

Liebe Kundinnen und Kunden!

November: da denkt man an grauen Himmel, Regenwetter, Kälte, frühe Dunkelheit! Aber wie fast alles im Leben hat auch dieser Monat schöne Seiten. Die langen Abenden erleuchten wir mit Kerzen oder Lichterketten, wir kochen und spielen zusammen mit der Familie oder mit Freunden, der heiße Tee am Nachmittag tut doppelt gut, ein warmes entspannendes Bad kann Wunder wirken und wir freuen uns jetzt schon auf Weihnachten. Vielleicht basteln Sie auch einen selbst gemachten Adventskalender mit kleinen Präsenten aus der **Sonnenblume** oder machen sich selbst oder anderen eine Freude mit unseren Tee-Adventskalendern.

Im November verabschieden wir auch unsere liebe Kollegin Annette Bistrich, die sich nun entschlossen hat, den wohlverdienten Ruhestand anzutreten. Seit 25 Jahren arbeitet Annette schon in der **Sonnenblume** und war lange Zeit unsere liebevolle „Herrin über die Käsetheke“. Am 15. November wird ihr letzter Arbeitstag sein. Der Abschied fällt allen schwer, aber wir wünschen Annette weiterhin viel Glück und Gesundheit und viel Zeit für die Dinge, die sie erfreuen!

Wir wünschen Ihnen einen gar nicht grauen, bunten, lebendigen November

Ihr  – Team



Kartoffeln (im Kartoffelkonto)

Mit dem Herbst/Winter beginnt auch wieder die Kartoffelzeit. Und die beste Zeit, sich die Kartoffeln in den Keller oder anderswo auf Vorrat zu legen. Es gibt eine große Auswahl an Kartoffelsorten, für jeden Geschmack und für jeden Zweck ist was dabei, z.B.:

Linda, festkochend – unsere absolute Lieblingskartoffel

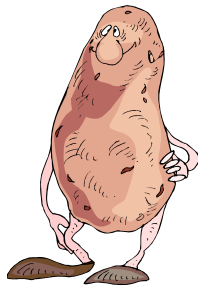
Nicola, festkochend

Granola, vorwiegend festkochend

Rosara, rotschalig, vorwiegend festkochend

Aula, mehlig

Wir bei all unseren Produkten, die Sie als ganzes Gebinde kaufen, ist ein Sack Kartoffel 10 % günstiger. Und wenn Sie einen etwas größeren Vorrat brauchen, können Sie wie jedes Jahr ab vier Säcken ein Kartoffelkonto anlegen. Wir lagern die Säcke für Sie und Sie können einen nach dem anderen in der **Sonnenblume** abholen. Dann kosten die Kartoffeln pro Kilo nochmal 10 Cent weniger. Sprechen Sie uns einfach an!



Das Gemüse des Monats: Grünkohl



Der Grünkohl, auch Winter- oder Krauskohl genannt, ist eine Gartenpflanze, die im Mittelmeerraum beheimatet ist. Diese Kohlsorte war schon bei den Römern sehr beliebt, und im Mittelalter wurde Grünkohl auch bei uns zu einem der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Der Grünkohl ist einer der robustesten Vertreter der Kohlfamilie und hält Temperaturen bis -15 °C stand, während er Wärme weniger gut verträgt. Alle echten Grünkohlkenner rümpfen die Nase, wenn der Kohl schon vor dem ersten Frost angeboten wird. Denn der richtige Wohlgeschmack stellt sich erst danach ein. Der Grund dafür liegt zum einen darin, dass der Frost das Zellgewebe aufschließt. Dadurch wird die Blattstruktur etwas lockerer und der Kohl damit bekömmlicher. Der Hauptgrund ist aber der, dass durch den Frost ein Teil der Kohlenhydrate zu Zucker umgebaut wird. Der Zuckergehalt erhöht sich dabei zum Teil um das Doppelte, der Kohlgeschmack wird dadurch milder.

