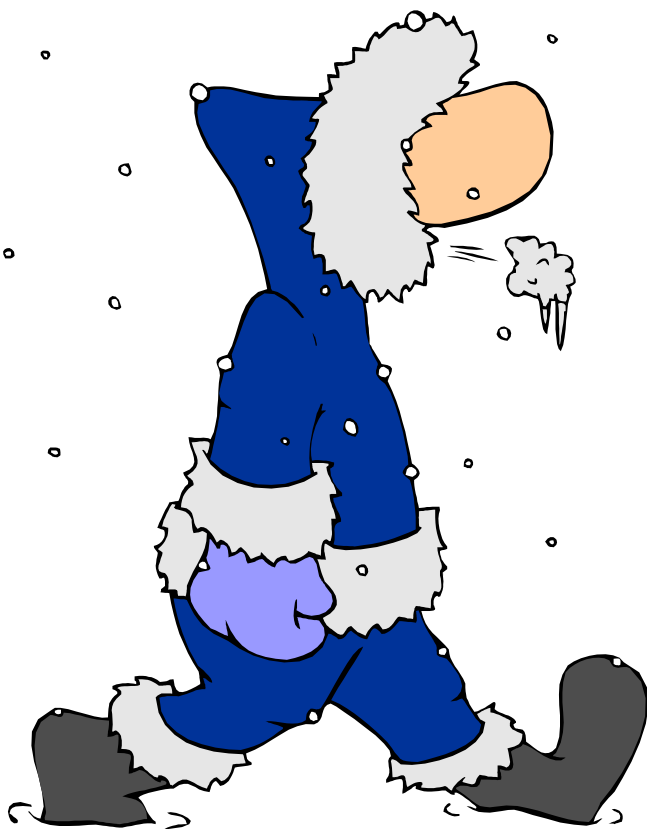


Neues aus der
Sonnenblume



Januar 2019



www.sonnenblume-muelheim.de

Liebe Kundinnen und Kunden!

Wir wünschen Ihnen von Herzen ein gesundes und glückliches Jahr 2019 mit vielen schönen Erlebnissen, kulinarischen Höhepunkten und unzähligen zauberhaften Momenten. Und möchten Ihnen ganz herzlich danken, dass Sie uns auch im vergangenen Jahr treu geblieben sind. Natürlich sind wir auch im neuen Jahr mit guter Laune und Rat und Tat für Sie da! Wir wissen nicht, ob Sie gute Vorsätze gefasst haben, die Sie sofort in die Tat umsetzen wollen. Aber auf jeden Fall finden Sie viele gute Zutaten für eine gesunde Lebensweise bei uns in der **Sonnenblume**: frisches Obst und Gemüse, vitaminreiche Säfte, frische Sprossen und Keime, gesundes Vollkorngetreide in allen Formen, frische Milchprodukte und vieles mehr. Und vor allem immer ein offenes Ohr für Fragen, Sorgen oder Freuden. Es ist uns wichtig, sich Zeit zu nehmen für Gespräche über Dinge, die Sie bewegen oder auch einfach über Gott und die Welt! Denn das ist es vor allem, was unseren kleinen Laden so bunt und lebendig macht!

Wir wünschen Ihnen einen gesunden Januar,

Ihr  – Team



Wir wollen helfen: Hilfe für Frauen e.V. Mülheim

Im Jahr 2019 haben wir uns ein ganz besonderes Projekt vorgenommen. Viele von unseren lieben Kundinnen und Kunden sind so freundlich und runden ihren Betrag auf, spenden etwas für unsere Kaffeekasse und wollen etwas Gutes tun. Zu diesem Zweck wird ab Januar ein dickes Sparschwein in der **Sonnenblume** stehen, das von Ihnen und uns fleißig gefüttert werden kann. Spenden wollen wir am Ende des Jahres dieses Geld für den „Hilfe für Frauen e.V.“ in Mülheim. Der gemeinnützige Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, Frauen zu schützen, zu beraten und zu stärken. Frauen sollen selbstbestimmt ihre eigenen Entscheidungen treffen und den eigenen Weg finden können. Das Angebot richtet sich an Frauen in schwierigen Lebenssituationen mit und ohne Kinder. Die Allgemeine Beratungsstelle für Frauen steht allen Frauen offen, die Unterstützung oder Rat suchen. Das Frauenhaus Mülheim an der Ruhr ist eine Kriseninterventionsstelle für alle Frauen und auch ihre Kinder, die aufgrund häuslicher Gewaltsituationen sofortigen Schutz, Unterkunft und Beratung benötigen. Der weitere Aufbau und die Unterstützung eines starken und kompetenten Frauennetzwerks für Mülheim an der Ruhr ist ein weiteres wichtiges Ziel.

