

Rägeboge·Hauspost

EDITORIAL

BIO.MARKT

Ein «offizielles» Hallo

Während das Editorial der Hauspost-Frühlingsausgabe Marcel Butty dazu diente, sich von den Kunden des Rägeboge zu verabschieden, darf ich für die vorliegende Sommerausgabe zum ersten Mal den Stift in die Hand nehmen. Die meisten Kunden dürften mich in der Zwischenzeit schon irgendwo im Bio.Markt angetroffen haben. Man findet mich mal hier, mal da, mal am Rennen oder beim gemütlichen Schwatz mit Kunden, beim Einräumen von Ware oder an der Kasse. Es ist diese Vielfalt an verschiedenen Aufgaben, die meine Arbeit im Rägeboge so interessant und spannend macht. Man weiss nie, was der Tag so alles zu bieten hat! Ich freue mich jeden Morgen auf die Arbeit, meine Mitarbeiter und auf Sie, liebe Kunden! Der Rägeboge ist mein Powerhouse, ich fühle mich unheimlich glücklich und stolz, hier arbeiten zu dürfen!

Freude an der Arbeit zu haben - wie viele Menschen fühlen das heutzutage noch? Ich kann mir nicht vorstellen, jeden Tag mit saurer Miene zur Arbeit zu erscheinen und nur darauf zu warten, wieder nach Hause zu gehen ... Und trotzdem kommt das leider täglich bei Menschen aus den verschiedensten Berufsbranchen vor. Meiner Ansicht nach widerspiegelt sich die innere Einstellung in der Qualität der Arbeit und bei den Produkten. So spürt man beispielsweise im Restaurant beim Essen, ob der Koch das Menü unter Zeitdruck in die Pfanne «gehauen» hat, um schnell zu produzieren oder ob mit Achtsamkeit und Liebe zu den Zutaten ein wunderbares Essen kreiert wurde. Es muss kein Starkoch sein, denn egal ob «haute cuisine» oder ein Salatteller in der Gartenbeiz, der sorgfältige und respektvolle Umgang mit Nahrungsmitteln resultiert in einer wunderbaren Mahlzeit.

Auch bei unseren regionalen Produzenten, welche uns mit wahrhaft fantastischen Produkten wie Brot, Obst und Gemüse, Fisch und Fleisch, Käse und süssen Zaubereien beliefern, spürt man die Liebe zu ihrer Arbeit. Sie alle arbeiten lange und harte Stunden, krampfen körperlich und geben



ihr Bestes. Jeder, der selbst schon im Garten den Boden bearbeitet oder den schweren Teig zu Brot verarbeitet hat, weiss, wovon ich spreche! Man fühlt beim Essen dieser Produkte die Achtsamkeit, die Freude und den Stolz, mit welchen sie angebaut, geerntet, gebacken und verarbeitet wurden.

Es ist mein persönliches Ziel, dass Sie, liebe Kunden des Rägeboge, die Freude, den Stolz und die Lockerheit unseres Teams wieder wahrnehmen können. Dass die Atmosphäre so einladend ist, dass Sie beinahe die Zeit bei uns vergessen! Dass Ihre Fragen mit einem Lächeln auf dem Gesicht und fundiertem Fachwissen beantwortet werden. An dieser Stelle möchte ich Sie auffordern, sich mit Ihren Anliegen, Kritiken oder Ideen direkt an mich zu wenden oder unseren Briefkasten bei der Fensterfront zu nutzen. Wir werden unser Möglichstes tun, Ihren Wünschen und Inputs Folge zu leisten.

Ich freue mich auf eine lange, spannende und fröhliche Reise mit Ihnen und bedanke mich an dieser Stelle für Ihr Vertrauen in den Rägeboge!

Mit herzlichen Grüssen

Beatrice Sutter
Leiterin Bio.Markt

Weltneuheit aus Zürich!

