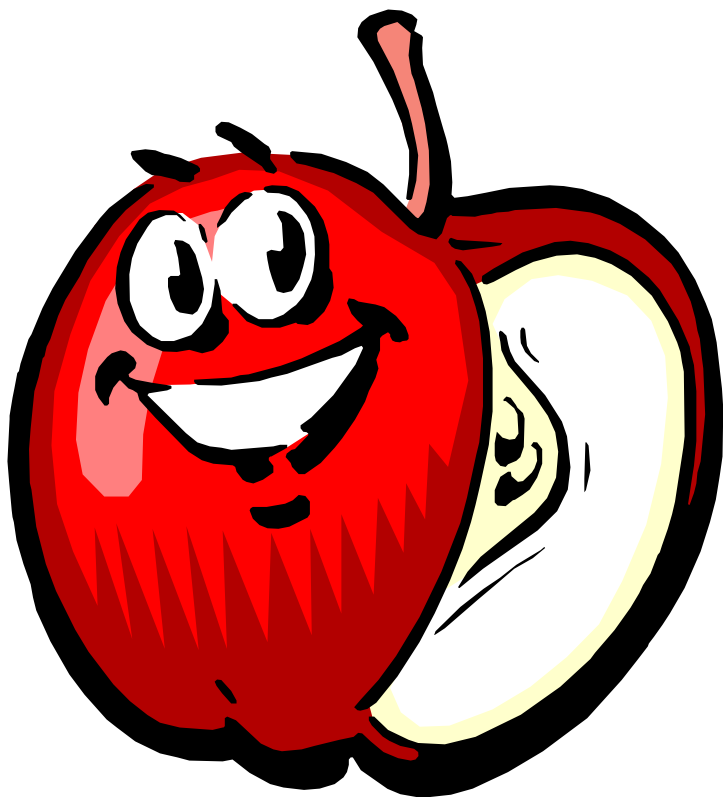


Neues aus der
Sonnenblume



Oktober 2018



www.sonnenblume-muelheim.de

Liebe Kundinnen und Kunden!

Ja, jetzt ist wirklich Herbst! Manche lieben ihn, manche hassen ihn. Es wird nun früher dunkel – man freut sich über Kerzenschein am Abend! Es regnet wieder mehr – was haben wir gestöhnt über die Trockenheit und das tägliche Wässern im Garten! Alles hat fast immer auch positive Seiten! Wir möchten in diesem Herbst mal ein Thema aufgreifen, dass seit einiger Zeit, nicht nur bei unseren Kunden, in aller Munde ist: das Vermeiden von unnötigen Verpackungen und Plastikmüll. Es entstehen ganz neue Läden, die unverpackte Ware anbieten. Wir in der **Sonnenblume** praktizieren das schon seit vielen Jahren, nicht erst seit es modern ist. Bei uns bekommen sie über 60 Käsesorten unverpackt, über 60 Obst- und Gemüsesorten unverpackt und Sie können jederzeit Ihre eigenen Verpackungen mitbringen: Dosen, Brotbeutel, Schachteln, Eierkartons, Eimer, Kartonagen, Tüten – und so aktiv zum Umweltschutz beitragen. Sollten Sie einmal unvorbereitet kommen: unsere Obst-/Gemüsetüten sind kompostierbar! Und auch im Bereich Wasch- und Reinigungsmittel wird immer mehr auf Recycling gesetzt! Seien Sie ruhig kreativ, sprechen Sie uns an, wir sind sehr flexibel. Und mit den Solar-Modulen auf dem Dach und und bald auch im Hinterhof arbeiten wir an unserer eigenen Stromversorgung!

Wir wünschen Ihnen einen goldenen Oktober,

Ihr



– Team



Das Produkt des Monats: getrocknete Weinbeeren

Man findet sie im Kuchen, im Müsli, im Christstollen, im Studentenfutter und kann sie auch pur ganz prima naschen: Rosinen, Sultaninen, Korinthen. Wo aber liegt der Unterschied? Die Rosine ist zwar der Oberbegriff für alle getrockneten Weinbeeren; gleichzeitig bezeichnet er aber auch eine bestimmte Sorte. Rosinen trocknen außerdem eine Woche lang in der Sonne. Sie sind somit dunkler und günstiger als die Sultaninen, die aus der hellen, kernlosen Weintrauben-Sorte Sultana gewonnen werden. Sultaninen werden vor dem Trocknen „gedippt“, also mit einer einer Lösung aus Pottasche und Olivenöl besprüht, sodass sich die äußere Schale der Frucht löst und die innere feine Schale wasserdurchlässig wird. So trocknet die Beere innerhalb von drei bis fünf Tagen und behält dabei ihre helle Farbe. Korinthen werden aus der Rebsorte Korinthiaki hergestellt, die nach der griechischen Hafenstadt Korinth benannt ist. Sie sind kleiner und kräftiger im Geschmack als Sultatninen und haben eine violett-schwarze Farbe.

