

**Liebe KundInnen,
 liebe GenießerInnen,**

täglich mehr Sonne und eindeutige hellgrüne und rosa Zeichen in der Natur lassen keinen Zweifel mehr. Der Frühling ist da! Es zieht uns ins Freie. Lesen Sie, wie Sie Ihre Haut umwelt- und gesundheitsfreundlich schützen können und wie einfach klimafreundliches Gärtnern ist. Außerdem erfahren Sie wer der König des Tofu ist und welche Leckereien er uns mitbringt.

Antje und Björn Seyler

**Kostenloser Stofftaschenpool
 Mehrweg - Der Umwelt zuliebe**

Seit Anfang März haben wir einen Stofftaschenpool in unseren Märkten für Sie eingerichtet.



Dort kann jeder so viele Taschen herausnehmen, wie für die Verpackung der Einkäufe gebraucht werden. Wer möchte kann die Taschen behalten und wiederverwenden, oder beim nächsten Einkauf zurücklegen. Dieses Angebot wird sehr gerne angenommen, daher ist es gut, wenn hin und wieder auch ausrangierte oder überflüssige Beutel mitgebracht werden. Hat nicht jeder von uns einen kleinen bis größeren Vorrat zuhause liegen?

Bitte nur saubere und intakte Taschen aus Stoff hineinlegen.

Torffreie Blumenerde

Torf ist der Stoff aus dem die Moore sind. Ein gesundes Moor wächst jährlich nur etwa 1 mm, das sind für 1 Meter Torf ca. 1000 Jahre. Nur etwa 3 % unseres Planeten sind von Mooren bedeckt. Dennoch speichern sie doppelt soviel Kohlenstoff wie alle Wälder unserer Erde. Durch diese enorme Kohlenstoffspeicherkapazität leisten die Moore einen wesentlichen Beitrag zum Klimaschutz.



Im Moor leben zahlreiche seltene Tiere und Pflanzen

Um den Bedarf an billiger Blumenerde zu decken, wird Torf zu einem großen Teil im Baltikum und in Russland aus künstlich entwässerten Mooren gewonnen. Damit wird ein Schatz vernichtet, der in Jahrtausenden gewachsen ist. Zahlreiche seltene und endemische Tiere und Pflanzen werden immer weiter verdrängt. Nahezu zwei Drittel der Blütenpflanzen, die das Moor beheimatet, sind bereits vom Aussterben bedroht oder gefährdet. Nicht nur beim Abbau wird klimagefährdendes CO2 freigesetzt, auch die langen Transportwege belasten die Umwelt unnötig. Torffreie Blumenerde enthält hingegen schnell

nachwachsende Rohstoffe aus überwiegend heimischer Produktion mit kurzen Transportwegen. Diese Produkte besitzen ähnlich bodenverbessernde Eigenschaften, versauern die Böden im Gegensatz zu Torf aber kaum. Bei Fair & Quer finden Sie für Ihr Gartenprojekt torffreie Universalerde und Aussaat-erde von Ökohum. Klima- und Naturschutz kann so simpel sein.



15 Liter kosten 3,99 € und 45 Liter 8,99

Gut geschützt die Sonne genießen

Bereits im April strahlt die Sonne intensiv vom Himmel herunter. Ein ausreichender Sonnenschutz ist daher bei allen Aktivitäten im Freien wichtig. Auf der VIVANESS - Der internationalen Fachmesse für Naturkosmetik haben wir eine Antwort auf die Frage: „Kann ich die Freude an der Sonne genießen, mich gleichzeitig schützen und die Natur respektieren?“ bekommen. Ja, natürlich ist das möglich! BIOSOLIS,

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)



der Hersteller aus Belgien hat eine Bio-Sonnenschutz-Serie für Erwachsene und Kinder entwickelt, die eine echte Alternative zu den üblichen chemischen Verdächtigen ist.



Im Gegensatz zu chemisch basierten Sonnenschutzmitteln bleiben mineralische Sonnenschutzmittel auf der Oberfläche der Haut und reflektieren UV-Strahlen. Chemische Sonnenschutzmittel werden hingegen von der Haut aufgenommen und sind frühestens erst 30 Minuten nach dem Auftragen wirksam. Die UV-Strahlen werden dann durch die chemischen Sonnenschutzmittel umgewandelt, was potenziell zur Entstehung allergener und phototoxischer Substanzen führen kann. Es ist überdies nachgewiesen, dass chemische Sonnenschutzmittel mitverantwortlich für die Zerstörung der Korallen sind, da die Cremes die Ausbreitung der Viren fördern, die das Absterben der Korallen verursachen. Demgegenüber enthalten die Sonnenschutzmittel von BIOSOLIS keine petrochemischen Produkte und keine Nano-Partikel. Wo in anderen kosmetischen Rezepturen Wasser verwendet wird, bildet bei BIOSOLIS Aloe Vera Gel die Basis. In Kombination mit pflanzlichen Ölen und mine-

ralischen Sonnenschutzmitteln (Titandioxid und Zinkoxid-Komplexe) entsteht so ein Produkt, das den Menschen vor der Sonne schützt und die Umwelt vor dem Menschen.

Lord of Tofu Wunderbohne trifft Zauberpilz

Bioland

Die köstlichen veganen Tofuprodukte von Lord of Tofu haben wir auf der Biofach Anfang des Jahres entdeckt. Der Lörracher Hersteller hat zahlreiche Fleischalternativen im Programm. Die Produkte sind glutenfrei und vegan, also für viele Allergiker geeignet, aber auch beliebt bei den sogenannten Flexitariern und allen anderen Feinschmeckern. Die Lord of Tofu ist die einzige von Bioland zertifizierte Tofurei, da ausschließlich Bioland-Sojabohnen (bevorzugt aus Süddeutschland) verarbeitet werden. Herkömmlicher Tofu wird mit Calciumsulfat (Gips) zusammengeklebt, wohingegen Lord of Tofu mit dem Kombuchapilz arbeitet und so eine echte Gerinnung (Vorstufe der Fermentation) erzeugt. Der so gewonnene Tofu ist in Geschmack und Konsistenz einzigartig gut!



Bei Fair & Quer finden Sie in Kürze die gesamte Bandbreite der Lord-of-

Tofu-Köstlichkeiten. Unter anderem folgende Produkte: Natural Tofu, Mediterraner Räuchertofu, Riesen-Vegarnelen, Tofu Schillerlocken mit Algen, käseähnliche Wiesentäler, Mr. Meatbeat's Steak, Keule und Geschnetzeltes, Veganes Ei und verschiedene Brotaufstriche. Hier ist wahrlich für jeden etwas dabei!



Fair & Quer wünscht Ihnen wärmende Sonnenstunden!

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)