

Rägeboge·Hauspost

EDITORIAL

Liebe Rägeboge-Kundinnen und -Kunden



Handel ist Wandel. So abgedroschen dieser Spruch ist, er bestätigt sich immer wieder. Im Rägeboge finden Sie stetig neue Angebote, denn die Hersteller sind kreativ und wollen sich im Wettbewerb behaupten. Der sichtbarste Wandel im Rägeboge ist sicher unser neu gestalteter Bistro-Garten, doch es gab auch wichtige Änderungen hinter den Kulissen. Wir haben uns neu organisiert und dabei die Führungsstruktur verschlankt, indem eine Hierarchiestufe weggelassen wurde. Neu bildet sich die Geschäftsleitung des Rägeboge aus drei Personen: Maren Weinthaler, Leiterin Administration, Emanuel Rechsteiner, Leiter Natur.Drogerie und mir. Ich habe die Leitung von Bio.Markt und Bio.Bistro übernommen.

Gewandelt hat sich auf 2017 die schweizerische Bio-Grossistenlandschaft. Der grösste Filialist unserer Branche in der Schweiz, Reformhaus Müller (mit den Egli-Filialen, Reformhaus Ruprecht und Vital-Shop), hat

Internethandel, Schnäppchenjagd ennet der Grenze und Änderungen der Bedürfnisse hinterlassen ihre Spuren

sich von unseren wichtigen Lieferanten Biopartner und Somona abgewandt, was diese vor grosse Herausforderungen stellt. Die Konzentration auf der Grossisten Seite scheint also kein un-

umkehrbarer Prozess. In diesem Fall stärkt die Entwicklung den Süddeutschen Händler Claus Reformwaren, der damit aber auch keine leichte Aufgabe übernommen hat.

Diese Wandlungen geschehen oft nicht freiwillig, sondern folgen Entwicklungen im Kaufverhalten der Kundschaft. Internethandel, Schnäppchenjagd ennet der Grenze und Änderungen der Bedürfnisse hinterlassen ihre Spuren. Manchmal hat man sein Déjà-vu-Erlebnis. Unverpacktes einkaufen, Papiertaschen sammeln und nochmals nutzen, das hatten wir doch schon! In den Anfängen des Rägeboge war es normal, dass Müesli und Getreide aus den klassischen Papptonnen gescheffelt wurden. Eigens bedruckte Papiertretaschen konnte sich eh kein Bioläden leisten!

Mich freut es, dass der Rägeboge, das Startup aus den 80-ern, nicht nur Genuss, Verkauf und Beratung bietet, sondern auch Plattform für Kooperationen ist, die neuen Ideen auf die Beine helfen kann. Beachten Sie dazu unsere Beiträge über Rebag und Carvelo2go.

2017 ist für den Rägeboge ein Jahr des Wandels. Wir haben vieles am Laufen – lassen Sie sich überraschen!

Herzlich grüsst,


Marcel Butty

BIO.MARKT

Was gibts Neues im Bio.Markt?

Respekt und Achtsamkeit im Umgang mit der Natur sind uns wichtige Anliegen. Wir verkaufen nicht nur regionale und fair gehandelte gesunde Bio-Lebensmittel und Produkte. Wir haben jetzt auch Wege gefunden, wie Sie Ihre **Einkäufe schadstoffarm verpacken und umweltfreundlich heimtragen**, respektive -fahren, können. Beachten Sie dazu die drei ersten Beiträge dieser Hauspost. **Kennen Sie fermentierten Tofu?** Wir stellen das Produkt vor und liefern gleich ein paar Tipps zur Anwendung mit. **SOYANANDA** ist eine rein pflanzliche Alternative zu Speise- und Fruchtequark. Der gesunde Genuss aus dem Kühlregal ist ein idealer Snack für zwischendurch oder ein kleiner Lunch für die wärmeren Tage. **Algen** als wertvolles Nahrungsmittel haben

eine lange Tradition. Im Rägeboge präsentieren wir Ihnen ein ganzes Regal verschiedener Algen und Erzeugnisse mit Algenzusatz. Erfahren Sie mehr im Beitrag und versuchen Sie eines der von uns entwickelten und getesteten Rezepte!

