

Rägeboge·Hauspost

EDITORIAL

Ein herzliches Grüezi!

Nach dem «offiziellen» Hallo im letzten Editorial der Rägeboge Hauspost von Beatrice Sutter, Leiterin Bio.Markt, darf ich in dieser Ausgabe nun das Wort an Sie richten mit einem herzlichen «Grüezi, liebe Kunden und Leserinnen». Einige von Ihnen durfte ich bereits im Bio.Bistro kennenlernen, wo ich seit Juni am Wirken und Wirbeln bin. Manchen Gästen ist es bereits aufgefallen, dass ich immer «im Schuss» bin. Nichtstun ist nicht meine Stärke. Man sieht mich auch öfters beim Putzen oder Vorbereiten, dadurch möchte ich einen möglichst reibungslosen Service sicherstellen.

nötigt, damit es überhaupt entstehen kann. Herzlichkeit untereinander ist mir ebenfalls wichtig, sowohl im Team als auch gegenüber den Gästen.

Der Kopf fühlt sich nur wohl, wo das Herz auch gewärmt wird. Kein Gast kann entspannen und auftanken, wenn er oder sie sich unwillkommen fühlt. Hier im Bio.Bistro ist jeder Gast willkommen, seine Seele etwas baumeln zu lassen und dem Alltag zu entfliehen. Ich will einen frischen und dynamischen Wind durch das Bistro wehen lassen.

Ich freue mich auf eine lange und harmonische Zusammenarbeit mit meinem Team und auf viele neue



Kochen und der Kontakt mit Gästen bereiten mir grosse Freude. Mein Ziel ist es, das Bio.Bistro zu einer Wohlfühl-Oase zu machen, mit einfachem, qualitativ gutem und schmackhaftem Essen. Nachhaltigkeit und der respektvolle Umgang mit Lebensmitteln liegen mir sehr am Herzen. Für jedes Produkt werden viel Zeit, harte Arbeit und wertvolle Ressourcen be-

und erfreuliche Begegnungen mit unseren Bistro-Gästen.

Mit herzlichen Grüssen

Monika Reber,
Ihre Bio.Bistro-Gastgeberin

PORTRÄT

Bio-Weingut Besson-Strasser: «Den Geschmack des Terroirs entfalten»

Nadine und Cédric Besson-Strasser leben und arbeiten im malerisch gelegenen Dorf Uhwiesen. Die ausgewiesenen Önologen bewirtschaften 6.5 Hektaren Reben und kelttern in

ihrer modernen Anlage zehn verschiedene, weit über die Kantons-grenze hinaus geschätzte, Weinsorten.

BIO.MARKT



Nadine und Cédric Besson-Strasser. Einige ihrer Spitzenprodukte vom Rheinflall sind im ausserlesenen Bio.Markt-Wein-Sortiment zu finden.

«Der Wein entsteht im Weinberg. Nach dieser Devise setzen wir mit dem biologisch-dynamischen Weinbau auf Ganzheitlichkeit, welche zum einen die Bodenfruchtbarkeit und die Widerstandskraft des Rebstocks und zum anderen die Qualität der Ernte fördert.» *Nadine und Cédric Besson-Strasser, Weinkeller Strasser.*

Im neuen Führer der Fachzeitschrift Vinum (2018) findet sich der Pinot Noir der Winzere Keller Strasser unter den 10 besten Pinot Noirs und ihre Bio-Weine erzielen Platz 3. Zudem

wurden sie neu in die Top 125 der besten Schweizer Winzer von Gault Millau aufgenommen.

Das ausführliche Porträt mit tollen Fotos finden Sie auf unserer Internetseite www.raegeboge.com

Die Weine vom Bio-Weingut Besson-Strasser können Sie am 27. Oktober im Rägeboge Bio.Markt degustieren!

NEU IM SORTIMENT

Schmecken wie selbstgemacht:

Die Bio-Saucen und Chutneys von Naturata

Die glutenfreien, veganen Saucen werden mit viel Liebe und Handarbeit hergestellt. Als alternative Süssmittel verwendet Naturata Apfelkonzentrat, Agavendicksaft, Blütenhonig oder Melasse. Der Verfeinerung dienen exotische Bio-Kräuter und Gewürze aus den verschiedensten Welt-Regionen. Eine behutsame Pasteurisierung und der schonende Kochprozess machen die Saucen haltbar und sorgen dafür, dass die guten Bestandteile erhalten bleiben. Im Rägeboge Bio.Markt finden Sie die neuen Produkte in zahlreichen Geschmacksnuancen, von mild-würzig bis feurig-scharf: «Hot Chili», «Sweet Chili», «Curry Ananas», «Süss-sauer», «Pfeffer», «Honig-Senf» oder «Barbecue».



