

## 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)



**Fair & Quer**  
Naturkost/Naturwaren

AKTUELLES AUS HEIDELBERGS BIO-WELT

Ausgabe 23 / November 2012

## Liebe KundInnen, liebe GenießerInnen,

geben Sie uns Ihr Feedback und machen Sie mit bei der Schrot&Korn-Leserwahl zum Besten Biomarkt 2013. Gewinnen Sie eine Reise nach Costa Rica - einfach die Bewertungskarte ausfüllen und einwerfen. Im Lieferservice legen wir diese Karten nächste Woche bei, in unseren Märkten können Sie teilnehmen - und wer will auch per Internet unter: [www.besterbioladen.de](http://www.besterbioladen.de).

Die Sache mit dem Wildfleisch ist nun endlich durch – am Dienstag 27.11. starten wir mit dem Thekenverkauf in Wieblingen.

Antje & Björn Seyler

## Naturgenuss aus dem Schwarzwald

### Köstliche Gerichte mit Zutaten direkt aus dem Wald



Wild: Bestes aus Wald und Flur, reich an Vitaminen, fettarm, nähr- und mineralstoffreich, aus nachhaltiger Bewirtschaftung und ganzjährig verfügbar.

Wild kann sich im Schwarzwald den ganzen Tag frei bewegen und aus einem reichhaltigen Nahrungsspektrum das Schmackhafteste aussuchen. Als echtes Leckermaul zieht beispielsweise das Rehwild von Strauch zu Strauch, um sich von Früchten, Knospen und Wildkräutern zu ernähren. Entsprechend entfaltet sein Fleisch einen hervorragenden Geschmack.

Die Wildbret-Spezialitäten aus dem Schwarzwald sind ökologische und naturnahe Qualitätsprodukte direkt vom regionalen Erzeuger. Die Jagd folgt dem Prinzip der Nachhaltigkeit: der Natur wird nicht mehr entnommen als nachwächst. Unser Partner verarbeitet diese Naturprodukte „der kurzen Transportwege“ noch von Hand. Mit diesem Naturgenuss direkt aus dem Wald lassen sich köstliche Gerichte zubereiten.

Bei Wild wird vor allem die nachvollziehbare Herkunft und die absolute Frische geschätzt. Wildfleisch ist das naturbelassenste Fleisch, vielseitig zu verwenden und in jeder Form ein Hochgenuss.

Ab Dienstag, 27. November bietet Fair & Quer Wildbret in der Frischetheke in der Filiale Wieblingen an. Die engagierten Fair & Quer-Köche bereiten ebenfalls Wildgerichte für den Mittagstisch zu.



Bei Wild wird vor allem die nachvollziehbare Herkunft und die absolute Frische geschätzt. Wildfleisch ist das naturbelassenste Fleisch, vielseitig zu verwenden und in jeder Form ein Hochgenuss.

## Vorausschauend für die nächsten Wochen planen

### Heimisches Backvergnügen und mehr...

Die vorweihnachtliche Zeit kündigt sich in großen Schritten an – Advent, das große Fest und der Jahreswechsel stehen fast schon vor der Tür. Traditionell beginnt auch die Planung für die heimische Weihnachtsbäckerei im November. Für Ihr Adventsvergnügen ist Fair & Quer bestens ausgestattet – Backzutaten, Lebkuchen, Gebäck, Adventskalender, Wintertees, Kerzen, Winterdüfte, Dekoartikel und Geschenkartikel sind bereits verfügbar.

Im Online-Shop sind die Artikel einzusehen. Auch Vorbestellungen für Wild und Fleisch sind bereits möglich.

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

Bio-Markt Wieblingen  
Bio-Markt Handschuhshaus  
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)

## 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 23 / November 2012



Die guten Geister bei Fair & Quer sind ihrer Zeit immer ein bisschen voraus - auch bei der Vorbereitung für die kommende Adventszeit.

## Klimawandel auf dem Teller

### Frisch – regional – saisonal – bio – weniger Fleisch

„Wer in der Mittagspause statt Schinkenbrötchen oder Hamburger die Pasta mit Tomatensauce oder Ratatouille wählt, betreibt aktiven Klimaschutz“, fasst die WWF-Referentin für Klimaschutz und Ernährung die Ergebnisse der Studie zusammen. „Wenn jeder Bundesbürger einmal pro Woche auf Fleisch verzichten würde, könnte das zu einer jährlichen Einsparung von rund neun Millionen Tonnen Treibhausgas-Emissionen führen. Das entspricht umgerechnet 75 Milliarden PKW-Kilometern.“

Eine gesündere Ernährung wirkt sich laut WWF positiv auf den Ressourcen- und Klimaschutz aus. Wenn Konsumenten zudem weniger Lebensmittel wegwerfen und frische, saisonale, regionales Obst und Gemüse bevorzugen, können weitere Emissionen eingespart werden.

Der Klimafußabdruck eines Deutschen liegt derzeit bei durchschnittlich 11 Tonnen CO<sub>2</sub> pro Jahr.

## Mitmachen und tolle Preise gewinnen

### Bundesweite Kundenumfrage „Beste Biomärkte“

In den Jahren 2008 bis 2012 wurde Fair & Quer bundesweit unter die besten Biomärkten in gewählt. Auch dieses Jahr hat sich das Team wieder ehrgeizige Ziele gesetzt. Bewertet werden sieben Kategorien: Gesamteindruck, Frische, Sortiment, Preis-Leistungsverhältnis, Beratung und freundliches Personal.



Der Hauptgewinner kann sich an karibischen Stränden entspannen und mit dem Boot Mangroven erkunden.

Der Hauptpreis für die Teilnahme ist eine Reise nach Costa Rica (CO<sub>2</sub>-kompensierten Flug) inklusive 2-wöchige Rundreise. Weitere Preise sind ein E-Bike, mehrere Öko-Staubsauger und Probiersortimente mit Präsentkörbe mit Bio-Spezialitäten. Einhundert Preise werden insgesamt verlost.

## Termine

### Beratungstag mit Dr. Hauschka-Kosmetikerin

Mittwoch, 5.12., 10 – 18 Uhr  
Anmeldung in der Kosmetik-  
abteilung bei Maria Kienbacher:  
Tel. 06221 – 65 22 6-0



Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit. Kosmetik im Rhythmus der Natur stärkt die Eigenkräfte der Haut.

### Vorabinformation zu Öffnungs- und Lieferzeiten:

Märkte: am 24.12. und 31.12.  
von 8 - 14 Uhr geöffnet  
Mittagstisch: schließt seine  
Ausgabe vom 24.12. – 6.1.  
Lieferservice: keine Fahrten  
zwischen dem 24.12. – 30.12.

## Impressum

Fair & Quer Naturkost  
Inhaberin: Antje Seyler

Adlerstraße 1  
69123 Heidelberg

Realisation:  
Birgit Thoma

Fon 0 62 21 – 65 22 6 - 0  
Fax 0 62 21 – 65 22 6 - 20

[www.fairundquer.de](http://www.fairundquer.de)  
[kontakt@fairundquer.de](mailto:kontakt@fairundquer.de)

Geschäftsführer:  
Antje und Björn Seyler

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

Bio-Markt Wieblingen  
Bio-Markt Handschuhshheim  
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)