

## Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

Sommerpause...? Von wegen!

Fleißig arbeitet das Team von Fair & Quer derzeit am kompletten Austausch der Kühltechnik in unserer Filiale Wieblingen. In einer ersten „Nacht-und-Nebel-Aktion“ wurden in der Nacht auf Mittwoch alle Kräfte gebündelt – und es hat sich gelohnt. Ab sofort sparen wir CO<sub>2</sub> und nebenbei auch jede Menge Stromkosten.

Wir informieren außerdem über unser attraktives Rabattsystem, das einfach und unkompliziert bares Geld spart.

Antje & Björn Seyler

## Entdeckungsreise im Greenpeace-Schiff

**Ausstellung „Schützt die Arktis“ an Bord in Heidelberg**

Die Arktis ist eine der letzten unberührten Naturparadiese auf diesem Planeten. Damit könnte es bald vorbei sein. Durch den Klimawandel verursacht, geht das arktische Meereis Jahr für Jahr zurück und gibt Flächen frei, die vor wenigen Jahren noch durch Eis geschützt waren. In diesen Regionen werden noch

unerschlossene Öl- und Gasreserven vermutet.

In der an Bord befindlichen Ausstellung „Schützt die Arktis“ können sich Besucher über die Schönheit und die Bedrohung des einzigartigen Ökosystems informieren und Wissenswertes über die Heimat der arktischen Bewohner wie Eisbären oder Narwale erfahren.

Hintergrund der Informationstour ist die Absicht internationaler Ölkonzerne, in diesem Sommer erstmals die Ölvorkommen in arktischen Gewässern nördlich von Alaska auszubeuten. Ein gefährliches Vorhaben: ein Ölunfall hätte katastrophale Folgen.

Das Aktionsschiff liegt am 31.7. von 11 – 21 Uhr auf Höhe der Stadthalle in Heidelberg, Neckarstaden 24. Um 20 Uhr hält der Ölexperte Kai Britt von Greenpeace einen Vortrag.



Das Greenpeace-Schiff Beluga II in Heidelberg. Kostenfreie Führungen am 31. Juli in Heidelberg.

Weitere Informationen:  
[www.savethearctic.org](http://www.savethearctic.org)

## „Coole“ Investition in die Zukunft

**Investition in effiziente Kühltechnik**



Türen vor den Kühltheken senken den Energieverbrauch im Kühlbereich um 60 Prozent.

Eine „coole“ Ersparnis an CO<sub>2</sub>-Emissionen bringt die komplette Erneuerung der Kühltechnik in der Filiale Wieblingen: Mit einer Investition von über 150.000 Euro werden Theken der höchsten Energieeffizienz-Klasse angeschafft und die Technik aller vier Kühlzellen (Küche, Metzgerei, Markt und Lieferservice) ausgetauscht.

Die bisher offenen Selbstbedienungstheken werden durch Schränke mit Türen ersetzt und ein Tiefkühlhaus anstelle zahlreicher Einzeltruhen angeschafft. Die neue Kühltechnik spart CO<sub>2</sub> und bis zu 15.000 Euro Stromkosten im Jahr ein. Als Bonus gibt es eine Wärmerückgewinnung, in der aufgefangene Abwärme das benötigte Warmwasser kostenlos auf ca. 50 Grad vorheizt – das spart zusätzlich Gas und Strom.

## Bio-Märkte - Wieblingen & Handschuhsheim - Lieferservice – Catering

## Fair & Quer Naturkost

Adlerstr. 1 • 69123 Heidelberg

Tel. +49 - (0)6221 – 65 22 6-0

Fax +49 - (0)6221 – 65 22 6-20

Internet [www.fairundquer.de](http://www.fairundquer.de)

E-Mail [kontakt@fairundquer.de](mailto:kontakt@fairundquer.de)



AKTUELLES AUS HEIDELBERGS BIO-WELT

Ausgabe 20 / Juli 2011

## Sparen mit der Fair & Quer-Bonuskarte

Bis zu 5% Sofort-Rabatt



Die Bonuskarte von Fair & Quer punktet mit Sofortrabatt an der Kasse.

