

Neues aus der  
**Sonnenblume**



**August 2019**



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

## Liebe Kundinnen und Kunden!

August 2019, das bedeutet Sommer, Sonne und Sommerferien! Den ganzen Monat lang! Vielleicht verbringen Sie ja in diesem Monat unbeschwerte Urlaubstage und lernen Land und Leute kennen. Alle anderen können in dieser Zeit etwas mehr Ruhe genießen, es sind weniger Menschen unterwegs, weniger Autos auf den Straßen, die Busse und Bahnen sind nicht so überfüllt. Vielleicht ist die ganz große Hitze ja schon vorbei und man hat wieder Lust zum Kochen. Ein mediterranes Rezept finden Sie auf der Rückseite!

Jetzt ist auch die beste Zeit zum Einkochen: in der **Sonnenblume** finden Sie frische Äpfel und Birnen, es gibt noch Aprikosen, Pflaumen, Kirschen u.v. m. Der Chef übt jedenfalls den ganzen August für das Monatsrezept im September – da wird es dann deftige Pfannkuchen geben.

Wir wünschen Ihnen nun einen entspannten August,

Ihr  – Team



## Das Produkt des Monats: Rosmarin

Ein Kraut, das sonnige Mittelmeer-Urlaubserinnerungen weckt: Rosmarin, wörtlich übersetzt „Tau des Meeres“, schmeckt umso würziger, je näher er am Meer wächst, behaupten Kenner des im Mittelmeerraum wild wachsenden Krautes. Bereits in der Antike galt Rosmarin als heiliges Kraut. Es war Aphrodite, der griechischen Göttin der Liebe, geweiht. Ein Rosmarinzwig symbolisierte Treue und Verlässlichkeit und wurde in die Wiege gelegt oder als Hochzeitskranz getragen. In der Küche kommen sowohl die schmalen, Tannennadeln ähnlichen, harzig duftenden Blätter, als auch ganze Stiele zum Einsatz. Frische Blätter werden klein gehackt, getrocknete zerrieben oder zerstoßen. Getrocknete Rosmarinnadeln schmecken etwas herber, daher sparsamer verwenden!

Rosmarin passt sehr gut zu allem kurz gebratenem Fleisch, ganz besonders zu Lamm und Wild, aber auch zu Pilzen, Gemüse (Tomaten, Auberginen, Zucchini), Salat- und Pastasaucen, sowie Schaf- und Ziegenkäse. Ganz hervorragend schmecken Ofen- und Bratkartoffeln mit Rosmarin gewürzt. Aber auch Nachspeisen mit Aprikosen oder Pfirsichen verleiht er das gewisse Extra. Mit Rosmarinzwiegen, in kleine Flaschen gelegt, kann man auch sehr gut Kräuternessig oder Rosmarin-Olivenöl herstellen.

# Angebote

Unsere beiden Vollkornbäckereien **TROLL** und **Kabouter** machen Ihr Frühstück, Ihr Pausenbrot, Ihren Grillabend zu einer leckeren Angelegenheit: mit gesunden, herzhaften oder süßen Vollkornbroten, die einfach zu jeder Gelegenheit schmecken und gut tun.  
In der **Sonnenblume** im August besonders günstig:

29. Juli – 03. August:

<b>Kab. Weizen-Roggen</b>	1 kg	statt	4,30	nur	<b>3,90 €</b>
<b>Troll Dinkeltoast</b>	500 g	statt	3,30	nur	<b>2,90 €</b>

05. - 10. August:

<b>Kab. Sonnenblumen</b>	1 kg	statt	4,60	nur	<b>4,20 €</b>
<b>Troll Demeter Kruste</b>	750 g	statt	4,10	nur	<b>3,70 €</b>

12. - 17. August:

<b>Kab. Sesam-Leinsaat</b>	1 kg	statt	4,60	nur	<b>4,20 €</b>
<b>Troll Dinkel</b>	750 g	statt	4,60	nur	<b>4,20 €</b>

19. - 24. August:

