

bio.markt: Gut Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen.

Ab Oktober finden Sie im bio.markt wieder exklusive Kastanien-Spezialitäten. Wie wärs mit einem Kastanienbier aus der Appenzeller Familien-Brauerei Locher? Das Bier mit dem reduzierten Hopfenanteil ist deutlich weniger bitter als andere Biere und deshalb vor allem bei Frauen sehr beliebt. «La pinca», unser Partner für Kastanienprodukte, bereichert die Herbsttafel mit verschiedenen Pasta-Sorten, Kastaniencrème und Brotaufstrich, aus dem sich mit Mascarpone verfeinert im Nu ein sündig-süßes Dessert zaubern lässt, Kastanien-Amaretti und -Cantuccini, Kastanien-Mehl und -Flocken für Backwaren, Suppen oder Saucen. Ein Geheimtipp für Naschkatzen sind die Kastanien-Pralinen und -Kuchen die Sie unbedingt probieren müssen!



Markus Kristek, Teamleiter bio.markt: «Ich empfehle den Muscat bleu von Fredi Strasser aus Stammheim.»

Ein gutes Essen lässt sich durch einen feinen Tropfen harmonisch abrunden. Besonders bekömmlich sind die Weine des engagierten Stammheimer Winzers Fredi Strasser. Der Bio-Pionier pflegt seine Cultiva-Reben nach biodynamischen Demeter-Regeln. Das stärkt den Boden, die Weinstöcke und Trauben und dadurch auch den bewussten Wein-Geniesser. Einer unserer Favoriten ist der Muscat bleu. Mit traditioneller Maischegärung und einem Teil Trockenbeere-Auslese wird ein tiefroter, schöner Wein mit wunderbaren Fruchtaromen und zarten Tanninen erzeugt. Markus Kristek, Teamleiter des bio.marktes und sein Team freuen sich, Sie bei der Wahl des passenden Weines beraten zu dürfen. Entdecken Sie Ihren persönlichen Lieblingstropfen für gemütliche Abende zu Hause und im Freundeskreis.

Liebe Rägeboge-Kundinnen und Kunden

Im Mittelalter war die Edelkastanie das Hauptnahrungsmittel der armen Bergbevölkerung. Die imposanten Bäume mit charakteristischem Blattwerk erreichen eine Höhe von bis zu 35 Metern und ein Alter von mehreren hundert Jahren. Im Herbst werden die in einem stacheligen Fruchtbüchsen verborgenen dunkelbraun glänzenden Nüsse geerntet. Je nach Sorte und Kultivierung weisen sie einen Durchmesser von fünf bis zehn Zentimeter auf. Hierzulande gedeihen im Tessin die prächtigsten Kastanien. Sie prägen das Bild des Waldes und gehören ebenso unabdinglich zum südlichsten Kanton wie die ausladenden Seen oder die gemütlichen Grotti. Frische Kastanien sind leicht verderblich, weshalb sie oft getrocknet, tiefgefroren, oder zu Pürees, Pasten, süßen Naschereien wie Marron Glacé und Vermicelles oder zu Kastanienmehl und -Pasta verarbeitet werden. Kastanien sind glutenfrei, das Mehl kann daher von Zöliakie-Patienten als Getreide-Ersatz verwendet werden.

Ich wünsche Ihnen spannende Entdeckungen beim Einkauf im Rägeboge.

Ihre Marie-Claire Pellerin,
Geschäftsleiterin



«French Kisses» im bio.bistro.
Erfahren Sie mehr darüber in unserem
Beitrag weiter hinten.



Isabelle Müller, unsere Expertin für Schüssler-Salze.

natur.drogerie: Faszination Schüssler-Salze.

