

Liebe Kundinnen und Kunden!

Der schöne Monat Mai bringt uns außer hoffentlich wunderbar sonnigen Tagen vor allem viel freie Zeit. Vier Feiertage und zum ersten Mal eine Woche Pfingstferien – Zeit, um die Seele baumeln zu lassen und die Freuden des Frühlings so richtig zu genießen. Wir freuen uns über aromatische Erdbeeren, frischen deutschen Spargel, knackigen Rhabarber, Waldmeister, Bärlauch, jungen Spinat und anderes frisches Frühlingsgemüse. Natürlich bekommen Sie all das in Ihrer **Sonnenblume**! Wenn Sie draußen unterwegs sind, denken Sie bitte an ausreichend Sonnenschutz und genießen Sie nach dem langen Winter die wärmenden Strahlen! Und auch für Fußballfans wird der Mai spannend: Bundesliga im Endspurt, Pokalfinale, Finale der Champions League – dazu kann man vielleicht den Grill befeuern und ein kühles Bierchen zischen ...

Wir wünschen Ihnen einen wirklich schönen Monat Mai!

Ihr  – Team



Das Produkt des Monats: Anis

Die graugrünen bis bräunlich gefärbten Samen der bis zu 50 cm hohen Anispflanze waren schon in der Antike in Ägypten, Syrien, Griechenland und Zypern als Gewürz und Heilmittel bekannt. Anis braucht viel Sonne, um seinen typischen Geschmack zu entwickeln. Deshalb wird die Pflanze hauptsächlich im Mittelmeerraum angebaut. Anispflanzen gehören zur Familie der Doldenblütler. Die süßlich duftende Pflanze mit petersilienähnlichen Blättern bildet Blütenstände mit lockeren Dolden. Darin sitzen kleine weiße Blüten, aus denen sich die winzigen Samen entwickeln. Zur Reifezeit wird die Pflanze geschnitten und anschließend gedroschen.

Anis riecht und schmeckt würzig-herb und süßlich-aromatisch. Die Samen gibt es ganz und gemahlen. Anis wird gerne zum Würzen von Weihnachtsgebäck, Brot und Kuchen verwendet. Er passt auch gut zu Süßspeisen wie Obstsalaten, Birnen- und Apfelkompott, Milch- und Grießspeisen sowie Pflaumenmus.

Anistee lindert Husten und Erkältung, beruhigt und wirkt schlaffördernd. Er wirkt auch heilend bei Magen-Darm-Beschwerden. Außerdem gibt er „reinen Atem“, wie schon der Römer Plinius zu berichten wusste.

Das Gemüse des Monats: Rhabarber

Auch wenn viele es glauben – Rhabarber ist kein Obst, sondern ein „Stielgemüse“; er gehört zur Familie der Knöterichgewächse. Man isst bei ihm auch nicht die Früchte, sondern die Stängel. Schon vor 4000 bis 5000 Jahren wurde der sog. „Medizinische Rhabarber“ gegen die Pest und Darmträgheit in China eingesetzt. Erst ab dem 18. Jh. wurden die Blattstiele in England erstmals als Gemüse genutzt. Der Name „Rhabarber“ ist wahrscheinlich abgeleitet von der lat. Bezeichnung „Radix barbaris“, was soviel bedeutet wie „Wurzel der Barbaren“.



Der Rhabarber, von dem es mehr als 20 verschiedene Sorten gibt, ist eine winterharte Pflanze, die mehr als 1 m hoch werden kann. Essbar ist nur der feste, fleischige Stiel, der zwischen 2 und 7 cm dick wird und rot, rosa oder grün ist. Seine Sorten decken verschiedene Süß- und Säuregrade ab. Der Rhabarber mit rotem Stiel und rotem Fruchtfleisch schmeckt süßlich und erinnert an Himbeeren. Besonders sauer-frisch und ideal für Kompotte sind die dicken grünen Stängel. Rhabarber mit dünnem rotem Stiel und grünem Fruchtfleisch liegt geschmacklich in der Mitte. Die großen gäederten Blätter enthalten giftige Oxalsäure und sind deshalb ungenießbar. Im Frühling, wenn die Stiele jung und zart sind, schmecken sie am aromatischsten.

