

Rägeboge·Hauspost

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser

Mit Freude und Stolz blicken wir auf die Jubiläums-Feierlichkeiten «30 Jahre Rägeboge» zurück, die wir Ende letzten Jahres mit Ihnen geniessen durften. Grosse und kleine Besucher lernten unsere Lieferanten und Partner kennen samt deren Produkte und Spezialitäten. Beim Degustieren konnten sie bisher unbekannte Genüsse entdecken. Sie erfreuten sich an zahlreichen Jubiläums-Angeboten und am abwechslungsreichen Rahmenprogramm. Vielen Dank, dass Sie mit uns den Geburtstag des Rägeboge gefeiert haben! Und natürlich für Ihre Treue, Ihr Vertrauen in uns.

Obst und Gemüse garantieren das ganze Jahr über Abwechslung auf dem Teller. Bewusst und umweltschonend einkaufen bedeutet, nur saisonale Erzeugnisse zu wählen und auf eingeflogene Produkte zu verzichten. Im Rägeboge Bio.Markt finden Sie ein streng nach unseren hohen Ansprüchen ausgewähltes Bio-Sortiment. Früchte und Gemüse stammen, wenn immer möglich, aus regionalem Anbau. Sie sind exklusiv zur Zeit ihrer natürlichen Reife erhältlich. Lassen Sie sich von unseren Kulinariktips inspirieren. Steigern Sie Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Familie mit vitamin- und nährstoffreichen Lebensmitteln. Die aktuelle Hauspost ist eine Hommage an die Rohkost. Wir zeigen auf, was unter dem Begriff zu verstehen ist, und wie köstlich unsere heimischen Produkte zubereitet werden können. Ich wünsche Ihnen einen knackigen Lesegenuss.

Wir sehen uns im Rägeboge!
Ihre Marie-Claire Pellerin
Geschäftsleiterin Rägeboge



Melch Schoch, ein waschechter Appenzeller-Käser am Rägeboge-Jubiläum.

Rohkost: Lebendige Nahrung



Der Begriff Rohkost bezeichnet Lebensmittel im natürlichen Zustand. Das heisst, die Produkte werden vor dem Genuss keiner Hitzebehandlung ausgesetzt wie Kochen, Braten oder Backen. Auch handelt es sich um Nahrung, die in unverarbeitetem Naturzustand, d.h. weder raffiniert noch industriell verarbeitet, gegessen wird. Lebensmittel, die verfahrensbedingt erhöhten Temperaturen ausgesetzt sind (z.B. Waben- oder Schleuderhonig und kaltgepresste Öle) sowie Lebensmittel, bei deren Herstellung eine gewisse Hitzezufuhr erforderlich ist (z.B. Trockenfrüchte, Trockenfleisch, geräucherter Fisch sowie bestimmte Nussarten) zählen ebenso zur Rohkost, sofern die Erhitzung nicht über 40°C liegt. Oberhalb dieser Temperaturmarke denaturieren die ersten Enzyme und Eiweisse.

Viele angewandte Methoden in der Lebensmittelmanipulation, wie die Bestrahlung, Erhitzung, Fermentation, Lagerung unter Gas und das Räuchern können schädliche Substanzen erzeugen. Es ist erwiesen, dass bei manipulierten Lebensmitteln das Sättigungsgefühl viel später eintritt als nach dem Verzehr von unbehandelter Nahrung. Folglich isst man mehr,

überlastet den Körper und nimmt trotzdem weniger Nährstoffe zu sich.

Rohkost-Ernährungstypen und die Umstellung auf Rohkost.

Eine Ernährung mit 100% reiner Rohkost kann vegan, vegetarisch oder omnivor[®] sein. Entscheidend sind die im vorherigen Abschnitt genannten Kriterien. Unter die vegane Rohkost fallen Obst, Früchte, Gemüse, alles essbare Blattgrün, Kräuter (hier vor allem Wildkräuter), Avocados, Oliven, Öl, Nüsse und Samen, Pilze, nicht pasteurisierte Lebensmittel und milchsauervergorene wie rohes Sauerkraut. Eine vegetarische Rohkost kann ausserdem Rohmilchkäse und weitere Rohmilchprodukte aller Art sowie Eier beinhalten. Bei der omnivoren Rohkosternährung werden auch tierische Produkte (Fisch und Fleisch) gegessen.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Umstellung auf eine Ernährung mit reiner Rohkost anzugehen. Welcher Weg für Sie sinnvoll ist, hängt davon ab, was Sie erreichen möchten. Geht es um eine Gewichtsreduktion, um die Heilung von Krankheiten oder um den Wunsch, zu einer natürlichen Lebensweise zu finden? Unabhängig

[®]Omnivoren sind Menschen, die sich von pflanzlichen und tierischen Organismen ernähren.

davon, ob Sie Rohkost nur zeitweilig ausprobieren möchten oder planen, Ihre Ernährung ganz auf Rohkost umzustellen, ist es wichtig, sich vorgängig ausreichend zu informieren:

Unser geschultes Team der Natur.Drogerie berät Sie gerne und kompetent zu Fragen der gesunden Ernährung.

