

Rägeboge·Hauspost

EDITORIAL

Liebe Rägeboge-Kundinnen und -Kunden

Nach den ersten drei Monaten als Geschäftsleiter des Rägeboge möchte ich Sie an dieser Stelle ganz herzlich begrüssen. Dank einem tollen, verlässlichen Team und meiner langjährigen beruflichen Erfahrung im Fair Trade, Bio-Import- und -Grosshandel gelang mir ein erfolgreicher Start. Ich konnte mich rasch in die mannigfachen Aufgaben einarbeiten. Ein grosses «Dankeschön» an alle für ihre wertvolle Unterstützung!



Als Sohn eines Käsermeisters aus dem Gruyères-Gebiet und einer Fricktaler Bauerntochter wurde mir der starke Bezug zur Natur und unseren Nahrungsmitteln in die Wiege gelegt. In den 80-er Jahren stieg ich beruflich in den Bio-Handel ein. Ausgehend zum Büroalltag fuhr ich während zwölf Jahren für einen Demeter-Gärtner auf den Badener Wochenmarkt. Der direkte Kundenkontakt war mir stets sehr wichtig und ist mir eine persönliche Bereicherung. Berufsbegleitend absolvierte ich die Ausbildung Betriebsökonom FH. Mit meiner Partnerin bewohne ich in Lenzburg ein umgebautes, ehemaliges Kosthaus des Aargauer Traditionsunternehmens Hero. Meine ältere Tochter ist gelernte Bierbrauerin, dies zeigt, das Interesse am kulinarischen Kulturgut ist längst in der nächsten Generation unserer Familie angekommen.

Bio und Fair Trade gehören für mich, als bewusstem Geniesser, zwingend zusammen. So wie es unsere treue Kundschaft kennt, wird unser Fokus auch in Zukunft auf hochwertiger Bio-Qualität liegen, wenn immer möglich aus regionalem Anbau oder fairem Handel. Sie haben die Gewissheit, für sich und Ihre Familie gesunde, nachhaltig produzierte, vegetarische und vegane Lebensmittel, Bio-Fleisch und -Fischspezialitäten aus streng kontrollierten Betrieben zu kaufen. Wir halten unsere Augen offen und die Ohren gespitzt, um Ihnen immer wieder neue Produkte vorstellen zu können oder Altbekanntes (und vielleicht schon in Vergessenheit Geratenes) in Erinnerung zu rufen. Das ausgewiesene Team der Natur.Drogerie, unter der Leitung von Patrick Hefti, verfügt über ein breites Fachwissen. Gerne beraten wir Sie bei Fragen rund um Ihre Gesundheit, zu Ihrem Wohlbefinden, zu Babypflege und Haushaltprodukten. Ein Besuch im Bio.Bistro, sei's vor oder nach dem Einkauf oder in einer Pausenzeit, ist eine weitere Wohltat, die ich Ihnen wärmstens empfehlen kann. Kosten Sie die täglich frisch zubereiteten Leckerbissen von Fabio Lüthi und seiner Crew und entdecken Sie unsere exzellenten Kaffee- und Teespezialitäten, die eigentlich längst kein Geheimtipp mehr sind.

Ich freue mich sehr, Sie und Ihre Bedürfnisse in Zukunft noch besser kennen zu lernen. In diesem Sinne, bis bald, im Rägeboge z'Winterthur.

Marcel Butty
Geschäftsleiter Rägeboge

marcel.butty@raegeboge-winterthur.ch

rägeboge
natürlich.biologisch



Veganer im Vormarsch

Veganer sind Genussmenschen wie Sie und ich. In ihrem Speiseplan kommen lediglich weder Fleisch und Fisch, noch Honig, Milchprodukte und Eier vor.

Veganer verzichten auf alles, was Tiere ausbeutet. Das beinhaltet nebst vielen Nahrungsmitteln auch Kleidung aus Leder, Seide oder Wolle, Kosmetika, Haushaltsmittel und Medikamente. Die entsprechende bewusste Lebens- und Ernährungsweise findet immer mehr Anhänger. Der Veganismus boomt, was sich auf ein rasant wachsendes Angebot an veganen Produkten und Angeboten auswirkt.

