

Rägeboge·Hauspost

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Immer mehr Menschen verschreiben sich der veganen Ernährungsweise. Unsere heutige Hauspost-Ausgabe widmen wir dem weitläufigen Thema und sagen Ihnen, worauf Sie achten sollten und wie Sie ohne tierische Produkte Ihren Speiseplan abwechslungsreich und gesund gestalten können. Unser Partnerporträt gewährt Einblick in das aussergewöhnliche Leben und Schaffen von Antonius Conte, Künstler und Firmengründer von NaturKraftWerke.

An dieser Stelle sage ich Ihnen «au revoir», liebe Leserinnen und Leser. Nach intensiven, spannenden und erfolgreichen Jahren ist es für mich Zeit, ab August zu neuen Ufern aufzubrechen. Ich werde die Geschäftsführung eines grossen Unternehmens im Bereich des fairen Handels übernehmen und schätze mich glücklich, meine Erfahrungen aus der langjährigen Rägeboge-Zeit in eine neue Herausforderung einbringen zu können.

Im Oktober 2005 stiess ich zum Rägeboge-Team und bin seit anfangs 2009 als Geschäftsleiterin für sämtliche Bereiche von Winterthurs einzigartigem Biofachgeschäft verantwortlich. Es bereitet mir stets Freude, die Geschichte des Rägeboge mitzuprägen, mit meinem tollen Team zusammen zu arbeiten, den Kontakt zu unseren treuen Lieferanten und Partnern zu pflegen und Sie, geschätzte Kundinnen und Kunden, mit ausgewählten Bio-Produkten, Kompetenz und freundlicher Dienstleistung zu überzeugen. Ich danke Ihnen allen für das mir entgegengebrachte Vertrauen und für Ihre Unterstützung.

Bis zu Beginn der Sommerferien bin ich noch für Sie und den Rägeboge da und würde mich freuen, mich bei den mir vertrauten Gesichtern persönlich verabschieden zu können.

Bleiben Sie gesund! Herzlich, Ihre

Marie-Claire Pellerin
Geschäftsleiterin Rägeboge

Vegane Ernährung.

Der vegane Lifestyle wurde Mitte des letzten Jahrhunderts ins Leben gerufen. Heute hat er mehr Anhänger denn je. Der konsequente Verzicht auf tierische Produkte boomt.



Mögen Sie Couscous und Falafel? Oder ziehen Sie Spaghetti al pomodoro und Risotto ai funghi vor? So oder so: Die vier Klassiker der orientalischen respektive italienischen Küche sind vegan. Vorausgesetzt, es wird bei der Zubereitung Öl statt Butter verwendet und kein Käse über die Speisen gestreut.

Vegane Gerichte bzw. Rezepte sind alltäglicher, als gemeinhin angenommen. Die Wüstenvölker ernähren sich praktisch vegan. Auch die indische, marokkanische und türkische Küche sowie Italiens jüngst wiederentdeckte Cucina povera bietet überaus schmackhafte Schlemmereien auf veganer Basis.

Der moderne Veganismus geht noch einen Schritt weiter, seine Anhängerschaft blickt quasi über den Teller- rand hinaus. Nebst konsequentem Verzicht auf tierische Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Milch, Butter, Rahm, Käse, Honig und Baustoffe daraus, werden an Tieren getestete Kosmetika, Haushaltsmittel und Medikamente abgelehnt. Desgleichen

Büchern, haben in den letzten Jahren vielen den Appetit auf Steak & Co. vergällt. In der Schweiz leben mittlerweile rund 25'000 Menschen vegan – Tendenz stark steigend, wie die 2011 gegründete Vegane Gesellschaft Schweiz konstatiert.

Was auf den ersten Blick wie der neue Spleen einer wohlstandsverwöhnten Gesellschaft erscheint, hat seine Wurzeln in der Mitte des letzten Jahrhunderts. 1944 gründete der Brite Donald Watson mit Gleichgesinnten die «Vegan Society» in England. Der Begriff vegan ist aus den ersten drei und den letzten zwei Buchstaben des englischen Wortes «vegetarian» gebildet. Damals, nach Jahren kriegsbedingten Mangels, fand die asketische Ernährungsweise kaum Beachtung. Auch während des Wirtschaftsbooms, im Zuge weltweiter Handelsbeziehungen und fortschreitender Industrialisierung der Nahrungsmittelproduktion, sorgte sich kaum eine Hundertschaft um das Wohl der Tiere. Erst mit den Hippies bekam die fleischlose Ernährung eine breitere Akzeptanz. Allerdings in gemässigter, sprich vegetarischer Form: Eier, Honig und Milchprodukte ergänzten je nach Gusto die pflanzliche Kost.

