

Liebe Kundinnen und Kunden!

Wir wünschen Ihnen von Herzen ein gesundes und glückliches Jahr 2020 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 in diesem Jahr mit guter Laune und Rat und Tat für Sie da!

Bei uns in der **Sonnenblume** gibt es auch Veränderungen. Nachdem wir uns Ende Dezember von unserer lieben Kollegin Gabi verabschiedet haben, begrüßen wir ganz herzlich unsere neue Mitarbeiterin Gitti, die für uns kein unbekanntes Gesicht ist, denn sie ist langjährige Kundin in unserem Bioladen. Auf der nächsten Seite stellt Sie sich selbst vor. Wir freuen uns, dass Du bei uns bist, liebe Gitti!

Vielleicht haben Sie schon bemerkt, dass unser Info „Neues aus der **Sonnenblume**“ etwas verspätet ausliegt. Das liegt daran, dass wir ein bisschen mehr mit der Zeit gehen und unsere leider etwas vernachlässigte Webseite beleben möchten. Alle aktuellen Angebote finden Sie daher nun online. Das gedruckte Info erscheint jetzt 4x im Jahr und enthält mehr Rezepte und Themen rund um die Naturkost.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start ins Jahr 2020

Ihr  – Team



Ihre Spenden 2019/2020

Im Jahr 2019 hatten wir uns ein ganz besonderes Projekt vorgenommen. Statt aufgerundete Beträge in einer Kaffeekasse zu sammeln, haben wir ein Sparschwein aufgestellt, dessen Inhalt für den Verein „**Hilfe für Frauen e.V.**“ bestimmt war. Und dieses Sparschwein ist von Ihnen kräftig gefüttert worden. Unsere Kunden haben für den Verein gespendet: **256,45 Euro!**

Familie Schniewind, welche den Kontakt zum Frauenhaus organisiert und die **Sonnenblume** erhöhen den Betrag gemeinsam auf **400 Euro!**

Ihnen, verehrte Kundschaft dafür ganz herzlichen Dank!

Auch in diesem Jahr möchten wir die Spendenaktion fortsetzen und uns 2020 für **Ärzte ohne Grenzen** engagieren - inspiriert durch Familie R. aus Mülheim, deren Tochter gerade alle Zelte in Deutschland abbricht und für eine Jahr für diese Organisation in Bangladesch/Myanmar als Ärztin arbeiten wird. Als humanitäre medizinische Organisation setzt sich Ärzte ohne Grenzen für eine qualitativ hochwertige und effiziente Gesundheitsversorgung in den Ländern ein, in denen das Überleben von Erwachsenen und Kindern gefährdet ist.

REZEPTE ZUM SAMMELN

So geht's:

Die Körner und die Linsen werden gemeinsam geschrotet, entweder in der Getreidemühle zuhause oder in der **Sonnenblume**. Das Wasser zum Kochen bringen, das Gemüse und die würzige Brühe hineingeben und alles 15 Minuten kochen lassen. Dann den Senf, die Gewürze, den Räuchertofu und die Petersilie dazugeben.

Jetzt alles sehr sorgfältig pürieren und noch einmal abschmecken. Wer eine sehr leckere, wärmende Suppe essen möchte, könnte an dieser Stelle aufhören. Für die Bratlinge geht es aber noch einen Schritt weiter:

In die kochende Suppe werden die geschroteten Körner mit einem Schneebesen eingerieselt – langsam, aber stetig. Die Masse muss dann nur einmal, aber kräftig aufkochen. Dann die Hitze wegnehmen und eine halbe Stunde in Ruhe auskühlen lassen. Aus der Masse Bratlinge formen und nochmals eine Weile ruhen lassen. Die Bratlinge großzügig, aber nicht schwimmend, in Bratöl ausbraten – ca. 2 Minuten von jeder Seite.

Keine Angst - die Bratlinge nehmen nicht allzu viel Öl auf!

