

Goldener BIO-Herbst

rägeboge
natürlich.biologisch

bio.markt: Füllhorn des goldenen Bio-Herbstes

Jetzt ist im Rägeboge Bio-Saison für frische Pilze, saftiges Obst und sonnenverwöhntes Gemüse wie z.B. Kürbisse. Wussten Sie, dass rund 100 Gattungen und etwa 800 Arten zur Familie der Kürbisgewächse gehören? Ihre Urform ist ein vor mehr als 8000 Jahren in Amerika angebauter Speisekürbis. Die bekanntesten heimischen Kürbisgewächse sind Riesen- und Speisekürbisse, Zucchini, Patisson und Rondini. Die Formen sind ebenso bestechend wie die Farben und ihre vielfältigen Verwendungs- und Zubereitungsmöglichkeiten. Aus den nährstoffreichen, gerösteten Kürbiskernen wird das dunkelgrüne, äusserst aromatische und gesunde Kürbiskernöl gewonnen. Sein nussiges Aroma harmonisiert mit Salaten oder verfeinert warme Speisen. Auf unserer Homepage www.raegeboge.com verraten wir Ihnen überraschende Kürbis-Rezepte.

Bianca Kretschmann, Rayonverantwortliche unserer Käseabteilung, empfiehlt, nebst dem rezenten Via Mala, den feinwürzigen Nufener Bio-Bergkäse. Die Käse werden mit Bio-Milch aus Nufenen und Hinterrhein, zwei typischen Bündner Bergbauerndörfern, hergestellt. Saftige Alpwiesen auf über 1600 m.ü.M. und artgerechte Tierhaltung erzeugen beste Qualität. An Spitzentagen werden bis zu 5200 Liter Milch verarbeitet. Ein Grossteil davon zu 80 Käselaiern, jeder rund 5 Kilogramm schwer.



Bianca Kretschmann, Herrin über 52 Käsesorten

Zu Recht, wie wir meinen. Spätestens nach Ihrem ersten Moser au Noix, einem wahren Geschmackserlebnis mit feinem Nussaroma, werden Sie uns beistimmen.

Liebe Rägeboge-Kundinnen und -Kunden

Die Natur präsentiert ihr schönstes Kleid und tröstet uns darüber hinweg, dass sich der Sommer langsam verabschiedet. Letzte warme Tage laden zu Spaziergängen und gemütlichem Beisammensein unter freiem Himmel ein. Besonders üppig in dieser Jahreszeit ist die Tafel, die uns Felder, Gemüse-, Obstgärten und der Wald bieten. Das Leben scheint aus dem Vollen zu schöpfen. Geniessen Sie einen goldenen Bio-Herbst.

*Ihre Marie-Claire Pellerin,
Geschäftsleiterin*





natur.drogerie: Wohlfühlen ist Hautsache – Li cosmetic, Bio-Naturpflege aus der Schweiz

Li cosmetic-Produkte, hergestellt aus natürlichen Rohstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau, werden absolut tierversuchsfrei entwickelt und produziert. Die hochwertigen Erzeugnisse mit wertvollen Pflanzenextrakten und ätherischen Ölen aktivieren das Hautgewebe und steigern das Wohlbefinden. Nicht nur wegen der wirksamen Pflegeformel, auch wegen der feinen Texturen und ihrem dezent ausgewogenen Duft überzeugt die Schweizer Kosmetiklinie.

Li cosmetic-Beratungstage

Ein individuell abgestimmtes Pflegeprogramm für sie und ihn, junge wie reifere Haut und für jeden Hauttyp. Lilly Bollier, Naturkosmetikerin von Li cosmetic, berät Sie kompetent und persönlich:

am Freitag, 18. September am Obertor und am Samstag, 19. September in der natur.drogerie an der Rudolfstrasse.
Schenken Sie Ihrer Haut Bio-Vitalität!

bio.bistro: Tee macht manches wieder gut

Gönnen Sie sich eine Pause und tun Sie sich und anderen Gutes! In unserem bio.bistro an der Rudolfstrasse wählen Sie aus 13 verschiedenen Sorten Ihren Lieblingstee in erlesenster Bio- und/oder Fairtrade-Qualität. Für den kleinen oder grossen Hunger empfehlen wir die köstlichen und gesunden Snacks und unsere herbstlich inspirierten, täglich wechselnden Menüs. Wir heissen Sie, Ihre Freunde und Arbeitskollegen herzlich willkommen! Unsere Bio-Menüs stehen im Internet unter: www.raegeboge.com (bio.bistro).