Mit Ihrer Hilfe wollen wir diese tolle Arbeit tatkräftig unterstützen!

Angebote

Auch im neuen Jahr backen unsere beiden Vollkornbäckereien

TROLL

und **Kabouter** mit Liebe und in altbewährter Qualität! Vielleicht finden Sie ja in diesem Jahr ein neues Lieblingsbrot! In der **Sonnenblume** im Januar besonders günstig:

31. Dezember – 05. Januar:

Kab. Weizen-Roggen	1 kg	statt	4,30	nur	3,90 €
Troll Demeter Flocke	750 g	statt	3,80	nur	3,40 €

07. - 12. Januar:

Kab. Sonnenblumen	1 kg	statt	4,60	nur	4,20 €
Troll Bauernbrot	750 g	statt	3,30	nur	2,90 €

14. - 19. Dezember:

Kab. Kürbiskern	750 g	statt	4,80	nur	4,40 €
Troll Wattenscheider Sesam	750 g	statt	3,90	nur	3,50 €

21. - 26. Dezember:

Kab. Schwarzbrot	600 g	statt	3,90	nur	3,50 €
Troll Mehrkorn	1 kg	statt	4,30	nur	3,90 €

28. Januar - 02. Februar:

Kab. Sesam-Leinsaat	1 kg	statt	4,60	nur	4,20 €
Troll Demeter Sonne	750 g	statt	4,10	nur	3,70 €

Das Bier des Monats

Das preisgekrönte Störtebeker Stark-Bier trägt den Namen aufgrund seiner tiefschwarzen Farbe, seiner feinen Herbe und dem unverwechselbaren Duft nach Bitterschokolade und Kaffee.

Mit 7,5 % vol. Alkohol bleibt es der norddeutschen Stark-Bier Tradition natürlich treu. Stammwürze 18%.



Störtebeker

Stark-Bier	0,33 l	statt	1,10	nur	0,99 €
-------------------	--------	-------	------	-----	---------------

Für einen Kasten (10 Flaschen à 0,95 €) zahlen Sie nur **9,50 €**

Der Wein des Monats

Unseren beliebtesten Rotwein gibt es in diesem Monat noch einmal besonders günstig! Ein echter spanischer Klassiker aus den Rebsorten Tempranillo, Syrah und Cabernet Sauvignon. Ehrlich, unkompliziert, fruchtig, süffig und niemals langweilig!



Julian 2017	1 1	statt	3,99	nur	3,49 €
Für einen Kasten (6 Flaschen à 3,33 €), zahlen Sie				nur	20,00 €

Der Saft des Monats

Für diesen Saft werden ausschließlich vollreife, aromatische Ananasfrüchte schonend und werterhaltend im Ernteland gepresst. Dieser frisch gepresste Direktsaft wird umweltschonend über den Seeweg transportiert und in unserem Hause in Flaschen gefüllt. Als Direktsaft bleibt der ganze Geschmack erhalten. Ein traumhaft exotischer Genuss, pur oder als Zutat für Schorlen, Smoothies oder Cocktails!



Voelkel

Ananassaft	0,7 l	statt	4,10	nur	3,49 €
-------------------	-------	-------	------	-----	---------------

Der Tee des Monats

Weihnachtszeit ist Teezeit! Und weil das Angebot im Dezember so großen Anklang gefunden hat, haben wir beschlossen, es für den ganzen Januar zu verlängern! Die beliebten Yogi Teas gibt es also auch diesen ganzen Monat zum Angebotspreis – alle Sorten! Seit über 40 Jahren steht YOGI TEA für köstliche Kräuter- und Gewürztees, die auf einzigartigen ayurvedischen Teerezepturen basieren, deren Wurzeln in der 3.000 Jahre alten indischen Philosophie des Ayurveda liegen. Probieren Sie über 20 Sorten und decken Sie sich ein für den Winter!



YOGI TEA

Alle Sorten		statt	3,40	nur	2,99 €
--------------------	--	-------	------	-----	---------------

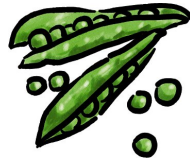
NEU in der **Sonnenblume**



ALB-GOLD

Mie-Noodles Dinkel

Die Wok-Liebliche von ALB-GOLD werden auf einer europaweit einzigartigen Produktionslinie für Mie-Noodles produziert. Die Mie-Nudeln aus reinem Bio-Dinkelmehl sind eine absolute Neuheit und in dieser Form beispieillos. Natürliche Nudeln. Ohne Zusätze. Nicht frittiert. Ihre Pluspunkte sind die schnelle Zubereitung und ihre Vielseitigkeit. Ein purer Genuss zu Gemüsepfannen und auch als Einlage in klassisch asiatischen Suppen.



