

Gurken-Radieschen-Salat mit Schnittlauchsahne

Zutaten
für 4 Personen

1 Salatgurke
1 Bund Radieschen
150 ml reisse Sahne
1 Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
1 Bund Schnittlauch
1 TL Zucker
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

Gurke und Radieschen waschen. Radieschen der Länge nach halbieren und in schmale Spalten schneiden. Gurke auch der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Beides in einer Salatschüssel vermischen. Schnittlauch fein schneiden und mit der Zitrone zu der Sahne geben. Mit Zucker, Pfeffer und Salz würzen und über den Salat gießen.

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

Saisonales Gemüse

Juni / Juli

Aubergine
Blumenkohl
Bohnen (grüne & dicke)
Brokkoli
Champignons
Erbsen
Fenchel
Gurke
Kartoffeln
Kohlrabi
Lauch
Frühlingszwiebeln
Mangold
Möhren
Paprika
Radieschen
Rote Beete
Rotkohl
Spargel
Spitzkohl
Staudensellerie
Tomaten
Weißkohl
Wirsing
Zucchini, Zuckerschoten, Zwiebeln



Das möchte ich behalten!

Fair & Quer Newsletter

Ausgabe 06/07 2017, Auflage: 500 Exemplare, Inh. Antje Seyler
Umsetzung: Alexandra Siebert www.kreativ-individuell.de



Liebe KundInnen,
liebe GenießerInnen,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen die erste Ausgabe unseres neuen Newsletters! Nach einer gründlichen konzeptionellen Umstrukturierung wurde ein komplett neues Erscheinungsbild erarbeitet und nun ist es endlich soweit und er entspricht auch unseren Qualitätsvorstellungen, die Sie von uns gewohnt sind.

Der Newsletter erscheint in Zukunft alle zwei Monate und wird, wie bisher auch, als Email an unsere Newsletter-AbonentInnen versendet. Zusätzlich wird es eine kleine gedruckte Auflage geben, die in unseren beiden Filialen zum Mitnehmen ausliegt oder mit dem Lieferservice vor die Haustür gebracht wird.

Der neue Newsletter informiert Sie sowohl über anstehende Termine und Aktionen im Hause Fair & Quer, als auch über Neuheiten in unserem Sortiment sowie das Produkt des Monats mit einem attraktiven Preisvorteil. Und das Beste kommt natürlich zum Schluss! Als besonderes Dankeschön haben wir im letzten Teil unseres Newsletters eine kleine Überraschung für Sie ausgedacht, die Sie gerne behalten und sammeln dürfen.

So bleibt unser Newsletter stets frisch, lebendig, fröhlich und immer für eine Überraschung gut!

Wunderschöne Sommertage wünschen Ihnen
Antje und Björn Seyler



Bio-Markt Wieblingen

Adlerstraße 1
69123 Heidelberg
06221 / 65226-0

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

Bio-Markt Handschuhsheim

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

Mit
warmem
Mittags-
tisch!

26
JUNI

Fair & Quer

Frischkäse-Verkostung (Steubenstraße)

An diesem Tag wird ein besonderes Produkt der Firma ÖMA verkostet und zum Vorteilspreis angeboten:

Frischkäse California luftig Kräuter

Frischkäse
125g
1,29 €
statt 1,49 €

27
JUNI

Fair & Quer

Vortrag der Firma „Ölbewusst“ - 19.30 Uhr

Julian Dzeyk, Inhaber der Firma „Ölbewusst“, erklärt alles über die gesundheitlichen Vorteile seiner Lein- und Hanföle. Herzlich willkommen zu einem spannenden und informativen Vortrag in unserem gemütlichen Wintergarten. *(Adlerstraße, Voranmeldung erbeten)*

