

Rägeboge·Hauspost

EDITORIAL

Ist regional das neue bio?



Es war wieder Biofach angesagt. Wie fast jedes Jahr seit 1990, machte auch ich mich auf den Weg zur «Weltleitmesse für Bio-Lebensmittel» nach Nürnberg.

Bianca Stoll, die Teamleiterin unseres Bio.Marktes und ich, pflügten systematisch durch die Besuchermassen in den Hallen 1 bis 9 der Messe Nürnberg. Wie immer präsentierten sich die bekannten Brands der Bio-Lebensmittelhersteller und Naturkosmetik-Hersteller, Rohstofflieferanten, Verbände, Länder, Regionen. Insgesamt 2589 Aussteller zeigten das x-fache an Produkten, darunter 1742 Neuheiten. Wer soll das alles kaufen? Oder, mit Gerhart Polt gesprochen: «Braucht's des?!»

Natürlich werden Sie nur einen kleinen Teil dieser Neuheiten im Rägeboge finden. Vieles, was da unter Neuheit geführt wird, könnte man salopp als alten Wein in neuen Schläuchen bezeichnen, denn oft beschränkt sich die Innovation auf eine Anpassung der Verpackung oder ein erfolgreiches Produkt wird zusätzlich innerhalb einer Zweitmarke angeboten. Dann kommen die vielen Me-Too-Produkte, bei denen die Hersteller von einander abkupfern, weil jeder sein Stück vom Kuchen haben will und dafür den Trends gefolgt werden muss. Echte Neuheiten sind nun mal selten.

Bleiben die Trends. Vegan hält sich auf hohem Niveau, Superfoods konnten sich weiter steigern und trotz oder gerade wegen der Globalisierung, ist die Regionalität ein Riesenthema. Bloss,

was ist regional? Anders als bei Bio-Produkten, wo durch Verordnungen oder Labelorganisationen klare Standards definiert wurden, fehlen gesetzliche Regelungen komplett. Der Begriff ist schwer fassbar, weil fast jeder seine eigene Vorstellung hat. Ist die Region mein Dorf, meine Stadt, mein Tal, mein Kanton, die Ostschweiz? Und, was muss am Produkt regional sein? Rohstoffe, gar alle Rohstoffe? Reicht schon ein Teil der Verarbeitung oder die Rezeptur? Es gibt keine einfache Antwort.

Wir im Rägeboge bemühen uns um regionale Produkte und führen beispielsweise Molkereiprodukte der Sennerei Bachtel in Hinwil. Sinnvollerweise laufen diese Produkte über die Logistik unseres grössten Lieferanten Biopartner in Seon AG. Deren Camions beliefern Biohändler im ZH-Oberland und, statt leer zurück zu fahren, holen sie Produkte der Sennerei ab, um diese nach Seon zu bringen. Von dort bekommen wir die Rohmilch und die feinen Yogurts mit der anderen Ware von Biopartner nach Winterthur geliefert. Eine ökonomisch und ökologisch gute Lösung, weil eine Direktbelieferung durch die Sennerei teurer und mit höherem Energieverbrauch verbunden wäre. Sind die Sennerei Bachtel-Produkte nun noch regional?

Fast alle Bio-KonsumentInnen achten auf Regionalität.

Interessant fand ich ein Podium anlässlich der Biofach-Messe zu dem Thema. Marktforschungen haben ergeben, dass Konsumenten bereit sind, einen höheren Preisaufschlag für Regionalität zu bezahlen als für Bio. Das Vertrauen zum Produzenten in der Region scheint hoch zu sein, egal wie dieser produziert. Weniger erstaunt hat mich, dass fast alle Bio-KonsumentInnen auf Regionalität achten. Mich freut das insofern, als sich unser Engagement für möglichst regionale Bioprodukte mit den Erwartungen unserer KundInnen zu treffen scheint. Übrigens, seit dem 1.1.2016 beziehen wir 10% unseres zu 100% aus erneuer-

baren Quellen stammenden Stromes, als lokale Sonnenenergie. Wie das funktioniert, sagen Ihnen am liebsten die Fachleute vom Stadtwerk Winterthur. Wir sind dem Stadtwerk treu geblieben, obwohl wir unseren Strom neuerdings irgendwo bei irgendwem kaufen dürf-

ten. Verbrauchen tun wir den Strom ja dann doch ausgesprochen lokal!

Herzlich, Marcel Butty

BIO.MARKT

Jetzt entdecken und ausprobieren!

Kleine Kraftpakete: Sprossen selber ziehen ist jetzt noch einfacher.

NEU IM SORTIMENT



Vom Korn zum Gemüse. Alle Zutaten gibt es im Sprossenbeutel aus nachwachsenden Rohstoffen.

Vielleicht haben Sie das Sprossenziehen bereits ausprobiert und kennen die bisherigen Produkte aus unserem Sortiment. Wer Gläser, Siebe und Keim Saat nicht einzeln kaufen will oder das Prozedere zu aufwändig findet, der sollte jetzt unbedingt den praktischen Sprossenbeutel von Pep Up Life ausprobieren.

In den vier erhältlichen Sprossenmix-Sorten ist alles drin, was es zum Ziehen von Sprossen braucht. Die Keimlinge stammen aus 100% kontrolliert biologischem Anbau. Der Beutel wird wie ein Teebeutel in ein mit Wasser gefülltes Glas gelegt und schon nach zwei Tagen spriessen rund 40 g genussfertige Sprossen. Man sollte mit dem Verzehr nicht zu lange warten, sonst verlieren die Sprossen an Kraft.

Der optimale Erntezeitpunkt ist, bevor das Grün auszuschlagen beginnt.

Jede einzelne Keim Saat verfügt über spezielle Nährstoffe. Durch den Mix mehrerer Sorten wird ein noch grösseres Nährstoffspektrum abgedeckt.

Bio-Sprossen Mix 1: Mungbohnen, Roggen, Sonnenblumen und Bockshornklee.

Bio-Sprossen Mix 2: Mungbohne, Linse, Buchweizen und Senf.

Bio Alfalfa: 100% Alfalfa (auch als Luzerne bekannt). In den winzigen Samen steckt eine unglaubliche Kraft. Sie wurzeln bis zu fünf Meter tief und holen verborgene Mineralien aus dem Boden. Alfalfa-Sprossen enthalten alle acht essenziellen Aminosäuren.

Bio-Mungbohne: 100% Mungbohnen. Die Mungbohne schmeckt mild und besitzt wie alle Hülsenfrüchte einen hohen Eiweissanteil. Die Sprossen zeichnen sich durch einen hohen Vitamingehalt aus.

