

Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

der Winter steht vor der Tür, genießen wir die gemütlichen Stunden zu Hause, mit Lebkuchen und Plätzchen. Erfahren Sie, was wir in dieser kalten und lichtarmen Jahreszeit großartiges planen. Außerdem lesen Sie, wie Ihr Weihnachtsbaum mit der Post zu Ihnen kommt und was wir tun können, um die Menschen zu unterstützen, für die das Leben viel schwerer ist. Weihnachten ist ein Fest des Mitgefühls und der Liebe.

Antje und Björn Seyler

Weihnachten im Schuhkarton

Auch in diesem Jahr haben Sie wieder fleissig Päckchen gepackt und sich so an der Aktion „Weihnachten im Schuhkarton“ beteiligt. Insgesamt sind rund 100 Pakete in unseren beiden Geschäften abgegeben worden, super! Vielen herzlichen Dank für Ihre Anteilnahme und Ihre Großzügigkeit!



Die Pakete sind bereits unterwegs, damit sie rechtzeitig bei den Kindern ankommen

Es werde Licht – Fair & Quer erstrahlt in neuem Glanz



Da wir uns laufend bemühen, sämtliche Bereiche unseres Unternehmens nach umweltfreundlichen Kriterien zu modernisieren und zu verbessern, haben wir uns zu einer Rundumerneuerung der Beleuchtung in unserem Wieblinger Markt entschieden. Die neuen Leuchtmittel werden für uns vom Wieblinger Beleuchtungsspezialisten Lumindo produziert. Das Projekt setzen wir mit der Unterstützung der Klimaschutz – und Energieberatungsagentur Heidelberg (KLIBA) um. Licht gestaltet unsere Umwelt und beeinflusst unser Wohlbefinden entscheidend. Glühbirnen und Halogen-Leuchtstofflampen werden zunehmend durch moderne LED-Technologie abgelöst. LED-Leuchtmittel haben zahlreiche Vorteile: Die Umweltfreundlichkeit im Vergleich zu Leuchtstoff-Energiesparlampen ist sehr deutlich, wenn man bedenkt, dass die LED-Lampen frei von hochgiftigen Elementen wie beispielsweise Quecksilber sind. Außerdem sind LED-Leuchten ausgesprochen wirtschaftlich. Durch

eine Energiekosteneinsparung von 65 bis 70 % amortisiert sich die Anfangsinvestition bereits in drei bis vier Jahren. Die Langlebigkeit der Lampen reduziert zusätzlich die Wartungskosten. Entscheidend ist aber auch die bessere Ausleuchtung unseres Geschäfts mit verschiedenen Warmweiß- und Tageslichtweißstönen für das Wohlbefinden unserer Kunden und Mitarbeiter. Sie dürfen gespannt sein, wenn es heißt: Es werde Licht!

Der Weihnachtsbraten



Demeter-Gänse auf dem Brunnenhof

Traditionell essen die Deutschen zu Weihnachten Geflügel, allen voran Gans, Ente und Pute/Truthahn. Eine feierliche, fröhliche und genussreiche Zeit mit der Familie und den Liebsten steht dabei im Vordergrund. Für ein gelungenes Weihnachtessen reicht nicht allein ein tolles Rezept und kochhandwerkliches Geschick, sondern vor allem die Qualität der verwendeten Zutaten. Dass der Weihnachtsbraten aus artgerechter Haltung kommt, ist für immer mehr Menschen eine Selbstverständlichkeit.

Bei uns können Sie bis zum 7. Dezember Festtagsspezialitäten vorbestellen. Auch danach nehmen wir Ihre Bestellungen gerne

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)

entgegen, allerdings können wir dann unter Umständen nicht mehr alle Wünsche erfüllen. Im Angebot haben wir unter anderem Produkte vom Baukhof, vom Brunnenhof (Demeter) und von verschiedenen Bioland- und Naturland Höfen.

Weihnachtsbäume

Über bioweihnachtsbaum-versand.de können Sie Ihren Weihnachtsbaum aus ökologischer Landwirtschaft ganz bequem bestellen und per Post erhalten. Die Bäume wachsen im schönen Sauerland in kleinen Schonungen heran und werden nach acht bis zehn Jahren geerntet.



Die Bio-



Nordmantanne aus dem Sauerland kommt mit der Post

Die Nordmantanne ist für ihre lange Haltbarkeit und die weichen Nadeln bekannt. Für einen schönen Wuchs wird das Gras zwischen den Bäumen durch die Beweidung mit Shropshire-Schafen und durch Ausmähen kurz gehalten. Weihnachtsbäume

wachsen im Wald, also sind es Naturprodukte. Warum brauche ich da einen Bio-Baum? Viele Verbraucher wissen nicht, dass ein Großteil der Weihnachtsbäume konventionell unter starkem Einsatz von Pflanzenschutzmitteln angebaut werden.

Nepalspende

Schon seit einigen Jahren geben wir in der Vorweihnachtszeit Streichholzpakete gegen Spenden heraus. In diesem Jahr ist es wichtiger denn je, dass die Nepalesen unsere Unterstützung bekommen, da es nach dem verheerenden Erdbeben im Frühjahr an allen Ecken und Enden fehlt.



Kinder in einer nepalesischen Schule,, fotografiert bei einem Besuch von Norbert Nösing

Norbert Nösing vom *Verein Terra Humana* kümmert sich persönlich darum, dass das gespendete Geld ohne Umwege dort ankommt, wo es gebraucht wird. In unseren beiden Filialen haben Sie die Möglichkeit, gegen einen Betrag Ihrer Wahl ein Tütchen mit Streichhölzern zu erhalten. Gerne können Sie Ihre Spenden auch auf das folgende Konto überweisen:

Bank: Volksbank Kurpfalz H+G Bank
Empfänger: Terra Humana e.V.
IBAN: DE09672901000022021117
BIC: GENODE61HD3
Verwendung: "Erdbebenhilfe Nepal"

Herzlichen Dank für Ihr Mitgefühl und Ihre Unterstützung!!



Ihr Fair & Quer Team wünscht Ihnen und Ihrer Familie eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Übergang in das neue Jahr!



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
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)