FILL ME bottle, die Bügelverschluss-Trinkflasche aus Borosilikonglas

Borosilikat ist ein mineralisches, hitzebeständiges (bis 120 Grad) Spezialglas, das frei von Schadstoffen und zudem hygienischer, pflegeleichter und bruchfester ist als herkömmliches Glas. Dank der glatten, porenfreien Oberfläche haben Keime und Pilze keine Chance. Der Dichtungsring lässt sich abnehmen und damit ist auch das Innere leicht zu reinigen. Die FILL ME bottle mit Bügelverschluss und handlichem Tragebügel ist absolut geschmacksneutral und eignet sich sowohl für kalte als auch für heisse Getränke. Das Leichtgewicht (50 % weniger Gewicht als vergleichbare Glas-Trinkflaschen) ist ein idealer Outdoor-Begleiter. Das nachhaltige und langlebige Produkt, komplett aus recycelbaren Material-

ien hergestellt, leistet einen wertvollen Beitrag zum Umweltschutz.



«Origami Boats», Volumen 6 dl, Preis: CHF 31.80



«Simply Swiss», Volumen 6 dl, Preis: CHF 31.80



«Schweizer Wasser», erhältlich als 10 dl Trinkflasche, Preis: CHF 38.80

Die 10 besten Alternativen zu Molkereiprodukten

Wer aus gesundheitlichen, ökologischen oder ethischen Gründen keine tierischen Molkereiprodukte verwenden möchte, dem stehen zahlreiche pflanzliche Alternativen zur Verfügung. Im Rägeboge Bio.Markt führen wir ein gut dotiertes Sortiment an hochwertigen, veganen Pendants zu Butter, Joghurt, Quark, Rahm und Co. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an unsere freundlichen Mitarbeitenden.

Veganer Joghurt wird meist auf der Basis von Soja hergestellt, aber auch Kokosnüsse, Reis, Mandeln oder Hanf eignen sich dafür. Es gibt ihn in den verschiedensten Geschmacksrichtungen und er wird immer beliebter. Vegane Fruchtjoghurts stehen dem Original aus Kuhmilch in nichts nach. Sie sind fruchtig, cremig und schmecken sehr mild.

Unsere Produkte: Harvest Moon Coconut Milk mit Yoghurt Cultures und Provamel Soya Yogurt.

Veganer Quark wird meist auf der Basis von Mandeln, Cashewkernen oder aus Sojabohnen hergestellt. Damit liefert der Quarkersatz gesunde Fettsäuren und kann Teil einer ausgewogenen Ernährung sein. Manche Sorten werden zusätzlich mit einem Probiotikum versetzt und bekommen dadurch den typisch säuerlichen Geschmack.

Unsere Produkte: Soyanaanda Speisequark und Früchte-Rahmquark.

Veganer Rahm, auch «Cuisine» genannt, ist mittlerweile in verschiedenen Formen erhältlich. Geschmack, Stabilität und Cremigkeit müssen den Vergleich mit dem Original aus Kuhmilch durchwegs nicht scheuen. Mit veganem Rahm lassen sich unter anderem Saucen und Suppen verfeinern. Die Grundlage der Produkte ist von Hersteller zu Hersteller unterschiedlich und reicht von Soja über Dinkel, Mandeln, Hafer und Reis bis hin zu Kokosmilch. Detaillierte Inhalte sind auf den Verpackungen ersichtlich.

Unsere Produkte: Isola Bio Cuisine Riso, Cocco oder Provamel Soya Cuisine.

Veganer Sauerrahm wird auf der Basis von Tofu oder Nüssen hergestellt. Der Sauerrahmersatz wird meist mit veganen Milchsäure-Bakterienkulturen versetzt, was ihm den typisch säuerlichen Geschmack verleiht.

Unsere Produkte: Soyanaanda Sauercreme «Soyana».

Wer den Geschmack von Buttermilch mag, kann **vegane Buttermilch** ganz

einfach selbst herstellen: Für ein Glas werden 200 ml Mandelmilch mit einem Esslöffel Apfelessig vermischt.