Gesund kochen mit Sprossen

Mit den zarten Geschöpfen voller Vitamine, Ballast- und Mineralstoffe lassen sich im Nu schmackhafte und gesunde Speisen zubereiten. Am besten munden Sprossen roh als Snack, etwa auf einem mit Humus-Paste bestrichenen Brot, auf der Pizza, als Krönung eines Salates oder über die Suppe gestreut als hübscher Blickfang. Selbstverständlich kann mit Sprossen auch warm gekocht werden. Wie wärs mit einer feinen Mung-Sprossen-Omelette beim nächsten Sonntags-Brunch?

Rezept:

Omelette mit Mungo-Sprossen

Zutaten für 2 Portionen:

1 Zwiebel, weiss oder rot
Mungo-Sprossen aus 2 Beuteln gezogen
1 Tomate (frisch in der Saison, ansonsten Bio-Pelati aus der Dose)
2 EL Pflanzenöl
eine Prise Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Butter
4 Eier
Schnittlauch, fein geschnitten

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln. Sprossen abspülen. Tomate klein schneiden. Zwiebel im Öl andünsten, die Hälfte der Mungo-Sprossen begeben und ca. 1 Minute unter Rühren dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Das Zwiebel-/Sprossengemisch in die Pfanne geben. Die verquirlten Eier mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse giessen. Tomatenscheiben oder zerstückelte Pelati darauflegen und das Ganze stocken lassen. Mit den

restlichen Mungo-Bohnen und dem Schnittlauch bestreut servieren.

Unser kleines Frühlings-Rezept:

Blattsalate mit Sprossen und Kernen

Zutaten für den Einpersonenhaushalt: 50 g Sprossen (nach Wahl)

100 g Blattsalate gemischt (nach Wahl und Saison)

Pinien- und Sonnenblumenkerne

Für die Salatsauce:

1 EL Balsamico-Essig

3 EL Bio-Nussöl

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Salate putzen, waschen und in mundgerechte Stücke teilen. Für die Salatsauce den Balsamico-Essig mit dem Nussöl, Salz und Pfeffer verrühren. Die Pinien- und Sonnenblumenkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten. Salate und Sprossen auf einem Teller anrichten, die gerösteten Kerne darüber streuen und mit der vorbereiteten Salatsauce nappieren.

Hausgemachtes aus der Rägeboge-Küche:

Jetzt auch im Laden erhältlich.

Sie kennen unsere feinen Wähen, fruchtig oder würzig, die saisonal komponierten Sandwiches und unsere schmackhaften Smoothies in der praktischen Portionenflasche vielleicht

schon aus dem Bio.Bistro. Was unser Küchenteam unter der Leitung von Sebastian täglich frisch und mit viel Liebe zubereitet, können Sie jetzt auch im Bio.Laden kaufen. Bon appétit!

NEU IM SORTIMENT

NEU IM SORTIMENT

Goodels: vegane Teigwaren aus Hülsenfrüchten.

Die Besonderheit der Goodels liegt in der Auswahl der Zutaten und der Art der Trocknung. Industriell hergestellte Nudeln werden bei 130°C getrocknet, Goodels hingegen bei maximal 42°C. So bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten. Sie enthalten keine Zusatz- oder Konservierungsstoffe, auch kein Speisesalz. Von Natur aus sind sie glutenfrei und reich an wertvollen pflanzlichen Proteinen. Der in nur gerade mal drei oder vier Minuten zubereitete Pastagenuß ist ballaststoffreich und eine wahre Proteinquelle.

Zart nussiger Geschmack: Goodels aus **Kichererbsen** bestehen ausschliesslich aus gemahlener Kichererbsen. Goodels Nudeln aus **Mungbohnen** enthalten 100% gemahlene Mungbohnen und sonst nichts. Mit ihrer grünen Farbe lassen sich aus den Nudeln hübsch-bunte Pastagerichte zubereiten. Die dritte im Bunde ist die Goodel **Rote Linse** aus 100% gemahlener roten Linsen.

Ihre Kochzeit wird mit drei Minuten angegeben.

Ernährung nach Clean Eating

Die Goodel-Nudeln gehören auf den veganen Speiseplan. Denn alleine mit ihr lassen sich schon zwei wichtige Komponenten abdecken: Kohlenhydrate und gesundes Eiweiss. Zusammen mit einer feinen Sauce (siehe Rezept) bekommt man ein komplettes und sättigendes Gericht.

Rezept:

Spinat-Avocado-Sauce

1 Knoblauchzehe

1 reife Avocado

250 g TK Spinat (aufgetaut), in der Saison frischer Blattspinat

1 Handvoll Baumnüsse

einige Blätter Basilikum

1 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Alle Zutaten in einem Mixer pürieren und über die nach Packungsanleitung zubereiteten Goodels geben.

NEU IM SORTIMENT

Chocolat Stella:

Fair-Trade Schokolade mit Agaven-Nektar.

Die beiden Sorten Milch und Milch/Haflnuss der neuen Agaven-Linie des Schweizer Herstellers Chocolat Stella werden mit Agavennektar aus dem Süden Mexikos gesüsst. Sie entsprechen dadurch dem Bedürfnis nach edler Schokolade ohne herkömmlichen Weisszucker.



NEU IM SORTIMENT

Lassen Sie's krachen, mit den neuen, veganen Bio-Chips von Luke's.

Die knusprigen Dreiecke im Beutel sind so gut, dass sie eigentlich ohne Dipp auskommen. Luke's Getreide-Chips werden aus Bio-Zutaten herge-

stellt und sind glutenfrei. Es gibt sie mit Chia-Samen angereichert und als Variante Protein Chip mit roten Linsen. Beide Sorten enthalten Mais, braunen Reis, Hirse, Quinoa und Amaranth und sind mit Meersalz gewürzt.



Der Apéro-Snack lässt sich auch zum Überbacken eines Nacho-Gerichts verwenden. Diese gesunde Alternative zu herkömmlichen Kartoffelchips punktet mit nur 22% Fett, wovon nur 2% gesättigte Fette und 18% Eiweiss. So gesund und leicht kann ein guter Snack sein. Ihre Familie wird sich freuen!

NEU IM SORTIMENT

Aquaponik:

Ostschweizer Zuchtfische aus umweltneutraler Produktion.

In einem ehemaligen Fabrikgebäude haben zwei innovative Jungunternehmer, beide gelernte Köche, die Aquaponic Gardens aufgebaut. Sie arbeiten in ihrer Fischzucht umweltneutral,

wassersparend und ohne Chemikalien. Im Rägeboge verkaufen wir seit kurzem Barramundi-Filets. Der australische Riesenbarsch wird erfolgreich im Thurgau gezüchtet.