Am besten, Sie probieren sich durchs Sortiment! Die leckeren Saucen passen zu Grilladen, Fondus, Fingerfood-Häppchen und, wie auf dem Bild (nächste Seite) zu sehen ist, hervorragend als Dip, beispielsweise mit den neuen Stone Ground Blue Tortilla Chips.

Die Curry Ananas Sauce von Naturata
Sie schmeckt herrlich fruchtig und frisch nach Ananas und aromatischem Curry. Mit dem Schärfegrad 0 (bei einer Skala von 0 bis 4) gehört die bekömmliche Sauce zu den milden Sorten und eignet sich deshalb auch gut für Kinder.

Flasche mit 250 ml Inhalt. CHF 4.90

Rezepte:

www.naturata.de/rezepte/



«Der Geschmack fremder Länder und Kulturen»: Curry Ananas-Sauce trifft auf Blue Tortilla Chips.

Original Mexican Style Stone Ground Tortilla Chips für die Schweiz!

NEU IM SORTIMENT

Stone Ground Chips werden nach authentischem Rezept hergestellt. Anstelle von Maismehl verwendet der am Zürichsee ansässige Hersteller MiAdelita ausgewählte, ganze Bio-Maiskörner. Sie werden schonend gekocht und anschliessend in einer Steinmühle ge-

mahlen. Damit tragen die Chips zu Recht die Bezeichnung Stone Ground. Nach dem Mahlen werden sie in die typische Dreiecks-Form gebracht, nach traditioneller Art gebacken und mit Meersalz gewürzt.

Tortilla Chips BIO Natur, ohne Konservierungsstoffe, 150 g-Packung: «Paprika» CHF 4.30, «Blue» CHF 3.95, «Sea Salt» CHF 3.95.



Sind auch Sie begeistert von der Vielfalt heimischer Wurzelgemüse? Möchten Sie gerne neue Rezepte ausprobieren?

Der nächste **Rägeboge-Kochabend «Herbstfreuden mit Wurzelgemüse & Co.»** findet am 15. November in unserer Bistro-Küche statt. Wir kochen in kleiner Runde, unter fachkundiger Anleitung, mit hochwertigen Bio- und Demeter-Produkten aus dem Bio.Markt, vermitteln Wissenswertes zum Thema, stellen neue Produkte vor und geniessen gemeinsam einen geselligen Abend unter Kochfreunden.

Infos und Anmeldung unter: www.raegeboge.com

Ein erstes Rezept mit Wurzelgemüse stellen wir Ihnen schon heute auf unserer Website vor: Unser Eintopf ist eine wahre vegetarische «Herbst-Sinfonie». Viel Spass beim Nachkochen!

Thurgauer Süessmoscht, frisch ab Presse

Christoph Meili und sein Team bewirtschaften 160 Aren Niederstammkulturen und rund 70 Hochstämmer, vorwiegend Äpfel und Birnen. Auf seinen Süssmost vom Hof freuen wir uns jedes Jahr aufs Neue. Jetzt ist er eingetroffen! 1 Liter / 0,5 l Petflaschen: CHF 4.30 / CHF 2.70



Mit dem natürlich erfrischenden Getränk bereiten wir eine feine Süssmost-Crème zu. Das Rezept finden Sie auf unserer Website www.raegeboge.com

Nöd verpasse! Degustationen im Bio.Markt

13. Oktober: Swipala. Quinoa und Chia-Samen direkt von Kleinbauern. Bio. Fair. Lecker. (Siehe Website swipala.com)

27. Oktober: Winzerkeller Strasser, biologisch-dynamische Weine aus Uhwiesen am Rheinfluss.

3. November: Soto, vegetarische und vegane Spezialitäten und Fertiggerichte in Bioqualität, wie der neue Vegi-Burger.

10. November: RegioFair, «Genuss vom Hof», biologisch, fair und regional produzierte Erzeugnisse. RegioFair arbeitet mit rund 100 Lieferanten aus den sechs Zentralschweizer Kantonen zusammen und sorgt für die ökologischste Verbindung vom Bio-Produzenten zum Konsumenten. RegioFair fördert einen gesunden, auf Nachhaltigkeit und Marktwirtschaft ausgerichteten Bauernstand.

10 % Rabatt auf die jeweilige Produkte-Linie am Degustations-Tag!

