

EDITORIAL

Vorhang auf!

Liebe Rägeboge-Kundinnen und -Kunden

Mit Freude und Stolz präsentiere ich Ihnen heute unsere neue Hauspost. Die Frühlingausgabe erscheint erstmals im grosszügigen, lesefreundlichen A4-Format. Ebenfalls überarbeitet und durch zusätzliche Rubriken erweitert wurde das redaktionelle Konzept. So finden sich neu auf der Rückseite die «Kinder-ecke» und Geschichten «rund um die Küche». Beachten Sie jeweils den Coupon in der Hauspost und nutzen Sie den Preisvorteil bei Ihrem nächsten Einkauf im Rägeboge.

Ich bin gespannt, wie Ihnen die neue Hauspost gefällt und wünsche Ihnen einen entspannten Lesespas.

Auf Wiedersehen im Rägeboge, Ihre Marie-Claire Pellerin
Geschäftsleiterin

IN EIGENER SACHE

Öffnungszeiten Fest- und Feiertage:

Gründonnerstag, 5. April 2012:

08.30 – 17.00 Uhr

Bistro: 07.30 – 17.00 Uhr

Karfreitag, 6. April 2012:

ganzer Tag geschlossen

Ostersonntag, 7. April 2012:

08.00 – 17.00 Uhr

Bistro: 08.00 – 17.00 Uhr

Ostersonntag und -montag, 8./9. April 2012: ganzer Tag geschlossen

Dienstag, 1. Mai 2012:

ganzer Tag geschlossen

Mittwoch, 16. Mai 2012:

08.30 – 17.00 Uhr

Bistro: 07.30 – 17.00 Uhr

Auffahrt, 17. Mai 2012:

ganzer Tag geschlossen

Pfingstsonntag, 26. Mai 2012:

08.00 – 17.00 Uhr

Bistro: 08.00 – 17.00 Uhr

Pfingstsonntag und -montag, 27./28. Mai 2012:

ganzer Tag geschlossen

BIO.MARKT

Vom Biss ins Glück.

Das Glück beginnt mit der Gussform, in die Schweizer Qualitätsschokolade gegossen wird. So entstehen auf Ostern hin wahre Kunstwerke aus Schokolade, die bis heute grösstenteils in Handarbeit gefertigt werden. Die Manufaktur Chocolat Schönenberger beliefert seit Jahren den Bio.Markt mit feinsten Schokoladespezialitäten. Das Unternehmen beschäftigt nebst anderen Mitarbeitenden Menschen mit Behinderung. Der «Fine Swiss Chocolate-Qualität» verpflichtet, werden ausschliesslich qualitativ hochwertige Bio-Rohstoffe verarbeitet. Wer Bio-Schokolade von Chocolat Schönenberger, Claro, Lehmann oder Zotter wählt, unterstützt zudem «Fairtrade».

Schokolade für alle!
Entdeckt wurde die Kakaopflanze be-

reits 1500 v.Chr. in Mexiko. Da man die Kakaobohne für heilig hielt und ihr eine berausende Wirkung nachsagte, war der Genuss adligen Männern, Priestern und Kriegern vorbehalten. Im 16. Jhd. gelangte die Kakaobohne nach Europa, wo sie wegen ihrer herben Geschmacksnote zunächst auf wenig Begeisterung stiess. Erst als man mit Rohrzucker und Honig zu experimentieren begann, stieg die Beliebtheit. Der Konsum blieb jedoch noch lange Zeit den Adligen vorbehalten, da der Rohstoff selten und darum sündhaft teuer war.

Dass Schokolade die Stimmung aufhellt, ist nicht nur eine Behauptung cleverer Marketingstrategen. Schokolade macht tatsächlich glücklich. Die Inhaltsstoffe die in Schokolade enthalten

sind, regen die Produktion der Endorphine im Gehirn an, die so genannten «Glückshormone».

Schöne Ostern und beissen Sie herzhaft zu!



Meister Lampe aus feinsten Vollmilchschokolade, 100% Bio, 100% Fairtrade.

PORTRÄT

Fit mit Felix' frischen Fischen.

