

Rägeboge·Hauspost

EDITORIAL

Liebe Rägeboge-Freunde



Was war das doch für ein Jahrhundert-Sommer, gefolgt von wahrlich prächtigsten Herbstwochen! Sonnenanbeter, Wanderfreunde und Outdoor-Fans kamen voll auf ihre Kosten. Die Kehrseite der «gülden» Medaille waren die gravierende Trockenheit, der steigende Wassermangel und eine erhöhte Waldbrandgefahr. Natur und Tiere litten und leiden teilweise immer noch unter den Folgeschäden des Klimawandels. Vor allem auch unsere Landwirte und Produzenten bekamen das hautnah zu spüren. In meinem Umfeld war das Thema ebenfalls omnipräsent. Bekannte und Freunde – wie natürlich auch meine Familie und ich – hinterfragten unser Konsumverhalten, insbesondere den Wasserverbrauch, und passten uns entsprechend an. Als Konsumenten müssen wir uns bewusst sein, dass die Art und Weise, wie die Produkte unseres täglichen Bedarfs hergestellt werden, massgeblich zum Ressourcenverbrauch und der damit verbunden Umweltbelastung beiträgt. Darauf sollten wir beim Einkauf achten!

Nach bewegten Monaten steht bereits wieder die wundervolle Weihnachtszeit vor der Tür. Es kommt die Zeit der Besinnung und der Sinne, mit warmem Kerzenlicht, Adventsliedern und himmlischen Düften nach Zimt, Nelke, Mandarinen und Lebkuchen. In unserem Kulturkreis ist es die Zeit des Schenkens. Der Rägeboge bietet eine grosse Fülle an Ideen, wie Sie Ihre Liebsten sinnvoll

und ökologisch überraschen können. Mit einem nachhaltig produzierten Geschenk, bei welchem von den Herstellern höchste ökologische Kriterien eingehalten wurden, bereiten Sie anderen, sich selbst und der Umwelt eine Freude. **Tolle Geschenkideen, wie die genussvoll zusammengestellten Geschenkkörbe, finden Sie auf unserer Website www.raegeboge.com**

Aus unserer Natur.Drogerie empfehle ich Ihnen hochwertige Produkte für die natürliche Gesundheit, zum Beispiel ein Stärkungsmittel, und für die Schönheit Schweizer Naturkosmetik von Robert&Josiane, Farfalla, Li Cosmetic, ein Naturparfüm, Bäder und Körperöle. Am besten, Sie schauen rechtzeitig bei uns vorbei! Geht es um die Suche und Auswahl eines passenden Geschenkes, stehen mein Team und ich Ihnen sehr gerne mit Rat und Tat zur Seite. Auf Wunsch kreieren wir aus Ihrem Einkauf ein bezauberndes «Päckli», auch dies ein beliebter Kunden-Service des Rägeboge!

Ich freue mich auf Ihren Besuch!

Ihr Emanuel Rechsteiner,
Leiter Natur.Drogerie

BIO.MARKT

Veganes Backen ohne Butter, Eier, Milch und Honig: geht doch!

«Guetzle» und Backen sind fest verankerte Traditionen in der Advents- und Weihnachtszeit. Eine Unverträglichkeit gegen Laktose, Fruktose oder Gluten oder die Entscheidung für ein veganes Leben müssen der Backfreude nicht im Wege stehen! Wir stellen Ihnen Back-Alternativen für Mehl, Ei, Butter und Co. vor und wünschen viel Spass und gutes Gelingen!

Fast jeder Teig und jedes Backrezept enthält Butter, Eier und Milch. Kein Problem, sie lassen sich ersetzen, Butter beispielsweise durch pflanzliche Margarine. Lesen Sie die Liste der aufgedruckten Zutaten, um sicher zu sein, dass keine Gelatine enthalten ist und beachten Sie unsere Produkteempfehlungen. Für Kuchen eignen sich zudem Öle, zum Beispiel ein hochwertiges Bio-Sonnenblumenöl.

