

Fair & Quer Naturkost

Adlerstr. 1 • 69123 Heidelberg

Tel. +49 - (0)6221 - 65 22 6-0

Fax +49 - (0)6221 - 65 22 6-20

Internet www.fairundquer.de

E-Mail kontakt@fairundquer.de



AKTUELLES AUS HEIDELBERGS BIO-WELT

Ausgabe 16 / März 2012

Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

Produkte aus regionaler Erzeugung genießen hohe Wertschätzung – gerade in Zeiten wiederkehrender Lebensmittelskandale großer Industrieproduktionen. Doch tummeln sich auch Firmen im „Regional-Sektor“, die den Begriff missverständlich oder zu Unrecht verwenden.

Bei Fair & Quer können Sie selbst die Herkunft unserer



Vorzüge von Regionalware: kurze Lieferwege, transparente Handelsstrukturen und maximale Frische.

regionalen Waren zurückverfolgen. Aktuell informieren wir mit Erzeugerporträts über die Bio-Bauern aus unserer Region. Alle regionalen Lieferanten stellen sich mit Fotos und Produkten vor.

Antje & Björn Seyler



Zum 4. Mal in Folge zählt Fair & Quer zu den bundesweit besten Biomärkten – mit einer Bronze-Auszeichnung für den Gesamteindruck.

Vom Stillen zur Beikost

Ernährungsvortrag am 28.3. zu gesunder Kinderernährung



Der Übergang vom Stillen zu den ersten „Löffel-erfahrungen“ verläuft nicht immer reibungslos.

Claudia Marschner informiert, wie gesunde Kost fürs Baby schnell und leicht zubereitet wird. Die Dozentin ist staatlich geprüfte Diätassistentin und Mutter von zwei Söhnen.

Alle Rezepte – ab dem ersten Möhrchenbrei bis zum Getreide-/Gemüsebrei mit/ohne Fleisch – sind einfach, schnell und vor allem eins: gesund! Mit vielen abwechslungsreichen Rezepten und Kostproben, Tipps zur richtigen Stillzeit und zu optimalen Speiseplänen etc. für die Zeit von der ersten Muttermilch bis zur Beikost am Tisch.

Die Empfehlungen basieren auf Erkenntnissen der Ernährungswissenschaft, Kindermedizin und der alltagspraktischen Erfahrung. Wenn Eltern einem Ernährungsplan folgen, haben Babys die besten Voraussetzungen, um sich gut zu entwickeln.

Wasser ist Leben

Neue Energetisierungs- anlage zur Aufbereitung und Reinigung von Wasser



Lebendiges, kristallklares, von Schadstoffen befreites Wasser – in der Filiale Wieblingen wird es pur und in Getränken angeboten.

Wasser erfüllt im menschlichen Körper viele lebenswichtige Funktionen. Es ist wichtiges Lösungs-, Transport- und Bindemittel. Die Bedeutung des Wassers für den Menschen erfasst auch die deutsche Trinkwasserverordnung. Doch wem nützt die (meist tägliche) Kontrolle auf 35 Stoffe, wenn heutzutage ca. 1.400 – 1.700 Schadstoffe das Trinkwasser belasten? Dazu zählen Arzneimittelrückstände, Hormone, Pestizide, aus der Landwirtschaft oder Umweltgifte, die zum Teil erst nach dem Wasserwerk ins Trinkwasser gelangen. Für diese existieren keine Wirkstoffwerte, die die gesundheitliche Belastung beschreiben.

Antje und Björn Seyler haben sich daher zum Einbau einer Wasseraufbereitungsanlage im Bistro der Wieblingen Filiale entschieden. Diese filtert in

Bio-Märkte - Wieblingen & Handschuhshheim - Lieferservice – Catering

Bio-Markt Wieblingen
Bio-Markt Handschuhshheim
Lieferservice + Webshop
Catering

Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg
Steubenstr. 52, 69121 Heidelberg
Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg
Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg

Tel. 06221 – 65 22 6 – 0
Tel. 06221 – 586 05 – 16
Tel. 06221 – 65 22 6 – 11/12
Tel. 06221 – 65 22 6 – 0

Mo.-Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 18 Uhr
Mo.-Mi. 9 – 19, Do.+ Fr. 9 – 20, Sa. 9 – 16 Uhr
Mo.-Fr. 8 – 14 Uhr
Mo.-Fr. 8 – 15 Uhr (Sprechzeiten Büro)

Fair & Quer Naturkost

Adlerstr. 1 • 69123 Heidelberg

Tel. +49 - (0)6221 – 65 22 6-0

Fax +49 - (0)6221 – 65 22 6-20

Internet www.fairundquer.de

E-Mail kontakt@fairundquer.de



Fair & Quer
Naturkost/Naturwaren

AKTUELLES AUS HEIDELBERGS BIO-WELT

Ausgabe 16 / März 2012

mehreren Schritten Schadstoffe aus dem Wasser. Im letzten Schritt wird es durch Verwirbelung, mit Kristallsteinen und Lichtfrequenzen zusätzlich energetisiert.

