

## Liebe Kundinnen und Kunden!

Zunächst einmal möchten wir uns bei Ihnen bedanken, für Ihre Geduld mit der scheußlichen Baustelle vor der **Sonnenblume**. Wir hoffen, nun das Schlimmste überstanden zu haben. Die Baustelle in der Hansastraße ist zwar noch nicht verschwunden, aber es gibt wieder (mit etwas Glück) einige Parkplätze vor der Tür. Da die Parkplätze weiterhin knapp sein werden, scheuen Sie sich bitte nicht, auch den Aldi-Parkplatz (bitte unbedingt an die Parkscheibe denken!) zu benutzen.

Ein großes Thema im Oktober ist natürlich das Oktoberfest! Wer dazu nicht nach München fahren möchte, kann sich ein bisschen Oktoberfest-Feeling auch nach Hause holen. Wir helfen Ihnen dabei mit leckeren neuen Produkten: mit Weißwürsten (vegan oder auch nicht), bayerischen Bio-Brezen oder süffigem Viva Bavaria Festbier! Genießen Sie die ganze Fülle des Herbstes und der Ernte: Kartoffeln, Äpfel, Trauben, Birnen und Kürbisse haben jetzt ihren großen Auftritt.

Ein Oktober-Info ohne Kürbisrezept? Undenkbar! Sie kennen schon alle Rezepte? Dieses sicher nicht, denn unser Chef hat eine ganz eigene Kreation für eine leckere Kürbis-Quiche geschaffen! Der besondere Pfiff: der Kürbis steckt im Teig und die Quiche glänzt durch das wunderbare Aroma der Tonkabohne. Probieren Sie unbedingt unser Rezept auf der Rückseite!

Wir wünschen Ihnen nun einen goldenen Oktober

Ihr  – Team



## Das Produkt des Monats: die Tonkabohne

Obwohl der Name es vermuten lässt, handelt es sich bei der Tonkabohne nicht um ein Gemüse, sondern um ein Gewürz. Sie stammt aus den tropischen Regenwäldern und hat sich aufgrund ihres unvergleichlichen Aromas als Modegewürz in der Haut-Cuisine etabliert. Die Tonkabohne ist der getrocknete Samen der Frucht des im nördlichen Südamerika beheimateten Tonkabaums – einer unscheinbaren Pflanze. Sie wirkt auf den ersten Blick wie ein verschrumpeltes, schwarzes Etwas, das an die Form von Mandeln erinnert. Die Haut ist voller Runzeln und geprägt von dunkler, braun-schwarzer Farbe. Sie sind sehr hart und werden am besten mit einer Muskatreibe abgerieben oder 1–2 Bohnen werden mit einem Liter Milch ca. 10 Minuten gekocht und über Nacht stehen gelassen. Ihre Verbindung aus Vanillegeschmack, Rumaroma und Heublumenduft ergibt eine Geschmacks-explosion, die durch eine zartherbe Zimtwürze ihre ganz eigene Richtung einschlägt. Die Tonkabohne eignet sich zur Verfeinerung von Gebäck, Süßspeisen, Eis oder Pudding, aber auch für die Zubereitung von deftigen Speisen.

## Das Obst des Monats: die Birne



Die Heimat des Birnbaums liegt in den nördlichen Regionen Zentralasiens. Die Birne, die seit etwa 3.000 Jahren kultiviert wird, galt im alten Ägypten, Griechenland und Rom, aber auch in China als überaus geschätzte Frucht. Schon Homer besang die „balsamischen Birnen“. Die Römer brachten sie in unser Land, und die alten Germanen schätzten sie sehr. Später gehörte der Birnbaum (der bis zu 200 Jahre alt werden kann) zu den wichtigsten Schutzbäumen unserer Bauernhäuser. Birnbaumzweige über dem Stalltor sollten Hexen verjagen, und bei jeder Birnenernte wurden einige schöne Früchte an den Zweigen gelassen, um die Baumgeister, die in ihnen wohnten, bei guter Laune zu halten. Mittlerweile gibt es mehrere hundert Birnensorten, von denen die meisten das Ergebnis von Kreuzungen aus dem 17. und 18. Jahrhundert sind. Die Birne gehört zur Familie der Rosengewächse und ist mit Apfel, Mandel und Aprikose verwandt. Die meisten Birnen sind länglich und tropfenähnlich geformt, es gibt aber auch Sorten, die fast rund sind. Ihre relativ weiche, dünne Schale ist gelb, braun, rot oder grün. Das weiße oder hellgelb gefärbte Fruchtfleisch besitzt eine feine Struktur, die bei manchen Sorten zur Mitte hin etwas grobkörniger wird. Im Kerngehäuse befinden sich bis zu zehn Kerne. Je nach Sorte ist das Fruchtfleisch mehr oder weniger saftig, hart oder weich und duftet stärker oder schwächer. Einige Sorten werden im Sommer geerntet, andere im Herbst und manche sogar erst im Winter.

