

Rägeboge·Hauspost

EDITORIAL

Goodbye and Hello!



Liebe Freunde und Freundinnen des Rägeboge

Wie man so schön daher sagt, ist die Veränderung die einzige Konstante im Leben. Man kann ja auch nur einmal in denselben Fluss steigen. So, nun reicht es aber mit den Floskeln! Die Bewegung, welche anfangs des vergangenen Jahres in die schweizerische Bio-Fachhandelsszene kam, vielleicht erinnern Sie sich, hat nun Folgen. Zumindest mitangestossen wurde der Zusammenschluss unserer zwei wichtigsten Grossisten. Bio Partner hat Somona übernommen und wird deren Geschäft per Ende 2018 in ihre eigene Firma mit Sitz in Seon/AG integrieren. Diese Fusion war oft Thema in Gesprächen anlässlich der Biofach-Messe in Nürnberg.

Daneben hatten es die präsentierten Neuheiten nicht leicht. Was fiel auf? Kurkuma, Kurkuma, Kurkuma! Als Saft, im Saft, im Müesli, in Schokoladen, im Tofu und im Käse - wo man hinschaut. Kurkuma Latte und verschiedene Tees finden Sie schon länger in unserem Sortiment. Die Produktentwickler scheinen einen Trend erkannt zu haben. Der Gelbwurz hat sich vom Färbemittel und der Curry-Zutat zum Nahrungsergänzungsmittel gemauert.

Grosses Thema im deutschen Fachhandel ist, dass das Wachstum von Bio in den konventionellen Ladenketten stattfindet, eine Entwicklung, welche wir Schweizer schon lange

kennen. Da viele inhabergeführte Bio-Pionierläden eine Nachfolgelösung brauchen, steht die Frage im Raum, mit welchen Konzepten sie sich in Zukunft behaupten können. Lokales Crowdfunding per Klinkenputzen auf dem Dorf, Gründung von Genossenschaften, Einbindung von Lieferanten. Wissen Sie was? Das meiste haben wir im Rägeboge schon seit über 35 Jahren! Viele unserer KundInnen, Lieferanten und auch MitarbeiterInnen sind Genossenschafter des Rägeboge. Den Anteilschein kriegen Sie zwar nicht geschenkt, wie beim Grossverteiler, dafür können Sie an der Generalversammlung mitreden und finden im Rägebogerat direkte Ansprechpartner. Schauen Sie doch mal auf www.raegeboge.com nach den Bedingungen. Letztlich geht es dennoch um die Persönlichkeit, das Gesicht eines Ladens. Das prägen unsere engagierten MitarbeiterInnen.

Ich möchte mich bei Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen bedanken. Nach fast fünf Jahren werde ich weiterziehen. Wenn Sie diese Zeilen lesen, werden die Geschenke des Bio.Markts und des Bio.Bistro bereits in den Händen meiner Nachfolgerin Beatrice Sutter liegen, welche grosse Erfahrung mitbringt und sich derzeit mit viel Engagement einarbeitet.

Haben Sie Mut für die Zukunft! Ich wünsche Ihnen dafür alles Gute!

Herzlich, Ihr

Marcel Butty

P.S. Vielleicht sehen wir uns ja auch an der nächsten GV der Rägeboge-Genossenschafter?

BIO.MARKT

«Gutding»

NEU IM SORTIMENT

Der Hersteller der Marke Gutding verspricht «Natürlich bessere Nahrungs- und Genussmittel». Die Neulinge im Sortiment schmecken nicht nur besser, sie sehen auch noch hübsch aus. Witzige Karikaturen und schwingvolle Namen wie «sefa» oder «toni» zieren das Etikett

der wiederverwendbaren Weckgläser. Die vier geschmacklich raffiniert komponierten Bio-Pasteten und der Brotaufstrich «bolle» sind ei-, gluten-, milch- und hefefrei, sowie lacto- und ovo-lacto-vegetarisch. Einmal geöffnet, sollten sie im Kühlschrank aufbewahrt werden sofern es denn ein Restchen geben sollte ...

100 g kosten CHF 7.90



«sefa», die orientalische Curry-Dattelpastete in Feta-Art, enthält 35 % Cashewkerne aus kontrolliert biologischem Anbau. Pikant gemacht durch Curry und Piment d'Espelette, lieblich bereichert durch eine feine Dattelnote.

