ein gutes Glas Rotwein. Probieren Sie unbedingt unsere leckeren Angebotsweine des tollen Weinguts Domaine La Rourède! Die 65 Hektar große Domaine liegt wunderschön in den Pyrenäen auf den Terrassen einer Hügelkette. Der steinige Boden und viel Sonne beeinflussen den Charakter des Weines maßgeblich. Das Weingut ist seit 1785 im Besitz der Familie Pujol. In diesem Info und in der **Sonnenblume** steht der Oktober dieses Jahr ganz im Zeichen des Apfels. Probieren Sie unbedingt das leckere Rezept auf der Rückseite! Auch frisches Sauerkraut aus dem großen Eimer mit und ohne Möhren ist nun wieder erhältlich!

Einen bunten und sonnigen Oktober wünscht Ihnen

Ihr  - Team



Der Käse des Monats: Petit Trüffel (ÖMA)

Wenn von "duftendem Gold" die Rede ist, dann schwärmen Gourmets von einem unterirdisch wachsenden "echten Schlauchpilz" - uns besser bekannt als Trüffel! Dieser rahmige Weichkäse ÖMA Petit Trüffel wird mit einem Auszug aus schwarzem Trüffel in edlem Bio-Olivenöl verfeinert: entstanden ist eine überaus cremige und edel-aromatische Geschmackskomposition für die ganz besonderen Genuss-Momente!

Die 1886 gegründete Familienkäserei Bantel hat auf Initiative der Ökologischen Molkereien Allgäu 1996 auf die ökologische Wirtschaftsweise umgestellt. Heute werden von ÖMA-Käsermeister Georg Bantel wöchentlich 60.000 Liter ökologisch gewonnene Alpenmilch zu absoluten Premiumprodukten verarbeitet. Die Energie für die Produktion wird über eine eigene Photovoltaik- & Biomasseheizanlage bezogen, Energie eingespart wird durch eine Wärmerückgewinnungsanlage. Insgesamt liefern 12 ausgewählte Landwirte den kostbaren Rohstoff Milch und tragen mit ihrer Arbeit tagtäglich zum Erhalt und zur Pflege der Landschaft bei. Die Milch kommt aus Deutschland und Österreich und die Höfe der Lieferlandwirte liegen alle in der Region Vorarlberg im Umkreis von max. 15 km um die Molkerei. Kurze Wege eben.

Angebote

Unsere Vollkornbäckereien **TROLL** und **Kabouter** backen wieder, was das Zeug hält. Welches ist Ihr Lieblingsbrot? Vielleicht probieren Sie mal eine neue Sorte? Im Oktober in der **Sonnenblume** besonders günstig:

02. – 07. Oktober:

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

09. - 14. Oktober:

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

16. - 21. Oktober:

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

23. –28. Oktober:

Kab. Sesam-Leinsaat	1 kg	statt	4,40	nur	4,00 €
Troll Wattensch.-SB	750 g	statt	3,90	nur	3,50 €



Das Bier des Monats

Rohstoffe aus biologischem Anbau, sorgfältige Herstellung durch Meisterhand und die ungefilterte Abfüllung geben Pinkus Special den unverwechselbaren Geschmack. Es wird nach dem Deutschen Reinheitsgebot hergestellt aus Bioland Malz, Hopfen aus kontrolliertem biologischen Anbau, Hefe und erstklassigem Brauwasser. Pinkus Special wird nicht mit Eiweißstabilisierungsmitteln behandelt. Durch eine etwa dreimonatige Lagerung bei Temperaturen um 0 Grad wird Pinkus Special naturklar und kann ungefiltert abgefüllt werden.

Pinkus Special	0,5 l	statt	1,10	nur	1,00 €
-----------------------	-------	-------	------	-----	---------------

Für einen Kasten (8 Flaschen à 0,90 €), zahlen Sie **nur 7,20 €**

Der Wein des Monats

Weingut Domaine la Rourède



Côtes du Roussillon, rot 0,75 l statt 6,95 nur **5,95 €**
Klarer Duft, reife Frucht, viel Tiefe – cremig, mit Anklängen an reife Kirsche.

Rivesaltes Grenat, rot 0,75 l statt 15,95 nur **14,95 €**
Süßer Dessertwein, ausgeprägt nach Kirschmarmelade, reifen Erdbeeren.

Muscat de Rivesaltes, weiß 0,375 l statt 9,95 nur **8,95 €**
Weich, rund, süß, blumig. Dessertwein „Vin Doux Naturel“.

Der Saft des Monats



Das ist saftig-erfrischender Apfelgenuss - schonend gefiltert und klar oder naturtrüb. Dennree Apfelsaft enthält ausschließlich den Saft erntefrischer, aromatischer Äpfel. Genießen Sie reinen Fruchtsaft mit viel Geschmack! 100 % Direktsaft!