Reife Birnen gelten als leicht verdaulich und bekömmlich. Sie fördern die Darmperistaltik, mit ihrem Kaliumüberschuss entwässern sie, stärken die Nieren, sind gut gegen hohen Blutdruck. Mit ihren betont basischen Mineralien sorgen sie für eine gute Säure-Basen-Balance. Ihre Kiesel- und Phosphorsäure macht sie zu einer Gehirn- und Nervenspeise. Außerdem enthalten Birnen Carotin, vier B-Vitamine, Vitamin C, fast 16 Prozent Kohlenhydrate, besonders viel Kalium, dazu Magnesium, Kalzium, Eisen, Phosphor, etwas Mangan, Kupfer und Jod, Fruchtsäuren, Aromastoffe, hormonähnliche Substanzen und Gerbsäure. Birnen sollten, wenn überhaupt, nur dünn geschält werden, da unter der Schale die wertvollen Geschmacks- und Inhaltsstoffe sitzen.

Roh schmecken sie einfach so oder in Fruchtsalaten, zu Eiscreme, Joghurt, Quarkspeisen. Gekocht ergeben sie ein vorzügliches Kompott oder werden zu Gelee, Chutneys, Konfitüre verarbeitet. Sie sind ein idealer Begleiter zu Käse. Ihr Saft schmeckt fruchtig mild – und ist diesen Monat im Angebot!

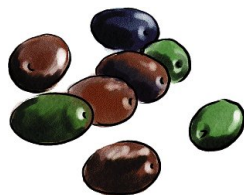
## NEU: WELEDA Forest Harmony Shower

Bäume haben einen großen Einfluss auf das Klima unserer Erde. Bäume reinigen die Luft. Wenn es im Wald regnet, gibt es nicht nur einen schönen Sound, sondern auch eine erfrischende Luft und einen ganz besonderen Duft, den wir als Waldbesucher genießen können. Wald-Duft ist etwas ganz Besonderes. Was bisher mehr ein Gefühl war, belegt jetzt die Wissenschaft und nennt es „Biophilia-Effekt“: In den Wald gehen, den Wald-Duft einatmen, und das Grün auf sich wirken zu lassen, das kann eine heilsame Wirkung auf uns Menschen haben. Erleben Sie die Ruhe und Harmonie eines winterlichen Waldspaziergangs. Diese Cremedusche mit milden Tensiden auf Basis pflanzlicher Rohstoffe reinigt sanft und macht die Haut weich und geschmeidig. Das enthaltene Sesamöl hat gute antioxidative und hautpflegende Eigenschaften und ist ein hervorragendes Trägeröl für Wirkstoffe. Es enthält einen hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren, wie Linol- und Ölsäure, sowie Phytosterole und Vitamin E (v.a. gamma-Tocopherol).

Die Forest Harmony Shower weckt Ihre Sinne und schenkt Ihnen das Gefühl von frischer, klarer Waldluft. Freuen Sie sich auf die Dusche und tanken Sie wieder neue Energie. Holzig-aromatisch und wohltuend. Mit dem betörenden Duft belebender Tanne und aromatischen Lavandins.

## NEU: Golconda Duschseifen Minze & Salbei Calendula & Lavendel

Im letzten Info hatten wir die zahlreichen Vorteile von Haarseifen thematisiert. Dies gilt natürlich auch für die Verwendung von Duschseifen. Sie kommen ebenfalls ohne Plastikverpackung aus, sind in Säckchen aus Jute verpackt und tragen somit aktiv zur Müllvermeidung bei. Die Duschseifen pflegen die Haut intensiv mit Olivenöl, Sheabutter, Rizinusöl, Kokosöl und Sonnenblumenöl. Sie sind komplett vegan und enthalten kein Palmöl, da der Anbau von Palmbäumen zur reinen Gewinnung des Palmöls sich besonders vernichtend auf die Umwelt und ihre zahlreichen Ökosysteme auswirkt. Die Seife ist auch praktisch für den Transport – für Ausflüge, Urlaube und im Flugzeug.