Zartes Frühlingserwachen, eine liebe- liche Hügelandschaft mit atemrau- bender Sicht auf schneebedeckte Berggipfel am Horizont und ein gut- gelaunt winkender Hausherr: Was für ein Prachtstag für unseren Besuch beim langjährigen Rägeboge-Partner Felix Heusser! Auf dem idyllisch ge- legenen ehemaligen Bauernhof der Eltern verwirklichte der zweifache Familienvater seinen Jugendtraum und erklärte vor 16 Jahren sein Hobby zum Beruf: die Fischzucht. Der Erfolg ist hart erarbeitet. Dank kreativen Ideen und tatkräftiger Unterstützung der ganzen Familie haben sich Heus- sers und ihre Produkte weit über das Zürcher Oberland hinaus einen Namen gemacht. Ihre frischen Regenbogen- und Lachsforellen und die auf Buchenholz im eigens dafür kon- struierten Ofen geräucherten Spezia- litäten erfreuen sich einer stets wachsenden Kundschaft im Rägeboge Bio.Markt wie auf Wochen- märkten. Felix Heusser ist der geborene Marktfahrer und braucht den direkten Kontakt zu den Abneh-

mern seiner Erzeugnisse. Der 47-jäh- rige, ursprünglich gelernte Bäcker und Konditor, ist ein äusserst kom- munikativer Mensch. Gebannt lauscht man seinen spannenden Ge- schichten übers Metier und lässt sich von seiner Begeisterung für den Beruf und die Lebewesen aus dem Wasser anstecken. Felix Heusser be-

wirtschaftet seinen Betrieb mit Fein- gefühl und profundem Wissen. Zum Wohl der Fische verzichtet er auf die maximal erlaubte Fischdichte in den Becken.

Forellen und Saiblinge.

Nadelhölzer beschatten die vier Bek- ken. In ihnen tummeln sich, nach



Felix Heusser: «Nur hochwertiges Biofutter ist gut genug».

Gattung getrennt, bis zu 5'000 Fische. Sie kommen als Jährlinge in die Zuchtanlage und legen monatlich bis zu 60 Gramm an Gewicht zu. Anders als die Forelle liebt der Saibling kühles Wasser bis maximal 13 Grad Celsius und hält sich mit Vorliebe auf dem Grund des Beckens auf. Der Saibling gehört zur Familie der Lachs-fische. Charakteristisch sind die Fett-flosse und die je nach Lebensraum unterschiedliche Färbung. Zur Laichzeit färben sich der sonst weissliche Bauch und die bauchseitigen Flossen



Die Heussers': Seit 19 Jahren ein gut eingespieltes Team.

rot. Die Aufzucht dieses vorzüglichen Speisefisches, der wegen seines zarten Fleisches sehr geschätzt wird, gestaltet sich anspruchsvoll. Die Fische wachsen langsamer als die bekann-teren Forellen, wodurch sich der hö-here Verkaufspreis erklärt.

belasten. Eine Fischmahlzeit enthält einige Vitamine und Spurenele-mente, die in kaum einem anderen Lebensmittel vorkommen. Das natür-liche Fett des Fisches ist reich an mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Kreislauf in Schwung halten. Dabei kommt auch der kulinarische Aspekt voll und ganz zum Tragen. Die Zubereitung von Fisch verlangt keine aufwändige Mei-sterleistung in der Küche. Ganze Fi-sche werden gegrillt, geschmort, im Ofen gebraten oder besonders scho-nend in der Folie oder im Steamer gedämpft. Die vom Fachmann kü-chenfertig präparierten Filets lassen sich auf dieselbe Art zubereiten.

365 Tage im Jahr.
Die Fischzucht verlangt Felix Heussers' Volleinsatz und Präsenz während sie-

ben Tagen der Woche. Mehrmals täg-lich schaut er nach seinen Tieren. Ein-zig einem allzu Gefrässigen verwei-gert der bekennende Tierfreund das Besuchsrecht auf dem Anwesen: Der unersättliche Fischreihler würde sich genüsslich aus den Becken bedienen, wäre ihm nicht der Zutritt durch ge-ländeumspannende Netze versperrt. Nach einem intensiven Arbeitstag fin-det Felix Heusser Entspannung im ei-genen Rebberg. Hinter dem Hof kultiviert er im Bio-Ausbau Cabernet Jura, eine neue, rote Rebsorte. Stolz berichtet der Hobby-Winzer, dieses Jahr erstmals an die 200 Flaschen aus dem Tank auf Flaschen abfüllen zu können. Die Forelle aus eigener Zucht, frischer als frisch auf dem Grill zube-reitet, dazu ein feines Tröpfchen vom Rebberg nebenan: der Mann ist wahr-lich zu beneiden!

