

## Liebe Kundinnen und Kunden!

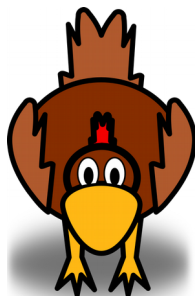
Der Frühling hat Einzug erhalten und mit ihm eine weniger erfreuliche Erscheinung, die in aller Munde und in allen Medien ist: das Corona-Virus. Wir wissen nicht, wie die Lage sich entwickelt und können Sie leider auch nicht direkt schützen – aber mit dem Kauf gesunder, frischer Lebensmittel können Sie selbst viel dazu beitragen, Ihr Immunsystem zu stärken. Und auch mit der Lebensfreude und dem Genuss, der sich bei der Zubereitung wie von selbst einstellt. Wir freuen uns trotz allem auf's Osterfest, für das Sie in der **Sonnenblume** die besten Zutaten finden: knackiges Gemüse, vitaminreiche Beeren, frisches Fleisch und frischen Fisch aus ökologischer Tierhaltung, leckere Schokohasen, Eier von wirklich glücklichen Hühnern und so manches Mitbringsel für die gemütlichen Kaffeerunde oder den Osterbrunch.

Lassen Sie sich inspirieren von unseren frühlinghaften Quiche-Rezepten, die wie immer außergewöhnlich und vom Chef kreiert und getestet wurden, bis sie wirklich perfekt sind. Werfen Sie auch ab und an einen Blick auf unsere Webseite und unsere dortigen Angebote, die laufend aktualisiert werden.

Unser nächstes Info für den Sommer erscheint am 20.06.2020.

Wir wünschen Ihnen einen wunderschönen Frühling

Ihr  – Team



## Frisches Fleisch und frischer Fisch zu Ostern

Nun ist es schon wieder soweit: das Osterfest steht vor der Tür! Ganz gleich, ob man die Fastenzeit zum Verzicht genutzt hat oder nicht, an Ostern möchte niemand auf gutes Essen verzichten! Da wird gekocht, gebacken und gebraten und wer möchte, kann für das österliche Festmahl in der **Sonnenblume** frisches Fleisch und frischen Fisch aus ökologischer Tierhaltung vorbestellen, am besten bis Samstag, den 4. April. In der **Sonnenblume** liegen dazu wie immer Bestelllisten aus, die sie ganz bequem mit nach Hause nehmen können. Wir empfehlen besonders leckeres Lammfleisch oder frischen Lachs oder unsere frischen Forellen, die am Gründonnerstag geliefert werden.

Auch unsere Eier von wirklich glücklichen Hühnern sollten sie vorbestellen, wenn Sie größere Mengen benötigen, denn leider machen die Hühner zu Ostern keine Überstunden. Und wir freuen uns wie jedes Jahr über die Rückgabe zahlreicher Eierkartons wegen der verstärkten Nachfrage. Vielleicht entscheiden Sie sich ja für die Eier von Zweinutzungshühnern, die wir Ihnen in diesem Info genauer vorstellen.

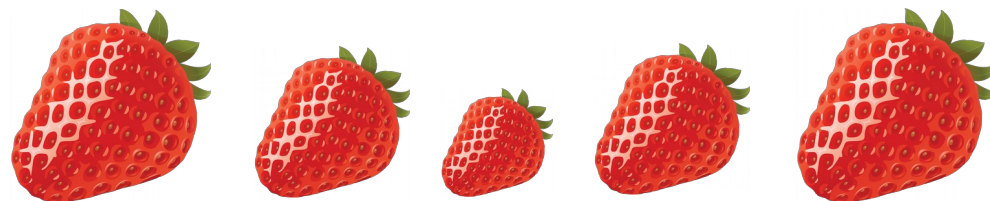
## REZEPTE ZUM SAMMELN

### Erdbeer-Rhabarber-Quiche

Diese Variante schmeckt nach Frühling pur und spricht alle Sinne an!