## 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:

30. September – 05. Oktober:

<b>Kab. Sonnenblumen</b>	1 kg	statt	4,60	nur	<b>4,20 €</b>
<b>Troll Roggen-Kasten</b>	750 g	statt	3,50	nur	<b>3,10 €</b>

07. - 12. Oktober:

<b>Kab. Weizen-Roggen</b>	1 kg	statt	4,30	nur	<b>3,90 €</b>
<b>Troll Wattenscheider SB</b>	750 g	statt	4,10	nur	<b>3,70 €</b>

14. - 19. Oktober:

<b>Kab. Sesam-Leinsaat</b>	1 kg	statt	4,60	nur	<b>4,20 €</b>
<b>Troll Roggen-SB</b>	750 g	statt	3,80	nur	<b>3,40 €</b>

21. - 26. Oktober:

<b>Kab. Hafer-Roggen</b>	1 kg	statt	4,60	nur	<b>4,20 €</b>
<b>Troll Demeter Kruste</b>	750 g	statt	4,00	nur	<b>3,60 €</b>

28. Oktober – 02. November:

<b>Kab. Roggen</b>	1 kg	statt	4,30	nur	<b>3,90 €</b>
<b>Troll Kornkraft</b>	750 g	statt	4,80	nur	<b>4,40 €</b>

## Das Bier des Monats

VIVA BAVARIA bleibt naturbelassen und wird unfiltriert in die urige Bügelverschlussflasche 0,5 l abgefüllt. Das natürliche und kernige Malzaroma schmeichelt dem Gaumen. Die herrliche rote Bernsteinfarbe erfreut das Auge des Bierkenner. Ein genussvolles Erlebnis von bayerischer Lebensfreude! Stammwürze 13,5 % - Alkoholgehalt 5,3 % Vol.



### Riedenburger

<b>Viva Bavaria Festbier</b>	0,5 l	statt	1,35	nur	<b>1,20 €</b>
Für einen Kasten (10 Flaschen à 1,10 €)		zahlen Sie		nur	<b>11,00 €</b>

## Der Wein des Monats

Spanische Sonne im Glas! Ein sonnenverwöhnter Rosé, trocken, fruchtig ausgewogen, passt zu allen Gelegenheiten! An wärmeren Tagen kühl genießen!



<b>Rosario Rosé 2018</b>	1 l	statt	4,49	nur	<b>4,00 €</b>
Für einen Kasten (6 Flaschen à 3,75) zahlen Sie				nur	<b>22,50 €</b>

## Der Saft des Monats

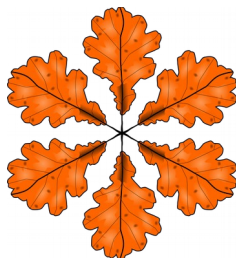
Saftig und angenehm süß - so schmecken die sorgsam ausgewählten Birnen für diesen vollmundigen Direktsaft. Das Aroma vollreifer Birnen und die ausschließlich fruchteigene Süße machen den Voelkel Birnensaft so natur-köstlich. Pur getrunken, als Schorle oder als Zutat für Kuchen, Desserts oder (alkoholfreie) Cocktails!



<b>Voelkel Birnensaft, klar</b>	0,7 l	statt	2,50	nur	<b>2,25 €</b>
Für einen Kasten (6 Flaschen à 2,00) zahlen Sie				nur	<b>12,00 €</b>

## Der Tee des Monats

Lagerfeuer: Wärme, Wohlgefühl. Wir erinnern uns, Lindenblüten wärmen. Gewürze sowieso. Aber es muss nicht immer lieblich sein in der Tasse. Kraftvoll, für echte Kerle - und alle Frierenden. Die Welt schmeckt an jedem Ort ein wenig anders. Lebensbaum Einkäufer wissen das. Voll Wanderlust suchen sie nah und fern nach besten Zutaten. Und nach Inspiration. Zum Beispiel für Tee!



<b>Lebensbaum Linde &amp; Lagerfeuer</b>	20 Btl.	statt	3,79	nur	<b>3,49 €</b>
--	---------	-------	------	-----	---------------

## NEU in der **Sonnenblume**

### **Bäcker Bachmeier**

#### **Bio-Brezen** zum selbst Backen

Haben Sie Lust auf frische Salz-Brezen? Zum Frühstück oder Abendessen, als Snack, im Büro oder in geselliger Runde? Die tiefgekühlten Bio-Brezen werden einfach 10 Minuten angetaut, mit dem beigelegten Hagelsalz bestreut und dann 15 Minuten im Ofen gebacken. Frischer können Brezen nicht sein!



### **Wheaty**

#### **Vegane Weiße**

Hier kommt die Weißwurst aus Seitan für Veganer: Traditionell gibt es in bayrischen Landen eine Weißwurst, die nur im Wasserbad in der Pelle erhitzt wird. Niemals gegrillt oder gebraten. Zuwiderhandlungen werden als Kulturvergehen betrachtet. So soll man die Wheaty Weiße auch nur in der Pelle im Wasserbad erhitzen und dann geschält genießen. Mit dem obligaten Muskat-Zitronen-Petersilie- Geschmack. Passt sehr gut zu süßem Senf. Oder umgekehrt!