«bolle», eine Art Zwiebelkonfitüre, wird aus edelsüßem Balsamico-Zwiebeln hergestellt. Man reicht sie zu Käse, Fleisch oder auch zu Ofengemüse. Und bestimmt entdecken Sie noch weitere Verwendungs-Ideen!

Die Cashew-Pastete «deta» ist ein Muss für Liebhaber der mediterranen Küche. Geschmacklich erinnert sie an eine caponata und damit an sonnige Ferientage in Bella Italia.

«bro», die Cashew-Oliven-Pastete mit Oliven- und Tomatenstückchen, ist mit frischem Rosmarin und Basilikum gewürzt.

«toni» ist die vierte Cashew-Pastete, diesmal mit Tomaten, Auberginen und Basilikum angereichert, raffiniert abgerundet mit Piment d'Espelette.

Schon entdeckt? VeggiePur-Gemüsemischungen



VeggiePur: Kleine Gemüse-«Schnipsel», ganz gross in Geschmack und Wirkung!

Sie verwandeln jedes Gericht in ein gesundes Geschmackserlebnis und es gibt sie in den Sorten «Original» (mit Liebstockel und Petersilie), «Mediterran» (mit Basilikum, Oregano, Rosmarin und Thymian), «Fruchtig-Scharf» (mit Chili und Lemongras) und «Sanft»

(mit Zucchini und Liebstockel). Der schonend luftgetrocknete Gemüse-Mix ist reich an Inhaltsstoffen und gänzlich frei von Salz- und Zuckerzusatz, Geschmacksverstärkern (wie z.B. Glutamat und Hefeextrakt), Konservierungsmitteln oder anderen Füll- und Zusatzstoffen. VeggiePur passt hervorragend zu Fisch, Fleisch, in Suppen, Marianden, Dipps und Salatsaucen. Je höher der Flüssigkeitsgehalt eines Gerichts, umso grösser werden die Stückchen. Ein Einweichen vor der Weiterverwendung erübrigt sich; einfach ins kalte oder warme Gericht geben - oder direkt aufs Butterbrot streuen! - und schon entfaltet sich die geballte Kraft ganz von alleine.

Doseninhalt 130 g: CHF 14.50

Unser Extra-Tipp:

Sind Ihre Gäste zu früh eingetrudelt? Kein Problem! Vermengen Sie ein beliebiges, kleingeschnittenes Saison Gemüse (im Sommer schmeckt am besten mit sonnengereiften Toma-

ten) mit **VeggiePur «Original» oder «Mediterran»**. Jetzt nur noch etwas natives Bio-Olivenöl, Salz und Pfeffer dazu und ab damit auf eine Scheibe Baguette oder ein Stückchen Brot aus dem Vorrat. So schnell «zaubern» Sie Ihrem Besuch eine feine Bruschetta!

Neuer Durstlöscher aus der Voelkel Naturkost-Safterei

Die fruchtig-scharfe Mischung von SWITCHEL «Original» - mit Ahornsirup, Zitrone, Apfelessig und Ingwer - weckt die Lebensgeister. Die Verantwortung für Mensch und Natur ist der erklärte Leitgedanke des alteingesessenen Familienbetriebs Voelkel, welcher seit 1936 den Bio-Gedanken weiterentwickelt und die Tradition «quer zu denken und neue Wege zu

gehen» hochhält. Man setzt konsequent auf fairen Handel und langfristige persönliche Beziehungen zu den Obst- und Gemüseanbauern. Das erfrischend-gesunde, rein vegane Getränk wird aus natürlichem Mineralwasser und Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau gewonnen.

Fläschli mit 0,2 Liter Inhalt: CHF 2.80

Would you like to have a Tea Biscuit, Sir?



100 % natürlich, die leckeren Kekse Rhythm 108

Die Macher der Rhythm 108 sind bekannte «Afternoon-Tee»-Nostalgiker. Deshalb erfanden sie die unwiderstehlich feinen, glutenfreien Haferbiscuits und nannten sie «Ooh-la-la Tea Biscuits». Die schmecken «of course» auch den Ladies!

Das Gebäck ist «made in Switzerland» und in den Geschmacksrichtungen «Lemon/Ginger/Chia», «Double Chocolate Hazelnut», «Almond» und «Coconut» erhältlich.

160 Gramm kosten CHF 4.50.

Praktisch für unterwegs: Die zuckerfreien Dessert-Riegel von rhythm108.

