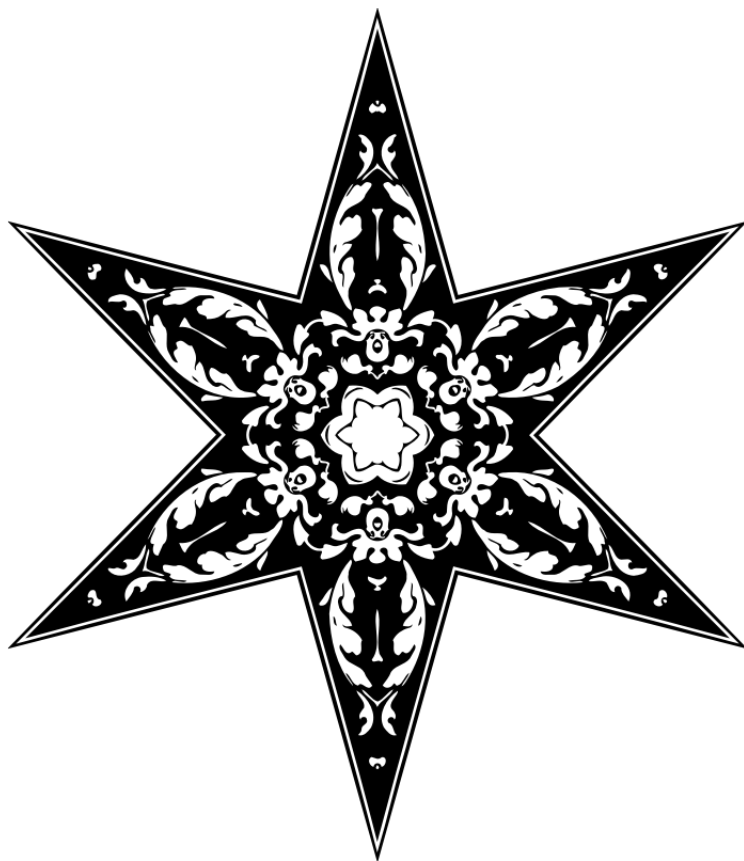


Neues aus der
Sonnenblume



Dezember 2017



www.sonnenblume-muelheim.de

Liebe Kundinnen und Kunden!

... und plötzlich ist schon wieder Weihnachten! Doch vorher kommt noch der Advent, eine ganz besondere Zeit im Jahr. Erfüllt von den Vorbereitungen für das Weihnachtsfest und manchmal auch ganz schön hektisch. Wir in der **Sonnenblume** möchten Ihnen die Vorbereitungen nach unseren Möglichkeiten so angenehm wie möglich gestalten und ändern dafür geringfügig unsere Öffnungszeiten: **am Freitag, dem 22.12. sind wir bis 20.00 Uhr für Sie da und am Samstag, dem 23.12. haben wir bis 18.00 Uhr geöffnet.** Es war verführerisch, auch am Heiligabend für Sie da zu sein ... aber wir wären die einzigen gewesen ... Wenn Sie noch ein Geschenk benötigen: ein Gutschein aus der **Sonnenblume** kommt erfahrungsgemäß immer gut an! Und nun möchten wir Ihnen ein riesiges „Dankeschön“ sagen, dass Sie unserem etwas anderen Laden die Treue halten und unseren Alltag bunt und lebendig machen! Wir wissen, dass das bei all der Konkurrenz nicht selbstverständlich ist und wünschen Ihnen schon jetzt ein frohes und gesundes Weihnachtsfest! Viel Zeit zum Durchatmen und Genießen im Dezember wünscht Ihnen

Ihr  – Team



Fleisch, Geflügel, Wild und Lachs zu Weihnachten

Weihnachtszeit ist Schlemmerzeit und die Weihnachtsgans hat Tradition. Aber auch leichteres Geflügel kommt an den Festtagen gerne auf den Tisch. Wer sich einen ganz besonderen Leckerbissen ins Haus holen möchte, kauft den Weihnachtsschmaus aus biologischer Tierhaltung. Natürlich gibt es auch Rindfleisch, Kalbfleisch, Schweinefleisch, Damwild oder Lamm. Wer lieber Fisch mag, greift vielleicht zu Bio-Lachs aus dem Atlantik.

