

## Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

es ist Sommer! Nun sieht es so aus, als hätte das Wetter sich diesem Umstand endlich angepasst. Für die Heumilch-Bauern ist es die Zeit, in der das Heu für den Winter eingefahren wird. Ab sofort können Sie die wertvolle Heumilch bei uns kaufen. Lesen Sie, was diese von anderer Milch unterscheidet. Außerdem möchten wir Ihnen weitere Produkte mit herausragenden Eigenschaften vorstellen. Wussten Sie, dass Nutzhanf ein Vielkötter ist? Wir glauben, gute Lebensmittel brauchen gutes Koch- und Backgeschirr. Daher haben wir hochwertige Töpfe, Pfannen und Backformen *Made in Germany* in unser Sortiment aufgenommen.

Antje und Björn Seyler

## Demeter Heumilch



Ab sofort finden Sie in unserem Sortiment Heumilch. Die Milch kommt von einem wirtschaftlichen Verein der Demeter Milchbauern Süd aus der Region Bodensee/Allgäu. Die Kühe werden ganzjährig silagefrei mit Heu und Frischgras gefüttert. Diese natürliche und artgerechte

Fütterungsart wirkt sich positiv auf die Milchzusammensetzung aus. Sie enthält mehr der wertvollen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren und ein Drittel bis das Doppelte mehr an Linolensäure, als Milch von Kühen mit Mischfutter. Auch die fettlöslichen Vitamine E, D und Provitamin A sind vermehrt vorhanden. Die Landwirte bekommen für die Erzeugung von Heumilch einen Zuschlag bezahlt. Die Haltung unter Berücksichtigung der Demeter-Richtlinien ist artgerecht, beispielsweise wird den



Tieren die schmerzhafteste Prozedur der Hornentfernung erspart. Die Heuwirtschaft leistet überdies einen wertvollen Beitrag zur Artenvielfalt, denn durch die Pflege der Wiesen und Weiden, bleibt unsere Kulturlandschaft mit zahlreichen seltenen

Pflanzen erhalten.

Sie finden die Heumilch mit 3,8 % Fett in unserem Kühlregal, in 1-Liter-Glasflaschen.

## Nutzhanf – eine erstaunliche Pflanze

Nutzhanf und das bekannte Rauschmittel sind zwei grundverschiedene Dinge. In der EU sind aktuell ca. 40 Hanf-sorten zum Anbau zugelassen, da sie alle einen sehr geringen Gehalt an Tetrahydrocannabinol (THC) enthalten und somit nicht berauschend wirken und für die Gewinnung von Marihuana oder Haschisch ungeeignet sind. Der in der Vergangenheit hoch geschätzte, doch im 20. Jahrhundert zunehmend verkannte Hanf, ist ein Vielkötter

und eine der anspruchslosesten Pflanzen überhaupt. Der holzige Teil des Pflanzenstiels kann als Papierrohstoff dienen, mit einem viermal höheren Papierertrag pro Quadratmeter Anbaufläche als Holz. Es dient als Brennstoff, Tiereinstreu und Material für Spanplatten und Dämmstoffe. Aus den Pflanzenfasern werden Textilien und Seile hergestellt und ihre Zugfestigkeit ist ähnlich wie die von Glasfaser. Im Anbau müssen keinerlei Pestizide angewendet werden, da die Pflanze so schnell wächst, dass sie schnellstens alles Unkraut überschattet, noch dazu verströmt sie einen Geruch, der tierische Schädlinge fernhält. Ihr Wasserbedarf ist auch gering. Im Gegensatz dazu brauchen die Monokulturen der Baumwolle sehr viel Wasser und sind für 11 % des globalen Einsatzes an Insektiziden, Herbiziden und Fungiziden verantwortlich. Die Insektizide alleine machen sogar 25 % des weltweiten Einsatzes aus. Somit ist Hanf bei vielen Gütern eine wertvolle Rohstoffalternative.

Gesund, gesünder, Hanfsamen:  
Hanfsamen enthalten einen hohen Proteinanteil, der alle Aminosäuren enthält. Besonders bei veganer Ernährung ist dies wichtig. Außerdem sind in den Samen, die zu den Ölfrüchten gehören, alle essentiellen Fettsäuren zu finden, die der Mensch selbst nicht produzieren kann. Sie enthält Gamma-Linolensäure, welche sich auf entzündliche Vorgänge im Körper und den Blutdruck positiv auswirken kann. Auch für das Gehirn und die Nervenreizleitung ist sie wichtig.

## 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)



*Hanf in seinen unterschiedlichen  
Verarbeitungsformen*

Im Mittelalter war eine Suppe aus Hanfsamen, als „Suppe der Armen“ verpönt, ein häufiges Gericht. Der Adel verschmähte es, doch das Wüten der Pest traf die höheren Kreise stärker, was medizinisch auf eine bessere Versorgung der Armen mit essentiellen Fett- und Aminosäuren zurückgeführt wird.

Bei uns finden Sie einige Hanf-Produkte: Kleidung von Hemp-Age, geschälte Hanfsamen, Schoko-Knabberhanf, Hanfmehl, Hanföl und Hanf-Protein-Pulver. Für weitere interessante Fakten, Rezepte und Nährwerttabellen rund um die Wunderpflanze, haben wir ein „Hanf-Journal“ für Sie erstellt und in unseren Märkten für Sie ausgelegt. Auch auf unserer Homepage finden Sie nähere Informationen.

### Neu im Sortiment: Silit – Silargan® Kochgeschirr und Backformen von Kaiser, hergestellt in Deutschland

Seit fast hundert Jahren gibt es den deutschen Kochgeschirrspezialisten Silit. Mit seiner Erfindung *Silargan*® hat der Hersteller das Kochen revolutioniert. Es handelt sich dabei um ein Material, das härter ist als Stahl. Zudem ist es äußerst langlebig,

weil schneid- und abriebfest. Das Emaille-ähnliche Kochgeschirr ist außerdem auch für Allergiker geeignet und Silit gewährt eine 30-jährige Garantie. Die Kochtöpfe und Bratpfannen sind antibakteriell und geschmacksneutral durch die porenlos geschlossene Oberfläche. Schonendes Garen mit sehr wenig Öl oder Wasser, macht die Töpfe und Pfannen zu einem guten Utensil in der gesunden Küche. Da das Material optimal die Wärme leitet, lässt sich damit zudem energiesparend kochen. Das Kochgeschirr ist für alle Herdarten geeignet.



*Silit Kochgeschirr,  
ist ein toller  
Farbtupfer im Alltag*

Außerdem finden Sie in unserer Filiale Wieblingen Backformen von Kaiser. Diese werden ebenfalls in Deutschland produziert. Sie haben eine pflegeleichte keramische Beschichtung und kommen somit völlig ohne das umstrittene Teflon aus. Die Gewohnheit, Backformen vor dem Einfüllen des Teiges zu fetten, gehört der Vergangenheit an. Kuchen und Muffins lösen sich sehr



leicht aus der Form und die Formen lassen sich wunderbar einfach reinigen. Wir haben eine kleine Auswahl des Koch- und Backgeschirrs in unser Sortiment aufgenommen. Sie haben aber die Möglichkeit auch andere Teile aus dem Produktkatalog bei uns zu bestellen. Sprechen Sie uns gerne an!



Wir wünschen Ihnen eine erholsame  
Urlaubszeit!

Ihr Fair & Quer-Team

### Impressum

Fair & Quer Naturkost  
Inhaberin: Antje Seyler

Adlerstraße 1  
69123 Heidelberg

Umsetzung: Madlen Isleib +  
Nina Pitz

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)