

Neues aus der  
**Sonnenblume**



**November 2017**



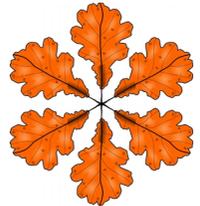
[www.sonnenblume-muelheim.de](http://www.sonnenblume-muelheim.de)

## Liebe Kundinnen und Kunden!

Der November beschert uns rein wettertechnisch betrachtet meistens Kälte, Regen und Wind und früher dunkel wird es auch noch. Aber es gibt auch die schönen Dinge, die diesen grauen Monat ein bisschen bunter machen: Martinslaternen, Kürbisse in allen Farben, Kerzenlicht, bunte Blätter, gemütliche Abende bei leckerem Essen, eine wärmende Tasse Tee, ein entspannendes Wannenbad, Kuschelsocken oder die ersten Plätzchen. In der **Sonnenblume** finden Sie jedenfalls zahlreiche Zutaten für einen schönen bunten November. Und falls es mal Probleme mit dem Parken geben sollte: seit einiger Zeit kann man beim nahe gelegenen Discounter 1,5 Stunden mit Parkscheibe parken, denn man duldet es, dass die Kunden auch noch andere Läden besuchen, auch den nahe gelegenen Bioladen. Also, keine Scheu, das funktioniert!

Einen gemütlichen und gar nicht grauen November wünscht Ihnen

Ihr  – Team



### Der Käse des Monats: Charmeux mit Steinpilzen

Die Bio-Käserei Bastiaansen wurde schon 1975 in Molenschot (Niederlande) gegründet und kann ohne Zweifel als Pionier bei der Entwicklung von Bio-Käse bezeichnet werden. Bastiaansen erhält seine Milch von Bauern, deren Kühe den ganzen Sommer über auf den ungespritzten Grünflächen weiden. Im Winter bleiben die Ziegen, Schafe und Kühe in ihren warmen und bequemen Ställen, wo sie ausreichend Platz haben umherzulaufen. Die Tiere erhalten Heu und natürliches Futter ohne chemische Zusatzstoffe oder tierische Herkunft. Bei der Herstellung von Bio-Käse sind keinerlei Zusatzstoffe erlaubt. Der Käse muss so natürlich wie möglich sein. Die Verwendung von Konservierungsstoffen ist ebenfalls nicht erlaubt. Daher sind die Hygienebedingungen extrem hoch. Alle Zutaten werden vom niederländischen Bio-Verband SKAL zertifiziert.

Vielleicht kennen Sie schon die leckeren Sorten aus der Käserei Bastiaansen mit Schwarzkümmel, Bockshornklee oder Röstzwiebeln. In der Herbstsaison bekommen Sie nun den aromatischen und delikaten halbfesten Schnittkäse mit Steinpilzen und Sommertrüffel. Mit Rotkulturen, 50% Fett i.Tr. und mikrobiellem, vegetarischem Lab. Ein herbstlicher Hochgenuss!

# Angebote

Unsere Vollkornbäckereien **TROLL** und **Kabouter** laden im ungemütlichen Herbst zur gemütlichen Brotzeit ein. Sie haben die Qual der Wahl. Im November in der **Sonnenblume** besonders günstig:

30 Oktober- 04. November:

<b>Kab. Sesam-Leinsaat</b>	1 kg	statt	4,40	nur	<b>4,00 €</b>
<b>Troll Schrotbrot</b>	750 g	statt	3,30	nur	<b>2,90 €</b>

06. - 11. November:

<b>Kab. Sonnenblumen</b>	1 kg	statt	4,40	nur	<b>4,00 €</b>
<b>Troll Buttermilch</b>	750 g	statt	3,30	nur	<b>2,90 €</b>

13. - 18. November:

<b>Kab. Weizen-Roggen</b>	1 kg	statt	4,00	nur	<b>3,60</b>
<b>Troll Bauernbrot</b>	750 g	statt	3,20	nur	<b>2,80 €</b>

21. –25. November:

<b>Kab. Soja</b>	1 kg	statt	4,40	nur	<b>4,00 €</b>
<b>Troll Roggen-SB</b>	750 g	statt	3,60	nur	<b>3,20 €</b>