Barramundi-Dundee Paul Wreford aus Australien

Der Begriff Aquaponik setzt sich aus Aquakultur und Hydroponik zusammen. Als Aquakultur wird die Fischzucht in einem Kreislaufsystem bezeichnet, Hydroponik steht für den Pflanzenanbau im Wasser. Bei einer Aquaponikanlage wird das Wasser aus dem System durch ein biologisches Filtersystem geleitet. Dabei werden feststoffliche Ausscheidungen herausgefiltert und mit Hilfe von Bakterien Ammoniak in von Pflanzen leicht aufnehmbare Nitrate umgewandelt. Gleichzeitig wird das Wasser zu einem hochwertigen Dünger.

Kulinarischer Höhenflug mit gutem Bauchgefühl.

In Aaras charmanter Altstadt, etwas verborgen in einer Seitengasse, bin ich an diesem trüblassen Morgen mit Michael Morskoi von Chalira verabredet. Sein Markenzeichen ist die Schiebermütze, seine Passion die Welt der Gewürze. Die raffinierten Gewürzcreations des sympathischen Jungunternehmers finden sich im Rägeboge Bio.Markt wie auch in zahlreichen Gerichten im Bio.Bistro wieder. Sebastian, unser Koch und Bistro-Leiter, ist dem Zauber von Baba Jaga, Bärehrut, Kirpan und den anderen wohlklingenden Gewürzmischungen von Chalira bereits erlegen. Wetten, dass auch Sie es bald sein werden?

Hallo Michael, der betörende Duft in Deinem Atelier setzt sofort das Kopfkino in Gang: Ich fühle mich, als wäre ich in Marrakesch auf dem Gewürzmarkt. Danke für diese duftige Begrüssung! Als Inhaber und Gründer von Chalira nennst Du Dich Gaumentänzer, Kochlöffelschwinger, Zerstampfer und Feinschmöcker. Wie wird man zu all dem, wie hat es angefangen?

Michael Morskoi: Ich wuchs im Aargauischen Möriken in einem der ersten biologisch erbauten Häuser auf. (Anmerkung der Redaktion: Der Architekt Peter Stahel gilt als Pionier des biologischen Hausbaus). Das Bewusstsein für Bio wurde mir sozusagen in die Wiege gelegt. In der Ausbildung zum Koch hatte ich das Glück, in kleinen Teams mit tollen Lehrmeistern zu arbeiten, die mich und meinen Experimentierereifer bestärkten. Ich kochte in traditionellen Häusern, in Trendlokalen und in einem Zürcher Blindenwohnheim. Dort traf ich auf einen der ersten Bio-Verfechter der Gastroküche. Nach den Kochjahren entschloss ich mich zur Ausbildung an einer Heilpraktikerschule, Fachrichtung Ernährungsmedizin und Diätetik in der traditionellen chinesischen Medizin. In dieser Zeit entwickelte sich meine Begeisterung für Gewürze und deren positive Wirkung auf den Menschen. Die Faszination hält bis heute an und ich habe sie zu meinem beruflichen Lebensmittelpunkt gemacht. Auf Reisen nach Bali, Marokko und in europäische Länder erlangte ich ein tiefes Verständnis für Grundnahrungsmittel und deren Erzeugung. Es ist mein Bestreben, Mitmenschen Zugang zu gesunder Ernährung zu ermöglichen, ihnen mit gutem, fairem Essen Wohlbefinden und Genuss zu verschaffen und Ressourcen zu schonen.

Und wie kam Chalira ins Spiel?

«Schuld» waren meine Kollegen, die mich aufforderten, meine für den Eigenbedarf kreierten Gewürzmischungen professionell zu vertreiben. So entwickelte ich zusammen mit Freunden das Chalira-Konzept und startete im Sommer 2011 mit einem

ersten Testlauf am Weihnachtsmarkt auf Schloss Wildegg. Wir waren im Nu ausverkauft ... unerwartet und happy über das rege Interesse war das der definitive Startschuss für Chalira. Nach etlichen Umzügen bezog ich anfangs 2015 die Räumlichkeiten am Ochsenässli. Im Aarauer Atelier werden die einzelnen Komponenten weiterverarbeitet, in einem Aussenlager speichern wir einen Grossteil der Grundzutaten. Meine Lieferanten sind Kooperativen, Familien- und Bauernbetriebe in der Schweiz und im Ausland. Der Bärlauch wächst im Emmental, Zwiebeln werden ganz in der Nähe angepflanzt und die neun verschiedenen Pfeffersorten kommen aus Madagaskar und anderen fernen Anbaugebieten.

Was bedeutet der Name Chalira und wofür steht er?

Chalira steht für bewussten Genuss und Produkte, die gut sind und gut tun. Zutaten aus biologischem Anbau und Wildwuchs werden sorgfältig, mit Sinn für die individuellen Nuancen der Natur, verarbeitet und gemischt. Chalira ist klein und fein. Nur im Kleinen werden wir unsren hohen Ansprüchen gerecht, jedes Produkt mit Hingabe herzustellen und nur beste Qualität frisch anbieten zu können. Chalira lebt das Miteinander. Wir wollen Genuss mit Freunden teilen und den Gedanken weiter denken: Mit Gutem bewusst Gutes bewirken.

Der Name Chalira kommt aus dem Rätomanischen und heisst übersetzt Gluthitze. Gewürzen wird eine wärmespendende Wirkung zugesprochen. Nach ayurvedischer Denkweise und Heilkunst unterstützen sie das Magenfeuer oder somit die Verdauung. Das geheimnisvoll klingende Chalira (gesprochen «Tschalira») hört sich irgendwie auch arabisch an. Das gefiel und gefällt mir und spannt perfekt den Bogen zur Gewürzwelt.

Wie müssen sich unsere Leser einen Arbeitsalltag in Deinem Gewürz-Atelier vorstellen?

Einen geregelten Chalira-Arbeitsalltag gibt es nicht (lacht). Jeder Tag



Michael Morskoi von Chalira: Der Mann der Gewürze

gestaltet sich anders, nach Jahreszeit und dem, was gerade ansteht. Ich fahre zur nahe gelegenen Manufaktur Grünboden, um mit Urs Frühauf in seinem Ofen Zwiebeln, Randen, Chili oder Peterli schonend zu trocknen. Der Wasserentzug bei 30 Grad ist eine der ältesten Konservierungsmethoden zur Haltbarmachung von Nahrungsmitteln. Zurück im Altstadt-Atelier mahle ich die Grundzutaten nach meinen Rezepturen in einer Mühle, oder ich cuttere sie, siebe, um Pfeffer von der Spelze zu trennen, mische die Bestandteile zu einem Ganzen und fülle das in lichtgeschützte, ultraviolette Gläser oder Nachfüllbeutel ab. Das Etikettieren, Konfektionieren und Ausliefern gehören ebenfalls zu meinen Aufgaben. Als Einmann-Betrieb kann ich bei Bedarf auf Unterstützung zählen. So beim Verkauf auf Wochen- oder Spezialitäten-Märkten, welchen ich wegen der Kundennähe hoch schätze. Und da es auch ein Vertriebsnetz aufzubauen gilt, werde ich demnächst das Abfüllen in eine soziale Institution auslagern.