Genau genommen ist **vegane Butter** Margarine. Jedoch gibt es Margarine, die sehr butterähnlich ist und für die keine ungesunden, gehärteten Fette verwendet werden. Im Bio.Markt bekommen Sie Produkte, die Butter in Konsistenz und Geschmack «veganes Paroli» bieten.

Unsere Produkte: Alsan Bio oder Vegugan Vegane Butter.

Veganer Kaffeerahm wird unter der Bezeichnung «Coffee Creamer» angeboten. Er wird meist auf der Basis von Sojabohnen hergestellt.

Vegane Crème fraîche wird meist aus Sojamilch gebildet. Auch nach **veganem Frischkäse** wird immer mehr gefragt.

Unsere Produkte: Soyanaanda, Rahmfrischkäse Alternative.

Veganer Pudding wird meist auf der Basis von Soja- oder Mandelmilch sowie Hanfsamen hergestellt. Man kann ihn auch mit allen anderen Pflanzenmilchsorten und Puddingpulver selbst herstellen. Lediglich Reismilch sollte nicht verwendet werden, wegen der darin enthaltenen Enzyme, die verhindern, dass der Pudding fest wird.

Unsere Produkte: Provamel Choco, Caramel, Vanille Pudding (Soya).

Die Grundlage von **veganer Glacé** bilden meist Sojabohnen, Lupinen oder Mandeln, aber auch Kokosnussmilch. Wer es fruchtig mag, kann auch zu Sorbet greifen. Soweit keine tierischen Fette und Aromen zugesetzt wurden sind diese vegan und bestehen meist nur aus pürierten Früchten und Zucker.

Unser Rezeptvorschlag: **Veganes Bananen-Maracuja-Sorbet**

Zutaten aus dem Bio.Markt für 4 Schleckmäuler:

150 ml Ananassaft (oder Sirup)
100 g brauner Rohzucker
2 Maracujas oder Passionsfrüchte
1 Bio-Zitrone
3 Bananen

Zubereitung

Den Ananassaft mit dem Zucker aufkochen und ca. 4 Minuten offen bei schwacher Hitze sanft kochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Die Früchte halbieren, das Fruchtfleisch herauslösen und durch ein Sieb streichen. Zitrone heiss waschen, abtrocknen, Schale abreiben und den Saft

auspressen. Bananen in grosse Stücke schneiden, mit der abgeriebenen Zitronenschale und 2 EL Zitronensaft fein pürieren. Ananassaft (oder Sirup) und Maracujasaft unterrühren und das Püree mit dem Zitronensaft abschmecken.

Die Masse in eine Metallschüssel füllen, ca. 4 Stunden zugedeckt ins Tiefkühlfach stellen. Alle 30 Minuten einmal durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden können. Alternativ die Masse in der Eismaschine gefrieren lassen.

So cool!



New Roots vegane Käsealternative aus Cashews

New Roots, ein innovatives Schweizer Jungunternehmen, gegründet von zwei Veganern und bekennenden Käseliebhabern, produziert verschiedene schmackhafte Käsealternativen auf der Basis von Cashewnüssen. 100 % vegan, 100 % biologisch und 100 % handgefertigt. Die Karton-Verpackungen aus Pflanzenabfällen sind selbstredend 100 % recyclebar. Mit ihrem Camembert erzielten die engagierten Macher 2017 den Swiss Vegan Award.

Franz Dolderer – HAUS des BROTES:

Von der Kunst des Backens

Seit 32 Jahren bäckt Franz Dolderer mit Leidenschaft Brot für den Rägeboge. Das HAUS des BROTES in Winterthur-Veltheim steht für achtsame Backkunst, wo durch Erfahrung und Intuition Spezialbrote und Backwaren, vorwiegend in Demeter-Qualität, entstehen. Bevor Franz Dolderer Ende Jahr in den Ruhestand geht und seine Backstube aufgelöst wird, übergibt er sein Wissen und seine Rezepte an das KORN.HAUS in Dussnang.



