

bio.markt: Mehr Zeit für das Wesentliche.

Das alte Jahr geht zu Ende, ein neues beginnt. Als Leitmotiv fürs 2011 sei hier Mahatma Gandhi (1869-1948) zitiert: «Es gibt Wichtigeres im Leben, als ständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.» Die Worte des indischen Politikers und Philosophen sind ein Plädoyer für mehr Gelassenheit, um wieder Zeit für die wahren Werte zu gewinnen. Als Lehrmeisterin dieser hohen Kunst dient uns die Natur. Mit ihr im Einklang zu leben, ihren Rhythmen und Bedingungen zu folgen, führt spürbar zu einer besseren Lebensqualität. Mitgefühl gedeiht für die Umwelt, aber auch für sich selbst.



Vanessa Merten, Mitarbeiterin bio.markt + Administration: «Ich lege Wert auf frische, gesunde Produkte. Bei uns weiss man genau woher die Sachen stammen.»

Das fängt schon im Kleinen an, zum Beispiel beim Einkaufen von Nahrungsmitteln. Wer saisonale und regionale Erzeugnisse wählt, tut Gutes für die Gesundheit, die eigene und jene des Ökosystems. Erst recht, wenn dabei Kleinbetriebe berücksichtigt werden, die nach biologischen Prinzipien arbeiten. Dadurch entwickelt sich eine Wertschöpfungskette, die allen und allem zum Besten gereicht. Beim Kochen gilt ebenfalls Gandhis Maxime der Entschleunigung: Zeit und Musse haben Priorität. Rohprodukte müssen zwar gerüstet und verarbeitet werden. Aber dank kurzer Transportwege und wenig Fremdenergie wird das Klima geschont. Frisch zubereitet bleiben zudem die Vitamine in Gemüse und Obst erhalten. Auch schmecken die Aromen viel intensiver, wenn man Produkte verarbeitet bzw. veredelt, welche mit Geduld und Herzblut aufgezogen oder hergestellt wurden. Vielleicht nutzen Sie die Feiertage ja, um gemeinsam mit Kindern und Freunden ein Gourmetmenü zu zaubern? Zusammen Kochen und Essen verleiht den Festivitäten gleich doppelt so viel Freude und Genuss!

Liebe Rägeboge-Kundinnen und Kunden

Die Feiertage stehen bevor und damit eine sinnfreudige, aber auch besinnliche Zeit. Um die Wohlfühlbalance von Körper und Geist zu gewährleisten, empfiehlt es sich mehr denn je, das Essen bewusst zu geniessen, sich regelmässig zu bewegen und immer mal wieder kleine Pausen einzulegen. Gerichte aus vitaminreichen, saisonalen und regionalen Bioprodukten, aromatisiert mit wärmenden Gewürzen wie Chili oder Ingwer sorgen dafür, dass der Körper gegen Kälte und Erkältung gewappnet ist. Auch bieten die Erzeugnisse eine vielseitige Grundlage für feine Festmenüs. Ein Spaziergang nach den Mahlzeiten unterstützt die Verdauung und hilft, den Kopf zu lüften. Weihnachtsgebäck zum Tee oder Punsch trägt dank ätherischer Öle in den Gewürzen zur Entspannung bei.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Angehörigen von Herzen eine wundervolle Advents- und Weihnachtszeit sowie einen guten Rutsch in ein gesundes, glückliches neues Jahr!

Ihre Marie-Claire Pellerin,
Geschäftsleiterin



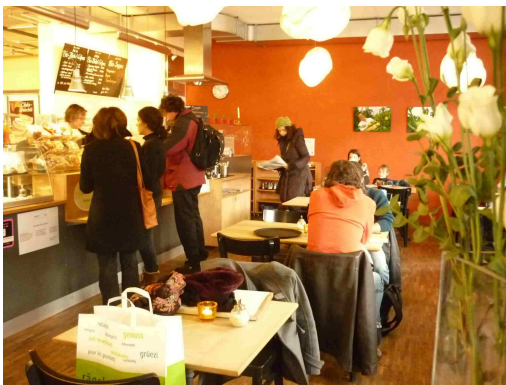
Erfahren Sie mehr über unsere Lieferanten. An der Rudolfstrasse 13 erwarten Sie interessante Informationen über unsere Partner.



Drei mal täglich einen Sprühstoss in den Mund. So einfach ist die Anwendung spagyrischer Essenzen.

natur.drogerie: Spagyrik — das Beste aus Heilkräutern.