Michael, erzähl noch mehr über Deine Spezialitäten, die sich hinter so geheimnisvollen Namen wie Simran oder Dunya verbergen.

Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen Gewürzmischungen, -Pasten und Chutneys. Ich lege grössten Wert auf Qualität und dulde diesbezüglich null Toleranz. Sämtliche Grundzutaten sind bio oder entsprechen einer geprüften Heilmittel-Qualität. Ein wesentlicher Teil meines Erfolgs ist mein Netzwerk mit Erzeugern bester Rohprodukte. Ich habe mir Zugang zu Produkten geschaffen, die im Handel in dieser Top-Qualität oft nicht oder nur begrenzt erhältlich sind. Meine Gewürzmischungen enthalten nur natürliche Geschmacksverstärker wie

Asafoetida und verheissen eine köstliche Geschmacksexplosion im Gaumen. Bei Chalira erfolgt alles in Handarbeit, die Produkte halten, was sie versprechen. Was draufsteht, ist auch drin. Die Gewürzmischung Simran verleiht Eintöpfen, Couscous- und Bulgur-Gerichten eine Prise Orient und mit Dunya zaubert man eine raffiniert warme Note an den Fruchtsalat oder bei warmen Speisen. Chalira verspricht samtige, blumige, raue, tiefe, kräftige, liebliche, herbe, anmutige, luftige, seidige, bestimmte oder wilde Geschmackserlebnisse. Am besten man probiert die Gewürzmischungen aus und entdeckt dabei seine persönlichen Präferenzen und vielleicht sogar ganz neue Wege in der Küche.

Und was zeichnet die Pasten aus?

Die Chalira-Pasten werden zu Käse oder Fleisch gereicht oder direkt in den Mund gelöffelt. Mit Zutaten von ProSpeciaRara tragen die Pasten zur Erhaltung alter Gemüse- und Fruchtarten bei. Durch die Verarbeitung von Gemüse, welches am Ende der Saison auf den Feldern liegen bleiben würde, setzen sie ein feines Statement gegen die Verschwendung von Lebensmitteln. Besonders gefällt mir unsere Mustarda aus ausdrückstarken Senfkörnern aus Schweizer Anbau und geschmacklich vollreifen Ottenbacher Schellenbirnen, die mit dem ProSpeciaRara-Siegel ausgezeichnet sind. Die Paste Malmadir basiert auf grünen Bio-Tomaten aus der Schweiz, die nach der Saison am Ast hängen bleiben würden. Veredelt mit auserlesenen Gewürzen holen wir die Süsse aus der sonst Sauren. In der Harissa-Pasta verschmilzt Schweizer Waldhonig mit hiesig angebautem Chili. Wer seine Tomatensauce einmal mit Harissa abgeschmeckt hat versteht, weshalb

ich vor einem echten Suchtpotential «warnen» muss. (schmunzelt ver-schmitzt).

Gewürze sollen der Gesundheit und dem Wohlbefinden zuträglich sein. «Sich Gutes tun, gesund essen, bewusst genießen» lautet ein Credo von Chalira. Was macht mein Essen nicht nur schmackhafter, sondern auch bekömmlicher?

Ich rate dazu, in der Küche möglichst viele Gewürze einzubauen. Sie regen den Appetit, den Speichelfluss und dadurch eine gute Verdauung an. Und wir erreichen neue Geschmacksnuancen und schaffen tolle Genuss-erlebnisse. Der Gesundheit zuliebe sollten wir uns wieder vermehrt um die wahren Werte unserer Nahrungs-mittel kümmern.

Danke Michael, Du hast uns gluschtig gemacht und weckst die Lust auf Neues. Eine letzte Frage. Womit würzt der Experte sein Essen?

Das freut mich natürlich! Gerne ver-rate ich ein paar meiner Lieblingsan-wendungen. In mein Lamm-Tajine (Redaktion: Tajine wird in der nord-afrikanischen Küche sowohl ein aus Lehm gebranntes Schmorgefäß mit rundem oder spitzem Deckel ge-

nannt, als auch das in diesem Gefäß zubereitete Gericht) kommt Simran rein und wird stundenlang mit ge-kocht. Gerichte mit Kokossauce schmecke ich kurz vor dem Auftra-gen mit Aruna ab. Die überraschend violette Farbe, gepaart mit einer un-widerstehlichen Geschmacksnote, begeisterte schon manchen Gast am Tisch. Mein tägliches Dreiminuten-Frühstücksei bestreue ich mit Chalira-Rauchsalz, so einfach und so raffiniert. Apropos Salz, im letzten Jahr entwickelten wir zwei neue Salze. Eines mit getrockneten Randen und ein Olivensalz. Besonders daran sind die feine Salzblume und die ein-zelnen Komponenten, die anders wie bei üblichen Gewürzsalzen, sich als solche erkennen und herauschmek-ken lassen.

Interview: Monika Nievergelt Leeger

Gewürzmischungen und Pasten von Chalira gibt's im Rägeboge Bio.Markt zu kaufen. Anwendungstipps finden sich auf den Etiketten, den Produkt-karten und im Internet unter www.chalira.ch



Fachkompetenz in Naturheilkunde.

Seit November 2015 begrüßt Sie Mad-len Federspiel in der Natur.Drogerie. Die gebürtige Bündnerin verstärkt und ergänzt unser Fachfrauen-Team aufs Idealste. Ihre fundierten Kenntnisse in Naturheilkunde werden von der Kund-schaft hoch geschätzt. Seit der Ausbil-dung zur Drogistin ist sie fasziniert von der Naturheilkunde. Sie absolvierte eine vierjährige Ausbildung zur Natur-heilpraktikerin, Fachrichtung Traditio-nell Europäische Naturheilkunde.

Madlen Federspiel bringt ihr Wissen und ihre Erfahrung in die Beratung mit ein. Ihre Aufgabe versteht sie in der ganzheitlichen Betrachtung und Be-treuung und nicht in erster Linie in der Symptombekämpfung gesundheitli-cher Störungen oder Krankheiten.