REZEPT DES MONATS

Als schnellen Znacht oder tolle Apéro-Idee probieren Sie das nach-folgende Rezept mit geräucherten Forellen- oder Saiblingsfilets von Felix Heusser: zwei gehackte Früh-lingszwiebeln, ein Becher Crème fraîche, etwas Rahm und ein paar Umdrehungen frischen Pfeffer mit zwei Fischfilets im Mixer fein pürie-ren. Die Paste auf getoastete Brot-oder Baguettescheiben streichen und mit einem Zweiglein Dill garnieren: Fertig ist das würzige Häppchen mit zartherbem Rauchgeschmack.

Lieferant gesunder Bausteine für geistige und körperliche Fitness.
Immer mehr Menschen entdecken den Fisch als Quelle hochwertiger Proteine, Vitamine und Mineralien, die für eine lang anhaltende, geistige Leistungsfähigkeit verantwort-lich sind. Die wertvollen Inhaltsstoffe werden vom Körper schnell aufge-nommen, ohne den Organismus zu



NEU ZU ENTDECKEN

Living Nature:

Neuseelands Natur bringt Ihre Schönheit zum Strahlen.

Die 1987 von Suzanne Hall gegrün-dete Kosmetiklinie Living Nature ent-stand aus Liebe zu ihrer Heimat Neuseeland, deren einzigartige Pflan-zenwelt und der Besinnung auf die Körper- und Gesichtspflege der Maori, Neuseelands Ureinwohner. Auslöser zur Schaffung einer eigenen, natür-lichen Pflegeserie war eine einschnei-dende Erfahrung mit konventioneller Kosmetik.

Die wichtigsten Pflanzenrohstoffe und Mineralien für die Herstellung der Living Nature-Erzeugnisse sind Manukaöl, Manukahonig, Harakeke, Totara, Kumerahou und Halloysite Tonerde. Unterstreichen Sie Ihre natür-liche Schönheit mit der edlen De-korativkosmetik von Living Nature. Wir beraten Sie gerne bei der typge-rechten Farbwahl. Auch zeigen wir Ihnen Tipps, wie Sie beispielsweise mit «Blush Rouge» dem Teint eine natürliche Frische verleihen oder mit Concealer und Make-up einen makel-



losen Look erzielen. Der ausserge-wöhnlich hohe Farbpigment-Anteil im Concealer gewährt perfekte Deck-kraft, selbst bei roten Äderchen und Pigmentunregelmässigkeiten. Die pflegenden Inhaltsstoffe wie Manuka-honig, Sheabutter und Avocadoöl sind gut verträglich für alle Hauttypen.



Verlockende Lippen
Wagen Sie sich an eine neue Lippen-stiftfarbe heran! Tipp: Die Farbnuance sollte mit dem Lidschatten und der Kleidung harmonieren. Erst werden die Lippen abgepudert, damit die Farbe besonders lange hält. An-schliessend mit einem Tuch behut-sam abtupfen. Etwas Lipgloss auf der Farbe setzt zusätzlich raffinierte Glanzlichter. Gloss in der Mitte der Lippen aufgetragen, verleiht ihnen Fülle.



Das Logo von Living Nature steht für die Ver-antwortung gegenüber unserem Planeten und verpflichtet zur Herstellung wirklich natürlicher, gesunder Produkte.

Spagyrische Essenzen für Bello und Co.

HEIDAK: Heilung dank Kräutern.



Hund, Pferd, Kaninchen und Meerschweinchen. Die behandelbaren Krankheitsbilder der vierbeinigen Freunde können sehr vielfältig sein. Spagyrische Essenzen haben eine ausgezeichnete Wirkung, beispielsweise zur Beruhigung vor dem Tierarztbesuch, dem Stressabbau in

ungewohnten Situationen und bei Unruhe oder Aggressivität des Tieres. Über die richtige Wahl des spagyrischen Komplexmittels, die Dosierung und Einnahme lassen Sie sich von unseren geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern beraten.

