

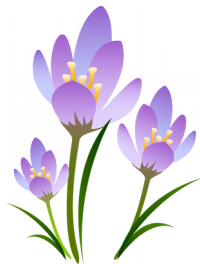
## Liebe Kundinnen und Kunden!

Es wird Frühling! Ein paar warme Sonnentage konnten wir ja schon im Februar genießen und wir hoffen auf mehr für den März. Vor allem wünschen wir den Fans des Karnevals schönes trockenes Wetter, denn gleich zu Beginn geht es los mit den tollen Tagen! Für alle, die nicht feiern gehen: die **Sonnenblume** hat am Rosenmontag ganz normal von 9.00 bis 19.00 Uhr geöffnet. Die Zeit wird übrigens am 31. März wieder umgestellt, von Winterzeit auf Sommerzeit. Die Uhr wird eine Stunde vorgestellt und damit bleibt es auch wieder länger hell.

Der Winter ist also vorbei: genießen Sie nun das sprießende Grün, knabbern Sie ein zartes Frühmörchchen und bekämpfen Sie die Frühjahrsmüdigkeit mit viel Schlaf, Obst und Gemüse und Bewegung an der lauen Frühlingsluft!

Wir wünschen Ihnen einen schönen sonnigen März,

Ihr  - Team



## Das Produkt des Monats: Thymian

Das mehrjährige, bis zu 40 cm hohe Kraut mit seinen kleinen dunkel- bis graugrünen Blättchen und rosalilafarbenen Blüten gehört zur Familie der Lippenblütler und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Sein Name wird vom griechischen Wort „thymos“ = „Mut, Kraft“ abgeleitet, was auf eine kräftig stimulierende Wirkung des Gewürzes hinweist. Römische und griechische Ärzte sowie Köche schätzten das Kräutlein. Im Mittelalter spielte Thymian vor allem in der französischen Küche eine große Rolle. Zu uns nach Deutschland kam er erst im 16. Jh. n. Chr. und zwar noch nicht mal als Gewürz, sondern als Grabbeigabe.

Thymian schmeckt kräftig herzhaft, leicht herb und ein bisschen majoranähnlich. Er duftet intensiv aromatisch. Es gibt ihn frisch oder getrocknet zu kaufen. Thymian würzt besonders gut Gerichte aus dem Mittelmeerraum mit Gemüse wie Tomaten, Zucchini und Auberginen. Er gehört in Kräuter – und Bratensaucen, aber auch in Kartoffel-, Linsen-, Bohnen-, Erbsensuppe sowie Kohlgerichte. Er passt gut zu Rind, Schwein, Geflügel, Lamm und Hackfleisch, aber auch zu Muschel- und Fischgerichten. Frische Blätter halten sich im Frischhaltebeutel einige Tage. Thymian lässt sich gut einfrieren und trocknen. Sein kräftiges Aroma entwickelt sich besonders gut beim Mitkochen und Schmoren. Er harmoniert gut mit Salbei, Rosmarin, Majoran und Bohnenkraut.

## Das Gemüse des Monats: Rote Bete

Rote Bete, auch rote Rübe genannt, zählt zu den gesündesten Gemüsesorten auf dieser Erde. Außerdem ist sie in Windeseile zubereitet und schmeckt einfach ganz hervorragend. Schon bei den Römern erfreute sie sich größter Beliebtheit - im Gegensatz zu anderen Völkern, die nur die Blätter verwendeten, verzehrten sie auch die Wurzeln. Rote Bete wurde außerdem auch gegen Hautentzündungen und Infektionskrankheiten verordnet. Das unkomplizierte Gemüse aus der Familie der Fuchsschwanzgewächse lässt sich auch in ungünstigen Lagen leicht kultivieren, stellt kaum Ansprüche an den Boden und kann über die Wintermonate problemlos gelagert werden. Ursprünglich war die Bete gelb, alte Sorten findet man heute aber nur noch selten. Die intensive rote Farbe der Rübe ist ein Resultat der Weiterveredlung im 19. und 20. Jahrhundert. Sie entsteht durch das wasserlösliche Betacyan, einem Farbstoff aus der Gruppe der Anthocyane. Schon der kleinste Druck genügt, dass die Bete beim Garen "ausblutet". Lange Zeit wurde sie als Färberpflanze benutzt, auch heute noch dient sie als Naturfarbstoff für die Färbung von Lebensmitteln. Verfärbungen an den Händen kann man mit Zitronensaft entfernen - oder man trägt einfach Handschuhe bei der Zubereitung.