Etwas schwieriger verhält es sich beim Backen mit Ei-Alternativen. Doch auch hier gibt es Ausweichprodukte. Anstatt Ei verwendet man eine halbe zerdrückte Banane. Die gibt erst noch einen zusätzlichen Extra-Touch an Geschmack und sorgt für einen luftig-lockeren Teig. Sie können ebenso etwas Apfelmus verwenden, müssen dabei lediglich den Flüssigkeitsausgleich beachten. Das Mus ist sehr wässrig, deshalb müssen die weiteren Zutaten wie Milchalternativen oder Wasser entsprechend reduziert werden. Grundsätzlich gilt die Faustregel: 75 Milliliter Apfelmus entsprechen einem Ei.

Honig lässt sich wiederum sehr einfach ersetzen. Einfach Zuckerrübensirup, Agavendicksaft oder Stevia als Zuckerersatz verwenden. Achten Sie auf die unterschiedliche Süskraft der verwendeten Zutaten! Das Produkt aus dem Honigkraut Stevia, auch als Süskraut bekannt, ist bis zu 450 Mal süsser als der handelsübliche Haushaltszucker.

Laktoseintoleranz: Milch muss nicht immer von der Kuh stammen. Für die Milch, die beim Backen oft nicht fehlen darf, gibt es ausreichend Alternativen.

Soja-, Mandel-, Hafer-, Cashew- oder Reismilch können fast 1:1 übernommen werden. Hinweise zur Dosierung gibt's auf der Packung. Für mancherlei Kuchen oder Gebäck eignet sich Kokosmilch bestens. Nicht nur Veganer schätzen diese Milch-Alternativen, sondern auch Menschen mit Laktose-Unverträglichkeit, die sonst nur laktosefreie Milch verwenden, profitieren davon. Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Bauchschmerzen nach dem Verzehr von Kuchen, Guetzli und Co. gehören endlich der Vergangenheit an!

Glutenunverträglichkeit (Zöliakie): Backen ohne Weizenmehl? Wer an einer Glutenunverträglichkeit leidet, darf sich trotzdem in der Weihnachtsbackstube austoben. Die üblichen Getreidemehle lassen sich nicht immer in derselben Mengenzugabe auf glutenfreie übertragen. Mit der Zugabe geeigneter Bindemittel lässt sich jedoch eine perfekte Mehlmischung herstellen. Als glutenfreie Mehle eignen sich u.a. Buchweizenmehl, Quinoa- und Hirsemehl. Als Stärkemehle kommen Kartoffelmehl, Maisstärke und Reismehl in Frage. Für die nötige Bindung sorgen Chia-Samen, Leinsamen, Johannisbrotkern-, Guarkern- und Tapiokamehl.

Wünschen Sie unsere kompetente Beratung? Jederzeit gerne!

Vegane Produkte zum Backen aus dem Bio.Markt-Sortiment:

Glutenfreie Mehle

Baukhof:

- Buchweizenmehl, 500g, CHF 5.20
- Braunhirsemehl, 425g, CHF 4.40
- Teffmehl, 400g, CHF 6.80
- Reismehl, 500g, CHF 4.40
- Kicherserbensenmehl, 500g, CHF 5.30
- Maismehl, 500g, CHF 4.70

Biofarm:

- Braunhirsemehl, 400g, CHF 6.50

Tropicai: Kokosmehl, 500g, CHF 8.50
 Rapunzel: Hanfmehl, 250g, CHF 3.95
 Govinda: Bananenmehl, 350g, CHF 11.80

Stärke/Bindungsalternativen

Rapunzel: Johannisbrotkernmehl, 75g, CHF 5.20
 Morga: Tapioca, 150g, CHF 6.90
 NaturKraftWerke: Leinsamenmehl, 300g, CHF 13.70
 Baukhof: Kartoffelstärke, 200g, CHF 3.90

