

# Rägeboge·Hauspost

## EDITORIAL

## Liebe Rägeboge-Freunde



Wissen Sie noch, was sich in Ihrem Leben 1982 Wichtiges ereignete? Das können natürlich nur jene beantworten, denen gemäss einem 68-er Spruch nicht zu trauen ist, Leute über 30. Also: Bei Helmut folgte Kohl auf Schmidt, die Schweiz erhielt den Taktfahrplan und Viktor Giacobbos Lieblingscomputer, der C64 kam auf den Markt. Bei mir persönlich hat sich zu jener Zeit einiges verändert. Ich lernte meine Lebenspartnerin Daniela kennen und lieben, die Wohn-genossenschaft Kanzlerhäuser in der ich aktiv war, konnte in Wettingen die gleichnamigen Häuser erwerben und so «emigrierte» ich von Zürich in den Aargau. Winterthur erhielt seinen Cricket Club. Oder, war da noch was? Genau, in Winterthur wurde die Genossenschaft Rägeboge gegründet und es entstand vor 33 Jahren einer der ersten Bioläden der Schweiz.

Jubiläen verführen uns zum Blick zurück. Manche mögen mit Wehmut an diese Zeit der Gründer und Pioniere denken. Wobei, Gründerinnen und Pionierinnen wäre hier wohl eher angebracht, denn Frauen hatten dabei den entscheidenden Anteil – man denke nur an die «Bananenfrauen». Damals wollte ein Bioladen neben seiner Verteilfunktion fast alles sein, ausser etabliert. Treffpunkt Gleichgesinnter, Weltladen, Informationsbörse für Ernährung, Ökologie, Lebenshaltung und auch Politik. Viele dieser Funktionen haben sich verlagert. Auch die «Biowelt» ist arbeitsteilig geworden. Um gesellschaftliche und

ökologische Anliegen kümmern sich mittlerweile unterschiedlichste Organisationen und inzwischen gegründete politische Parteien. Mit dem Internet haben wir immer weniger Informationsmangel, dafür das Problem der Auswahl relevanter Information, weil wir uns einer unglaublichen Flut gegenüber sehen.

Der Rägeboge hat sich unterdessen vom Garagen-Lädli zum grossen Bio.Markt mit Natur.Drogerie und Bio.Bistro gewandelt. Vor 10 Jahren konnte im «Haus des Lebens» der nunmehr einzige Standort an der Rudolfstrasse bezogen werden. War vor 33 Jahren die Beschaffung ökologischer Alternativen schwierig, so sind wir heute sowohl mit der Qual der Wahl auf Produkteebene konfrontiert, als auch mit den Einschränkungen, welche die Fusionen auf der Seite der uns beliefernden Grossisten mit sich brachten. Wie wir mit dieser Situation umgehen, möchten wir Ihnen in dieser Hauspost am Beispiel unseres Honigsortiments zeigen. Wir freuen uns, auf Lieferantenbeziehungen bauen zu können, welche teilweise seit den Anfängen des Rägeboge bestehen. Willy Prechel, «unser» Imker in den Pyrenäen, ist seit über 30 Jahren Lieferant und Genossenschafter des Rägeboge. Neue Lieferanten sind dazu gekommen, wie Rita Bieri, die uns seit diesem Sommer mit regionalem, Knospe zertifiziertem Honig beliefert.

Wir entwickeln uns weiter. Irene Bigger hat als Leiterin unserer Natur.Drogerie im August die Nachfolge von Patrick Hefti angetreten und wird neue Akzente setzen. Auf Oktober konnten wir mit Sebastian Saner einen leidenschaftlichen Koch als Leiter des Bio.Bistros gewinnen. Nun haben wir das Angebot unseres Bio.Bistros überarbeitet und freuen uns, Ihnen täglich wechselnde, vegetarische oder vegane Menüs anzubieten. Frisch, saisonal, bio, fair, mit viel Hausgemachtem. So wollen wir Sie bei uns verwöhnen. Und, seien Sie gespannt auf unsere erneuerte

Website, welche wir demnächst aufschalten werden.

Damit Sie sich mit uns freuen können, wird es im Rägeboge vom 9. bis zum 14. November viel zu probieren, profitieren und einen kleinen Postenlauf mit Wettbewerb geben.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlich,

Marcel Butty  
Geschäftsführer Rägeboge



Demnächst online: unsere neue Website

## www.raegeboge.com

In Kürze wird unsere überarbeitete und erweiterte Website aufgeschaltet. Neue Funktionen sind nebst anderem: Smartphone optimiert und Google Business View. Schauen Sie rein!

Möchten Sie die Entwicklung des Rägeboge aktiv begleiten? Für unseren Rägebogerat suchen wir:

## Ratsmitglied (Finanzressort) der Genossenschaft Rägeboge

Haben Sie (mindestens) Finanzverantwortung aus einer KMU oder einem Verein mit kommerzieller Tätigkeit? Gemeinsam mit weiteren Ratsmitgliedern entwickeln und begleiten Sie auf strategischer Ebene unsere Geschäftsaktivitäten und nehmen an den monatlich stattfindenden Ratssitzungen teil. Der zeitliche Aufwand pro Jahr beläuft sich auf 40 bis 50 Stunden. Wir bieten eine spannende Aufgabe und Einblick in den modernen Biofachhandel. Sie arbeiten in einem kleinen, moti-

vierten Team. Eine angemessene Entschädigung ist gewährleistet. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Wir freuen uns auf Sie. Gerne stehen wir für weitere Auskünfte zur Verfügung.

**rägeboge**

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

## Das Rägeboge-Honigsortiment

Wir haben die Wahl. Honig aus aller Welt und in unterschiedlichsten Qualitäten findet sich in den Regalen des Detailhandels. Bioläden führen traditionell eine breite Auswahl, da Honig als vollwertigere Alternative zu Industriezucker gilt. Der Rägeboge trifft für seine Kunden eine Vorauswahl nach seinen Leitsätzen. Kriterien sind regional, Bioqualität und fair, zudem legen wir Wert auf direkte, langjährige Lieferantenbeziehungen.

Sie haben die Wahl und finden bei uns Honige, welche wir direkt von den Produzenten beziehen, aus Winterthur (Heini Senn, konventionell), aus Aadorf (Rita Bieri, Bio Suisse zertifiziert), aus den Pyrenäen (Willi Prechel, bio-zertifiziert), aus der Provence (Berger, konventionell). Ausserdem führen wir fair gehandelte Honige von claro. Die

Honige welche wir von Handelsmarken (Allos, Hoyer) führen, müssen mindestens bio-zertifiziert sein und das Sortiment abrunden oder den Konsumenten einen Preisvorteil bieten.

Schweizer Honig aus Demeter-Imkerei ist nicht einfach zu beschaffen. Wir arbeiten daran, Ihnen diesen auch bald wieder anbieten zu können.



