

bio.markt:

## Ode an den Apfel.

In unserem Land werden rund 1000 Apfelsorten kultiviert. Damit liegen wir weltweit an der Spitze der genetischen Artenvielfalt. Sie kennen den weisen Ratsschlag «ein Apfel pro Tag erspart den Arzt»? Es gibt wohl kaum eine frischere, einfachere und schmackhaftere Medizin. Äpfel gelten als gesundheitsfördernd, der tägliche Genuss führt dem Körper fast alle wichtigen Nährstoffe zu: Vitamine, Spurenelemente, Kalium, wertvolle Mineralstoffe wie Phosphor, Kalzium, Magnesium und Eisen. Der kraftstrotzende Muntermacher besteht zu 85% aus Wasser und ist mit bescheidenen 60 Kilokalorien je 100 g ein absolutes Leichtgewicht. Äpfel sind mit Abstand des Schweizers liebste einheimische Frucht. Unsere grössten Anbauggebiete liegen in den Kantonen Thurgau, Wallis und Waadt. Auf einer gesamtschweizerischen Anbaufläche von über 4'000 ha werden im Schnitt 138'000 Tonnen geerntet. Pro Person und Jahr verzehren wir 16 Kilogramm der ältesten kultivierten Frucht der Erde, deren Ursprung in Asien vermutet wird. Bereits in prähistorischen Siedlungen fanden Archäologen verkohlte Dörrapfelschnitze. Äpfel zierten die hängenden Gärten von Babylon und bereicherten die Feinschmeckertafeln des römischen Feldherrn Lukullus. Sie werden als Tafelobst verzehrt, zu Apfelsaft und -wein gepresst, gekocht, gedörrt und zum Backen verwendet. Beenden wollen wir unseren Lobgesang auf den Apfel mit der Erinnerung daran, dass dieses Früchtchen schon Weltgeschichte schrieb, Adam zum schicksalhaften Verhängnis wurde, uns Eidgenossen – Tells tollkühnem Apfelschuss sei dank – die Freiheit und Schneewittchen ein schaurig schönes Happyend mit holdem Prinzgemahl schenkte.



Starten Sie einen erfolgreichen Tag mit einem selbstgemachten Bio-Müesli: über Nacht eingeweichte Haferflocken mit einem geraffelten Apfel, etwas Zitronensaft, Honig, Milch und geriebenen Nüssen mischen – fertig ist der schmackhafte Power-Kick. Alle Zutaten in bester Bio-Qualität finden Sie im Rägeboge-Sortiment.

## Liebe Rägeboge-Kundinnen und -Kunden

Ich darf Sie heute an dieser Stelle ganz herzlich mit einer freudigen Nachricht begrüssen. Marie-Claire Pellerin, unsere langjährige Geschäftsleiterin, ist anfangs September zum zweiten Mal Mutter geworden. Während ihres Mutterschaftsurlaubs nehme ich, nebst meiner Funktion als Leiter bio.markt, die Stellvertretung von Frau Pellerin wahr. Somit bin ich für den reibungslosen Ablauf im Rägeboge verantwortlich.

Wir sind nicht nur Winterthurs erste Adresse für ausgewählte, frischeste Bio-Nahrungsmittel, Naturheilmittel- und -kosmetik und köstliche bio-Bistro-Küche, sondern flächenmässig auch das grösste Bio-Fachgeschäft der Schweiz. Bei uns, gleich hinter dem HB Winterthur, finden Sie jeden Tag attraktive Angebote und können immer wieder Neues entdecken und kennenlernen. Hereinschauen lohnt sich immer. Unsere freundlichen Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und ich nehmen uns sehr gerne Zeit, Ihnen unsere Produkte und Spezialitäten vorzustellen und Sie fachkundig zu beraten. Wir sehen uns im Rägeboge.

Ihr Markus Kristek

Markus Kristek, StV. Geschäftsleiter, seit 1993 im Bio-Fachhandel engagiert.