Madlen Federspiel, Fachfrau für Naturheilkunde

Kurzporträt der Natur.Drogerie. Unser Team:

Irene Bigger, **Teamleiterin, Drogistin HF, Lehrlingsverantwortliche**
Spezialgebiete: Phytotherapie und Aromatherapie

Andrea Hasler, **Stv. Teamleitung, Drogistin/Visagistin**

Madlen Federspiel, **Drogistin/Naturheilpraktikerin**

Melanie Labhart, **Drogistin/Craniosacral Therapeutin**

Teilzeitdrogistinnen:

Sabine Diener, Sabine Frischknecht, Michelle Ogg (Drogistin HF)

Lernende: Linda Weibel, Jana Fenner, Julie Huber

Wir sind spezialisiert auf Heilmittel und Kosmetika die den Naturkosmetik-richtlinien entsprechen. Zu unseren Kernkompetenzen zählen die ganzheitliche Beratung und hausgemischte Rezepte. Baby-Pflege und -Nahrung, Tee, öko-logische Haushaltsmittel, biologische Tiernahrung, Geschenkartikel, Kerzen und vieles mehr ergänzen das Sortiment.

Säure-/Basen-Haushalt:

Vom wichtigen Gleichgewicht im Körper.

Viele Kunden haben Fragen zum Säure-Basen-Haushalt des Körpers. Die beiden Begriffe Säure und Basen stammen aus der Chemie. Je nachdem wie sich ein Stoff in einer chemischen Reaktion verhält, wird er als sauer oder basisch eingestuft. Zur Darstel-lung des Säuregrades dient die pH-Skala, welche von 0 bis 14 reicht. Werte von 0-6,9 gelten als sauer, Werte von 7,1-14 als basisch. 7 wird als neutral bezeichnet. Unser Körper weist verschiedene pH-Werte auf. Die Magensäure ist mit einem pH-Wert von ca. 1.0 die sauerste Flüssigkeit des Körpers. Den basischsten Wert finden wir im Sekret der Bauchspeicheldrüse. Diese Werte können je nach Tageszeit und Gesundheitszustand schwanken. Der prioritäre Wert des menschlichen Körpers entspricht dem pH-Wert des

Blutes, welcher zwischen 7,35 und 7,45 liegen muss. Liegt der Wert ausserhalb dieses Bereichs, schweben wir in Lebensgefahr. Unser Körper hat ver-schiedene Regulationsmechanismen um solche Ausschweifungen abzufan-gen. Durch Stoffwechselprodukte, Zellstoffwechsel, Medikamente, Ernäh-rung, Umwelt und Lifestyle wird im Körper oft ein Säureüberschuss gebil-det. Unser Organismus kann wie folgt darauf reagieren. Idealerweise hat der Körper genügend Basen vorhanden um die anfallenden Säuren zu neutra-lisieren. Sind die Basen nicht in ausrei-chender Menge vorhanden, kann er versuchen die gebildeten Säuren über die Lunge, Niere, Leber, Darm, Haut, Menstruationsblutung und über die Tränenflüssigkeit auszuschleiden. Falls zu wenig Säuren über diese Wege eli-

miniert werden, bildet der Körper Säuredepots, meist im Fett- und Bindegewebe. Bei länger andauernder Säurelast werden dann auch «hochwertigere» Gewebe und Organe belastet. Störungen durch solche Säurebelastungen werden folgendermaßen sichtbar:

Allgemeinzustand: Müdigkeit, schwere Glieder, Mattigkeit nach dem Essen, Konzentrationsstörungen, Vergesslichkeit, Reizbarkeit, innere Unruhe, geringe Belastbarkeit

Im Kopfbereich: Kopfschmerzen, Schwindel

Verdauungsorgane: Saures Aufstossen, Magenbrennen, Blähungen, Völlegefühl, Darmentzündungen

Blase und Niere: Brennen beim Wasserlassen

Atemwege: Verstärkte Erkältungsneigung, leicht entzündliche Schleimhäute des Hals-, Nasen-, Ohrenbereiches

Haut: Ekzeme, Allergieneigung, Juckreiz, Pilzkrankungen, brennende Schleimhäute, Akne, Cellulite

Bewegungsapparat: Verspannungen, Muskelkater, Krämpfe, Osteoporose, Arthritis, Arthrose

Kreislauf: Kälteempfindlichkeit, Schwindel

Nervensystem: Schlaflosigkeit, Schmerzempfindlichkeit

Auch ein Basenüberschuss im Organismus kann vorkommen. Ein solcher ist jedoch selten und weist oft auf eine tiefergreifende Erkrankung hin.

Wir können unseren Körper auf verschiedene Arten unterstützen um einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt aufrecht zu erhalten. Kommen Sie in unserer Naturdrogerie vorbei und lassen Sie sich von mir oder meinen Kolleginnen beraten.

Madlen Federspiel, Naturheilpraktikerin



«pure Aromatherapy» Sprays von Apothecary Florascent

Die ätherischen Öle der «Lebensbegleiter bei alltäglichen Leiden» haben eine positive Wirkung auf Körper, Seele und Geist. Ihre Wirkung hält bis zu vier Stunden an. Man sprüht sie auf die Haut auf. Durch die Hautschichten gelangen die ätherischen Öle in die Blutbahnen bis zum Bestimmungsort. Noch schneller geht die Applikation über den Geruchssinn ins Gehirn. Die sieben Aromasprays von Florascent sind durch Nummern gekennzeichnet: «Pure Emotion», die Nummer 1 steht für eine Harmonisierung der Emotio-

nen. Nummer 2, der «Stress Reducer», hat einen entspannenden Effekt. «Power up», die 3, verschafft eine Auszeit von der Hektik des Alltags. Menschen mit Schlafproblemen wählen die Nummer 4 für nächtliche Entspannung. Kopfschmerzgeplagte erfahren, dank der ätherischen Öle im «Headachmaster» (Nummer 5) Linderung und die Nummer 6 «Lucky Scent» hellt die Stimmung auf und schafft gute Laune. Neuen Schwung erlangt man mit der Nummer 7, der inspirierenden Zitrusnote.



Aktivitäten und Aktionen in der Natur.Drogerie:

April

Ganzer Monat
Ganzer Monat
4. bis 16.4.
18. bis 23.4.
25. bis 30.4.

Sonett Glasreiniger mit 20% Rabatt
Speick Seifen mit 20% Rabatt
Gräser-Ausstellung, Essen im Bistro
Olivum Ausstellung
Weleda-Woche mit Aktion «3 für 2»

Mai

Ganzer Monat
Ganzer Monat
9.5. bis 21.5.
20.5.
27.5.

Madara anti Cellulite 20% Rabatt
Family Duschgel Limette Minze 20% Rabatt
Biotta Wellness Degustation
i+m Promotionstag
Madara Promotionstag

Juni

Ganzer Monat
Ganzer Monat
3.6.

Uni Sapon Allzweckreiniger mit 20% Rabatt
Farfalla Duschcreme mit 20% Rabatt
Droste Laux Promotion

«Rasurkultur» für den gepflegten Mann.