Grundlegende Erkenntnisse in den Naturwissenschaften im 18. und 19. Jahrhundert führten zu einem neuen Denken in der Medizin, das auch heute noch nichts von seiner Bedeutung verloren hat. Zu den wichtigsten Forschern gehörte der im Jahre 1821 geborene Arzt, Dr. med. Wilhelm Heinrich Schüssler. Ihm verdanken wir massgeblich das Wissen um den Zusammenhang zwischen Krankheiten und einem Mangel an bestimmten anorganischen Salzen (Mineralien). Er definierte 12 Mineralstoffe die vom Organismus aufgenommen als Baustoffe dienen und die mineralische Grundlage für den Körperaufbau und die Stoffwechselprozesse der Zellen bilden. Es handelt sich ausschliesslich um Substanzen, die im menschlichen Organismus vorhanden sind. Im 19. Jahrhundert standen im Vergleich zu heute nur sehr ungenaue Analysemethoden zur Verfügung. Weitere Mineralstoffe wurden deshalb erst später gefunden. Die Schüssler-Methode basiert heute auf 12 Haupt- und 14 Erweiterungsmitteln, die sowohl für die Gesunderhaltung, die Behandlung von akuten und chronischen Krankheiten als auch in der Nachbehandlung für die Regeneration und die Rekonvaleszenz eingenommen werden. Isabelle Müller, Fachberaterin der natur.drogerie, hat sich über Jahre ein fundiertes Wissen über Schüssler-Salze aufgebaut.



Sabrina Ballmann, Stv. Teamleiterin bio.bistro:
«Herzhaftes Zubeissen erwünscht!»

bio.bistro: Täglich frisch und erfrischend anders.

Kennen Sie unser reichhaltiges take-away-Angebot? Nebst hausgemachten Suppen, knackigen Salaten, Gemüse-, Fruchtwähen und Kuchen empfehlen wir unsere gluschtigen und abwechslungsreichen Bio-Sandwiches. Die Zutaten sind ebenso exquisit wie die Namen, die sich Sabrina Ballmann, stellvertretende Teamleiterin des bio.bistros, mit viel Fantasie ausgedacht hat. Die «weisse Perle» ist ein Sandwich mit Hüttenkäse, mit «Himmel & Erde» wählen Sie die Variante Ei, Tomate und Essiggurke und der «French Kiss» lockt mit einer cremigen Brie-Füllung. Steht Ihnen der Sinn nach Fleisch, schmeckt Ihnen unser «Viva la Grischa» mit würzigem Mostbröckli. Egal ob Sie Ihre Rägeboge-Mahlzeit bei uns im hellen bio.bistro, im Büro oder zu Hause geniessen, Wohlgefühl ist bei dem bekömmlichen Gaumenkitzel garantiert.

Porträt: Käserei Stofel: Käsen verlangt Erfahrung, Leidenschaft und gesunden Ehrgeiz.

Die Aussicht in Unterwasser auf saftige Berg- und Alpwiesen, den imposanten Chäsruug und den Schafsberg zur Linken im Tal ist überwältigend. Im Obertoggenburg bieten sich beste Voraussetzungen für die Bio-Milchwirtschaft mit Kühen, Geissen und Schafen. Die Käserei Stofel produziert beste Käse- und Milcherzeugnisse. Der Name Stofel bezieht sich auf den Weiler Stofel. Die Familie Stadelmann führt die Käserei in zweiter Generation. Thomas Stadelmann leitet den stattlichen Betrieb mit acht Mitarbeitenden, darunter zwei Lehrtöchtern in Ausbildung zu Milchtechnologinnen. Ehefrau Marianne zeichnet für den Laden verantwortlich. Die Käserei Stofel stellt einzigartige Qualitätsprodukte her, nebst traditionellen auch exklusive Spezialitäten nach eigener Rezeptur, mit weissem oder blauem Schimmel, Rotschmierkultur, Holzspänen oder Heublumen. Regelmässig holt sich Thomas Stadelmann bei Prämierungen Medaillen und Auszeichnungen.