**natur.drogerie:**

## Ceres Urtinkturen, hohe Wirksamkeit bei tiefer Dosis.

Ein letzter Besuch in der Badi, ein langer Abend draussen auf der Wiese oder dem Balkon – und schon ist's passiert: Sie haben sich erkältet! Vielleicht treten auch in Unterleib Schmerzen auf. Bei Verdacht auf eine Nieren-Blaseninfektion sollten Sie sich unverzüglich an Ihren Arzt oder unser Fachpersonal wenden. Die Anwendung von Arzneimitteln aus Pflanzen hat eine lange Tradition. Ceres Urtinkturen werden ausschliesslich aus frischen Pflanzen aus biologischem Anbau hergestellt und grösstenteils von Hand verarbeitet. Dadurch werden Mikrostrukturen bewahrt und die Wirkkräfte der Heilpflanzen geschützt. Das Anwendungsgebiet ist weitgehend übereinstimmend mit denjenigen von Tee, Extrakt, Spagyrik oder homöopathischen Tiefpotenzen. In keiner anderen Zubereitung kommen das Wesen der Heilpflanze und ihr Wirkaspekt so klar zum Ausdruck wie in einer Urtinktur. Der ausgeprägte Geruch und Geschmack wirken positiv auf körperlicher und seelischer Ebene. Ceres, homöopathische Arzneimittel, kennen verschiedene Tinkturen bei Nieren-Blaseninfektionen. Welches Produkt oder welche Kombination bei Ihnen wirksam eingesetzt werden kann, zeigt sich beim individuellen Beratungsgespräch. Lassen Sie sich von uns unterstützen und achten Sie auf genügend Wärme in der Nieren- und Blasenegend.



Sandra Jäggi, ausgewiesene Spezialistin für homöopathische Arzneimittel

**bio.bistro:**

## Der Herbst ist eingezogen.

Dem Apfel begegnen Sie jetzt auch in unserem bio.bistro. Zum Beispiel als erfrischendes Getränk in Variationen. Unwiderstehlich munden auch das Apfel-Risotto und all die andern köstlichen Kreationen von Küchenchef Fabio. Ebenso beliebt bei Gross und Klein sind zwei weitere Herbstboten, die Fabio vielfältig zu inszenieren weiss: Vermicelles und Kürbissuppe. Lassen Sie sich verwöhnen und auf die neue Jahreszeit einstimmen. Sie hat nicht nur in kulinarischer Hinsicht eine Menge zu bieten.



Porträt:

# Leben und Arbeiten im Apfel-Paradies.

Den einen Apfel sucht man vergeblich bei Meilis im Thurgauischen Pfyn: den Zankapfel. Friedlich wirkt das Miteinander von Generationen, Menschen und Tieren am Rande eines der grössten Schweizer Tafelobst-Anbaugebiete. Luzia, gelernte Uhrmacherin, ist die Mutter von Marina, Lea und Nesthäkchen Philipp. Seit sie sich für das Leben an der Seite des Hoferben Christoph Meili entschieden hat, trägt sie kaum noch einen Zeitmesser am Handgelenk. Wozu auch? Hier bestimmt die Natur das Tagwerk. Die Anfahrt entlang prächtiger Hochstammanlagen zum Hof mit den weitläufigen Stallungen und Wirtschaftsgebäuden versetzt einen zurück in Gotthelfs Zeiten. Wie viel Kraft, Energie und Fleiss das Bewirtschaften des Betriebs mit rund 18 Hektaren Land und Wald, 18 Milchkühen, etwas Ackerbau und den Solarstrommodulen zur unabhängigen Stromerzeugung tagtäglich abverlangen, wird nach dem ersten romantischen Eindruck schnell einmal klar. Das Einkommen erwirtschaftet die Familie zu 45% mit dem Kultivieren, Veredeln und Vermarkten von Obst. Christoph Meili, vor kurzem vierzig geworden, ist die vierte Generation auf dem Hof, den sein Urgrossvater im Jahr 1900 erwarb. Seit damals hat sich einiges verändert. Schweizweit verschwanden unzählige Obst-Hochstämme aus dem Landschaftsbild oder wurden durch Niederstamm-Anlagen ersetzt. Einst pflanzten die Bauern grosse, alte Apfelsorten für den Export an. Krieg, politische und wirtschaftliche Veränderungen führten zu einem massiven Einbruch des Exports und als Folge davon zu Rodungen.



Christoph und Luzia Meili sind stolz auf ihren schönen Betrieb im Thurgau.