27. November – 02. Dezember:

<b>Kab. Roggen</b>	1 kg	statt	4,00	nur	<b>3,60</b>
<b>Troll Wattenscheider</b>	750 g	statt	3,80	nur	<b>3,40 €</b>

## Das Bier des Monats

Vor beinahe 20 Jahren wollten die Gebrüder Weydringer nicht einfach „nur“ ein Biobier brauen. Sondern es sollte als untergärige Bierspezialität besonders wohlschmeckend, würzig und süffig sein. Gelungen ist ihnen eines der ersten, natürlich rein schmeckenden Biobiere, das als vollmundiges Kellerbier bis heute immer mehr gefragt ist.

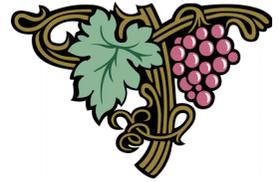


### Rother Bräu

<b>Öko Urtrunk</b>	0,5 l	statt	1,10	nur	<b>1,00 €</b>
--------------------	-------	-------	------	-----	---------------

Für einen Kasten (16 Flaschen à 0,90 €), zahlen Sie nur **14,40 €**

# Der Wein des Monats



Weingut Klaus Knobloch

**Spätburgunder 2016**                      0,75 l            statt    7,95            nur            **6,95 €**  
Ein betont fruchtiger Burgunder mit zartem Beerenaroma, passend zu fast allen Gelegenheiten, zu Fleischgerichten, zu Käse oder einfach so.

# Der „Saft“ des Monats

Diese wohlschmeckende Mischung aus naturtrübem Apfelsaft, Kirschsafte, Holundersafte, Aroniasafte, Orangensaft und edlen Gewürzen zeichnet sich durch die feine milde Note aus. An kalten Tagen heiß getrunken besonders lecker! Mit Sternanis verfeinert!  
Ohne Alkohol, für die ganze Familie!



**Voelkel**

**Familien-Punsch**                      0,7 l            statt    2,90            nur            **2,70 €**

# Der Tee des Monats

Machen Sie sich oder anderen doch im Advent jeden Tag eine kleine Freude: mit einer ruhigen Auszeit bei einer Tasse Tee! Der Tee Adventskalender ist gefüllt mit 24 köstlichen Schwarz-, Kräuter-, und Gewürzteesmischungen. So können Sie sich in aller Ruhe durch die Vielfalt der leckeren Bio-Tees von Lebensbaum probieren! Ein schönes Mitbringsel, eine kleine Aufmerksamkeit für Freunde, Kollegen die Familie oder einfach für sich selbst.



**Lebensbaum**

**Tee Adventskalender**                      24 Btl.    statt    4,35            nur            **3,75 €**

# NEU in der **Sonnenblume**



dennree

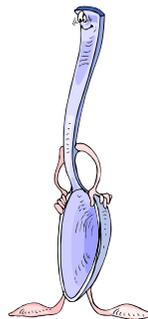
## **Gebrannte Mandelkerne**

Warum auf den Weihnachtsmarkt warten? Die leckeren gebrannten Mandelkerne schmecken auch schon vor dem Advent. Hochwertige Mandeln, mit einem süßem Karamellüberzug, ein köstlicher Snack in Bio-Qualität! Mit Zimt und Vanille verfeinert!

**Davert**

## **Süßer Mochi Reis**

Mochi Reis, auch Süßer Reis genannt, kommt ursprünglich aus Japan. Nach dem Kochen ist er angenehm weich - dafür sorgt eine bestimmte Stärkezusammensetzung, wie sie auch im Rundkorn-Reis vorkommt. Außerdem ist er mild-süßlich im Geschmack. Durch seine natürliche Süße eignet sich Mochi Reis hervorragend für Reisaufläufe und Desserts.