Grünkohl hat große, faserige, fein gekräuselte Blätter. Sie haben einen scharfen Geschmack und variieren in der Farbe von hell- bis dunkelgrün; manche Sorten sind auch bläulich grün. Die Blätter bilden keinen Kopf – daher auch der lateinische Sortenname *acephala*, der „ohne Kopf“ bedeutet. Sie wachsen an dünnen, weißlichen, sehr holzigen Stielen, die 30 bis 40 cm lang werden. Der Grünkohl ist eine ausgesprochen dekorative Pflanze, weshalb manche Sorten speziell als Zierpflanzen gezüchtet wurden.

Da Grünkohl relativ hart und geschmacksintensiv ist, wird er selten roh gegessen. Wenn man ihn sparsam verwendet, kann frischer Grünkohl Salaten allerdings eine pikante Note verleihen. Aufgrund seines intensiven Geschmacks eignet er sich gut für Suppen und Eintopfgerichte, sollte jedoch zuvor einige Minuten in kochendem Salzwasser blanchiert werden, da er dadurch weniger bitter schmeckt. Sehr gut schmeckt er auch gratiniert, mit einer Sauce oder püriert – entweder allein oder zusammen mit Kartoffeln.

Grünkohl ist ein tolles Wintergemüse mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Er enthält auch gegart sehr viel Vitamin A und C, etwas Kalium, Vitamin B₆ und Kupfer sowie etwas Folsäure, Kalzium, Eisen und Zink.

In einen perforierten Kunststoffbeutel verpackt kann Grünkohl im Kühlschrank 5 bis 10 Tage aufbewahrt werden. Am schmackhaftesten und am wenigsten bitter ist er allerdings, wenn man ihn sobald wie möglich verbraucht. Grünkohl ist auch zum Einfrieren geeignet, sollte jedoch vorher 2 bis 3 Minuten blanchiert werden.

NEU: Lavera Beauty Protection Der natürliche Schutz vor Umweltbelastungen



Wussten Sie, dass unser größtes Organ, die Haut, tagtäglich von der Umwelt belastet wird? UV-Strahlen, Abgase, freie Radikale und sogar Bildschirmlicht verursachen Hautschäden, Pigmentflecken, Hautaustrocknung und beschleunigen die Hautalterung. Der tägliche Schutz ist daher besonders wichtig! Aus diesem Grund hat die Lavera Naturkosmetik-Forschung mit dem „Green Protection Complex“ eine hochwirksame Rezeptur entwickelt, die die Haut mit einer exklusiven Wirkstoffkomposition auf Basis von Antioxidantien gegen schädliche Umwelteinflüsse schützt – die Beauty Protection Pflegeserie mit Meerestraube und Lotus.

Lavera Beauty Protection Tagespflege mit LSF 10

Die Beauty Protection Tagespflege mit LSF 10 bewahrt die Haut den ganzen Tag vor negativen Umwelteinflüssen, insbesondere vor den Auswirkungen von Luftverschmutzung (Feinstaub), UV-Strahlen und Bildschirmlicht. Die hochwirksame Rezeptur stärkt die Hautbarriere, bekämpft Anzeichen der Hautalterung und spendet intensiv Feuchtigkeit.

Lavera Beauty Protection Reinigungsemulsion

Die Haut ist den ganzen Tag über schädlichen Umweltfaktoren ausgesetzt, daher ist eine gründliche Reinigung besonders wichtig. Bevor die Nachtcreme zum Einsatz kommt, können Sie mit der Lavera Beauty Protection Reinigungsemulsion die Haut besonders gründlich von umweltbedingten Schmutzpartikeln (Feinstaub) und Make-up befreien. Die enthaltenen Tenside sind sehr mild und hautverträglich. Zudem hinterlässt die Reinigungsemulsion mit Meerestraube & Lotus ein zartes Hautgefühl und ist sanft zur Hautbarriere. Dank wertvoller Öle wird die Haut sanft geklärt und trocknet nicht aus.

Lavera Beauty Protection Nachtpflege

Die Haut ist den ganzen Tag über schädlichen Umweltfaktoren ausgesetzt, daher ist es besonders wichtig die nächtliche Ruhephase zu nutzen, um die Hautschäden des Alltags auszugleichen. Die Lavera Naturkosmetik Beauty Protection Nachtpflege regeneriert das Hautbild und mindert so den Alterungsprozess. Sie gleicht negative Umwelteffekte aus, stärkt die Hautbarriere und spendet intensiv Feuchtigkeit.

