

## Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

Der Frühling steht in den Startlöchern. Er gestaltet nicht nur die Gärten in der Natur mit bunten Farben, sondern auch wir zeigen uns in neuem Gewand: Der Wintergarten ist fertig! Nun können Sie nicht nur bequem auf unserem neuen Sofa vor einem Kamin entspannen, sondern Sie können sich auch im großzügig erweiterten Bistro mit kulinarischen Köstlichkeiten verwöhnen lassen.

**Am Montag, 06. März, öffnet unser Wintergarten ab 8.00 Uhr mit Musik, alkoholfreien Getränken und einem kulinarischen Gruß aus der Fair&Quer-Küche.**

Und es gibt noch mehr zu berichten: Ab Samstag, 01. April, können Sie täglich mit feinen Frühstücksvariationen in den Tag starten! Zusätzlich bieten wir Ihnen dann auch samstags unser Salatbuffet, Snacks und diverse Kleinigkeiten an.

**Wir freuen uns sehr, Sie zukünftig mit unserem erweiterten Angebot begrüßen zu dürfen!**

Antje und Björn Seyler



## Fair & Quer Spendenaktion Saatguthilfe für Haiti



Vom Hurrikan zerstörte Bananen-Plantage in Haiti (Quelle: QRE)

Wir möchten uns auf diesem Weg noch einmal ganz herzlich für Ihre großzügigen Spenden für die Saatguthilfe in Haiti bedanken. Den Betrag von 550 € haben wir an die Saatguthilfe weitergeleitet und freuen uns, gemeinsam mit Ihnen, einen Beitrag für eine fruchtbare Zukunft in Haiti zu leisten. Sie können natürlich weiterhin jederzeit direkt an die Saatguthilfe spenden:

Spenden bitte auf folgendes Konto überweisen:

*Kontoinhaber: Naturland-Verband für ökologischen Landbau e.V.*

*Bank: Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg*

*IBAN: DE72 7025 0150 0028 5993 97*

*BIC: BYLADEM1KMS*

*Verwendungszweck: Saatgut-Hilfe für Haiti*

Bei Spenden bis zu 200 Euro erkennt das Finanzamt Ihren Überweisungsbeleg als Spendenbeleg an. Für höhere Spenden bitte die vollständige Adresse auf dem Überweisungsformular angeben.

## Wieder da – Bingenheimer Saatgut

Frühling lässt sein blaues Band... Passend dazu ist das Bingenheimer Saatgut jetzt wieder im Sortiment. Das Bingenheimer Saatgut zeichnet sich durch eine Reihe Vorteile aus: Nachbaufähige, **samenfeste Sorten**, also keine Hybrid-Sorten, Patente, Gen- oder Biotechnologie. **Bio-dynamische/ökologische** Züchtung wird gefördert. Bingenheimer bietet beste **Saatgutqualität** und hohe Keimfähigkeit. 80 % des Saatgutes werden **in Deutschland** erzeugt. 380 Sorten, davon 150 Sorten in Demeter-Qualität bieten eine große **Sortenvielfalt**. Die Rückverfolgung bis zum Vermehrungsacker sorgt für **Transparenz**. Saatguterzeugung und Züchtung bilden ein **Partnerschaftliches Netzwerk**. Und zu guter Letzt unterstützen Sie mit dem Kauf des Saatgutes die Lebensgemeinschaft Bingenheim und helfen damit, pflegebedürftigen Menschen eine sinnvolle Arbeit zu ermöglichen.

(Quelle: /www.bingenheimersaatgut.de)

Nicht nur Saatgut, sondern auch Erde finden Sie ab jetzt wieder in unseren Filialen. Dabei haben Sie die Wahl zwischen Aussaaterde (15l) und Pflanzerde (15l und 45l) – natürlich ohne Torf.



## 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)

## Produkt des Monats - Tomatenkinder



Mit den neuen kleinen Pflanzwürfeln schafft jeder den Einstieg. Die Samen liegen geschützt in den Würfeln bereit und müssen nur noch regelmäßig gegossen werden. Schon bald kann man den "Tomatenkindern" beim Wachsen zusehen - ohne weiteres Zubehör.

In einer Box mit neun Pflanzwürfeln sind je drei Würfel der Sorten Trixi (leckere Cocktail-Tomate, einfach im Anbau und der Pflege), Dorenia (vielseitige Roma-Tomate für kalte und heiße Gerichte) und Money-maker (beliebte Hausgärtnersorte, robust und ertragreich) enthalten.

Im März/April können die Würfel angegossen werden. Ab Mitte Mai können sie in ein großes Gefäß auf dem Balkon oder in ein Beet gepflanzt werden. Tomatenernte ab Juli.

(Quelle: Bingenheimer Saatgut)

Die Tomatenkinder bieten sich nicht nur, wie der Name schon vermuten läßt, zum Gärtnern mit Kindern an, sondern sind auch eine tolle Geschenkidee!

## Öl-Verkostung in unseren beiden Märkten



Bewusst mehr als kaltgepresst.

Am Freitag, 17. März.2017 in der Steubenstraße und am Samstag, 18. März 2017 in der Adlerstraße erwartet Sie jeweils zwischen 9 Uhr und 18 Uhr eine Verkostung wertvoller Öle der Firma „Ölbewußt“. Verkostet werden sowohl Hanf- als auch Goldleinöl. Mit dabei ist auch ein Betreiber der Ölmühle, Julian Dzeyk. Der Mediziner kann gerne auf Ihre Fragen eingehen und wertvolle Informationen zu den Ölen liefern.

Die Firma „Ölbewusst“ baut ihre Ölsaaten auf Äckern in Rheinhessen und in der Pfalz nach BIOLAND-Richtlinien selber an. In der eigenen Ölmühle werden die kostbaren Saaten schonend verarbeitet. Das dabei entstehende Öl ist rein, ungefiltert und wird mit Schwebstoffen und den darin enthaltenen sekundären Pflanzenstoffen abgefüllt. Im Mittelpunkt der Arbeit von „Ölbewußt“ stehen Ölsaaten, die herausragende Eigenschaften aufweisen – als Saat, als Öl oder auch als teilentölte Saat. So erfolgt eine Auswahl bewusst auf bestimmte Fettsäuren und hohe Gehalte an Omega-3-Fettsäuren.

Bestimmte Fettsäuren sind lebensnotwendige Fettsäuren (der Körper kann sie nicht selber herstellen). Sie halten die Zellmembran beweglich und sind

Vorläufer für entzündungshemmende Gewebeshormone. Die Fettsäuren sind essentiell für Struktur und Funktion der Augen und des Gehirns.

Zwei der elf wichtigsten Omega-3-Fettsäuren sind im Lein- und Hanföl enthalten, den beiden Ölen, die Sie bei uns verkosten können. Kommen und probieren Sie!

Vor den Terminen zur Ölverkostung aber wird unser Bistro-Team Sie herzlich in neuem Ambiente willkommen heißen. Wir schätzen uns glücklich, mit Ihnen unseren Wintergarten eröffnen zu dürfen! Bis dahin grüßt Sie herzlich

Ihr Fair & Quer-Team

### Impressum

Fair & Quer Naturkost  
Inhaberin: Antje Seyler

Adlerstraße 1  
69123 Heidelberg

Umsetzung:Linda Goldschmidt

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)