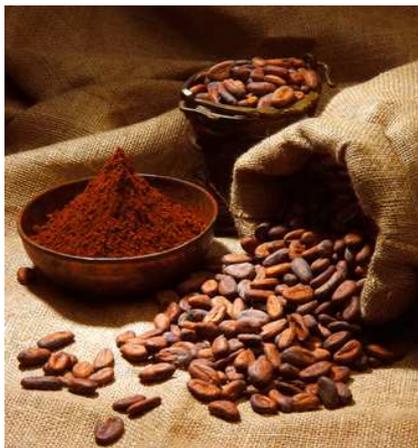


Veronika der Lenz ist da, die Mädchen singen

bio.markt: Nur fair ist süss.

Das FAIRTRADE-Prinzip ist so einfach wie überzeugend: Die Produzenten erhalten für ihre Rohstoffe faire Preise, unabhängig von den Weltmarktpreisen. Der Konsument entscheidet letztlich darüber, ob Menschen in Entwicklungsländern über ein sicheres Einkommen verfügen respektive, ob ihre Arbeit unter menschenwürdigen Lebens- und Arbeitsbedingungen fair entlohnt wird. Fair produzierte und gehandelte Produkte sind teurer als billig hergestellte Massenware. Aber nur fair bezahlte Leistungen ermöglichen eine wirkungsvolle Entwicklungszusammenarbeit.



Geröstete Kakaobohnen

Hochsaison für Schleckmäuler.

Osterhasen aus Schokolade gehören zum Osterfest wie bunt bemalte Eier oder das Suchen versteckter Osternester. In den Rägeboge biomärkten finden Sie jetzt bio-zertifizierte Oster- und Schokoladespezialitäten. Selbstverständlich fair produziert

und gehandelt. Genuss ist eben auch Vertrauenssache.

Die Marke AMARRÙ der Winterthurer Firma PRONATEC zählt unter Kennern zu den besten Bio- und Fairtrade-Schokoladen der Schweiz. Die neun verschiedenen Schokoladen sind frei von Konservierungsmitteln, Farbstoffen und Emulgatoren. Als Supplement finden Sie in allen Verpackungen lesenswerte Geschichten über Rohstoffe, Verarbeitung, Kleinbauern und Kooperativen.

Weitere fairtrade Bio-Schokolade-Highlights aus dem Rägeboge-Angebot sind die Produkte von Claro, Rapunzel oder Zotter.

rägeboge
natürlich.biologisch

Liebe Rägeboge-Kundinnen und Kunden

Packt Sie auch die Lust zu singen? Das dürfte, rein wissenschaftlich betrachtet, an der steigenden Lichtintensität liegen, die im menschlichen Organismus ein vermehrtes Ausschütten von Serotin und Dopamin bewirkt. Die körpereigenen Stimmungsmacher sorgen für ein allgemein besseres Befinden. Vielleicht ist dies mit ein Grund, weshalb dem Frühling Hochgefühle in Herzensangelegenheiten zugeschrieben werden. Wie auch immer: Verwöhnen und Geniessen sind jetzt Programm. Belebende Pflegeprodukte und frische Düfte machen müder Winterhaut schnell den Garaus. Kulinarisch gesehen erwartet Sie ein wahres Fest. Ich wünsche Ihnen ein wunderbares Frühlingserwachen.



Ihre Marie-Claire Pellerin,
Geschäftsleiterin

Besuchen Sie uns am 21./22.
Mai 2010 am Fairfair-Markt der
Winterthurer Afro-Pfingsten.



Die neue Bernstein-Linie von Farfalla: Probier-Set für Unterwegs.

natur.drogerie: Farfalla-Kosmetik, Sonnenkraft auf Ihrer Haut — die neue Bernsteinlinie.

Farfalla produziert seit über einem Vierteljahrhundert ätherische Öle und Naturkosmetika. Das Schweizer Unternehmen verbindet die lange Tradition alchimistischer Parfummkunst mit modernster, zertifizierter Naturkosmetik und hochqualitativer Bio-Pflege.

Viele Kulturen kennen seit jeher die heilende und harmonisierende Wirkung von Edelsteinen. Farfalla bindet die besondere Wirksamkeit der Edelsteine in wertvolle Körperöle ein. Natürliche ätherische Öle stimulieren die körpereigene Produktion von Hormonen, welche unser Gefühlsleben massgeblich beeinflussen. Das reichhaltige Sortiment der Farfalla-Produkte wurde mit einer lichtbringenden Naturbernstein-Linie ergänzt. Sie empfiehlt sich besonders bei müder, fahler oder schlecht durchbluteter Haut. Der fruchtig-frische Duft von Mandarine und Bergamotte, kombiniert mit wärmenden Essenzen von Benzoe, Ingwer und Vanille vermittelt ein Gefühl von Geborgenheit. Erhältlich in der natur.drogerie sind das praktische Reise- und Probierset, ein seidigweiches Körper- und Massageöl, die Pflegecreme für Tag und Nacht und jeden Hauttyp sowie ein fruchtig-warmes Eau fraîche als Naturparfum, Energiespray oder zur Raumharmonisierung.



Fabio Lüthi: Koch und Teamleiter des Rägeboge bio.bistros

bio.bistro: Auf zu kulinarischen Entdeckungen.