Gute Gründe für die Rohkost-Ernährung.

Rohkost ist die Ursprungsnahrung der Menschheit. Im Laufe der Evolution hat sich unsere Ernährung enorm verändert, leider nicht immer zum Besseren. Diverse Ernährungswissenschaftler empfehlen im Speiseplan einen hohen Anteil roher, naturbelassener Lebensmittel. Dadurch soll zahlreichen Zivilisationskrankheiten vorgebeugt werden.



Stichhaltige Argumente sprechen für Rohkost:

- Mehr Lebensenergie
- Verbessertes Hautbild und Augenlicht
- Widerstandsfähiger gegen Krankheiten
- Vitamin- und nährstoffreiche Kost
- Schnelle Einnahme von Nährstoffen möglich
- Sättigungsgefühl
- Der Körper bekommt die Nährstoffe, die er braucht

Neue Produkte im Bio.Markt. Jetzt aktuell im Bio.Markt: s'Radiesli, der knackig scharfe Frühlingsbote.

Süsses für Naschkatzen: Rohkostschokolade von PACARI®.

Das familiengeführte Unternehmen PACARI® Chocolate ist der erste Chocolatier, der seine rein organische Schokolade vollständig in Ecuador produziert. Der Name Pacari steht in Quechua, der Indiosprache der Ureinwohner, für Natur und garantiert dem Käufer 100% natürlichen Genuss, 100% made in Ecuador. Eine Besonderheit aus dem reichhaltigen Sortiment ist die PACARI® Raw Chocolate aus purem ecuadorianischen Arriba National Kakao. Ihr komplexes Geschmacksprofil zählt zum Besten, was die Schokoladenwelt zu bieten hat. Produktionspartner sind Kleinbetriebe, die den traditionellen Kakaoanbau pflegen und dank Generationen überspannendem Wissen die Biodiversität der kostbaren Bohnen erhalten. Mit jeder Tafel der notabene glutenfreien Schokolade unterstützen Sie lokale Projekte in Ecuador. International anerkannte Auszeichnungen, darunter das Demeter Label, finden sich auf den 50-Gramm-Schokoladentafeln.

Hintergrund-Informationen über PACARI® und den ecuadorianischen Kakaoanbau unter: <http://pacarichocolate.com>



GOVINDA vegane, ursprüngliche Rohkostsnacks.

Die mild gewürzten Sesam-Cracker aus angekeimtem Buchweizen, Sesam, goldgelber Leinsaat und Mohn schmecken köstlich und sind eine ebenso praktische wie gesunde Zwischenverpflegung für unterwegs oder den Notvorrat. Durch patentiertes Verfahren erfolgt die Ankeimung der Samen, wodurch der im Saatgut vorhandene Nährstoffkomplex aktiviert wird. Die von GOVINDA in der alten Tradition der Ernährung hergestellten Snacks sind in verschiedenen Geschmacksrichtungen erhältlich und werden von einer wachsenden Fangemeinde ernährungsbewusster und ganzheitlich denkender Menschen geschätzt.

Radieschen, deren Name vom lateinischen radix für «Wurzel» stammt, gehören zu den Rettichen und werden dem Knollengemüse zugeteilt. Die putzig runden, leuchtend roten Muntermacher weisen eine ausgewogene Palette an Vitaminen und Mineralstoffen auf. Das darin reichlich vorhandene Senföl wird in der Naturheilkunde wegen seiner antibakteriellen Wirkung genutzt und verleiht dem Gemüse die unverkennbare Schärfe. Radieschen schmecken roh verzehrt, geraspelt oder in Scheiben geschnitten, einem Salat beigemischt oder als erfrischender Brotaufstrich (siehe Rezept). Um dem

Radieschen etwas von seiner Schärfe zu nehmen, kann dem Salat ein Apfel beigegeben werden. So schmeckt das abgerundete Geschmackserlebnis garantiert auch Ihren Kindern. Haben Sie gewusst, dass auch die sattgrünen Blätter roh als Salat zubereitet oder – ähnlich wie Spinat – gedünstet, gegessen werden können? Das kalorienarme Radieschen ist ein wahrer Augen- und Gaumenschmaus und sorgt für mehr Gesundheit im Frühjahr. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen bleiben Radieschen im Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Tage knackig.