«Ich bin dankbar für mein erfüllendes Handwerk, das mir zur Berufung geworden ist. Gute Wesen haben mich stets begleitet.» Das Herzstück der Backstube ist der grosse Holzbackofen, dessen Hitze sich sehr lange hält. Alle Rohstoffe werden frisch und von Hand

verarbeitet. Das Korn wird auf den drei hauseigenen Mühlen zu Vollkornmehl gemahlen. Der gelernte Müller und Bäcker legt Wert auf Einfachheit, Natürlichkeit und einen schonenden Umgang im Werdegang vom Korn über den Teig bis zum schmackhaften Brot.



Das Getreide stammt mehrheitlich aus biologisch-dynamischem Anbau von langjährigen Lieferanten wie «Biolandbau Winti West» und Ueli Hofmann in Zünikon. Dreimal in der Woche erhält Franz Dolderer Unterstützung von einer gelernten Bäckerin, welche schon seit zehn Jahren mit ihm arbeitet. Sonst steht er alleine in der Backstube, vorwiegend in der Nacht, wenn die Sterne am Himmel stehen. Er philosophiert: «Die Kunst des Backens liegt in der Einfachheit des Tuns.» Die Backwaren finden ihre treue Kundschaft seit Jahrzehnten im Rägeboge und auf dem Wochenmarkt in Winterthur.

Mit Gespür und Intuition

«Mein Leitmotiv lautet 'Ein Laib Brot für die Menschen'», erklärt Franz Dolderer und fährt fort: «Ich bin kein Wissenschaftler oder Theoretiker, sondern arbeite mit meinen erfahrenen Händen und vertraue auf meine Sinne. Meine Backstube ist ein Raum, wo durch freies, schöpferisches Arbeiten Brotkunst entsteht.» Er lässt

geschehen und entstehen. Der Teig erhält Ruhe zum Reifen, bevor er sich mit der Kraft des Feuers in schmackhaftes Brot verwandelt. Der zurückhaltende Mann verbindet sich bei der Brotherstellung direkt mit den Elementen. Die Erde steht für das Korn, das Wasser für die Bindung des Teigs, Luft und Feuer für das Backen. Nachdenklich sagt er: «Die Wärme des Ofens wird mir fehlen.»

Seit vielen Jahren sieht sich Franz Dolderer als Spezialisten für seltenere Getreidesorten wie Emmer, Einkorn, Urinkel, Waldstaudenkorn (Roggenart) und Kamut. Durch stetiges Ausprobieren, auch mit vielen weiteren Zutaten wie Chia- und Rapssamen, Hirse, Reis oder Kichererbsen entstehen neue Brotsorten. «Aber es ist erst ein gutes Brot, wenn es zu «meinem» Brot geworden ist», beschreibt Franz Dolderer den Vorgang der Neukreation.

Eine Ära endet, eine neue beginnt
Klar ist, dass es Brote, wie solche

vom HAUS des BROTÉS nicht in jeder Bäckerei zu kaufen gibt. So wird es die Brotliebhaber freuen, dass sie trotz der Pensionierung von Franz Dolderer und der Auflösung seiner Backstube nicht auf seine Kreationen verzichten müssen, denn das KORN.HAUS in Dussnang wird die Tradition weiterpflegen und auch den Rägeboge beliefern.

«Was bleibt, ist tiefe Dankbarkeit für die langjährige, gute Zusammenarbeit und das freundschaftliche Verhältnis sowie die gegenseitige Wertschätzung der Kunden, Mitarbeitenden und Lieferanten, die ich in dieser langen Zeit erleben durfte», unterstreicht Franz Dolderer. Er hat

seinen letzten Backtag im HAUS des BROTÉS auf den 29. September 2018 festgelegt. Es ist der Tag des Erntedanks und des Erzengels Michael. Sein Wissen und die Rezepte vermittelt er an die Bäcker des KORN.HAUS weiter. Er wird in den letzten Monaten vor seiner Pensionierung noch enger mit ihnen zusammenarbeiten und sie auch in deren Backstube unterstützen. Den Marktstand wird das KORN.HAUS ebenfalls übernehmen. Viele seiner Brotkreationen wird es dort und natürlich im Rägeboge weiterhin zu kaufen geben. Dass sich damit ein Kreis schliesst, wird in der Geschichte des HAUS des BROTÉS deutlich (siehe Kasten).