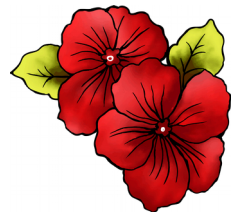
dennree

Apfelsaft klar 1 l statt 1,85 nur **1,65 €**
Apfelsaft naturtrüb 1 l statt 1,85 nur **1,65 €**

Für einen Kasten (6 Flaschen à 1,50 €), zahlen Sie nur **9,00 €**

Der Tee des Monats

Apfel und Hibiskus bilden die fruchtige Basis dieses Früchtetees, auf der sich Orangen- und Zitronennoten entfalten. Er schmeckt wunderbar fruchtig und leuchtet in der Tasse auffallend intensiv rot. Genießen Sie ihn am Morgen, am Mittag, am Abend. Dieser Tee passt immer!



Lebensbaum

Früchtetee 100 g statt 3,50 nur **2,95 €**
Früchtetee 20 Btl. statt 2,50 nur **1,95 €**

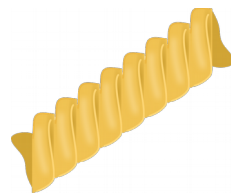
NEU in der **Sonnenblume**

Davert

Noodle-Cup Tomatensauce

Noodle-Cup Brokkoli-Käse-Sauce

Rice-Cup Indisches Curry



Die neuen Nudeln- und Rice Cups im Portionsbeutel sind minutenschnell zubereitet und die ideale Zwischenmahlzeit für's Büro oder zuhause. Einfach Aufreißen, Aufgießen und Genießen. Natürlich ohne Hefeextrakt und Aromazusätze! Natürlich lecker! Ohne Kochen!

Sander

Rubi Ale

Nicht einfach nur handwerklich und jenseits des Mainstreams, nein das sind die Sander-Biere nicht! In der kleinen Braumanufaktur in Worms werden alle Verarbeitungsschritte, vom Schrotten des Malzes, dem Brauen, Gären, Reifen, Filtrieren bis hin zur Abfüllung, Etikettierung und Auslieferung selbst durchgeführt.. Alleine bei der Auswahl der Rohstoffe sind kaum Grenzen gesetzt. Über 10 verschiedenen Malz- und noch mehr Aromahopfsorten werden verarbeitet. Natürlich alle aus kontrolliert biologischem Anbau.

Dieses fruchtige Ale besticht durch seine ausgeprägten Fruchtaromen und milde Malzigkeit. Die brillante, rubinrote Farbe sowie den ausgeprägten Körper erhält das Bier durch die Verwendung vier verschiedener Malzsorten. Die spezielle Gärführung der obergärigen Bierhefe sowie Menge und Zeitpunkt der Aromahopfungabe zaubern Fruchtaromen von roten Beeren und Trauben ins Glas.

Sojade

So Hanf Natur

So Hanf Himbeere-Erdbeere

So Hanf Schokolade

Diese leckeren Desserts bestehen überwiegend aus Hanfsaft und sind gluten- und laktosefrei. Der Kulturhanf stammt aus Mittelasien. Seine Fasern und Samen werden seit 8.000 Jahren genutzt. Heute werden Hanfsamen in Form von Mehl, Öl, Bier usw. verzehrt. In den kleinen schwarzen Hanfkörnern verbirgt sich ein Schatz für unsere Ernährung: die Omega 3-Fettsäuren und Omega-6-Fettsäuren. Der Verzehr von Produkten aus Hanfsamen trägt also zu einer ausgewogenen Versorgung mit essentiellen Fettsäuren bei.



Dr. Hauschka Pflegeöle – geschützt in den Herbst!

Wenn es jetzt draußen wieder kälter wird, braucht unsere Haut auch wieder mehr Aufmerksamkeit und Pflege. Die Tage werden hektischer, die kommende dunklere Jahreszeit drückt ein wenig auf die Stimmung ... Wie schön, dass man zuhause wohlig entspannen kann. Pflegende Duschbalsame und Bäder lassen sie tägliche Reinigung zu einem entspannenden oder anregenden genussvollen Ritual werden. Danach wird die Haut verwöhnt mit einem reichhaltigen Körperöl. Ganz nach der eigenen Stimmung und dem eigenen Bedürfnis. Jetzt neu in einer besonders schönen Sonder-Aktion:



Stimmungsmacher

Morgens nach der Dusche oder zwischendurch in müden Augenblicken aufgetragen, aktiviert und belebt das **Zitronen Lemongrass Pflegeöl** Körper und Geist. Es stärkt das Bindegewebe und schenkt Spannkraft.

Sportsfreund

Nach dem Sport einmassiert wärmt das **Birken Arnika Pflegeöl** verspannte Muskeln und regt die Hautdurchblutung an. Es entspannt und vitalisiert schwere Beine nach einem langen, anstrengenden Tag.

Beschützer

Morgens vor einem stressigen Tag wärmt, vitalisiert und stärkt das **Moor Lavendel Pflegeöl**. Als abendliche Massage entspannt es und fördert einen erholsamen Schlaf. Umhüllender Schutz für Haut, Körper und Seele.

Hautschmeichler

Das **Schlehenblüten Pflegeöl** stärkt den Körper und gibt wärmende Impulse. Regelmäßig einmassiert fördert es die Elastizität und Spannkraft der Haut.