Der Winter kann entkräftend wirken, wenn der Körper wie im Sommer gefordert wird. Die kalten, kurzen Tage mit wenig Licht weisen eigentlich schon darauf hin, dass vermehrt Ruhe angebracht wäre. Leider können es sich jedoch die wenigsten leisten, im Alltag einen Gang zurückzuschalten: Job, Familie und Festivitäten zum Jahresende machen es schier unmöglich, regelmässig zu pausieren und zu regenerieren. Die Folge ist ein geschwächtes Immunsystem, wodurch sich das Erkältungs- und Grippeerisiko erhöht. Damit es nicht soweit kommt, sollte entsprechend vorgebeugt werden. Als natürliche Alternative zur Grippeimpfung hat sich der Resistenzspray auf Spagyrik-Basis bewährt. Das pflanzliche Heilmittel enthält Sonnenhut, Thymian und Spitzwegerich zur Stärkung des Immunsystems und zum Schutz der Atemwege. Auch verleiht Taiga dem Körper Robustheit, um Eindringlinge wie Bakterien und Viren abwehren zu können. Darüber hinaus lindert der Resistenzspray wiederkehrende Atemweginfekte wie Schnupfen und Husten. Unsere Spezialistinnen und Spezialisten der natur.drogerie beraten Sie gerne! Es lohnt sich, mehr über Spagyrik zu erfahren, die seit Jahrhunderten erprobte Heilmethode auf pflanzlicher Basis.



bio.bistro: Willkommen zum Verweilen.

Aufwärmen, ausruhen und sich dabei genussvoll verwöhnen — das alles können Sie in unserem bio.bistro. Eine reiche Auswahl an Teesorten, Kaffeespezialitäten, Patisserie und Naschereien laden zum Verweilen ein. Über Mittag locken frisch zubereitete Snacks. Das Menü-Angebot wechselt täglich und bietet immer wieder neue Kreationen unseres Küchenchefs. Er und sein Team unterstützen Sie auch gerne bei Festivitäten jedwelcher Art. Auf Wunsch wird der Anlass von unserem Personal begleitet, das vom Apéro bis zum Dessert mit kulinarischen Köstlichkeiten aufwartet. Der Anlass kann bei Ihnen zu Hause stattfinden oder im bio.bistro. Wir vermieten die Lokalität für geschlossene Gesellschaften. Ein idealer Treffpunkt, der erst noch direkt beim Bahnhof Winterthur liegt.



Wenn es draussen kalt und ungastlich ist — im bio.bistro mit etwas Warmem auftanken.

Porträt: Starke Partner!

Zum Jahresende möchten wir unseren Partnern danken. Wir sind stolz auf die teils jahrzehntelange, erfolgreiche und gute Zusammenarbeit. Alle Produzenten und Lieferanten sind auf «Herz und Nieren» geprüft. Das heisst, ihre Arbeit entspricht sowohl den strengen Richtlinien von BioSuisse als auch jenen der Räteboge-Philosophie. Sie haben sich durch grosse Loyalität ausgezeichnet, durch innovatives Denken und Handeln. Der Dank gebührt natürlich auch den Produkten, die unser Sortiment bereichern. Erlesene Bio-Produkte von guten Partnern bilden die Basis unseres Erfolgs.

Wir freuen uns, Ihnen unsere Partner im bio.markt an der Rudolfstrasse näher vorstellen zu können. Sie erfahren dort auf Plakaten mit Kurzporträts mehr über die Kleinproduzenten «Hans+Wurst», «Landwirstatt», «Haus des Brotes» und Susanne Dohrmann, die Bio-Bäuerin in der Hard Winterthur, und viele mehr.

Feinbäckerei Guggenloch, Au



- Ueli Wenger beteiligt seit 1988 an der Feinbäckerei Guggenloch, Au
- 1988 entstanden so die Feinbäckerei Guggenloch, Au
- 1992 verkaufte er die Feinbäckerei Guggenloch, Au ganz dem Guggenloch, Au
- Aus den Volkswirtschaftlichen Gründen
- Heute besch...

Zentrum Metz, Windisch



Käserei Stofel, Fam. Stadelmann, Unterwasser



- Bruno Haas ist gelernter Gemüsehelfer
- Er bewirtschaftet einen kleinen Hof
- Inzwischen...