Ein Blick in die Geschichte des HAUS des BROTÉS

Aus Süddeutschland stammend, kam Franz Dolderer 1986 in die Schweiz und arbeitete bis 1991 im Kornhaus in Dussnang als Bäcker. Bereits damals bezog der Rägeboge dort Brote und Backwaren.

Am 3. Dezember 1991 wurde das HAUS des BROTÉS von der Genossenschaft Rägeboge zusammen mit Franz Dolderer gegründet und eine erste Backstube in Wil (SG) eröffnet. Der Bäcker erinnert sich lebhaft an den Aufbau des grossen Ofens und an die Handwerkskunst der österreichischen Ofenbauer. Im Januar 1996 wurde die Backstube samt dem 17-Tonnen-Ofen nach Winterthur an die Wiesenstrasse 3 gezügelt. Franz Dolderers wachsender Wunsch nach Selbständigkeit wurde vom damaligen Genossenschaftspräsidenten Markus Rohner anerkannt. Im August 1996 wurde das HAUS des BROTÉS einvernehmlich aus der Genossenschaft Rägeboge herausgelöst. Franz Dolderer ist bis heute ein zuverlässiger und engagierter Lieferant des Rägeboge geblieben. «Ich war und bin ein Rägeböglar», sagt er.

Der Bio.Markt Rägeboge und die Genossenschaft Rägeboge bedanken sich herzlich bei ihrem langjährigen Partner Franz Dolderer vom HAUS des BROTÉS. Eine bereichernde Zusammenarbeit, die 32 Jahre währte, findet durch den verdienten Ruhestand des passionierten Bäckers ihr Ende. Der Rägeboge wünscht Franz Dolderer alles Gute für die Zukunft.



Des Königs grüne Liebe



«Salat steht nicht für Genuss und grosse Kulinarik. Er steht für Verzicht und Freudlosigkeit», konnte man kürzlich in einer der grossen Sonntagszeitungen lesen. Etwas Salatfreundlicher ging's dann mit einem persönlichen Statement des Schreiblings weiter: «Total zu Unrecht, finde ich». **Finden wir auch!!** Was an Grünem, Fruchtigem, Fleisch- oder Fischigem, mit Meeresfrüchten, Milchprodukten oder Hülsenfrüchten Kombiniertem in die Schüssel kommt, ist alles andere als langweilig! Denken wir auch an all die herrlich duftenden, frischen Garten- und Wild-Kräuter, die jetzt Saison haben, die hervorragenden Bio-Öle «verginge» aus Oliven, heimischen Disteln, Sonnenblumenkernen, Nüssen und – ganz raffiniert –

Rezept: Sommersalat mit gegrillten Früchten und Ziegenkäse

Zutaten aus dem Rägeboge
Bio.Markt für 4 bis 6 Portionen:

schwarze Pfefferkörner
Saft einer Bio-Orange
2 EL Zitronensaft
1 EL Senf, 1 TL Rohrohrzucker, Salz
12 EL natives Olivenöl, zum Beispiel von Nicola di Capua
100 g Haselnussblättchen (oder ganze Haselnüsse)
200 g gemischte Blattsalate nach Verfügbarkeit: Kopfsalat, Frisée, Römersalat, Rucola, etc.
je 3 Zweige Zitronenmelisse, Estragon (ganz fein auch mit Zitronenverbene!)

kalt gepresst mit Zitrusfrüchten oder Chili sowie an das abwechslungsreiche Angebot an verschiedenen Essig-Spezialitäten. Dafür müssen Sie sich beim nächsten Einkauf unbedingt etwas Zeit nehmen oder lassen sich von unseren netten Mitarbeitern beraten.