<b>Kab. Roggen</b>	1 kg	statt	4,30	nur	<b>3,90 €</b>
<b>Troll Bauernbrot</b>	750 g	statt	3,40	nur	<b>3,00 €</b>

26. - 31. August:

<b>Kab. Weizen-Roggen</b>	1 kg	statt	4,30	nur	<b>3,90 €</b>
<b>Troll Dinkeltoast</b>	500 g	statt	3,30	nur	<b>2,90 €</b>



## Das Bier des Monats

Dieses alkoholfreie, naturtrübe Bier wird mit über 50 % Dinkelmalz hergestellt und schmeckt angenehm erfrischend. Ernährungsphysiologisch gesund und wertvoll. Ein isotonisches Getränk auch für Sportler geeignet.

### Riedenburger Brauhaus

<b>Riedenburger alkoholfrei</b>	0,33 l	statt	1,19	nur	<b>1,10 €</b>
---------------------------------	--------	-------	------	-----	---------------

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

## Der Wein des Monats

Seit 25 Jahren widmet sich Heiner Sauer dem ökologischen Weinbau. Das Weingut befindet sich in geschützter Lage am Haardtrand in der Pfalz. Insgesamt 20 Hektar werden nach Bioland-Richtlinien bearbeitet. Seine Weine sind sortentypisch und komplex. Der Pfälzer Landwein ist ein leichter Sommerwein aus den Rebsorten Kerner, Müller-Thurgau und Weißburgunder. Vegan!

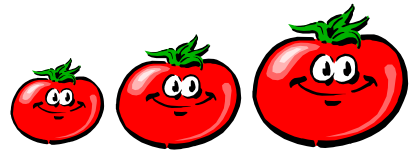


### Weingut Heiner Sauer

**Pfälzer Landwein 2018**  
**trocken oder halbtrocken**

1 l statt 5,99 nur **4,99 €**

## Der Saft des Monats



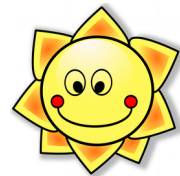
Das schmeckt nicht nur im Flugzeug: Saft und Mark sonnengereifter Tomaten werden direkt im Ernteland zu diesem kalorienarmen Saft gepresst und schonend und werterhaltend abgefüllt. Leicht abgerundet mit wertvollem Meersalz ist dieser Tomatensaft ein wohlschmeckender Begleiter für den ganzen Tag. Ideal auch als Basis zum Kochen.

### Voelkel

**Tomatensaft**

0,7 l statt 2,80 nur **2,45 €**

## Der Tee des Monats



### Allos

**Sommerminze**

20 Btl. statt 3,55 nur **3,10 €**

Eine frische Sommerbrise aus der Tasse: Mit Allos Sommer Minze kann man jeden Tag Sonne tanken. Die süße Milde der Holunderblüten schmeckt wie ein heißer Augusttag. Und die freche Frische der Minze lässt eine leichte Brise um die Nase wehen. Einfach Augen schließen und einen großen Schluck Sommer genießen. Schmeckt heiß, eisgekühlt, pur oder gemischt mit Saft oder Mineralwasser!

# NEU in der **Sonnenblume**



## **Bergbrause Latschenlimo**

Spritzig, nicht zu süß und echt fruchtig! Bergbrause ist die Essenz aus Bio-Apfelsaft und dem besonderen Geschmack der Latschenkiefer. Bergbrause Latschenlimo ist bio-zertifiziert, vegan und wird ohne Zuckerzusätze und künstliche Aromen hergestellt – Fruchtsaft-Anteil: 55 %.

Die verwendete Latschenkiefer stammt aus der Region rund um den Königssee. Folgen Sie der Vision, mit der Bergbrause die Ursprünglichkeit der Natur und die Tradition der Region in einem außergewöhnlichen Getränk zu vereinen – das nicht nur gut schmeckt, sondern auch den Geist der Bergwelt transportiert!