Thomas Stadelmanns Lehr- und Wanderjahre führten ihn quer durch die Schweizer Käselandschaft. Mit breitem Fachwissen gewappnet, übernahm er 2003 die Käserei seines Vaters und baute sie im Laufe der Jahre zu einem der innovativsten Betriebe der Region aus. Auf die Frage, was er ursprünglich machen wollte, antwortet er knapp: «Gärtner oder Elektriker». Käseliebhaber weit übers Toggenburg hinaus können sich also glücklich schätzen, dass Stadelmann schliesslich doch der Familientradition gefolgt und Käsermeister geworden ist. «Kein Tag ist wie der andere», sagt er heute. Darin liege der Reiz seiner Arbeit. Ein Tag ohne ein Stück Käse ist für den Vollblut-Käser kaum vorstellbar. Persönlich bevorzugt er die gereiften, am liebsten sogar «räsen» Sorten. Einzig der Mozzarella ist nicht sein Ding. Mit rund 60 Käse- und Milchspezialitäten bietet die Käserei Stofel das weitaus grösste Angebot der Region. Die Produkte gelangen vom Toggenburg in die ganze Schweiz, ja sogar bis ins Ausland. Thomas Stadelmann hat sich ein eigenes Logistik- und Distributionscenter aufgebaut und beweist damit, dass er in jeder Beziehung ein Geschäftsmann mit Visionen ist. In Zukunft will er vermehrt auf Spezifikation und Innovation setzen und mit seinen Ideen am Cheese Award und bei seinen Kunden punkten. «Verrückte» Sachen zu kreieren, das sei seine Passion, verrät er. Doch leider fehlt Stadelmann dafür oft die nötige Zeit. Er und seine Frau arbeiten sieben Tage die Woche, die letzte Ferienreise liegt elf Jahre zurück. Und da gibt es auch noch die drei Buben, für die er sich Zeit nehmen möchte, und die seine Vaterpflichten einfordern. Ob sie einst die dritte Generation der Käserei Stofel stellen werden, das steht noch in den Sternen. Thomas Stadelmann ist von Natur aus ein positiv denkender Mensch. «Es kommt, wie es kommt», lautet sein Credo. Er freut sich über das Hier und Jetzt sowie über den Erfolg, auf den er zu Recht stolz sein darf.



Perfektes Zusammenspiel von modernster Technologie mit traditionellem Handwerk.



Der mehrfach ausgezeichnete Blumenkäse (vorne rechts) nach einem geheimen Rezept.



Das Ehepaar Stadelmann und sein Team verarbeiten jährlich rund 1 Mio. kg Kuh-, Schaf- und Ziegenmilch.

In eigener Sache: Wir bauen auf die Zukunft.

Im August starteten zwei Lernende im Rägeboge Winterthur ihren beruflichen Weg: Alenka Thomaser wird in unserer natur.drogerie zur Drogistin ausgebildet und Serdar Fetikov ist angehender Detailhandelsfachangestellter. Sein Arbeitsplatz ist der Rägeboge am Obertor. Wir heissen unsere Lernenden nochmals herzlich willkommen und wünschen ihnen eine abwechslungsreiche und erfolgreiche Zeit im Rägeboge.



Wir sehen uns im Rägeboge.

Auf Wiedersehen im Rägeboge!

Im Rägeboge an der Rudolfstrasse finden Sie alles unter einem Dach: Schmackhaftes, Gesundes und nachhaltig Produziertes. Um Ihr Wohlbefinden sorgen sich ein Stockwerk tiefer unsere Drogistinnen und Drogisten der Natur-Drogerie und für die entspannte Kaffee- oder Mittagspause empfehlen wir unser freundliches bio. bistro mit seinem reichhaltigem Angebot an bekömmlichen Snacks, himmlischen Kuchen und täglich wechselnden Menüs. In diesem Sinne, bis demnächst.

Mit herzlichen Grüssen aus dem Rägeboge

Ihr Rägeboge-Team

Winterthur, im September 2010

Registrieren Sie sich für unseren online-Newsletter unter www.raegeboge.com. Besten Dank für Ihr Interesse!

bio.markt Rudolfstrasse 13 (direkt hinter dem Bahnhof Winterthur)
Tel. 052 267 00 04
Öffnungszeiten: Mo-Fr 8.30-19.00 / Sa 8.00-17.00

bio.markt Obertor 5, Winterthur
Tel. 052 267 00 11
Öffnungszeiten: Mo-Fr. 8.30-18.30 / Sa 8.00-16.00

Kontakt: info@raegeboge-winterthur.ch • www.raegeboge.com

rägeb  **ge**
natürlich.biologisch