Honig aus der Region Winterthur:

## Die Bio-Imkerin Rita Bieri

Das kleine Paradies der Bio-Imkerin Rita Bieri liegt versteckt in der Teichmatte in Aadorf und ist auch Heimat von 16 Bienenvölkern. Vor Jahren erwarb sie das Ried vor dem Bienenhäus und legte eine Hecke mit ausgewählten Bienen-trachtpflanzen an. Dieser Lebensraum und die konsequent umweltgerechte Betriebsweise werden von den Bienen geschätzt. Sie lohnen es mit qualitativ hochwertigem Blüten- und Waldhonig. Als der Bund im Jahr 2002 die Imkerei in der Schweiz in die Bio-Verordnung aufnahm, konnte Rita Bieri 2004 ihre Imkerei als eine der Ersten bio-zertifizieren. Die Honig-Ernte erfolgt vor Ort im Schleuderhaus mit Solarstrom aus der eigenen Photovoltaikanlage. Im Mai/Juni wird der Blütenhonig mit grossem Rapsanteil



geerntet. Bei guter Witterung folgt im Juli ein Waldhonig vom Honigtau der verschiedenen Laub- und Nadelbäume.

Rita Bieri liefert ihren Honig per öv, Mitfahrgelegenheit oder Fahrrad bis in die ausgesuchten Verkaufsorte. Damit schliesst sich der geradlinig durchgezogene Nachhaltigkeits-Kreis unserer Imkerin aus der Region Winterthur.

## Gut zu wissen

Wenn von Bio-Honig gesprochen wird, ist das Argument «Bienen halten sich nicht an die Grundstücksgrenzen des Biobetriebs» schnell zur Stelle. Um eine geringe Umweltbelastung für alle Bio-Honige aus der Schweiz sicherzustellen, gilt jedoch:

- Die Bienenweide im Umkreis von 3 km um den Bienenstock besteht aus mindestens 50% Bio- oder ÖLN-Flächen oder Wildpflanzen (Wald).
- Ausreichende Entfernung zu stark verschmutzten Quellen, z.B. Abfalldeponien

- Der Standort bietet genug natürliche Quellen an Nektar, Honigtau und Pollen, sowie Zugang zu Wasser

Aus den Grundsätzen der biologischen Landwirtschaft ergeben sich die folgenden, grundlegenden Anforderungen für die Bio-Imkerei:

- Haltung standortangepasster robuster Rassen
- Zucht und Vermehrung durch Schwarmprozess und Naturwabenbau
- Selektion der Völker nach Vitalität, Überwinterung mit umfangreichen Honig- und Pollenvorräten, Zufüt-

terung mit eigenem Honig und Futter in biologischer Qualität

- Anwendung bienenfreundlicher Haltungspraktiken
- Optimierung der vorbeugenden Massnahmen zur Krankheits- und Schädlingsregulierung
- Direkte Krankheitsregulierung nur mit natürlichen Wirkstoffen
- Verwendung natürlicher Materialien für den Bau der Bienenstöcke
- Hohe Betriebshygiene
- Eigenes Wachs hoher Qualität, Kontrolle auf Rückstände (v.a. aus der Imkerei)

In der Schweiz gelten für alle Imker grundsätzlich das Lebensmittelrecht und die Tierseuchenverordnung. Wer Bio-Honig verkaufen will, egal welche Qualität ausgelobt wird, untersteht zusätzlich der Bio-Verordnung des Bundes. Die Label Bio Suisse (Knospe) und Demeter sind privatrechtlicher Natur, wobei deren Verwendung und die Einhaltung der entsprechenden Richtlinien über Verträge abgesichert sind.

(Quelle: Forschungsinstitut für biologischen Landbau, Frick)

### Übersicht zu den Unterschieden in der Bienenhaltung/Honigproduktion (unvollständig):

Label	Keines/konventionell	CH-/EU-bio	Bio Suisse/ Knospe	Demeter
Pflichten in der Bienenhaltung		«Demeter-Pflichten» sind Empfehlungen	«Demeter-Pflichten» sind Empfehlungen	Bienenrassen aus dem europäischen Raum, Königinnenzucht nur über Schwarmbetrieb, Naturwabenbau
Fütterung		Nur Bio-Honig oder Bio-Zucker	Nur Bio-Honig oder Bio-Zucker	Nur Bio-Honig oder Bio-Zucker, keine Pollenersatzstoffe
Vermarktung/ Bezeichnung LGV gilt für alle ⇒ Pflicht Zusätzlich nach Labelanforderungen	LGV = Lebensmittel- und Gebrauchsgegenstände-Verordnung	«Bio-Honig» kein vorgeschriebener Wortlaut, Zertifizierungsstelle	«Bio-Honig» oder «Knospen-Honig», Knospe-Logo, Lizenznehmer oder Produzent	«Honig aus Demeter-Imkerei», Produzent, Standort der Bienenvölker, Datum der Honigernte, Hinweis auf wesentliche Merkmale der Demeter-Imkerei
Umstelldauer		1 Jahr	1 Jahr	Umstellplan ⇒ mind. 1 Jahr
Einschränkungen zugelassene Mittel	Gesetzliche Grundlagen	Thymol und andere ätherische Öle erlaubt	Thymol verboten, dazu weitere Einschränkungen	Thymol verboten, dazu weitere Einschränkungen

Quelle: Merkblatt «Anforderungen an die Bioimkerei», Forschungsinstitut für biologischen Landbau, 5070 Frick, www.fibl.org

# Willi Prechel und sein Miel des Pyrénées

Wir kennen, um nur einige Sorten zu nennen, Blüten-, Wald-, Akazien-, Kastanien- und Lavendelhonig. Und dann gibt es noch den biologischen Wildpflanzenhonig von Willi Prechel. Mit seinen Bienenvölkern lebt und arbeitet er in den französischen Pyrenäen. Über ihn und seinen Miel des Pyrénées möchte ich bei einem Telefongespräch gerne mehr erfahren.

**Grüezi Herr Prechel, was hat Sie vor über 30 Jahren in die Pyrenäen verschlagen?**

Geboren und aufgewachsen bin ich in Deutschland. Mit meiner Schweizer Ehefrau wohnte ich dann einige Zeit in Winterthur. Meine Wahlheimat Frankreich lernte ich «auf Schusters Rappen» kennen. Während unserer Ferien spürte ich sofort eine starke Verbundenheit mit der gebirgigen Region der Pyrenäen und konnte mir gut vorstellen, hier zu leben. So packte ich in den neunziger Jahren meine Siebensachen und zog nach Saurat\*, gründete eine Genossenschaft und startete das Projekt «Miel des Pyrénées». Die ursprüngliche Genossenschaft bestand aus acht Gleichgesinnten. Ich bin der letzte davon, die anderen verstarben im Laufe der Jahre. Junge Menschen sind neu dazu gestossen und unterstützen mich bei der Arbeit. Aus gesundheitlichen Gründen muss ich etwas leiser treten. Das Degustieren und die Vermarktung unserer Erzeugnisse sind jetzt meine wichtigsten Aufgaben. Und natürlich gebe ich mein über lange Jahre erworbenes Wissen und meine Begeisterung für den Imkerberuf an die junge Generation weiter. Die Nachfolge ist also geregelt.

\*Anmerkung der Redaktion: Saurat liegt im Département Ariège, im Südwesten Frankreichs in der Region Midi-Pyrénées an der Grenze zu Spanien und Andorra.

**Pflegten Sie die Imkerei bereits zu Ihren Schweizer-Zeiten?**

Nein, damals noch nicht. In meinem ersten Berufsleben war ich Elektriker. Ich wuchs mit zwei leidenschaftlichen Imkern in der Familie auf. Vom Vater und Onkel erlernte ich von Kindheit an, sozusagen von der Pike auf, den Umgang mit Bienen und die Gewinnung von Honig.