Da die Nachfrage allgemein sehr groß ist, wäre es günstig, wenn Sie Ihre Bestellungen rechtzeitig aufgeben. In der **Sonnenblume** liegen Listen mit dem Angebot für das frische Fleisch und den Fisch zu Weihnachten aus. Wir können bei der Bestellung an Ort und Stelle nachprüfen, ob das Gewünschte lieferbar sein wird. Bis zum 23. Dezember ist aber fast alles möglich. Da es sich um Frischware handelt, müssen wir Sie darauf hinweisen, dass Ihre vorbestellten Mengen verbindlich sind. Weil es sich um natürlich aufgewachsene Tiere handelt, ist es möglich, dass die angegebenen Gewichte über- bzw. unterschritten werden. Wir bemühen uns aber selbstverständlich, Ihren Wünschen entgegenzukommen.

Angebote

In der Weihnachtszeit backen unsere Vollkornbäckereien **TROLL** und

Kabouter nicht nur Plätzchen und Stollen, sondern auch wie gewohnt frisches Brot und Stuten, süß und herzhaft. Im Dezember in der **Sonnenblume** besonders günstig:

04. - 09. Dezember:

Kab. Sesam-Leinsaat	1 kg	statt	4,40	nur	4,00 €
Troll Kürbisstuten	500 g	statt	4,25	nur	3,75 €

11. - 16. Dezember:

Kab. Sonnenblumen	1 kg	statt	4,40	nur	4,00 €
Troll Früchtebrot	500 g	statt	6,20	nur	5,20 €

18. - 23. Dezember:

Kab. Körner-Nuss	1 kg	statt	5,70	nur	5,00
Troll Dinkeltoast	500 g	statt	3,20	nur	2,80 €

25. -30. Dezember:

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

Das Bier des Monats

Süffig und kupferbraun lädt das milde und doch aromatische Winterfestbier zum Genießen der Weihnachtszeit ein. Im malzigen Einstieg mit Honig- und Karamellnoten fällt direkt das besonders weiche Wasser auf, mit feinperliger Kohlensäure versetzt. Der frisch erscheinende Körper lockt mit Frucht- und Trockenfruchtnoten sowie etwas Nuss und Kakao. Der grasige Hopfen gliedert sich schön in das Malzambiente ein, hält sich mit der Bitterkeit aber dezent zurück. Das perfekte Winterbier mit einem Alkoholgehalt von 5,10% vol.



Lammsbräu

Winterfestbier	0,5 l	statt	1,25	nur	1,10 €
-----------------------	-------	-------	------	-----	---------------

Der Wein des Monats

Die Winzerfamilie Loacker gehört zu den Biopionieren in Südtirol. Dieser stimmige Rotwein stammt aus den neu angelegten Weinbergen der Loackers in der südlichen Maremma. Ein vielschichtiges fein-fruchtiges Bouquet macht diesen trocken Roten frisch und modern. Rebsorten: Sangiovese und Merlot.



Loacker

Falko Rosso 2015	0,75 l	statt	8,95	nur	7,95 €
-------------------------	--------	-------	------	-----	---------------

Der „Saft“ des Monats

Apfel mal ganz heiß! Genießen Sie fruchtigen Apfelsaft mit feiner Schlehe, abgerundet mit Bourbon-Vanille, Heidelbeere und winterlicher Nelke. Leicht erhitzt, jedoch nicht gekocht, entfaltet diese Spezialität ihren vollen Geschmack.



Voelkel

Heißer Winterapfel	0,7 l	statt	2,75	nur	2,45 €
---------------------------	-------	-------	------	-----	---------------

Der Tee des Monats

Machen Sie es sich zuhause gemütlich: mit der Zeitung, einem spannenden Buch, schöner Musik – alleine, in der Familie oder mit Freunden. Und genießen Sie dabei eine Tasse Tee mit Kräutern, Früchten und winterlichen Gewürzen! Oder gönnen Sie sich bei der Arbeit warm-würzige Genuss-Momente!



Lebensbaum

Feine Winterkräuter	20 Btl.	statt	2,95	nur	2,50 €
----------------------------	---------	-------	------	-----	---------------

Süße Winterfrüchte	20 Btl.	statt	2,95	nur	2,50 €
---------------------------	---------	-------	------	-----	---------------

Würziger Winterapfel	20 Btl.	statt	2,95	nur	2,50 €
-----------------------------	---------	-------	------	-----	---------------

NEU in der **Sonnenblume**

Rapunzel **Ostanatolische Bergaprikosen**

Die intensiv aromatischen Früchte reifen an den Berghängen Malatyas in Ostanatolien und werden dort von den Bauern des Rapunzel Türkei-Projekts mit viel Sorgfalt angebaut und verarbeitet. Im Vergleich zu den süßen Aprikosen werden die Berg-Aprikosen nach der Ernte aufgeschnitten, entsteint und offen an der türkischen Sonne getrocknet. Dadurch wird eine besonders kurze Trocknungszeit erreicht und die Früchte behalten ihr helles Aprikosen-Gelb. Das schonende Trocknungsverfahren sorgt für das intensive Aroma und den festen Biss.



