



Achte gut auf diesen Tag  
aus dem Sanskrit

# Fair & Quer Newsletter

Ausgabe 12 2017, Auflage: 500 Exemplare, Inh. Antje Seyler  
Umsetzung: Alexandra Siebert www.kreativ-individuell.de

## Saisonales Gemüse

Dezember

- Butterrüben .....
- Champignons .....
- Grünkohl .....
- Kartoffeln .....
- Kürbis .....
- Lauch .....
- Möhren .....
- Pastinaken .....
- Radieschen .....
- Rosenkohl .....
- Rote Bete .....
- Rotkohl .....
- Schwarzwurzeln .....
- Steckrüben .....
- Topinambur .....
- Weißkohl .....
- Wirsing .....
- Zwiebeln .....

*Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben –  
das Leben allen Lebens.  
In seinem kurzen Ablauf liegt alle seine  
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,  
die Wanne des Wachsens,  
die Größe der Tat,  
die Herrlichkeit der Kraft.  
Denn das Gestern ist nichts als ein Traum  
und das Morgen nur eine Vision.*

*Das Heute jedoch, recht gelebt,  
macht jedes Gestern  
zu einem Traum voller Glück  
und jedes Morgen  
zu einer Vision voller Hoffnung.*

*Darum achte gut auf diesen Tag.*



### Bio-Markt Wieblingen

Adlerstraße 1  
69123 Heidelberg  
06221 / 65226-0

Mo-Fr 8-20 Uhr  
Sa 8-18 Uhr

### Bio-Markt Handschuhsheim

Steubenstraße 52  
69121 Heidelberg  
06221 / 5860516

Mo-Mi 8-19 Uhr  
Do+Fr 8-20 Uhr  
Sa 8-16 Uhr

### Lieferservice & Webshop

Adlerstraße 1  
69123 Heidelberg  
06221 / 65226-11/12

Bestellannahme  
Mo-Fr 9-12 Uhr

### Bio-Catering & Bio-Bistro

Adlerstraße 1  
69123 Heidelberg  
06221 / 65226-0



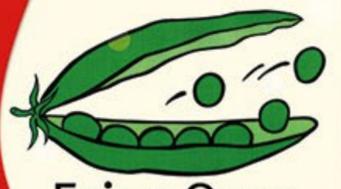
Jetzt NEU im Bio-Bistro:  
täglich große Frühstücksauswahl  
von Mo-Fr 8.00-11.00  
und Sa 8.00-13.00 Uhr

Grafiken von Freepik

Das möchte ich behalten!  
Besuchen Sie uns auf Facebook!  
Fair & Quer gefällt Ihnen?



Liebe KundInnen,  
liebe GenießerInnen,



Fair & Quer  
Naturkost/Naturwaren

ein ereignisreiches Jahr geht dem Ende zu und wir sehen voller **Zuversicht und Mut** einem neuen entgegen. Im Frühjahr 2017 haben wir in der Adlerstraße die Solaranlage auf dem Dach installiert und unser Bio-Bistro um einen gemütlichen Wintergarten mit Holzofen erweitert, unser Angebot mit köstlichen Frühstücks-Variationen bereichert und das Bruderkalbprojekt vom Völkleswaldhof unterstützt. Was wohl 2018 bringen wird? Wir lassen uns überraschen!

Auch dieses Jahr machen wir unsere **Streichholz-Spenden-Aktion**, d.h. wir packen unsere Werbestreichhölzer in Tütchen und geben diese gegen eine Spende in beliebiger Höhe an unsere KundInnen weiter. Dieses Jahr unterstützen wir damit das Projekt von Kipepeo Entwicklung in Afrika e.V.: **"Regen ~ ein Geschenk des Himmels"**. Das Projekt hat sich zur Aufgabe gemacht, Regenwassertanks aufzustellen, die den Menschen in Afrika sauberes Nutz- und Trinkwasser zugänglich machen, ohne dass sie dafür unendlich weite Strecken zurücklegen müssen. Wir freuen uns über Ihre Unterstützung!

**Wir sagen DANKE!** – an unsere Stammkunden, die uns seit vielen Jahren begleiten, an unsere neuen Kunden, die uns im Laufe des Jahres entdeckt haben. Und ein ganz besonderes Dankeschön gilt unseren Mitarbeitern, die mit ihrem täglichen Einsatz den einzigartigen, nicht immer sichtbaren doch viel gelobten und hoch geschätzten "Fair & Quer Spirit" prägen – **Ihr seid klasse!**

Wir bedanken uns ganz herzlich für das Lob und die Wertschätzung, aber vor Allem für das Vertrauen, und freuen uns auf viele gemeinsame Jahre in guter Besinnung für einander und die Welt.

