



Fair & Quer
Naturkost/Naturwaren

**Liebe KundInnen,
liebe GenießerInnen,**

die Sommerferien sind längst vorbei und so langsam sind auch die letzten aus dem wohlverdienten Urlaub zurückgekehrt. Der Herbst bezaubert mit seiner herrlichen Farbenpracht, das Erntefüllhorn quillt über und beschert uns seine großzügigste Geschmacksvielfalt. Die Spaziergänge im Wald und die sonnigen Nachmittage sind besonders wertvoll und haben einen bittersüßen Beigeschmack von Abschied bekommen.

Diese besondere Jahreszeit wollen wir gebührend zelebrieren. Freuen Sie sich auf tolle Herbstangebote!

Auch wenn viele von uns vielleicht etwas wehmütig dem Ende des Sommers nachsinnen, denken doch die meisten auch schon ein bisschen an die Winterzeit mit viel Tee, Plätzchen und Lieblings-Kuschel-Pullis, Schals und Mützen ...oder eben daran, sich mit neuen Lieblingsstücken für die kommende Saison einzudecken.

Was für ein Glück, dass die neue Kollektion des Fairtrade Fashion Labels armedangels bereits bei uns eingetroffen ist – viel Freude beim Entdecken!

Farbenfrohe Herbsttage wünschen Ihnen
Antje und Björn Seyler



Saisonales Gemüse

Oktober / November

- Aubergine
- Blumenkohl
- Bohnen (grüne)
- Brokkoli
- Butterrüben
- Champignons
- Fenchel
- Grünkohl, Gurke
- Kartoffeln, Kohlrabi
- Kürbis, Lauch
- Frühlingszwiebeln
- Mais, Mangold
- Möhren, Paprika
- Pastinaken
- Radieschen
- Rosenkohl
- Rote Bete
- Rotkohl
- Schwarzwurzeln
- Spinat
- Staudensellerie
- Steckrüben
- Tomaten
- Topinambur
- Weißkohl
- Wirsing
- Zucchini, Zwiebeln

Zutaten für 4 Personen

- 300 g Risottoreis
- 300 g Hokkaidokürbis
- 15 Salbeiblätter
- 100 g Butter
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Gemüsebrühe
- 3 Knoblauchzehen
- 100 g geriebenen Parmesan
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

Den Reis mit doppelter Menge Wasser und etwas Salz aufsetzen, kurz aufkochen lassen und auf kleinster Hitze 15–20 Min. ausquellen lassen. Kürbis würfeln (mit Schale), Knoblauch fein hacken und beides in einer großen Pfanne (Achtung, der Reis muss da auch reinpassen) in Butter 10 Min. andünsten. Mit Weißwein ablöschen, die Hälfte des Parmesans, den Salbei und den Reis dazu geben, alles gut vermengen und solange die heiße Brühe angießen, bis es eine schöne Risottokonsistenz gibt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem restlichen Parmesan servieren.

Rezept & Foto: [ECHT BIO] – Die Regionalen, www.echt-bio.de

Kürbisrisotto mit Salbei



Das möchte ich behalten!

Bio-Markt Wieblingen

Adlerstraße 1
69123 Heidelberg
06221 / 65226-0

Mo-Fr 8-20 Uhr
Sa 8-18 Uhr

Bio-Markt Handsuhshheim

Steubenstraße 52
69121 Heidelberg
06221 / 5860516

Mo-Mi 8-19 Uhr
Do+Fr 8-20 Uhr
Sa 8-16 Uhr

Lieferservice & Webshop

Adlerstraße 1
69123 Heidelberg
06221 / 65226-11/12

Bestellannahme
Mo-Fr 9-14 Uhr

Bio-Catering & Bio-Bistro

Adlerstraße 1
69123 Heidelberg
06221 / 65226-0

Jetzt NEU im Bio-Bistro:
täglich große Frühstücksauswahl
von Mo-Fr 8.00-11.00
und Sa 8.00-13.00 Uhr



Termine & Aktionen

12 OKT
Fair & Quer

Farfalla Beratungstag (Steubenstraße + Adlerstraße)
Sie erhalten auf ein Lieblingsprodukt Ihrer Wahl **10% Rabatt!**
Steubenstraße: 12. Oktober * Adlerstraße: 10. November**



