

## Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

Die Eröffnung unseres neuen Wintergartens war ein voller Erfolg. Zahlreiche Besucher ließen sich an diesem Tag nicht nur von kulinarischen Köstlichkeiten aus unserer Küche verwöhnen, sondern lauschten auch den virtuosen Gitarrenklängen des Liederkellners Charly Hahnenberg.



Antje Seyler stößt mit den ersten Besuchern auf den neuen Wintergarten an.



Das rote Sofa und der Kamin werden eingeweiht



Die neue Salatinsel



Charly Hahnenberg spielt die von Gästen gewünschten Lieder

Nach einer langen Umbauphase war der Eröffnungstag ein gelungener Auftakt in eine fröhliche, sonnige Frühjahrssaison.

**Wir danken Ihnen für Ihr zahlreiches Erscheinen und freuen uns auf Ihren nächsten Besuch,**

Antje und Björn Seyler

## Frühstück bei Fair und Quer



Freuen Sie sich auf eine weitere Neuerung bei Fair und Quer: Ab dem 01. April bieten wir Ihnen **montags bis freitags von 8.00h bis 11.00h und samstags von 8.00h bis 13.00h** Frühstück an. Starten Sie gestärkt in den Tag mit Birchermuesli, frischem Gebäck und vielen weiteren Köstlichkeiten. Selbstverständlich

bieten wir Ihnen auch weiterhin unsere gewohnte Auswahl an frischen Salaten, Snacks und warmen Mittagstisch an.

## Produkt des Monats April-rawito Raw Ice Cream

Genießen Sie die ersten wärmenden Sonnenstrahlen des Jahres mit einem Eis ohne Reue!



rawito enthält nur unverarbeitete Rohstoffe pflanzlicher Herkunft und in Bio-Qualität. Entweder sind diese Rohstoffe frisch oder sanft verarbeitet mit Temperaturen bis 42°C; alle ihre Nahrungs- und Enzymwerte sind also erhalten geblieben.

Das Eis ist 100% glutenfrei. In der Produktionshalle verarbeitet man keine Rohstoffe, die Gluten enthalten. Das Eis enthält nur die Zucker, die sich im Obst bereits natürlich vorfinden. Sie beinhalten keine zusätzlichen Zucker und keine Süßstoffe.

Rawito-Eis ist handgemacht. Die Energie für die Hilfsmittel stammt aus erneuerbaren Energien des Betreibers „nano energies“. Alle Abfälle sind recycelbar oder biologisch abbaubar.

Bei der Herstellung benutzt rawito keine tierische Milch, oder

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

Bio-Markt Wieblingen	Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg	Tel. 06221 65 22 6 - 0	Mo. - Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 18 Uhr
Bio-Markt Handschuhsheim	Steubenstraße 52, 69121 Heidelberg	Tel. 06221 586 05 - 16	Mo. - Mi. 8 – 19 Uhr, Do. + Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 16 Uhr
Lieferservice + Webshop Catering	Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg	Tel. 06221 65 22 6 – 11/12 Tel. 06221 65 22 6 - 0	Mo. - Fr. 9 – 15 Uhr (Sprechzeiten Büro)



Milchprodukte und Rohstoffe, die Laktose enthalten.

Rawito arbeitet nur mit nicht-genetisch veränderten Lebensmitteln, ohne Farbstoffe, synthetische Stabilisatoren oder Konservierungsmittel.

### Neu im Sortiment – Öle der Firma Ölbeusst



Im März konnten Sie in unseren Geschäften wertvolle Öle der Firma „Ölbeusst“ verkosten. Dabei hatten Sie die Wahl zwischen Hanf- und Goldleinöl. Mit dabei war auch ein Betreiber der Ölmühle, Julian Dzeyk. Die Resonanz war sehr positiv, so dass wir uns freuen, Ihnen die Öle zukünftig bei uns anbieten zu können.

Die Firma „Ölbeusst“ baut ihre Ölsaaten auf Äckern in Rheinhessen und in der Pfalz nach BIOLAND-Richtlinien selber an. In der eigenen Ölmühle werden die kostbaren Saaten schonend verarbeitet. Das dabei entstehende Öl ist rein, ungefiltert und wird mit Schwebstoffen und den darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen abgefüllt. Im Mittelpunkt der Arbeit von „Ölbeusst“ stehen Ölsaaten, die

herausragende Eigenschaften aufweisen – als Saat, als Öl oder auch als teilentölte Saat. So erfolgt eine Auswahl bewusst auf bestimmte Fettsäuren und hohe Gehalte an Omega-3-Fettsäuren.

Ungesättigte Fettsäuren werden häufig auch als gesunde Fette oder gute Fette deklariert. Von ihnen sagt man, dass sie verstärkt auf dem Speiseplan stehen sollen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, 7 bis 10 Prozent der täglichen Gesamtenergiezufuhr durch ungesättigte Fettsäuren abzudecken. Es besteht jedoch ein Ungleichgewicht zwischen der durchschnittlichen Aufnahme von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren. Während zu viele gesättigte Fettsäuren auf dem Teller landen, liegt der durchschnittliche Konsum von ungesättigten Fettsäuren bei nur fünf Prozent der Gesamtenergiezufuhr.

Ungesättigte Fettsäuren wirken sich positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Dieser Effekt ist umso stärker, wenn gesättigte Fettsäuren zugunsten von ungesättigten Fettsäuren ausgetauscht werden. Dann nämlich sinkt das „schlechte“ LDL-Cholesterin, während die Konzentration des „guten“ HDL-Cholesterins steigt. Außerdem verringert sich die Gesamtcholesterinkonzentration im Blut. Daneben sinkt durch die Wirkung der ungesättigten Fettsäuren auch das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken (Brust-, Darm-, Prostatakrebs).

Außerdem werden entzündliche Erkrankungen wie Asthma, Morbus Crohn oder Arthritis gelindert. Allerdings besteht zu den letztgenannten Erkenntnissen weiterer Forschungsbedarf.

(Quelle: <http://www.netdoktor.de>)



Bewusst mehr als kaltgepresst.

Die empfindlichen Öle bieten wir Ihnen gekühlt an. Daher finden Sie sie in der Kühltheke.

Nun wünschen wir Ihnen einen sonnigen, unbeschwerten April, ein fröhliches Osterfest und grüßen Sie wie immer herzlich,

Ihr Fair & Quer-Team

#### Impressum

Fair & Quer Naturkost  
Inhaberin: Antje Seyler

Adlerstraße 1  
69123 Heidelberg

Umsetzung: Linda Goldschmidt

Reichweite dieses Newsletters:  
über 900

Fon: 06221 65 22 6 - 0  
Fax: 06221 65 22 6 - 20

[www.fairundquer.de](http://www.fairundquer.de)  
[kontakt@fairundquer.de](mailto:kontakt@fairundquer.de)

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

Bio-Markt Wieblingen	Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg	Tel. 06221 65 22 6 - 0	Mo. - Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 18 Uhr
Bio-Markt Handschuhsheim	Steubenstraße 52, 69121 Heidelberg	Tel. 06221 586 05 - 16	Mo. - Mi. 8 – 19 Uhr, Do. + Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 16 Uhr
Lieferservice + Webshop Catering	Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg Adlerstraße 1, 69123 Heidelberg	Tel. 06221 65 22 6 – 11/12 Tel. 06221 65 22 6 - 0	Mo. - Fr. 9 – 15 Uhr (Sprechzeiten Büro)