

bio.markt:

Alte Liebe rostet nicht.



Basis einer gesunden Suppe: bio.markt-Suppengrün mit Sellerie, Lauch, Rüebli, Petersilienwurzel, Peterli, Zwiebel und Weisskraut.

Dampfender Eintopf mit Kohl, Speck, Rüben und Kartoffeln: Da werden Erinnerungen wach! Die neue Blütezeit für seltenes, altes oder vergessen geglaubtes Gemüse ist längst eingeläutet. Denken wir nur an die siegesreiche Renaissance der Kürbisse. Unterstützt wird der gesunde Trend von Ernährungswissenschaftlern, Landwirten und Gemüseproduzenten. Bei uns im bio.markt finden Sie jetzt Portulak, der ursprünglich aus Indien stammt, Rucola, der auch Rauke oder Senfkorn genannt wird, Stil- und Schnittmangold, die mit der Sonnenblume verwandte und wegen ihres feines Artischockengeschmacks geschätzte Topinampur, sowie zahlreiche weitere Wurzel-, Blatt- und Fruchtgemüse. Verspüren auch Sie Lust auf den Geschmack aus Kindertagen oder möchten Ihren Speiseplan bereichern? Entdecken Sie die unvergleichlich schmackhaften, gesunden «Oldies». Lassen Sie sich von Ihrer natürlichen Neugier verführen. Kombinieren Sie Altbewährtes mit frischen Ideen und neuen Ingredienzien. Zweifellos werden Sie und Ihre Familie begeistert sein!



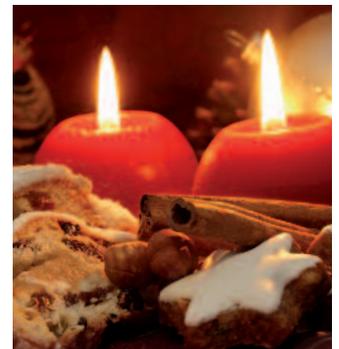
Zuckerhut wird auch Fleischkraut genannt.

Bei Ihrem Besuch im Rägeboge bio.markt finden Sie immer wieder Anregungen, Abwechslung und nur feinste Bio-Qualität. Und darauf sind wir stolz!

Liebe Rägeboge-Kundinnen und -Kunden

Mit den ersten Feiertagen beginnt die Zeit der üppigen Festessen im Kreise der Familie und Freunde. Gross und Klein freuen sich auf traditionelle Schlemmereien, Weihnachtsguetzli und gemütliche Fondue- oder Raclette-Runden. Dabei darf auch ein «guter Tropfen», mit oder ohne Alkohol, nicht fehlen. Während wir feiern leistet unser Organismus Höchstarbeit. Denken Sie bitte daran und schalten Sie gelegentlich einen wohltuenden Entlastungstag ein. Was wäre hierfür besser geeignet als schmackhaftes Bio-Gemüse und Früchte in allen Variationen? Heute stellen wir Ihnen weniger bekannte oder fast in Vergessenheit geratene Gemüsesorten vor und liefern auch gleich gluschtige Rezeptvorschläge mit. Gehen Sie im Rägeboge auf Entdeckungsreise und probieren Sie neues Altes aus, Sie werden begeistert sein! Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie eine frohe und genussvolle Zeit und jetzt schon ein glückliches, gesundes neues Jahr. Herzlichen Dank für Ihre Treue!

Ihr Markus Kristek



natur.drogerie:

Hautsache wohl.



Britta Lattmann, Drogistin, weiss Abhilfe bei trockener, irritierter und juckender Haut.