Jürgens glutenfreie Gemüsebratlinge

Für alle, die mit Gluten nicht gut zurecht kommen, gibt es hier noch eine ebenfalls wunderbar leckere glutenfreie Variante:

- 400 g glutenfreie Haferflocken (statt des Grünkerns)
- 300 g gelbe Linsen (mittelgrob geschrotet)
- 2 TL würzige Brühe, gehäuft (glutenfrei)
- 2 EL Tamari Sojasauce (auf keinen Fall durch Shoju ersetzen, die ist nicht glutenfrei)

Alle anderen Zutaten können aus dem Grundrezept übernommen werden. Auch die Zubereitung verläuft im Prinzip gleich.

Natürlich können Sie auch nach Lust und Laune experimentieren: mit anderen Gemüsesorten, anderen Gewürzen und anderen frischen Kräutern. Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Erfahrungen mit uns teilen und uns neue Anregungen geben für viele leckere, bunte Bratlinge!

REZEPTE ZUM SAMMELN

Jürgens Grünkern-Bratlinge (vegetarisch, vegan)

Da unser neues Info ja jetzt quartalsweise erscheint, also alle drei Monate, gibt es hier natürlich auch drei leckere Rezepte. Das bedeutet, dass unser Chef dafür ganz schön lange in der Küche steht. Denn er denkt sich selbstverständlich alle Rezepte selbst aus und probiert sie solange, bis sie perfekt sind und Sie sie einfach und schnell nachkochen und -backen können.

Im Winter gibt es drei verschiedene Varianten Bratlinge. Wir beginnen mit dem absoluten Klassiker: Jürgens legendären Grünkernbratlingen, die nun schon seit Jahrzehnten in der **Sonnenblume** immer mal wieder produziert und frisch aus der Pfanne vor Ort verkauft werden.

Hier kommt nun das Rezept für Sie zuhause:

Zutaten:

400 g	Grünkern
100 g	Hafer
100 g	gelbe Linsen
1,5 l	Wasser
125 g	Süßkartoffel, geputzt, in groben Stücken
125 g	Lauch, geputzt, in groben Stücken
125 g	Stauden- oder Knollensellerie, geputzt, in groben Stücken
125 g	Wurzelpetersilie, geputzt, in groben Stücken
2 TL	würzige Brühe, gehäuft
3 TL	körniger Senf
2-3	Knoblauchzehen
1 TL	Majoran
½ TL	Muskatpulver
1 TL	Paprikapulver
2 EL	Tamari Sojasauce
200 g	Räuchertofu, grob gewürfelt (oder ein anderes rauchiges Produkt, z. B. Wheaty)
	frische, glatte Petersilie



Ich bin die Neue in der **Sonnenblume**

Ich bin die Neue in der Hansastr. 16 und höre auf den Namen „Gitti“, „Gitte“, „Brigitte“ oder „Frau Schobel“. Die meisten im Laden nennen mich **Gitti**.

Vor 2 Monaten habe ich mit meinem jüngsten Sohn ein neues Zuhause in der 2. Etage der Hansastr. 16 in Form einer 3-Zimmer-Wohnung gefunden, zum 1.1.2020 nun auch unten in der **Sonnenblume** als Mitarbeiterin. Also eigentlich fühle ich mich in der **Sonnenblume** schon länger zu Hause. Seit dem ersten Brei meines ersten Kindes kaufe ich in der **Sonnenblume** ein. Der achtsame Umgang mit den Menschen und der Natur lag mir schon immer am Herzen. Und die Geburt meiner Tochter vor 22 Jahren erinnerte mich wieder daran, dass auch der Einkauf im Bioladen für mich dazu gehört, dieser inneren Haltung im Leben Ausdruck zu verleihen.

Schon in meiner Jugend haben wir in meinem damaligen Wohnort in der Eifel (Adenau am Nürburgring) einen Gega-3.-Weltladen mit unserer Jugendgruppe eröffnet. Lang ist's her. Damals war ich 16, heute bin ich schon fast 53, Mutter von 3 Kindern, von denen 2 schon nicht mehr zu Hause wohnen, sondern ausgezogen sind zu studieren.

