



Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

wir wünschen Ihnen ein wundervolles Jahr 2016! Der Beginn eines neuen Jahres kann ein wahrer Neuanfang sein. Es ist die Zeit, in der man noch sehr motiviert für gute Vorsätze ist. Welche Veränderungen wirklich sinnvoll sind und wie Sie den ein oder anderen Punkt tatsächlich zur Normalität werden lassen können, das lesen Sie hier. Außerdem erfahren Sie, wie der Naturkosthersteller Rapunzel mit dem heiklen Thema Palmöl umgeht.

Antje und Björn Seyler

Was wir 2016 schaffen können - Gute Vorsätze für eine bessere Welt



Eigenes Gemüse anbauen - Das geht auch ganz ohne Garten. Auf dem Balkon oder im Hof eines Mehrfamilienhauses, ja sogar auf der Fensterbank. Eine weitere Möglichkeit bietet der Gemüseanbau in Gemeinschaftsgärten. In Heidelberg gibt es seit ein paar Jahren den Verein „Essbares Heidelberg“.

Weniger Palmöl verwenden - Durch Küche und Bad gehen und auf den Produkten nachlesen, ob Palmöl

enthalten ist. Für viele Produkte gibt es eine palmölfreie Alternative.

Ein bisschen veganer leben - Weniger Fleisch essen, Kosmetik ohne Tierversuche verwenden, Gummibärchen ohne Gelatine genießen und naturtrüben Saft trinken (klarer Saft wird meist mit tierischer Gelatine geklärt).

Strom sparen - und endlich zu Ökostrom wechseln. Es ist einfacher als gedacht. Ausreden gelten nicht.

Saisonal und regional essen - Im Winter keine Erdbeeren essen, auch wenn ein Biosiegel darauf ist. Einen Saisonkalender ausdrucken und an den Kühlschrank heften. Zu finden im Downloadbereich unserer Webseite.

Plastikmüll vermeiden - Stets mindestens einen Stoffbeutel dabei haben und unverpacktes Obst und Gemüse kaufen.

Werkzeug mit Nachbarn teilen anstatt neu zu kaufen - ein Schild im Hausflur aufhängen: „Liebe Nachbarn, wenn ihr eine Bohrmaschine braucht, meldet Euch bei mir. Wer kann mir einen Wagenheber leihen?“

Heißes und warmes Wasser sparen - Hände mit kaltem Wasser und Seife waschen macht die Hände sauber und verbraucht nicht unnötig Energie.

Wenn Palmöl, dann aus fairem Handel!

Das Thema Palmöl ist nicht in ein paar Sätzen abzuarbeiten, es ist brisant und komplex. Palmöl ist ein wahrer Alleskönner, daher findet man es in jedem zweiten Produkt im Supermarkt. Die Verwendung des Palmöls für die Erzeugung von Biodiesel sei hier ebenfalls erwähnt.

Der Anbau von Ölpalmen steht international sowohl bei Umweltschutzorganisationen als auch politisch in der Kritik. Grund ist die Abholzung großer Regenwaldflächen in den Wachstumsgebieten der Ölpalme, um Platz zu schaffen für neue Palmölplantagen.



Die Gorillas gehören zu den besonders gefährdeten Tieren in den Hauptanbaugebieten von Palmöl

Palmöl heizt die globale Klimaerwärmung stark an. Aus den für Ölpalmenplantagen gerodeten Regenwäldern und den trockengelegten Torfwäldern entweichen gigantische Mengen Kohlenstoff. Indonesien ist vor allem durch die Regenwaldabholzung der weltweit drittgrößte CO₂-Emittent nach den USA und China. Von Nachhaltigkeit keine Spur. Im Grunde ist Palmöl ein wunderbares Produkt, hat es doch einen wesentlich höheren Ertrag im Verhältnis zur Anbaufläche als andere Öle. Im Jahr 2003 wurde, initiiert vom WWF, der Runde Tisch für nachhaltiges Palmöl (Roundtable on Sustainable Palm Oil, RSPO) gegründet. Die Organisation versucht nachhaltige Anbaumethoden für Palmöl zu fördern und so die Umweltschädigung zu drosseln. Problematisch ist bei dieser