Frostige Temperaturen und beheizte Räume belasten unsere Haut. Da reichen die gewohnten Pflegemittel oft nicht mehr aus. Gesunde Haut erfüllt eine wichtige Funktion. Ist diese gestört, wird die Haut sehr trocken. Juckreiz, Rötungen und Schuppenbildung sind die mögliche Folge. Die innovative 2-Phasen-Hautformel Burgenstein skin nährt, schützt und pflegt von innen heraus. Lassen Sie sich von unserem Fachpersonal über das Produkt zur Nahrungsergänzung beraten. Mit der stärkenden Pflege Lotion «Mittagsblume» von Dr. Hauschka Med wählen Sie die perfekte Basispflege für den Tag. Sie verleiht ein angenehmes Hautgefühl und beugt Juckreiz vor. Für die intensive Pflege und Problemstellen in Gesicht, Armbeuge oder Kniekehlen empfehlen wir die Intensiv Creme «Mittagsblume» von Dr. Hauschka Med. Sie beruhigt die Haut und versorgt sie anhaltend mit Feuchtigkeit. Die Produkte von Dr. Hauschka Med, entwickelt von erfahrenen Dermatologen, enthalten hochwertige Öle, ohne einen Fettfilm zu hinterlassen, sind bewusst unparfümiert und frei von chemisch-synthetischen Farb- und Konservierungsstoffen. Sie zeichnen sich aus durch hohe Wirksamkeit und sind auch für Kinderhaut verträglich. Kommen Sie gut durch die kalte Jahreszeit!

bio.bistro:

Heisses für kalte Füsse und Ohren.



Wenns draussen so richtig kalt ist, wärmen eine gute Tasse Kaffee, heisse Trinkschokolade oder ein hausgemachter Ingwertee Leib und Gemüt. Unsere köstlichen Kaffee- Tee- und Kakaoespezialitäten von Zotter, Bio und Fairtrade sind jetzt genau das Richtige!

Ein weiterer heisser Tipp ist unser bewährter Catering-Service. Ohne Stress und mit der Gewissheit Ihrer Familie, Freunden oder Mitarbeitenden ideenreiche, biologische Köstlichkeiten aufzutischen, können Sie in unserem bio.bistro kleine oder grosse Mahlzeiten sowie Apéros bestellen.



Porträt:

Beim Andenbeeren-Mann.

Wir besuchen in Rheinau den langjährigen Rägeboge-Partner Daniel Köppel. Seine nach Demeter-Richtlinien geführte «Landwirkstatt» macht sich stark für die Erhaltung altbewährter Gemüsesorten. Der 52jährige, der schon sein halbes Leben lang im Gemüse-«Metier» tätig ist, bewirtschaftet mit fünf Mitarbeitenden vier Hektaren des hier steinigen Bodens. Im Winter kommen drei Anbautunnels dazu. Nüsseler, Winterportulak und Rucola werden im Tunnel gesetzt und teilweise mehrmals geschnitten. Der grösste Teil Nüsseler wird jedoch im Freiland direkt gesät, d.h. torffrei produziert. Kultiviert wird Frisch- und Lagergemüse oder, wie Daniel Köppel präzisiert, «alles, was über dem Boden wächst». Das unter dem Boden liegende wird von Gut Rheinau beige-steuert. Alles zusammen kommt dreimal wöchentlich, zusammen mit Fleisch von Hans&Wurst, frisch in den Rägeboge bio.markt. Die Betreiber, die zur Stiftung Fintan zählen, bebauen eine Gesamtfläche von 120 Hektaren. Es ist schweizweit der grösste Demeter-Betrieb. Die Anbaufläche wandert mit der Fruchtfolge. Wenn Daniel Köppel wieder da ankommt, wo er vor etwas mehr als zwei Jahren mit der ersten Aussaat begonnen hat, werden elf Jahre ins Land gezogen sein. Über 40 Kulturen wachsen auf Köppels Boden. Lückenlos nennt er den Namen einer Gemüseart zu jedem einzelnen Buchstaben des Alphabets. Von A wie Artischocke bis Z wie Zuckerhut.

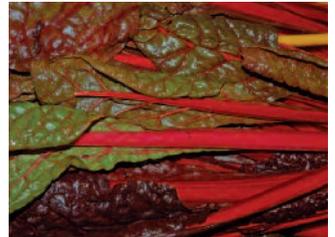


Daniel Köppel, Gemüsegärtner mit 1000 Ideen.



