

BIO.MARKT

Zubereitung:
Sojasauce, Fischsauce (oder Salz), Sesamöl und Knoblauch in einer Schüssel mischen. Tofuwürfel zugeben und behutsam in der Marinade wenden.

Kürbiswürfel in einem Sieb über kochendem Wasser oder im Steamer bissfest dämpfen, dann abtropfen lassen. Den Tofu aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen. Marinade aufbewahren.

Den Wok bei hoher Temperatur kurz erhitzen. 1 EL Öl hineingeben und ca. 30 Sekunden sehr heiss werden lassen. Tofuwürfel ins heisse Öl geben und unterem behutsamem Rühren leicht bräunen lassen (ca. 2 Minuten). Mit einem Abschöpfelöffel aus dem Wok nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

Restliches Öl in den Wok giessen und eine halbe Minute sehr heiss werden lassen. Die Bohnen zugeben und unter Rühren ca. 2 Minuten braten. Jetzt den Kürbis zugeben und während einer weiteren Minute sachte hin- und her bewegen.

Sambal Oelek und Wasser in die aufbewahrte Marinade rühren. Mit dem Spinat und dem Tofu in den Wok geben. Die Zutaten behutsam rühren, so lange bis der Spinat zusammenfällt. Nehmen Sie den Wok von der Kochstelle und heben Sie vorsichtig die Basilikumblättchen und die Hälfte der Erdnüsse oder Cashewkerne unter. Das Gericht wird mit den restlichen Nüssen bestreut direkt im Wok auf den Tisch gebracht.

Als Beilage eignet sich beispielsweise ein Jasminreis.

Die Zutaten für die Rezepte stammen aus dem Bio.Markt. Variieren und experimentieren Sie zur Abwechslung mit anderen regionalen

Gemüsesorten und Zutaten. Das herbstliche Füllhorn hat sich geöffnet. Wir wünschen «gutes Gelingen!».

REZEPT

Radicchio und Birnen mit Gorgonzola

Zutaten für 2 kleine ofenfeste Pfännchen, eine grössere Form oder Schüssel:

- 2 Radicchio (runde oder längliche Form)
- 2 EL Bio-Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Zucker
- 2 Birnen, nicht zu fest (z.B. Sorte Williams)
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Gorgonzola
- 2 EL Pinien- oder Zedernusskerne, wahlweise Baumnüsse, geviertelt

Zubereitung:
Backofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft 200 Grad) vorheizen. Radicchio waschen und je nach Grösse vierteln oder achteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten darin braten. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und 1 Prise Zucker abschmecken.

Die Birnen schälen und vierteln. Das Kerngehäuse rausschneiden und die Spalten mit dem Zitronensaft mischen.

Gorgonzola entrinden und würfeln. Radicchio und Birnen in eine feuerfeste Form schichten und mit dem Käse belegen. Nusskerne darüber streuen. In der Mitte des Ofens ca. 10 Minuten backen, so lange bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist. Warm oder lauwarm servieren.

Und dazu ein chüschtiges Huusbrot aus dem Rägeboge Bio-Markt. Einfach unschlagbar!



Rezepte und Bilder: www.banchetto.ch

Bitte sehr: der aromatisch Bittere!

Der Ciorino hat jetzt ebenfalls seinen saisonalen Auftritt. War das Blattgemüse früher nur Italien-Reisenden bekannt, werden heute verschiedenste Sorten auch bei uns in der Region kultiviert. Wer den leicht

bitteren Geschmack mag, wird begeistert sein von unseren Rezepten. Ein zweites Rezept «Polenta mit Radicchio-/Chicorée-Gemüse» finden Sie auf unserer Website www.raegeboge.com

BIO.BISTRO

Ingwer: ein schmackhaftes Wundermittel



Ingwer ist ein wahrer Tausendsassa! Seine Wirkung ist äusserst umfangreich, vielfältig und wissenschaftlich nachgewiesen. Er spendet Wärme bei Erkältung, beugt einer solchen gar vor, hilft bei nervösem Magen, Reiseübelkeit, Verdauungsbeschwerden, etc., etc. Die Liste seiner Wohltaten ist lang. Ingwer spendet Kraft, regt den Stoffwechsel an, unterstützt beim Abnehmen und wirkt antioxidativ.