Fantasievolle Rohkost-Küche.

Rohkostsaft bringt Kraft für den Alltag, ohne den Magen zu belasten. Ob im Büro, zu Hause oder unterwegs genossen, unser Rezept schmeckt erfrischend gut. Wenn Sie keinen Entsafter besitzen, erkundigen Sie sich bei unseren Mitarbeitenden nach dem reichhaltigen Sortiment an trinkfertigen Rohkostgetränken, beispielsweise von Biotta. Auf Ihr Wohl!

Rezept Rohkost-Saft «Frühlingsglück»

Ein paar zarte Bärlauchblätter, frischer Spinat und süsse Äpfel: so einfach und schnell entsteht ein schmackhafter Fitmacher.

Bärlauch

Im März spriest er wieder und durchströmt mit intensivem Duft Wiesen und Wälder. Der Bärlauch, ein Verwandter von Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch, ist eine altbekannte Gemüse-, Gewürz- und Heilpflanze. Die Heilwirkung ist den zahlreichen im Bärlauch enthaltenen, überwiegend schwefelartigen ätherischen Ölen zuzuschreiben. Sie wirken sich positiv auf Verdauung, Atemwege, Leber, Galle, Darm und Magen aus. Die Wildpflanze ist komplett essbar. Genutzt werden aber vorwiegend die Blätter, frisch als Gewürz, für Dip-Saucen, Kräuterbutter, Suppen oder das herzhaft Bärlauch-Pesto.

Rezept Bärlauch-Pesto

100 g Bärlauch gut waschen, abtropfen lassen und klein schneiden. Mit 80 g Pinienkernen, 60 g geriebenem Bergkäse oder Parmesan und 1 dl Rapsöl im Cutter hacken. Mit Salz würzen und mit 2 TL Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Bereiten Sie eine grössere Menge zu und füllen Sie das Pesto in heiss ausgespülte, trockene Gläser. Mit Rapsöl bis zum Rand auffüllen, das Pesto muss mit Öl bedeckt sein. Glas gut verschliessen, kühl und dunkel lagern. So hält sich Ihr Pesto ein paar Wochen frisch. Einmal geöffnet sofort verbrauchen.

Radieschen-Brottaufstrich

- 250 g Frischkäse (oder wahlweise Quark) aus dem Bio.Markt
- 1 EL weiche Bio-Butter
- 1 Bund Radieschen
- 1 Prise Muskat
- Frisch gemahlener, weisser Pfeffer
- 1 Prise Salz
- Schnittlauch
- Paprikapulver

Den Frischkäse oder Quark mit der weichen Butter verrühren. Die Radieschen dünn hobeln oder in feine Streifen schneiden. Mit den Gewürzen abschmecken und alles gut miteinander vermengen. Mit Schnittlauchröllchen und Paprika bestreuen.



Kundenwettbewerb:

Das feinste Kuchenrezept

Frau Ruth Käslin, Rägeboge-Kundin und begeisterte Kuchenbäckerin aus Winterthur, verriet uns Ihr Lieblingsrezept für «1001 Streuselkuchen».



Herzliche Gratulation an Ruth Käslin, Gewinnerin unseres Backwettbewerbs.

Die fruchtigen Variationen des klassischen Streuselkuchens überzeugten die vernaschte Jury, die Frau Käslin zur Punkte-Siegerin unter den eingereichten Beiträgen erkor. Liebe Frau Käslin, wir danken für Ihren süssen Beitrag, den wir mit Ihrer Erlaubnis sehr gerne unseren Leserinnen und Lesern weitergeben.

Die genannten Mengen sind für ein Blech von 18 x 28 cm berechnet. Teig, Füllung und Streusel lassen sich saisonal variieren. Das original, reich bebilderte Siegerrezept von Ruth Käslin mit weiteren Ideen für überraschende Füllungen, finden Sie auf unserer Homepage: www.raegeboge.com

Teigzubereitung:

250 g Zopfmehl, 100 g Zucker, 175 g Butter (Veganer ersetzen die Butter durch pflanzliche Margarine) sowie eine Prise Salz zu feinen Krümeln verarbeiten. Ein Teil des Mehls (50-80g) kann durch Weizen- oder Dinkelvollkornmehl ersetzt werden. Je nach Füllung und eigenem Gusto kann der Teig mit Zitronen-, Orangenabrieb, Zimt, Kardamom oder Ingwer aromatisiert werden.