**Wie zahlreich ist Ihre Bienenpopulation und wie geht es Ihren Bienen gesundheitlich?**

Danke, meinen Bienen geht es sehr gut. Glücklicherweise kämpfen wir in unserer noch unberührten Natur nicht mit gesundheitlichen Problemen, wie sie bei Bienenvölkern in weiten Teilen der Erde vorkommen.

Wie jüngst veröffentlichte Langzeitstudien belegen, ist die Zuckerfütterung ein Hauptverursacher des grossen Bienensterbens. Wir brauchen keine Zusatzfütterung, wir lassen unseren Tieren zum Überwintern 30 bis 35 kg ihres Honigs. Pestizide, Fungizide, Elektrosmog oder Strahlenbelastung kommen hier nicht vor. Die Abwehrkräfte unserer Bienen sind markant stärker als bei Artgenossen aus belasteten Regionen. Wir setzen weder Antibiotika noch Chemie ein. Unser Honig ist zu 100% naturbelassen.

Zu Genossenschaftszeiten pflegten acht Imker über 600 Bienenvölker. Heute bewirtschaften meine Helfer und ich zwischen 200 und 250 Bienenvölker mit je 40- bis 60'000 Tieren. Die Hochgebirgs-Imkerei ist abhängig vom klimatischen Verlauf des Jahres. Die weltweite Klimaveränderung hat auch Einfluss auf die Vegetation. Bei anhaltender Trockenheit, wie wir sie dieses Jahr hatten, finden die Bienen weniger Nahrung und produzieren in der Folge weniger Honig.

**Die Zahl Ihrer fleissigen Bienen ist immer noch beeindruckend hoch. Welche Menge Honig muss man sich da vorstellen und was macht den Miel des Pyrénées so einzigartig und kostbar?**

Unser Honig stammt ausschliesslich von wildwachsenden Pflanzen. Der Gebirgshonig beispielsweise ist ein Mischhonig von Kräutern, Blumen und Baumblüten, die bis 1000 Meter ü.M. wachsen. Der Hochgebirgshonig verdankt seinen fruchtig-würzigen Geschmack den Blumen, Kräutern und Beeresträuchern, die bis zu 2000 Meter ü.M. gedeihen. Unser höchster Ernteplatz liegt auf 1600 Meter ü.M. Der Ernte-Zyklus ist abhängig von der Jahreszeit und der jeweiligen Vegetation. Wir praktizieren die sogenannte Wander-Imkerei. Das heisst, wir verlegen unsere Völker samt ihrer Behausung mehrmals jährlich in einem Radius von höchstens 30 Kilometern an einen anderen Standort. Wenn das Klima gut ist, verzeichnen wir in den verschiedenen Höhenlagen bis zu acht Ernten pro Jahr. Die mannigfache Vegetation und das intakte Umfeld bekommen



unseren Bienen und wir freuen uns über die breite und spannende Sorten- und Aromenvielfalt des Honigs. Im Durchschnitt ernten wir 30 Kilogramm Honig pro Jahr und Bienenvolk. Ausfälle wie im letzten Jahr (infolge anhaltenden Regens konnten wir rund 20% weniger erzeugen), können zu Lieferengpässen oder gar Ausfällen führen. Nach über dreissigjähriger Partnerschaft mit dem Rägeboge kennen und schätzen viele Kunden unsere Bio-Honige und wären arg enttäuscht, wäre dieser nicht ganzjährig erhältlich. Selbst bei

kleiner Produktionsmenge dürfen die Rägeboge-Kunden auf uns zählen...

**Danke für das Gespräch und «au revoir», Monsieur Willi. Verraten Sie uns noch, wo Sie zu finden sind, wenn nicht bei Ihren Bienen in den Pyrenäen?**

Am liebsten bin ich zu Hause, das stimmt schon. Seit mein Sohn vor acht Jahren nach Australien ausgewandert ist, besuche ich ihn und seine Familie regelmässig. Natürlich immer mit ein paar Gläsern unseres feinen Honigs im Gepäck....

Interview: Monika Nievergelt Leeger

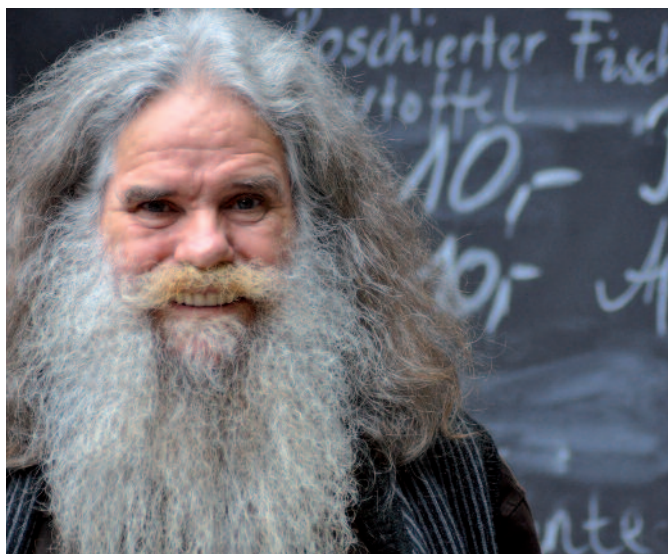
**Das Wort Honig** stammt vom alten indogermanischen Begriff «Goldfarbener» ab. Honig wird von Honigbienen zur eigenen Nahrungsvorsorge erzeugt. Er entsteht, wenn Bienen Nektariensäfte oder auch andere süsse Säfte lebender Pflanzen aufnehmen, mit körpereigenen Stoffen anreichern, im eigenen Körper verändern, in Waben speichern und dort reifen lassen. Schon der Steinzeit-Mensch nutzte Honig als Nahrungsmittel, wie 9000 Jahre alte Höhlenmalereien mit «Honigjägern» bezeugen. Der wild lebenden Bienenvölkern abgenommene Honig wurde auch als Köder bei der Bärenjagd eingesetzt. Der Ursprung der Hausbienenhaltung wird im 7. Jahrtausend v.Chr. in Anatolien vermutet. Im Alten Ägypten galt Honig als «Speise der Götter» und als Quelle der Unsterblichkeit. Ein Topf Honig hatte einen Wert vergleichbar dem eines Esels. Um 400 v.Chr. lehrte Hippokrates, dass Honigsalben Fieber senken und Honigwasser die Leistung der Athleten bei den antiken Olympischen Spielen verbessert.

Abhängig von der Gewinnung unterscheidet man zwischen Waben-, Schleuder-, Scheiben-, Seim-, Tropf-, Press- oder Stampfhonig. Viele dieser Methoden gibt es heute kaum noch. Weitaus bekannter, wenn auch leicht irreführend, ist der Begriff des kalt geschleuderten Honigs. Honig wird generell ohne Erwärmung der Waben über die im Bienenstock hinausgehende Temperatur geschleudert. Mit der Einführung der Honigschleuder ist eine Erhitzung des Honigs seit mehr als 100 Jahren nicht mehr nötig.

Honig, als naturbelassenes Lebensmittel produziert, hält sich bei sachgemässer Aufbewahrung schier unbegrenzt. Honig sollte trocken, dunkel und bei konstanter Temperatur von ca. 15 Grad gelagert werden. Honig kann flüssig oder auch fest (kristallisiert) sein. Das Kristallisieren ist ein natürlicher Prozess und hängt von der jeweiligen Sorte ab. Im Laufe der Zeit wird naturbelassener Honig fester. Dieser natürliche Vorgang wird bei einem hochwertigen Bio-Honig nicht durch eine Behandlung wie Erwärmung, Mischen oder Rühren unterbunden.