Nebst dem Bio.Markt Standard-Sortiment, unseren feinen Backwaren und dem erlesenen Bio-Wein-Angebot, offerieren wir Ihnen täglich frisch Geerntetes von Acker, Feld und Baum. Natürlich aus der Region! Jede Jahreszeit schenkt uns wertvolle Abwechslung für den Speiseplan. Geniessen Sie es, wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken, Ausprobieren und bei Ihrem Einkauf im Rägeboge!

Einzigartig in Winterthur: «ReBag»: Taschen-Upcycling im Rägeboge

Wir sind das erste Geschäft in Winterthur, sogar das einzige schweizweit, mit umweltfreundlichen Second-Hand-Papiertaschen. Unsere Kundinnen und Kunden können sich bei Bedarf kostenlos am dafür vorgesehenen Dispenser im Kassensbereich mit einer gebrauchten Papiertasche bedienen. Dank dem ebenso einfachen wie wirkungsvollen System kommen gebrauchte Säcke mindestens ein weiteres Mal zum Einsatz, bevor sie ins

Recycling übergehen. Das spart Energie und Papier. Wer saubere Papiertaschen zu Hause hat, kann Sie gerne mitbringen und in den Dispenser füllen. So entsteht mit Ihrer Mithilfe ein ressourcenschonender Kreislauf, der auch anderen Bio.Markt-Kunden dient. Denken Sie daran bei Ihrem nächsten Einkauf im Rägeboge und unterstützen Sie das Upcycling von gebrauchten Papiertaschen! «Danke»!



Ein grosses «Bravo» für ein herausragendes Projekt!

«Pack d'ä Sack» (heute «ReBag») wurde von unserem Partner Patrick Diggelmann (www.insinn.ch) als Beitrag zur einer nachhaltigen Gesellschaft konzipiert. Im Herbst 2016 wurde das Projekt von der Klimalandsgemeinde mit dem 3. Rang ausgezeichnet. www.klimalandsgemeinde.ch

Kompostierbare Beutel und Etiketten

Die neuen Früchte- und Gemüsebeutel im Offenverkauf sind kompostierbar. Dem auf Basis von Mais- und Kartoffelstärke hergestellten Beutel wird künftig ein Anteil eines Rohstoffs auf Basis wildwachsender Disteln zugesetzt. Die Beutel sind nach den Standards für Heimkompost und den Vorgaben der professionellen Kompostanlagenbetreiber zertifiziert. Das Naturprodukt weist einen leichten Eigengeruch auf, überzeugt jedoch im ökologischen Gesamtnutzen gegenüber den «Raschelsäckli». Ein weiterer Vorteil ist die längere Haltbarkeit bei

der Aufbewahrung von Brotwaren, Gebäck, Obst, Gemüse und Pilzen im Beutel. Gelangt ein solcher Beutel aus irgendwelchem Grund in die Natur, löst er sich innert nützlicher Frist auf und landet sicher nicht in den Mägen von Vögeln, Fischen oder anderen Tieren.

Als erster Anbieter der Region arbeitet der Rägeboge zudem mit kompostierbaren Waage-Etiketten. Womit sich der Kreis schliesst, weil nicht kompostierbare Waage-Etiketten sich kaum von den kompostierbaren Beuteln lösen lassen.

Aufgepasst, jetzt kommt «carvelo2go»!



Unterwegs mit dem Modell «Packster». Mit dem eCargo-Bike fällt man garantiert auf!

Am 7. Juni war es soweit. Der Rägeboge ist jetzt offizieller Standort von «carvelo2go». Das umweltfreundliche eCargobike-Sharing-Angebot, entwickelt von cleveren Köpfen der Mobilitätsakademie, soll das Auto oder die öffentlichen Verkehrsmittel ergänzen oder teilweise ersetzen. Wir vom Rägeboge sind hell begeistert von den innovativen Lastenträgern. Probieren Sie's aus, es ist ganz einfach!

Und so funktioniert es:

Als sogenannter «Host» ist der Rägeboge seit dem 7. Juni offizieller Standort von carvelo2go. Die Reservierung eines Cargo-Bikes erfolgt on-

line. Nutzer registrieren sich auf der Website www.carvelo2go.ch, erstellen ein Nutzerkonto und haben damit Zugang zur Buchungsfunktion. Ausserdem steht eine App für Android und iPhone zur Verfügung, über die mit ein paar wenigen Klicks ein Cargo-Bike gebucht werden kann. Jede bestätigte Reservierung generiert eine automatische Meldung per E-Mail oder SMS an uns («Host») mit den Buchungsdetails. Die Bezahlung erfolgt direkt online. Von uns (Öffnungszeiten beachten!) bekommen Sie Akku und Schlüssel ausgehändig. Und schon kann es losgehen! Nach der Mietdauer bringen Sie das eCargo-Bike zu uns zurück. Das Aufladen des Akkus wird von uns sicher gestellt.