*Wir wünschen allen eine besinnliche Weihnachtszeit  
und ein erfolgreiches Jahr 2018!*

Antje und Björn Seyler



www.fairundquer.de

# Termine & Aktionen

www.fairundquer.de



**05 DEZ**

Fair & Quer

**06 DEZ**

Fair & Quer

## Weihnachts-Fotoshooting (Adlerstraße)

In Zusammenarbeit mit der Fotografin und Designerin **Alexandra Siebert** veranstalten wir für Sie dieses Jahr ein weihnachtliches Fotoshooting! Kommen Sie vorbei und lassen Sie ein professionelles Foto von sich

anfertigen für Ihre Liebsten als Geschenk.

**Angebot: 25 € pro Bild im Format 20x30cm auf Silk-Fotopapier**



**06 DEZ**

Fair & Quer

## Weihnachtsfleisch und -geflügel (Steubenstr. + Adlerstr.)

Der Abgabetermin für die Bestellung Ihres Weihnachtsbratens ist der Nikolaustag, 06. Dezember. Bitte fragen Sie nach unserem **Bestellformular** oder bestellen Sie ganz einfach **telefonisch** unter der **06221 / 65226-0 (Adlerstraße)** oder **06221 / 5860516 (Steubenstraße)**

**15 DEZ**

Fair & Quer

## „Die Lichtwurzel“ – eine geheimnisvolle Pflanze (Adlerstraße)

Auf diese Aktion freuen wir uns besonders! Unsere Lieferanten aus Frankreich kommen in die Adlerstraße und bringen jede Menge Infos über die geheimnisvolle Kraft und besondere Anbauweise der Wurzel für Euch mit. Außerdem gibt es viele interessante Verkostungs-Variationen zu entdecken! **Etwas ganz Besonderes!**

**16 DEZ**

Fair & Quer

## Yogi-Tee Verkostung (Adlerstraße)

Kommen Sie doch mal auf einen Tee vorbei! Es erwarten Sie neue Tee-Kreationen aus dem Hause Yogi-Tee zum Entdecken und Probieren.



**16 DEZ**

Fair & Quer

## Es wird eingezehzt! (Steubenstraße)

Heute erwartet Sie eine köstliche Suppenverkostung und viele schmackhafte Rezepte für die Winterzeit.

**16 DEZ**

Fair & Quer

## Lieferservice (Adlerstraße, Tel.: 06221 / 65226-11/12)

Wir beliefern Sie in der Woche vor Weihnachten noch wie gehabt mit allen Bio-Köstlichkeiten, den letzten Geschenken und allem was es für ein gelungenes Fest braucht. Erleichtern Sie sich Ihre Einkäufe und lassen Sie sich's bringen!

**Alle Details und Lieferbedingungen unter [www.fairundquer.de](http://www.fairundquer.de)**



Maronen verzehrfertig gegart im Glas von Danival



320g  
**6,99 €**  
statt 8,99 €

Grundpreis:  
100g 3,99€/4,66€

„Queso Rosmarin“ Schafshartkäse mit Rosmarinmantel aus Spanien, 50% F.i.Tr., past. Schafsmilch, tier. Lab, mit Kastanienhonig affinert



100g  
**2,99 €**  
statt 3,99 €

Ätherisches Bio-Orangenöl von Primavera



Hand & Nail Lotion von Martina Gebhardt



100ml  
**8,99 €**  
statt 10,95 €

5ml  
**2,99 €**  
statt 3,90 €

Grundpreis:  
100ml 59,80€/78,00€

Dinkelmehl Type 630 von der Burgermühle



1kg  
**2,99 €**  
statt 3,99 €

Bei uns dauerhaft günstig!

Mangoschnitze getrocknet von Kipepeo BIO & FAIR TRADE!



100g  
**2,99 €**  
statt 3,79 €



Apibul alkoholfreier „Apfelspekt“ aus der Bretagne von Coteaux Nantais Die Sorten: Apfel-Ingwer und Cassis

0,75ml  
**3,99 €**  
statt 4,99 €

Grundpreis:  
1l 5,32€/6,65€

Auch in diversen anderen Sorten erhältlich zum Normalpreis



Sander Riesling-Sekt Brut vom Weingut Sander in Demeter Qualität

0,75ml  
**12,95 €**  
statt 14,95 €

Grundpreis:  
1l 17,27€/19,93€



Wohlig Warm Tee von Nepali Gardens, loser Tee mit Tuli, Ingwer und verschiedenen ayurvedischen Kräutern

35g  
**4,99 €**  
statt 5,99 €

Grundpreis:  
100g 14,26€/17,11€