Die Hälfte des Teigs in einer mit Backpapier ausgelegten Form gut andrücken. Die zweite Hälfte mit 90 g

gehackten Nüssen zu Streuseln verarbeiten. Die Nussmischung lässt sich nach Charaktere der Füllung abwandeln durch Mandeln (vor dem Hacken rösten, nicht schälen), Haselnüsse (vor dem Hacken rösten und schälen), Baumnüsse, Pekan-, oder Macadamianüsse.

Apfel-/Aprikosenfüllung

Aus 4 mittelgrossen Äpfeln, dem Saft einer Orange, 3 EL Zucker und 150 g gedörrten, sauren Aprikosen ein Kompott zubereiten. Nach Belieben mit Ingwer oder Kardamon würzen.

Apfel-/Feigenfüllung

Zutaten wie im Rezept Apfel-/Aprikosenfüllung. Anstelle der gedörrten Aprikosen 150 g gedörrte, fein gehackte Feigen begeben. Nach Belieben mit Zimt, einer Prise Nelke oder Muskat würzen.

Kuchen backen:

Den Ofen auf 190° C vorheizen. Kuchen auf der zweituntersten Rille ca. 50 Minuten backen. Ca. 20 Minuten in der Form auskühlen lassen. Aus der Form heben und in Schnitten teilen. Warm geniessen oder auf dem Gitter auskühlen lassen. Der Streuselkuchen schmeckt auch am zweiten oder dritten Tag hervorragend und eignet sich bestens zum Tiefkühlen.

Natur.Drogerie: Im Frühling ist es Zeit für eine Entgiftungskur.

Mit einer individuell abgestimmten Entgiftungskur lassen sich verschiedene Organsysteme aktivieren: so das Lymph-/Nieren- und Hautsystem oder das Leber-/Galle- und Nierensystem. Tinkturen, spagyrische Essenzen, Schüsslersalze, blutreinigende Teemischungen oder eine Birkensaftkur eignen sich zum Entgiften und Entschlacken des Körpers. Zur Darm-sanierung des Verdauungssystems empfehlen sich ein Leber-/ Gallemitel, Bitterstoffpräparat oder eine darmklimaauflessernde Mischung zum Binden und Ausleiten von Giftstoffen.

Ungleichgewichte verschiedenster Ursachen führen im Körper zu Belastungen und als Folge davon zu Verschlackungen. Um das Gleichgewicht wieder herzustellen und das Wohlfühl zu steigern, müssen derartige Verschlackungen ausgeleitet werden. Das kompetente Fachteam der Natur.Drogerie berät Sie gerne per-

sönlich und kostenlos zum Thema Entgiften und Entschlacken sowie zu weiteren Fragen rund um Ihre Gesundheit und Pflege. Nutzen Sie den 10%-Gutschein auf unsere Entschlackungsprodukte. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg bei Ihrer Kur und frische Lebensenergie.



Gutschein

Für eine Gratis-Beratung in der Natur.Drogerie, mit

10% Rabatt

auf alle Entschlackungsprodukte.

Einlösbar bis 30. April 2013



Feines aus der Rägeboge-Küche: Bio, regional, saisonal, fair, gesund und hausgemacht.

Fingerfood, Apéros für Firmen-/Privatanlässe und Hochzeiten, reichhaltige Buffets (auch vegan), Suppen, süsse Verführungen und Dessertkreationen: Gerne verwöhnen wir Sie und Ihre Gäste, Familie und Freunde mit unseren hausgemachten Bio-Köstlichkeiten! Wir kochen ausschliesslich mit frischen,

hochwertigen Bio-Produkten. Unsere Gerichte sind eine Freude für Auge und Gaumen.

Fabio Lüthi freut sich auf Ihre Kontaktaufnahme unter der Telefonnummer 052 267 00 06 oder per Mail an info@raegeboge-winterthur.ch

Ein dankbarer Blick zurück und voller Zuversicht in die Zukunft.



Von Reto Diener, Präsident der Genossenschaft Rägeboge

Letztes Jahr konnte der Rägeboge stolz auf 30 Jahre Geschichte zurückblicken. Als neuer Präsident der Genossenschaft Rägeboge habe ich mich über das breite Echo und die vielen Gäste an der tollen Geburtstagsfeier ausserordentlich gefreut. Es tut gut zu wissen dass der Rägeboge so viele Freunde und Freundinnen hat.