Christoph Meili stellte 1994 den väterlichen Betrieb organisch biologisch um und führt ihn seit 1997 auf eigene Rechnung weiter. Heute bewirtschaften er und sein Team 160 Aren Niederstammkulturen und rund 70 Hochstämme, vorwiegend Apfel und Birnen. Meili ist stolz auf die grosse Sortenvielfalt. Nebst den alten, robusten Sorten sucht er immer wieder neue, die sich für den Bio-Anbau besonders eignen. Geltende Kriterien für die Anbauauswahl sind die Resistenz gegen Schorfanfälligkeit (eine Pilzkrankheit), Regenflecken und Feuerbrand. Weiter auch Haltbarkeit, Tafelobstausbeute und das Aroma der Früchte. Auf dem Meili-Hof gedeihen rund 30 Apfel- und 15 Birnensorten,





Der bei jung und Alt beliebte Meili-Most ist eingetroffen.

Quitten, Zwetschgen, Pflaumen sowie Kirschen für den Eigenbedarf. Das dies-jährige Erntejahr scheint rekordverdächtig zu werden: Rund 70 Tonnen Äpfel und Birnen warten darauf, gepflückt zu werden. Der Jahresdurchschnitt liegt bei 40 bis 50 Tonnen. Der grösste Teil gelangt als Tafelobst in den Verkauf, rund 17 Tonnen werden zu 12'000 Litern Most gepresst. «Der Most, der bei uns auf dem Hof abgefüllt wird, ist ein reines Naturprodukt und deshalb nicht immer gleich», so der Fachmann, der ausschliesslich Obst-Mischungen verarbeitet. Der beliebte Meili-Most ist trüb, stets frisch ab Presse und nur zum Teil pasteurisiert. Die Haltbarkeit hängt in erster Linie von der Lagertemperatur ab, Most sollte stets kühl gelagert werden. Eine von Meilis Spezialitäten, die es im Rägeboge bio.markt zu entdecken gibt, ist der reine, klare Wasserbirnen-Saft. Alle Säfte, ob klassisch aus Äpfeln, Birnen oder Quitten gewonnen oder mit Holundersaft akzentuiert, sind 100% biologisch, gesund, gut verträglich und ein erfrischender Hochgenuss.

Christoph wünscht sich und seiner Familie, dass es «ringer» werden möge mit der Arbeit, hat aber, wie er gleich einräumt, «noch zu viele Pfeile im Köcher, um jetzt schon einen Gang zurückzuschalten». Er denkt darüber nach, eventuell die Milchproduktion einzustellen, verwirft die Idee jedoch prompt wieder: «Zu wichtig ist mir der Kreislauf, der sonst unterbrochen würde». Sein Lebensmotto ist ein gesundes Miteinander von Mensch und Natur. Die Familie verbrachte im Sommer ein paar Ferientage beim Camping am Walensee. Christoph Meili zieht es Richtung Berge und das Bündnerland, seine Luzia bevorzugt die Ebene. In diesem Punkt ticken die Uhren des sympathischen Paares ausnahmsweise nicht gleich.



Manuela Buchmann, neu im Team der natur.drogerie.

### In eigener Sache:

## Erweiterung im Kompetenzbereich der natur.drogerie.

Manuela Buchmann, unsere neue Mitarbeiterin in der natur.drogerie ist gelernte Drogistin, absolvierte diverse Weiterbildungen und Fachkurse und engagiert sich für Naturheilkunde. Als Verfechterin der ganzheitlichen Betrachtung und Behandlung des Menschen ist sie überzeugt davon, dass die Ursache einer Erkrankung und nicht die Symptome bekämpft werden müssen. Lernen Sie Manuela Buchmann bei Ihrem nächsten Besuch kennen. Patrick Hefti, Leiter der natur.drogerie und sein Team stehen für Fachkompetenz und Kundenservice, und dies «stets mit einem Lächeln».



### 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

Registrieren Sie sich unter [www.raegeboge.com](http://www.raegeboge.com) für die online-Ausgabe unserer haus.post. Besten Dank für Ihr Interesse!

**Rägeboge Winterthur GmbH**  
(gleich hinter dem HB Winterthur)  
Telefon 052 267 00 00

**Kontakt:**  
[info@raegeboge-winterthur.ch](mailto:info@raegeboge-winterthur.ch)  
[www.raegeboge.com](http://www.raegeboge.com)