Freunde der Nassrasur finden in der Natur.Drogerie gleich zwei Neuheiten: Bartöl und Rasierseifen von Petit Pois. Das Bartöl für die ultimative Bartpflege und zum Schutz der Zierde wird aus hochwertigen Inhaltsstoffen hergestellt. Der angenehm leichte Duft überzeugt selbst Kosmetikmuffel. Um Haut-Irritationen unter den Barthaaren zu verhindern, empfehlen wir die Ra-

sierseifen von Petit Pois. Sie erzeugen einen besonders pflegenden Schaum und schützen dank wertvoller Öle die Männerhaut. Die beigefügte Tonerde erhöht die Gleitfähigkeit der Klinge. Alle Rasierseifen sind mit ätherischen Ölen beduftet. Als Besonderheit hat die Herstellerin klassische, alte Duftrezepte nachgemischt.

Freie Lehrstelle ab Sommer 2017 für angehende Drogistinnen.

Die Ausbildung zur Drogistin dauert 4 Jahre. In der Rägeboge-Natur.Drogerie bilden wir aktuell drei Lernende aus. Für den Ausbildungszyklus 2017-2021 bieten wir Ihnen die Chance auf eine Lehrstelle. Bringen Sie Freude am Umgang mit Menschen mit und interessieren Sie sich für unseren Beruf, natürliche Heilmittel und Kosmetika? Wenn Sie sich bezüglich Ihrer Berufswahl sicher sind und bis zum Sommer 2017 über einen Sekundarschul-Abschluss A verfügen, laden wir Sie herzlich auf einen Schnuppertag zu uns ein. Falls es Ihnen gefällt, können Sie sich für die vakante Lehrstelle bewerben und werden mit etwas Glück für ein zweites Probearbeiten eingeladen. Wir sind gespannt Sie kennen zu lernen und freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme mit Irene Bigger, Teamleiterin der Natur.Drogerie.

Gemmotherapie:

Die sanfte Methode aus der Pflanzenheilkunde.

Gemmo ist lateinisch und bedeutet Knospe. In den frischen Knospen der Pflanzen stecken deren Lebens- und Wachstumskräfte, sie sind reich an pflanzlichen Wachstumsfaktoren. In dieser jungen Phase erreicht eine Pflanze die höchste Potenz an Vitalität.

Die spriessenden Knospen der jeweils verwendeten Pflanzen werden als Wildsammlung oder im Bioanbau gepflückt, geschnitten und in einem Glycerin-/Wassergemisch (Verhältnis 80:20) eingelegt. Man erntet die Knospen in einer bestimmten Erntezeit, wenn die Wirkstoffkonzentration am höchsten ist. Es wird sorgfältig darauf geachtet, dass keine Verunreinigungen oder Verfälschungen durch kleine Äste und ähnliches entstehen. Die Vitalkraft der Knospen liegt in den pflanzlichen Hormonen Auxine und Gibberelline. Das teilungsfähige Gewebe der Knospe enthält grosses Potential. Die Eiweisse der Knospen korrespondieren mit unseren Zelleiweissen. Sie bewirken dadurch einen starken und schnellen Heilungsprozess.

Wann werden Gemmotherapeutika eingesetzt?

Ein Gemmotherapeutikum wirkt reinigend und ausleitend oder auch regulierend. Bei vielen sogenannten Funktionsstörungen wie Menstruations- und Wechseljahresbeschwerden, Schlafstörungen, Magenbrennen, Allergien oder Heuschnupfen bewirkt die gemmotherapeutische Behandlung eine Harmonisierung im Körper und reguliert damit die Beschwerden. Gemmotherapeutika finden bei einer Vielzahl von chronischen und akuten Krankheiten Anwendung. Sie können dabei sowohl als eigenständige sanfte Therapie, als auch als Begleittherapie für eine phytotherapeutische oder konventionelle Behandlung eingesetzt werden.

In unserer Natur.Drogerie empfehlen wir Gemmo Mazerate von Spagyros (ein Mazerat ist ein Auszug einer Pflanze) als ergänzendes Einzelmittel zu unseren individuellen Tinkturenmischungen. Die Spray-Applikation ist einfach in der Handhabung.

Irene Bigger, Teamleiterin Natur.Drogerie



BIO.BISTRO

Mein veganes Lieblings-/Saisonrezept:

Hausgemachte Bärlauch-Tagliatelle



Sebastian Saner, Leiter Bio.Bistro

Zutaten für Sauce:

1-2 Bund Bärlauch, frisch gerüstet
1 Zwiebel
20 g Butter
4 dl Vollrahm
Chalira Bärechut (Gewürzmischung)
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung Sauce:

Bärlauchblätter waschen und in Streifen schneiden, Zwiebel hacken, in Butter glasig dünsten. Bärlauch beigegeben und kurz mit dünsten. Den Rahm angießen. Sauce mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und Bärechut abschmecken.



Zutaten Tagliatelle (4 Portionen):

160 g Weismehl
40 g Hartweizendunst
2 frische Eier
1 Eigelb
1 EL Olivenöl Extra Vergine

Zubereitung Pasta

(ohne Küchenmaschine):

Weismehl sieben und zusammen mit dem Hartweizendunst einen Kranz auf der Arbeitsfläche formen. Ei, Eigelb, Olivenöl und wenig Wasser in die Kranzmitte geben und alles von Hand zu einem sehr festen und glatten Teig wirken. Den Teig mindestens 10 Minuten lang kneten, bis er elastisch ist. Danach in Haushaltfolie einwickeln und 1 Stunde lang im Kühlschrank ruhen lassen.

Zubereitung mit der Küchenmaschine:

Alle Zutaten in den Anschlagkessel geben, mit dem Kneithaken zu einem elastischen Teig verarbeiten und während etwa 5 Minuten kneten. Der Teig kann direkt, ohne Ruhezeit, weiterverarbeitet werden.

Fertigstellung:

Den Teig mit Hilfe einer Pastamaschine auswallen (Dicke ca. 0,5 – 1 mm) und in 3 mm breite Streifen schneiden.

Wird die Pasta nicht sofort weiterverarbeitet, die geschnittenen Tagliatelle locker auf einem mit Mehl bestäubten Tuch ausbreiten und trocknen lassen. Tagliatelle in ausreichend kochendem Salzwasser «al dente» (bissfest) kochen, mit der Sauce mischen und anrichten. En Guete!