Fermentierter Tofu: kalt gegessen oder warm verarbeitet, stets ein Genuss!

NEU IM SORTIMENT

Bei der Herstellung von FETO wird frischer Tofu Natur mit veganen Kulturen (Milchsäurebakterien) fermentiert. Dadurch wird das Produkt zum einen mild gesäuert und zum anderen werden Zucker und Kohlenhydrate, die im Tofu enthalten sind, grösstenteils schon verstoffwechselt. Dieser Vorgang verleiht dem Tofu eine angenehme säuerliche Note. Zudem fördert die Fermentation die Bekömmlichkeit

der Sojabohnen. In Asien gehören fermentierter Tofu und andere fermentierte Sojaprodukte seit Jahrhunderten zur traditionellen Ernährung.

Bei den Kulturen, die zur Fermentation eingesetzt werden, handelt es sich um vegane, aus Pflanzen gewonnene Joghurtkulturen, wie sie auch bei der Herstellung von veganen Käse- oder Joghurtalternativen verwendet werden.



Rezepte für 2 Personen:

Kartoffel-Gratin mit FETO

200 g FETO Natur abtupfen und sehr dünn schneiden. 2 grosse, vorwiegend festkochende Kartoffeln waschen und mit Schale ebenfalls in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. 300 g Blattspinat (oder je nach Jahreszeit Mangold, etc.) waschen, abtropfen lassen und in kochendem Wasser kurz blanchieren, abgiessen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 fein gehackte Knoblauchzehe, die abgeriebene Schale einer Bio-Zitrone, Salz und Pfeffer gut mit dem Tofu und dem Gemüse mischen und in einer Backform im vorgeheizten Ofen bei 220 °C mit Umluft knusprig backen. Nach 20 Minuten die Temperatur auf 200 °C reduzieren und weitere 5-10 Minuten fertig backen.

Gehackte frische Kräuter (Schnittlauch, Peterli, Basilikum, etc.) und 1 Prise gemahlene Chiliflocken über das fertige Gericht streuen und servieren.

FETO Kräuter in Sensauce Zutaten:

200 g FETO Kräuter
1 kleine Zwiebel

1 Stange Staudensellerie
1 Apfel oder Birne
1-2 Knoblauchzehen
2 EL Weisswein (oder Gemüsebouillon)
2 TL mittelscharfen, körnigen Senf
1 TL Kapern
Öl, vegane Schlagcreme von Soyana, Salz, Pfeffer, frische Kräuter wie Dill, Peterli oder Kerbel

Zubereitung

FETO fermentierter Tofu «Kräuter», Zwiebel und Staudensellerie in Würfel schneiden. Knoblauch hacken. Apfel oder Birne in Spalten schneiden. Zwiebel- und Staudenselleriewürfel in Öl anschwitzen, anschliessend die FETO-Würfel, den Knoblauch und die Obstspalten hinzugeben und mit anbraten.

Mit Weisswein oder Bouillon ablöschen, den Senf und die Kapern hinzugeben. Die Sojasahne darüber giessen (jetzt sollte es nicht mehr stark kochen) und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehacktem Dill, Peterli oder Kerbel verfeinern.

Dazu passen Reis, Kartoffelstampf oder Salzkartoffeln.

En Guete!



Tipps:

FETO lässt sich kalt oder warm genießen. Der fein-salzige Geschmack des FETO Natur braucht keine weiteren Gewürze. Er eignet sich hervorragend für Tofu-«Einsteiger». Probieren Sie ihn mit frischen Erdbeeren oder Melone, zusammen mit einem farbenfrohen Saisonsalat. Köstlich ist auch ein schnell zubereitetes Kartoffel-Gratin aus dem Ofen, oder FETO Kräuter in Senfsauce (siehe Rezepte).

Der seidige FETO Tofu ist in drei Sorten erhältlich.