Die jetzige Vegan-Bewegung wird von einer Generation geprägt, die im Fleischkonsum die Ursache aller Übel sieht. Aus ökologischer und gesundheitlicher Sicht ist Mässigung sinnvoll. Wichtigster Ernährungsratgeber sollte dabei aber der eigene Körper sein. Tatsächlich ist Essen ein Grundbedürfnis wie Atmen und Schlafen.

Vegane Ernährungspyramide



Ernährung ohne tierische Produkte.

Die traditionelle Küche ist auf Fleisch und Milchprodukte ausgerichtet. Am Anfang scheint es fast unmöglich, ein rein pflanzliches Speiserepertoire auszufüteln. Doch wie überall macht Übung die Meisterin, den Meister. Gekonnt zubereitet, sind vegane Menüs eine Augen- und Gaumenfreude, die selbst Gourmets und Fleischliebhaber temporär zu schätzen wissen.

Wer die Ernährung auf vegan umstellen möchte, sollte dies mit Respekt, sprich den notwendigen Kenntnissen über Lebensmittel und deren Nährstoffe tun. Einblick über Grundlegendes bietet die vegane Ernährungspyramide. Bei Unsicherheit empfiehlt es sich, Ernährungsexperten beizuziehen. Wichtig ist die Versorgung mit Eiweiss und Kalzium. Für ersteres sorgen z.B.

Nüsse, Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen, Kichererbsen, Samen und Kerne, Vollkorn- und Sojaprodukte. Kalzium liefern z.B. Sesam und Mandeln, auch in Form von Milch und Mus, Leinsamen und Haselnüsse, grüne Gemüse wie Brokkoli, Kresse und Grünkohl. Beim Einkauf empfiehlt es sich, vorgefertigte Produkte mit Vegan-Label zu wählen. Für die ausreichende Versorgung mit Vitamin B12 braucht es Nahrungsergänzungspräparate, wie beispielsweise Spirulina oder Gerstengras von NaturkraftWerke. Die separate Einnahme des Vitamins wird von den veganen Dachverbänden befürwortet. Unsere Mitarbeiter der Natur.Drogerie beraten Sie kompetent, freundlich und gerne, rund ums Thema und zu Fragen über Gesundheit, Wohlergehen, Körper- und Babypflege.

Tipps und Tricks für die vegane Menüplanung.

Honig

Mögliche Alternativen: Ahorn- und Agavensirup.

Tierische Milch

Mögliche Alternativen: Soja-, Kokosnuss-, Mandel-, Hafer- und Reismilch. Aus Soja gibt es auch Käse, Joghurt, Rahm und Sauce.

Butter

Mögliche Alternativen: Hochwertige Pflanzenmargarine, Kokosöl.

Fleisch

Mögliche Alternativen: Seitan, Tofu, Lupinen.

Eier

Mögliche Alternativen: Mandeln, Sojamehl, Tofu, Stärkemehl (z.B. Kartoffel- oder Maisstärke).

Nicht für alle geeignet. Ein umstrittenes Thema.

Die vegane Ernährung ist nicht unumstritten. Kritiker monieren, dass rein pflanzliche Kost zu Mangelerscheinungen führt. Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sind Lieferanten von lebenswichtigen Proteinen, Kalzium, Eisen und Vitamin B12.

Die Versorgung über pflanzliche Produkte ist zwar möglich, erfordert aber Wissen und Kenntnisse über Lebensmittel, deren Inhalts- und Nährstoffe. Derweil Experten die vegane Ernährung für Erwachsene für unproblematisch halten, raten sie aus den oben erwähnten Gründen bei Kindern, Jugendlichen, Schwangeren und Betagten vom konsequenten Verzicht auf tierische Produkte ab.