Und die lohnt sich auf alle Fälle: die Rüben sind nicht nur vielseitig verwendbar, sie sind auch super gesund. Ihr hoher Gehalt an Eisen, Folsäure Vitamin B6 fördert die Blutbildung. Die tolle Knolle bietet uns außerdem eine geballte Ladung an Mineralstoffen, Vitamin C, diversen B-Vitaminen und Provitamin A sowie Calcium, Eiweiß, Jod, Kalium, Magnesium, Natrium und Phosphor. Sie enthält viel Betain, welches die Funktion der Leberzellen stimuliert, die Gallenblase kräftigt und vor Herz- und Gefäßkrankheiten schützt. Außerdem erhöht es den Serotoninspiegel. Studien haben bewiesen, dass Rote-Bete-Saft den Blutdruck senkt. Die Blätter der roten Bete sind noch gesünder. Sie enthalten die siebenfache Calciummenge der Rote-Bete-Rüben, die dreifache Magnesiummenge, die sechsfache Vitamin-C-Menge, die mehr als zweihundertfache Vitamin-A-Menge und die zweitausendfache Menge an Vitamin K. Zu schade für den Kompost also - verarbeiten Sie sie doch einfach zu grünen Smoothies oder garen Sie sie wie Spinat.

Rote Bete schmecken roh oder gegart als Salatzutat, als Beilage zu Fisch oder Fleisch, als Füllung für Omelettes, in Aufläufen oder als leckere Suppe. Probieren Sie auf jeden Fall auch unser Rezept auf der Rückseite!



## Dr. Hauschka Hautkuren – intensive Pflege für jede Haut

Ab und zu braucht unsere Haut eine Extraportion intensiver Pflege. Die Dr. Hauschka Intensivkuren mit ausgesuchten Schätzen der Natur in rhythmisierter Form ergänzen die Basispflege, wenn die Haut aus dem Gleichgewicht geraten ist und einen normalisierenden Impuls benötigt. Im Zeitraum von 28 Tagen erneuern sich die Hautzellen. Entsprechend diesem Regenerationsrhythmus sollten die Intensivkuren als 28-Tage-Kur angewendet werden – als Impulsgeber am besten viermal im Jahr.

### Intensivkur spezial

Wenn Ihre Haut in den Wechseljahren unausgeglichen ist, geben Sie ihr mit der Intensivkur spezial von Dr. Hauschka die passende Unterstützung. Sie bietet eine harmonisierende Intensivpflege und kann die nachlassende Vitalität der Haut ausgleichen. Wechseljahrsbedingte Pigmentflecken werden blasser.

### Intensivkur Regeneration

Eine vitalisierende Zusatzpflege für reife Haut. Mit ihrer rhythmisierten Komposition aktiviert sie die Haut und bewahrt ihre Feuchtigkeit. Sie begleitet Ihre Haut in ein harmonisches Gleichgewicht. Für zu Faltenbildung und Trockenheit neigende Haut ist die Intensivkur Regeneration eine aktivierende Intensivpflege. Sie werden feststellen, dass Ihre Haut wie von innen strahlt.

### Intensivkur sensitiv

Wenn Ihre Haut überempfindlich ist, gestresst reagiert und Rötungen zeigt, beruhigt und stärkt die Dr. Hauschka Intensivkur sensitiv. Sie hilft Ihrer Haut, sich besser abzugrenzen. Innerhalb des Kurzzeitraums von 28 Tagen werden Sie feststellen, dass stressbedingte Hauterscheinungen abklingen und sich ein entspanntes Hautgefühl einstellt.

### Intensivkur klärend bis 25

Eine Intensivkur für junge und unreine Haut. Neigt die Haut während der Pubertät zu Pusteln und Entzündungen, wirkt diese Kur beruhigend und harmonisierend. Das Hautbild normalisiert sich und der Teint wird spürbar geklärt.

### Intensivkur klärend ab 25

Für unreine, erwachsene Haut, die zu Entzündungen neigt, ist die Intensivkur klärend ab 25 eine wirksame Intensivpflege. Sie gibt der erwachsenen Haut die Kraft, selbst wieder zu einem feinporigen, klaren Teint zu finden.

### Tag- und Nachtkur sensitiv

Mit dieser Ampullenkur geben Sie Ihrer empfindlichen oder kurzzeitig irritierten Haut eine intensive Unterstützung. Die Kur sensitiv wirkt beruhigend, stärkend und entstauend – auch bei zu Couperose neigender Haut.