Der Vitamingehalt von Rhabarber ist durchschnittlich, aber die Mineralien, voran viel Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen und etwas Jod, haben ein ausgesprochen herz- und kreislauffreundliches Verhältnis zueinander. Entscheidend für die Gesundheit sind aber vor allem die reichlich vorhandene Zitronen- und Apfelsäure, verschiedene Glykoside, Gerbstoffe, ätherische Öle und das darmfreundliche Pektin. Reine Medizin sind die „Anthrachinone“, das sind Wirkstoffe, die sich auch in der Aloe Vera befinden und die stark das Gewebe des Leber-Galle-Systems und der Darmschleimhaut „reizen“ und dadurch mehr oder weniger abführen.

Rhabarber bleibt im Kühlschrank einige Tage frisch. Gegart als Kompott oder roh in Stücke geschnitten kann er sehr gut eingefroren werden, wobei er vorher nicht blanchiert werden muss. Eine weitere gute Konservierungsmethode ist das Einkochen, indem man ihn entweder gekocht in sterile Gläser füllt oder abwechselnd rohe Rhabarberstücke und Zucker in die Gläser füllt, diese verschließt und in kochendem Wasser sterilisiert.

Mineralischer Lichtschutz von ECO für Sonnentage

Nachdem uns im April die Sonne schon reichlich verwöhnt hat, wird es höchste Zeit, die Haut gut zu schützen. Am besten mit der Sonnenschutz-Serie von ECO, die für alle Bedürfnisse die passenden Pflegeprodukte bietet. Alle punkten mit sofortigem Lichtschutz, sind frei von PEG, Parabenen und genmanipulierten Organismen und ohne Nanotechnologie. Ausgeglichenen UVA-UVB Schutz im Verhältnis 1:3.



Gesichtscreme LSF/SPF 15, getönt

Die Tagespflege mit 3 Funktionen:

1. Feuchtigkeit: Sanddorn und Granatapfel versorgen die Haut mit essentiellen Nährstoffen und schützen sie vor Feuchtigkeitsverlust.
2. Tönung: Die getönte Creme sorgt für einen frischen, ebenmäßigen Teint.
3. Lichtschutz: Mineralischer Lichtschutz schützt vor der Sonnenstrahlung.

Sonnencreme LSF/SPF 30

Die Sonnencreme mit Sanddorn und Olive schützt sensible Haut vor der Sonne und gleichzeitig vor dem Austrocknen. Sie lässt sich leicht und ohne sichtbare Rückstände verteilen und duftet angenehm frisch.

Baby & Kids Sonnencreme LSF/SPF 45

Hoher Lichtschutz für zarte Baby- und Kinderhaut – Breitbandschutz UV A, B, C. Die sanfte Creme zieht rasch ein, weißelt nicht und wirkt direkt nach dem Auftragen. Auch kleine Wasserratten sind durch die wasserfeste Formel bestens geschützt. Bio- Granatapfel, Oliven- und Macadamiaöl sorgen für Feuchtigkeit und Pflege. Sanddornextrakt und Nachtkerzenöl aus kontrolliert biologischem Anbau schützen besonders sensible Haut.