Angebote

Bringen Sie doch mal Abwechslung auf den Frühstückstisch! Wir in der **Sonnenblume** bieten Ihnen diese beliebten Brotsorten, mit und ohne Körner, unserer beiden Vollkornbäckereien **TROLL** und **Kabouter** im Oktober besonders günstig an:

01. - 06. Oktober:

Kab. Sesam-Leinsaat	1 kg	statt	4,40	nur	4,00 €
Troll Roggen-Kasten	750 g	statt	3,30	nur	2,90 €

08. - 13. Oktober:

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

15. - 20. Oktober:

Kab. Sonnenblumen	1 kg	statt	4,40	nur	4,00 €
Troll Schrotbrot	1 kg	statt	3,80	nur	3,40 €

22. - 27. Oktober:

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

Das Bier des Monats



Ein Saisonbier, dass perfekt zu den kälter werdenden Tagen und Nächten passt: kupferfarben mit einer schönen Schaumkrone, malzig, ausgewogen und vollmundig. Mit fruchtigen und dezent süßen Honignoten; dazu gesellt sich eine milde, nicht aufdringliche Hopfenbittere. Ein rundes Geschmackserlebnis mit etwas mehr Alkohol! Für lange ungemütliche Herbstabende!

Neumarkter Lammsbräu

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

Der Wein des Monats

Das Weingut Schnabl liegt im südsteirischen Hügelland, in Gamlitz am Sernauberg - ein Familienbetrieb mit Tradition, heute auf Weinbau und Edelbrände spezialisiert. Seit mehr als fünfzehn Jahren wirtschaftet die Winzerfamilie Schnabl organisch-biologisch und produziert außerdem klimaneutral. Der Betrieb ist auf Weine mit äußerst niedrigem Histamingehalt spezialisiert. Der Gelbe Muskateller ist ein fruchtig-verspielter Weißwein, grüngelb leuchtend, mit intensivem Duft nach Holunder und Orange und einem saftigen Abgang mit angenehmer Fruchtsüße.



Weingut Schnabl

Gelber Muskateller 2017 0,75 l statt 8,29 nur **6,99 €**

Der Saft des Monats

Sortenreiner Traubensaft aus dem Familienbetrieb Polpuva in Italien. Die dort verarbeiteten Demeter-Trauben stammen überwiegend aus dem Gebiet der südlichen Marche bis hin zum Fuße der Abruzzen in Mittelitalien. Das milde Klima dieser Region bietet beste Voraussetzungen für die sortenreinen Traubensäfte aus der fruchtig zarten Merlot-Traube und der leicht nussigen Chardonnay-Traube. Ein unverfälschter Genuss!



Voelkel

Traubensaft Chardonnay 0,7 l statt 3,40 nur **2,99 €**

Traubensaft Merlot 0,7 l statt 3,40 nur **2,99 €**

Der Tee des Monats

Glück in der Tasse! Eine kräftige, ausgewogene Mischung, die in einem satten Gelb erstrahlt. Der Tee besticht mit einer erfrischenden Komponente und einem warmen Ton. Für einen frischen Start in den Tag, als Begleitung zu Desserts oder als Digestif - von einer feinen Süße unterstrichen.



Sonnentor

Glückstee 50 g statt 4,20 nur **3,75 €**

NEU in der **Sonnenblume**



DonauStrudel

Strudelteig

Teig für Quiche & Tartes

Seit 1988 gibt es die frischen DonauStrudel Bio-Teige in vielen verschiedenen Variationen - küchenfertig in der Frischetheke. Ob süß oder pikant gefüllt oder belegt, die frischen Bio-Teige sind kinderleicht in der Handhabung: einfach ausrollen, lecker belegen und ab in den Ofen!

NABio Proteinquelle

Protein ist in aller Munde, die Nachfrage nach eiweißreichen Produkten wächst rasant! NABio hat die ersten herzhaften Protein-Aufstriche auf Basis von Hülsenfrüchten entwickelt, die offiziell als natürliche Proteinquelle ausgelobt werden dürfen. Die veganen Aufstriche erreichen ihren Proteingehalt allein durch die eiweißreichen Hülsenfrüchte und kommen im Gegensatz zu vielen anderen Produkten ganz ohne zusätzliches Proteinpulver aus. Verglichen mit klassischen Brotaufstrichen auf Sonnenblumenkernbasis haben die Protein-Aufstriche von NABio von Natur aus rund 50% weniger Fett und somit viel weniger Kalorien. Probieren Sie sechs kreative Sorten:



Rote Linse Walnuss Dattel

Orientalisch und mild mit knackigen Walnussstückchen.