Taifun

Tofu Crisper

Erbse & Kräuter

Rote Bete & Meerrettich

Taifun ist bekannt für sein vielfältiges Angebot an leckeren Tofuspezialitäten. Die neuen „Tofu Crisper“ sind herzhaftes Veggie-Snacks zum Anbraten. Der Tofu Crisper Erbse & Kräuter verbindet süße Erbsen mit aromatischen Kräutern zu einem herzhaften Geschmackserlebnis. Der Tofu Crisper Rote Bete & Meerrettich begeistert durch sein raffiniertes Zusammenspiel aus gemüsig-fruchtiger Rote Bete und pikantem Meerrettich.



dennree

Paranusskerne

Pekannusskerne

Knabbern Sie Gesundheit pur, denn in diesen Nüssen stecken viele wertvolle Inhaltsstoffe! Phosphor, Magnesium und Kalzium in Paranusskernen sorgen für starke Knochen und Zähne. Paranüsse sind besonders reich an dem Spurenelement Selen, das Schwermetalle binden und zu einer Entgiftung des Körpers beitragen kann. Pekannüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren, die sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Sie sind reich an Mineralstoffen und Spurenelementen und wirken sich positiv auf den Blutzuckerspiegel und auf den Blutdruck aus.

Dr. Hauschka Med – für besondere Bedürfnisse

Unsere Haut macht so einiges mit. Gerade jetzt im Winter wird sie allzu oft strapaziert - draußen durch die Kälte, drinnen durch die trockene Heizungsluft. Da kann auch sonst pflegeleichte Haut schon mal gereizt reagieren. Hilfe bekommt sie mit der Pflegeserie Dr. Hauschka Med. Die medizinischen Pflegeprodukte aus der Natur für sehr trockene oder neurodermitische Haut wurden mit Ärzten und Forschungsinstituten entwickelt. Durch ihren schützenden und ausgleichenden Effekt leisten sie Produkte mehr als eine normale Pflege. Sie arbeiten vorbeugend und stabilisieren zugleich und sind bewusst unparfümiert. Das Herz der medizinischen Pflege sind Heilpflanzen, natürliche Öle und Wachse wie z.B. Mittagsblume, Avocadoöl oder Mangobutter. Die Produkte sind auch für Säuglinge und Kleinkinder sehr gut verträglich ebenso wie für Neurodermitiker.



Akut Creme Potentilla

Die beruhigende, reichhaltige Pflege für zu Entzündung neigende Hautpartien. Schnelle Juckreizlinderung schon bei ersten Anzeichen geröteter Haut. Mit dem wirksamen Extrakt von *Potentilla officinalis* (Blutwurz). Die Akut Creme bringt die gereizte Haut wieder ins Gleichgewicht.

Gesichtscreme Mittagsblume

Die tägliche Basispflege für die sehr trockene, schuppige, spannende Gesichtshaut. Vermittelt sofort ein rundherum gutes Hautgefühl. Mildert spürbar und nachhaltig Hauttrockenheit und damit verbundenen Juckreiz. Zieht schnell ein und hinterlässt keinen Fettglanz. Verleiht der Gesichtshaut eine unsichtbare Schutzhülle.

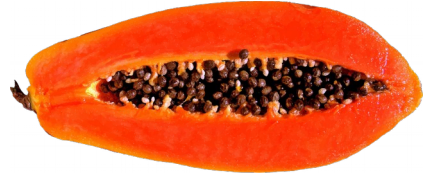
Intensiv Creme Mittagsblume

Die Intensivpflege verhilft besonders trockenen Hautpartien, die in der Folge stark schuppen und jucken, wieder zu einem natürlichen Fett- Feuchtigkeits-Gleichgewicht. Sie reduziert Juckreiz, stabilisiert die natürliche Barrierefunktion der Haut und reduziert Spannungsgefühle.

Pflegelotion Mittagsblume

Eine für jeden Tag – die Dr. Hauschka Pflege Lotion Mittagsblume ist ideal für die tägliche Körperpflege, wenn Sie zu sehr trockener, schuppiger Haut neigen. Bei Neurodermitis bewährt sie sich als unterstützende Basispflege. Sie stärkt die Barrierefunktion und sorgt für ein angenehm gepflegtes Hautgefühl; sie reduziert das Spannungsgefühl und beugt Juckreiz vor. Die Lotion zieht sofort ein und hinterlässt keinen Fettfilm.