Adieu, Bernhard!

Unser langjähriger Rayon-Leiter und Arbeitskollege Bernhard Ströbel hat uns per Ende August verlassen, um sich neuen Herausforderungen zu stellen. Mit seinem profunden Fachwissen hat Bernhard nicht nur unsere Kunden, sondern auch uns beeindruckt und geprägt. Seiner reichen Berufserfahrung ist es zu verdanken, dass wir im Bio.Markt stets eine abwechslungsreiche, gut bestückte und mit Sorgfalt ausgewählte Auslage an Gemüse, Früchten und Kräutern präsentieren können.

Wir vermissen Bernhard bereits jetzt und wünschen ihm nochmals von ganzem Herzen alles Gute auf seinem weiteren Weg. Danke, Bernhard!

Am 1. Oktober startet der neue Rayon-Leiter Obst und Gemüse, Gino Calabrese. Wir werden Herrn Calabrese in der nächsten Hauspost näher vorstellen und wünschen ihm «en guete Start»!

Neue Mitarbeiter und ein neuer Lehrling:

Gaurangan Maheswaran, startete am 20. August die dreijährige Ausbildung zum Detailhandelsfachmann EFZ. Wir wünschen viel Erfolg!

Am 1. September starteten gleich drei neue Teilzeitkräfte im Bio.Markt:

Gianni Ritschard, Allrounder-Funktion mit einem 60 %-Pensum

Maya Abbott, Kasse/Allrounderin, 50 %

Bettina Engels, Allrounderin, 50 %

Willkommen im Team!

Exklusiv in Ihrer Natur.Drogerie:

Mit Khadi-Produkten die Haare färben: ohne Chemie, für ein natürlich glänzendes Farbergebnis!

Gepflegtes Haar ist eine Zierde, eine tolle Farbe eine wahre Augenweide. Nicht jedem hat die Natur eine intensive Farbe geschenkt. Manch eine oder einer ist unzufrieden mit dem, was er oder sie auf dem Kopf hat oder verspürt Lust auf eine Typ-Veränderung. Oder die eigene Tönung soll intensiviert oder aufgefrischt werden. Diesen Wünschen ist nichts entgegenzuhalten, Hauptsache, Sie gönnen sich und Ihrem Haar die richtigen - sprich hochwertige - Natur-Produkte. Der Kopfhaut zuliebe sollten Sie auf chemische Haarfärbemittel verzichten. Testen Sie die Pflanzenhaarfarbe-Produkte von Khadi! Sie werden begeistert sein vom intensiven und gleichzeitig natürlichen Farbergebnis. Die pflanzlichen Inhaltsstoffe stärken das Haar von der Wurzel bis in die Spitzen. Es fühlt sich kräftig und dicht an und glänzt gesund. Die im Produkt enthaltenen Pflanzenpigmente legen sich wie eine Farblasur um die äussere Schicht des Haares.



Khadi-Pflanzenhaarfarben kommen ganz ohne chemische Zusätze und synthetische Inhaltsstoffe, wie Silikon, Ammoniak und Peroxid, aus. Sie werden aus Pflanzen und Kräutern, im Einklang mit der traditionellen indischen Heilmethode Ayurveda, nach naturkosmetischen Richtlinien hergestellt.



Falls Sie bisher konventionelle, silikonhaltige Haarpflegeprodukte verwendet haben, empfehlen wir Ihnen eine Vorbehandlung mit dem Khadi Reetha Pulver. Danach kann Ihr Haar die Pflanzenpigmente optimal aufnehmen. Um Ihre neue Haarfarbe perfekt zu fixieren, sollten Sie vor dem ersten Waschen nach der Färbung ein Khadi-Haaröl verwenden. Es hilft die Farbpigmente im Haar einzuschliessen und bringt Ihre neue Haarfarbe so richtig schön zum Strahlen.

Khadi-Haarfarben: 100 g CHF 12.50 /
Khadi-Haaröl: 100 ml CHF 15.90 /
Khadi-Shampoos ab CHF 16.90

Für weitere Auskünfte und eine fachkundige Stilberatung steht Ihnen unser kompetentes Natur.Drogerie-Team gerne zur Verfügung!

Beachten Sie den 10% - Gutschein auf der Rückseite!