## Vom Glückspilz mit Vollbart

An einem sonnigen Herbsttag besuche ich Nicola Di Capua, den legendären Altmeister des Olivenöls. Wir sitzen am Küchentisch seines gemütlichen Bauernhauses in Embrach. Von hier aus schweift der Blick in den verwunschenen Garten mit wild umrankter Pergola und sogleich wähnt man sich gefühlsmässig in «bella Italia». Weder Fernseher noch Computer lassen sich im Wohnbereich ausmachen, gekocht wird auf dem alten Gasherd und überall entdeckt das entzückte Auge grosse und kleine Kunstschätze und Kurioses. Zweifelsohne, hier wird gelebt, geliebt, gefeiert, gegessen und gekocht. Die warmherzige Gastfreundschaft von Nicola und Gabriela lässt mich beinahe den Grund meines Besuches vergessen. Ich möchte mehr wissen über die Olive, den Herstellungsprozess bis zum Spitzen-Olivenöl und über den bärtigen Mann, der sich selbst als Glückspilz bezeichnet und dessen Wurzeln im kleinen Ort Bonefro, in der Region Molise gelegen, zu finden sind.



**Nicola, was hat Dich mit knapp 18 Jahren dazu bewogen, Dein Heimatdorf in Italien zu verlassen? Bist Du aus wirtschaftlichen Gründen gegangen oder warst Du ein frühreifer Visionär, den es in die grosse Welt hinaus zog?**

Di Capua: In meinem Dorf Bonefro lebten damals die meisten Familien als Selbstversorger in einem recht gut funktionierenden System. Wir waren arm, aber uns mangelte es nicht an Nahrung. Schon in jungen Jahren war ich ein Quer- und Freidenker, der sich im konservativen, vom Krieg geprägten Umfeld nicht richtig wohl und verstanden fühlte. Als Pazifist verabscheute ich Krieg und Gewalt und wollte auf keinen Fall zum Militärdienst eingezogen werden. Frei zu sein, das war mein grosser Lebens Traum. Vier Jahre lang plante ich die Flucht und stand eines Tages voller Hoffnung und mit leeren Taschen vor der Tür meiner Schwester, die in Genf verheiratet war. Schnell fand ich eine Stelle als Hilfs-Elektromonteur und bildete mich in Abendkursen weiter. Es lief gut, nur mit den Essgewohnheiten

der Westschweizer tat ich mich schwer. Am meisten fehlte mir das Olivenöl meiner Kindheit. Von der ersten Rückreise zur Mutter brachte ich einen Kanister davon mit nach Genf. Schon bald wollten Freunde und Bekannte auch von diesem Olivenöl und ich füllte für sie die ersten Weinflaschen mit dem flüssigen Gold meiner Heimat ab.

**Kaum eine Küche kommt heute ohne Olivenöl aus. Was führte Deiner Meinung nach zu diesem rasanten Siegeszug und weshalb ist italienisches Olivenöl so beliebt bei uns?**

Heute lache ich darüber, dass in meiner Genfer-Zeit noch viele Schweizer glaubten, dass es sich beim italienischen Olivenöl um Möbelpolitur handelte. Die Olive und das Olivenöl sind mein kulturelles Erbe. Meine ganze Jugend verbrachte ich mit den prächtigen Olivenbäumen, die mir auch heute noch «heilig» sind. Ich verstand es als meine Mission, die herrschenden Vorurteile aufzubrechen und es wurde zu meiner Lebensaufgabe, das Beste aus der kostbaren Frucht zu gewinnen. Es begann damit, dass ich mit

den ersten bescheidenen Verkäufen im Bekanntenkreis meine Mutter finanziell unterstützen wollte. In den Achtzigerjahren schaffte es mein Olio extra vergine in die Regale ausgesuchter Geschäfte. Der grosse Durchbruch gelang, als die Delikatessen-Einkäufer von Globus auf mich und meine Produkte aufmerksam wurden. Von da an ging's rasant bergauf. Das italienische Olivenöl verdankt seine Popularität nebst seiner überzeugenden Qualität nicht zuletzt den Medien, die sich verstärkt für kulinarische Themen interessierten sowie den immer beliebter gewordenen Kochsendungen, namhaften Spitzenköchen, die neue Kreationen schufen und den zahlreichen Restaurants, die auf «echte» italienische Küche setzten. Olivenöl ist ein hochwertiges, gesundes und äusserst schmackhaftes Naturprodukt, das haben die Konsumenten längst erkannt. Die Authentizität eines Lebensmittels und das Bewusstsein für unsere Umwelt sind dem aufmerksamen Geniesser immer wichtiger geworden. All dies, sowie das gesteigerte Qualitätsbewusstsein der Konsumenten und der gesundheitliche Aspekt (siehe Kasten) trugen zum anhaltenden Erfolg des Olivenöls bei. Eine Küche ohne gutes Olivenöl kann und mag ich mir persönlich gar nicht vorstellen.

**Nicola, erzähl uns von Deinen halbwilden Bergoliven-Bäumen. Sie sollen immun sein gegen Kälte und Schädlinge. Deine Familie pflückt immer noch von Hand und lässt die Oliven in einer alten Steinmühle weiter verarbeiten. Rechnet sich das überhaupt noch und sind Deine Erzeugnisse nur für eine kleine, gut betuchte Käuferschaft erschwinglich?**

Bei der Olive, die streng genommen kein Baum, sondern ein Strauch ist, ist die Pflege der Kulturen das Wichtigste. Wir sprechen von der «Potatura». Unsere weit über 1000 Bäume werden zweimal jährlich geschnitten. Viermal muss die Erde gehackt und um die Wurzelkrone herum von Hand gepflügt werden. Nur ein mit viel Liebe und Sachverstand gepflegter Baum trägt über Jahrzehnte, gar Jahrhunderte gesunde Früchte. Gepflückt wird immer noch von Hand, in der Saison bis zu 100 Kilogramm täglich. Daraus gewinnen wir in einer über 60 Jahre alten Steinmühle 10 bis 11 Liter kalt gepresstes, feinstes Olivenöl, extra vergine. Pro Jahr produzieren wir bis zu dreitausend Liter, dazu kommen un-

sere aromatisierten Olivenöl-Spezialitäten mit Zitrone, Peperoncini, Rosmarin oder Mandarine. Die Früchte und Gewürze werden zusammen mit den Oliven kalt gepresst, eine von mir ausgetüftelte Methode. Das einzigartige Resultat ist qualitativ mit keinem Aromaöl aus Essenzen oder gar synthetischen Duftstoffen vergleichbar. In einem Liter Olivenöl stecken bis zu sechs Stunden Arbeit. Die Verarbeitung in der Steinmühle ist zeitaufwändig und rechnet sich, finanziell gesehen, nicht mehr. Seit die grossen Nahrungsmittel-Multis den Markt beherrschen und immer neue Billigprodukte in die Läden kommen, hat sich die Situation nochmals verschärft.