### **Rapunzel**

#### **Tonka-Bohne** gemahlen

Die Tonkabohne, der Samen eines Tropenbaumes, begeistert mit ihrem unvergleichlichen Aroma. Sie wird getrocknet und sorgfältig zu einem feinen Pulver vermahlen. Verfeinert Gebäck, Süßspeisen, Desserts und vielerlei mehr. Durch das intensive Aroma und den hohen Cumaringehalt, der natürlicherweise in Tonkabohnen enthalten ist, bitte sehr sparsam dosieren!

### **Münchner Kindl's Feinkostsauce Dirty Harry**

#### **Famous BBQ Sauce**

#### **Hot Curry Sauce**

Das berühmte Original. Mehrfach in USA und der Biofachmesse Nürnberg 2014 als „die beste“ Barbecue Sauce preisgekrönt. Zarte Schärfe, leicht rauchiges Aroma, garantierte BIO-Qualität, glutenfrei, laktosefrei, vegan und ohne Geschmacksverstärker. Probieren Sie auch die Hot Curry Sauce!



## REZEPTE ZUM SAMMELN

### **Kürbiskekse/Zwiebel-Kürbis-Quiche**

Hier kommt das etwas andere Kürbisrezept!  
Probieren Sie auch die süße Variante mit Äpfeln, Birnen, Trauben, Walnüssen und Schmand. Oder die vegane Variante ohne Butter, Eier, Käse, Speck!

#### Zutaten (für den Teig):

300 g Dinkel-Vollkornmehl  
150 g Butter  
200 g Hokkaido-Kürbis  
mit Schale, ohne Kerne, vorgegart  
1 TL Kräutersalz  
1 TL gemahlene Tonkabohne

#### Zutaten (für den Belag):

750 g Zwiebeln  
200 g Schmand  
200 g Frischkäse  
3 Eier  
¼ TL Pfeffer  
1 TL Kräutersalz  
100 g Frühstücksspeck  
Öl zum Andünsten

#### So geht's:

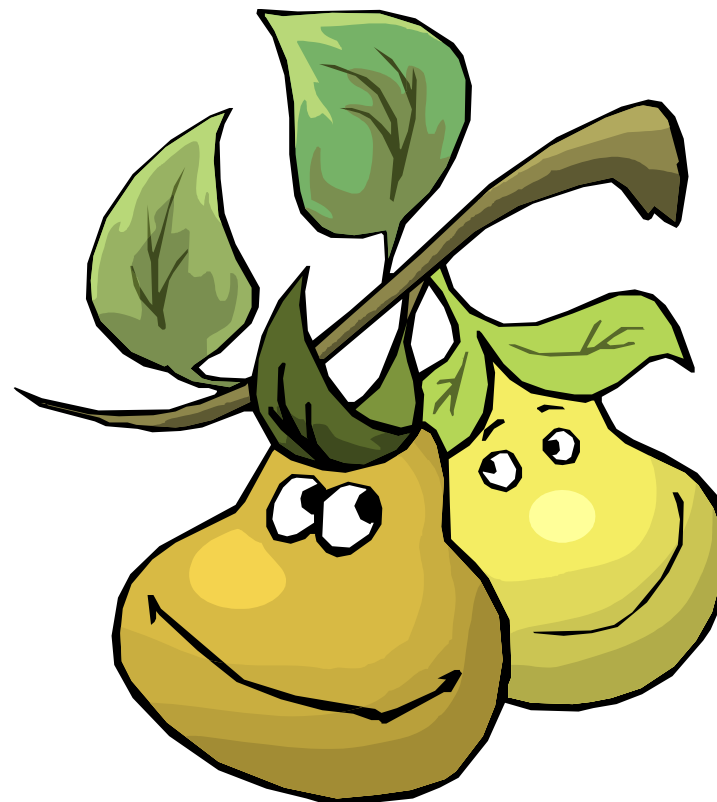
**Für die Kekse:** Alle Zutaten sollten warm sein. Den Kürbis mit der Gabel zerkleinern, die restlichen Zutaten zügig, aber sorgfältig zu einem geschmeidigen Teig verkneten, dünn auf ein Backblech streichen und in gefällige Formen teilen oder mit Formen ausstechen. 30 Minuten kalt stellen. Dann bei 225 °C für 12-15 Minuten auf der mittleren Schiene schön braun backen und abkühlen lassen.

**Für die Quiche:** Die Teigzutaten wie oben beschrieben zu einem geschmeidigen Teig verkneten, 30 Minuten kalt stellen und auf ein Backblech streichen. Für den Belag die Zwiebeln und den Speck in Würfel schneiden und in Öl etwa 5 Minuten andünsten. Alle anderen Zutaten dazugeben, gut verrühren und die Masse auf dem Teig verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C etwa 45 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Der Boden sollte schön fest und die Masse obendrauf schön braun sein. Etwas abkühlen lassen und warm oder kalt genießen.

Guten Appetit!



# Neues aus der Sonnenblume



**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>



**Oktober 2019**



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