Vegane Ernährung setzt Kenntnis voraus

Für Veganer gilt es einiges zu beachten: «Sicherlich hat es Vorteile, sich hauptsächlich von Obst, Kartoffeln und Hülsenfrüchten zu ernähren, weil man auf diese Art viele Ballaststoffe zu sich nimmt. Aber eine rein vegane Ernährung kann auch Risiken wie Eisen-, Vitamin-B12- und Kalziummangel mit sich bringen», warnen anerkannte deutsche Ernährungswissenschaftler. Bevor man also seine Kost umstellt, ist es wichtig, sich detailliert zu informieren oder beraten zu lassen. Weiter besagt die erwähnte Studie: «Vegane Ernährung ist dem Menschen gesundheitlich möglich, genauso wie auch eine reine Fleischernährung». Bis vor

etwa 40 Jahren ernährten sich die Inuit nahezu ausschliesslich von Fleisch. In den Tropen wiederum gibt es Völker, die sich auch heute noch fast nur von Gemüse ernähren. Doch in unseren Breitengraden ist das alltägliche Leben mit hohen Anforderungen verbunden. Unsere körperlichen Bedürfnisse lassen sich nicht mit denen der genannten oder anderen ethischen Gruppen gleichsetzen. Veganismus in unserem Kulturkreis ist eine Herausforderung, die man nicht auf die leichte Schulter nehmen sollte. Bitte wenden Sie sich an das geschulte Fachteam unserer Natur.Drogerie, wenn es um unterstützende Massnahmen für Ihr Wohlbefinden und um Ihre Gesundheit geht!

Längst sind Veganer keine Aussenseiter mehr am Tisch. Wie bereits in der letzten Hauspost beschrieben, sind vegane Rezepturen alltäglicher, als gemeinhin angenommen. Haben Sie gewusst, dass es sogar vegane Weine gibt? Was es damit auf sich hat und wo genau die Unterschiede zum biologischen Wein liegen, erfahren Sie aus unserem spannenden Interview auf Seite 2. Vegane Weine finden Sie bei uns im Rägeboge Bio.Markt.

«Meist muss ich mich darauf verlassen, was die Winzer deklarieren»

Die Weinhandlung Romanin in St. Gallen ist auf Bio-Weine spezialisiert. Für den Betreiber Angelo Romanin ist es offensichtlich, dass das Interesse für vegane Weine stetig zunimmt. Im Gespräch erklärt er, wie sie produziert werden.



Angelo Romanin, Spezialist für vegetarische und vegane Weine.

Herr Romanin, wann haben Sie zum ersten Mal wissentlich einen veganen Wein getrunken?

Das war vor etwa einem Jahr. Ich handle ja ausschliesslich mit biologischen Weinen, und der grosse Teil davon ist vegan – allerdings war mir das zuvor nicht bewusst. Erst als entsprechende Kundenanfragen zunahmen, begann ich mich mit dem Thema zu befassen.

Erklären Sie doch kurz: Was ist ein veganer Wein? Was ist ein vegetarischer Wein? Man könnte doch davon ausgehen, dass ein Produkt aus Trauben grundsätzlich in diese Kategorien gehört.

Dem ist nicht so. Für die Schönung der Weine werden häufig tierische Produkte wie Eiweiss oder Gelatine aus Schlachtabfällen verwendet. Von einem vegetarischen Wein sprechen wir dann, wenn keine Gelatine gebraucht wurde. Von einem veganen Wein, wenn überhaupt keine tierischen Produkte zum Einsatz gekommen sind – also auch kein Kasein, das aus Milch gewonnen wird respektive keine Hausenblase, die aus der Blase des Störs gewonnen wird.

Und was bezweckt die Schönung genau?

In jedem Wein hat es Schwebeteilchen, die mit den genannten Stoffen ge-

bunden werden können. Sie setzen sich ab und können dann mit Filtration oder vergleichbaren Techniken entfernt werden. Ziel ist es, einen klaren und stabilen Wein auf die Flasche zu bringen.

Ist es üblich, dass Weine geschönt werden?

Bei konventionellen Weinen ist das sehr verbreitet. Man muss anmerken, dass die verwendeten Stoffe praktisch restlos wieder entfernt werden. In der Flasche sind diese Substanzen fast nicht mehr nachzuweisen. Weil Veganer aber grundsätzlich gegen die Verwendung von tierischen Produkten sind, verzichten sie natürlich auf entsprechende Weine.

Jetzt stellt sich natürlich die Frage, wie denn vegane Weine geklärt werden.