Ich bin dankbar, jetzt hier im Bioladen mitarbeiten zu dürfen, um die Menschen mit guten Lebensmitteln, die diesen Namen noch zu Recht tragen, zu versorgen; Lebensmittel, die unter Berücksichtigung der Natur angebaut und hergestellt wurden. Und somit die Menschen zu unterstützen, denen die wunderschöne Erde mit ihrer vielfältigen Natur am Herzen liegt. Ich bin dankbar für all die vielen menschlichen Begegnungen, die ich hier durch meine Arbeit erlebe. Ich bin dankbar für die vielen strahlenden Gesichter, in die ich nun jeden Tag blicke: zumindest 3-4 mal die Woche.

Wenn ich nicht im Laden bin, unterstütze ich aktuell meinen Jüngsten bei der Prüfungsvorbereitung FOR in Mathe. Wenn ich nicht im Laden bin und nicht Mathe mache, bin ich gerne in der Natur – im Sommer sicherlich auch öfter im Garten hinter der **Sonnenblume**. Auch Gartenarbeit gehört zu den Beschäftigungen, denen ich gerne nachgehe.

Ich freue mich auf unser Treffen,

Eure Gitti



Greenbags

Kochen macht Spaß – ist aber auch immer mit einem gewissen Maß an Aufwand verbunden: Rezepte wollen ausgewählt und Zutaten einkauft werden. Wie wäre es, wenn Sie sich ein bisschen



Arbeit abnehmen lassen? Das ist ganz einfach mit unseren Greenbags! Bevorzugt saisonales und regionales Bio-Obst und Bio-Gemüse kommt mit der Greenbag jede Woche frisch für Sie gepackt ins Haus. Je nach Verfügbarkeit ändert sich das Angebot und passend dazu die Rezepte, denn die Greenbag ist Ihr kleiner Rundum-Service für die tägliche Küche.

Auf möglichst kurzen Wegen kommen Bio-Obst und Bio-Gemüse von ausgesuchten Produzenten in Ihre Greenbag. Deshalb finden Sie in den bunten Taschen auch immer saisonale Ware, die der heimischen Verfügbarkeit entspricht. Abwechslungsreich wird es daneben durch Ware aus Spanien, Italien und Frankreich. Die Greenbag-Rezepte sind darauf abgestimmt, dass die Inhalte innerhalb von 2-3 Tagen komplett verwendet werden. Das fördert nicht nur die täglich frische Küche, sondern ebenso den biologischen Landbau. Die Obst- und Gemüse-Bauern erhalten durch das Greenbag-Konzept Planungssicherheit und können sich auf ihren Anbau konzentrieren.

Sie können die Greenbag wöchentlich bis Samstag in der **Sonnenblume** vorbestellen. Und das Besondere: Sie wissen sofort, was Sie aus den Inhalten kochen können, denn die passenden Rezepte gibt's immer dazu, sogar ganz bequem mit einer Einkaufsliste für alle übrigen Zutaten, die nicht in der Greenbag enthalten sind.

Greenbag Snacks

liefert 2 Bio-Obst- und 2 Bio-Gemüsesorten und ein Rezept **7,45 €**

Greenbag Obst

überrascht mit 4 Bio-Obstsorten und Rezept **7,45 €**

Greenbag Duo

Ideal für kleine Haushalte. Bio-Gemüse und Rezepte für 2 Personen **7,45 €**

Greenbag Family

gefüllt mit Bio-Gemüse und Rezeptideen für 3 bis 5 Personen **12,95 €**

Damit die Ware, die donnerstags ganz frisch bei uns eintrifft, auch genauso frisch zu Ihnen nach Hause kommt, verkaufen wir die Greenbags nur auf Vorbestellung. Es wird eine Woche im Voraus eine Aufstellung des Inhalts und der Rezepte bekanntgegeben und Sie entscheiden dann, welche Greenbag Sie in der folgenden Woche bestellen möchten.

