



## Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

Alle Jahre sind sie wieder da: die guten Vorsätze. Und sie sind meist sehr ähnlich. Für 2014 haben sich – nach einer Forsa-Studie – viele Deutsche vorgenommen, Stress abzubauen (57%, Platz 1), mehr Zeit für Freunde und Familie aufzuwenden (54%, Platz 2) und sich mehr zu bewegen und mehr Sport zu treiben (52%, Platz 3). Wer sich vorgenommen hat, sich gesünder zu ernähren und öfter mal zum Apfel statt zum Schokoriegel zu greifen, den unterstützen wir gerne mit Beratung und Informationen.

Auch wir haben uns für 2014 einiges vorgenommen und große Ereignisse werfen ihren Schatten voraus – allen voran das 15jährige Bestehen von Fair & Quer, das wir im April gemeinsam mit Ihnen feiern wollen.

Antje & Björn Seyler

## Dauertiefpreise...



...bei Fair & Quer deutlich am Regal gekennzeichnet und gut zu erkennen

## Bio-Mango-Projekt auf den Philippinen

**Fair & Quer-Kunden unterstützen Wiederaufbau**



Freuen sich über die Spende in Höhe von € 1.159,23 für den Wiederaufbau nach dem Taifun – Mitarbeiter des Bio-Mango-Projektes von dwp auf den Philippinen.

Fair & Quer widmete seine Weihnachtsaktion 2013 den Opfern des Taifuns auf den Philippinen. Die beliebten Streichholz-Päckchen wurden – wie in den vergangenen Jahren – gegen eine Spende abgegeben; dieses Jahr um den Menschen in Taifun betroffenen Regionen zu helfen.

Der Erlös der Spendenaktion geht direkt an ein Fair-Handels-Projekt von dwp (Dritte-Welt-Partner), das direkt vor Ort ein Bio-Mango-Projekt betreibt und ebenfalls Opfer des Taifun „Haiyan“ geworden ist. „Der Wiederaufbau wird wohl noch Jahre dauern“, so ein Sprecher des Projektes vor Ort.

Unermüdlich setzen sich die Mitarbeiter dafür ein, Unterkünfte wieder aufzubauen und direkt vor Ort zu helfen.

Im letzten Jahr konnte nach der Weihnachtsspendenaktion von Fair & Quer eine ansehnliche Spende an den gemeinnützigen Heidelberger Verein Kinderreich e.V. überwiesen werden.

### Mangoanbau mit Zukunft

Mit den ersten Exporten von getrockneten Mangos, Anfang der 90er Jahre, haben viele philippinische Kleinbauernfamilien durch Unterstützung des Fairen Handels ihren Anbau gezielt auf naturnahe Methoden umgestellt. Kompostwirtschaft, Mischkulturen und natürliche Schädlingsbekämpfung sparen nicht nur Kosten für künstliche Dünge- und Spritzmittel, sondern verbessern auch die eigene Gesundheit und sichern eine intakte Umwelt.

Die Philippinen stehen mit ihren 7.000 tropischen Inseln, ihren ursprünglichen Naturschönheiten und den gastfreundlichen Bewohnern bei Besuchern aus aller Welt hoch im Kurs. Trotz fruchtbarer Böden, einem günstigen Klima



Der faire Erlös der Früchte eines großen Mangobaumes deckt die jährlichen Kosten für zwei Schulkinder.

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

## 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 34 / Februar 2014

und einer aufblühenden Wirtschaft lebt ein Großteil der Bevölkerung dennoch in absoluter Armut. Die Gründe sind vielfältig und bis heute ist die philippinische Gesellschaft von extremen sozialen Gegensätzen bestimmt.

Der partnerschaftliche Handel mit Mangos hat sich zu einem wirksamen Instrument gegen Armut entwickelt. Hunderten von Kleinbauern wird so ein gesichertes und höheres Einkommen ermöglicht.

### Fairer Handel – für alle das Beste!

Zu den fair gehandelten Mangoprodukten zählen Trockenfrüchte, Smoothies, Fruchtmarmelade, Mango-Balsamessig, Mangolikör etc. und Süßigkeiten, die bei Fair & Quer sowie in einigen Weltläden erhältlich sind. Wussten Sie, dass ca. 1,2 kg frische Früchte in 100 Gramm Trockenfrüchten strecken?

### Fair & Quer ehrt Jubiläarin



Glückwunsch und Dank an Marianne Kröll, die Fair & Quer bereits 10 Jahre die Treue hält. Zur Feier des Tages gab es eine Ehrenurkunde, überreicht durch Antje Seyler. Statt Blumen gab es einen bunten, frischen Obstkorb.

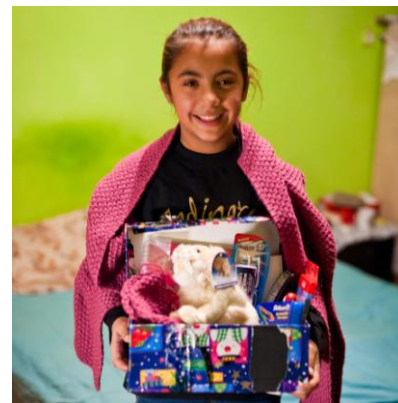
Unglaublich wie die Zeit vergeht! Erneut gab es ein denkwürdiges Mitarbeiterjubiläum bei Fair & Quer – und zwar die 10-jährige Betriebszugehörigkeit von Marianne Kröll. Kurz nach Eröffnung des Biomarktes nach Handschuhsheim ist sie bei Fair & Quer eingestiegen. Glückwunsch und Dank von Antje Seyler: „Du warst und bist uns eine wertvolle Mitarbeiterin und hast mit Fachkenntnis und menschlicher Wärme einige Veränderungen und Erweiterungen begleitet. Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Jahre im Team.“

### Geschenkpakete sind angekommen

#### Dank im Namen der beschenkten Kinder

Die zwölfjährige Nela freute sich sehr über ihr einziges Weihnachtsgeschenk. Im Rahmen der Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“, bei der sich Kunden und Mitarbeiter von Fair & Quer beteiligt hatten – bekam sie symbolisch das sechsmillionste Paket seit Bestehen der Aktion im deutschsprachigen Raum überreicht.

Mit bei der Übergabe war auch die 25-jährige Mirela Enea. Die heute in Köln lebende Studentin hatte vor 15 Jahren selbst ein Päckchen von "Weihnachten im Schuhkarton" in Rumänien bekommen.



Die zwölfjährige Nela aus der Slowakei bekam symbolisch den sechsmillionsten Schuhkarton überreicht.

### Neue Produkte Nicht nur für Veganer, Vegetarier oder Flexitarier

In den Regalen bei Fair & Quer gibt es zahlreiche neue Spezialitäten: Tempeh gebraten oder geräuchert, Lupinenaufstriche in unterschiedlichen Geschmacksrichtungen, veganer Käse gerieben oder am Stück, Quinoa rot/schwarz/weiß/tricolore, scharfe und milde Saucen, neue Riegel, Tees, Säfte, Wein u.v.m.

### Impressum

Fair & Quer Naturkost

Geschäftsführer:

Antje und Björn Seyler

Adlerstraße 1

69123 Heidelberg

Realisation: Birgit Weiler-Thoma

Fon: 0 62 21 – 65 22 6 – 0

Fax: 0 62 21 – 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

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)