Letztes Jahr verzeichneten wir eine kleinere Ernte. 2014 war für Italien das schlimmste Agrarjahr seit langem. Vollerorts gab es überhaupt keine Oliven-ernte. Verursacher der Katastrophe waren der viele Regen und die Olivenfliege. Olivenbäume werden windbestäubt. Bei anhaltender Nässe kann keine Bestäubung stattfinden. Wir haben das grosse Glück, dass unsere Bäume dank der Thermik in den Steilhängen um unser Dorf herum bestäubt werden können.

Um auf die Frage nach dem Preis zurückzukommen. Ein gutes, kalt gepresstes Olivenöl ist ein bekömmliches, gesundes und wertvolles Naturerzeugnis. Gute Qualität hat ihren Preis, der sich in jeder Hinsicht, mehr als rechtfertigen lässt.

**Weshalb sind Deine Bäume widerstandsfähiger gegen Kälte und Schädlinge und aus welchem Grund setzt die Familie Di Capua immer noch auf die uralte, aufwändige Steinmühlen-Methode um ihr Olivenöl zu gewinnen?**

Unsere Olivenhaine liegen an den Steilhängen bei Bonefro auf etwa 700 Meter ü.M. Die Bäume sind gesund und kalteresistent. In der Molise gibt es im Winter praktisch keine Temperaturen unter 0° bis -10°C. Die Bäume wurden nie gepflöpft und mit anderen Sorten veredelt. Eine regelmässige Pflege und im Frühjahr eine Ladung guten Schafmist reichen ihnen. Die Olivenfliege ist eine weitverbreitete Plage, die wir leider auch bei uns in der Molise kennen. Dieser Schädling bohrt ein Loch in die Olive und legt seine Eier hinein. Schlüpfen die Larven, fressen sie sich durch die Frucht und hinterlassen im Öl zwar geruchsneutrale, aber unappetitliche Verunreinigungen. Wir Di Capuas setzen auf eine frühe Ernte, bevor die Früchte runter-

fallen, zu faulen beginnen oder der Schädling sein Unwesen treiben kann. Die Früchte werden also vor der Vollreife geerntet. Die Pressung nach alter Tradition in der alten Steinmühle ist schlichtweg das Beste für die Bergolive. Der aufwändige Prozess, bei dem der Olivenbrei ganz langsam kalt gepresst und das austropfende Öl ungefiltert abgefüllt wird, ist teuer, garantiert uns aber das erstklassige Olivenöl, hinter dem ich mit meinem Namen stehen kann und auf das ich und meine Familie sehr stolz sind. Unser frisches Olivenöl lagert mindestens fünf Monate lang im Stahltank. Da wir unsere «extra jungfräulichen» Bergoliven-Öle nicht filtrieren, kann es dort weiter reifen, bevor es in Embrach in Flaschen abgefüllt und etikettiert wird.

**Du gibst gleich das nächste Stichwort, die kunstvolle «Le Delizie Di Capua»-Etikette. Was hat es mit der liegenden Schönheit auf sich?**

Die Frau auf dem Bild ist Gabriela. Wie es dazu kam, dass meine Frau dem Künstler Modell sass und wie das Originalgemälde nach dem Besitzerwechsel erst wieder gefunden und zurückerobert werden musste, das ist eine lange Geschichte ....

*Am 9. November  
ist Nicola Di Capua  
im Rägeboge! Degustieren  
Sie seine feinen Olivenöle.*

**Dein Leben und Deine Familiengeschichte sind so spannend und aussergewöhnlich wie Deine Produkte. Hegt Nicola Di Capua noch Wünsche für seine Zukunft?**

Geplant war in meinem Leben eigentlich nur die Flucht in der Jugend. Der Rest hat sich einfach so ergeben, sehr glücklich ergeben. Ich habe drei wunderbare Söhne, die meine Naturverbundenheit und Leidenschaft für gutes Essen teilen. Es ist die Aufgabe der Eltern, die eigene Kultur und das Bewusstsein für Qualität weiter zu geben. Thomas, mein Ältester, ist Chef im Olivenhain in Bonefro. Er verbrachte seine halbe Jugend im Dorf. Alles Wichtige lernte er von der Nonna. Meine Mutter war eine grossartige Frau und lange Jahre die einzige Frau im Olivenhain. Sie war es, die den einzigartigen Geschmack des Olivenöls von Le Delizie Di Capua definierte. Mein zweiter Sohn, Giuliano, lebt als Theaterdirektor in St. Petersburg. Basil,

unser Jüngster, ist ebenfalls heftig entflammt von der Kunst der Olivenöl-Produktion, in die er seit kurzem beruflich eingestiegen ist. Meine drei Söhne sind begeisterte Köche mit hohen Ansprüchen an Qualität und Frische. Die Di Capuas pflegen die Gastlichkeit und führen ein offenes Haus. Mit meiner Frau Gabriela, einer ausgebildeten Sängerin, gründete ich das Teatro Di Capua. (siehe: [www.teatrodicapua.ch](http://www.teatrodicapua.ch)). Hier leben wir unsere gemeinsame Leidenschaft fürs Theater aus und verwöhnen unsere Gäste auch kulinarisch. Über die Zukunft mache ich mir keine Gedanken. Ich bin wunschlos glücklich, das Leben hat mich reich beschenkt. Meinen grössten Wunsch, die Freiheit, habe ich mir schon früh erfüllt. Dafür bin ich dankbar. Freiheit und Zeit zählen zum wertvollsten Gut. Ich nehme mir täglich die Freiheit zu bestimmen, wie ich meine Zeit leben möchte. Demnächst fahren Gabriela und ich nach Russland um Theater zu spielen. Was bin ich doch für ein Glückspilz!

**Praktisch seit der ersten Stunde «Rägeboge» bist Du unser Partner und Genossenschaftler. Wie kam es zur Zusammenarbeit mit den Winterthurer Bio-Pionieren?**

Als ich anfangs der Neunzigerjahre erste Kontakte zu ausgewählten Geschäften suchte, lernte ich bei einem Treffen der Bio-Gesellschaft die damaligen Rägeboge-Gründer kennen. Wir merkten rasch, dass wir die gleiche Vorstellung von guten Produkten und gesundem Leben hatten. Ich durfte im Rägeboge Degustationen durchführen und mich und meine Produkte der Kundschaft vorstellen. Mit dem Rägeboge verbindet mich eine lange und schöne Geschichte und Freundschaft.

**Danke, Nicola, für dieses Gespräch und die spannenden Einblicke in Dein Leben. Du hast ein Kochbuch geschrieben, das leider längst vergriffen ist. Verrätst Du uns zum Schluss eines Deiner Lieblingsrezepte?**

Rezepte verstehe ich als Anregung zum lustvollen Experimentieren in der Küche. Ich selbst mag die einfache und ehrliche Küche. Kochen ist Lebensfreude pur. Mit wenig Aufwand, guten Produkten und etwas Kreativität lässt sich rasch ein gesundes und schmackhaftes Gericht zubereiten. Ich liebe Fisch, alles Frische und als Italiener natürlich meinen Teller Pasta. Ein kalt gepresstes Olivenöl, zur Abwechslung aromatisiert mit natürlichen Zutaten, ist für mich die Krönung jedes Essens.