Der für seine Extravaganzen berühmt-berüchtigte Louis XIV soll geradezu versessen gewesen sein auf Kopfsalat. Die Nachfrage am Hof in Versailles war so gross, dass man des Königs Leibspeise nicht nur im Freiland, sondern erstmals in Treibhäusern anbauen liess.

Wir wünschen Ihnen viel Spass mit unserem Rezept!

Die Nadeln von einem grossen Zweig Rosmarin
300 g Ziegenfrischkäse (wer's lieber mag, nimmt Kuhmilch-Frischkäse)
4 reife gelbe Pfirsiche, 1 frische Mango, 2 reife (nicht zu weiche) Avocados

Zum Dekorieren essbare Blüten (Kapuzinerkresse, Schnittlauchblüten, Stiefmütterchen, etc.)

Unser Topping-Tipp, der alles toppt: Gefriergetrocknete Erdbeeren von *naturkostbar* grob zerkrümeln und über den fertigen Salat streuen! So schmeckt Sommer!

Zubereitung:

Für die Vinaigrette ein paar Pfefferkörner im Mörser zerstoßen oder mit einem Pfannenboden auf dem Brett quetschen. Mit Orangen- und Zitronensaft, Senf, Zucker, etwas Salz und 10 EL Olivenöl mischen.

Haselnussblättchen (oder ganze Haselnüsse) in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Abkühlen lassen. Ganze Haselnüsse grob hacken.

Salate putzen und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Hälfte der Kräuter (bis auf den Rosmarin) grob hacken und zur Vinaigrette geben.

Den Ziegenfrischkäse in Taler portionieren (oder kleine Kugeln formen) und rundum mit den Haselnussblättchen ummanteln. Ist der Käse zu trocken, haften die Haselnüsse schlechter. In diesem Fall wenig Olivenöl auf die Käsetaler-/Kugeln streichen.

Pfirsiche halbieren, den Stein entfernen. Mango in grosse Schnitze teilen.

Eine Grillpfanne erhitzen und die Früchte mit dem restlichen Öl (2 EL) dünn bepinseln und mit fein gehacktem Rosmarin bestreuen. Von beiden Seiten ca. 2-3 Min. braten.

Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale herausstülpen, dann in Spalten schneiden. Man kann auch die Avocados kurz grillen!

Salate, restliche Kräuter und Blüten zusammen mit gegrillten Früchten, den Avocadospalten und dem ummantelten Ziegenkäse in einer grossen flachen Schüssel anrichten. Mit der Vinaigrette beträufeln und restliche Sauce separat dazu servieren.

Hinweis: Früchte lassen sich prima auf dem Grill outdoor grillieren oder in einer beschichteten Bratpfanne, falls Sie keine Grillpfanne haben sollten.

Rezept: www.banchetto.ch

Foto: Karin Witschi

Weitere Rezepte:
www.raegeboge.com

Verstärkung im Bio.Markt



Susanne Zogg, stellvertretende Leiterin Bio.Markt.

Susanne Zogg startet am 23. Juli als stellvertretende Leiterin im Bio.Markt. Mit ihr stösst eine erfahrene, aufgestellte Persönlichkeit zum Team. Die gelernte Drogistin kann auf 20 Jahre Erfahrung im Biofachhandel zurückblicken. Aktuell absolviert Frau Zogg an der Akademie St.Gallen eine berufsbegleitende Weiterbildung zur Detailhandelspezialistin.

«Wandern, Pilze suchen, Kochen und Sport zählen zu meinen liebsten Erholungs-Hobbies. Zudem engagiere ich mich im Vorstand bei der Organisation Slowfood. Bio ist für mich Lebensqualität. Ich bin bereit für neue Herausforderungen und freue mich auf meine 80 %-Tätigkeit im Rägeboge. Mir gefällt der Kontakt mit Kunden und die Beratung».