In unserem Bio.Bistro geniessen Sie einen köstlichen, täglich frisch gebrühten Ingwertee. Was kann da noch passieren?!

Unsere hausgemachten Suppen: köstliche Begleiter für kältere Tage

Zum Mitnehmen oder als Snack im Bio.Bistro löffeln: unsere Suppen sind ein Renner bei Jung und Alt, Eiligen, Kochmuffeln und den Genussfreudigen.



gen, die saisonale Abwechslung im Suppentopf zu schätzen wissen. Schnuppern Sie herein bei uns im Bistro und lassen Sie sich von einer unserer täglich wechselnden Suppen, den salzigen Snacks und süssen Na-

schereien verführen. Oder, lassen Sie sich Ihr Lieblings sandwich nach Wunsch zusammenstellen. Auch zu Kafi und Gipfeli sind Sie herzlich willkommen, zu einem erfrischenden Drink, einem Glas Wein oder - ganz aktuell - zu einem extra für die Bistro-Theke zusammengestellten Super Smoothie.



Unsere Smoothie-Kreaturin Judith ist beknennender Smoothie-Fan. Ein spezieller Augenschmaus sind die dreifarbigigen Muntermacher!

Rägeboge-Hauspost

EDITORIAL

Liebe Rägeboge-Kundinnen und -Kunden



«Fachwissen ist erlernbar, die Persönlichkeit macht den Unterschied». Dieser Aussage eines bekannten Unternehmers stimme ich zu. Allerdings mit einem wesentlichen Unterschied bezüglich «meines» Beratungsteams der Natur.Drogerie.

Ein profundes Fachwissen ist Voraussetzung für unsere Arbeit, Weiterbildung kommt laufend hinzu. Ich bin stolz darauf, seit September 2016 die motivierte Crew leiten zu dürfen und glücklich darüber, meine eigene langjährige Erfahrung als Dipl. Drogist HF tagtäglich einbringen zu können. Berufsbegleitend absolviere ich eine fünfjährige Ausbildung zum Dipl. Naturheilpraktiker TEN. Es ist mein Ziel, unser Hausspezialitäten-Sortiment weiter auszubauen. Denn dieses ist in Winterthur einzigartig und zählt zu unseren Kernkompetenzen. Wie Sie einer schmerzhaften und lästigen Blasenentzündung zu Leibe rücken, lesen Sie in der aktuellen Ausgabe. Bei uns finden Sie freundliche Mitarbeitende und fundierte Beratungsleistungen. Sei es für

Ihre Gesundheit, Ihr Wohlergehen und auch in Sachen Schönheit mit Kosmetika die den Naturkosmetikrichtlinien entsprechen.

Das ganzheitliche Konzept des Rägeboge begeistert mich immer wieder aufs Neue. Ein Bio.Markt, flächenmässig der Grösste im Land, ein Bistro und die Natur.Drogerie - alles unter einem Dach vereint: Das ist einmalig in der Schweiz!

Ich wünsche Ihnen viel Lesespass mit der neuen Hauspost! Bringen Sie bei Ihrem nächsten Besuch im Rägeboge «es bitzeli meh Zyt» mit, entdecken Sie unsere Neuheiten und lassen Sie sich umfassend beraten. Sie wissen ja, das Persönliche macht den Unterschied...

In diesem Sinne, bis bald im Rägeboge!

Emanuel Rechsteiner,
Leiter Natur.Drogerie

NATUR.DROGERIE

Neue Hausspezialität: Urtinktur bei Harnwegsinfektion und Blasenentzündung

Escherichia Coli, so heissen die Übeltäter, die in den meisten Fällen Verursacher einer Blasenentzündung sind. Die Bakterien steigen durch die ableitenden Harnwege in die Blase auf und bewirken einen Infekt. Hauptsächlich Frauen sind von diesem Leiden betroffen. Mögliche Symptome sind vermehrt auftretender Harndrang, Wasserlösen in geringen Mengen, Nachschmerz, Schmerzen sowie Brennen beim Wasserlassen. Übermässige Intimhygiene, Kälte, Nässe, Harnstau, Geschlechtsverkehr, Stress und andere Faktoren können eine Blasenentzündung begünstigen. Treten zu den erwähnten Anzeichen Fieber, Blut im Urin oder Schmerzen im Unterleib auf oder sind die Symptome nach drei Tagen phytotherapeutischer Behandlung immer noch da, sollte ein Arzt aufgesucht werden. Auch bei Kindern unter zwölf Jahren oder in der Schwangerschaft empfehlen wir einen Arztbesuch.