Sunmilk LSF/SPF 30/50 sensitive

Mineralischer Lichtschutz mit Granatapfel und Himbeere, für Körper und Gesicht. Der neu entwickelte Lichtschutzkomplex aus Titanium Dioxid in Verbindung mit unbehandeltem, natürlichem Zinkoxid reflektiert die schädlichen Sonnenstrahlen (UVA + UVB). Himbeerkernöl hilft der Haut Feuchtigkeit zu speichern. Es wird ihm sogar ein natürlicher UV-Schutz nachgesagt. Granatapfelkernöl verbessert die Elastizität der Haut. Es nährt die Haut und beugt vorzeitiger Alterung vor. Pflanzliches Vitamin E wirkt antioxidativ und zellschützend. Es bindet die Sauerstoffatome freier Radikale und verlangsamt so Oxidationsprozesse auf der Haut. Karanja Öl besitzt nachweislich sehr gute, hautpflegende Eigenschaften. Die Sonnenmilch lässt sich sehr leicht auftragen, ohne sichtbare Rückstände zu hinterlassen.

Angebote

Unsere Vollkornbäckereien **TROLL** und **Kabouter** backen täglich frisch, auch Ihr Lieblingsbrot! Im Mai in der **Sonnenblume** besonders günstig:

30. April - 05. Mai:

Kab. Sonnenblumen	1 kg	statt	4,40	nur	4,00 €
Troll Schwarzbrötchen	750 g	statt	3,90	nur	3,50 €

07. - 12. Mai:

Kab. Kosakenbrötchen	750 g	statt	3,30	nur	2,90 €
Troll Überraschungsbrötchen	750 g	statt	2,90	nur	2,50 €

14. - 18. Mai:

Kab. Weizen-Roggen	1 kg	statt	4,00	nur	3,60 €
Troll Roggen-SB	750 g	statt	3,70	nur	3,30 €

22. - 26. April:

Kab. Roggen Laib	750 g	statt	3,30	nur	2,90 €
Troll Roggen Kasten	750 g	statt	3,20	nur	2,80 €

28. Mai – 02. Juni

Kab. Sesam-Leinsaat	1 kg	statt	4,40	nur	4,00 €
Troll Schulbrötchen	750 g	statt	3,20	nur	2,80 €

Das Bier des Monats

Mit vollem Biergeschmack bietet dieses untergärige Alkoholfrei Genuss ohne Reue. Ausgewogenes Malzaroma und feinherbe Hopfennote. Jetzt auch in der Halbliterflasche!



Lammsbräu

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

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

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

Das neue Zwickl-Bier ist ein untergäriges, naturtrübes Bier mit ausgewogenem Hopfen- und Malzaroma. Ein besonders frisches und vollmundiges Geschmackserlebnis - vollkommen und unverfälscht.

Der Wein des Monats

Ein Wein, den man im Mai einfach braucht: mit Aromen von Apfel, Melone und Zitrus, zarte Würze, dezente Frucht, weiche schöne Säure. Rebsorten: Kerner, Müller-Thurgau, Weißburgunder.



Weingut Heiner Sauer
Pfälzer Landwein
trocken oder halbtrocken

1 l statt 5,95 nur **5,00 €**

Der Saft des Monats

Das erfrischt Groß und Klein an warmen Frühlingstagen: frischer Rhabarber wird im Hause Voelkel zu Saft gepresst und bildet die Grundlage für diese erfrischende Schorle mit 30% Direktsaft, natürlichem Mineralwasser aus der Voelkel-eigenen Quelle, der Süße vollreifer Trauben und natürlicher Quellsäure.



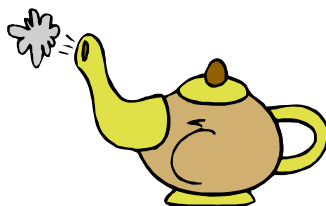
Voelkel

Rhabarber-Schorle

0,5 l statt 1,80 nur **1,60 €**

Der Tee des Monats

Eine Mischung, die so gut tut, wie sie schmeckt: Würziger Kümmel trifft auf aromatischen Fenchel und süßlichen Anis. Entdecken Sie, wie bekömmlich dieses Trio ist. Beliebt bei Groß und Klein. Auch kalt ein Genuss!