#### Zutaten (für ein Blech – 6 Personen):

- 1 Pck. Strudelteig
- 250 g Mascarpone
- 250 g Ricotta
- 500 g frische Erdbeeren, halbiert
- 300 g Rhabarber, mittelgroße Stücke
- 100 g ganz milder Schaf- oder Ziegenfrischkäse oder Feta in Stücken
- 100 g Mülheimer Frühlingshonig
- frische Thymianblättchen (für Mutige)



#### So geht's:

Den Strudelteig komplett ausrollen – er reicht für drei Lagen pro Backblech. Die erste Lage auf's Backblech geben und mit 1/3 der Mascarpone bestreichen. Die zweite Lage vorsichtig darauf legen und ebenfalls mit 1/3 der Mascarpone bestreichen. Die dritte Lage daraufsetzen und den Rest der Mascarpone auf dem Teig verteilen. Darauf den Ricotta verstreichen. Erdbeeren, Rhabarber und Frischkäse in gefälligem Muster darauf verteilen. Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 220° C etwa 12-15 Minuten backen, bis der Teig schön braun und knusprig ist. Die abgekühlte Quiche mit dem Honig beträufeln und je nach Geschmack mit den frischen Thymianblättchen dekorieren. Wer mag, gibt noch etwas Zimt oder Vanille auf die Quiche. Dazu kann man Schlagsahne reichen.

## REZEPTE ZUM SAMMELN

### **Spinat-Bärlauch-Feta-Blätterteig-Quiche**

Spinatquiche, Lachsquiche, Quiche Lorraine oder Frühlingsquiche - den Zutaten der Quiche sind keine Grenzen gesetzt. Traditionell besteht der Boden aus einem Mürbeteig, der in einer runden, flachen Tarteform gebacken wird. Aber auch andere Teige schmecken herrlich! Das Wort "Quiche" kommt aus dem Französischen und wird im Elsässischen etwa mit "Kiche" oder "Kueche" übersetzt, was im Deutschen "Kuchen" bedeutet. Wie auch das Wort selbst stammt die Quiche aus Frankreich, ursprünglich aus dem Raum Lothringen, der im Nordosten von Frankreich liegt. Einen Quicheteig kann man ganz leicht selbst herstellen (der Chef hilft gerne weiter), aber für unsere frühlingshaften Rezepte verwenden wir die frischen Teige der Firma „Donaustrudel“; das geht schneller und ist auch sehr lecker! Nutzen Sie die gesparte Zeit doch für einen Frühlingsspaziergang!

#### **Zutaten (für ein Blech – 4 Personen):**

- 2 Pck. Blätterteig
- 500 g frischer Spinat, blanchiert, gehackt
- 250 g frischer Bärlauch, roh, fein gehackt
- 2 EL körniger Senf (Wiking)
- 1 TL Kräutersalz
- 1/2 TL Muskatpulver
- 3 Eier
- 200 g Schaf-Feta, fein gewürfelt
- 200 g Kräuter-Frischkäse
- 200 g Schmand
- 100 g Parmesan-Käse, fein gerieben



#### **So geht's:**

Eine Packung Blätterteig als Boden auf das Blech geben. Alle weiteren Zutaten (bis auf den Parmesan) sorgfältig vermischen und auf dem Boden verteilen. Die zweite Packung Blätterteig als Deckel auf die Masse legen und mit dem Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Ofen etwa 20 Minuten bei 220°C auf mittlerer Schiene backen, bis die Quiche schön angebräunt ist und herrlich duftet. Dazu ein Glas Wein auf Empfehlung vom Chef! Schmeckt warm und kalt!

## **Die Stars des Frühlings**

Vom Winterschlaf direkt in die Frühjahrsmüdigkeit? Das muss nicht sein, denn im Frühling gibt es so viel leckeres, frisches, knackiges, zartes Obst und Gemüse, das Lust macht auf Kochen, Schlemmen und Genießen! Und dazu stärkt die vitaminreiche Kost auch noch das Immunsystem und macht richtig gut Laune – also greifen Sie zu bei unseren frühlingshaften Superstars:



### **Erdbeeren**

Erdbeeren haben mehr Vitamin C als Zitronen und Orangen, 150 g decken schon den Tagesbedarf. Und mit nur 33 Kalorien je 100 g ist die Erdbeere auch eine ausgesprochene „Schlankheitsfrucht“. Legen Sie zum Großputz des Körpers doch einfach mal einen „Erdbeertag“ ein!

### **Heidelbeeren**

Auch bei Heidelbeeren kann man ganz ungeniert zugreifen: 100 g haben gerade mal 36 Kalorien. Sie enthalten reichlich Magnesium und Eisen, Provitamin A, die Schutzvitamine C und E, die zu den Antioxidantien zählen, das Immunsystem stärken und freie Radikale abfangen. Besondere Beachtung jedoch verdient ihr blauer Farbstoff, das „Myrtillin“, welches zusammen mit Vitamin C und Eisen blutbildend ist.