30
JUNI

Fair & Quer

Kennenlerntag „Vegeto Dynamik“ - 10 bis 17 Uhr

Was verbirgt sich eigentlich hinter diesem hochtrabenden Begriff? Vegeto Dynamikerin **Andrea Schons** erklärt Ihnen, was es damit auf sich hat, was es Ihrer Gesundheit bringt und welche Produkte dafür verwendet werden. Bringen Sie die letzten frühjahrmüden Zellen in Bewegung und schenken Ihnen neue Lebensfreude bei diesem anregenden Vortrag! *(Adlerstraße)*

7
JULI

Fair & Quer

Sommerpower – mit Heike Hoffmann

An diesen Tagen haben Sie die Möglichkeit diverse **Frischkäse-Variationen** zu probieren und natürlich mit nach Hause zu nehmen. *(Termin: 7.7. Steubenstraße; 15.7. Adlerstraße)*

15
JULI

Fair & Quer

11
JULI

Fair & Quer

Show-Kochen mit Florian (Adlerstraße)

Schauen Sie unserem Koch über die Schultern und lassen Sie sich verführen von Florian's kreativen kulinarischen Köstlichkeiten...



14
JULI

Fair & Quer

Dufttag in der Kosmetikabteilung

Heute erhalten Sie **10% Rabatt** auf sämtliche Naturparfüme (Farfalla, Florascent, Acorelle, Baldini, Lakshmi) *(Adlerstraße und Steubenstraße)*



25
JULI

Fair & Quer

„Ich packe in meinen Koffer...“

... und nehme mit **10% Urlaubs-Rabatt** auf ausgewählte Produkte! Na, wenn das nicht einen Entdeckungs-Abenteuer-Fahrrad-Ausflug zu Fair & Quer wert ist...dann wissen wir es auch nicht! *(Adlerstraße und Steubenstraße)*



Kürbisvielfalt im Glas

Nicht jeder produzierte Kürbis lässt sich im Frische-Bereich vermarkten. Die Früchte sind manchmal zu groß oder zu klein, die Farbe stimmt nicht oder es gibt Druckstellen. **Dr. Georg Thalhammer** hat einen Weg gesucht und gefunden, auch die Industrieware der **Hokkaidos** sinnvoll zu verwerten. Er ließ die Kürbisse zu Püree verarbeiten, das ihm nun als Basis für die Herstellung von Feinkostprodukten dient. Das Püree hat einen großen Vorteil: Man kann es schnell und ohne großen Aufwand weiterverarbeiten. Es wurden Kürbissuppen entwickelt, Kürbisketchup, Kürbisdudeln und das Püree wurde für den Endverbraucher ins Glas und in die Dose gebracht – als Basis für Suppen, Soßen, Backwaren, Eis oder als Zutat für den selbstgemachten Babybrei. Im Juni und Juli zum Aktionspreis.



5,99 €
statt 6,99 €

2,99 €
statt 3,79 €

4,49 €
statt 4,99 €

Pharmos Natur Revital-Gel

Bio Aloe Vera mit Konjakwurzel

Das regenerierende Aloe Vera Gel ist wunderbar nach dem Sonnenbad und eignet sich besonders gut für die tägliche Feuchtigkeitspflege der Haut. Die Haut erhält eine **"Feuchtigkeits-Soforthilfe"** und baut ein Feuchtigkeits-Depot auf. Das Bio Aloe Vera Gel ist mit über 100 Wirkstoffen ein sichtbarer **"Schönmacher"** mit straffender Wirkung. Es stellt die Hautbalance wieder her, schützt, pflegt und regeneriert die Haut. Die Haut ist frischer, straffer und glatter und sieht jünger aus.

- nicht gefriergetrocknete Aloe
- erntefrisches Gel vom Blatt
- in Mischkultur ökologisch angebaut in Ecuador (Yucatan)
- fair gehandelt
- 9 mal höherer Rohstoffpreis als in konventioneller Landwirtschaft
- ohne Alkohol
- ohne Zitronensäure

37,95 €
statt 40,00 €



Produkt
des Monats