Hinweise:

Alle Zutaten gibt's in Bio-Qualität im Rägeboge Bio.Markt zu kaufen. Bärlauch ist verwandt mit Schnittlauch, Zwiebel und Knoblauch. Die Pflanze ist komplett essbar, genutzt werden aber vorwiegend die Blätter. Trotz der leichten Identifikation durch den typischen Knoblauchgeruch, wird Bärlauch beim Sammeln immer wieder mit dem Mäiglöckchen, den im Frühjahr austreibenden Blättern der Herbstzeitlosen oder den meist ungefleckten Blättern jüngerer Pflanzen des Gefleckten Aronstabs verwechselt. Diese drei Pflanzen sind giftig! Gehen Sie auf Nummer Sicher und kaufen Sie Bärlauch beim Händler oder auf dem Wochenmarkt. Der Start der Bärlauchsaison im Frühjahr ist abhängig vom Wetter und den Temperaturen.

Deklaration der allergenen Zutaten:

Glutenhaltiges Getreide, Milch, Eier



Wähen:

Heiss geliebte, gute alte Schweizer Back-Tradition.



Es gibt sie in unzähligen Zubereitungsarten, süss oder salzig, kalt oder warm, mit oder ohne Guss, aber stets mit Teigboden im Blech gebacken.

Die wesentlichen Zutaten einer Wähe sind Mürbeteig (auch geriebener Teig oder Kuchenteig genannt), ein Belag aus Früchten, Gemüse, Käse, Fleisch oder Fisch und meistens ein Guss, klassisch aus Milchprodukten und Eiern angerührt. Mancherorts werden Wähen mit einem Hefeteig gebacken, gelegentlich auch mit Blätterteig. Die Früchte oder das Gemüse werden bei der Wähe mit gebacken. Sind sie zu stark saftend, erinnere man sich an den bewährten «Hausfrauen-Trick», erst gemahlene Haselnüsse oder Mandeln auf den Teigboden zu streuen.

Jede Region kennt für das einst typische Freitagsessen (in katholischen Gebieten war das Fleischessen am Freitag untersagt), einen eigenen Namen. Unsere Zürcher «Wähe» heisst bei den Baslern «Wäje», im Wallis, bei den Berner, Freiburgern und in der Zentralschweiz «Chueche». Die Appenzeller und Sankt Galler reden vom «Flade», was von «ausbreiten» herzuleiten ist und seit alters her für ein flaches Gebäck steht. Unsere Nachbarn, die Schaffhauser, sagen «Tünne», was man auch im Thurgau und in einigen Re-

gionen des Kantons Zürich kennt. «Dünne», «Dünle» und «Dünnet» sind Bezeichnungen aus den Bodensee-Regionen. Die Namen sind Ableitungen des Adjektivs «dünn». Schon im Althochdeutschen wurden flache Kuchen als «dunni» bezeichnet. Im Kanton Graubünden geniesst man eine «Turte», was vom italienischen «torta», dem französischen «tourte» oder dem rätoromanischen «tuorta» stammen könnte. Manchmal redet der Bündner auch von einer «Pitte», was eindeutig von «pitta», flacher Brotkuchen, kommt. Die Welschen bezeichnen ihr Wähen-Pendant als «gâteau», die Tessiner als «torta» oder auch «crostata» und die Rätoromanen, wie bereits erwähnt, lassen sich die «tuorta» schmecken. Erste urkundliche Erwähnungen des Begriffs «wäye» datieren aus dem Jahr 1556. In den Bergregionen kennt man die Wähe erst seit dem frühen 20. Jahrhundert. Der Grund lag vermutlich darin, dass es in den alpinen Regionen nur sehr wenige Backöfen gab.

Nach Überlieferung entstand die Wähe in Hausbäckereien aus Teigresten, die beim Brotbacken in der Schüssel übrig blieben. Sie wurden zu dünnen Fladen ausgewallt und mit dem belegt, was gerade da war. Vielerorts und lange Zeit galt die Wähe als Arme-Leute-Essen. Längst hat die Gute ihr Image aufpoliert und

ist bei Jung und Alt zum beliebten Snack, Dessert, Mittag- oder Abendessen aufgestiegen.

Wähen sind im Rägeboge Bio.Bistro ein Lieblingsthema.

Sie werden täglich frisch und abschliesslich mit feinsten Butter zubereitet. In der Bistro-Küche verzichten wir konsequent auf Margarine, die meist Palmöl enthält. Sebastian, Teamleiter des Bio.Bistro's, ist erpicht darauf, seinen Gästen immer wieder neue Kreationen aus der Backstube anzubieten. Das Angebot in der Vitrine richtet sich nach dem Jahreskalender der Zutaten. Lassen Sie sich aktuell die Rhabarber-Wähe schmecken! Die Saison hierfür ist nur kurz. Kennen Sie die Choléra? Diese Walliser-Spezialität wird bei uns im Bistro alle paar Monate gebacken und als «Tageshit» angeboten. Das sollten Sie auf keinen Fall verpassen! Je nach Rezept (siehe Beitrag nebenan) wird der Gemüse Kuchen mit Teigdeckel oder ohne und mit unterschiedlichen Füllungen zubereitet.

Unsere feinen Wähenstücke sind neu auch im Bio.Markt zu kaufen.

Walliser Pastetenkunst.

Käsefondue und Raclette haben ihren Ursprung in der Romandie. Diese Klassiker werden längst in der ganzen Schweiz aufgegabelt und sind nicht nur bei Touristen heiss geliebt. Eine weitere Walliser-Spezialität ist die Choléra, eine Art Gemüse-Kuchen aus Kartoffeln, Äpfeln und Käse. Sie entstand wahrscheinlich um 1830 zur Zeit der Cholera-Epidemien, aus der Not heraus. Auch unser Land blieb nicht verschont von der heimtückischen Infektionskrankheit. Um die Seuche einzudämmen und die Ansteckungsgefahr zu verringern, wurde das Kaufen und Verkaufen von Nahrungsmitteln verboten. Man war gezwungen, mit dem auszukommen, was die Vorratskammer hergab. Die Menschen packten – so wird berichtet – Kartoffeln, Lauch, Käse, Zwiebeln, Äpfel, Birnen, Speck – alles, was sie gerade hatten – in einen Mürbeteig und schoben das Ganze in den Ofen. E voilà, das war und ist die Choléra, eine geniale Resteverwertung.



Rezept-Vorschlag:

Kuchenteig ausrollen und auf ein rundes Kuchenblech von 30 Zentimeter Durchmesser auslegen. 500 Gramm Kartoffeln mit Schale kochen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und in die Form legen. 250g geriebenen Alpkäse darüber geben. 700g Zwiebeln rüsten, fein schneiden und in Butter weich dünsten. Salzen und ebenfalls einschichten. Nochmals 250 Gramm Käse reiben und einfüllen. 500 Gramm Äpfel oder Birnen entkernen, in Scheiben schneiden und als letzte Schicht einfüllen. Mit einer zweiten Teigplatte zudecken und im vorgeheizten Ofen bei 180°C eine Stunde lang backen.