Das Obst des Winters: Saftorangen

Wer gut durch den Winter und Erkältungszeit kommen möchte, hat es leichter mit starken Abwehrkräften. Wie gut, dass es so leicht und lecker ist, diese zu stärken: mit Zitrusfrüchten, die es zu dieser Jahreszeit für jeden Geschmack in Hülle und Fülle gibt.



Ob einfach pur genascht, als Zutat im Obstsalat oder zu anderen Desserts, auf Torten, als Saft oder in heißen Punschgetränken – in der **Sonnenblume** finden Sie eine große Auswahl der gesunden Vitaminbomben: Zitronen, Grapefruits, Pampelmusen, Mandarinen, Clementinen, Kumquats und einige Sorten Orangen wie Navelinas, Saftorangen und Blutorangen.

Die **Orange**, bei uns häufig auch Apfelsine genannt, ist die Frucht des Orangenbaumes, der ursprünglich aus China stammt und dort schon vor mehr als 4000 Jahren kultiviert wurde. Der 8 bis 13 m hohe Orangenbaum trägt stark duftende, zarte weiße oder rosafarbene Blüten, die in vielen Mittelmeerländern ein Symbol für Jungfräulichkeit darstellen. Die Orange hat viele gute Inhaltsstoffe. Neben dem Beta-Carotin und dem vielen Vitamin C schenkt sie uns reichlich Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen und Phosphor.

Wer Orangen pressen möchte, greift am besten zu so genannten „Saftorangen“, die erheblich mehr Saft enthalten als „Essorangen“. Hierbei handelt es sich meist um die Sorte Valencia. Die Früchte sind kleiner, ihre Schale ist dünner, und das Fruchtfleisch von Saftorangen schmeckt meist etwas säuerlicher als das der Navelorangen.

Blutorangen haben sich im 17. Jahrhundert aus zufälligen Mutationen entwickelt. Verantwortlich für die ungewöhnliche Färbung der Blutorange ist "Anthocyan", ein wasserlöslicher Pflanzenfarbstoff, der zu den Flavonoiden gehört und damit zu den sekundären Pflanzenstoffen, die das Herz schützen und freie Radikale abfangen. Er steckt in den Pigmenten von Fruchtfleisch und Schale. Auch Blutorangen eignen sich hervorragend zum Pressen.

Und nun das Beste:

Den ganzen Winter, also von Januar bis März gibt es in der **Sonnenblume Saftorangen zu einem besonders günstigen Preis:**

Saftorangen nur 1,95 € / kg

REZEPTE ZUM SAMMELN

Jürgens Hähnchen-Bratlinge

Natürlich soll diese kleine Bratlings-Rezeptreihe schön vielfältig sein – deswegen gibt es noch eine letzte Variante mit Fleisch!

Sie müssen nämlich wissen: unser Chef liebt seinen Fleischwolf! Was hat er damit nicht schon alles verarbeitet: Fleisch, Fisch, Gemüse, Sprossen ...

Sprechen Sie ihn ruhig darauf an! Für alle, die nicht durchdrehen wollen, hier folgendes Rezept:

Zutaten (für 8 Bratlinge):

- 300 g Hähnchen-Hackfleisch
 - 2 Eier
 - 2 altbackene Brötchen
 - etwas Milch
 - 1 kleine Zwiebel
 - 1 EL körniger Senf
 - 1 TL Majoran
 - 1 TL Kräutersalz
- weitere Gewürze und Kräuter wie Paprika, Knoblauch, Muskat, frischer Schnittlauch, frische Petersilie



So geht's:

Die Brötchen fein hacken wie grobes Paniermehl und in etwas Milch einweichen. Die anderen Zutaten dazugeben und mit den Händen gut vermischen. Aus der Masse Bratlinge formen und wie in den anderen Rezepten beschrieben in Bratöl oder Butterschmalz sachte ausbacken – je 3-4 Minuten pro Seite. Der Geschmack wird Sie begeistern!

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



Winter 2020



www.sonnenblume-muelheim.de