REZEPTE

Olà: Vegane Paella «Rägeboge»



Zutatenliste für 4 Personen und Ihren Einkauf im Bio.Markt:

4 Schalotten (oder kleine Zwiebeln)
2 Knoblauchzehen
250 g Rüebl
1 Kohlrabi
1 Fenchelknolle
3 EL Olivenöl
1 TL Kreuzkümmelsaat
250 g Baldo Risotto von Montebello
1 Brieflein Safran
1 TL Paprikapulver, edelsüss
Cayennepeffer
Salz
0,5 l heisser Gemüsefond (selbstgemacht oder z.B. von Rapunzel)
100 g weisse Bohnenkerne
400 g Kefen
1 Zitrone

Zubereitung:

Schalotten oder Zwiebeln in je 6 Spalte schneiden, Knoblauch fein ha-

cken. Rüebl der Länge nach schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Geschälten Kohlrabi halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Fenchel der Länge nach halbieren, Strunk herauschneiden und die Hälften in je 6 Spalten teilen.

Olivenöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 6 Minuten anbraten. Kreuzkümmel und Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

Den Reis untermischen, mit Safran, Paprikapulver, etwas Cayennepeffer und Salz würzen. Gemüsefond angiessen und den Reis bei milder Hitze ca. 20 bis 25 Minuten ausquellen lassen. Gelegentlich vorsichtig umrühren.

Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Kefen putzen, halbieren und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abgiessen, unter kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Kefen und Bohnen in der Paella erhitzen.

Zitrone in Spalten schneiden und die fertige Paella ausgarnieren.

Unsere farbenfrohe, vegane Gemüse-Paella lässt sich saisonal abwandeln. Im Rägeboge Bio.Markt finden Sie stets eine reiche Auswahl an lokalen Angeboten.

Tortillas mit Koriander-Salsa



Zutaten für 7 grosse oder 14 kleine Tortillas, erhältlich im Bio.Markt

100 g Maismehl
100 g Dinkel- oder Weizenweissmehl
1 Msp Meersalz
1 TL Weizengraspulver
1 TL Olivenöl extra nativ
2 dl Wasser

Zutaten für die Koriander-Chlorella-Salsa

1 grosser Bund Koriander
1 grosser, milder grüner Peperoncino
1 kleine Zwiebel
1 rote Tomate oder 1-2 Tomatillo (mexikanische grüne Tomaten)
1/2 Zitrone, Saft
3-4 EL Olivenöl extra nativ
1 TL Chlorellapulver
Meersalz

Zubereitung

Mais- und Dinkelmehl, Salz und Weizengraspulver in einer Schüssel mischen, Öl und Wasser nach und nach unterrühren, zu einem weichen, elastischen Teig kneten. Eine Kugel formen, in Klarsichtfolie einwickeln, bei Zimmertemperatur etwa 1 Stunde ruhen lassen.

Koriander, Peperoncino, Zwiebel und Tomate fein hacken, mit Zitronensaft, Olivenöl und Chlorellapulver mischen, mit Salz abschmecken.

Den Teig in 7 oder 14 Portionen teilen, Kugeln formen. Auf leicht bemehlter Arbeitsfläche 2 mm dick und rund ausrollen.

Eine Bratpfanne aufheizen. Teigrondellen ohne Fettzugabe bei mittlerer Hitze beidseitig hellbraun rösten, bis sich an der Oberfläche kleine Blasen bilden. Die Tortillas sofort zwischen ein gefaltetes Tuch oder eine Serviette legen und bis zum Servieren warm halten.

Das Rezept stammt aus dem Kochbuch «KRAFTORT KÜCHE, Gesund und vital mit Spirulina, Chlorella und Gräsern», erschienen im Verlag Edition Fona, ISBN: 978-3-03780-223-6

Antonius Conte: NaturKraft pur.

Antonius Conte empfängt uns im ehemaligen EKZ-Fabrikgebäude von Aathal-Seegraben. Der idyllisch gelegene Bau abseits der pulsierenden Verkehrsader beherbergt den Firmensitz von NaturKraftWerke®, Contes Schweizer Kleinunternehmen, das hochwertige biologische und biologisch-dynamische Produkte verarbeitet und herstellt. Der agile Mittfünfziger weiss seine Besucher zu

1996 gründet der ausgebildete Naturheilpraktiker die Firma NaturKraftWerke®. Die Philosophie gesunder Böden, Pflanzen, Lebensmittel und Menschen prägen das Sortiment. Contes jüngstes Steckepferd ist ein «Arche Noah»-Kochbuch, das er zusammen mit dem österreichischen Sternekoch Johannes Reisinger realisiert. Getestet wird in der eigenen

Contes Interesse gilt der Forschung und den Naturwissenschaften. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse fliessen sowohl in den eigenen Speiseplan, als auch in seine Produkte ein. Sinnlichkeit, Geruch, Geschmack und der Bezug zum modernen Leben sollten die Ernährung dominieren, meint der bekennende Liebhaber italienischer Genüsse. Der Lebenskünst-

ler, der Sein und Tun als Gesamtwerk betrachtet, vertraut ins Heute, was das Morgen anbelangt. «Das Leben braucht weder Pläne noch Konzepte», konstatiert er. Vor so viel Weisheit und NaturKraft pur bleibt uns nur, den Hut zu ziehen.