Es kommen flüssige Kieselsäure, Aktivkohle oder natürliche Mineralerde, das sogenannte Bentonit, zum Einsatz. Ansonsten ist das Verfahren dasselbe.

Wird auch auf Klärung verzichtet?

Das kommt bei wenigen Winzern vor. Sie argumentieren, dass bei der Filtration auch immer wünschenswerte Aromastoffe verloren gehen. Sie arbeiten deshalb mit der Schwerkraft. Nach dem Absetzen der Schwebestoffe dekantieren sie den Wein.

Was der Konsument in der Regel aber in Kauf nimmt...

Ja, die Optik hat einen hohen Stellenwert. Es ist halt einfach so, dass der Endverbraucher – gerade in der Gastronomie – Mühe hat, wenn trüber Wein ins Glas kommt.

Sie haben angedeutet, dass die Nachfrage nach veganen Weinen zugenommen hat.

Es ist erstaunlich, welche Präsenz das Thema in den Medien zurzeit hat. Erst vor kurzem habe ich ein langes Interview mit dem Gastronomen Rolf Hiltl gelesen. Er hat darin prophezeit, dass in etwa fünfzehn Jahren etwa so viele Menschen vegan leben werden, wie es heute schon Anhänger der vegetarischen Ernährungsweise gibt.

Wir kennen keine genauen Zahlen diesbezüglich. Würden Sie eine persönliche Einschätzung wagen, wie viele Veganer es in der Schweiz gibt?

Ich verzeichne auf unserer Homepage sehr viele Klicks zum Thema. Zudem beobachte ich, dass auch Gastronomen bewusst danach fragen.

Bewegen wir uns denn im Promille- oder im Prozentbereich?

Das ist schwierig einzuschätzen, die Dunkelziffer ist gross. Aber es könnte zukünftig tatsächlich in den Prozentbereich gehen.

Sind denn alle, die bei ihnen bewusst vegan einkaufen, auch richtige Überzeugungstäter?

Unsere Kunden verzichten selten auf lederne Schuhe oder Kleidungsstücke aus Wolle, obwohl man diesen Schritt strenggenommen als Veganer auch machen müsste. Die Leute kommen übrigens eher aus dem Mittelstand – man muss sich die vegane Lebens-

weise schon leisten können. Da hat es Ärzte und Bürolisten darunter. Wer sich Kunden mit Heiland-Sandalen vorstellt, liegt jedenfalls falsch.

Könnte man nicht auch behaupten, dass es sich bei den Hefen, die bei der Weinbereitung unverzichtbar sind, auch um Lebewesen handelt, die gezüchtet werden und dann absterben...

Ich habe noch nie davon gelesen, dass das von Veganern thematisiert würde. Auch wenn viele Veganer schon beim Honig eine Grenze ziehen.

Wer bestimmt denn, was eingehalten wird? Wer vergibt das Label «vegan»?

Es sind die üblichen Zertifizierungsstellen, also private Unternehmungen wie EcoCert, die von der EU berechtigt sind, Labels zu vergeben. Mir ist allerdings nur ein Weingut bekannt, das tatsächlich als vegan zertifiziert ist, es handelt sich um Giol im Veneto, erhältlich im Rägeboge.

Aber wie ist es denn mit den anderen über 150 Weinen, die Sie im Sortiment haben und als vegan vertreiben?

Da muss ich mich darauf verlassen, was die Winzer deklarieren. Es kommt vor, dass manche Produzenten sowohl vegane als auch nicht-vegane Weine im Sortiment haben.

Eine Vereinfachung wird wohl sein, dass die EU seit Juni 2012 vorschreibt, dass die Verwendung von tierischen Schönungsmitteln auf der Etikette vermerkt werden muss.

Das wird kommen und dem Konsumenten die Wahlfreiheit geben. Der Weg ist der richtige. Denn bei Pestiziden ist es ja üblich, dass diejenigen das anpreisen, die keine verwenden

Auf einen Blick: Vegane Lebensmittel im Bio.Markt



Achten Sie auf das Hinweisschild am Regal. Unser veganes Sortiment wird inskünftig mit dem abgebildeten Label am Regal ausgezeichnet sein. Der Prozess erfolgt stufenweise, als erstes finden Sie Hinweise beim Wein-Sortiment. Das Label für vegane Produkte kann je nach Ursprungsland oder Hersteller unterschiedlich sein.