Der sympathische Gemüsegärtner ist ein wacher Geist mit klaren Vorstellungen. Nach Jahren der geistigen und physischen Wanderschaft durch verschiedene Berufe und Länder ist er längst angekommen, wo er hinwollte. Er will bei der Verrichtung der Arbeit seine Hände gebrauchen und die Erde, die er bepflanzt und deren Früchte er erntet, spüren. Maschinen und Technisierung sind nicht seine Sache, wenn auch eine grosse Hilfe. Sorgen bereitet ihm die Globalisierung. Sollte die WTO den Grenzschutz aufheben, befürchtet er, von der Preispolitik in die Knie gezwungen zu werden. Er könnte dann seinen bio-dynamischen Betrieb, der viel Handarbeit voraussetzt, nicht mehr getreu seinen Wertvorstellungen aufrecht erhalten.

Der vierfache Vater ist kein Büromensch und, wie er selbst urteilt, «ein schlechter Verkäufer». «Unsere guten Produkte sprechen für sich», ist er über-



Grosses Bild: Annina, im 2. Lehrjahr in Ausbildung zur Gemüsegärtnerin.



Der Anbautunnel garantiert im Winter ein breites Gemüseangebot.

zeugt und möchte auch in Zukunft Neues ausprobieren. Seine Lieblingsgemüse sind Artischocke, Fenchel und Kürbis, die er in der Küche gerne und immer wieder auf neue Art verwendet. Nebst der harten Arbeit auf dem Feld mag er sein Saxophon und erholt sich beim Chorgesang.

Zum Schluss möchten wir noch verraten, was es mit der Andenbeere, deren Heimat Südamerika ist, im Zürcherischen Rheinau auf sich hat. Das Nachtschattengewächs, auch bekannt als Kapstachelbeere, Peruanische Blasenkirche, Lampionblume oder mit botanischem Name Physalis, passt hervorragend zum Klima und den warmen, dank der Steine staufreien Böden. Anfangs Mai wird die mehrjährige, krautige Pflanze gesetzt und von Mitte September bis zum Frost abgeerntet. Die eisenhaltige, vitaminstrotzende und lagerfähige Beere schmeckt roh und lässt sich auch kochen. Und wie kommt ein aus St.Gallen ausgewanderter, heute in Rheinau Ansässiger zur Andenbeere? Ganz einfach, er hats in der Gärtner Fachzeitung gelesen und war spontan begeistert von der leuchtend orangen Beere im laternenförmigen Blütenkelch.

In eigener Sache:

Jetzt Geschenkkörbe bestellen!

Keine Idee für ein passendes Weihnachtsgeschenk? Ein Rägeboge-Geschenkgutschein kommt immer gut an!

Auch dieses Jahr möchten wir Sie bei der Wahl eines sinnvollen Geschenkes oder Mitbringsels beraten und entlasten. Mit den Rägeboge-Geschenkkörben schenken Sie Freude und Genuss, unterstützen den fairen Handel und die Nachhaltigkeit. Sie wählen aus acht verschiedenen Vorschlägen oder lassen sich Ihren Geschenkkorb individuell zusammenstellen.



rägeboge
natürlich.biologisch

Öffnungszeiten

bio.markt / natur.drogerie

Montag – Freitag 8.30 – 19.00
Samstag 8.00 – 17.00

bio.bistro

Montag – Freitag 7.30 – 19.00
Samstag 8.00 – 17.00

Registrieren Sie sich unter www.raegeboge.com für die online-Ausgabe unserer haus.post. Besten Dank für Ihr Interesse!

Rägeboge Winterthur GmbH
(gleich hinter dem HB Winterthur)
Telefon 052 267 00 00

Kontakt:

info@raegeboge-winterthur.ch
www.raegeboge.com