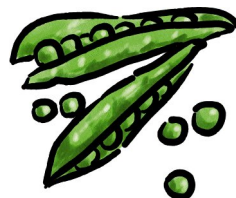
## **Terra Sana Hummus Hummus Sun Dried Tomato**

Holen Sie sich den Orient auf den Tisch. Die leckere Mischung aus Kichererbsen, Sonnenblumenöl, Sesampaste und orientalischen Gewürzen ist vielseitig verwendbar und schmeckt so richtig nach Urlaub. Ob zu frischem Fladenbrot oder Baguette, als Dipp für Grillfleisch oder Rohkost, als Zutat für Saucen oder Suppen, Hummus kommt immer gut an! Probieren Sie auch die Variante mit sonnengetrockneten Tomaten!



## **felicia Fusilli Piselli Verdi**

Probieren Sie eine Nudelvariante, die eine interessante und schmackhafte Alternative zu Pasta aus Hartweizen ist – glutenfrei, vegan und mit wenig Kohlenhydraten, dafür mit reichlich gesundem Eiweiß! Diese Nudeln bestehen nur aus Wasser und Mehl aus grünen Bio-Erbsen! Kochzeit 6-8 Minuten!



## **NEU: Pflegeduschen von lavera**



Duschen Sie sich glücklich: Die neuen lavera Pflegeduschen mit veganen Rezepturen und ph-hautneutralen Eigenschaften beleben Körper und Seele. Erleben Sie die neuen Duftwelten und pflegen Sie Ihre Haut mit wertvollen Bio-Inhaltsstoffen aus der Natur. Die innovativen Wirkstoffkompositionen gehen auf unterschiedliche Hautbedürfnisse ein und bieten von vitaminreichen Superfruits bis zu erfrischenden Zitrusfrüchten eine effektive Reinigung mit sanften Tensiden natürlichen Ursprungs. Entdecken Sie:

### **Pflegedusche Mild Balance**

Verwöhnen Sie sich mit hautfreundlichen präbiotischen Inhaltsstoffen, mit Bio-Kokosmilch und Bio-Chiasamen. Besonders sanft zur Hautbarriere.

### **Pflegedusche Happy Freshness**

Belebender Duft für einen beschwingten Start in den Tag – mit Bio-Limette und Bio-Zitronengras. Reinigt die Haut mit sanftem Schaum ohne sie auszutrocknen.

### **Pflegedusche Active Touch**

Mit Bio-Ingwer und Bio-Matcha. Die exklusive Wirkstoffkomposition auf Basis von anregendem Pink Pepper hat eine belebende Wirkung und hinterlässt ein angenehmes Feuchtigkeitsgefühl auf der Haut – besonders erfrischend nach dem Sport.

### **Pflegedusche High Vitality**

Für eine erfrischende Wirkung und ein vitalisiertes Hautgefühl. Eine Komposition auf Basis von Matcha, mit Bio-Oranje und Bio-Minze.

### **Pflegedusche Natural Superfruit**

Natürliche Reinigung mit Superfruit-Extrakten wie Bio-Acai und Bio-Goji-Beere.

### **Pflegedusche Wellness Feeling**

Erleben Sie entspannende Verwöhhmomente mit Bio-Wildrose und Bio-Hibiskus.

### **Pflegedusche Soft Purity**

Die exklusive Wirkstoffkomposition auf Basis von Bio-Alge, Bio-Wasserminze und natürlichen Antioxidantien befreit die Haut von Feinstaub.

### **Dusch-Peeling Smooth Skin**

Verwöhnen Sie sich mit der intensiven Duftkomposition und den milden Jojoba Peelingkörpern des lavera Smooth Skin Dusch-Peelings. Die exklusive Wirkstoffkomposition mit Bio-Trauben und Bio-Grünem Kaffee auf Basis von Rosmarin hinterlässt ein geglättetes Hautgefühl. Ohne Mikroplastik!

## Das Gemüse des Monats: Tomaten



Die ursprünglich in Mexiko und Mittelamerika beheimatete Tomate war zu Anfang eine kleine, runde Frucht, die unserer heutigen Cocktailtomate ähnelte. Die ersten spanischen Siedler übernahmen den Tomatenanbau von den Indianern und brachten sie nach Europa.