Gustoni **Hartweizen Fusilloni** **Hartweizen Conchiglioni**

Probieren Sie zwei neue Nudelspezialitäten aus dem Hause Gustoni: Hartweizengrieß wird seit Jahrhunderten zur Herstellung qualitativ hochwertiger Pasta verwendet. Wegen seiner besonders guten Kocheigenschaften ist Hartweizen aus der mediterranen Genießerküche nicht mehr wegzudenken. Eine Besonderheit der Gustoni Pasta ist die Herstellung unter Verwendung einer Ausformscheibe aus Bronze. Dadurch wird die Oberfläche der Pasta aufgeraut und Saucen können besonders gut aufgenommen werden.



Acqualagna Tartufi **Salsa Tartufata Biologica**

Eine ganz besondere italienische Spezialität aus Pilzen, Sommertrüffeln und Olivenöl Nativ Extra. Eine tolle Basis für alle Gerichte mit Trüffel wie Bruschetta, Nudeln, Omelette, Pizza, Polenta, Risotto oder Fisch und Fleisch. Ideal für Vorspeisen oder zur Verfeinerung von Saucen und Mayonnaisen.



Sensena Badekissen – Baden wie in reiner Natur

Ein Bad ist mehr als eine Reinigung, das wissen sowohl Liebhaber des täglichen Wannens, aber auch diejenigen, die nur ab und zu einfach mal abtauchen wollen. Wenn das warme Wasser den Körper umhüllt, die Nase in duftende Aromen abtaucht und der Stress langsam abgespült wird, dann setzt eine wahre Tiefenerholung ein. Gut, wenn dann der Badezusatz nicht nur schön duftet, sondern auch die Haut mit absolut natürlichen Inhaltsstoffen verwöhnt, die je nach Ingredienz eine ganz besondere Wirkung entfalten. Gut duften können viele Badekosmetika, die Aromabadekissen von Sensena können jedoch noch viel mehr: Das Geheimnis liegt im hautfreundlichen Vlies, in dem die naturbelassenen und getrockneten Tee-, Blüten- und Pflanzenschnitte fest verschlossen sind. Das ist wie ein Bad in reiner Natur, ohne dass Sie sich die Kräuter, Rosen oder andere Blüten hinterher vom Körper pflücken müssen.



Erkältungszeit

Hatschi! Unsere Rezeptur gegen Triefnasen heißt „Erkältungszeit“. Mit Eukalyptusblättern sowie den ätherischen Ölen von Minze und Thymian.

Stress lass nach

Anspannung einfach abperlen lassen: mit Melissekräutern, ätherischen Ölen von Zitronengras, Wintergrün und Orangen. Entspannt und erfrischt zugleich!

Basen-Beauty

Porentief rein und wunderbar entschlackt: Der pH-Wert von 8,5 hilft der Haut, überschüssige Säuren an das Wasser abzugeben. Malvenblüten und Schachtelhalm regen den Stoffwechsel an.

Entspannter Rücken

Wenn es pocht, zieht oder zieht im Kreuz, dann brauchen die Muskeln „sanftes Feuer“ von außen. Wärmender Wacholder, Zirbelkiefer, Pfefferöl, Ingwer und Muskatnussöl entspannen die Muskeln an Rücken, Schulter und Nacken. Und das Beste? Der würzig-waldig-frische Geruch!

Ganz locker

Ab ins Heubad: Einen Expressausflug auf eine duftende Bergwiese schenkt unser Aromabad „Ganz locker“. Mit getrockneten Heublumen und den ätherischen Ölen von Bergamotte und Lavendel.