Heiss begehrt und kühl verspeist: SOYANANDA, die fermentierte vegane Bio-Soya-/Quark-Alternative mit «Muss-Haben-Effekt»

Begeisterte Kunden berichten uns immer wieder mal vom «Muss-Haben-Effekt» der SOYANANDA-Produkte. Die veganen Speise- und Fruchtequark-Alternativen sind unpasteurisiert, reich an Eiweiss und Omega-3-Fettsäuren. Jedes Gramm enthält Millionen von lebendigen Bakterien. Die Früchte-Rahmquark-Alternativen sind aus-

schliesslich mit Biofrüchten gesüsst und enthalten weder Salz noch Zucker. SOYANANDA ist cholesterin-, laktose-, milch- und glutenfrei.

Probieren Sie die SOYANANDA-Quark in den Geschmacksrichtungen Natur, Mango und Heidelbeere!



Besuchen Sie unsere Website und abonnieren sie unseren Newsletter unter www.raegeboge.com

Algen, gesundes und köstliches Gemüse in konzentrierter Form

Speisealgen werden in dehydrierter Form angeboten. Die Trocknung ist eine sichere Art der Konservierung und hat eine lange Tradition. Getrocknete Algen bleiben über Jahre hinweg in perfektem Zustand, sind leicht zu transportieren und können ohne Kühlung aufbewahrt werden. Bei ALGAMAR werden die Algen bei niedrigen Temperaturen schonend getrocknet. Nur so bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe optimal erhalten. Bei den weissen Flecken, die auf den getrockneten Algen erscheinen können, handelt es sich nicht etwa um Schimmelflecken, sondern um algen-eigene Salze, die als natürliches Konservierungsmittel fungieren.

Wegen des höheren Jod-Gehalts wird das Lebensmittel «Kombu» als Badezusatz bezeichnet. Achten Sie auf die Packungshinweise! Weitere Algen-Produkte wie **Vollkorn-Spaghetti** und die **in Marinade eingelegten Algen und Shiitake** im Glas ergänzen das spannende Sortiment. Algen sind weit mehr als Beigabe zu unseren gewohnten Speisen und lassen sich mit allen möglichen Lebensmitteln kombinieren. Beim Kochen kann sich ihr Volumen verzehnfachen, das heisst, es benötigt nur kleine Mengen davon. Als Faustregel gilt:

NEU IM SORTIMENT

Neu im Bio.Markt-Sortiment: ALGAMAR «Algen für Salat», Dulse, Meeresspaghetti, Nori und Wakame.

5 bis 10 g getrocknete Algen pro Person für Salate, Suppen und Gerichte mit Getreide, Gemüse und Hülsen-

früchten. Variieren Sie zwischen den verschiedenen Algenarten, genauso, wie Sie es bei den regionalen Gemüse-sorten tun.

Algen sind reich an hochwertigen Nährstoffen (siehe Angaben auf den Etiket-

ten). Sie schmecken nach Meer und einer Prise Sehnsucht. Je nach Sorte werden Algen roh gegessen, gekocht, gebraten, geschmort oder im Backofen zubereitet.

Wir haben ein paar Rezepte zum Nachkochen für Sie kreiert!



Rezepte

Algen vertragen sich mit nahezu allen Zutaten und Geschmäckern. Mit diesem Wissen haben wir uns «frei von der Leber weg» an die Umsetzung der Rezepte gemacht. Algen sind das Gemüse, dessen kulinarische Zukunft einen geradezu kometenhaften Aufstieg verzeichnet. Das Kochergebnis hat uns geschmeckt und das tolle daran ist, dass sich unsere Vorschläge nach Belieben und Erhältlichkeit mit anderen Zutaten variieren lassen. Prima auch mit Resten aus dem Vorrat! Mit ein paar Produkten von ALGAMAR im Schrank sind Sie künftig für jeden Spontanbesucher gerüstet. Und wetten, dass Sie mit unseren rein veganen Rezepten Ihre Gäste auf der nächsten Sommerparty überraschen können?

Alle Zutaten sind im Rägeboge Bio.Markt erhältlich. Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Rezepte: www.banchetto.ch

Apéro-Brötli «Atlantik»

(Bild auf der Vorderseite)

Zutaten:

1 Glas Algen und Shiitake in Marinade (ALGAMAR)
1 Rägeboge-Huusbrot
1 Pack Bio-Sprossen (z.B. Radiesli-Sprossen)
getrocknete oder frische, essbare Blüten

Zubereitung:

Die fixierte Apéro-Mischung auf mundgerechte Brotscheiben schichten und ausdekorieren. Et voilà, so guet!