Lebensbaum

Fenchel-Anis-Kümmel

20 Btl. statt 2,50 nur **1,95 €**

NEU in der **Sonnenblume**



Barnhouse

Corn Stars

Apfel-Zimt / Mandel

Die neuen CornStars Apfel-Zimt oder Mandel verwandeln den Frühstücks-Klassiker Cornflakes in eine schier unwiderstehliche Köstlichkeit: mit zart-säuerlichen Apfelstückchen und raffinierter Zimt-Note oder aromatischen Mandelsplittern und zartem Marzipan-Aroma. CornStars funkeln und glänzen ganz wunderbar in Milch oder Pflanzendrink, wo sie auch lange knusprig bleiben. Oftmals schaffen sie es auch gar nicht bis dorthin, weil sie auch pur genascht so unheimlich lecker sind ...

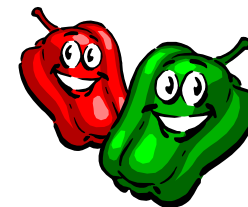
Sonnentor

Smokey Paprika

Smokey Paprika hat alles, was eine perfekte Grillmarinade braucht. Das traditionell geräucherte Gewürz sorgt für markante Aromen. Grillgut und Steaks verlieren sich gerne in seinen feinen, rauchigen Paprikanuancen.

Smokey Salt

Dieses geräucherte Meersalz ist der Grillprofi unter den Salzen. Seine edlen Aromen vereint mit rauchiger Würze sorgen für wahre Geschmacksexplosionen. Das Salz wird traditionell über Buchenrauch geräuchert. Am besten auf das fertige Grillgut streuen.

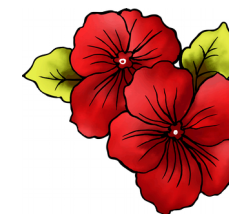


Yogi Tea

Krauseminze Zitrone

Hibiskus Minze

Haben Sie Lust auf eine Erfrischung für Geist und Körper? Die neuen ayurvedischen Kräuter- und Gewürztees begeistern schön kalt getrunken mit kühlender Minze und spritziger Zitrone oder erfrischender Minze und fruchtigem Hibiskus. Glutenfrei - Vegan - Ohne Aromen, Farb- oder Konservierungsstoffe!



REZEPTE ZUM SAMMELN

Feiner Maikuchen, vegan, glutenfrei

Manchmal muss es einfach vegan sein! Dieser saftige Maikuchen schmeckt frühlingsfrisch und ist warm oder kalt ein wahrer Genuss! Seidentofu ersetzt hier Quark und Eier! Wer keinen Rhabarber mag, nimmt einfach Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren ... Probieren Sie es aus!

Zutaten:

100 g Haferflocken
100 g Kokosmehl
100 g Vollrohrzucker
75 g Schokostreusel Zartbitter
400 g Seidentofu (1 Paket inklusive der Flüssigkeit)
1 Pck. Weinsteinbackpulver
½ TL Anis, gemahlen (alternativ: Zimt)
250 g Rhabarber



So geht's:

Den Rhabarber schälen und in zentimetergroße Stücke schneiden. Alle anderen Zutaten sorgfältig verrühren und den Teig in eine 28er Spring- oder Tarteform geben. Die Rhabarberstücke schön dekorativ angeordnet in den Teig drücken und ab in den Ofen mit dem Kuchen. Bei 200 °C etwa 40 Minuten backen und 5 Minuten im abgeschalteten Ofen nachbacken.

Der fertige Kuchen ist recht flach und sehr saftig! Schmeckt lecker mit Vanillesauce oder Sahne (auch vegan erhältlich!).

Guten Appetit!



Sonnenblume

NATURPRODUKTE

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

Öffnungszeiten:

Mo–Fr: 9⁰⁰-19⁰⁰durchgehend
Sa: 9⁰⁰-15⁰⁰

Neues aus der Sonnenblume



Mai 2018



www.sonnenblume-muelheim.de