Verstärkung im Bio.Markt: Katja Frefel



Katja ist seit längerer Zeit vom Rägoboge begeistert, weil ihr die Philosophie entspricht. Sie ist fasziniert von der grossen Produktvielfalt und schätzt sich glücklich, in unserem Team mitzuarbeiten. Wir sind froh darüber, in ihr eine kompetente und aufgestellte Kollegin gefunden zu haben. Die bekennende Geniesserin kocht und backt leidenschaftlich gerne mit frischen und natürlichen Bio-Produkten, am liebsten aus der Region. Nachhaltigkeit und faire Produktion sind ihr wichtige Anliegen.

Rezept

Pak Choi mit Tofu und Soba-Nudeln



Er gehört zur Familie der Kreuzblütler und ist eng verwandt mit dem Chinakohl. Wer jetzt denkt, dass der mild schmeckende Pak-Choi ausschliesslich aus Asien kommt, der irrt. Längst wird das gesunde, knackig-grüne Gemüse auch in der Schweiz – von April bis November – angebaut. Die rasch wachsende Pflanze kann bereits nach 6 bis 8 Wochen geerntet werden. Pak-Choi wird gedünstet oder roh als Salat zubereitet und ist notabene ein toller Ersatz für Mangold oder Spinat. Pak-Choi sollte möglichst frisch konsumiert werden. Was wäre da besser geeignet als unser Bio-Pack-Choi aus der Region?!

Die nussig schmeckenden Soba-Nudeln aus Buchweizen sind in Japan sehr beliebt – und nicht nur dort! Durch den Tofu bekommt unser Rezept eine gehörige Portion gesundes Eiweiss. Die Kombination wird auch Ihnen gefallen!

Zutaten für 4 Portionen

2 EL Sojasauce (mild: Shoyu von lima)
2 EL Sherry oder Noilly Prat
2 EL Sesamöl
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
½ TL Cayennepfeffer
1 Prise Zucker
200 g fester Tofu, gewürfelt (z.B. Taifun «natur»)
300 g Soba-Nudeln (z.B. von noodle culture «Organic Basmati brown rice noodles»)
1 EL Sonnenblumenöl
300 g Pak-Choi, gehackt

1 Dose Wasserkastanien (Asienmarkt), abgetropft, gehackt oder 350 g Bambussprossen aus dem Glas (z.B. von BIOanka)
2 EL schwarzer Sesam (z.B. von Govinda)

Zubereitung:

Sojasauce, Sherry, Sesamöl, Knoblauch, Cayennepfeffer und Zucker in einer Schüssel verrühren. Den gewürfelten Tofu dazugeben und gut mischen. Mindestens eine halbe Stunde marinieren, für einen intensiveren Geschmack sogar mehrere Stunden.

In der Zwischenzeit die Soba-Nudeln nach Packungsanweisung kochen und gut abtropfen lassen. Tofu aus der Marinade nehmen, Marinade beiseitestellen. Sonnenblumenöl im Wok oder in einer grossen Pfanne heiss werden lassen. Tofu kurz anbraten, Pak-Choi und Wasserkastanien (oder Bambussprossen) dazugeben und alles weiterbraten, bis der Pak-Choi knackig ist. Die abgetropften Soba-Nudeln dazugeben und eine weitere Minute mit erhitzen. Am Schluss die beiseitegestellte Marinade angossen und vorsichtig mischen.

Mit schwarzem Sesam bestreut servieren.

Hinweis: Anstelle von Soba-Nudeln können Vollkornnudeln verwendet werden.

Rezept/Bild: www.banchetto.ch

Zusammenarbeit für die Gesundheit

Zwei Jahre ist es her, seit die Praxisgemeinschaft Obertor Eröffnung feiern durfte. Die Geschichte ihrer Entstehung beginnt im Rägeboge. Wir, Madlen Federspiel und Melanie Labhart, arbeiten beide als Drogistinnen in der Natur.Drogerie des Rägeboge, wo wir uns kennenlernten. Beide hatten wir die Vision einer eigenen Praxis. Nach dem Abschluss zur Drogistin bildeten wir uns in zwei verschiedene Fachrichtungen weiter. Madlen Federspiel ist nach vierjährigem Studium Dipl. Naturheilpraktikerin TEN (Traditionell Europäische Naturheilkunde) und Melanie Labhart – ebenfalls nach vierjährigem Studium – Dipl. Craniosacral Therapeutin. Wir haben die Chance ge-

packt und zusammen die Praxisgemeinschaft Obertor aufgebaut.