## Angebote



Welches Brot soll es heute sein? Haben Sie Ihr Lieblingsbrot schon gefunden? Oder wählen Sie immer ein anderes Brot aus der großen Vielfalt, die unsere beiden Vollkornbäckereien

**TROLL** und **Kabouter** täglich für uns backt? Wie wäre es mit dem Angebot der Woche? In der **Sonnenblume** im März besonders günstig:

04. - 09. März:

<b>Kab. Roggen-Laib</b>	750 g	statt	3,90	nur	<b>3,50 €</b>
<b>Troll Demeter Sonne</b>	750 g	statt	4,20	nur	<b>3,80 €</b>

11. - 16. März:

<b>Kab. Schwarzbrot</b>	750 g	statt	3,90	nur	<b>3,50 €</b>
<b>Troll Demeter Flocke</b>	750 g	statt	3,90	nur	<b>3,50 €</b>

18. - 23. März:

<b>Kab. Roggen-Kümmel</b>	750 g	statt	4,20	nur	<b>3,80 €</b>
<b>Troll Demeter Kruste</b>	750 g	statt	4,10	nur	<b>3,70 €</b>

25. - 30. März:

<b>Kab. Kornpower</b>	750 g	statt	4,20	nur	<b>3,80 €</b>
<b>Troll Roggen-SB</b>	750 g	statt	3,80	nur	<b>3,40 €</b>



## Das Bier des Monats

Auch während der Fastenzeit 2019 gibt es wieder das MISEREOR-Fastenbier. Das alkoholfreie Fastenbier basiert auf Rezepten aus dem frühen Mittelalter und wurde einst von den Mönchen im Kloster als Alternative zu den Starkbieren in der Fastenzeit gebraut. Die Bio-Brauerei Neumarkter Lammsbräu hat zusammen mit MISEREOR dieses aromatische dunkle Bier entwickelt. Ein Teil des Erlöses kommt MISEREOR-Projekten zugute.

### Neumarkter Lammsbräu

<b>Fastenbier</b>	0,33 l	statt	1,10	nur	<b>1,00 €</b>
Für einen Kasten (10 Flaschen à 0,90 €) zahlen Sie				nur	<b>9,00 €</b>

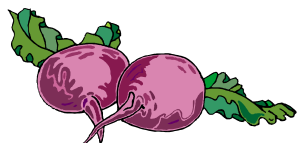
## Der Wein des Monats

Der perfekte Frühlingsbote: Fruchtige Noten von Melone, süßem Apfel und roten Malvenblüten, frischer, spritziger Duft. Im Mund mit pikanter, aber gut eingebundener Säure und viel Frucht am Gaumen. Die Frucht bleibt erhalten mit einem freundlichen Süße-Säure Spiel im Nachhall. Ein perfekter Begleiter zu Fisch & Gemüsegerichten, also wie geschaffen für unser Monatsrezept ...



### Weingut Heiner Sauer

<b>Heroldrebe rosé 2018</b>	1 l	statt	6,95	nur	<b>6,25 €</b>
Für einen Kasten (6 Flaschen à 6,00 €) zahlen Sie				nur	<b>36,00 €</b>



## Der Saft des Monats

Dieser intensiv rote Direktsaft wird ausschließlich aus samenfesten Rote Bete Sorten gewonnen. Direkt nach der Ernte in unserem Hause schonend gepresst und voller natürlicher Pflanzenfarbstoffe ist dieser Saft ein wichtiger Nährstofflieferant. Für den Most wird der Saft anschließend mit den wertvollen Milchsäurebakterien versetzt.

### Voelkel

<b>Rote Bete Saft, feldfrisch</b>	0,7 l	statt	2,95	nur	<b>2,65 €</b>
<b>Rote Bete Most</b>	0,7 l	statt	2,95	nur	<b>2,65 €</b>
Für einen Kasten (6 Flaschen à 2,50 €) zahlen Sie				nur	<b>15,00 €</b>

## Der Tee des Monats

Lieber lustig statt sauer? Dieser Tee ist genau das Richtige, wenn die Säure im Körper überhandnimmt. Er schimmert in einem intensiven Gelb und duftet angenehm herb und leicht blumig. Der ideale Begleiter zur japanischen Küche und zu Risotto. Der Tee wird direkt am Hof in Handarbeit abgepackt. Für die perfekte Balance im Körper!