Angebote

Jeden Morgen pünktlich um 9:00 Uhr zur Ladenöffnung liegt in den Regalen der **Sonnenblume** das frische Brot unserer beiden Vollkornbäckereien **TROLL** und **Kabouter** bereit. Für Sie im November besonders günstig:

04. – 09. November:

Kab. Weizen-Roggen	1 kg	statt	4,30	nur	3,90 €
Troll Kornkraft	1 kg	statt	6,20	nur	5,80 €

11. – 16. November:

Kab. Sesam-Leinsaat	1 kg	statt	4,60	nur	4,20 €
Troll Dinkel-Roggen	1 kg	statt	5,60	nur	5,20 €

18. – 23. November:

Kab. Sonnenblumen	1 kg	statt	4,60	nur	4,20 €
Troll Landbrot	1 kg	statt	4,70	nur	4,30 €

25. – 30. November:

Kab. Roggen	1 kg	statt	4,30	nur	3,90 €
Troll Vielkorn	1 kg	statt	6,40	nur	5,90 €

Das Bier des Monats



Genau das richtige Bier für lange Winterabende: Im kräftigen Aroma ergänzen sich weiche, süßliche Röstmalznoten und eine milde Hopfenbittere zu einem ausgewogenen, vollmundigen Geschmack. Leuchtend bernsteinfarben zeigt das Lammsbräu Winter Festbier auch optisch seinen individuellen Charakter. Alkoholgehalt 5,6 % Vol., Stammwürze 13,6 %.

Neumarkter Lammsbräu

Winter Festbier	0,5 l	statt	1,29	nur	1,19 €
Für einen Kasten (10 Flaschen à 1,10 €)		zahlen Sie		nur	11,00 €

Der Wein des Monats

Heiner Sauer ist ein Pionier des Bioweinbaus und betreibt seit über 30 Jahren im südpfälzischen Böchingen auf rund 20 Hektar biologischen Weinbau. Der Spätburgunder besticht durch seinen eleganten Körper gepaart mit dunklen Fruchtaromen von schwarzen Herzkirschen und Brombeeren und einem Hauch von Mandeln.



Weingut Heiner Sauer

Spätburgunder rot 2018 0,75 l statt 8,95 nur **7,95 €**

Für einen Kasten (6 Flaschen à 7,50) zahlen Sie nur **45,00 €**

Der Saft des Monats

Hygge dein Leben! Zünde Kerzen an und mach es Dir mit diesem wohligen warmen Hygge Punsch aus köstlichem Apfel-, Heidelbeer- und Schlehensaft und winterlichen Gewürzen wie Zimt, Kardamom und Nelken gemütlich. Mehr Hygge bedeutet mehr Zeit, mehr Wärme und mehr Genuss für Dich, Deine Familie und das Wesentliche. Hör einfach auf dein Herz und schätze dich glücklich!



Voelkel

Hygge Punsch alkoholfrei 0,75 l statt 4,39 nur **3,99 €**

Der Tee des Monats

Winterzeit ist Teezeit! Dunkel und beerig! Tiefrot leuchtet der Tee in der Tasse, tiefrot auch die Sonne, die draußen in der winterlichen Traumwelt versinkt. Ob bei Schnee und Sonnenschein, bei matschig grauem Wetter oder in klirrend kalter, sternenklarer Nacht – eine Tasse heißer Winter-Tee passt immer. Würzig und wärmend wie ein Kaminfeuer.



Lebensbaum

Beeren & Träume 20 Btl. statt 3,50 nur **3,15 €**

NEU in der **Sonnenblume**



Donaustrudel

Frische Elsässer Flammkuchenböden

Seit 1988 gibt es die frischen DonauStrudel Bio-Teige und Böden in vielen verschiedenen Variationen – küchenfertig in der Frischetheke. Wir wäre es mal mit einem knusprigen Flammkuchen? Einfach die drei frischen Böden mit Zutaten nach Wahl belegen, ob klassisch oder phantasievoll, und fertig ist ein leckerer herbstlicher Flammkuchen!