Interview: Monika Nievergelt Leeger

# Das Gold der Küche

**Was macht ein «gutes» Olivenöl aus?**

Die höchste Güteklasse wird als «Natives Olivenöl Extra» bezeichnet. Dabei handelt es sich um ein kaltgepresstes Öl aus erster Pressung. Das Qualitätsspektrum innerhalb dieser Klasse kann jedoch gross sein. Ein gutes Olivenöl muss verschiedene weitere Anforderungen erfüllen: Es sollte reichlich sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, in dunklen Glasflaschen oder Blechkanistern abgefüllt, möglichst sortenrein und keinesfalls mit anderen Ölen gestreckt sein. Und natürlich muss es dem persönlichen Geschmack entsprechen. Ein gutes Öl sollte weder exzessiv bitter noch scharf schmecken. Eines ist sicher, ein hochwertiges, gesundes und schmackhaftes Olivenöl findet man selten beim Discounter. Hinter einem hervorragenden Erzeugnis stecken jahrelange Erfahrung, viel Arbeit, höchste Qualität und Herzblut (siehe dazu unser Porträt über Nicola Di Capua). Das hat seinen Preis. Einen fairen Preis, den Sie bewusst investieren sollten, wenn Sie bedenken, dass das Nahrungsmittel letztendlich Ihrem Körper zugeführt wird.

Licht, Wärme und Sauerstoff sind der Feind jedes Fettes. Wer sein Olivenöl direkt neben dem Herd in einer klaren Plastikflasche mit offenem Deckel lagert, darf sich nicht wundern, wenn das Öl ranzig wird, entsprechend schmeckt und sich gesundheitlich negativ auswirkt. Olivenöl ist stabiler als die meisten anderen Pflanzenöle, da es vorwiegend aus einfach ungesättigten Fettsäuren besteht. Rapsöl, Sonnenblumenöl, Distelöl etc. sind wesentlich anfälliger für Oxidation. Ein hochwertiges Produkt ist deshalb in dunklen Glasflaschen oder Kanistern abgefüllt und sollte kühl gelagert und stets verschlossen werden.

**Wie gesund ist Olivenöl?**

Im Zusammenhang mit Fetten spricht man häufig von guten und schlechten Fetten. Olivenöle gehören zu den guten Fetten und bestehen vornehmlich aus einfach ungesättigten Fettsäuren. Sie enthalten aber auch einen kleinen Anteil mehrfach ungesättigter Fettsäuren, darunter Omega-6-Fettsäuren. Diese gelten als entzündungsfördernd. Es ist durchaus sinnvoll, auf seinen Omega-6-Konsum zu achten. Dabei sollte aber nicht übersehen werden, dass Omega-6-Fettsäuren (konkret: Linolsäure) für den Menschen essenziell sind. Erst das Übermass, gepaart mit einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren, kann zum gesundheitlichen Problem werden. Von welcher Menge geht man bei einem solchen Übermass aus? Je nach Öl kann dies variieren. Die meisten Öle pendeln um rund 10% Anteil. Dies ist, verglichen mit Nüssen oder Fleisch, recht wenig. In einem guten Olivenöl stecken noch andere Fette, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Statistische Auswertungen wie auch klinische Studien zeigen, dass die Pflanzenstoffe (Phenole) in hochwertigen Olivenölen positive Auswirkungen auf die Blutfettwerte haben und wirksam vor LDL-Oxidation schützen. Ein gutes Olivenöl ist vorteilhaft für's Herz.

**Die Verwendung in der Küche**

Olivenöl ist ausgesprochen vielseitig und hat nicht nur in der italienischen Küche einen hohen Stellenwert. Salate, Gemüsegerichte, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte und Pasta: Sie alle gewinnen mit einem guten Schuss erstklassigen Olivenöls. Bergoliven, wie jene von Nicola Di Capua, zusammen mit Limonen, Rosmarin, Peperoncini oder Orangen zu aromatischen Ölen kalt gepresst, bringen Abwechslung in Ihre Gerichte.

Eine grosse Streitfrage beim Olivenöl ist die Hitzestabilität. Während die einen denken, dass es egal ist, reagieren manche Menschen panisch und meinen, dass das Öl durch Erhitzen sofort zum Gesundheitsrisiko wird. Denn durch Hitze könnten Transfette entstehen, die Oxidation würde gefördert und durch das Verbrennen entstünden Karzinogene. Das klingt plausibel, ist jedoch abhängig von der Dosis: Selten ist etwas einfach nur gut oder schlecht. Welche Dosis und welche Hitze sind unbedenklich beim Olivenöl? Dazu gibt es einige Studien, die folgendes aussagen: Olivenöl übersteht Frittier-Temperaturen über eine Dauer von 24-27 Stunden ohne kritische Schäden. Natives Olivenöl Extra widersteht oxidative Schäden über 36 Stunden bei 180°C und die (wenigen) Phenole bleiben weitgehend erhalten. Das zeigt, dass ein gutes Olivenöl durchaus für viele hitzerrelevante Aufgaben in der Küche zu gebrauchen ist. Eine weitere Studie zeigte erste Probleme bei 210°C über 8 Stunden: Nach dem Verzehr erhöhten sich die oxidativen Marker der Testpersonen. Dabei gab es keine Angabe über die Güteklasse des verwendeten Olivenöls. Aber ehrlich, wer erhitzt sein Öl schon so lange so stark?

## Insalata di sedano e mele / Schneller Sellerie-/Apfel- Salat

### Zutaten für 2 Personen:

3 Stangen Stangensellerie  
1 Apfel  
1-2 Esslöffel Olivenöl, extra nativ  
Salz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Teelöffel Orangenöl (nur saisonal  
erhältlich)

### Zubereitung:

Den Stangensellerie in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden. Apfel nach Belieben schälen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Sellerie-scheiben und Apfelspalten mit Olivenöl, Salz und Pfeffer sowie Orangenöl abschmecken.

**Nicola's Tipp:** Den Salat im Frühling mit jungen Wildkräutern mischen. Da die Äpfel genug Säure enthalten, verzichtet er bei diesem Salat auf Essig und Zitronensaft.

## Insalata tiepida Molisana / lauwarmer Kartoffelsalat «Molisana»

### Zutaten:

600 g Kartoffeln, fest kochend  
4-6 EL Olivenöl, extra nativ  
1 roter Peperoncini  
Peterli, fein gehackt  
Wenig getrockneter Oregano  
2-3 Knoblauchzehen, in feine Scheiben geschnitten  
Salz  
Limonenöl, nach Belieben

### Zubereitung:

Die Kartoffeln in der Schale im Dampf weich garen, noch heiss schälen, in Scheiben oder Würfel schneiden. Noch warm mit Olivenöl, Petersilie, Peperoncini und Knoblauch mischen und mit Salz abschmecken. Mit Limonenöl verfeinern.

**Hinweis:** Die Kartoffeln müssen mit Olivenöl vermengt werden so lange sie noch warm sind, ansonsten wird der Salat zu trocken.

Dieser Salat ist feine Beilage zu Fisch jeder Art, aber auch zu Fleisch oder Blattsalaten.