Reissalat mit Algen «Asia-Style»

Zutaten:

Als Vorspeise für 4 Personen oder für 2 gute Esser als Hauptgang:
1 Pack Meeresalgen-Spaghetti (Wildwachsende Atlantikalgen von ALGAMAR)
250 g Basmati-Reis
1 Stängel Zitronengras
1 rote Chili
1 Spitzpeperoni
1-2 Frühlingzwiebeln
Datteln (optional)
Sesamöl, geröstet, Reissessig, Sojasauce
Zitrone
Mungo-Sprossen oder Schnittsalat

Zubereitung:

Meeresalgen-Spaghetti nach Packungsanweisung einweichen. Basmatireis mit Wasser spülen und nach Packungsangabe kochen.

Zitronengras-Stängel mit dem Messerrücken quetschen und in sehr feine Ringe schneiden.

Chili evtl. entkernen und fein würfeln. Spitzpeperoni in Ringe schneiden. Frühlingzwiebeln, inkl. grünem Teil, ebenfalls in Ringe schneiden.

Datteln entsteinen und in feine Streifen teilen.

Alle Zutaten unter den noch warmen Reis heben. Mit Sesamöl, Reissessig, Sojasauce und Zitronensaft anmachen. Wer es lieber mag, nimmt ein Pflanzenöl und Weissweinessig.

Ausgarnieren mit Mungo-Sprossen oder – was farblich noch stimmiger wird – mit Schnittsalat.

Mit Zitronenscheiben belegen und kalt servieren. Am besten schmeckt der Salat, wenn er ein Weilchen durchgezogen hat. Das Gericht lässt sich wun-



derbar vorbereiten oder mit gekochten Reis-Resten zubereiten!

Tipp: Für einen «Knusper-Effekt» haben wir ungesalzene Erdnüsse ohne Fett in der Pfanne geröstet, grob gehackt und am Schluss über den Reissalat gestreut.

Vollkorn-Spaghetti mit Algen «Mediterran»

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise oder für 2-3 Personen als Hauptgang: 1 Pack Spaghetti mit Algen von ALGAMAR, 1 Fenchel mit Grün, 2 grosse Tomaten oder ein paar kleine Strauchtomaten, ca. 10 Spargelspitzen (gibt es aus der Region nur noch bis Mitte Juni. Kann beispielsweise durch Zucchini, Kohlrabi oder Rübli ersetzt werden), 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, ca. ½ dl Noilly Prat (Wermut), Weisswein oder leichte Gemüsebouillon, natives Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kräuter (Fenchelgrün, glatter Peterli), essbare Blüten (z.B. Schnittlauch, Borretsch, Veilchen, Gänseblümchen, etc.).

Zubereitung:

Den Fenchel in feine Streifen hobeln. Tomaten würfeln. Spargelspitzen je nach Dicke vierteln (anderes Gemüse klein würfeln oder in Streifen schneiden). Schalotten und Knoblauch hacken.

Wenig Olivenöl in einer hohen Bratpfanne erwärmen. Schalotten und Knoblauch darin anziehen. Weiteres Gemüse begeben und bei hoher Temperatur kurz braten. Flüssigkeit angiesen und leicht einkochen las-

sen. Temperatur ausschalten und die Pfanne zudecken.

Spaghetti nach Packungsanleitung kochen, dann abgiessen. Mit wenig Olivenöl vermengen und auf einem Teller oder einer Platte anrichten. Das Gemüse darüber verteilen. Mit Kräutern und Blüten garnieren und gleich servieren.

Unser Tipp für Fischliebhaber:

Als Variante lässt sich das Gericht mit geräucherten Bio-Forellenfilets von Felix Heusser verfeinern. Der Fisch aus dem Zürcher Oberland wird nicht mitgekocht. Einfach in kleinere Stücke zupfen und über die fertigen Spaghetti geben. Wunderbar!



Meeres-Spaghetti lassen sich wie Tintenfischringe fritrieren. Geräuchertes Bio-Forellenfilet passt gut zu unserem mediterranen Rezept.

«Schau mal, was da wächst!»