Antonius Conte von NaturKraftWerke®: «Es ist mir wichtig, meine Grenzen zu überschreiten».

umgarnen wie weiland Scheherazade in «1001 Nacht». Seine Geschichte und Geschichten bieten Einblick in ein bewegtes und bewegendes Leben. Nur schon die Hälfte davon würde den Rahmen gleich mehrerer «Hauspost-Ausgaben» sprengen. Conte ist zweifellos ein Tausendsassa, sowohl Visionär und Künstler, als auch Naturheilpraktiker, Unternehmer, Geniesser, Tüftler, Autor, Philosoph und Weltenbürger.

Conte, in Wädenswil als Sohn italienischer Einwanderer geboren, zieht es früh in die Ferne. Bereits in jungen Jahren träumt er vom Künstlerdasein, schliesst aber zuerst – so will es die Erziehung – die Ausbildung zum Bauzeichner ab. Er tingelt durch Europa und die USA, verdingt sich auf dem Bau und erspart sich das Startkapital für die Künstlerlaufbahn. Im wiedervereinten Berlin gestaltet er 1991 erstmals Werke mit «neuen» Materialien, die er auf ausgedehnten Streifzügen durch Stadtrandsteppen, Wälder, Naturlandschaften und Müllhalden entdeckt. Pflanzen, Erde, Blech, Polster und Büchsen dienen ihm fortan als Inspirationsquelle. Die vermeintliche Wertlosigkeit des Zivisationsabfalls beflügelt seinen Schaffensdrang bis zum heutigen Tag.

Küche. Der süddeutsche Wohnsitz des experimentierfreudigen Editors befindet sich praktischerweise in einem ehemaligen Wirtshaus.

«Geschmack ist eine Sinneswahrnehmung, gesunde Ernährung eine Frage von gesundem Menschenverstand».

Essen und Trinken geniessen einen hohen Stellenwert in Contes Leben. 15 Jahre lang hielt er sich strikt an die veganen Regeln. Umso mehr kostet er jetzt die Freiheit aus, immer wieder Neues zu entdecken. Die Offenheit für andere experimentelle Ernährungs- und Lebensformen ist ihm wichtig, ein «klerikales» Essdiktat widerstrebt dem Freigeist. «Die Ernährung ist letztlich eine Frage der erlernten Intelligenz und des in sich Hineinhorchens», ist Conte überzeugt. Es existiere kein biografisch durchgehendes oder allgemein gültiges Lebensmuster. «Essen beinhaltet einen starken sozialen Aspekt und verleiht dem Leben eine spielerische Dimension.»

NaturKraftWerke®: DEMETER-Produkte nach strikten Qualitätskriterien.

Die Marke NaturKraftWerke® steht programmatisch für elementare Lebensmittel, Forschung und Entwicklung. Das Sortiment aus aktuell rund 100 biologisch-dynamischen Produkten entstand aus der Überzeugung heraus, dass viele körperliche oder seelische Beschwerden der modernen, westlichen Gesellschaft durch degenerierte und technisch konstruierte Lebensmittel verursacht werden. Die Lebensmittel, Naturprodukte und zu hundert Prozent natürlichen Nahrungsergänzungen von NaturKraftWerke® sind der Idee einer naturnahen und ganzheitlichen Lebensweise verpflichtet.

Antonius Conte und sein Team von NaturKraftWerke® arbeiten lokal und regional mit einem Netzwerk von Bio-Bauern und Kollektiven zusammen. Laufend wird nach den besten Ressourcen und Rohstoffen für neue Produkte und Ideen gesucht. NaturKraftWerke® brachte die weltweit ersten Novel-Food-Produkte in biologisch-dynamischer Demeter-Qualität auf den Markt: Getreidegräser, Gerstengras, Dinkel- und Weizengras. Beachten Sie das Inserat auf der letzten Seite der Hauspost und erkundigen Sie sich bei unserem Fachpersonal über pflanzliche B12-Lieferanten als Ergänzungsnahrung speziell bei veganer Ernährungsweise.

