

## 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](http://www.fairundquer.de)

E-Mail [kontakt@fairundquer.de](mailto:kontakt@fairundquer.de)



AKTUELLES AUS HEIDELBERGS BIO-WELT

Ausgabe 24 / Dezember 2012

## Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

Schenke groß oder klein,  
Aber immer gediegen.  
Wenn die Bedachten  
Die Gaben wiegen,  
Sei dein Gewissen rein.

Schenke herzlich und frei.  
Schenke dabei  
Was in dir wohnt  
An Meinung, Geschmack und  
Humor,  
So dass die eigene Freude  
zuvor  
Dich reichlich belohnt.

Schenke mit Geist ohne List.  
Sei eingedenk,  
Dass dein Geschenk  
Du selber bist.

Mit diesem Gedicht von Joachim Ringelnatz bedanken wir uns herzlich für Ihre langjährige Unterstützung. Es ist ein Geschenk für uns, gute Freunde, Förderer und Kunden zu haben, die unsere Arbeit für eine nachhaltige und gesunde Zukunft wohlwollend begleiten. Dafür sagen wir von Herzen DANKE. Antje & Björn Seyler



Wir bedanken uns bei unseren Kunden und Kundinnen für das uns entgegenbrachte Vertrauen und wünschen von Herzen frohe Festtage.

## Jahresrückblick

### 2012 stand unter dem Motto der Nachhaltigkeit

In den Medien gehört der Jahresrückblick im letzten Kalendermonat zum Programm. Auch wir tun gut daran, ein wenig innezuhalten und den Blick zurück zu richten.

Ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende... Besonders wichtig war für uns die erfolgreiche Teilnahme am Projekt Nachhaltigen Wirtschaften der Stadt Heidelberg und die abschließende Zertifizierung in feierlichem Rahmen.

Das Projekt hat uns geholfen, ein Umweltmanagementsystem aufzubauen, Betriebsabläufe zu optimieren und Energiekosten zu senken. Mit Unterstützung der Stadt Heidelberg und unabhängigen Kooperationspartnern haben wir Maßnahmen erarbeitet, die sich sehen lassen können.

Konkret wurde im Sommer in der Wieblinger Filiale unter anderem die komplette Kühltechnik ausgetauscht, eine Wärmerückgewinnung installiert und Umwelt- und Nachhaltigkeitsleitlinien formuliert (wir haben berichtet).

Durch die Beschäftigung mit dem Thema Energieeffizienz spürten wir den Wunsch,

Ausgezeichneter Betrieb im Rahmen  
des Projektes der Stadt Heidelberg



auch unsere KundInnen über das Thema zu informieren. So waren wir mit einem Informationsstand am 1. Nachhaltigkeitstag Baden-Württemberg vertreten und einen Beratungstag Energieeffizienz organisiert. Unsere Auszubildenden haben dazu einen passenden Flyer erarbeitet: „32 Tipps wie jede/r die Welt ein klein wenig besser machen kann...“

Ein weiterer Grund zum Jubeln – Fair & Quer in Heidelberg-Wieblingen zählte dieses Jahr zum fünften Mal in Folge zu den besten Biomärkten in Deutschland. Beim Gesamteindruck erhielt die Filiale in der Adlerstraße eine Bronze-Urkunde. Auch bei den anderen Bewertungskriterien (Frische, Sortimentsvielfalt, Preis-Leistungs-Verhältnis, fachkundige Beratung, freundliches Personal) schnitt der Biomarkt sehr gut ab.

## Jubiläumsjahr 2013

2013 verspricht ein freudiges und zugleich arbeitsreiches Jahr zu werden. Fair & Quer feiert in Kürze gleich zwei Jubiläen: 10 Jahre Biomarkt

## Bio-Märkte - Wieblingen & Handschuhsheim - Lieferservice – Catering

Bio-Markt Wieblingen  
Bio-Markt Handschuhsheim  
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](http://www.fairundquer.de)

E-Mail [kontakt@fairundquer.de](mailto:kontakt@fairundquer.de)



AKTUELLES AUS HEIDELBERGS BIO-WELT

Ausgabe 24 / Dezember 2012

Steubenstraße, 5 Jahre  
Biomarkt Adlerstraße.