Man sieht es nicht – aber hier werden vegane Weine gekellert.

– dabei sollten ja diejenigen in die Pflicht genommen werden, die solche Mittel verwenden.

Stellen Sie denn ein zunehmendes Bewusstsein für das Thema bei den Winzern fest?

Ja, kürzlich war ich in Griechenland. Von einem Produzenten dort beziehe ich Weine aus Athos, einer Halbinsel, die von orthodoxen Mönchen bewohnt wird, die allesamt vegan leben. Ich wollte darum wissen, wieso denn deren Weine nicht als solche deklariert sind. Der Produzent machte sich unmittelbar daran, die entsprechende Zertifizierung zu beantragen. Vor ein paar Wochen

haben wir telefoniert und er sagte mir, dass man umstelle, sobald alle alten Etiketten verbraucht sind.

Gibt es denn bestimmte Regionen, wo das Bewusstsein der Produzenten besonders gross ist?

Nein, das kann ich aus meiner Warte nicht behaupten.

Und Gebiete, in denen man überhaupt nicht sensibel ist?

Das Piemont vielleicht. Die sind sehr festgefahren. Seit zehn Jahren suche ich einen biologischen Moscato d’Asti, weil alle Schweizer Anbieter den gleichen im Sortiment haben – ich finde keinen. Zwar behaupten

immer wieder Winzer, dass sie biologisch produzieren – wenn man allerdings nach einem entsprechenden Zertifikat fragt, krebzen sie zurück.

Ein paar Worte zu Ihnen selber...

... noch bin ich Fleischesser.

Die Frage wäre eigentlich, wieso Sie sich auf Bio-Weine spezialisiert haben.

Schon vor fast dreissig Jahren war der Wein mein grosses Hobby. Zusammen mit Kollegen organisierte ich Weinreisen. Mein einschneidendes Erlebnis hatte ich im Burgund. Wir haben dort schöne Weine getrunken, fantastisch gegessen – aber wenn

wir durch die Landschaft fahren, war alles braun. Von den Herbiziden. Das hat mir abgelöscht. Ein bekannter Önologe liess sich gar zur pointierten Behauptung hinreissen, die Rebflächen im Burgund seien von schlechterer Qualität als die Autobahn, die durch die Region führt... Das hat bei mir etwas bewirkt, bei meinen privaten Einkäufen begann ich mich auf naturbewusste Winzer zu fokussieren. Erst später stieg ich professionell in die Weinbranche ein. Dass ich mich dabei auf biologische Weine konzentriert habe, war nur logisch.

Daniel Böniger, freier Journalist, sprach mit Angelo Romanin.

REZEPTE

Die Nuss der Nüsse



Marroni sind die Herbstboten schlechthin. Die Edelkastanien-Produkte unseres Tessiner Partners La Pinca be-

reichern jetzt wieder das saisonale Rägeboge-Sortiment, darunter Mehl, Honig, Crème, Pasta und Guetzli aus Kastanien sowie Dörr- und eingemachte Kastanien im Glas. Was sich aus den geschmackvollen und nur wenig gezuckerten Kastanien-Spezialitäten von La Pinca in der Küche zaubern lässt, verraten Ihnen unsere einfachen und doch raffinierten Rezepte. Viel Spass beim Ausprobieren!

Kastaniensuppe

Zutaten für 4-6 Portionen:

400 g Dörrkastanien von La Pinca
Butter nach Belieben
0,8 Liter Milch oder Fleischbouillon
einige geröstete Weissbrotscheiben
Salz

Zubereitung:

Die Dörrkastanien nach Packungshinweis kochen und durch ein Sieb streichen. In einem flachen Topf die Butter schmelzen und das Kastanienpüree einrühren. Bouillon (oder Milch) dazugeben und alles zu einer cremigen, flüssigen Suppe rühren. Auf kleiner Flamme nochmals 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und zusammen mit den gerösteten Brotscheiben servieren.

Tip: Die Suppe lässt sich problemlos einfrieren.