Das Gemüse des Monats: die Zwiebel

Als Gartenpflanze, die ursprünglich in Zentralasien und Palästina beheimatet war, erfreut sich die Zwiebel nicht nur als Gemüse, sondern auch als Gewürz und Heilmittel großer Beliebtheit. Die Zwiebel, die bereits seit mehr als 5.000 Jahren angebaut wird, wurde von den Ägyptern hoch geschätzt. Sie brachten sie ihren Göttern als Opfergabe dar und verwendeten sie als eine Art Zahlungsmittel, mit dem sie die Sklaven beim Bau der Pyramiden entlohnten. Darüber hinaus diente sie als Grabbeigabe für das Leben im Jenseits. Der Glaube, man könne mit Hilfe der Zwiebel das Wetter vorhersagen, geht auf die Gallier zurück. Sie waren nämlich davon überzeugt, dass Früchte mit vielen Schalen auf einen harten Winter hindeuteten. Seit dem Mittelalter schätzt man die Zwiebel als Gewürz und Gemüse.



Die Zwiebel ist nicht nur lecker und lässt sich vielfältig in der Küche einsetzen, sie hat es auch in sich. Genau das, was bei der Zwiebel „riecht“ (und uns beim Schneiden die Tränen in die Augen treibt), macht sie neben zahlreichen Vitaminen, Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Jod und Selen so gesund: die scharf beißenden, schwefelhaltigen ätherischen Öle, die Phytonozide. Weit über 20 Bestandteile sind aus ihnen isoliert worden, und jeder einzelne hat eine besondere Wirkung. Dazu enthält die Zwiebel unter anderem natürliche Hormone (eines, das dem Insulin ähnelt) sowie Prostaglandin A, einen biologisch hochaktiven, hormonähnlichen Stoff, der blutdrucksenkende Wirkung hat.

Die Zwiebel schüttet in unsere Speisen so viele Schutz- und Heilmittel, dass man gar nicht weiß, wo man anfangen soll: Ihr Kaliumgehalt schwemmt überflüssiges Wasser aus, Kalzium und Phosphor kräftigen die Knochen, Zähne und Nägel. Ihre Senföle (die unsere Tränendrüsen reizen) regen alle inneren Schleimhäute und die Verdauungsdrüsen gewaltig an. Sie verbessern den Appetit, steigern die Magentätigkeit und die Darmfunktion, unterstützen Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Nieren und Blase. Die Zwiebel wirkt antiseptisch, verjagt und tötet Bakterien, Viren und Pilze, baut eine gesunde Darmflora auf. Weil ihre Öle in die feinsten Haargefäße, auch des Herzens, der Lungen und Bronchien dringen, lösen sie Schleim und fördern das Abhusten, erleichtern das Durchatmen, sogar bei Asthma.

Probieren Sie also unbedingt unser leckeres Zwiebelsuppen-Rezept!

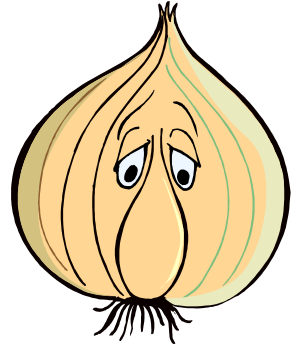
REZEPTE ZUM SAMMELN

Winterliche Zwiebelsuppe

Zwiebelsuppe einmal anders: auf leichte, moderne, döhringsche Art. Die völlig zu Unrecht etwas aus der Mode geratene Zwiebelsuppe kann man mit Rinderbrühe von der Beinscheibe oder der Rinderbrust oder natürlich auch mit Gemüsebrühe kochen. Vegetarier nehmen dazu Soja- oder Hafersahne!

Zutaten (für 4 Personen):

750 ml Brühe
250 ml Weißwein
1 kg Zwiebeln, gewürfelt
1 EL Paprikapulver edelsüß, gehäuft
1 TL Majoran
50 g Vollrohrzucker
100 ml Sahne (Sojasahne)
leichtes Brot (Baguette, Bauernbrot, Focaccia ...)
Raclette-Käse



So geht's:

Die gewürfelten Zwiebeln in der Brühe 20 Minuten lang kochen und mit Paprika, Majoran und Zucker würzen. Dann alles sorgfältig mit einem Pürierstab pürieren und die flüssige Sahne dazugeben.

Pro Person 2-4 Scheiben Brot im Grill oder Backofen mit Raclette-Käse überbacken und mit etwas Majoran bestreuen. Das überbackene Brot zu der Suppe servieren.

Den restlichen Wein kann man ebenfalls zur Suppe oder einfach später genießen. Der Chef empfiehlt Grauburgunder oder Weißburgunder!

Guten Appetit!



Sonnenblume

NATURPRODUKTE

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

Öffnungszeiten:

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