Herzöffner

Morgens als Moment der Achtsamkeit aufgetragen schenkt das **Rosen Pflegeöl** einen ausgeglichenen Tag. Es pflegt und harmonisiert Haut und Sinne. Es ist ideal für Babymassagen und verleiht einen umhüllenden Schutz.

Lichtbringer

Das **Mandel Johanniskraut Pflegeöl** stärkt und pflegt sensible und trockene Haut. Es hält die Haut glatt und geschmeidig und wirkt ausgleichend und kräftigend. Besonders wohltuend, wenn die Tage dunkler werden.

Das Obst des Monats: der Apfel

Im Oktober gibt es nicht nur herrliche Kürbisse in Hülle und Fülle, er ist auch die beste Zeit für Äpfel und Birnen. Im Biolanden finden Sie viele leckere Apfelsorten, die keine Massenware sind und noch einen eigenen Charakter haben. In der **Sonnenblume**



erhalten wir die Äpfel von drei Haupterzeugern, alle in Demeter Qualität: dem Demeter Obsthof Augustin im Alten Land, den Demeter Obstplantagen Krämer in Meckenheim und den Demeter Obstplantagen Clostermann in Wesel. Probieren Sie sich durch die große Apfelvielfalt - einige Sorten stellen wir Ihnen hier kurz vor:

Summerred

Die dunkelroten bis leicht blauroten Äpfel sind mittelgroß und besitzen deutlich sichtbare Schalenpunkte. Das Fruchtfleisch ist fest und sehr saftig und besitzt einen leicht säuerlichen Geschmack.

James Grieve

Ein mittelgroßer, leicht rot gestreifter Tafelapfel, Die Schale ist glatt und etwas wachsartig. Das Fruchtfleisch ist feinzellig; es ist saftig und erfrischend säuerlich, von mildem Aroma.

Delbar

Ein Apfel mit glatter Schale, grüngelber Grundfarbe und oft leicht rötlichen Streifen. Die mittelgroßen bis großen Früchte sind knackig fest und saftig. Der Geschmack ist aromatisch, süß-mildsäuerlich.

Topaz

Die Äpfel sind mittelgroß und meist gelb, weisen aber oft auch große rot gestreifte Farbanteile auf. Saftig und leicht süß-säuerlich, das Fruchtfleisch ist fest, feinzellig und knackig. Gut für Bio-Anbau und Hausgarten geeignet.

Pinova

Aus der Kreuzung von Golden Delicious und Clivia entstanden. Die Frucht ist klein bis mittelgroß. Die Grundfarbe ist gelb, die Deckfarbe ist orangerot. Das grobzellige Fleisch ist sehr fest, saftig, süßsäuerlich, aromatisch und würzig. Sehr gute Tafeläpfel, auch zum Kochen und Backen geeignet.

Gloster

Großer, glockenförmiger, leuchtend roter Winterapfel, Geschmack: knackig, fest mit leichter angenehmer Säure.

REZEPTE ZUM SAMMELN

Apfelkuchen, von rotem Dessertwein geküsst

Passend zur herrlichen Herbstzeit hat sich unser Chef einen ganz besonderen Apfelkuchen ausgedacht! Der Pfiff: roter Dessertwein gibt eine wunderbar aromatische Note! Auch sehr lecker in der Variante mit deutschen Birnen, die schon früh in dieser Saison knapp werden. Also jetzt zugreifen!

Zutaten (für eine 28er Springform):

1 kg	Boskoop Äpfel	400 g	1050er Dinkelmehl
100 ml	Rivesaltes Grenat, rot	250 g	Butter
100 g	Vollrohrzucker	125 g	Vollrohrzucker
100 g	geröstetes Mandelmehl	2 EL	Rivesaltes Grenat, rot
1 TL	Zimtpulver	1 TL	Zimtpulver

So geht's:

Die Äpfel schälen und grob würfeln, es bleiben etwa 800 g netto übrig. Die Apfelstücke mit Zimt und Zucker im Rotwein aufkochen, durchziehen lassen, auskühlen, leicht pürieren, das Mandelmehl dazugeben.

Die Teigzutaten vorsichtig zu einem Mürbeteig verkneten. Zwei Drittel als Boden in die gefettete Springform geben, ein Drittel für die Streuseldecke aufbewahren. Den Teig eine halbe Stunde im Kühlschrank rasten lassen. Die Apfelmasse einfüllen. Den Restteig als Streusel darauf platzieren.

In den vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 45 Minuten backen, bei zu starker Bräunung abdecken. Im ausgeschalteten Ofen noch 10 Minuten ausruhen lassen. Auskühlen. Genuss pur oder mit Schlagsahne!

Probieren Sie auch die Kombination von Äpfeln und Birnen, ganz wie es Ihnen gefällt!

Guten Appetit!



Sonnenblume

NATURPRODUKTE

Hansastr. 16 • 45478 Mülheim

Tel. u. Fax: 0208/59 20 59

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9⁰⁰-19⁰⁰ durchgehend

Sa: 9⁰⁰-14⁰⁰