Miel de Provence, Baden + Cabrières d'Avignon



... seit 30 Jahren unter Leitung von ... und Jean-Pierre Berger. Sie arbeiten ... in Einzelkisten. ... Umzug mit den Völkern je nach ... Plätzen auf abgelegenen Standplätzen angebaut. ... Bienen durch Standort- und ... dank 3 Jahrzehnten Erfahrung.

B & B Biogemüse Bruno Haas, Wila



Haus des Brotes, Franz Dolderer, Winterthur



... Familie Stadelmann ...

... man frische und ... the chemische oder ... in mit Berg- und ... (L.M.) die biolo ... wärmerte Käse ... en Chèvre affi ...

Hedi & Kurt Ritzmann, Guntmadingen



- Hedi & Kurt Ritzmann bewirtschaften in Guntmadingen 14 Hektaren Betriebsfläche.
- Neben dem Ehepaar Ritzmann arbeitet im Betrieb noch eine Haushilfe im Personum von 1500 Legehennen, und zwei Zwergeierproduktion leben dort (Silver, BUCKALB weiss, EA Warren).
- 3 verschiedene Basen (Silver, BUCKALB weiss, EA Warren) - Daneben haben sie 1 Hektare Wald für die eigene Wärmeenerzeugung.
- Eier sind Haupterzeugnisquelle, sie haben aber auch 15 Kühe (Fleischvieh).

Hans+Wurst, Naturmetz GmbH, Rheinau



... Hans+Wurst wurde 2004 gegründet. ... in Betrieben der Region Schaffhausen, ... und dem Oberland auf. Die Bauern ... oder Demeter Qualität. ... eigenen, kleinen Schlächterhaus. Es wird ... vollen Umgang mit den Tieren geachtet. ... ohne Zusatzstoffe wie: Phosphat, ... oder künstliche Konservierungsstoffe ...

... der 4 Gründer: Erlebnisort wo ausschliesslich rein ... ve Düfte und edle Steine und Kristalle angeboten ... unter dem Motto: natürlich - sinnlich - vital. ... Kollektivgesellschaft gegründet und den ersten "Dutia- ... in Zürich eröffnet. Heute ist die Kollektivgesellschaft ...

... Produkte entstehen ohne Tierversuche oder Gentech, mit ... Absicht auf fairen Handel und gerechte Bezahlung. ... Förderung des Bio-Gedankens aus Achtung für Mensch und ... Natur.

Christoph Meili, Pfyn



Landwirstatt, Gut Rheinau, Rheinau



Susanne Dohrmann, Hard-Winterthur



Robert & Josiane Natural Cosmetics, Winterthur



In eigener Sache: Rückblick auf 2010.

Werfen wir einen Blick zurück und lassen das vergangene Jahr Revue passieren... Nebst all den Innovationen und Inspirationen, die wir Ihnen in den letzten Monaten präsentieren durften, sind wir stolz, dass wir Ihnen Getreide aus pfluglosem Anbau vorstellen durften. Franz Dolderer vom «Haus des Brotes» hat diese spezielle Anbaumethode etwas näher unter die Lupe genommen und backt heute einige neue Brotkreationen mit Getreide aus pfluglosem Anbau.

Auch im kommenden Jahr werden wir nach unterstützenswerten Projekten Ausschau halten, um Sie im Rägeboge immer wieder mit nachhaltigen Novitäten überraschen zu können!



Maya Billeter: eine unserer Fachfrauen an der vielfältig ausgestatteten Käse- und Fleischtheke.

Auf Wiedersehen im Rägeboge!

Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich in eine Welt voller Gaumenfreuden entführen! Im Rägeboge finden Sie kulinarische Anregungen für die Festtage und überraschende Ideen für sinnige und stimmige Geschenke. Wir danken Ihnen für die Treue und freuen uns, Sie und Ihre Liebsten auch im neuen Jahr Willkommen heissen zu dürfen. Unsere kompetenten Mitarbeitenden beraten Sie gerne — sei es bei kulinarischen oder gesundheitlichen Fragen. Frohe Festtage!

Mit herzlichen Grüssen aus dem Rägeboge

Ihr Rägeboge-Team

Winterthur, im Dezember 2010

Registrieren Sie sich für unsere online-haus.post unter www.raegeboge.com (Rubrik Newsletter). Besten Dank für Ihr Interesse!

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

rägeb  **ge**
natürlich.biologisch