Die Frucht des Monats: Papaya



Die Papaya ist die Frucht eines Baumes, der vermutlich in Mittelamerika beheimatet ist und eine Höhe von 2 bis 10 Metern erreicht. Er trägt jährlich 30 bis 150 Früchte, die geerntet werden, sobald die Schalen gelbe Streifen aufweisen, und gewöhnlich 4 bis 5 Tage später ausgereift sind.

Bei den lateinamerikanischen Indios galten die Papayas bereits lange vor Ankunft der Spanier als besonders geschätzte Früchte. Durch Spanier und Portugiesen verbreiteten sie sich in der ganzen Welt. Heute werden Papayas fast überall in tropischen und subtropischen Klimazonen angebaut.

Die sehr schnell treibende Papayapflanze trägt das ganze Jahr hindurch Früchte. Unreife Papayas enthalten wie auch der Stamm, die Triebe und die Blätter einen geruchsneutralen weißlichen Milchsaft, aus dem das Enzym Papain gewonnen wird. Dieses Enzym wird als Fleischzartmacher sowie für medizinische Zwecke, bei der Verarbeitung von Leder, Seide und Wolle verwendet. Der Milchsaft grüner Papayas ist außerdem in Kaugummi enthalten.

Die in der Regel pfirsichähnlichen oder zylindrisch geformten Papayafrüchte sind zwischen 10 und 50 cm lang und wiegen von 30 bis 60 g bis über 10 kg, wobei die im Handel angebotenen Sorten meistens relativ klein sind. Ihre dünne, glatte Haut ist ungenießbar und variiert farblich zwischen orange, rötlich gelb und gelblich grün. Das saftige Fruchtfleisch ist meistens gelblich orange und von unterschiedlicher Intensität, es kann aber auch gelb oder rot sein. In seiner Konsistenz ähnelt es der Wassermelone, ist jedoch etwas weicher als diese. Sein zartes Aroma erinnert an die Melone, wobei Süße und Duft variieren. Im Inneren enthält es zahlreiche, leicht pfeffrig schmeckende Kerne, die von einer klebrigen Substanz umgeben sind und großen Pfefferkörnern ähneln.

Papayas enthalten sehr viel Vitamin C sowie viel Kalium und Vitamin A. Das Fruchtfleisch wirkt magenstärkend und harntreibend, die Kerne entschlackend. In Brasilien wird aus dem Saft ein beruhigend wirkender Sirup hergestellt.

Frische reife Papayas schmecken köstlich, wenn man das Fruchtfleisch einfach mit dem Löffel herauslöst und es pur oder mit etwas Zucker bestreut oder mit Zitronensaft, Portwein oder Rum beträufelt verzehrt. Papayas werden häufig auch püriert, ausgepresst oder gekocht zu Chutneys, Ketchup oder Konfitüre verarbeitet. In Südamerika sind sie außerdem eine häufige Zutat im Kuchen. Wie Melonen passen sie hervorragend zu rohem Schinken und Räucherlachs, zu Geflügel und Meeresfrüchten. Die Papayakerne werden gemahlen und wie Pfeffer verwendet.

REZEPTE ZUM SAMMELN

Feste-Reste-Kuchen

Wie jetzt? Sie haben es nicht geschafft, das ganze Weihnachtsgebäck bis jetzt aufzuessen? Und so richtig Lust haben Sie auch nicht mehr darauf? Backen Sie doch einfach daraus einen leckeren Reste-Kuchen!

Zutaten:

- 100 g Weihnachtsbutter
- 100 g Weihnachts-Schokolade
- 100 g Schokoprinten/Lebkuchen, fein geschnitten
- 100 g Vollrohrzucker
- 100 g geröstete und gehackte Mandeln
- 100 ml Sherry oder Portwein
- 2 Eier
- 200 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen
- ½ Pck. Weinsteinbackpulver
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 8-10 Zimtsterne



So geht's:

Die Weihnachtsbutter in einem Topf sachte schmelzen und die Schokolade ebenfalls hinzugeben. Die anderen Zutaten nacheinander ebenfalls in den Topf geben und alles zwischendurch sorgfältig durchrühren. Nach dem Zufügen des Mehl noch einmal alles kräftig verrühren und den Teig in eine gefettete Springform streichen. Zur Dekoration 8-10 Zimtsterne sanft auf den Teig drücken. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 190 °C auf der mittleren Schiene eine halbe Stunde backen. Dann 10 Minuten ohne Hitzezufuhr im geschlossenen Ofen nachbacken. Der Kuchen schmeckt warm und kalt!
Dazu den restlichen Sherry oder Portwein trinken.

Guten Appetit!



Sonnenblume

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

Öffnungszeiten:

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