# Natur.Drogerie unter neuer Leitung



Mit grossem Fachwissen und stets einem Lächeln für unsere Kunden: Irene Bigger, Teamleiterin Natur.Drogerie

Bestimmt ist Ihnen das neue sympathische Gesicht schon aufgefallen. Seit August leitet die im Emmental aufgewachsene Irene Bigger unser 11-köpfiges Drogerie-Team. Patrick Hefti, ihrem Vorgänger und langjährigem Drogerie-Leiter bot sich die Gelegenheit zur Selbstständigkeit. Mit Irene Bigger konnten wir eine versierte Fachfrau und starke Persönlichkeit gewinnen. Sie absolvierte die höhere Fachschule für Drogisten und schloss letztes Jahr eine zweijährige Weiterbildung zur Aroma-Therapeutin ab. Irene ist Berufsfrau mit Herz und Seele und besonders beeindruckt von der Wirkungskraft der Naturheilmittel. Sie freut sich über jeden Kunden, der mit «ihren» Produkten eine Veränderung oder Steigerung der Gesundheit erleben darf. Irene Bigger ist auch die Vorgesetzte unserer drei Lehrlinge, die im Räteboge eine vierjährige Ausbildung zur Drogistin absolvieren.

Die Natur.Drogerie hat sich auf die Herstellung von individuell, auf den Kunden abgestimmten Tinkturen, spezialisiert. Nebst der entsprechenden Ausbildung verlangt diese Fachkompetenz langjährige Erfahrung und ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen für Menschen.

## Hausmischungen sind eine unserer Kernkompetenzen

Die Schweizer Firma Heidak hat sich zum Ziel gesetzt, das Gesundheitsbewusstsein der Menschen positiv und nachhaltig zu stärken. Der Slogan «Na-

türlich wirksam» bezieht sich auf die natürlichen und wirksamen Heilmittelmethoden der Spagyrik und Frischpflanzen-Tinkturen. Die 1975 gegründete Heidak hat sich einen Namen als innovative Naturheilmittelfirma geschaffen. Der Erfolg beruht auf natürlich wirksamen Arzneimitteln, die die Aktivierung der Selbstheilungskräfte anregen, ohne Abhängigkeit zu erzeugen. Als Ausgangsstoffe für die Herstellung von Spagyrika nach dem Zimpel-Verfahren werden überwiegend Frischpflanzen aus biologischem Anbau in der Schweiz verwendet. Das Herstellungsverfahren beruht auf alchemistischen Prinzipien. Die chemischen und analytischen Überlegungen und Resultate werden permanent überprüft und optimiert.

Das Heidak-System bietet jedem Kunden eine ganz individuelle Lösung an. Lassen Sie sich von unseren Spezialistinnen beraten, sie verfügen über das Wissen und Verständnis für komplementärmedizinische Arzneimittel und stellen Ihnen Ihre persönliche Mischung aus spagyrischen Essenzen oder Frischpflanzen-Tinkturen zusammen.



**Frischpflanzen-Tinkturen**  
Seit Urzeiten werden Pflanzen als

Heilmittel eingesetzt und die Erfahrungen mündlich und schriftlich überliefert. Tee gehört seit alters zu den häufigsten Zubereitungsarten in der Heilpflanzenkunde, im Laufe der Zeit kamen auch neue Arzneiformen hinzu. Aristoteles, ein Philosoph der griechischen Antike, hat etwa 384 v. Chr. als einer der Ersten aus Heilpflanzen durch Extrahieren mit verdünntem Alkohol Tinkturen hergestellt. Als Tinktur sind die Wirkstoffe der Heilpflanze besonders konzentriert. Zudem wirkt der enthaltene Alkohol konservierend und stabilisierend, was erstmals eine Bevorratung mit pflanzlichen Heilmitteln ermöglichte, ohne das Risiko von Schimmelbefall oder Wirkverlust hinnehmen zu müssen.

Heute ist die Frischpflanzen-Tinktur nicht mehr aus dem Sortiment von Drogerien und Apotheken wegzudenken und bietet eine Vielzahl an möglichen Alternativen und Ergänzungen zur Schulmedizin.

## Wirkung der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde)

Im Gegensatz zur modernen Schulmedizin, die vorwiegend isolierte Wirkstoffe zum Einsatz bringt, ist in der Phytotherapie die Gesamtheit der Inhaltsstoffe entscheidend. Eingesetzt wird die Pflanzenheilkunde jedoch gleich wie die Schulmedizin, also allopathisch. Die Pflanzen werden passend zum Beschwerdebild ausgewählt und wirken gegen die akute Symptomatik. Phytotherapeutische Heilmittel sind in der Regel verträglicher. Mittlerweile sind für viele Pflanzen die Wirkstoffe und deren Wirkmechanismen wissenschaftlich untersucht und belegt. So wird von Fachkräften beispielsweise die stimmungsaufhellende Wirkung des Johanniskrauts, der herzstärkende Effekt des Weissdorns und die Möglichkeit der Anregung des Kreislaufs durch Ginkgo empfohlen. Hierfür werden Tinkturen und daraus hergestellte Produkte verwendet. Sie haben eine grobstofflichere Wirkung als die Spagyrik und beruhen nicht auf den alchemistischen Prinzipien.

## Ein Dankeschön für Ihre Treue

In der Jubiläumswoche vom 9. bis zum 14. November profitieren Sie in unserer Natur.Drogerie von zahlreichen attraktiven Jubiläums-Angeboten und Überraschungen. Beachten Sie die Hinweise auf der Rückseite.



**Neu**

**Festigende Pflege.  
Hochwirksam – für reife Haut.**

[www.weleda.ch](http://www.weleda.ch)

## Schmetterlinge im Haar: Natürliche Haarpflege von Farfalla

Lange haben unsere Experten an der neuen Haarpflege-Serie formuliert. Sechs neue Shampoos, ergänzt durch die bewährten Care and Style Produkte, bringen nun mit wunderbaren ethnobotanischen Pflanzenwirkstoffen «Schmetterlinge ins Haar» (farfalla = Schmetterling). Mit der neuen Farfalla Haarpflege wächst schönes Haar aus gesunder Kopfhaut, da es wohl versorgt ist mit allem, was Kraft und Fülle verleiht. **Das Rägeboge-Team berät Sie kompetent bei der Wahl des passenden Shampoos:**

Normales Haar kommt in den Genuss von **Everyday Granatapfel**, das mit Extrakten aus dem Granatapfel verwöhnt. Polyphenole und Flavonoide schützen das Haar auch bei häufigem Waschen vor dem Austrocknen und verleihen ihm Elastizität, Volumen und strahlenden Glanz.

Mit dem frischen Duft der Frangipani-Blüte bringt das **Volume & Shine Frangipani-Inkanuss** feines Haar zum

Glänzen. Ein Wirkstoff aus Zitrone und Zuckerrohr stärkt, in Verbindung mit dem hohen Gehalt an Omega-Fettsäuren des peruanischen Inkanussöls, die Haarstruktur und verleiht Fülle und Glanz.

Bei trockener oder juckender Kopfhaut hilft **Clear & Balance Neem-Joazeiro**. Die antibakterielle und antibiotische Wirkung der Joazeiro-Rinde aus Südamerika wird traditionell gegen Schuppen eingesetzt. Kombiniert mit Neemextrakt verhilft es zu schönem, schuppenfreiem Haar.

Coloriertes Haar braucht eine Portion Extra-Pflege. Im **Color & Shine Mandel-Walnuss** gleichen die Antioxidantien der grünen Walnuss Schäden durch Farbbehandlungen aus, pflegen intensiv und sorgen für eine intensive Leuchtkraft der Farbe.

Trockenes, stumpfes und sprödes Haar freut sich auf eine Tiefenaufbau-Pflege mit **Nutri & Repair Kastanie-Jojoba**.