Ei-Ersatz

Biovegan: Ei-Ersatz, 4x5g Beutel, CHF 1.90
 Arche: Veg White, 90g, CHF 5.95

Pflanzliche Margarinen

Alsan: Pflanzliche Margarine, 250g, CHF 2.90
 Provamel: Soya Margarine, 250g, CHF 3.70
 Rapunzel: Prima Oliven Margarine, 250g, CHF 5.10
 Rapunzel: Prima Margarine, 250g, CHF 5.10

Milch Alternativen (eine Auswahl aus unserem reichhaltigen Angebot)

Swiss Rice Drink, 1L, CHF 2.95
 Swiss Soya Drink, 1L, CHF 3.20
 Isola Brown Rice Drink, 1L, CHF 3.00
 Isola Mandel Milch, 1L, CHF 4.70

Rezept: Vegane Matcha-Tännli



Bild: Die letzten Freilandrosen und die ersten Weihnachtsguetzli

Sie sind einfach und schnell zubereitet, sehen hübsch aus und schmecken nicht nur Tee-Fans!

Zutaten aus dem Bio.Markt für 500 Gramm Teig:

- 200g Dinkelmehl
- 80g Puderzucker
- 1 TL Vanillezucker
- frische Vanille (ausgekratzter Stängel)
- 5g Matcha-Teepulver: Grüntee aus ökologischem Landbau in Korea (Jeju-Island)
- 120g pflanzliche Margarine
- 2-3 EL pflanzliche Milch

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten vermengen. Pflanzliche Milch und Margarine hinzufügen. Mit Hilfe der Küchenmaschine oder mit dem Handmixer (Knetaufsatz) gut verkneten. Ofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Teig im Kühlschrank mind. 30 Minuten ruhen lassen. Danach kurz durchkneten und gleichmässig dünn auswallen. Zum Ausstechen eine Christbaumform (oder jede andere gewünschte Form) verwenden. Ca. 15 bis 20 Minuten backen und gut auskühlen lassen. Für den genussvollen Verzehr gibt's jetzt kein Halten mehr!

Kennen Sie das glutenfreie Bananenmehl von Govinda?

Bananenmehl wird aus getrockneten grünen Kochbananen aus kontrolliert ökologischem Anbau hergestellt. Es eignet sich zum Kochen und Backen und als Bindemittel für Saucen, Suppen und Smoothies. Der glutenfreie Mehlersatz ist zudem eine gute Kaliumquelle. Ein Rezept für vegane Pfannkuchen wird gleich auf der Verpackung mitgeliefert.

Bananen machen fröhlich, testen Sie's aus!

350g: CHF 11.80

Neues im Bio.Markt



Bio Curcuma Wurzelkraft-Elixier, konzentriert aus der frischen Curcumawurzel

«Botschafter der Genussskultur» nennt sich der seit 1886 bestehende österreichische Obsthof Retter. Wir meinen zu Recht. Die bio-zertifizierte Obstmanufaktur ist bekannt für ihre traditionellen Spezialitäten und innovativen Produkte, die einem genussvollen, nachhaltigen Lebensstil entsprechen. Neu von Retter ist das alkoholfreie Bio Curcuma Wurzelkraft-Elixier. Getreu der Überzeugung des Bio-Pioniers Retter «wird der Natur nichts hinzugefügt». Die volle Kraft der Wunderwurzel kann heiss oder kalt genossen werden, klassisch im Verhältnis 1:10 mit Wasser/Soda gemischt oder mit frischen Kräutern/Fruchtsäften verfeinert. Gekühlt schmeckt das bekömmliche Getränk als Aperitif und eignet sich bestens

zum Mixen von hochwertigen Cocktails, zum Beispiel mit Gin. Und auch in der Küche erfreut sich der Saft einer grossen Beliebtheit und findet vorwiegend zur Verfeinerung von Backwaren sowie in Saucen und Salaten Verwendung.

Das 100%-Naturprodukt ohne Zugabe von Stabilisatoren, künstlichen Aromen oder Farbstoffen wird vor dem Verbrauch kräftig aufgeschüttelt. Einmal geöffnet, sollte es innerhalb von 10 Tagen aufgebraucht werden.

