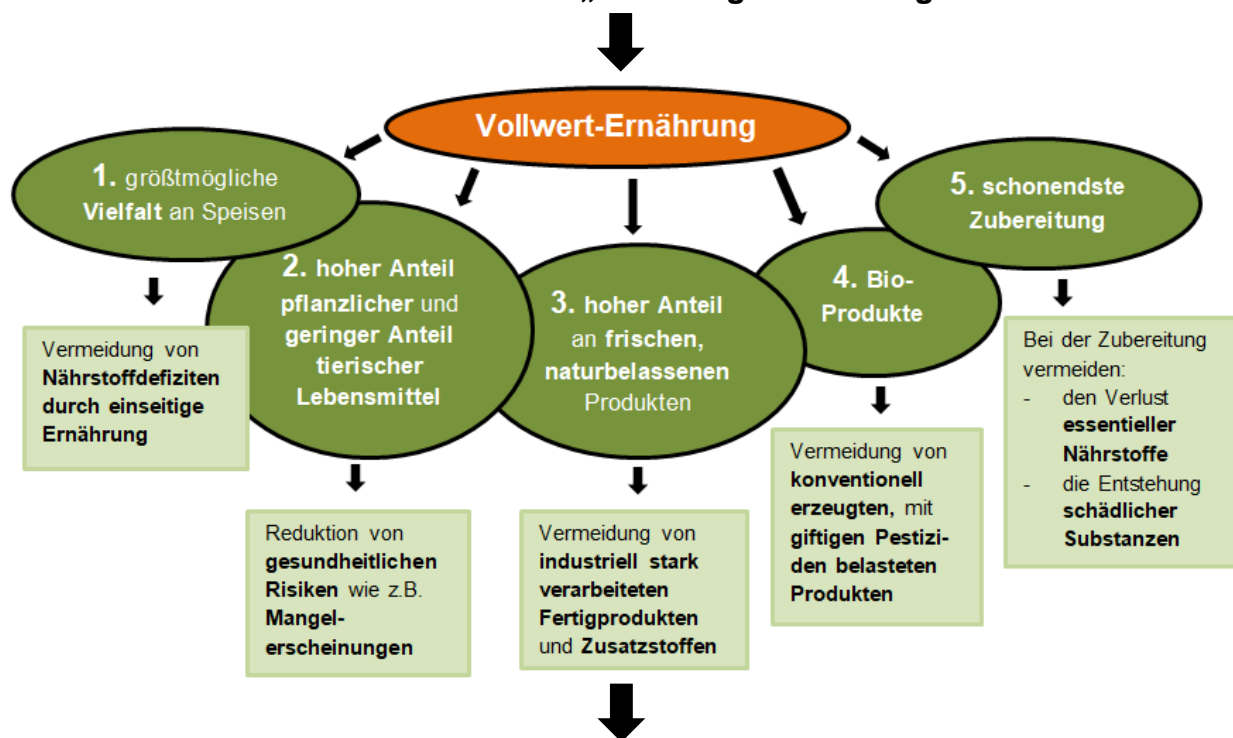


Gesunde, ausgewogene, vollwertige Ernährung ist

– neben täglicher Bewegung, Vermeidung von Übergewicht, Rauchen und Alkohol etc. –
eine **wesentliche Grundlage für eine gute Gesundheit !**

Aber was bedeutet „vollwertige Ernährung“?



Wie wird „Vollwert-Ernährung“ und „Vollwert-Qualität“ im Heller's ganz praktisch umgesetzt ?

zu 1. größtmögliche Vielfalt an Speisen

	jeden Tag	saisonal – im Wechsel an 363 Tagen	Verkauf pro Jahr
- verschiedene Salate, Vorspeisen, Antipasti, Rohkost	ca. 40 Variationen	ca. 70 Variationen	ca. 32.000 kg
- verschiedene Tagesessen, Gemüse, Reis, Nudeln, Bratkartoffeln, Quark-Zubereitungen	ca. 16 Variationen	mehr als 800 Variationen	ca. 46.000 kg
- verschiedene Desserts	8 Variationen	25 Variationen	ca. 5.000 kg
- verschiedene Säfte / Smoothies	11 Variationen	20 Variationen	ca. 32.000 Stück
- verschiedene Kuchen / Torten (aus eigener Konditorei)	25 Variationen	150 Variationen	ca. 63.000 Stück
- verschiedene Eiscremes (aus eigener Herstellung)	6-12 Variationen	30 Variationen	ca. 31.000 Kugeln

Wichtige Hinweise:

1. alle Speisen etc. sind **zum Teil** auch **vegan, laktosefrei, glutenfrei**
2. **alle Zutaten** und **Allergene** werden auf Schildern an **jeder Speise** gekennzeichnet

zu 2. hoher Anteil pflanzlicher und geringer Anteil tierischer Lebensmittel

Eine **ausgewogene pflanzenbetonte Ernährung**, mit einer **riesengroßen Vielfalt** an **Gemüsen, Salaten, Kräutern, Hülsenfrüchten, Getreideprodukten, Kartoffeln, Samen, Nüssen, Obst** und **hochwertigen Pflanzenölen** – wie Heller's sie bietet – versorgt Sie mit **nahezu allen Vitalstoffen**, die Sie zur Erhaltung Ihrer **Gesundheit** und **Leistungsfähigkeit** benötigen. Einige für die Gesundheit wichtige Nährstoffe (Vitamin B12, Jod) sind in höheren Mengen allerdings nur in tierischen Lebensmitteln enthalten. Deshalb verwenden wir im Heller's auch **hochwertige Milch(-Produkte)** und **Eier**, verzichten jedoch auf das Angebot von **Fleisch** und **Fisch**.

zu 3. hoher Anteil an frischen, naturbelassenen Produkten

Bei der Auswahl **industriell vorverarbeiteter** Produkte achten wir konsequent auf den **Grad der Naturbelassenheit**, d.h. es werden nur **möglichst gering** und **schonendst verarbeitete** Lebensmittel verwendet. **Convenience-, Halbfertig-** bzw. **Fertigprodukte** sind im Heller's „**tabu**“! An einigen Beispielen möchten wir das verdeutlichen:

- **Pflanzenöle kaltgepresst**, z.B. Olivenöl nativ extra, Leinöl nativ, Sonnenblumenöl nativ, Rapsöl nativ (zudem gekühlt gepresst und Schale entfernt zur Reduktion der Erucasäure) – statt extrahiert / raffiniert (Vitamin E-Verlust von 70%)
- **Fruchtsäfte als Direktsaft (Muttersaft) / naturtrüb** – statt aus Konzentrat / gefiltert, folglich ohne nährstoffhaltige Trubstoffe
- **Honig naturbelassen** – nicht über 40 °C erwärmt, weil so hitzeempfindliche Enzyme geschädigt werden und gesundheitsschädliches HMF (Hydroxymethylfurfural) entstehen kann
- **Agavendicksaft, Roh-Rohrzucker, Rapadura** – statt raffiniertem, weißem (mit Chlor gebleichtem?) Zucker, der keine Vitamine und Mineralstoffe mehr enthält
- **frische Milch** – statt Milchpulver
- **frische Eier aus ökologischer Haltung, täglich frisch aufgeschlagen** – statt flüssiges Vollei oder Eipulver (homogenisiert, pasteurisiert, mit Konservierungsstoffen haltbar gemacht), aus Käfighaltung
- **Obstsalat täglich frisch zubereitet** – statt aus der Dose
- **Vollkornreis** – statt weißem, polierten Reis (Vitamin- und Mineralstoffverluste von 50-75 %)
- **Vollkornmehl in unserer hauseigenen Mühle täglich frisch geschrotet** – statt Weißmehl (Vitamin- und Mineralstoffverluste von 50-75 %)
- **Meersalz** – statt Kochsalz, das fast ausschließlich aus Natriumchlorid besteht und bei dem durch Raffination andere Mineralsalze weitestgehend entfernt wurden

zu 4. Bio-Produkte

Die Rohstoffe / Zutaten stammen vorzugsweise aus **biologischem Anbau (fast 100 %)**, weil Produkte aus konventioneller Landwirtschaft **ganz häufig** in **hoher Menge** und **großer Vielzahl giftige Pestizide** enthalten. In einem Produkt können (laut **Öko-Test**) oft bis zu 20 !!! verschiedene Pestizide enthalten sein, die in der Summe kumuliert **hochgiftig** sind und **unserer Umwelt** und **unserer Gesundheit** in **hohem Maße schaden** !!! Zusätzlich weisen Bio-Produkte eine **bessere Nährwertzusammensetzung** auf (siehe unten). **Seit mehr als 25 Jahren** bezieht Heller's alle Gemüse, Salate, Kräuter, Kartoffeln etc. vom **regionalen Bio-Bauern bei Worms** (Biolandhof Morgentau).

zu 5. Vollwert-Qualität durch frische und schonendste Zubereitung

Damit alle für eine gesunde Ernährung wichtigen Nährstoffe weitestgehend erhalten bleiben, bereiten wir die Bio-Produkte entsprechend den „**Grundsätzen der Vollwert-Qualität**“ wie folgt zu:

- **jeden Tag** (an 363 Tagen im Jahr) **frische Zubereitung** ab **5:00 Uhr** morgens in unserer Küche
- **schonendste Zubereitung**: Gemüse, Kartoffeln, Reis etc. werden bei uns nicht gekocht, sondern in einem Dampfgarer **kürzeste Zeit mit Dampfdruck gegart** (z.B. 30-60 Sek. je nach Gemüse).