### **Rhabarber**

Auch wenn viele es glauben – Rhabarber ist kein Obst, sondern ein „Stielgemüse“. Seine Sorten decken verschiedene Süß- und Säuregrade ab. Er enthält Vitamine und viele Mineralien, voran viel Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen und etwas Jod, mit einem ausgesprochen herz- und kreislauffreundlichem Verhältnis zueinander. Entscheidend für die Gesundheit sind aber vor allem die reichlich vorhandene Zitronen- und Apfelsäure, verschiedene Glykoside, Gerbstoffe, ätherische Öle und das darmfreundliche Pektin.

### **Bärlauch**

Bärlauch ist mit dem Knoblauch verwandt, verursacht jedoch nicht dessen störenden Mund- und Körpergeruch. Er enthält viele Mineralstoffe, Schwefelverbindungen und ätherische Öle. Bärlauch soll blutdruckausgleichend wirken, den Cholesterin-spiegel senken und sich positiv auf Magen, Darm und Leber auswirken. Bärlauch schmeckt frühlingsfrisch im Kräuterquark, als schmackhafte Dekoration auf Käse- oder Tomatenbrot, als Bärlauchbutter oder Bärlauchpesto, im Rührei oder im Kartoffelsalat, in Suppen oder Saucen.

## Spinat

Frühlings- und Sommerspinat ist sehr zart ist und kann auch als Salat gegessen werden. er enthält hochwertiges Eiweiß, 10 Vitamine und 13 Mineralstoffe, ist überdurchschnittlich reich an Carotin, Vitamin C und Folsäure.

## Rucola

Rucola war im deutschsprachigen Raum war die Pflanze unter dem Namen Rauke bekannt. Der intensive Geschmack, der an Kresse und Walnüsse erinnert, macht ihn zu einer beliebten Zutat im Salat. Rucola enthält Glucosinolate, die nach neuesten Erkenntnissen Infektionen und sogar Krebs vorbeugen. Dazu kommt Beta-Carotin und viel gesunde Folsäure.

## Spargel

„Königliches Gemüse“, „Frühlingsluft in Stangen“ oder „essbares Elfenbein“ - Spargel fasziniert seit Jahrhunderten Feinschmecker in aller Welt. Weißer Spargel wächst unter der Erde. Er wird gestochen, wenn sein „Kopf“ das Licht erblickt. Grüner Spargel wächst oberirdisch und bildet in der Sonne die Stoffe, die er zur Photosynthese benötigt. So kommt er an seine grüne Farbe. Grüner Spargel ist übrigens gesünder, weil er mehr Inhaltsstoffe und Vitamine enthält.

## Neu in der **Sonnenblume:**

### Honig von den City-Bienen

Die City-Bienen der Demeter-Imkerei aus Mülheim schwirren ab Mitte Mai auch durch den Garten der **Sonnenblume!!!** Eine Besichtigung der Bienenstöcke ist zu den Ladenöffnungszeiten nach Absprache gerne möglich! Wir verkaufen natürlich auch den Honig der City-Bienen!

Die CityBienen.de-Imker, Dörthe Genatowski und Dirk Eickmeier, sind ein lang eingespieltes Team. Seit Mai 2016 dürfen sie ihren Honig und ihre Bienen-Produkte als demeter-zertifiziert verkaufen. Im Wesentlichen ist das Besondere an der Demeter-Imkerei die wesensgemäße Betriebsweise und der Umgang mit den Bienen und den Bienenprodukten. So bauen die Bienen beispielsweise ihre Waben im Brutraum ausschließlich mit eigenem Wachs. Die Bienenvölker werden möglichst an unbelasteten Kulturen aufgestellt. An den Bienenstandplätzen werden mehrmals jährlich Demeter-Präparate zur Bodenpflege ausgebracht. Für die Überwinterung der Bienen verbleibt im Volk ein wesentlicher Anteil an eigenem Honig. Außerdem bekommen sie als Ergänzungsfütterung Biozucker mit einem Zusatz von eigenem Demeter-Honig, sowie verschiedenen Kräutertees und Salz. Zur Regulierung der Varroamilbe werden nur organische Säuren verwendet, die keine Rückstände im Bienenstock (Wachs) hinterlassen.