«Meine Leidenschaft für ein gewisses Produkt wechselt ständig, ich bin ein neugieriger Mensch und Koch», lautet die Antwort von Fabio Lüthi, Teamleiter des bio.bistros, auf die Frage nach seinem Lieblingsgericht. Der begeisterte Sammler und Kenner wildwachsender Kräuter schätzt die tägliche Herausforderung, für die anspruchsvollen Gäste des bio.bistros zu kochen. In seiner Küche werden nur beste saisonale Bio-Produkte verarbeitet, getreu dem Motto: «Natur pur ist lustvolles und gesundes Essen». Fabio Lüthi liebt die Abwechslung, die sein Beruf mit sich bringt und tüftelt leidenschaftlich gerne an neuen Rezepten. Er geht dabei nach archaischen Prinzipien vor, indem er Produkte und Ingredienzien wählt, deren (lesen Sie auf der letzten Seite weiter)

Portrait: Der Demeter-Bauernhof in der Hard — denn das Gute liegt so nah.

Die Landwirtin und Bäuerin Susanne Dohrmann bewirtschaftet seit 1989 einen heute 27 Hektar umfassenden Demeter-Hof nach biologisch-dynamischen Richtlinien. Auf den Äckern in und um Winterthur herum wachsen Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer, Emmer und Kartoffeln. Die alten Obstsorten der 200 Hochstammbäume werden zum erfrischenden «Hard-Most» gepresst. Eine Mutterkuhherde mit 35 Tieren der ursprünglich aus Schottland stammenden, von Natur aus hornlosen und eher kleinwüchsigen Angus-Rasse, grast auf den saftigen Wiesen. Angus-Rinder gelten als anpassungsfähig und umgänglich, ihr schmackhaftes, fein marmoriertes Fleisch wird von ernährungsbewussten Geniessern hoch geschätzt. Kälber und Muttertiere bleiben auf dem Demeter-Hof ein Jahr lang zusammen, von Frühling bis Herbst im Freien, in der kalten Jahreszeit im Laufstall.

Der weitläufige Hof ist die Heimat zahlreicher Tiere, unter ihnen der Hund, Katzen, Ponies, Hasen, Legehennen und, sehr zur Freude der Kinder, muntere Zwerggeisselein. Cora Schibli, Agronomin und eine Lehrtochter komplettieren das Frauentrio. Unterstützung bekommen sie für einige Monate im Jahr von Zivildienstleistenden. Zusammen werden die anfallenden Arbeiten auf Hof und Feldern gemeistert. Es ist ein harter Job, der nur mit viel Freude am Bauernberuf, den Tieren und einer positiven Lebenseinstellung zu bewältigen ist.

Entspannung und Ablenkung findet Susanne Dohrmann, wenn leider auch nur selten, bei ihrem Hobby, dem Salsa-Tanz und der Musik. Die aus dem deutschen Wolfsburg stammende Landwirtin entdeckte ihre Liebe zur Schweiz schon als Kind während den Ferien im Toggenburg. Die Powerfrau bezeichnet die Landwirtschaft als Lebensform und erst sekundär als Beruf. Dass das Ansehen des Bauern in der Gesellschaft im Wandel begriffen ist, leider nicht zum Besseren, bedauert Susanne Dohrmann. Seit sie nach ihrer Scheidung im Jahr 2004 die Betriebsleitung übernommen hat, setzt sie sich noch intensiver mit Fragen zur Stellung der Frau in der Landwirtschaft auseinander.

Die Demeter-Produkte von Susanne Dohrmann sind in den Rägeboege bio.märkten erhältlich.



Susanne Dohrmann: zwischen Himmel und Erde, einem ihrer Lieblingsplätze



Susanne Dohrmann und die Angus-Mutterkuh namens Obama



Zwei Mitglieder der insgesamt 7-köpfigen Rägeboge bio.bistro-Crew: Links Gina und rechts Fatima

ätherischen Ölen eine beschwingende, Herz öffnende Wirkung zugeschrieben wird. Im Frühling stellt er aus Wild- und Gartenkräutern kalt angesetzte Kräuteraufgüsse, Salze und Sirupe her, die in neue, überraschende Gerichte einfließen. Er wünscht sich, dass die Menschen wieder bewusster essen und zurückfinden zu gesunder, Energie spendender Nahrung ohne Zusatzstoffe und maschineller Vorverarbeitung. Dass dabei der Genuss keineswegs auf der Strecke bleibt, beweisen die täglich frisch zubereiteten Menüs und Gerichte im bio.bistro von Fabio Lüthi und seiner Crew.

In eigener Sache: «Frühlingsputz» für Körper und Seele.

Der Monat April ist dem Thema Entschlacken gewidmet. Tun Sie sich Gutes und lassen Sie sich von unseren Spezialisten beraten. Wir führen ein breites Sortiment an Produkten zur Entschlackung und unterstützen Sie gerne bei der Wahl der für Sie passenden Kur.

Auf Wiedersehen im Rägeboge!

Bewusst einkaufen, gesund geniessen! Mit Ihrem Einkaufsverhalten nehmen Sie Einfluss auf Ihre Gesundheit und auf das Umfeld mit Mensch, Tier und Natur. Wir danken Ihnen für Ihr Interesse und freuen uns, Sie im Rägeboge an der Rudolfstrasse oder am Obertor begrüßen zu dürfen.

Ihr Rägeboge-Team

Winterthur, im März 2010

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

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

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

rägeboge
natürlich.biologisch