Die Nähe der Praxisgemeinschaft zur Rägeboge Natur.Drogerie schafft viele Synergien und ermöglicht eine optimale Dienstleistung ganz zu Gunsten Ihrer Gesundheit. Drogeriekunden mit komplexeren Krankheitsbildern können zusätzlich von den umfassenden Therapieangeboten der Praxisgemeinschaft profitieren. Da wir unsere Therapien häufig mit Phytotherapie unterstützen, verweisen wir unsere Patienten gerne in die Rägeboge Natur.Drogerie, wo ihnen ein breites Spektrum an natürlichen Heilmitteln angeboten wird.



Madlen Federspiel

Die Naturheilkunde fasziniert mich, weil ich mich darin unendlich vertiefen kann und stets Neues kennenlernen. Bereits in meiner Kindheit habe ich mich für Heilpflanzen interessiert und meine Mutter oft beim Pflanzensammeln begleitet. Auch heute spielt die Phytotherapie in meiner Praxis eine zentrale Rolle. Nebst der Pflanzenheilkunde arbeite ich sehr gerne mit den Ab- und Ausleitverfahren wie Schröpfen oder Baunscheidtieren. Auch die Fussreflexzonen und Ohrreflexzonen integriere ich häufig in meine Therapiestunden. Mein Ziel ist es, mir mit Hilfe von Anamnese und diversen Diagnosemöglichkeiten wie Irisdiagnostik, Zungendiagnose, Puls und Antlitzdiagnose für die Behandlungen ein möglichst ganzheitliches Bild des Patienten zu verschaffen. Mit den daraus gewonnenen Informationen erarbeite ich ein konstitutionelles und individuelles Behandlungskonzept, welches auf der Humoralmedizin basiert. Ich empfangen Patienten mit jeglichen Beschwerden im akuten, chronischen oder auch psychischen Bereich.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Gerne dürfen Sie mich unter der Nummer 079 325 05 17 anrufen oder schauen Sie auf meiner Homepage vorbei: www.ten-naturheilkunde.ch

Melanie Labhart

Der menschliche Körper fasziniert mich schon sehr lange und ich liebe es mit ihm zu arbeiten. Durch ein Schleudertrauma nach einem Autounfall lernte ich die Craniosacral-Therapie kennen und war sofort begeistert davon. Bereits nach der ersten Behandlung wusste ich, dass ich diese Form der Körpertherapie erlernen wollte, um anderen Menschen zu helfen. Die Craniosacral-Therapie ist eine Behandlungsform, bei welcher mit sanften manuellen Techniken («Handgriffen») Disharmonien im Körper gelöst und wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Der Name setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Die Craniosacral-Therapie findet bei unterschiedlichen Beschwerden Anwendung und kann Neugeborenen bis älteren Menschen den Alltag erleichtern. Zu den geläufigsten Krankheiten, die behandelt werden, zählen Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Rückenschmerzen, Schleudertrauma, Gelenksbeschwerden, Nackenverspannung, Kieferbeschwerden, 3-Monats-Koliken, Schlafprobleme, Unruhe, Stress, Konzentrationsstörungen und vieles mehr.

Fühlen Sie sich angesprochen? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf unter der Nummer 078 619 09 19 oder Ihren Besuch auf meiner Homepage www.craniobehandlung.ch

Wecken Sie Ihren Stoffwechsel!

Das einzigartige Produkt Vita-Kapseln von Nutrexin fördert den Stoffwechsel und hilft durch Anregung der Verdauungsorgane, die Nahrung effizienter zu verwerten und Schlackenstoffe besser auszuschleiden. Dies verbessert den Energiefluss und hält die Gesundheit aufrecht.

Das ausgewählte Gemisch an natürlichen Zutaten schützt den Körper bei

starker Belastung in Beruf und Sport, in Phasen von Stress, vor Prüfungen und allgemein bei unausgewogener Lebensweise und Ernährung. Die regelmäßige Einnahme bei sehr guter Verträglichkeit unterstützt wirkungsvoll Diäten und Ausleitungsverfahren, verbessert den Schlaf und das körperliche und geistige Wohlbefinden.

120 Kapseln CHF 49.-
240 Kapseln CHF 85.-

Der Dr. Hauschka Frühlingslook 2018 ist da!