Sonett-Produkte: konsequent ökologisch waschen, reinigen und pflegen

Die Sonett-Produkte schonen Natur und Wasser, sind hautfreundlich und erst noch sparsam in der Anwendung. Lassen Sie sich die Vielfalt der Produkte-Palette zeigen! Sie sind

stark in der Wirkung, sanft in der Pflege und einzigartig in ihrer Qualität. Gerne beraten wir Sie über die optimale Nutzung. **Exklusiver Nachfüll-Service in der Natur.Drogerie.**



Im Gespräch mit Mirjam Scherzinger, Lehrtochter in Ausbildung zur Drogistin, 1. Lehrjahr

Hallo Mirjam, wieso möchtest Du Drogistin werden?

Ich helfe gerne Menschen. Die Beratung und das Wissen über Naturheilmittel faszinieren mich. Aber auch Arbeiten wie beispielsweise Waren auspacken und beschriften machen mir Spass. Dazu gehört auch das Einräumen in die Regale und danach schauen, dass alles hübsch präsentiert ist.

Welche Produkte interessieren Dich am meisten?

Besonders Produkte, die für eine schöne Haut oder schöne Lippen sorgen, interessieren mich. Aber auch natürliche Heilmittel, die gegen Krankheiten wirken, begeistern mich. Ich finde es spannend, laufend neue Sachen und Produkte kennenzulernen.

Was sind Deine Erwartungen an die Ausbildung in unserer Natur.Drogerie?

Ich möchte mir Fachwissen aneignen, um unsere Kunden ausführlich beraten zu können. Feedback, ob Lob oder Kritik, sind mir wichtig, nur so



kann ich mich verbessern. Sehr wichtig ist ein gutes Verhältnis zu meinen Vorgesetzten und den Kollegen und Ehrlichkeit im Umgang miteinander.

Hast Du Hobbies?

Seit sechs Jahren tanze ich leidenschaftlich Hip-Hop. Letztes Jahr tanzte ich mit meiner besten Freundin als Duo an den Schweizer Meisterschaften. Ich unternehme viel mit meinen Freunden und mit der Familie.

Exklusiv in Winterthur: Der Natur.Drogerie-Nachfüll-Service

Nachfüllen statt wegwerfen, dabei sparen und die Umwelt schonen! Bei uns können Sie einen Grossteil der Sonett-Produkte zu einem vergünstigten Preis nachfüllen lassen.

Erkundigen Sie sich nach dem Sonett-Nachfüllpass. Jede 11. Sonett-Nachfüllung ist gratis!



Vorschau

12. Oktober 2018: Promotionstag Santa Verde, Naturkosmetikprodukte mit Aloe-Vera

9. November 2018: Promotionstag Dr. Hauschka, Naturkosmetik

Profitieren Sie von 10 % Rabatt an den jeweiligen Promotionstagen!



Kurkuma, das «indische Gold»

Kurkuma ist in der Küche in purer Form und als Bestandteil des Currygewürzes beliebt. Darüber hinaus hat dieses Gewürz seit Jahrtausenden fast Kultstatus als Allheilmittel. Das Einsatzgebiet der Powerpflanze ist derart umfassend, dass man zu fragen geneigt ist: «Kurkuma, was kannst du nicht?!»

Kurkuma hilft bei Verdauungsstörungen (Verstopfung, Reizdarm-Syndrom) und schützt die Leberzellen von Patienten, die viele Medikamente einnehmen müssen. Bei Übergewicht und dessen Folgeerkrankungen, wie Arteriosklerose und Fettstoffwechselstörungen, optimiert Kurkuma die Stoffwechsellage. Das «indische Gold» verbessert darüber hinaus die Fließeigenschaften des Blutes.

Die entzündungshemmende Eigenschaft von Kurkuma ist ebenfalls bemerkenswert. Bei rheumatischen Erkrankungen kann es durch die Anwendung von Kurkuma zu einer Besserung der Gelenkentzündungen und der Schmerzen kommen. Gerne berate ich Sie zu diesen und

weiteren Anwendungsgebieten der Kurkuma-Pflanze und zeige Ihnen, in welcher Form Kurkuma eingenommen werden sollte.



Madlen Federspiel, Drogistin Rägeboge Natur.Drogerie, Naturheilpraktikerin

Praxis: www.ten-naturheilkunde.ch

Aktuelle Aktivitäten im Rägeboge, Promotionen und News finden Sie laufend nachgeführt auf unserer Website www.raegeboge.com Hereinschauen lohnt sich!

Gepflegtes Haar ist schönes Haar!

GUTSCHEIN

10 % Rabatt auf alle Khadi Haarpflege-Produkte.



Ausschneiden und mitbringen bei Ihrem nächsten Einkauf in der Rägeboge Natur.Drogerie.

Einlösbar bis Ende November 2018.

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