**Zwergenwiese**

**Soul Kitchen**

## **Chili Sin Carne**

Rote Kidneybohnen und Mais in scharfer Tomatensauce

## **Gemüse Curry**

knackiges Gemüse in fruchtiger Currysauce

## **Bangkok Curry**

Unerhört feines rotes Curry mit viel Gemüse



Unser Alltag ist oft anstrengend und jeder von uns wünscht sich mehr Zeit, für all die Dinge, die oft zu kurz kommen. Deshalb soll gerade das Kochen möglichst schnell und einfach sein. Soul Kitchen bietet „Die satte Portion Gemüse“ – bissfestes Gemüse in besonders schmackhaften Saucen, pur oder mit Brot. Die beste Lösung, wenn es schnell gehen muss, man aber trotzdem mit gutem Gewissen genießen möchte. Schonende Verarbeitung mit möglichst geringen Temperaturen und kurzen Garzeiten garantieren den Erhalt von Nährstoffen und Vitaminen. Und natürlich kommen die leckeren Saucen ohne Zusatzstoffe aus. Schnelle Küche ganz natürlich!

## **Wohlfühlen mit Primavera Gesundwohl**

Die neuen Produkte aus der Serie Primavera Gesundwohl laden ein zum rundum Wohlfühlen und schenken uns Balance und Wohlbefinden.

### **Atmewohl Balsam bio**

Der wohltuende Balsam wirkt befreiend in der Erkältungszeit und lässt uns wieder frei durchatmen. Kontrollierte und tiefe Atmung stärkt die Immunabwehr. Zweimal täglich großzügig auf Brust und Rücken auftragen.

### **Atmewohl Kissenspray bio**

Die befreiende Duftkomposition aus 100 % naturreiner ätherischer Öle aus Eukalyptus und Zirbelkiefer regt zum tiefen Durchatmen an und unterstützt den gesunden Schlaf. Das Kissenspray befreit von Keimen, erfrischt Textilien und reinigt nicht nur die Raumluft, sondern auch den Geist.

### **Atmewohl Duftmischung bio**

Die Duftmischung wirkt wohltuend in der Erkältungszeit: für die Duftlampe, Duftbrunnen oder Duftstein oder zur Inhalation. Sie unterstützt Ihren Körper wirksam auf dem Weg der Genesung. Kontrolliert biologisches Eukalyptusöl befreit und lässt tief durchatmen.

### **Schlafwohl Balsam bio**

Der beruhigende Balsam entspannt und lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen. Brust und Rücken oder Füße mit dem Balsam sanft einreiben.

### **Schlafwohl Kissenspray bio**

Eine kuschelige Duftkomposition 100 % naturreiner ätherischer Öle. Lavendelöl entspannt, beruhigt die Sinne und unterstützt den gesunden Schlaf. Neroliöl löst Spannungen, wirkt ausgleichend und schenkt Geborgenheit. Warm und wohligh duftender Vanilleextrakt zaubert eine harmonische Atmosphäre und beruhigt.

### **Schlafwohl Duftmischung bio**

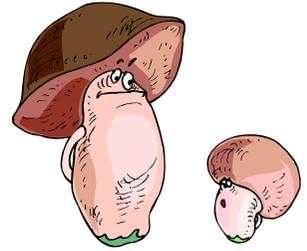
Ein wohligh warmes Bad mit der fein duftenden Komposition 100 % naturreiner ätherischer Öle fördert das Einschlafen und beruhigt.

### **Frauenwohl Balance Öl bio**

Die sinnlich duftende Einreibung pflegt die Haut und entspannt Körper, Geist und Seele. Wertvolles Granatapfelsamen- und Nachtkerzenöl glätten und festigen die Haut. Ätherisches Muskatellersalbeiöl wirkt ausgleichend bei hormonell bedingten Stimmungsschwankungen.

## Herbstzeit - Pilzzeit

Speisepilze bereichern nicht nur durch ihre Geschmacks- und Aromastoffe den Speiseplan. Sie sind relativ nährstoffreich und enthalten Vitamine und Mineralstoffe in nennenswerter Menge, besonders B-Vitamine wie Niacin, Pantothensäure und Folsäure. Die ballaststoff-



reichen, kalorienarmen Köstlichkeiten bestehen zu 90 % aus Wasser, zu 4-6 % aus Kohlehydraten, zu 2-4 % aus Eiweiß und enthalten nur geringe Mengen an Fett. Im November gibt es in der **Sonnenblume** ein besonders reichhaltiges Angebot an Speisepilzen. Hier eine kleine Warenkunde:

### **Champignons**

Der Champignon ist hierzulande der beliebteste und am häufigsten gezüchtete Speisepilz. Es gibt ihn in verschiedenen Größen und Farben. Frische Champignons sollten erst kurz vor der Zubereitung entweder unter fließendem Wasser gewaschen oder aber mit einer weichen Bürste oder einem feuchten Küchenpapier gereinigt werden.