Zartes Rosé, kräftiges Lila und tiefes Violett bestimmen den Look der neuen, expressiven **Lipited Edition**. Die Augenfarbe wird durch die vier matten und glänzenden Töne der **Eyeshadow Palette** intensiviert, der passende **Eye Definer** verleiht dem Blick einen geheimnisvollen Ausdruck und der **Teint Powder** schenkt der Haut ein tauffrisches und zart schimmerndes Finish. Mit seiner besonderen Textur sorgt der **Liquid Lip Colour** für eine leuchtende Lippenfarbe und intensiven Glanz. **Fragen Sie nach den neuen Farben und Finishes der Limited Edition Purple Light. Unser kompetentes Fachpersonal berät Sie gerne!**

Nicht verpassen:

Weleda Naturkosmetik- Woche mit Aktion

Exklusiv in Ihrer Rägeboge Natur.Drogerie, vom 6. bis 14. April 2018.

Beim Kauf von 3 Weleda-Naturkosmetik-Produkten erhalten Sie das Günstigste gratis!

Zwei neue Mitarbeiterinnen «an Bord»

Karla Valverde

Das neue Gesicht im Bistro kommt ursprünglich aus Chile. Karla ist Mutter eines elfjährigen Jungen. Sie liebt und schätzt den persönlichen Kontakt mit den Gästen im Bistro. Mit ihrer beruflichen Erfahrung im Service ist sie eine tolle Ergänzung des Teams. Karla hat mit viel Freude und Motivation ihre neuen Aufgaben übernommen und bereitet unter anderem Suppen und frische Sandwiches für unsere Kunden zu. Ihr persönliches Lieblingsgetränk ist der Ingwertee mit Zitrone und Birne. Natürlich frisch zubereitet im Rägeboge Bio.Bistro ...



Hanna Boeck

Hanna ist durch und durch «Gastronomin» und bringt eine langjährige Berufserfahrung mit. Seit anfangs Februar ist sie unsere neue Teamkollegin. Als Verfechterin des bewussten und nachhaltigen Lebens und Schaffens schätzt sie sich glücklich, ihre Ziele im Rägeboge vereinen zu können.

Degustation im Bio.Markt:

**Samstag, 24. März 2018,
10 % Rabatt auf alle
Tropicai-Produkte.**

Für alle, die den Sommer kaum erwarten können, haben wir einen heißen Tipp:

Die Kokosprodukte von Tropicai!



Kokosblüten besitzen ein karamellig-fruchtiges Aroma und stecken voller guter Nährstoffe. Tropicai verarbeitet den frischen Kokosblütensaft zu zwei unwiderstehlich guten Vinaigretten. Die ölfreien, natriumarmen Würzsauces enthalten weder Konservierungs- noch andere Zusatzstoffe. Sie punkten ohne das typische Kokosaroma, dafür aber durch eine besonders fruchtige Note. Hochwertige Zutaten, handwerkliches Geschick bei der Produktion und die schonende Herstellungs- und Reifezeit machen die bekömmlichen Erzeugnisse aus Kokosblütenessig und Kokosblütensirup unverwechselbar und wertvoll. Ihre ureigene, runde Geschmacksnote passt hervorragend zu den verschiedensten Speisen.

Weitere Produkte aus dem Sortiment von Tropicai, wie Kokosmehl, Kokosöl oder Kokoswasser, werden aus dem Fleisch nachhaltig angebauter Kokosnüsse gewonnen.

IN EIGENER SACHE

Rägeboge Kochkurse

Haben Sie Lust auf frische Ideen, möchten Sie neue Produkte kennenlernen und in einer lockeren Runde (max. 12 Personen) in der gut ausgestatteten Bistroküche einen kulinarisch geprägten Abend verbringen? Unsere Kurse sprechen alle Altersgruppen an, vom Kochanfänger bis zum Hobbykoch. Wir kochen mit saisonalen Bio-Zutaten aus der Region und hochwertigen Produkten aus dem Rägeboge Bio.Markt.

Reservieren Sie jetzt online auf unserer Internetseite www.raegeboge.com

24. Mai 2018:
«Köstliche Sommersalate»

20. September 2018:
«Wurzelgemüse & Co»

22. November 2018:
«Kochen für Gäste»



Öffnungszeiten

Bio.Markt / Natur.Drogerie

Montag - Freitag 8.30 - 19.00
Samstag 8.00 - 17.00

Bio.Bistro

Montag - Freitag 7.30 - 19.00
Samstag 8.00 - 17.00