Die Choléra kann warm oder kalt genossen werden und schmeckt hervorragend zu einem Glas Weiss- oder Rotwein.

Bewusst kaufen: Palmöl

Palmöl ist fast in jedem zweiten Supermarktprodukt enthalten. Es ist billig, geschmacksneutral, hitzestabil, lange haltbar und sorgt in Lebensmitteln für die richtige Struktur und Konsistenz. Die Nachfrage nach den Früchten der Ölpalme ist jetzt schon gigantisch und steigt weiter besorgniserregend. Fatal sind die Folgen für Mensch und Umwelt: Niedriglöhne und Ausbeutung der Bauern, Brandrodungen, um neue Ölpflanzen anzubauen, Luftverschmutzung durch das Abbrennen von Regenwäldern und Torfflächen.

Welche Alternativen gibt es?

Palmöl kann durch ein anderes Pflanzenöl ersetzt werden. Eine weitere Wahl ist Kokosfett, da es in subtropischen Gebieten angebaut werden kann und sich für Mischkulturen eignet. Um Palmöle in Fertigwaren wie Tiefkühlpizzen und Co. zu vermeiden, gibt es eine einfache Lösung: frisch kochen, auf Bio-Qualität achten und beim sogenannten Convenience Food die Deklaration der Zutaten lesen. Bei einigen Artikeln wie beispielsweise Schokolade gibt es bereits palmölfreie Produkte.



Faires Bio-Palmöl aus Respekt vor Mensch, Tier & Natur

Rapunzel Naturkost ist einer der führenden Bio-Hersteller in Europa. Alle Produkte mit Palmöl sind mit dem hauseigenen Siegel für nachhaltigen und fairen Palmölanbau gekennzeichnet. Das Unternehmen verwendet ausschließlich fair gehandeltes Bio-Palmöl, das schonend weiterverarbeitet wird und frei ist von GV-Mikroorganismen erzeugten Hilfsstoffe wie beispielsweise Zitronensäure.

Wie nachhaltig ist Bio-Palmöl? Wird für das Rapunzel Palmöl Regenwald gerodet?

Für Bio-Anbau darf kein Primärwald wie Regenwald gerodet oder abgebrannt werden. Dies ist ein absolutes Ausschlusskriterium. Auch Sekundärwald bleibt grundsätzlich beim Rapunzel Palmöl verschont. Bei biologischen Ölpalm-Pflanzungen steht der Erhalt der Bodenfruchtbarkeit im Mittelpunkt. Damit bleibt eine nachhaltige Nutzung möglich. Ölpalm-Anpflanzungen werden als Dauerkultur geführt, das ist nachhaltig und begünstigt die Artenvielfalt im Boden. Grundsätzlich können die Flächen lange genutzt werden. Wichtig ist auch die Standortwahl nach Bodenart. In Lateinamerika oder auch Westafrika gibt es viele Böden, die aufgrund ihrer natürlichen Gegebenheiten für einen langfristigen Anbau von Ölpalmen gut geeignet sind. Die Bodenstruktur und der Gehalt an Tonmineralien eignen sich für eine dauerhafte landwirtschaftliche Nutzung.

Ist Bio-Palmöl ein Billigfett?

Nein, der Preis von fairem Bio-Palmöl liegt weit über den konventionellen Weltmarktpreisen von Palmöl. Zum Produktpreis kommen beim Hersteller Rapunzel eine Bio- und Fairtradeprämie im firmeneigenen HAND IN HAND-Fairhandelsprogramm.

Ist Bio-Palmöl ungesund?

Nein, denn Rapunzel verwendet ausschließlich ungehärtetes Palmöl. Dieses weist keinerlei Transfettsäuren auf. Palmöl besteht ca. zu 50% aus gesättigten Fettsäuren, zu 40% einfach ungesättigten und zu 10% aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Palmöl enthält im Vergleich zu anderen pflanzlichen und tierischen Fetten einen hohen Anteil an Vitamin E, das für eine besonders starke antioxidative Wirkung bekannt ist.

Quelle: Rapunzel Naturkost



Brandrodungen für immer neue Ölpalmen und Monokulturplantagen. Das darf so nicht weiter gehen!

Eine faire Chance für alle!

Geschätzte Kundschaft

Manche Menschen haben keinen oder nur erschwerten Zugang zum Arbeitsmarkt und können gewisse Hindernisse nicht alleine überwinden. Beispielsweise im Zusammenhang mit einer körperlichen oder geistigen Beeinträchtigung, weil sie wegen Krankheit oder Unfall ihren Beruf nicht mehr ausüben können, wegen Langzeitarbeitslosigkeit und erschwelter Vermittelbarkeit, weil sie aufgrund ihres Asylstatus Einschränkungen auf dem Arbeitsmarkt unterliegen oder, weil sie keine Lehrstelle und den Einstieg ins Arbeitsleben nicht finden.

Arbeit ist für das Wohlbefinden und die Identität jedes Menschen zentral. Sie führt zu gesellschaftlicher Anerkennung, erhöht das Selbstwertgefühl und ermöglicht soziale Kontakte.

Getreu unserem Leitbild nehmen wir die soziale Verpflichtung ernst, wollen uns arbeitsagogisch weiter entwickeln und Wirtschaftliches und Soziales verbinden. Betroffene Menschen sollen

eine wertschöpfende und nutzstiftende produktive Tätigkeit ausüben können, in einer möglichst selbstbestimmten Lebensgestaltung. Wir haben bereits einen ersten Schritt unternommen und Jugendlichen, die eine Lehre in geschütztem Rahmen absolvieren, einen Platz im Rägeboge geboten. Während einer festgelegten Zeit können sie bei uns Erfahrungen sammeln, die sie in ihrem Lehrbetrieb vielleicht nicht machen könnten. Um dieses Projekt erfolgreich durchzuführen, braucht es die Unterstützung des ganzen Rägeboge-Teams und natürlich auch die Ihre. Wir bitten Sie höflich, ein Auge zuzudrücken und es mit Humor zu nehmen, wenn es einmal nicht so läuft, wie Sie es gewohnt sind oder gerne hätten. Lernen Sie unsere «Gast-Mitarbeiter» kennen, achten Sie auf ihr Namensschild «Praktikant».

Wir bedanken uns ganz herzlich für Ihre Unterstützung!

Jacqueline Krüsi, Mitarbeiterin Bio.Markt und Lehrlingsbetreuende

Wichtige Punkte für fairen Bio-Palmanbau:

- keine Primär- oder Sekundärwaldrodung
- 100 % Bio-Anbau, keine bio-konventionellen Mischbetriebe
- hohe, nachprüfbare Sozialstandards
- externe Kontrolle und Zertifizierung nach den Fairhandelsstandards von HAND IN HAND und Fair for Life

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