Das 5-jährige Bestehen des Biomarktes in der Adlerstraße startet im Februar/März mit Jubiläumswochen, Knallerangeboten, Verkostungen und einem besonderen Highlight – dem 5-Gänge-Gourmet-Menü unserer Fair & Quer-Köche:

- Winterliche Blattsalate mit Cranberry-Vinaigrette und wahlweise Lachs-Merrettichmouse oder Ziegenfrischkäseperlen
- Rote Bete-Suppe mit Feldsalatpesto
- Rehrücken an Juskirschen, Maroni-Crêpe und Rosenkohl oder
- Gebackene Kräuterseitlinge an Cayenne-Kirschsaucen, Maronie-Crêpe und Rosenkohl
- Tonkabohnen-Creme brûlée

Es lohnt sich, den Termin am Samstag, den 2. Februar vorzumerken und frühzeitig Karten zu reservieren.

Vor dem 10-jährigen Jubiläum der Steubenstraße im April modernisieren wir die komplette Filiale und erneuern die Kühltechnik. Nach Ostern wird der Umbau (in Teilschritten an Wochenenden) dann realisiert sein und wir feiern in neuem Ambiente das 10-jährige Bestehen. Fair & Quer bleibt also auch weiterhin in Bewegung getreu dem Motto „Quer denken – fair handeln“...

## Vom Zauber der Rauhnächte

### Weissagungen, Rituale und Bräuche für die Zeit zwischen den Jahren

Die Rauhnächte sind Nächte um den Jahreswechsel, denen im europäischen Brauchtum besondere Bedeutung zugemessen wird. Es handelt sich dabei um die zwölf Tage zwischen Weihnachten (25. Dezember) und dem Dreikönigstag (6. Januar).

Rauhnächte markieren eine Besonderheit im Kalender. Sie ergibt sich aus der Differenz des Mondjahres mit nur 354 Tagen und dem Sonnenjahr mit 365 Tagen. Die fehlenden elf bzw. zwölf Tage werden als Rauhnächte bezeichnet und zur Einstimmung auf das neue Jahr, für Rituale und zur Vorausschau genutzt.

Von solchen Tagen wird in der germanischen Tradition angenommen, dass die Gesetze der Natur außer Kraft gesetzt seien und daher die Grenzen zu anderen Welten fallen. In vielen Kulturen sind in dieser Zeit mythische Rituale üblich, und solche Bräuche haben sich bis heute erhalten.

Buchtipps: Das Geheimnis der Rauhnächte - Ein Wegweiser durch die zwölf heiligen Nächte von Jeanne Ruland aus dem Schirner-Verlag

## Öffnungszeiten

Informationen zu Öffnungszeiten und Lieferzeiten von Fair & Quer zu den Feiertagen:

Biomärkte: haben am 24.12. und 31.12. von 8 - 14 Uhr geöffnet

Mittagstisch: schließt seine Ausgabe vom 24.12. – 6.1.

Lieferservice: in der Weihnachtswoche 24.-30.12.



Das Team von Fair & Quer wünscht ein glückliches und erfolgreiches Jahr 2013!

## Impressum

Fair & Quer Naturkost

Inhaberin: Antje Seyler

Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg

Realisation: Birgit Thoma

Fon 0 62 21 – 65 22 6 – 0

Fax 0 62 21 – 65 22 6 - 20

[www.fairundquer.de](http://www.fairundquer.de)

## Bio-Märkte - Wieblingen & Handschuhsheim - Lieferservice – Catering

Bio-Markt Wieblingen  
Bio-Markt Handschuhsheim  
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)