Das Wort "Tomate" leitet sich ab von *tomatl*, wie die Frucht in der Sprache der Azteken genannt wurde. In Europa galt die Tomate zunächst lange Zeit als giftig und wurde bis ins 18. Jahrhundert vorwiegend als Zierpflanze verwendet. Im 16. Jahrhundert fand die Tomate Eingang in die italienische Küche, wo der *pomo d'oro*, der "goldene Apfel", bald zum beliebtesten Gemüse wurde.

Es gibt etwa 1000 verschiedene Tomatensorten in runder, birnenförmiger oder ovaler Form. Die am weitesten verbreitete runde Tomate hat einen Durchmesser von 5 bis knapp 13 cm, die beliebte Cocktailtomate dagegen hat nur einen Durchmesser von ca. 1 cm. Während einige wenige Sorten auch in reifem Zustand grün bleiben, färben sich die meisten Tomaten bei der Reifung rot, rosa, orange oder gelb.

Tomaten sind reich an Kalium, enthalten Folsäure und die Vitamine A, B, C und E, außerdem reichlich Magnesium, Eisen, Kalzium, Phosphor, Kupfer und die Raritäten Kobalt, Zink und Nickel. Und weil sie natürliche Hormone, Kortisone sowie ätherische Öle, Biostoffe und organische Säuren enthalten, gibt es ein ganzes Spektrum von arzneilichen Wirkungen.

Tomaten sind sehr kalorienarm, entwässern, wirken blutdrucksenkend und gegen Rheuma, Gicht und Arthritis. Sie haben extrem viele Krebschutz-Vitamine, vor allem das Carotin Lycopin. Sie wirken sogar tonisierend, sprich psychisch anregend, machen munter, optimistisch. Sie sind deshalb sehr gut zur Belebung bei Stress und in der Rekonvaleszenz. Ein Brot mit dicken Tomatenscheiben am Abend entspannt, fördert die Einschlafbereitschaft und baut Cholesterin ab.

Tomaten werden roh oder gekocht verzehrt und lassen sich auf 1001 Art und Weise zubereiten. Roh isst man sie mit oder ohne Dressing, im Salat, als Vorspeise oder als Brotbelag, die kleinen Cocktailtomaten werden häufig zum Garnieren verwendet. Auch gegart bieten Tomaten endlose Verwendungsmöglichkeiten: Man kann sie füllen, in Suppen, Saucen, Eintopfgerichte, Omelettes und Risottos geben und sogar Marmelade und Marinaden daraus zubereiten. Und natürlich sind sie eine Hauptzutat für jede Pizza.

# REZEPTE ZUM SAMMELN

## **Mediterrane Allerlei-Tarte**

Dieses Rezept funktioniert auch mit leichtem Hefeteig oder deftigem Mürbeteig. Hier soll es aber der (Dinkel-) Blätterteig sein. Für den Belag können Sie alles auswählen, was das Herz begehrt, schön bunt soll alles sein! Lassen Sie die Phantasie spielen, verwerten Sie Reste, ordnen Sie nach Farben oder würfeln Sie einfach alles durcheinander!

### Zutaten (für ein Backblech):

9 Pl. Blätterteig  
200 g Schmand  
3-4 Knoblauchzehen, gepresst  
Kräutersalz  
feine Rosmarinnädelchen

Sardellen, Thunfisch in Öl, Tintenfisch in Sauce, Oliven, Kapern, Artischocken, Fetakäse, Kochschinken, Salami, Pilze, Spinat, Zucchini, Zwiebeln, Feigen, Aprikosen, Trauben etc.

### So geht's:

Die angetauten Blätterteigplatten nebeneinander auf ein gefettetes Backblech legen. Den Schmand mit dem Fischöl, Knoblauch, Kräutersalz und Rosmarin vermengen und auf den Blätterteig streichen. Dann die übrigen Zutaten dicht an dicht hineindrücken, so dass ein schönes Muster entsteht. Bei 225 °C im vorgeheizten Ofen backen, bis der Blätterteig schön braun ist.

In mundgerechte Stücke schneiden und heiß oder lauwarm genießen.

Dazu passt ein Insalata Caprese und ein Glas leichter Weißwein!

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>