Weißer Bohne Rucola Senf

Mit seiner sanften Senfnote hervorragend als Sandwichcreme eignet.

Sojabohne Kurkuma

Durch den einzigartigen Geschmack der Kurkuma schmeckt dieser Aufstrich leicht herb und ist fein cremig, verfeinert mit Liebstöckelwurzel.

Kidneybohne Paprika Chili

Kräftig deftig und mit leichter Schärfe - die ideale Grundlage für Wraps.

Erbse Basilikum

Intensiver Geschmack nach Erbse, mit einem Hauch Muskat und einer Prise weißem Pfeffer verfeinert.

Kichererbse Tomate

Fruchtig und frisch, tomatig, verfeinert mit Basilikum und Oregano.

NEU: Dr. Hauschka Regeneration Tagescreme Balance

Die neue Regeneration Tagescreme Balance wirkt dank der verwendeten Mineralpigmente glättend und optisch ausgleichend. Viele wünschen heutzutage ein Produkt welches nicht nur eine Funktion erfüllt. Die Regeneration Tagescreme Balance vermittelt ein spürbar glattes Hautgefühl und erfrischt mit licht-reflektierenden, leicht tönenden Mineralpigmenten jeden Hautton. Sie kann leichte Pigmentierungen der Gesichtshaut ausgleichen, Trockenheitsfältchen mildern und so für ein lebendiges, ebenmäßiges Hautbild sorgen. Die Komposition mit vitalisierenden Heilpflanzenauszügen aus Rotklee, Brutblatt und Ackerschachtelhalm fördert die Feuchtigkeitsaktivierung der Haut, während wertvolle pflanzliche Öle aus Avocado und Olive ihre Regenerationskraft unterstützen, sie angenehm schützen und pflegen. Die Regeneration Tagescreme Balance zieht leicht ein und schmeichelt jedem Hautton. Die Creme eignet sich auch als Make-up Grundlage. Einfach morgens nach der Reinigung, Stärkung und Vitalisierung auf das Gesicht auftragen.

Umweltschutz bei Wasch- und Reinigungsmitteln

Wer die Umwelt schützen will, achtet nicht nur darauf, dass Wasch- und Reinigungsmittel gut ökologisch abbaubar sind. Auch die Verpackungen sollen umweltverträglich sein, denn Plastikmüll ist ein zunehmendes Problem. Da ist es gut zu wissen, dass Firmen, die ökologische Wasch- und Reinigungsmittel anbieten, auch hier eine Vorbildfunktion ausüben. Sie setzen auf Recycling, Wiederverwendung, Nachfüllen und die Entwicklung innovativer neuer Materialien. So stellt Sodasan die Flaschen aus „Bio Plastik“ her, das aus nachwachsenden Rohstoffen (Zuckerrohr) ohne Erd- und Palmöle besteht. Bei der Firma Ecover bestehen die Waschmittel-Flaschenkörper zu 75 % aus zuckerrohr-basiertem Plastik und zu 25 % aus Recycling-Kunststoff. Der Vorteil: Es reduziert den Bedarf an fossilen Energieträgern und der CO₂-Fußabdruck ist um circa 70 % niedriger als bei Neukunststoff. Die Flasche für Hand-Spülmittel besteht zu 100% aus recyceltem Polyethylenterephthalat (PET) und ist 100% recyclebar. Auch die neuen AlmaWin PE-Flaschen werden zu mehr als 95 % und die PET-Flaschen zu 100% aus gesammeltem, geschredderten Kunststoffabfall, Recyclat genannt, hergestellt. Die Recyclat-Flaschen sind außerdem zu 100% recyclingfähig. Almawin setzt auf biologisch abbaubare Konzentrate, was ebenfalls zur Müllreduzierung beiträgt. Die Betriebe setzen auf klimaneutrale Produktion und den Bezug von Ökostrom. So funktioniert Sauberkeit ohne Umweltbelastung!



Das Obst des Monats: die Äpfel



Der Apfelbaum stammt vermutlich aus dem Nahen Osten. Als gesichert gilt, dass die Syrer bereits vor 5.000 Jahren Äpfel aus Kleinasien nach Ägypten gebracht haben. Im 6. Jahrhundert unterschieden die Römer bereits zwischen 37 verschiedenen Apfelsorten. Sie waren es auch, die den Apfel überall in Europa verbreiteten und schon damals aus Äpfeln Saft und Wein kelterten. Seitdem sind unzählige Varietäten und Kreuzungen dazugekommen, heute kennen wir mehr als 7.500 Sorten.