## Bio-Eier vom Zweinutzungshuhn

Auf dem Bioland-Betrieb der Familie Bodden in Goch am Niederrhein legen insgesamt 1.200 robuste Zweinutzungshühner Eier, die unter dem Namen „Das zWEl“ ab März 2020 von der Marke bioladen\* erhältlich sind.



Das Zweinutzungshuhn ist eine Kreuzung, bei der Henne und Hahn wieder gleichwertig genutzt werden können. Während die Henne Eier legt und später als Suppenhuhn vermarktet wird, setzt der Hahn ausreichend schmackhaftes Fleisch an und wird als Masthähnchen verwendet. Beide Tiere sind gesund und robust. Sie widerstehen dadurch klimabedingten Veränderungen und sind resistenter gegen Krankheiten und Stresssituationen. Die Eier der Zweinutzungshühner können ausgebrütet werden, sodass die Vermehrung wieder auf den Betrieben stattfinden kann. Sie garantieren den Bio-Bauern damit die Unabhängigkeit von den wenigen großen Zucht-konzernen, von denen sie sonst die Küken beziehen müssen.

### Jetzt: Start eines bioladen\* Pilotprojektes gemeinsam mit der Familie Bodden.

Die Familie Bodden wirkt seit 2015 aktiv bei der Kreuzung eines ökologischen Zweinutzungshuhns mit und hat jetzt für bioladen\* 1.200 robuste Zweinutzungshühner „Cream“ und „Coffee“ eingestallt. Eine Kreuzung der zwei Rassen Bresse Gauloise und White Rock und Bresse Gauloise und New Hampshire. Diese bunte Truppe ist untereinander gut verträglich, nutzt intensiv den Auslauf und wird mit gutem Bio-Futter aus der Region aufgezogen. Die Aufzucht und Haltung der Zweinutzungshühner ist wesentlich intensiver als bei anderen Legehennen.

Die Küken stammen aus der Kreuzungsarbeit der ÖTZ und haben einen höheren Preis. Sie verbrauchen deutlich mehr Futter, wachsen langsamer und leben länger. Ebenso ist die Legeleistung der Hennen mit ca. 200 bis 230 Eiern im Jahr im Vergleich zur reinen Legehenne geringer. Die Hähne sind für die Mast geeignet, ihr Fleisch ist durch das lange Wachstum und die Bewegungsfreudigkeit der Tiere fester und intensiver im Geschmack.

Mit der Vermarktung der bioladen\*Eier „Das zWEl“ unterstützen Sie die Züchtungsarbeit für Zweinutzungsküken und damit die Rückkehr zur altbewährten Haltungs- und Nutzungsmethode von Hühnern. Hier steht besonders das Tierwohl im Vordergrund mit dem Ziel, die Überzüchtung von Tieren zu verhindern und Hähnen nach dem Schlüpfen ein ökologisch sinnvolles Leben zu ermöglichen.

## REZEPTE ZUM SAMMELN

### Weißer Spargel-Pizza

Zum guten Schluss gibt es noch eine Pizzavariante mit frühlingshaften Zutaten, die ganz nach Lust und Laune verändert werden kann!

#### Zutaten (für 1-2 Personen):

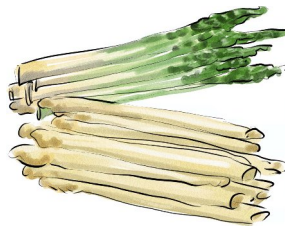
- 1 Pck. Pizzateig
- 200 g Schmand
- 500 g weißen und/oder grünen Spargel, gerne gemischt, geschält, in mundgerechten Häppchen
- 100 g Kochschinken, Bacon oder Schinken, gewürfelt
- 200 g Frühkartoffeln, roh, gewürfelt
- 200 g milder Emmentaler, gerieben
- Majoran oder frischer Estragon

#### So geht's:

Den Teig auf einem Backblech ausrollen und mit dem Schmand bestreichen. Mit Spargel, Schinken und Kartoffelwürfel formschön belegen. Den Emmentaler darauf verteilen und die Pizza im vorgeheizten Ofen bei 220° C etwa 20 Minuten backen. Mit den frischen Kräutern bestreuen und mit einem Glas Wein genießen.

Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt: ist die Spargelzeit vorbei, greift man gerne zu Broccoli, ersetzt den Schinken durch Räuchertofu oder ergänzt die Zutaten mit Kapern, Oliven, Sardellen ...

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>



**Frühling 2020**



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