Der natürliche Inhaltsstoff Pappel wirkt antibiotisch und schmerzstillend. Zinnkraut erzielt eine harntreibende Wirkung und fördert die Durchspülung der Blase. Der Harn bleibt nicht lange in der Blase liegen und somit können sich Bakterien nicht verbreiten. Im Akutfall werden 6x täglich 15-20 Tropfen eingenommen. Bei eintretender Besserung kann die Einnahme auf 3x täglich reduziert werden. Urtinkturen vor dem Schlucken ca. 30 Sekunden im Mund behalten. Nicht einnehmen bei Salicylat-Unverträglichkeit.

Ergänzend zur Behandlung empfehlen wir folgende Naturheilmittel:

Ribes nigrum: Die schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum) unterstützt die Wirkung unserer Haus-Tinkturmischung bei akuter Blasenentzündung. Sie lindert rasch Entzündung und Schmerzen und wird stündlich mit je einem Sprühstoss angewendet.

Blasenentzündungs-Tropfen
Die Nieren stärkende Urtinktur ist entzündungshemmend, krampflösend und entgiftet das gesamte Lymphsystem.

Vaccinum vitis: Die Preiselbeere (Vaccinum vitis) empfehlen wir bei wiederkehrender Blasenentzündung. Sie leitet Säure aus, stärkt den Organismus



Unbeschwert Frau sein: Unsere Urtinktur hilft bei lästiger und schmerzhafter Blasenentzündung

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

und wirkt der Entzündung entgegen. Anwendung über längere Zeit: 3x täglich 3 Sprühstöße.

Nieren-Blasentee: Wirkt entzündungshemmend und fördert die Ausschwemmung.

Zitroneneukalyptus: Das ätherische Öl lindert schnell die Schmerzen bei Blasenentzündung. Zur Anwendung maximal alle 4 Stunden einen Tropfen auf eine Baumwollbinde oder in den Slip geben.

Lassen Sie sich beraten, wir sind sehr gerne für Sie da!



Von links nach rechts: Madlen Federspiel, Drogistin, Naturheilpraktikerin, Michelle Ogg, Drogistin HF und Linda Weibel, ehemalige Lehrtochter, nach erfolgreich abgeschlossener Lehre als Drogistin inzwischen zu neuen Ufern aufgebrochen.

Monsieur trägt (wieder) Bart

Der Bart ist Ausdruck für Individualität und Selbstbewusstsein und soll die Persönlichkeit des Mannes gekonnt unterstreichen. Ein Bart war und ist ein Ausdruck von Männlichkeit. Ob er kurz gestutzt als Drei-Tage-Bart getragen wird, als Vollbart, kunstvoll gezwirbelte Zierde, oder als «Henriquate» – so heisst der «Rund-um-den-Mund»-Bart, bei dem Wangen und Halsbereich rasiert werden – ist letztlich Geschmackssache. Hauptsache er ist gepflegt! Schon wenige Tropfen des hochwertigen Pflegeöls Petit Pois reichen aus, um die Haarpracht geschmeidiger zu machen. Wertvolles Jojoba legt sich wie ein Schutzmantel ums Haar und verhindert das Eindringen von Bakterien in die Haarwurzel. Rein vegane Brokkolisamen-, Mandel- und Rizinusöle aus biologischem Anbau garantieren optimale Pflege für Haar und Haut. Das unverzichtbare Produkt für den stilvollen Bartträger kommt aus Winterthur.



Bartöl von «Petit Pois» Winterthur

arbeit stellt die kleine, aber feine Seifenmanufaktur Petit Pois Seifen und Körperpflegemittel her. Ihre Erzeugnisse sind eine gelungene Verbindung aus alter Tradition und neuestem Wissen. Das Bartöl ist dezent mit natürlichem Patchouli beduftet, allergiefrei und nach naturkosmetischen Richtlinien geschaffen.