Im Mai nahmen Sabine Frischknecht, Jana Fenner und ich, Melanie Labhart, aus dem Team der Natur.Drogerie an einer Heilkräuterwanderung mit Herrn Martin Koradi teil, um unser Wissen zu erweitern. Die Wanderung führte uns bei Traumwetter über Wiesen und Felder, von Winterthur Steig nach Dättenu. Mit so mancher Geschichte rund um Heilkräuter, wusste Herr Koradi seine Exkursion spannend und mit einem Lächeln zu gestalten. So gewann er beispielsweise mit dem «Breitwegerich Orakel» die Herzen aller Damen der Gruppe. Dabei wurde ein Breitwegerichblatt mit der Frage «Wie viele heimliche Verehrer habe ich?» auseinandergerissen. Die Anzahl der abstehenden Blattadern ergab

dann das Ergebnis. Zur Mittagspause machten wir Halt an einem wunderschönen naturgeschützten Teich und genossen unser Mittagessen mit leckeren Rägeboge Bio-Produkten. Gegen Ende unserer schönen Reise erklärte uns Herr Koradi unter einem Rosskastanien Baum, dass sich die Blüten der Kastanie im Innern gelb oder rot verfärben. Gelb zeigt den Bienen, dass hier noch Nektar zu holen ist, bei Rot ist die Blüte bereits leer.

Wir haben den Tag sehr genossen und freuen uns darauf, unsere Kundschaft weiterhin mit unserem Wissen über Heilpflanzen gut beraten zu dürfen.

Melanie Labhart (links im Bild), Mitarbeiterin Natur.Drogerie



Natur.Drogerie-Hauspezialität:

Die Leberkur für mehr Wohlbefinden und Energie

Die Ursache verschiedener Verdauungsbeschwerden ist oft eine ungenügende Bildung von Verdauungssäften in der Leber. Dies kann zu sogenannten Fehlverdauungen führen. Betroffene leiden unter Völlegefühl, fühlen sich träge, schwer und überessen. Fehlt es an Gallenflüssigkeit, liegen vor allem fettige Nahrungsmittel



schwer auf und es kommt vermehrt zu Durchfall oder Verstopfung. Im Darm ist ein Mangel an Verdauungssäften eine häufige Ursache für Verkrampfungszustände, Gärungen und Blähungen. Eine allgemeine Leber- und Verdauungsschwäche führt häufig auch zu Schlafstörungen, Müdigkeit, unreiner Haut und Kopfschmerzen. Stress und die Einnahme von Medikamenten können die Leber und das Verdauungssystem zusätzlich belasten.

Leberstimulierung (Nr. 1) Gallenflussförderung (Urtinktur)
Steigert die Gallenproduktion und den Gallenfluss, entschlackt, verbessert die Verdauung und wirkt Blähungen entgegen.

Leberstimulierung (Nr. 2) Leberschutz (Urtinktur)
Stimuliert die Leberfunktion, steigert die Entgiftung und aktiviert die Regenerationsfähigkeit der Leber und die Neubildung von Leberzellen. Zudem werden die Leberzellen vor Zellgiften geschützt.

Anwendung:
Leberstimulierung (Nr. 1): morgens und mittags vor dem Essen 15-20 Tropfen mit Wasser einnehmen.

Leberstimulierung (Nr. 2): abends vor dem Essen und ein weiteres Mal vor dem Schlafengehen 15-20 Tropfen mit Wasser einnehmen.

Urtinkturen vor dem Schlucken ca. 30 Sekunden im Mund behalten. Nicht einnehmen bei Gallensteinen!

Preis für 2 x 100 ml: CHF 57.60 (100 ml CHF 28.80)

Unser fachkompetentes Team berät Sie gerne und freut sich auf Ihren Besuch in der Natur.Drogerie

100 % natürlicher Sonnenschutz mit eco Sonnenmilch sensitive

NEU IM SORTIMENT

Der mineralische Lichtschutzkomplex von eco für Körper und Gesicht schützt empfindliche Haut vor schädlichen Sonnenstrahlen (UVA + UVB). Die leicht aufzutragende Sonnenmilch ist besonders geeignet für zarte Kinderhaut. Eine Komposition von Pflanzenölen pflegt die Haut: Himbeerkernöl hilft ihr Feuchtigkeit zu speichern und verbessert die Elastizität. eco Sonnenmilch sensitive nährt die Haut und beugt vorzeitiger Alterung vor. Pflanzliches Vitamin E wirkt antioxidativ und zellschützend. Es bindet die Sauerstoffatome freier Radikale und verlangsamt so Oxidationsprozesse auf der Haut. Karanja-Öl besitzt nachweislich sehr gute, hautpflegende Eigenschaften. Die hohe Konzentration an Fettsäuren hilft Hautunreinheiten vorzubeugen. Die Haut bleibt glatt und schön und dankt mit einem frischen und tonischen Effekt.