Probieren Sie auch das Ginger-Limetten-Getränk vom Obsthof Retter!

1 Liter-Flaschen, je CHF 19.80

Weitere Produktneuheiten finden Sie auf unserer Website www.raegeboge.com und natürlich bei uns im Bio.Markt!

Aktuell in Ihrem Bio-Fachgeschäft: Bergkartoffeln aus dem Albulatal

Diese einmalig köstlichen Bergkartoffeln werden von Freddy Christandl und seinen Partnern, der Familie Tschalèr, im bündnerischen Albulatal angebaut. Um sie auf über 1000 Meter ü.M. zu kultivieren, bedarf es spezieller und intensiver Handarbeit. Die vorwiegend alten, teilweise schon vergessenen Raritäten verblüffen selbst hochdotierte Spitzenköche mit ihren einzigartigen Kocheigenschaften und dem ertümlchen Geschmack. Der Chefkoch des «The Dolder Grand» in Zürich schrieb: «Ich verwende die Bergkartoffeln, weil es die besten und leckersten Kartoffeln sind, die ich kenne! Kartoffelstock mit Röseler... da fängt das Herz an zu glühen!»



Verpassen Sie also auf keinen Fall diese einzigartige Gaumenfreude mit Herzglüh-Versprechen, das Zeitfenster ist kurz!

Probieren Sie unseren «Gute-Laune-Tee»!



Wenn's draussen nass und kalt ist, der vorweihnachtliche Druck einsetzt, der Chef nörgelt, die lieben Kleinen zappelig werden und es einfach nicht rund läuft... dann haben wir ein tolles «Gegenmittel»: unseren täglich frisch zubereiteten, heiss zu geniessenden Ingwer-Tee. Eine Tasse davon und schon läuft's wieder!

Es ist Suppenzeit!



Was gibt es köstlicheres - manche meinen sogar tröstlicheres - als eine GUTE hausgemachte Suppe? Im Bio.Bistro spielt sie gerade jetzt in der Winterzeit eine starke Rolle. Täglich bieten wir unseren Gästen zwei Suppen zur Auswahl, gerne auch zum Mitnehmen und immer mit einem feinen Brötli dazu.

NATUR.DROGERIE

BIOTURM: Neue Naturkosmetik-Haarpflege für gesundes, kraftvolles Haar

So unterschiedlich wie unsere Haare und die Art, wie wir sie tragen, sind auch die dafür benötigten Pflegeprodukte. Sie sorgen dafür, dass mattes Haar wieder glänzt, schlaffe Frisuren Volumen erhalten, koloriertes Haar länger seine strahlende Farbe behält und sie schaffen Abhilfe, wenn der Kopfschmuck alters- oder krankheits-

bedingt dünner wird. Bei fettigen Haaren, Spliss, trockener Kopfhaut oder Schuppen braucht es spezielle Problemlöser, sprich Spezial-Shampoos und -Spülungen.



BIOTURM Haarpflege-Serien in einer farbenfrohen Aufmachung. Alle Produkte sind als Naturkosmetik zertifiziert und frei von Silikonem, Parabenem und Paraffinen. Lassen Sie sich beraten!

Shampoos, 200ml: CHF 8.90
Spülungen, 150ml: CHF 10.50
Haarkur, 125ml: CHF 11.90



Wala Solum Uliginosum Comp Öl: Eine Wohltat für schmerzende Gelenke

WALA Solum ulig. Comp. Öl ist ein anthroposophisches Arzneimittel gegen chronische Schmerzen der Gelenke und der Wirbelsäule. Es eignet sich für alle Altersgruppen, ist frei von künstlichen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen, zieht gut ein und ist sparsam im Gebrauch.

Wirksubstanzen:

Hochmoortorf (Solum uliginosum) wirkt sanft durchwärmend, lösend und schmerzlindernd. Seine bewahrenden und abgrenzenden Kräfte erleben Menschen, die sich nach einer schützenden Hülle sehnen, als Wohltat.