Portrait: «Haus des Brotes» – im Einklang mit den gesunden Elementen des Lebens

Brot spielt für die Menschheit seit jeher eine wichtige Rolle. Als Sinnbild für Nahrung, Leben und Wohlergehen ist Brot ein zeitloses Thema, welches in der Literatur, der Malerei, der Filmkunst und auch in der Musik fast so häufig vorkommt wie die Liebe. In unserem Kulturkreis wird täglich Brot gegessen. Das Qualitätsbewusstsein der Geniesser wächst und ebenso die gesteigerte Nachfrage nach gesunder Ernährung und Abwechslung im Brotkorb.

Franz Dolderer ist ein Rägeboge-Partner der ersten Stunde. Seine Eltern unterhielten im süddeutschen Raum eine Mühle mit Bäckerei. Der Familienbetrieb wird vom Erstgeborenen weitergeführt. Franz zog es Ende der Achtzigerjahre in die Ostschweiz und 1996 nach Winterthur. In Veltheim entstand sein «Haus des Brotes», wo er bis zu 60 verschiedene Brotspezialitäten, Zöpfe und Klein Gebäck herstellt. Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hafer, Einkorn und Emmer stammen ausschliesslich aus der Region Winterthur. Das Getreide mahlt er selbst. Wichtig ist ihm der persönliche Kontakt zu den zwei benachbarten Demeter-Bauern. Nicht zuletzt diesem regen Austausch ist es zu verdanken, dass Franz Dolderer immer wieder zu neuen Rezepturen angeregt wird. Oft mit Getreidesorten, die schon längst in Vergessenheit geraten sind.

Der gelernte Müller und Brotbäcker versteht sich als Mittler zwischen dem was die Erde hervorbringt und dem was der Mensch als Nahrung aufnimmt. Im Sternzeichen Schütze geboren ist er mit dem Element Feuer verbunden, sein Aszendent Jungfrau steht für Erde und das Korn. Für Franz Dolderer ist sein Beruf seine Passion und – so bestätigt der traditionelle Handwerker – in jeder Hinsicht stimmig mit seiner Lebensphilosophie und Persönlichkeit. Er liebt es duftende Brotlaibe zu backen, wenn andere schlafen.

Die Teige werden mit wiederbelebtem Wasser angesetzt und in den «lebendigen Flammen» des 17 Tonnen schweren Holzbackofens gebacken. Er ist das eigentliche Herzstück der Backstube, der imposante, von Grund auf gemauerte Ofen. Der Meister pflegt ihn liebevoll und feuert eine Stunde vor der Erstbeladung persönlich ein. Biologisch-dynamische Rohstoffe, tiefgründige Berufs- und Lebenserfahrung und viel Leidenschaft, das ist das Erfolgsrezept von Franz Dolderer. Jedes seiner Brote sieht anders aus, ein spannender Beweis dafür, dass hier alles – bis auf das Kneten des Teiges – noch von Hand gemacht wird.



Unser täglich Brot: gesund und wohlschmeckend



Das Prunkstück der Backstube: gehegt, gepflegt und täglich benutzt von Franz Dolderer

Probieren Sie den feinen, stadtbekanntesten Zopf aus dem «Haus des Brotes»!

In eigener Sache: Beachten Sie unsere kundenfreundlichen Öffnungszeiten

Die Rägeboge-Geschäfte an der Rudolfstrasse 13 und am Obertor 5 öffnen montags bereits ab 8.30 Uhr. In Ruhe einkaufen und im bio-Bistro an der Rudolfstrasse eine Tasse Kaffee oder Tee geniessen, so lässt sich die Woche angenehm angehen.



Auf Wiedersehen im Rägeboge!

Wir sehen uns, im Rägeboge an der Rudolfstrasse oder am Obertor. Unser Team freut sich, Ihnen ein herbstlich abgestimmtes Bio-Sortiment und Köstlichkeiten aus der Bistro-Küche vorstellen zu dürfen. Lesen Sie in unserem nächsten Newsletter vom November über die Geheimnisse der Welt der Düfte. Vielen Dank für Ihre Treue. Lassen Sie es sich wohlergehen!

Mit goldenen Grüssen aus dem Rägeboge

Winterthur, im September 2009

rägeboge
natürlich.biologisch

bio.markt Rudolfstrasse 13 (direkt hinter dem Bahnhof Winterthur)
Tel. 052 267 00 04
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.30-19.00 / Sa 8.00-17.00

bio.markt Obertor 5, Winterthur
Tel. 052 267 00 11
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.30-18.30 / Sa 8.00-16.00

Kontakt: info@raegeboge.com · www.raegeboge.com