So wie die Homöopathie wirkungsvoll bei Mensch und Tier eingesetzt wird, verhält es sich auch mit der Spagyrik. Spagyrische Essenzen werden in mehreren komplexen, alchemistischen Schritten in aufwändiger Handarbeit aus Pflanzen hergestellt. Die flüssigen Essenzen gelangen meist in Kombination mit anderen spagyrischen Essenzen zur Anwendung. Die sich synergistisch ergänzenden Kombinationsmittel eignen sich auch hervorragend für die Therapie von Haustieren wie Katze,



Patrick Hefti, Teamleiter der Natur.Drogerie weiss: «Ist das Tier gesund, freut sich der Mensch».



Seit Kurzem erweitern 15 spagyrische Fertigarzneimittel das Sortiment des seit 1975 etablierten Herstellers HEIDAK. Sie ermöglichen den praktischen und unkomplizierten Weg, Spagyrik bei verschiedenen Beschwerdebildern wirkungsvoll einzusetzen. Durch Berücksichtigung homöopathischer, aromatherapeutischer, phytotherapeutischer und mineralischer Wirkaspekte, wirken die spagyrischen Fertigarzneimittel ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist des Menschen. Das HEIDAK-Rezeptursystem wird fortlaufend weiterentwickelt und lässt eine beinahe unbeschränkte Vielzahl individueller Hausspezialitäten im Bereich Spagyrik und Heilkräuter zu. Mehr über die Produkte von HEIDAK erfahren Sie von unserem ausgewiesenen Fachpersonal in der Natur.Drogerie.

BIO.BISTRO

Ein «Hoch» auf den Kaffee.

Kaffee ist eines der beliebtesten Heissgetränke weltweit. Bereits Mitte des 17. Jahrhunderts besaßen Venedig, Oxford und London Kaffeehäuser. Derartige Einrichtungen entstanden bald auch in Marseille. In Paris eröffnete ein Armenier die erste «Kaffeebude» im Quartier St. Germain.

Auch bei uns im Bio.Bistro wird die Kaffeekultur zelebriert. Wir beziehen den Kaffee von der Kaffeerösterei Henauer in Höri. Das Traditionshaus, 1896 gegründet, wird heute in vierter Generation geführt. Würzige Bio-Kaffeebohnen wie «Arabica» von Max Havelar Bio (Knospe) aus dem Hochland Perus, werden jede Woche frisch und schonend geröstet.

Gönnen Sie sich eine Verschnaufpause. Gerne brauen wir Ihnen auf unserer Original LA CIMBALI-Kaffeemaschine eine köstliche Kaffeespezialität. In Massen genossen ist das Getränk ein bekömmlicher Muntermacher.

Gönnen Sie sich eine genussvolle Verschnaufpause!



COUPON

10% Rabatt auf das ganze Naturkosmetik-Sortiment der Natur.Drogerie.

Einlösbar vom 9. April bis 5. Mai 2012 in der Rägeboge Natur.Drogerie.



Süsse Muttertags-Überraschung.

Liebe Kinder, am 13. Mai ist Muttertag. Wie wäre es damit, Deiner Mami mit selbstgebackenen Brownies eine Freude zu bereiten? Unser Rezept ist einfach nachzubacken und das Ergebnis schmeckt garantiert nicht nur Müttern. Die Zutaten bekommst Du im Rägeboge Bio.Markt. Wende Dich an unsere Mitarbeiter, wenn Du beim Einkaufen Hilfe benötigst!

Zutaten für 30 Brownies

150 g AMARRÚ-Schokolade, CRÉMANT-NOIR
 110 g Butter, unpasteurisiert
 2 KAG Freiland-Bio-Eier
 250 g Vollrohrzucker
 125 g Dinkelmehl hell, von justbio
 1/2 TL Weinstein-Backpulver
 1/2 TL Salz
 70 g gemahlene Haselnüsse von biofarm
 30 halbe Walnusskerne von RAPUNZEL

Zubereitung.