BioMare

Bio Brotaufstrich

Frischecreme mit Räucherlachs

Für diesen BioMare Brotaufstrich mit Räucherlachs wird zertifizierter Sauerrahm verwendet. Vermengt mit einer leckeren Kräutermischung wird dieser anschließend mit feinen Stücken unseres geräucherten Bio-Lachses veredelt. Wie alle BioMare Bio Spezialitäten ist auch dieser Brotaufstrich Naturland zertifiziert. Lecker zu allen Brotvarianten, zu Gemüsesticks und, und, und ...

Barnhouse

Krunchy Christmas

Genießen Sie das erste Krunchy, das nach Weihnachten schmeckt! Bei Krunchy Christmas vereinen sich knusprige Hafer-Cluster mit feiner Zartbitterschokolade und Kakao. Weihnachtlich abgerundet wird der köstliche Krunchy-Genuss mit all den Aromen und Zutaten dieser Zeit. Geröstete Haselnüsse, knackige Apfelstückchen und fruchtige Orangenbits sorgen für noch mehr Geschmack. Die erlesenen Lebkuchengewürze von Sonnentor runden die feine Köstlichkeit ab.

Mit Krunchy Christmas können Sie sich schon in der Vorweihnachtszeit in Stimmung bringen oder den Weihnachtsmorgen bereits mit einem lecker duftenden und knusprigen Frühstück starten. Und all diejenigen, die nicht genug von dem weihnachtlichen Knusper-Genuss bekommen können, toppen ihre Weihnachts-Desserts mit Krunchy Christmas. Suchtgefahr garantiert!



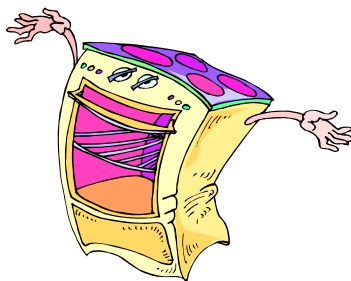
REZEPTE ZUM SAMMELN

Grünkohl-Tarte

So haben Sie Grünkohl wahrscheinlich noch nie gegessen! Diese herzhafte Tarte ist genau das Richtige für schmutzige Novembertage. Sie ist vegetarisch und glutenfrei und kann ganz leicht abgewandelt werden: mit Margarine statt Butter, mit Speck statt Räuchertofu – oder einfach wie Sie es mögen!

Zutaten:

200 g	feine Haferflocken		
125 g	sehr weiche, fast flüssige Butter		
1 TL	Kräutersalz		
500 g	Grünkohlblätter		
100 g	Feta, gewürfelt		
200 g	Frischkäse		
50 g	Räuchertofu, fein gewürfelt		
50 g	Zwiebeln, fein gewürfelt		
2	Eier		
1 EL	körniger scharfer Senf		
1/2 TL	Muskat, gestrichen		
1/2 TL	Zimt	50 g	Rosinen
1 TL	Kräutersalz	50 g	Parmesan (nach Belieben)



So geht's:

Haferflocken, Butter und Kräutersalz sorgfältig vermischen und den Teig in eine Tarte- oder Springform drücken. Für die Füllung die Grünkohlblätter in sehr wenig Wasser 10 Minuten garen, ausdrücken und die Blätter fein hacken. Mit den anderen Zutaten vermengen und die Masse auf den Boden streichen. Wer mag, kann das Ganze noch mit Parmesan bestreuen. Dann kommt die Tarte bei 200 °C auf der mittleren Schiene für 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen. Sie sollte oben leicht gebräunt sein; der Boden wird schön knusprig. Dann noch 10 Minuten im Ofen ausrasten lassen. Warm und kalt ein Hochgenuss! Schmeckt auch lecker mit Spinat oder Mangold!

Guten Appetit!



Sonnenblume

NATURPRODUKTE

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

Öffnungszeiten:

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



Neues aus der Sonnenblume



November 2019



www.sonnenblume-muelheim.de