### Sonnentor

<b>Basen Kräuter Tee</b>	50 g	statt	4,20	nur	<b>3,75 €</b>
--------------------------	------	-------	------	-----	---------------

## NEU in der **Sonnenblume**

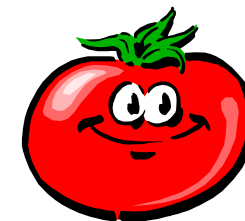


### Lammsbräu drink now Apfel-Rosmarin White Bitter

Was macht die now Bio-Limonade eigentlich so lecker? Im Gegensatz zu herkömmlichen Limonaden enthält now keinen Fertig-Sirup – sondern den Saft echter Früchte. Die werden von zertifizierten Bio-Bauern aus der ganzen Welt extra angebaut. Mit natürlichen Aromen und Extrakten in Bio-Qualität wird der einzigartige Geschmack verfeinert. Und zum Süßen wird nur Zucker aus deutschen Bio-Zuckerrüben verwendet. Reines, nachhaltig gewonnenes Bio-Mineralwasser bringt alle Geschmacksnuancen bestens zur Geltung. Zum Schluss kommt noch Kohlensäure aus eigener Herstellung hinzu – und fertig ist die prickelnde Frische! Probieren Sie jetzt zwei neue leckere Sorten!

### Zwergenwiese

Wenn es mal schnell gehen soll, zaubern sie mit diesen leckeren veganen und glutenfreien Tomatensaucen ganz fix ein köstliches Essen. Jetzt in drei neuen Sorten:



#### Tomatensauce Traditionale

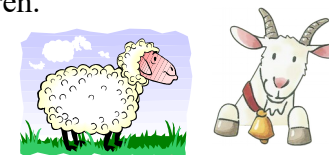
Richtig gemüsig - schmeckt köstlich zu allen Nudelgerichten oder als Tomaten-Grundlage direkt auf dem Pizzaboden.

#### Tomatensauce Boscaiola

Schmeckt intensiv lecker, mit Tomaten, Paprika, Steinpilzen und Champignons.

#### Tomatensauce Milena

Schmeckt fruchtig frisch nach Tomaten und Möhren.



### bio verde

#### Mini-Feta

Die Herden in Griechenland bestehen traditionell aus Schafen und Ziegen. So wird der bio-verde Schaffeta zu 70% aus Schafmilch und zu 30% aus Ziegenmilch hergestellt. Die kleine, praktische 100-g-Verpackung ist ideal für den „Sofortverzehr“, wenn die große Packung nicht verbraucht werden kann. Der Feta-Käse schmeckt hervorragend als Tafelkäse oder in Salaten. Auch dient Feta zum Verfeinern und Überbacken von Gemüse- und Pastagerichten.

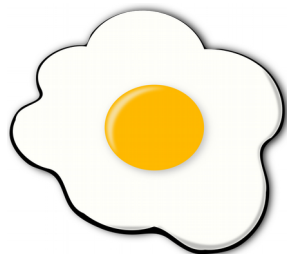
## REZEPTE ZUM SAMMELN

### Lachs-Kaus (Mülheimer Art)

Hier hat sich unser Chef im Gedenken an Marlies etwas Besonderes einfallen lassen! Eine leichte Variante des klassischen Labskaus ohne Hering und saure Gurken - raffiniert, einfach, gesund und lecker!

#### Zutaten:

- 500 g mehligere Kartoffeln, geschält
- 250 g rote Bete, geschält und gewürfelt
- 100 g Staudensellerie, gewürfelt
- 1 TL Thymian, gehäuft
- 1 TL Kräutersalz
- 100 ml Sahne
- 150 g Corned Beef
- 200 g frischer Lachs
- 2 Eier
- Butterschmalz
- 1 Bd. Schnittlauch in feinen Röllchen



#### So geht's:

Die Kartoffeln werden zusammen mit der roten Bete in 20 Minuten weichgekocht. Für die letzten 10 Minuten den Staudensellerie dazugeben. Das fertig gegarte Gemüse abgießen und mit Corned Beef, Sahne und den Gewürzen sehr sorgfältig zerstampfen. Ist die Masse nicht cremig genug, etwas Wasser dazugeben. Im Topf warm halten.

Der frische Lachs wird im Butterschmalz in einer Pfanne in ca. 10 Minuten schön knusprig gebraten. Die beiden Eier werden als Spiegeleier ebenfalls gebraten.

Serviert wird auf großen flachen Tellern: einen dicken Klacks Püree, ein Stück Lachs daneben, obendrauf ein Spiegelei und das Ganze großzügig mit den Schnittlauchröllchen dekoriert. Dazu ein Bier oder unseren Rosé aus dem Angebot!

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>-15<sup>00</sup>

# Neues aus der

# Sonnenblume



**März 2019**



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