100 g Schokolade mit 100 g Butter bei niedriger Temperatur in einer Pfanne schmelzen und dann abkühlen lassen. Eier und den Zucker mit dem Schwingbesen schaumig schla-

gen. Die geschmolzene Schokolade, Mehl, Backpulver und Salz hinzufügen. Zuletzt die Haselnüsse unterheben. Die Mischung auf einem mit der restlichen Butter eingefetteten Blech verteilen und bei 175°C 30 Minuten backen. Die Masse etwas abkühlen lassen und anschliessend in ca. 30 Rechtecke schneiden. Jetzt die restliche Schokolade schmelzen und auf die Brownies streichen. Mit den Walnusshäften garnieren. Wir wünschen gutes Gelingen!



Wissenswertes und Geschichten.



tern). Neugeborene Hasen hingegen haben ein Fell und offene Augen. Sie sind so genannte Nestflüchter, die nach der Geburt gleich das Weite suchen. Kaninchen leben in Gruppen, Hasen sind Einzelgänger.

Wisst Ihr, welcher Gattung der Osterhase angehört? Er ist eindeutig ein «richtiger» Hase. Der fleissige Geselle bemalt zu Ostern prächtig bunte Eier, die er im Garten versteckt, damit Ihr Sie am Ostersonntag suchen dürft.

Von der Fürstin der Gabel.

Bei einem Festbankett am 2. Februar im Jahre 1545, anlässlich der lang ersehnten Geburt ihres Sohnes Franz, des späteren Ehemanns Maria Stuarts, bestand Katharina von Medici darauf, das Tafelbesteck mit Essgabeln zu ergänzen. Die Einführung der neuen Tischsitte am Fürstenhof war eine Sensation und Gesprächsstoff für Monate. Die Gabel galt bis dahin als übles Gerät, das lediglich von den Köchinnen in der Küche als Werkzeug geduldet war. Bei Tisch hatte sie nichts zu suchen. Da die Gabel schon lange zu den Tischsitten der arabischen Welt gehörte, wurde sie als muselmanisch abgetan und gar als Zinkenattribut von Teufeln und Hexen dämonisiert. Dieser Bann wurde bei besagtem Bankett gebrochen. Seither gilt die als leidenschaftliche Esserin bekannte Katharina von Medici als die Fürstin der Gabel wie im Übrigen auch des Damensattels, den die fortschrittliche Monarchin ebenfalls propagierte und einführte.

Bis die Gabel an europäischen Essstischen Standard war, dauerte es allerdings bis ins ausgehende 17. Jhrt. Die mächtige Kirche boykottierte die Gabel als unhandlich, unsittlich, unmännlich, manierlich, venezianisch oder schlicht als dreizinkiges Teufelszeug. «Was gereicht wird, hat man mit drei Fingern oder mit Brotstücken zu nehmen» (Erasmus von Rotterdam).

Von Hasen und Kaninchen.

Wer meint, ein Langohr ist wie das andere, liegt falsch. Die putzigen Hoppler sehen sich zwar ähnlich, gehören jedoch unterschiedlichen Gattungen an. Die Tierwelt unterscheidet zwischen dem in freier Natur lebenden Hasen und dem in der Regel domestizierten Kaninchen. Der bei uns bekannteste Hase ist der Feldhase. Mit einem Gewicht von bis zu sechs Kilogramm ist er der grösste seiner Gattung. Er besiedelt offene und halboffene Landschaften und ist auf fast allen Kontinenten zu finden. Leider ist sein Bestand in vielen Regionen Europas rückläufig, da sein natürlicher Lebensraum immer stärker beschnitten wird. Mit viel Glück und Geduld kannst Du das nachtaktive, scheue Tier beobachten. Im Frühjahr zur Fortpflanzungszeit lässt es sich manchmal auch tagsüber auf dem Feld erspähen.

Es gibt eindeutige Merkmale, die darüber entscheiden, ob eine Gattung als Hase oder Kaninchen bezeichnet wird: Hasen haben in der Regel längere Ohren und kräftigere Hinterbeine als Kaninchen. Kaninchen kommen nackt und blind zur Welt und sind Nesthocker (das heisst sie leben im Nest ihrer El-

Nicht vergessen:
 Ein Rägeboge-Geschenkgutschein kommt immer gut an!



rägeboge
 natürlich. biologisch

Rägeboge Winterthur GmbH
 (gleich hinter dem HB Winterthur)
 Telefon 052 267 00 00

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

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

Die Hauspost gibt's auch online. Registrieren Sie sich unter www.raegeboge.com Besten Dank für Ihr Interesse!