20 OKT
Fair & Quer

Verkostung Ökoland Tiefkühlgerichte (Steubenstr. + Adlerstr.)
An diesem Tag laden wir Sie ein auf eine kulinarische Entdeckungstour.
Probieren Sie die vielfältigen Tiefkühlprodukte der Firma Ökoland.
Steubenstraße: 20. Oktober * Adlerstraße: 21. Oktober**

25 OKT
Fair & Quer

Vegeto Dynamik Behandlungstag (Adlerstraße)
Erfahren Sie Gesundheit über den Körper und gehen Sie gestärkt in den Herbst und Winter. Mit **Andrea Schons** im Fair & Quer Wellnessraum in der Adlerstraße. **Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin** unter der Telefonnummer: 06221/652260

26 OKT
Fair & Quer

Langer Einkaufsabend bis 22 Uhr (Adlerstraße)
Es erwartet Sie ein langer Einkaufsabend in der Adlerstraße mit **3-Gänge-Menü** ab 18.00 Uhr, **Naturkosmetik zum Wohlfühlen & Verschenken** und vieles mehr... **Reservierungen für das Menü nehmen wir gerne entgegen** unter der Telefonnummer: 06221/6522614



30 OKT
Fair & Quer

Logona Beratungstag (Adlerstraße + Steubenstraße)
Unsere fachkundigen Mitarbeiterinnen beraten Sie gerne zu unserem breiten Sortiment von hochwertiger Naturkosmetik der Firma Logona.
Adlerstraße: 30. Oktober
Steubenstraße: 20. November, 10-17 Uhr

16 NOV
Fair & Quer

Langer Einkaufsabend bis 22 Uhr (Steubenstraße)
Es erwartet Sie ein langer Einkaufsabend in der Steubenstraße mit **Käse & Wein** zum Probieren – unser Weinhändler **Wolfram Lambrecht** führt Sie durch die Welt des Weines. Entdecken Sie auch unser **Naturkosmetik-sortiment zum Wohlfühlen & Verschenken** und vieles mehr...



24 NOV
Fair & Quer

Dr. Hauschka Behandlungstag (Adlerstraße)
An diesem Tag verwöhnt Sie Frau Elke Walterspiel bei einer Behandlung mit der hochwertigen Naturkosmetik von Dr. Hauschka.
Bitte vereinbaren Sie Ihren Termin unter der Telefonnummer: 06221/652260

www.fairundquer.de

Streuobst Apfelsaft vom Obsthof Filsinger 1 L



BIO REGIONAL IST 1. WAHL
1,49 €
statt 1,89
zuzüglich 0,15€ Pfand



7 Leben – Kornelkirsche

Der Muttersaft dieser besonderen Wildfrucht schmeckt **süßlich-fruchtig bis säuerlich-mild** mit einer herben Note. Schon im Mittelalter wurde diese Wildfrucht geschätzt und verarbeitet. In einigen Regionen gilt die Kornelkirsche aufgrund der Robustheit ihres Holzes als Symbol für **Widerstandskraft**.

- 100% Direktsaft in Muttersaftqualität
- Bio, vegan, premium



7 Leben – Kraftvolle 7

Man nehme sieben einzigartige Früchte und kreierte ein großes Ganzes. Eine Einheit, die für **Ausgeglichenheit und Harmonie** steht. Jede Frucht für sich unverwechselbar und in ihrer Kombination einzigartig – Ein Geschenk der Natur.

- Besteht aus: Aroniabeere, Kornelkirsche, Granatapfel, Schwarze Johannisbeere, schwarze Holunderbeere, Heidelbeere, schwarze Maulbeere
- 100% Direktsaft in Muttersaftqualität
- Bio, vegan, premium

BESONDERE HERBST ANGEBOTE

Bratstück Rosmarin Roulade von Topas 175g



3,49 €
statt 3,99€
Grundpreis: 100g 1,99€/2,28€

Jakobsberger Schafs-Frischkäse im Glas in fünf Geschmacks-Variationen 135g



3,99 €
statt 4,49 €
Grundpreis: 100g 2,96€/3,33€

Schwarze Seife Classic von Dudu Osun, 150g



5,99 €
statt 6,99
Grundpreis: 100g 3,99€/4,66€

Sonnengruß Körperöl von Farfalla, 80ml



12,90 €
statt 13,90 €
Grundpreis: 100ml 16,13€/17,38€

Produkt des Monats

9,59 €
0,7 L

7,49 €
0,7 L