Die Wirkstoffe der Bio-Kastanie und Jojobanuss helfen strapaziertem Haar, wieder glänzend und geschmeidig zu werden.

Mit **Sensitive Iris-Candeia** werden sensible Kopfhaut und empfindliche Kinderköpfe gewaschen. Aus der Rinde des brasilianischen Candeibaumes stammt das entzündungshemmende Bisabolol. Es macht das Haar geschmeidig und wirkt mit Rose und Iris beruhigend auf die irritierte Kopfhaut.

Zur zusätzlichen Pflege empfiehlt sich der **Wildrose Haarbalsam**. Trockenem Spitzen hilft die **Intensiv Haarmaske**, und feinem Haar schenkt der **Pflegeschaum** glänzende Extra-Pflege, ohne zu beschweren. Und fürs Finish: die **Styling Mousse**, so sitzt die Frisur perfekt.

Alle Shampoos sind in der 200 ml Flasche für CHF 14.90 sowie in der umweltfreundlichen Nachfüllflasche zu einem Liter erhältlich (CHF 52.00).

### COUPON

Beim Kauf eines Farfalla Shampoos, Care- oder Styling-Produkts **GRATIS 1 Reisegrösse Shampoo 30 ml\***

\*einlösbar solange Vorrat

Farfalla-Shampoos sind in der Rägeboge NATUR.DROGERIE nachfüllbar!

*farfalla*

Farfalla Essentials AG  
Florastrasse 18b, 8610 Uster  
Tel. +41 (0)44 905 99 00  
Fax +41 (0)44 905 99 09  
info@farfalla.ch · www.farfalla.ch

# BIO.BISTRO: BIOgrafie



Restaurant Kunsthalle in Basel. Das Lokal ist vor allem für seine frische und hausgemachte Küche bekannt. Sebastian ist heute 30 Jahre alt. An seiner Leidenschaft für das Kochen hat sich, trotz einiger Abstecher in andere Branchen, nichts geändert. Immer noch ist es ihm wichtig, frische Produkte zu verwenden und vor allem zu geniessen. Seine Vision für das Bio.Bistro ist eine frische, vegetarische Küche, welche für sich selbst spricht. Er ist kein Freund der abgehobenen Küche. Ein gutes Essen muss für ihn bodenständig sein und der Geschmack des Essens die ihm zu Grunde liegenden Bio-Rohstoffe hervorheben.

Haben Sie schon einmal Bananen mit Muskatblüte gegessen? Eine Kombination, so unser neuer Bio.Bistro-Leiter, der die Aromen der Banane erst richtig zur Geltung bringt. Lassen Sie sich überraschen von den Kombinationen, die Ihnen von Sebastian Saner und seinem Team serviert werden. Wir versprechen Ihnen ein neues und verführerisches Angebot.

**Sebastian Saner**, unser neuer Teamleiter des Bio.Bistros ist als erstes ein leidenschaftlicher Koch. Bereits in seinem sechsten Lebensjahr stand er mit der Mutter in der Küche und erlangte schon früh erste Erfahrungen im Umgang mit Lebensmitteln. Mit 16 Jahren begann er eine Lehre im

## drink & donate für Leitungswasser bezahlen?

In unserem Bio.Bistro können Sie seit Jahren «Wintwasser» in den ZH20-Kaffee bestellen. Damit nahmen Sie etwas unfreiwillig am drink & donate-Programm teil und unterstützten Projekte für sauberes Trinkwasser für Menschen, die in dieser Hinsicht weniger bevorzugt sind als wir Schweizer. Nicht alle Gäste hatten Verständnis dafür, dass Leitungswasser im Rahmen dieses Konzepts bezahlt werden muss.

Wir haben uns bei der Gestaltung unseres Bio.Bistro-Angebots Gedanken zur Abgabe von Wasser gemacht und wollen unseren Gästen Trinkwasser nicht mehr verkaufen. Gleichzeitig wollen wir an der Unterstützung von drink & donate festhalten, da glücklicherweise auch viele Kunden die Idee gut finden. Darum erhält drink & donate künftig eine Spende vom Rägeboge und wir werden weiterhin auf dieses Projekt aufmerksam machen. [www.drink-and-donate.org](http://www.drink-and-donate.org)

## «Service soigné»

Eine kluge Marketingweisheit drückt in Worten aus, was wir uns längst auf die Fahne geschrieben haben und immer wieder in Erinnerung rufen: «Service heisst, das ganze Geschäft mit den Augen des Kunden zu sehen». Den Rägeboge-Kunden soll ein Service geboten werden, den wir uns selbst wünschen, wenn wir einkaufen, uns kompetent beraten und zuvorkommend bedienen lassen möchten. Als Resultat unserer laufenden Optimierungsmaßnahmen werden wir neu die Besucher des Bio.Bistros am Tisch bedienen. Das Service-Team unter der Lei-

tung von Sebastian Saner heisst Sie herzlich willkommen zu einer Erfrischung oder einem gesunden, schmackhaften Essen. Wir freuen uns auf unsere Gäste und darauf, Sie und Ihre Wünsche jetzt noch besser kennen zu lernen. In diesem Sinne, auf bald, bei uns im Rägeboge Bio.Bistro!



# Unsere Jubiläums-Aktionen

## Montag, 09.11.15

### NATUR.DROGERIE

- 10% auf Robert & Josiane-Produkte
- 10% auf Heidak Spagyrik & Tinkturen
- 500 ml Held Geschirrspülmittel gratis\*

### BIO.MARKT

Degustationen:

- Olivenöle von Nicola Di Capua (siehe Interview)
- griechischer Wein und Tomatensaucen von Brun & Kanellopoulou

## Dienstag, 10.11.15

### NATUR.DROGERIE

- 10% auf Echinaforce
- 10% auf Heidak Spagyrik & Tinkturen
- 500 ml Held Geschirrspülmittel gratis\*

## Mittwoch, 11.11.15

### NATUR.DROGERIE

- 10% auf IQ Energy von Alpinamed
- 10% auf Heidak Spagyrik & Tinkturen
- 500 ml Held Geschirrspülmittel gratis\*

### BIO.MARKT

Degustationen:

- Lehmann-Pralinés
- Pukka Tees

## Donnerstag, 12.11.15

### NATUR.DROGERIE

- 10% auf Heidak Spagyrik & Tinkturen
- 500 ml Held Geschirrspülmittel gratis\*

## Freitag, 13.11.15

### NATUR.DROGERIE

- 10% auf Uni Sapon-Produkte
- 10% auf Heidak Spagyrik & Tinkturen
- 500 ml Held Geschirrspülmittel gratis\*

### BIO.MARKT

Degustationen:

- Terra Verde Weine (ab 12 Uhr)
- Beanarella Kaffee

## Samstag, 14.11.15

### NATUR.DROGERIE

- Überraschungs-Kundengeschenk
- Degustation QuinoaSure mit 10%
- 10% auf Heidak Spagyrik & Tinkturen
- 500 ml Held Geschirrspülmittel gratis\*

### BIO.MARKT

Degustationen:

- Yogi Tea
- Romanin Weine

# Mmmmh...

...ein feines Berghof-Raclette, am Samstag, 14. November, vor dem Rägeboge. Nöd verpasse!



\* Beim Kauf ab 2 Produkten, solange Vorrat.

## 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