Grosse Pläne

Blenden wir nochmals ins Jahr 2004 zurück. Es war die Zeit des Aufbruchs und der grossen Pläne. Am Obertor war eben ein grösserer Laden in Betrieb genommen worden und am Hauptbahnhof wurde ein noch viel grösseres Selbstbedienungsgeschäft geplant. Im Haus des Lebens an der Rudolfstrasse bot sich dazu die Gelegenheit. Die Verkaufsfläche sollte gegenüber dem bisherigen Lokal an der Wartstrasse rund verzehnfacht werden: Schon unter optimalen Bedingungen ein überaus anspruchsvolles Unterfangen.

Beinahe Schiffbruch

Fehleinschätzungen der damaligen Leitung führten tatsächlich schon bald zu grossen finanziellen Problemen. Als das neue Geschäft an der Rudolfstrasse 2005 seinen Betrieb aufnahm, war die Lage alles andere als rosig. Das rasche Wachstum überforderte die personellen und finanziellen Strukturen. Bald wurde klar, dass drastische Sanierungsmassnahmen umgesetzt werden mussten. Zunächst noch unter der Verantwortung von Ernst Sandmeier, danach unter jener von Markus Schatzmann, von welchem ich im November letzten

Jahres die Ratsleitung übernehmen durfte.

Von der Sanierung zur Konsolidierung

Viele treue Freunde und Freundinnen des Rägeboge halfen schliesslich mit, den drohenden Konkurs abzuwehren. Allen Beteiligten gebührt an dieser Stelle nochmals ein ganz grosses Dankeschön! Besonders erwähnen möchte ich die herausragende Leistung von Markus Schatzmann: Mit Sachverstand und grossem persönlichem Einsatz gelang es ihm, unbequeme Massnahmen und zahllose schwierige Verhandlungen erfolgreich zum Abschluss zu bringen. Dank seiner kompetenten Leitung, dem unterstützenden Team im Rägebogerat sowie der erfolgreichen Geschäftsleitung unter der Führung von Marie-Claire Pellerin (ab 2009) dürfen wir heute wieder optimistisch nach vorne blicken.

Der Rägeboge hat Zukunft

Grossverteiler wie Migros und Coop drängen immer mehr in den Markt mit biologischen Produkten. Gleichzeitig wächst aber auch das Bewusstsein vieler Konsumenten und Konsumentinnen: Nachhaltiger Konsum ist eben mehr als nur hie und da etwas «Bio». Es gehört – neben der Gesundheit – auch die ökologische und soziale Verantwortung dazu: vom Produzenten über den Verkauf bis hin zum Konsumenten. Das zeigt sich nicht zuletzt an aktuell diskutierten Themen wie der Verschwendung von Nahrungsmitteln. Ich bin überzeugt, dass immer mehr Menschen bereit sind, den realen Preis für diese Werte zu bezahlen. Der Rägeboge konnte auch im schwierigen Umfeld seine Umsätze halten oder teilweise gar zulegen. «Gesund geniessen und verantwortungsvoll einkaufen», ist und bleibt unser Leitsatz für die Zukunft, uns und unserer Umwelt zuliebe!

Ich freue mich sehr, gemeinsam mit einem motivierten Team ein Stück des Rägeboge-Weges mitzugestalten. Angesichts der Vergangenheit vielleicht mit kleineren, deswegen aber nicht weniger engagierten Schritten. Wir bedanken uns bei Ihnen für das entgegengebrachte Vertrauen.



Möchten Sie aktiv die Zukunft des Rägeboge mitgestalten? Für unseren Rägebogerat suchen wir Verstärkung:

Ratsmitglied der Genossenschaft Rägeboge

Zusammen mit weiteren Ratsmitgliedern entwickeln und begleiten Sie auf strategischer Ebene unsere Geschäftsaktivitäten und nehmen an den monatlich stattfindenden Ratsitzungen teil. Der zeitliche Aufwand pro Jahr beläuft sich auf 40 bis 50 Stunden.

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf! Wir freuen uns auf Sie und stehen für weitere Auskünfte gerne bereit.

Wir bieten Ihnen eine spannende Aufgabe und Einblick in den modernen Biofachhandel. Sie arbeiten in einem kleinen, motivierten Team und erhalten eine Entschädigung sowie Sitzungspauschalen.



Reto Diener
Präsident Genossenschaft Rägeboge
Mobile: 076 540 90 46
eMail: rat@raegeboge-winterthur.ch

Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Fördern das Gleichgewicht

- Lindern Beschwerden verschiedener Ursachen
- Beeinflussen positiv die Organfunktionen
- Sind gut verträglich und einfach in der Anwendung

Ausgleichende Mineralien für Ihre Gesundheit

Erhältlich in Ihrer Drogerie.

OMIDA HOMÖOPATHIE
Vertrieb: OMIDA AG - 6403 Küssnacht a.R. - www.omida.ch

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

www.raegeboge.com