Susanne Zogg

«Nichts ist so wertvoll wie die Natur»



naturkostbar: Ausgewählte Lebensmittel und Rohkost-Produkte in Spitzenqualität

Schonende Herstellungstechniken, selbstständiger Import und erlesene Zubereitungsmethoden – die Rohkost-Produkte von naturkostbar sind ein wertvoller Beitrag zur gesunden und gehaltvollen Ernährung. Im Rägeboge-Sortiment finden Sie eine grosse Auswahl an Kernen, Nüssen, Kräckern, verschiedenen getrockneten Früchten sowie ein besonders fruchtiges, kalt-gepresstes Bio-Aprikosenkernöl von

der Schweizer Manufaktur. Das hochwertige Aprikosenkernöl aus süssen Aprikosenkernen kann sowohl innerlich wie auch äusserlich aufgenommen werden. Es wird bei 32 Grad Celsius gepresst und behält so die wertvollen Nährstoffe und den natürlichen Anteil der Vitamine B15 und B17. In der Küche verfeinert das Aprikosenkernöl mit dem lieblichen Aroma Salate, Saucen und auch Desserts. Ausprobieren, Sie werden begeistert sein!

Aprikosenkernöl, 100 ml: CHF 14.90 / 250 ml: CHF 29.40

Gefriergetrocknete Erdbeeren: wie süss ist das denn?!

naturkostbar verarbeitet frische, voll ausgereifte Erdbeeren unmittelbar nach der Ernte zu ihren gefriergetrockneten, unbehandelten Bio-Erdbeeren, welche in bester Rohkostqualität und in Scheibenform angeboten werden. Ihnen wird, nach dem Prinzip der Sublimation, unter Vakuum das als Eis gebundene Wasser entzogen. Danach haben die gefrorenen Erdbeerscheiben nur noch 1/10 ihres ursprünglichen Gewichtes. Die typischen Eigenschaften wie Struktur, Farbe und Aroma sowie alle ernährungsphysiologischen Werte, bleiben erhalten.

Gefriergetrocknete Erdbeerscheiben sind lange haltbar. In ihnen steckt mehr Vitamin C als in Orangen oder Zitronen. Zudem sind sie reich an Vitaminen A, K und den Mineralstoffen Kalium und Eisen.

Geben sie die Erdbeeren in Desserts, Snacks, Müesliriegel und Smoothies. Wir haben die süssen Früchtchen für unser Rezept «Sommer-salat» grob gehackt und über den Salat gestreut. Wunderbar!

Beutel mit 50 g Inhalt: CHF 11.90



NATUR.DROGERIE

NEU IM SORTIMENT

Neamin® B12 Mund-Spray: einfache Anwendung



Über die Mundschleimhaut verabreicht gelangt Vitamin B12 direkt in den Blutkreislauf. B12 wird vom menschlichen Körper nicht produziert, es muss ihm zugefügt werden. Immer häufiger treten, besonders häufig bei Veganern und Vegetariern, Mangelerscheinungen auf, wenn die körpereigenen B12-Vorräte durch den Verzicht auf tierische Nahrungsmittel nicht mehr aufgefüllt werden.

Die meisten Präparate enthalten Cyanocobalamin, das der Körper nicht direkt verwerten kann. Die Umwandlung zur physiologischen Form Methylcobalamin geschieht nur sehr langsam. Zudem entstehen freie Radikale, die der Körper zusätzlich mühsam entsorgen muss.

Neamin® B12 enthält Vitamin B12 in seiner bioaktiven Form als Methylcobalamin. Vitamin B12 hat vielfältige Aufgaben im Körper zu erfüllen. Es trägt zu einer normalen Funktion des Nerven- und Immunsystems bei, zur «normalen» geistigen Funktion und einem gesunden Energiestoffwechsel. Zudem erfüllt es eine wichtige Funktion bei der Zellteilung und der Bildung von roten Blutkörperchen.