Dass es auch ohne Schwefel geht, beweist die Bodegas Tempore. Ihr Grenache (Wein-Beschreibung siehe weiter unten) enthält 4,5 mg SO2/Liter und darf sich daher SO2 free nennen. Die Salze der schwefeligen Säure machen den Wein haltbar, indem sie unerwünschte Gärungsprozesse und eine zu rasche Oxidation verhindern. Allergiker können auf die Salze der schwefeligen Säure mit Symptomen reagieren, die

von leichtem Schnupfen bis zu Herzrasen reichen. Den allermeisten sind solche Reaktionen zum Glück unbekannt. Die SO2-freie Weine der Bodegas Tempore können, wegen des ausgesprochen tiefen Histamingehalts von 1,3 mg pro Liter, problemlos auch bei Histamin-Unverträglichkeit genossen werden.

«Auf Ihre Gesundheit und zum Wohl!»

Lernen Sie unsere «Neuen» kennen!



Zwei Gold-Kerle
Der SO₂ free Garnacha und der Garnacha blanca erzielten eine Goldmedaille am Concours International Grenache du Monde 2016 und am Ecoracimos Contest 2016.



Terra SO₂ free (ohne Zugabe von Schwefel), Bajo Aragon IGP, Bodegas Tempore, Spanien

Der vegane Rotwein wird ohne zugefügten Schwefel aus der Traubensorte Garnacha gekellert. Es ist ein aromatischer Roter, der nach Johannisbeeren duftet und schmeckt und von ausgewogener Struktur ist.



SO₂ Free Garnacha Blanca (ohne Schwefelzugabe), Bajo Aragon IGP, Bodegas Tempore, Spanien

Der SO₂ Free Garnacha Blanca zeichnet sich durch ein aromatisches Bouquet aus, es erinnert an exotische Früchte. Der Antrunk ist schlank und rassig, der Geschmack erinnert an reife Ananas, das Finale endet lang und vollmundig.

Aus Bella Italia: PRIVO Maremma Toscana DOC, von La Selva

Dieser kräftig-elegante Wein ohne Zugabe von Sulfiten ist komplex und harmonisch. Er wird aus einem Cuvée der lokalen Traubensorten Sangiovese und Alicante gekellert. Der vegane PRIVO wurde an der Biofach 2017 mit einer Silber-Medaille ausgezeichnet.



«Niemand auf unserem Betrieb kann sich an ein derart massives Frostereignis in der Vollblüte der Bäume erinnern». Christoph Meili

Frost zur Blütezeit und Hagel im August fordern Tribute

Unsere Hauslieferanten und zahlreiche weitere Obst-, Gemüse- und Weinproduzenten haben unter Witterungsschäden als Folge mehrerer Unwetter zu leiden. Ganze Kulturen wurden arg beschädigt oder komplett zerstört. Christoph Meili, unser langjähriger Rägeboge-Partner, Apfelleverant und Besitzer prächtiger Hochstammobstbäume, rechnet heuer mit maximal 20% der «normalen» Apfelernte. Bei anderen Früchten muss sogar ein Totalausfall beklagt werden. Die Belieferung des Rägeboge im gewohnten Umfang der

letzten Jahre ist nicht möglich. Unsere Rägeboge-Kunden können deshalb nur beschränkt regionales Obst und Früchte kaufen. Früher als sonst müssen wir auf Importware umstellen. Wir zeigen Solidarität mit unseren Direktlieferanten und Genossenschafter, denen teils immense finanzielle Einbussen drohen und unterstützen sie bestmöglich. (Beachten Sie dazu unseren Hinweis im nachfolgenden Kästchen!). Danke, dass wir auf Ihr Verständnis zählen dürfen. Wenn wegen mangelnder Schweizer Bio-Äpfeln früh auf Im-

portware gesetzt werden muss, profitieren Bio-Konsumenten leider kaum von den günstigeren Einkaufspreisen in Deutschland oder dem Südtirol. Dies liegt an der sogenannten Zollschranke. In Kraft gesetzt um Schweizer Bauern vor Billig-Konkurrenz zu schützen, macht sie beispielsweise keinen Unterschied zwischen Bio-Äpfeln und konventioneller Ware. Erst wenn auch keine konventionellen Schweizer-Äpfel

mehr verfügbar sind, wird der Importzoll aufgehoben. Da die Marktdeckung mit Bio-Äpfeln jedoch viel geringer ist, werden importierte Bio-Äpfel über Monate hin mit rund zwei Franken Zoll pro Kilogramm mehrbelastet, obwohl Inland-Bio-Ware nicht vorrätig ist. Dies verteuert unfairerweise die Bio-Erzeugnisse, was bedauerlicherweise auch auf andere Früchte und Gemüse zutrifft.