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)

Organisation die Herkunft der meisten Mitglieder. Es handelt sich nämlich größtenteils um Firmen und Institutionen, die mit Palmöl handeln, dazu gehören Händler und Abnehmer aus der Industrie sowie Investoren und Banken. Somit ist der Einfluss finanzieller Interessen auf die RSPO-Zertifizierung hoch und der Leitgedanke der Nachhaltigkeit ungläubwürdig. Der RSPO erlaubt beispielsweise gesundheitlich sehr bedenkliche Pestizide (das Herbizid Paraquat, welches in der EU verboten ist), überdies sind Monokulturen zugelassen. Hinzu kommen die zahlreichen Menschenrechtskonflikte in den Anbaugeländen. Es stellt sich die Frage, ob es überhaupt nachhaltiges Palmöl gibt. Auf der Seite umweltblick.de finden Sie eine gut sortierte Liste von Produkten, die ohne Palmöl hergestellt sind. Da es aber angesichts der Häufigkeit der Verwendung von Palmöl schwer möglich ist, völlig darauf zu verzichten, ist es wichtig, zumindest bewusst zu konsumieren. Auch der Naturkosthersteller Rapunzel verwendet Palmöl (zum Beispiel in den cremigen Nussaufstrichen *Samba* und *Tiger Creme*), allerdings wurde eigens ein Siegel für faires Bio-Palmöl entwickelt.



Faires Bio-Palmöl
aus Respekt vor
Mensch, Tier & Natur

Rapunzel verpflichtet sich, die folgenden Kriterien für fairen und umweltverträglichen Palmanbau zu erfüllen:

- Keine Primärwaldrodung

- Schutz der Lebensräume gefährdeter Tiere und Pflanzen
- Förderung der Tier- und Pflanzenvielfalt auch innerhalb der Palmpflanzungen
- 100 Prozent Bio-Anbau, keine Bio-konventionellen Mischbetriebe
- Einbindung in die gewachsenen Strukturen vor Ort, Respektierung bestehender Landnutzungsrechte und Rechte indigener Bevölkerungsgruppen
- gut überprüfbare Erzeugerstrukturen und transparente Prozessketten
- regelmäßige Besuche der Partner vor Ort durch Rapunzel Agrar-Ingenieure
- hohe, nachprüfbare Sozialstandards
- externe Kontrolle und Zertifizierung nach den Fairhandelsstandards von HAND IN HAND (Rapunzel-Siegel für fairen Handel) und Fair for Life

Rapunzel bezieht das fair gehandelte Bio-Palmöl von zwei Lieferanten in Ghana und Ecuador und ist so auch zukünftig in der Lage, den Bedarf für die eigenen Produkte über nachhaltige und faire Quellen abzudecken.

Neu bei Fair & Quer



Kurkuma Latte von Sonnentor

Das Wissen über die besonderen

Eigenschaften von Kurkuma kommt aus der Ayurvedischen Lehre. Die beiden neuen Gewürzmischungen von Sonnentor lassen sich in warme (Getreide-) Milch einrühren und zaubern einen wohlig-wärmenden Trunk, dessen goldene Farbe aufheiternd wirkt. Der süßliche Geschmack hat eine feine scharfherbe Note im Abgang. Zur Auswahl stehen *Kurkuma Latte mit Vanille* und eine Mischung mit *Ingwer*. Die Goldmilch bringt Sonne in den Tag und neue Motivation wenn sich ein Nachmittagstief einstellt. Die antioxidative Wirkung des Kurkumas ist ein wunderbarer Nebeneffekt.

Ihr Fair & Quer Team wünscht Ihnen einen schönen Start in das Jahr 2016!!



Impressum

Fair & Quer Naturkost
Inhaberin: Antje Seyler

Adlerstraße 1
69123 Heidelberg

Umsetzung: Madlen Isleib

Reichweite dieses
Newsletters: über 800

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

www.fairundquer.de
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)