Castagnaccio / Kastanienkuchen aus der Toskana

Zutaten:

300 g Kastanienmehl von La Pinca
4 EL Olivenöl
50 g Pinienkerne, grob gehackt
50 g Rosinen
1 TL Rosmarin, fein gehackt
½ TL Salz
1,5 dl Wasser
3 EL Zucker
Olivenöl

Zubereitung:

Die Rosinen 20 Min. in heissem Wasser einweichen. Kastanienmehl, Zucker, Salz und Rosmarin mit Öl und so viel

Wasser verrühren, dass ein dickflüssiger Teig entsteht. Abgetropfte Rosinen und Pinienkerne unterrühren. Teig in eine flache, mit Backpapier ausgelegte Form füllen (maximal 2 cm dick). Mit Olivenöl beträufeln und bei 200°C etwa 45-60 Min. backen, bis die Oberfläche wie trockene, rissige Erde aussieht.

Hinweis: Der Castagnaccio galt einst als Arme-Leute-Kuchen Italiens. Das Originalrezept enthält weder Zucker noch Olivenöl.

Kastanienmehl

Die Edelkastanie oder Marrone ist der «Brotbaum des Mittelmeers». Er ernährte die Bevölkerung der Mittelmeerländer über Jahrtausende, ebenso wie der Ölbaum, mit energiereichen Früchten. Da die Kastanie schnell verdirbt – bereits nach zwei Wochen kann sie in der Schale schimmeln –, musste die Frucht rasch weiterverarbeitet werden, um als Wintervorrat haltbar gemacht zu werden. Hierfür wurden die Kastanien getrocknet, geschält und dann gemahlen. Das Endprodukt nennt sich «farina dolce» (süßes Mehl). Der hohe Zuckeranteil im Kastanienmehl kam den Bauern sehr gelegen. In Zeiten als Honig und Süßwein die einzigen Süßungsmittel waren, war die «farina dolce» heiss begehrt. Kastanien enthalten viel Zucker, dafür aber kein Gluten (Klebereiweiss). Kastanienmehl ist für Gluten-Allergiker geeignet.

Kürbis-Marroni-Suppe

Zutaten für 2 Suppen-Fans:

1 Schalotte, gehackt
Butter zum Dünsten
1 TL Zucker
250 g Kürbis, gerüstet, in kleine Würfel geschnitten
125 g tiefgekühlte Marroni, aufgetaut
2,5-3 dl Gemüsebouillon
1 dl Vollrahm
wenig Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Muskatnuss
2 EL Hüttenkäse

Zubereitung:

Die Schalotten in aufschäumender Butter dünsten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Kürbis und Marroni beifügen. Mit der Bouillon knapp bedecken und zugedeckt weichdünsten. Leicht abkühlen lassen, dann pürieren. In die Pfanne zurückgiessen und mit so viel Bouillon wie nötig zu einer geschmeidigen Konsistenz verlängern. Bis knapp vor den Kochpunkt bringen. Rahm und Zitronensaft dazugeben und würzen. Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller verteilen, mit Hüttenkäse garnieren und servieren.

Tip: Halten Sie Ausschau nach einem Kürbis mit dünner Schale, wie beispielsweise die Sorte Butternuss, die sich übrigens auch roh geniessen lässt. Die Schale wird mitverwendet, das Fleisch weist einen feinen Marroni-Geschmack auf.

Gestörtes Säure-Basen-Gleichgewicht

Unsere heutige Lebensweise und die damit einhergehenden Ernährungsgewohnheiten beeinträchtigen bei vielen Menschen den Organismus. Verbreitet ist vor allem die Übersäuerung des Magens. Der Körper reagiert auf kleinste pH-Schwankungen (pH = Säuregehalt) sehr empfindlich und setzt alles daran, die Säuren so schnell als möglich auszuscheiden, um das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen.

Das Problem dabei: Die störenden Säuren werden dabei oft an wichtige, lebensnotwendige Stoffe gebunden, die dem Organismus aus Gewebe, Knochen, Knorpel und Muskeln dadurch entzogen werden. Die Folgen solcher Übersäuerungsreaktionen sind vielfältig und beeinträchtigen die Vitalität (Müdigkeit), die Beweglichkeit (Gelenksbeschwerden, Rheuma) und das allgemeine Wohlbefinden.