### **Austernpilze**

Der Austernpilz wird wegen seines ähnlichen Geschmacks auch Kalbfleischpilz oder wegen seiner Form auch Muschelpilz genannt. Sein weißes Fleisch ist fest und aromatisch. Seine Zubereitungsmöglichkeiten sind vielseitig.

### **Shiitake**

Der Shiitake kommt aus dem asiatischen Raum und gewinnt bei uns immer mehr Liebhaber. Da der Shiitake einen unverwechselbaren, aromatischen Geschmack hat, wird er auch als Würzpilz bezeichnet. Seinen Inhaltsstoffen werden gesundheitliche Wirkungen zugeschrieben: sie sollen die Abwehrkräfte des Körpers stärken und den Cholesterinspiegel senken.

### **Kräutersseitlinge**

Dieser Pilz erobert erst seit kurzem unsere Küchen. Der leckere, vielseitige Speisepilz hat eine besonders gute Haltbarkeit, d.h. er muss nach dem Kauf nicht sofort zubereitet werden und bleibt nach dem Garen fest im Biss.

### **Steinpilze**

Steinpilze sind eine kulinarische Delikatesse, da sie kaum züchtbar sind und in der Natur gesucht und gesammelt werden müssen. Sie haben einen feinen aromatisch nussigen Geschmack. Ihr Name bedeutet nicht, dass sie auf steinigen Böden wachsen, sondern hat den Ursprung in der besonders festen Konsistenz ihres Fleisches. Sie schmecken am besten geschmort oder gebraten. Getrocknete Steinpilze werden in heißem Wasser eingeweicht.

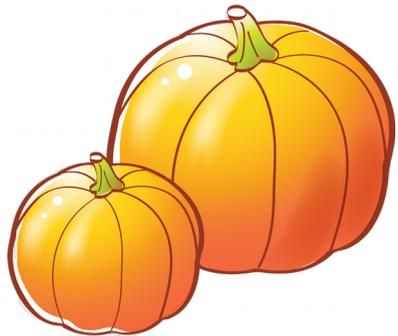
# REZEPTE ZUM SAMMELN

## Kürbis-Hähnchen-Gulasch

Das ist tolle Herbstküche! Einfach, schnell und unkompliziert wird ein leckeres Gericht gezaubert, mit Pilzen nach Wahl: Champignons, Steinpilze, Kräuterseitlinge, Austernpilze... Ideal auch für Gäste!

### Zutaten:

400 g Hähnchenbrustfilet  
150 g Lauch  
100 g Pilze der Saison  
150 g Hokkaido Kürbis  
100 ml Sahne  
Salz  
Pfeffer  
Curry  
250 g Tortellini mit Steinpilzen



### So geht's:

Das Hähnchenbrustfilet und den Hokkaido in gefällige Stücke schneiden, den Lauch in Ringe und die Pilze würfeln. Die Hähnchenstücke, den Lauch und die Pilze in einer Pfanne ca. 10 Minuten in Butterschmalz anbraten. Den Hokkaido in einem Topf in 15 Minuten garen und auch die Nudeln nach Anleitung fertig kochen. Nun wird der Kürbis mit etwas Nudelwasser schön weich püriert und in die Pfanne zu dem Hähnchen gegeben. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Die Sahne hinzugeben und alles schön durchziehen lassen. Zusammen mit den Nudeln servieren!

Guten Appetit!



**Sonnenblume**

**NATURPRODUKTE**

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

**Öffnungszeiten:**

Mo-Fr: 9<sup>00</sup>-19<sup>00</sup> durchgehend  
Sa: 9<sup>00</sup>-14<sup>00</sup>