Unterstützen Sie unsere Aktion «Solidarität mit meinem Gemüsegärtner»

Der Hagelsturm in der Nacht vom 1. auf den 2. August vernichtete fast die gesamte Ernte unseres langjährigen Partners «Landwerkstatt» in Rheinau. Damit Daniel Köppl seinen Leuten weiter ein geregeltes Einkommen sichern kann, ist er auf solidarische Hilfe angewiesen. Wenn auch Sie die Landwerkstatt unterstützen möchten, finden Sie die nötigen Angaben in unserem Laden oder fragen Sie einen unserer Mitarbeitenden. **Herzlichen Dank!**

Weingenuss ohne Reue dank ungeschwefelter Bio-Weine

Unser erlesenes Weinangebot bekommt Neuzugänge. Damit können wir Ihnen jetzt vier schwefelfreie Weine aus drei Provenienzen (Italien, Frankreich und Spanien) anbieten.

Auf fast jeder Weinflasche steht zu lesen: «enthält Sulfite». Nach EU-Vorschrift muss ein Wein der mehr als 10mg pro Liter SO₂ enthält diesen Zusatz tragen.



Längst kein Geheimtipp mehr und doch immer wieder neu zu entdecken:

Unser heimischer Kürbis

Kürbisse sind landauf, landab wohl die bekanntesten kulinarischen Herbstboten auf dem Feld. Hobbywie auch hochdotierte Sterneköche und Foodblogger haben das ursprünglich aus Mittelamerika stammende Gemüse längst für sich eingenommen. Kein Wunder! Der meist runde, oft imposante Schwergewichtler macht was her und ist äusserst vielseitig einsetzbar: einige Sorten kann man roh verspeisen, andere kocht, brät, frittirt oder püriert man ... und zelebriert sie in immer neuen Varianten. Wir haben zwei Rezept-Ideen für Sie! Unser «Liebling» ist das Rezept von Meret Bissegger, der begnadeten Köchin aus der Sonnenstube der Schweiz. Sie kocht für sich, ihre Gäste oder bei TV- und Messeauftritten mehrheitlich vegetarisch, hat dafür gesorgt, dass alte, vergessene Gemüsesorten wieder den Ehrenplatz in der Küche bekommen und schreibt Kochbücher mit

sehr viel Tiefgang, sprich informativem Hintergrundwissen, exakten Rezeptbeschreibungen und stimmigen Bildern. Ihre Eigen-Kreation «Kürbis in carpione» finden Sie auf unserer Website www.raegeboge.com und in ihrem von uns wärmstens empfohlenen Werk «Meine Gemüseküche für Herbst und Winter», erschienen im AT Verlag.

Ganze Kürbis-Exemplare lassen sich an einem kühlen, trockenen und gut belüfteten Platz zwei bis drei Monate lang lagern. Bei angeschnittenen Kürbissen Kerne entfernen, in Klarsichtfolie einschlagen oder in einem Plastikbeutel verpackt im Kühlschrank maximal 3 Tage aufbewahren.

Eine Übersicht über die aktuell erhältlichen Kürbis-Sorten und deren geschmackliche Eigenheiten liegt im Rägeboge Bio.Markt auf.

REZEPT

Kürbis, Bohnen, Spinat & Tofu aus dem Wok



Zutaten für 4 Personen:
1 EL Sojasauce (mild Shoyu soy sauce von lima)
2 TL Fischsauce (aus dem Asia-Laden oder ersatzweise ein gutes Salz)
1 TL Sesamol

2 Knoblauchzehen, fein gehackt
300 g fester Bio-Tofu, abgetropft, in Würfel geschnitten
1 kg Kürbis, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten (Sorte nach Erhältlichkeit)
2 EL biologisches Erdnuss- oder Pflanzenöl
250 g grüne Bohnen, geputzt, halbiert
3 TL Sambal Oelek (Menge nach Geschmack)
2 EL Wasser
200 g Blattspinat, gewaschen
½ Bund Basilikum, Blätter geputzt
100 g geröstete Erdnüsse, ungesalzen oder Cashewkerne, grob gehackt