Weitere Informationen und Wissenswertes über NaturKraftWerke® und den Künstler Antonius Conte finden Sie im Internet unter www.naturkraftwerke.com



Austritt von Marie-Claire Pellerin (Geschäftsleiterin)

Liebe Freunde und Freundinnen des Rägeboge

Nach dem Wechsel im Ratspräsidium steht nun auch ein Wechsel in der Geschäftsleitung an. Marie-Claire Pellerin wird uns auf Mitte Juli verlassen um eine neue Herausforderung bei Claro Schweiz anzunehmen. Der Rägeboge-Rat bedauert diesen Schritt sehr, verlieren wir doch mit ihr eine überaus kompetente Persönlichkeit, die den Biofachmarkt Rägeboge über die letzten Jahre engagiert weiterentwickelt hat. Frau Pellerin hat massgeblich dazu beigetragen, dass wir heute zum wiederholten Male auf ein erfolgreiches Geschäftsjahr zurückblicken können. Der Rägeboge hat sich in einem insgesamt eher stagnierenden Detailhandelsmarkt ausgezeichnet behaupten können. Er hat viele neue und zufriedene Kunden und Kundinnen dazu gewonnen. Es ist mit ein Verdienst von Marie-Claire Pellerin dass sich

die «Marke» Rägeboge in Winterthur und Umgebung weiter eingepägt hat. Immer mehr Menschen schätzen es, konsequent naturverträglich, gesund und verantwortungsvoll einkaufen zu können. Marie-Claire, vielen Dank für deinen Einsatz, ganz besonders auch für das grosse Jubiläumsfest, das wir letztes Jahr feiern durften! Der Rägeboge-Rat wünscht dir für die neue Aufgabe jetzt schon viel Erfolg und Befriedigung.

Die Suche nach einer neuen Geschäftsleitung läuft bereits auf Hochtouren. Jeder Wechsel ist immer auch eine Chance. Wir sind überzeugt, eine gute Lösung zu finden, welche es dem Rägeboge ermöglicht, auf dem eingeschlagenen Erfolgskurs weiterzufahren. Und wir sind natürlich gespannt, was uns die Zukunft bringen wird!

Reto Diener
Präsident Genossenschaft Rägeboge

NATUR.DROGERIE

Natürliche Haut- und Haarpflegeprodukte von i+m Naturkosmetik



i+m Naturkosmetik, in den achtziger Jahren aus der Strömung der ökologisch engagierten Westberliner Frauenbewegung heraus gegründet, produziert natürliche Haut- und Haarpflegeprodukte. Das Unternehmen zählt zu den erfahrensten Entwicklern von Naturkosmetik in Deutschland. Höchste Standards bei der Verwendung naturbelassener Rohstoffe gehen einher mit sozialer Gerechtigkeit und

ökologischer Verantwortung. Jedes Haar benötigt eine individuelle Pflege. i+m entwickelte in 30 Jahren Forschung ein eigenes Haarpflegesystem, das die Fähigkeit zur Selbstregulierung der Haare und der Kopfhaut fördert. So gelingt es, die Haarstruktur nachhaltig zu verbessern. Die Wirkkraft naturbelassener Öle und wertvoller Pflanzenextrakte schenkt gesunde Kopfhaut und glänzend gepflegtes Haar.

NATUR
KRAFT
WERKE

100% reines Gras
als Presslinge
und Pulver

demeter

GERSTENGRAS
WEIZENGRAS



naturkraftwerke.ch | weltkueche.com

BIO.BISTRO

Fein Auswärtsessen mit der Gewähr, dass Sie sich auf eine Zubereitung und Zutaten nach veganen Richtlinien zu 100% verlassen können. Im Bio.Bistro kredenzt Fabio Lüthi und sein Team zweimal wöchentlich ein veganes Menü. Seine Grünkern-Bolognese oder der Eintopf mit dreierlei Bohnen und Reis sind längst kein Ge-

heimtipp mehr und schmecken nicht nur unseren veganen Gästen. Zum Dessert oder Kaffee empfehlen wir ein Stück unseres veganen Cakes, der anstelle der Eier mit viel Mandeln zubereitet wird. Für ein gesundes und köstliches Catering-Angebot, vegan, vegi oder mit Fleisch, wenden Sie sich an unsere Mitarbeiter.



rägeb
natürlich.biologisch

Rägeboge Winterthur GmbH
(gleich hinter dem HB Winterthur)
Telefon 052 267 00 00
www.raegeboge.com

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