Roskastanie (Aesculus hippocastanum) stärkt die Leberfunktion und belebt Flüssigkeitsprozesse, auch im venösen System.

Ackerschachtelhalm (Equisetum arvense) regt die Nierentätigkeit an und wirkt ausscheidungsfördernd.

Natürliches ätherisches Lavendelöl (Lavandulae aetheroleum) belebt und beruhigt mit seinem Duft und wirkt entspannend.

Anwendung und Dosierung:

Die betroffenen Stellen 1- bis 2-mal täglich mit 2-3 ml Solum ulig. Comp. Öl einreiben.

50 ml: CHF 13.90 / 100 ml: CHF 24.80



Hallo! Wir sind die Warmies®, die wärmenden Kuscheltiere zum Liebhaben



Im Rägeboge Kuscheltier-Zoo tummeln sich Löwen, Elche, Giraffen, Pinguine, Schildkröten und Robben. Jeder schliesst die niedlichen, dezent duftenden Tierchen sogleich ins Herz! Ihre Bauchfüllung aus fein abgestimmten Lavendel- und Kräutermischungen wirkt beruhigend und fördert das Einschlafen. Der kuschelig weiche Plüsch eignet sich schon für die Aller kleinsten ... und auch nach oben sind dem Besitz eines zauberhaften Warmies® keine Altersgrenzen gesetzt

Der natürliche Wärmespeicher der Warmies® besteht aus purer, gerei-

nigter und speziell wärmebehandelter Hirse. 90 Sekunden in der Mikrowelle - oder im Backofen - aufgewärmt, spenden die Warmies® 90 Minuten lang wohlige Nestwärme. Die schadstofffreien Lieblinge sind pflegeleicht. Bei herausnehmbarer Wärmefüllung kann die Stoffhülle von Hand bis 30 Grad gewaschen werden. Nicht herausnehmbare Füllungen einfach mit einem feuchten Tuch behandeln. In ein Tuch eingeschlagen und kurz ins Tiefkühlfach gelegt, wird daraus eine Kühlung.

Preis: je nach Grösse zwischen CHF 24.90 und CHF 49.-

Die «Kerze der Freiheit» bekundet Solidarität!

Wer am 10. Dezember - am Tag der Menschenrechte - eine «Kerze der Freiheit» anzündet, bekundet seine Solidarität mit den Opfern von Menschenrechtsverletzungen und unterstützt Amnesty International im weltweiten Engagement für die Einhaltung der Menschenrechte.

Jedes Jahr leuchten circa 37'000 «Kerzen der Freiheit» in den Schweizer Fenstern. Die Kerzen werden im Familienunternehmen Lienert in Einsiedeln hergestellt und vom Schulungs- und Arbeitszentrum für Behinderte in Burgdorf verpackt und



verschickt. Erhältlich sind sie als Farb- oder Bienenwachskerze in diversen Ausführungen.

Farbige Kerzen: CHF 8.-
Bienenwachskerzen: CHF 14.-

Weihnachts-Geschenkideen aus der Natur.Drogerie

Schauen Sie sich bei uns um! Wir haben für unsere Kunden ein wahres Füllhorn an stimmigen Wohlfühl-Produkten und Geschenkvorschlagen bereitgestellt.

Jetzt entdecken:

Die neue AromaCare-Palette von Farfalla

Eine bezaubernde Geschenkidee liefert die neue AromaCare-Linie von Farfalla. Ätherische Öle stärken auf



ganz natürliche Weise die körperliche wie auch geistige Gesundheit. Zur Unterstützung unserer Grundbedürfnisse entwickelte Farfalla diverse Aromapflege-Produkte, die zu Hause angewendet werden können. Stellen Sie sich Ihre Lieblingsprodukte zusammen und wählen Sie aus den Themenbereichen «Bleib gesund», «Sanft entspannt», «Sei erfrischt», «Geborgenheit», «Lebensfreude», «Beschützt sein», «Schlaf gut», «Konzentration» oder «Aroma-Yoga». Die Angebotspalette besteht aus Bädern, Raumsprays, Duftmischungen und Körperölen.

