

## Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

für manche ist der Mai der schönste Monat im Jahr, für Fair & Quer ist es außerdem ein Monat voller Tatendrang und Neuigkeiten.

Antje & Björn Seyler

### Der Mai

*Im Galarock des heiteren  
Verschwenders,  
ein Blumenzepter in der schmalen  
Hand,  
fährt nun der Mai, der Mozart des  
Kalenders,  
aus seiner Kutsche grüßend, über  
Land.*

*(Auszug aus „Der Mai“ von Erich  
Kästner)*

## Nachhaltigkeitstage Baden Württemberg 2015



Wir nähern uns mit großen Schritten den Nachhaltigkeitstagen 2015. Am 12. und 13. Juni ist es soweit, dann wird es landesweit verschiedenste Aktionen zum Thema Nachhaltigkeit geben. Fair & Quer ist bereits mitten in den Vorbereitungen für eine großartige Aktion, nur so viel sei schon einmal verraten: **H<sub>2</sub>O**.

Besuchen Sie die folgende Internetseite für ausführliche Informationen: <http://www.nachhaltigkeitstage-bw.de>

## BANTAM Maisanbau aus Protest



Aussaat von Bantam-Mais im Fair & Quer Garten

Die Aktion wurde 2006 in der Zukunftsstiftung Landwirtschaft von der Initiative *Save Our Seeds* ins Leben gerufen. Zu dem Bündnis der Unterstützer zählen mehr als 60 gentechnik-kritische Organisationen und Unternehmen. Alle, die einen Acker, Garten oder Balkon haben, können mitmachen. Bantammais ist ein Süßmais aus dem auch Saatgut gewonnen werden kann, daher hat man das Recht, genau zu erfahren, wer in der Nachbarschaft Gentechnikmais anbaut. Der Mais muss vor gentechnischer Verunreinigung, zum Beispiel durch Pollenflug von Genmaisfeldern, geschützt werden. Das Ziel ist es, gemeinsam Deutschland zu „vergolden“, denn wo der samenfeste Golden Bantam steht, wächst keine Gentechnik.

Der Mai ist der Monat in dem das Saatgut ausgebracht werden kann, also los! Saatgut sowie weitere Informationen erhalten Sie bei Fair & Quer.

## Fair & Quer Garten

Schon seit Längerem hegen und pflegen wir auch das kleinste Stückchen Grün rund um unseren Biomarkt in der Adlerstraße. Da unter uns einige gartenbegeisterte Mitarbeiter sind, haben wir begonnen, unsere grünen Tätigkeiten auszuweiten. Unser Fair & Quer Garten nimmt nun die hintere Ecke unseres Parkplatzes ein. Es ist ein kleines Kisten-Gärtchen, aber mit unseren Ideen wird daraus Schritt für Schritt etwas Großes wachsen. Sie dürfen also gespannt sein.



Urban Gardening bei Fair & Quer

Pflanzenspenden jeglicher Art sind uns sehr willkommen. Unsere kleine grüne Oase ist für jedermann zugänglich und bekommt in naher Zukunft Sitzgelegenheiten zum Verweilen und Durchatmen.

## Neue Produkte

Wir erweitern und verbessern unser Sortiment laufend. Auf der BIOFACH 2015 - der Weltleitmesse für Bio-Lebensmittel - gab es viele Anregungen und Neuheiten, von denen wir einige in unser Sortiment aufgenommen haben. Ein paar der neuen Produkte möchten wir Ihnen hier vorstellen.

## 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)

## DAS EIS

Wir haben ab sofort „Das Eis“ im Angebot.



„Das Eis“ ist wirklich ein besonderes Eis, denn es ist vegan/laktosefrei, mit Agavendicksaft gesüßt, glutenfrei und Fairtrade®. Es kommt in ausgefallenen kreativen Sorten, wie Ananas-Petersilie und Cocos Sesam Hanf daher, die ein völlig neues Eis-Erlebnis versprechen. Weiße Schokolade mit Erdbeeren, Vanilla Blueberry Applepie – wer kann da widerstehen? Die Verpackung ist kompostierbar, also auch in Sachen Nachhaltigkeit ein vorbildliches Produkt!

## Neue frische Brote

Ab sofort bieten wir knusprige Neuigkeiten in unserem Backshop an. Aus Bettinas Keimbackstube, einer Demeter-Bäckerei aus Bayern, kommen die basischen Keimbrote. Hergestellt sind die reinen Vollkornbrote aus gekeimten ganzen Dinkelkörnern.



Die Neuheiten in unserem Brotregal

Der Reichtum an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen und der niedrige glykämische Index machen dieses lebendige Lebensmittel besonders wertvoll für eine ausgewogene und gesunde Ernährung.

Aus der Vollkornbäckerei Fasanenbrot aus Karlsruhe kommen unter anderem Klassiker wie ein Mehrkornbrot und das Rheinische Schwarzbrot. Speziell für unsere Kunden, die auf eine glutenfreie Ernährung achten müssen, haben wir ein leckeres Reisbrot im Angebot, das sich für die Ernährung bei Zöliakie und Sprue eignet.



## Kostenfreie Vorträge BioTreff

Es gibt noch freie Plätze für unsere vielfältigen Vorträge. Folgende Termine (alle dienstags um 19 Uhr in unserem Bistrobereich in der Adlerstraße) stehen als nächstes an:

- **12. Mai – Permakultur**, Referenten: Stefanie Welk und Julian Dzyck
- **19. Mai – Kennst Du Deinen Grundton?** Vortrag mit Metallübung, Referent: Frank Ströber
- **9. Juni – Natürlich schön mit Naturkosmetik**, Referentin: Elke Walterspiel
- **24. Juni – Stabilität in sich selbst finden** – Schutz und Reinigung, Referentin Regina Herhoff
- **7. Juli – Heilungsgebärden und – rituale/ Tanzheilung**, Referentin Ilse Friedrich

Um Anmeldung wird gebeten. Listen liegen aus, sprechen Sie uns auch gern persönlich an.

Ihr Fair & Quer Team wünscht einen wunderschönen Frühling!

## 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](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)