Für fast 90 Prozent der Deutschen ist der Apfel das beliebteste Obst. Das ist kein Wunder, denn der Apfel ist appetitlich, knackig, kalorienarm, nahrhaft, fördert die Verdauung, vernichtet Bakterien und putzt die Zähne. Wer kennt nicht das englische Sprichwort „One apple a day keeps the doctor away“. Das ist wohl nicht ganz wörtlich zu nehmen, aber es steckt viel Wahrheit darin.

Tatsächlich ist der Apfel eine „Mini-Hausapotheke“: Er hilft bei der Verdauung, stoppt Durchfälle, bindet Gallensäuren und fördert damit den Abbau von Cholesterin. Bei Erkältung, Fieber und Bronchitis ist ein Apfelschalentee (aus Bio-Äpfeln!) sehr heilsam. Die Inhaltsstoffe des Apfels scheinen auf den ersten Blick gar nicht so aufregend: etwas Carotin und Vitamin B, reichlich Vitamin C und Flavone, dazu Kalium, Kalzium, Phosphor, Eisen, Natrium. Doch tatsächlich schlummern in dieser gesunden Frucht über 300 wertvolle Biostoffe. Zu ihnen gehören organische Säuren, die der Leber entgiften helfen, Gerbstoffe, ätherische Öle und vor allem Pektin mit seiner Heil- und Schutzwirkung auf Darm und Gefäße. Die besten Stoffe liegen genau unter der Schale, deshalb sollte man (ungespritzte) Äpfel immer ungeschält essen.

Heute kennt man etwa 7500 Apfelsorten, die sich in Form, Farbe, Geschmack, Struktur, Nährwert, Erntezeitpunkt, Verwendung und Haltbarkeit unterscheiden. Das Fruchtfleisch variiert in Festigkeit, Säuregehalt und Süße. Die frühen Apfelsorten, die im Spätsommer reif werden, können nicht lange gelagert werden, sie sollten am besten bald verbraucht werden. Die späteren, im Herbst geernteten Äpfel sind dagegen sehr gute Lageräpfel. Während einige Sorten zum Kochen nicht geeignet sind und am besten roh schmecken, ist bei anderen das genaue Gegenteil der Fall. Jetzt ist zum Beispiel nach langen Monaten der König der Äpfel wieder erhältlich: der Boskop, ein säuerlicher Winterapfel, der sich herrlich zum Backen eignet!

REZEPTE ZUM SAMMELN

Jürgens Herbstkuchen

Dieser Herbstkuchen erfüllt alle Bedingungen: vegan, hefefrei, glutenfrei – ein Früchtekuchen, Gewürzkuchen, Teekuchen?!? Frei von dem Gedicht von Theodor Storm „Äpfel, Nuss und Mandelkern“ inspiriert, passt er jedenfalls perfekt in diese Jahreszeit und ist ratzfatz fertig!

Zutaten:

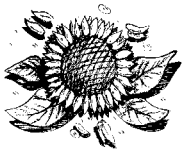
- 100 g Reismehl
- 100 g Hirsemehl (oder Buchweizen, Quinoa, Amaranth, Mais ...)
- 100 g dunkles Mandelmehl
- 200 ml Voelkel 7 Zwerge Saft
- 100 g Vollrohrzucker
- 1 TL Zimt
- 1 Pck. Backpulver
- 1 großer Boskop-Apfel, entkernt, mit Schale gewürfelt
- 100 g Marzipan-Schoko-Happen, gewürfelt
- 50 g gehackte Walnüsse (optional)
- 100 g Trockenobst gewürfelt (Datteln, Feigen, Pflaumen, Rosinen ...) (in diesem Fall die Saftmenge etwas erhöhen, Teig soll weich sein)



So geht's:

Alle Zutaten sorgfältig vermengen und in eine gefettete 28er Springform geben. Ab in den vorgeheizten Backofen und bei 200 °C ca. 30 Minuten backen. Dabei auf die Oberhitze achten, der Kuchen sollte nicht zu braun werden. Auskühlen lassen und nach Belieben mit (veganer) Schlagsahne servieren

Guten Appetit!



Sonnenblume

NATURPRODUKTE

Hansastr. 16 • 45478 Mülheim

Tel. u. Fax: 0208/59 20 59

Öffnungszeiten:

Mo-Fr: 9⁰⁰-19⁰⁰ durchgehend

Sa: 9⁰⁰-15⁰⁰