Auf einen Blick: Neamin® B12 Mund-Spray

- geschmacksneutral
- alkoholfrei
- vegan
- enthalten 140 Sprühstösse (empfohlene Dosierung 2 Sprühstösse täglich)
- ersetzt das Tabletten-Schlucken
- frei von Farbstoffen
- frei von unnötigen Hilfsstoffen
- 20 ml kosten CHF 34.80

Zertifizierte Naturkosmetik:

Die neue Pflegelinie «PURE» von Santa Verde

Die PURE Pflegelinie wirkt effektiv gegen Unreinheiten und beugt deren

Neuentstehung vor, ohne dabei die Haut auszutrocknen oder zu reizen.

Inhaltsstoffe, wie die Blüten der Stiefmütterchen und die aus Weidenrinden gewonnene Salicylsäure, wirken antibakteriell und talgregulierend. Reiner Aloe Vera-Saft beruhigt die Haut, versorgt sie mit Feuchtigkeit und lässt Entzündungen und Rötungen schneller abklingen. Das Resultat nach regelmässiger Anwendung mit den ausgleichenden Produkten ist ein verfeinertes, reines Hautbild.



Pure Toner, 100 ml: CHF 36.50; Pure Fluid, 30 ml: CHF 47.50; Pure Serum, 30 ml: CHF 53.00

Unsere Tipps für Ihre Hausapotheke

Dr. Schüssler Creme-Gel Ferrum plus 3&8.

OMIDA® Creme-Gel 3&8 mit den Mineralstoffen Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12 und Nr. 8 Natrium chloratum D6. Die Creme-Gel Grundlage mit wertvollem Jojoba-, Avocado- und Mandelöl zieht rasch ein und wirkt zuverlässig bei:

- geröteten Hautstellen, infolge leichter Verbrennungen oder Sonnenbrand
- Insektenstichen
- Unfall- und Sportverletzungen, wie Verstauchungen, Zerrungen und Blutergüssen
- akuten Knochen-, Gelenk- und Muskelschmerzen



Geeignet für die ganze Familie.
Tube mit 75ml Inhalt: CHF 21.90

Bei der Zusammenstellung einer individuellen, natürlichen Haus- und Reiseapotheke stehen wir Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

BIO.BISTRO

Sie sind wieder da, die legendären feinen Crêpes aus dem Bio.Bistro!



Sie sind viel zu lecker, um sie am Samstag zu verpassen! Unsere Crêpes aus reinem Dinkelmehl, ohne Weizen, komponiert mit frischen Bio-Produkten, haben wieder ihren festen Platz auf der Samstags-Karte eingenommen. Wir bereiten sie für unsere Gäste stets «à la minute», in verschiedenen Variationen, von süss bis herzhaft, zu. Sie wählen einen zarten Fladen mit Rucola und Parmesan, Schinken und Bergkäse, Zimt

und Zucker oder eher fruchtig mit Apfelmus und Zimt. Haben Sie gewusst, dass es sich bei den Crêpes um eine Weiterentwicklung der aus der Bretagne stammenden Galette handelt? In der Bretagne wird nach alter Tradition der Buchweizenbrei auf einem flachen Stein, dem «jalet», gebacken.

Bienvenue et bon appétit au Bio.Bistro!



Monika Amanda Reber

Neue Mitarbeiterin:

Monika Amanda Reber

Am 1. Juni ist Monika Reber «frisch» zum Bistro-Team gestossen. Die kompetente und gastroerfahrene neue Mitarbeiterin ist gelernte Köchin und Restaurationsfachfrau. Sie arbeitete in verschiedenen Restaurants in Winterthur, bevor sie 2013 nach Australien aufbrach, um die dortige Gastronomie und Hotellerie kennen zu lernen. Die sprachgewandte 33-jährige Schweizerin ist mit einem 100 %-Pensum im

Bistro tätig und verwöhnt mit Charme unsere Gäste.

«Während meiner Ausbildung zum Koch wurde mir klar, wie wichtig eine bewusste Ernährung ist. Ich lege Wert auf regionale Produkte und achte sehr auf Nachhaltigkeit und den respektvollen Umgang mit Lebensmitteln.»

Monika Amanda Reber

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