

## Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

Endlich ist es soweit – der März bringt das Leben in die Natur zurück. An Bäumen und Sträuchern zeigen sich voll neuer Lebenskraft zarte, junge Triebe. Die Sonne scheint jeden Tag drei Minuten länger und lädt zu Spaziergängen und Arbeiten im Garten ein.

Ganz unter dem Motto des nahenden Frühlings lesen Sie heute, wie grüne Power-Smoothies und Wildkräuter Sie dabei unterstützen, fit in den Frühling zu kommen und warum Sie durch ökologisches Gärtnern etwas gegen das Bienensterben tun.

Antje & Björn Seyler

## Fit in den Frühling

**Grüne Power-Smoothies – grün, lecker & gesund!**



Im *Green Smoothie* entfalten selbst Zutaten wie Brennessel, Knoblauch oder Weizenkleie ihre gesundheitsfördernde Wirkung, werden jedoch geschmacklich nicht wahrgenommen.

Der englische Begriff *Smoothie* bezeichnet ein Fruchtgetränk, bei dem die ganze Frucht verwendet wird. Neben Saft

und Fruchtmarkt sind auch (feinst püriert) Schale, Kerne, Strünke und Stiel enthalten.

Der Wellness- und Gesundheitstrend geht zu „Green Smoothies“ – hier werden neben Früchten auch Gemüse (Wildkräuter, Spinat, Kohlsorten etc.), Nüsse und Kerne etc. verwendet. Grüne Blattgemüse werden hoch geschätzt, da sie reich an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen sind. Sie stärken das Immunsystem, wirken basenbildend und enthalten Ballaststoffe, die für den Darm günstig sind und die Gewichtsabnahme unterstützen. Zudem ist Chlorophyll (=Blattgrün) ein Antioxidans, das in der Lage ist, Giftstoffe aus der Leber zu entfernen – eine großartige Unterstützung der nächsten Frühjahrskur.

Für einen grünen Trunk empfiehlt sich eine Mischung mit Obst, da die Bitterstoffe des Blattgrüns so mit einer angenehm-süßen Note kombiniert werden. Und nebenbei verschwindet auch der Heißhunger auf Süßes.

### Rezeptbeispiel:

- je 1 Apfel, 1 Banane, 1 Kiwi
- 200 g Löwenzahn
- 100 g Salatgurke
- 100 g Weisskohl
- 30 g Leinsamen
- 300 ml Wasser

Bei festen Gemüsesorten wird ein Mixer mit hoher Umdrehungszahl benötigt.



Auch Kindern schmeckt eine Vielzahl an Saftgetränken. So nehmen auch „süße“ Schleckerkmäuler mehr Vitamine und Mineralstoffe zu sich.

Aktuell werden bei Fair & Quer im Bistro der Filiale Adlerstraße (Wieblingen) frisch gepresste Obstsaft angeboten. Eine Erweiterung mit Smoothies ist geplant.

Entsprechende Turbomixer für den Hausgebrauch werden individuell auf Nachfrage bestellt.

## Frühjahrsputz für den Körper

### **Basen- und Fasten-Kräuter-Tees und mehr**

Der Frühling ist die ideale Jahreszeit, um den Körper gründlich zu entrümpeln. Zahlreiche Basen- und Fastentees unterstützen den Organismus, Stoffwechsel-Ablagerungen zu lösen und auszuscheiden.

Auch eine effektive Entschlackungskur hilft – neben ausgewogener, leichter Ernährung und Sport – den Start in den Frühling zu erleichtern. Die Volksmedizin empfiehlt eine Kur mit der Kraft junger Birkenblätter (z.B.

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

Birkenkur von Weleda). Flavonoide schützen die Zellen des menschlichen Organismus und unterstützen die Entschlackung des Körpers. Vitamin C kurbelt zusätzlich die Fettverbrennung an.

## Bio-Anbau ist Bienenschutz



Die Biene ist ein wertvolles Glied bei der Bestäubung von Pflanzen. So sind z.B. Obstbäume auf die Bestäubung angewiesen, um keimfähige Früchte heranreifen zu lassen.

Zahlreiche heimische Pflanzen sind auf die Bestäubung der Blüten durch Bienen angewiesen, um Früchte reifen zu lassen. Man denke hierbei nur an Apfel-, Birnen-, Kirsch-, Pflaumenbäume u.v.m. Deren Früchte dienen Mensch und Tier als Nahrung und gewährleisten die Vermehrung der Blütenpflanzen. Ohne die emsige Arbeit unzähliger Honig- und Wildbienen wäre das Nahrungsangebot deutlich bescheidener und Flora und Fauna ärmer.

In den letzten Jahren starben allein in Deutschland pro Jahr etwa ein Drittel der Bienenvölker. Eine der Ursachen für das Bienensterben ist der Einsatz von Pestiziden in der

konventionellen Landwirtschaft. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit hat eine "hohe akute Gefahr" eines vom Chemiekonzern BASF produzierten Pestizids für Bienen bestätigt.

Aufklärung zum Bienensterben und den Risiken für die Landwirtschaft betreibt Greenpeace in dem Report "Bye Bye Biene": [www.bienenschutz.org](http://www.bienenschutz.org). Der beste Schutz für die Biene bleibe der Bio-Anbau, der bewusst auf Pestizide verzichtet.

## Bio-Saatgut für die aktuelle Gartensaison

Es geht mit Volldampf in den Frühling! Das beliebte Bingenheimer Bio-Saatgut ist bei Fair & Quer wieder im Sortiment. Die Samen reichen von beliebten samenfesten Gemüsesorten (Fenchel-, Pepperoni-, Cockailtomaten, Kürbissamen etc.) über Spezialitäten für Kenner bis zu Blumen und Blütenmischungen mit vielversprechenden Namen wie Bienenweide, Sommerpracht oder Gartenglück.

## Bio-Innovationen

### Aktuelles von der Weltleitmesse für Bioprodukte

Innovative Produkte, völlig neue Geschmackserlebnisse und bedarfsgerechte, ökologische Verpackungen – auf der Biofach-Messe wurden zahlreiche Neuheiten vor-



Innovativster Trend 2014: Vegane Produkte auf der Biofach.

gestellt: neue Snacks und Knabber-Mix-Mischungen, Gewürzmischungen nach Hildegard von Bingen, Brötchenvarianten für Gluten-sensible, Gartensets für Kinder und vieles mehr. Infos in der aktuellen Liste der Aktionsartikel bei Fair & Quer.

## Klimafreundliche Belieferung erfolgreich

Die Zwischenbilanz Ende Februar weist bereits 100 gespendete Bäume in den Heidelberger Wäldchen auf

## Lesen Sie im April:

Warum EU-Bio nicht ausreicht.

## 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)