Bei der Herstellung wird auf Alkohol und andere aggressive Inhaltsstoffe verzichtet, um auch bei sensibler Mischhaut ein gutes Hautgefühl zu erzielen.

eco Sonnenmilch sensitive ist in drei Schutzstufen eingeteilt:

LSF 20 (mittel), LSF 30 (hoch) und LSF 50 (sehr hoch, z.B. für Kinder und stark gefährdete Haut).



Geniessen Sie die Sonne und einen unbeschwerten Sommer!

Gemütliches Einkehren im neu gestalteten «Gärtli»

Wir haben für unsere Bistro-Besucher den Aussenbereich durch neue Bepflanzungen und Sonnenschirme aufgewertet. Am meisten freuen wir uns über die Verkehrsberuhigung an der Rudolfstrasse. Jetzt ist Schluss mit dem Durchgangsverkehr! Ihr Besuch im Bio.Bistro-«Gärtli» wird nun garantiert zur entspannten kleinen Auszeit vor der Hektik des Alltags. Auch in kulinarischer Hinsicht gibt es wieder Highlights. Unser Bistro-Team hat sich einiges einfallen lassen, um Abwechslung in das saisonal gestaltete Angebot zu bringen. Neu dürfen Sie Ihr Sandwich selbst zusammenstellen. Sie wählen die Frischezutaten, ein Bistro-Mitarbeitender fertigt daraus «Ihr» Sandwich, bringt es an Ihren Tisch oder packt es «take-away» ein. Feiner und frischer geht's nimmer! Für Eilige halten wir selbst-



verständlich eine Auswahl fixfertiger Sandwiches zum Mitnehmen oder

zum im Bistro Geniessen bereit.



Lust auf einen Apéro im Bio.Bistro?

Ob untertags oder zur Feierabend-Stunde, neu haben wir für Sie und Ihre Freunde verschiedene Antipasti-Plättli kreiert. Sie sind die bisher noch fehlende, perfekte Ergänzung zu einem Glas Weiss- oder Rotwein, einem Gläschen Prosecco oder kühlem Bier. Achten Sie auf die Karte.

Summer-time ist Apéro-time!

Ist Ihnen die überarbeitete Bistro-Getränkemenu schon aufgefallen?

Vielleicht haben Sie ja schon ein Fläschchen fruchtiges, natürliches bio-Züri-Schorle mit frisch gepresstem Apfelsaft aus der Region oder unsere Eigenkreation «Most Indie» mit Süssmost, frischem Ingwer und Minze probiert? Oder ist Ihr bevorzugter Sommerdrink ein hausgemachter Eistee? Wie auch immer Sie sich entscheiden, in unserem Bio.Bistro wählen Sie gut!

IN EIGENER SACHE

Ordentliche Generalversammlung 2017

Am 16. Mai 2017 fand unter der Führung von Reto Diener die ordentliche Generalversammlung der Genossenschaft Rägeboge statt. 36 Genossenschafterinnen und Genossenschafter sowie einige Gäste folgten der Einladung ins Hotel Wartmann. Einstimmig sprachen die Genossenschafter dem Vorstand ihr Vertrauen aus und bewilligten die von Thomas Fedrizzi präsentierte Jahresrechnung.

Alle bisherigen Mitglieder des Rägebogerates wurden für das Geschäfts-

jahr 2017 bestätigt: Reto Diener, Bruno Hangarter, Karin Witschi, Sylvia Brunold und Thomas Fedrizzi. Beim anschliessenden Bio-Apéro, ausgerichtet vom Bio-Bistro, bot sich Gelegenheit zum regen Austausch.

Die Genossenschaft Rägeboge zählt aktuell 449 Mitglieder. Werden auch Sie Genossenschafter/Genossenschafterin. Informationen finden Sie auf unserer Website. Danke für Ihr Interesse an unserer Arbeit!

Erstmals in der 35-jährigen Geschichte des Rägeboge wurde ein Geschäftsbericht mit Zahlen, Fakten, Berichten und Geschichten über das Rägeboge-Jahr 2016 erstellt. Schauen Sie rein!

Das PDF finden Sie auf unserer Website 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 - 18.30
Samstag 8.00 - 17.00