Eine wichtige Voraussetzung für ein harmonisches Gleichgewicht des Säure-Basen-Stoffwechsels sind körperliche Bewegung und eine Ernährungsumstellung mit einem hohen Anteil an basischen Vitalstoffen (Liste unter www.saeure-basen-forum.de). Den neuen Essgewohnheiten sollte man sich in kleinen Schritten annähern. Wie kann man den Körper zusätzlich unterstützen? Ein erster Schritt ist die Aktivierung des Stoffwechsels (Leber, Galle, Darm) mittels einer «bitteren Mischung» von Pflanzentinkturen und der Einnahme von basischen Mineralsalzen (z.B. Nutrexin Basen-Aktiv). Dieses Duo fördert die Ausscheidung und hilft die gebundene Säure aus dem Organismus auszuscheiden. Dieser Prozess ist nicht von heute auf morgen abgeschlossen, es braucht dazu eine längere Einnahmedauer.

Quelle: Nutrexin AG

Die Rägeboge Natur.Drogerie berät umfassend über den ganzen Themenkreis des Säure-Basen-Haushaltes und bietet Ihnen ein auf Sie zugeschnittenes Programm an.

Am 5. November 2013 veranstalten wir für Sie einen Vortrag zum Thema «Ein starker Stoffwechsel für ein gesundes Leben».

Paul Blöchliger, dipl. Drogist und Naturheilkundespezialist erklärt Ihnen das umfassende, natürliche Stoffwechselprogramm. Informieren Sie sich bei uns in der Drogerie.

Kontakt: Patrick Hefti, Leiter Natur.Drogerie.
patrick.hefti@raegeboge-winterthur.ch

Wenn der Körper sauer is(s)t...

Harmonisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht

www.nutrexin.ch

NUTREXIN Quelle der Gesundheit.

Neu im Bio.Bistro: Wir überraschen Sie jetzt täglich mit einem veganen Gericht

Kreativ, abwechslungsreich, bekömmlich und raffiniert gewürzt sind Attribute, die vielen spontan zur Rägeboge-Bistro-Küche einfallen dürften. Neben unseren bereits veganen Klassikern, Crêpes mit süsser oder salziger Füllung, den bunten, knackigen Salatkompositionen, heiss geliebten Suppen und Eintöpfen – allesamt fleischlos zubereitet – bauen wir unser Angebot weiter aus und bieten unseren Gästen neu täglich ein frisches Vegan-Menü. Ein veganer Cake, der anstelle von Eiern mit Mandeln zubereitet wird, rundet das Genusspaket ab.

Und gleich noch eine gute Nachricht für alle Kaffee-Liebhaber. Der bisher erhobene Zuschlag für Sojamilch zum Kaffee wurde bereits im September abgeschafft.

Das beste Catering «in town» kommt ebenfalls aus dem Rägeboge Bio.Bistro: vegetarisch, vegan oder auf Wunsch auch gerne mit erstklassigem Bio-Fleisch. Ganz so, wie es Ihnen, Ihren Gästen, Kunden oder der Familie mundet.

Produkte-News us em Rägeboge: Edamame, der grüne Snack vom Feld



Meersalz oder Kräutersalz bestreuen: Fertig ist die bekömmliche und schlanke Knabberei, bei der die Schale nicht mitgegessen wird. Die Sojabohnenfrüchte lassen sich direkt aus der Schale in den Mund drücken. Mit dem hohen Eiweissgehalt liefert der Snack gleich noch ideale Nährstoffe. Unser Lieferant Klaus Böhler ist Biobauer in Seuzach und besitzt langjährige Erfahrung mit diversen Anbauversuchen im Bereich Pflanzenbau. Sein jüngstes Steckenpferd Edamame gibt es jetzt im Rägeboge Bio.Markt zu kaufen.

Edamame sind junge, vor der Reife gepflückte Sojabohnen und gehören zur Familie der Hülsenfrüchte. Wie auch Erbsen und Linsen, muss die Bohne erst verarbeitet werden, bevor sie gegessen werden kann. Tiefgekühlte Edamame kurz in etwas heisses Wasser legen, danach mit wenig grobem

Die Produkteinführung mit Degustation im Bio.Markt ist für Samstag, 16. November 2013 geplant.

Personelle News us em Rägeboge: Neue Leitung Bio.Markt



Ab 1. Oktober 2013 übernahm Bianca Stoll die Leitung des Bio.Marktes. Die charmante Fachfrau ist für unsere Kunden kein «neues Gesicht». Man kennt sie als bisherige Rayonleiterin Käse und Stellvertreterin von Markus Kristek, welcher den Rägeboge nach etwas mehr als drei Jahren verliess, um sich beruflich neu auszurichten.

Wir wünschen beiden viel Erfolg.

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