Robert & Josiane: Naturkosmetik aus Winterthur

Eintauchen, Stress abbauen und sich Gutes tun! Gönnen Sie sich oder einem lieben Menschen das sinnliche Vergnügen eines Lavender Bath Oils aus der Pflegeserie von Robert & Josiane. Lavendel besitzt die Eigenschaft, sowohl anzuregen als auch zu entspannen. Bei Müdigkeit wirkt er erfrischend, bei Stress und Nervosität beruhigend. Gibt es eine angenehmere Art, vom Alltag «abzutauchen»

und wieder ins Gleichgewicht zu kommen?

100 ml: CHF 29.-



Nature's Design Pinus Cembra Dufthölzer



Das Duftholz aus Arve fügt sich harmonisch in jeden Raum ein. Die ätherischen Öle der Zirbe bringen die Natur ins Haus, haben eine beruhigende und entspannende Wirkung, spenden Kraft und Energie. Die Dufthölzer neutralisieren unerwünschte Gerüche in Zimmern sowie der Küche und tragen zu einer besseren Atmosphäre bei.

Preis, inkl. Duftöl (1x10 ml) und Holzspänen: CHF 42.-

Weitere Arven-Produkte finden Sie in unserer Natur.Drogerie.

YUN Aromavernebler AHORN



Der Yun Aromavernebler kombiniert drei äusserst nützliche Funktionen in einem Gerät: das Verdampfen von ätherischen Ölen sowie das Befeuchten und Reinigen der Luft. Das formschöne Gerät ist aus Ahornholz gearbeitet. Der Wasserdampf, der wie eine Art kalter Nebel entweicht ist so dünn, dass er

sich rasch in der Umgebungsluft verteilt und die Duftstoffe ihre Wirkung im gesamten Raum entfalten können.

Einsatzbereiche:

Innenräume (Wohnbereich, Empfangs- und Besprechungsräume) in Hotels, Praxen, Krankenzimmern, Schönheits- und Wellness-Salons.

Der Aromavernebler wird mit 100% natürlichen ätherischen Ölen gefüllt. Lassen Sie sich von unserem kompetenten Team beraten!

Preis Aromavernebler: CHF 229.-

Sinnvolles Schenken:

Geschenkkörbe «nach Mass»: Jetzt bestellen!

Mit einem Rägeboge-Geschenkkorb verschenken Sie Nützliches, Nachhaltiges und Schönes! Ob als Firmengeschenk oder Überraschung für Ihre Liebsten, ein individuell und liebevoll zusammengestellter Geschenkkorb mit hochwertigen Produkten in Bio-Qualität bereitet immer Freude. Gleichzeitig unterstützen Sie den Umweltschutz sowie den fairen Handel. Sehr gerne bestücken wir Ihren Korb zusätzlich mit Produkten aus unserer Natur.Drogerie.

Bestellen Sie frühzeitig, direkt im Rägeboge oder gleich online auf unserer Website:

www.raegeboge.com



Werden Sie Mitglied des Rägebogerates!

Als Ergänzung zum bestehenden Team suchen wir ein engagiertes Mitglied für den Rägebogerat. Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wir freuen uns auf Sie!

Reto Diener, Präsident Rägebogerat

reto_diener@bluewin.ch, mobile 076 540 90 46

Weitere Informationen zum Rägebogerat finden Sie auf unserer Website www.raegeboge.com (Genossenschaft, Rägebogerat).

Aktuelle Aktivitäten im Rägeboge, Promotionen, News, weitere Rezepte und unsere Öffnungszeiten über die Festtage finden Sie laufend nachgeführt auf unserer Website www.raegeboge.com.

Hereinschauen lohnt sich!

Das ganze Rägeboge-Team wünscht Ihnen und Ihren Liebsten genussvolle, unbeschwerte und glückliche Adventswochen und jetzt schon schöne Festtage!

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