„Wie gesund ist unser Wasser?“ Präventologin Heidi Kirschner ist an folgenden Terminen bei Fair & Quer zu Gast und informiert zum Thema: Mi. 18.04, Di. 15.05., 13.06., jeweils um 19.30 Uhr im Bistro, Adlerstraße 1.

Gemüse – Kräuter – Blumen

Samenfeste Sorten für Hobbygärtner haben Saison



Gemüse aus dem eigenen Garten ist frischer und schmeckt. Viele Sorten sind pflegeleicht und wachsen auch auf Balkon und Fensterbank.

Für alle, die auf der Suche sind nach Bio-Saatgut für Garten oder Balkon oder die ihr Ostergras selbst ziehen wollen: Fair & Quer bietet auch in diesem Jahr ökologisch zertifiziertes Saatgut, hauptsächlich nach den Richtlinien der Anbauverbände von Demeter und Bioland. Alle Sorten sind samenfest und bleiben damit nachbaufähig.

Nachhaltigkeitstag am 20./21. April

ab in die zukuNft!

NACHHALTIGKEITSTAGE BADEN-WÜRTTEMBERG 2012



Während die Geschäftsleitung sich am Projekt Ecofit der Stadt Heidelberg beteiligt und Umweltleitlinien erarbeitet, hat sich aus MitarbeiterInnen und Auszubildenden ein Umweltteam gebildet, das ganz konkrete Maßnahmen zur Schonung von Ressourcen zusammenträgt. So haben die Auszubildenden einen Beitrag zum Thema Abfallvermeidung & Verpackungsalternativen erarbeitet, den sie im Rahmen der Nachhaltigkeitstage im April präsentieren. Schon jetzt ist ein passender Flyer erhältlich: „32 Tipps wie jede/r die Welt ein klein wenig besser machen kann...“

Ausstellung der Zooschule

Die Zooschule Heidelberg informiert ab Mitte März über ihre Aktivitäten. Ziel der Arbeit ist, Kinder und Erwachsene für den Arten- und Naturschutz zu sensibilisieren. Ausgebildete „Zoo-Ranger“ begleiten Kindergartenkinder

und Schulklassen auf Rundgängen und bieten themenbezogenen Unterricht, Ferienaktionen, Zoo-Camps, Kindergeburtstage etc. an. Weiterhin gibt es Angebote für behinderte Menschen sowie für Erwachsene und Senioren.



Zootiere hautnah erleben – ganzjährig bietet die Zooschule Heidelberg für Schüler, Kindergartenkinder und Erwachsene Rundgänge an.

Termine – Ausblick

Filiale Adlerstr.1, Wieblingen: 19.3.-18.4.:

Ausstellung Zooschule Heidelberg

20. April:

Tauschbörse für Gebrauchtes auf dem Parkplatz von Fair & Quer

20./21. April:

Nachhaltigkeitstage mit Vorstellung des Azubiprojektes Abfallvermeidung – Alternativen

Impressum

Fair & Quer Naturkost
Inhaberin: Antje Seyler

Adlerstraße 1
69123 Heidelberg

Realisation: Birgit Weiler

Fon 0 62 21 – 65 22 6 – 0

kontakt@fairundquer.de
www.fairundquer.de

Geschäftsführer:
Antje und Björn Seyler

Bio-Märkte - Wieblingen & Handschuhshaus - Lieferservice – Catering

Bio-Markt Wieblingen

Bio-Markt Handschuhshaus

Lieferservice + Webshop

Catering

Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg

Steubenstr. 52, 69121 Heidelberg

Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg

Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg

Tel. 06221 – 65 22 6 – 0

Tel. 06221 – 586 05 – 16

Tel. 06221 – 65 22 6 – 11/12

Tel. 06221 – 65 22 6 – 0

Mo.-Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 18 Uhr

Mo.-Mi. 9 – 19, Do.+ Fr. 9 – 20, Sa. 9 – 16 Uhr

Mo.-Fr. 8 – 14 Uhr

Mo.-Fr. 8 – 15 Uhr (Sprechzeiten Büro)