Im Vergleich zu Rabattkarten anderer Anbieter schneidet die kostenfreie Bonuskarte von Fair & Quer sehr gut ab. So entfällt beispielsweise das unübersichtliche Punkte-sammeln oder der Eintausch gegen reine Sachprämien. Nutzer schätzen außerdem, dass persönliche und einkaufs-bezogene Daten nicht weitergegeben oder an Dritte verkauft werden. Das entscheidende Argument ist jedoch die Rabattstaffel von 0,5 bis 5%. Hier bieten andere Anbieter deutlich weniger Rabatte.

## Ringelblumencreme

### selbst herstellen

#### Bewährtes Kräuterwissen

Aktuell blühen Sie wieder – die leuchtend orange-gelben Ringelblumen. Die Ringelblume

(*Calendula officinalis*) ist als alte Heilpflanze in der Naturheilkunde bekannt. So wird beispielsweise Ringelblumen-salbe bei leichten Verletzungen verwendet. Den Namen haben sie übrigens aufgrund der "geringelten" Samenform.

Zunächst wird aus den Blättern Ringelblumenöl hergestellt.

Dazu benötigt man:

- Ringelblumenblütenblätter
- ein verschließbares Glas mit Deckel
- etwa 300 ml Olivenöl

Zum Ernten werden die ganzen Blütenköpfe abgeschnitten. Die Blütenblätter werden abgezupft und mit Olivenöl übergossen, so dass sie mit Öl bedeckt sind. Das Glas wird fest verschlossen an einen sonnigen Ort gestellt und jeden Tag geschüttelt. Nach drei Wochen wird das Öl gefiltert (ein feines Küchensieb oder Kaffeefilter verwenden).



In der Blüte steckt Heilkraft. Ringelblumenöl und -creme ist ein schönes Geschenk oder Mitbringsel. Die Herstellung ist einfach und auch für Kinder geeignet.

Für die Ringelblumencreme benötigt man:

- 250 ml Ringelblumenöl
- 25 g Bienenwachs
- 25 g Lanolin
- Topf und Schüssel für ein Wasserbad
- Salbentöpfchen oder Gläser



Die Ringelblume eignet sich auch zur Wettervorhersage – sie öffnet ihre Blüte nur, wenn das Wetter schön wird.

Öl, Bienenwachs und Lanolin in einer Schüssel vermengen und vorsichtig im Wasserbad erhitzen. Umrühren bis das Bienenwachs aufgelöst ist. Die Creme etwas abkühlen lassen, dann abfüllen.

## Impressum

Fair & Quer Naturkost  
Inhaberin: Antje Seyler

Adlerstraße 1  
69123 Heidelberg

Realisation:  
Birgit Weiler-Thoma

Fon 0 62 21 – 65 22 6 - 0  
Fax 0 62 21 – 65 22 6 - 20  
[www.fairundquer.de](http://www.fairundquer.de)

Geschäftsführer:  
Antje und Björn Seyler

## Bio-Märkte - Wieblingen & Handschuhsheim - Lieferservice – Catering

Bio-Markt Wieblingen  
Bio-Markt Handschuhsheim  
Lieferservice + Webshop  
Catering

Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg  
Steubenstr. 52, 69121 Heidelberg  
Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg  
Adlerstr. 1, 69123 Heidelberg

Tel. 06221 – 65 22 6 – 0  
Tel. 06221 – 586 05 – 16  
Tel. 06221 – 65 22 6 – 11/12  
Tel. 06221 – 65 22 6 – 0

Mo.-Fr. 8 – 20 Uhr, Sa. 8 – 18 Uhr  
Mo.-Mi. 9 – 19, Do.+ Fr. 9 – 20, Sa. 9 – 16 Uhr  
Mo.-Fr. 8 – 14 Uhr  
Mo.-Fr. 8 – 15 Uhr (Sprechzeiten Büro)