Hinweis: Beim Kochen gehen durch **Hitze** und **Ausschwemmen** in das Kochwasser eine Vielzahl an Nährstoffen verloren (**Mineralstoffe bis zu 40 %**, **B-Vitamine** und **Vitamin C bis zu 75 %**). Im Gegensatz dazu können frische, naturbelassene Lebensmittel durch **kurzzeitiges Garen mit Dampfdruck außerordentlich schonend zubereitet** werden – das Gargut enthält z.B. **bis zu 50% mehr Vitamine** als gekochte Lebensmittel. Zudem bleiben die **natürliche Konsistenz, Farbe** und der **Eigengeschmack** des Garguts erhalten. Das Garen mit Dampfdruck ist folglich ein hoher Gewinn für einen **guten Geschmack** und eine **gute Gesundheit**.

- **Warmhalten der Speisen:** Da auch bei zu langem Warmhalten der Speisen in der „**Warmen Theke**“ die **Wärme hitzeempfindliche Nährstoffe** (z.B. Vitamine) **zerstören kann**, achten wir streng darauf:
 - a) alle Speisen dürfen nur die **kürzeste Zeit** in der „**Warmen Theke**“ warmgehalten werden.
 - b) in der Küche werden daher z.B. nur die **kleinsten Mengen** Gemüse gegart, und das – je nach Bedarf – **ständig** und den **ganzen Tag** !
 - c) auch beim **Backen / Braten** von Bratkartoffeln, Pommes, Kartoffelpuffern und Getreide-Bratlingen achten wir strengstens darauf, dass diese nicht zu lange gebacken / gebraten werden, da sonst **gesundheitsschädliches Acrylamid entstehen kann**.

Erwähnenswert ist außerdem:

- **Kartoffeln** werden hinter einem **lichtundurchlässigen Vorhang** gelagert, da sich durch das Licht in den Kartoffeln „**giftiges Solanin**“ bilden kann.
- Jede Tasse **Kaffee** wird **frisch gemahlen**, denn schon **30 Minuten nach dem Mahlen** sind **bis zu 40% der Aromen** verflogen!
- **Karottensaft** wird **täglich frisch gepresst**.
- **Seit 2011** haben wir eine **eigene Konditorei** eingerichtet, weil aus einer anderen Konditorei zugekaufte Kuchen und Torten nicht mehr unserem **hohen Qualitätsanspruch** entsprachen. In unserer Konditorei werden alle Kuchen und Torten **täglich frisch** zubereitet. Es werden keine **Fertigteigmischungen, Pulver, Pasten, Extrakte, Gelatine, Stabilisatoren etc.** verwendet, wie es in anderen Konditoreien geschieht.
- Auch **Eiscreme** stellen wir seit **ca. 25 Jahren selber her**, weil im **industriell hergestellten Eis** **keine frischen, naturbelassenen Zutaten** verwendet werden. Auch die Qualität der Zutaten von in (italienischen) Eisdielen hergestellten Eiscremes entspricht **nicht** den „**Grundsätzen der Vollwert-Qualität**.“

Freie Wahl / die Menge selber bestimmen

Und damit Sie von der großen Vielfalt der angebotenen Speisen möglichst viele probieren / genießen können, haben Sie bei uns „**die freie Wahl**“, d.h.:

- Sie können von allen 40 Salaten, warmen Speisen und Desserts **frei wählen**, welche Sie essen möchten
- Sie bestimmen auch selbst, **welche Menge** Sie von jeder Speise nehmen möchten
- die Abrechnung der Speisen erfolgt dann an der Kasse **nach Gewicht (100g-Preis)**

Die „**freie Wahl**“ und die „**Möglichkeit, die Menge selber zu bestimmen**“ wird von allen Gästen in **hohem Maße** geschätzt, insbesondere auch von Gästen, die aus **gesundheitlichen Gründen** auf bestimmte Dinge achten müssen, wie z.B. **Allergiker** und **Diabetiker**.



Wie Sie aus den obigen Ausführungen erkennen können, ist es unser **zentrales Anliegen**, Ihnen ein **Höchstmaß an Qualität zur optimalen Versorgung mit Vitalstoffen** für eine **gute Gesundheit** sowie ein **Höchstmaß an Geschmack und Genuss** zu bieten. **Das ist nur durch die konsequente praktische Umsetzung der Vollwert-Qualität /-Ernährung (Punkte 1-5) möglich !**

W. Heller

Ihr Wolfgang Heller

Weitere Infos zu den oben angesprochenen Themen finden Sie am Ausgang des Restaurants bei

„Heller’s informiert“

- **zu Bio-Lebensmitteln:** 1. „**Warum 100%-Bio bei Heller’s?**“ und 2. „**Bio-Lebensmittel**“ (bessere Nährwertzusammensetzung) und 3. **Bio-Zertifikat** -> Öko-Kontrollstelle DE-Öko-006
- **zu Pestiziden:** 1. „**Unkrautvernichter in Muttermilch**“ und 2. „**Pestizide schaden Gehirnentwicklung**“ und 3. „**Die Chemieindustrie lügt**“
- **für Diabetiker:** 1. „**Gesund essen schützt vor Typ-2-Diabetes**“ und 2. „**Pflanzenstoffe**“ (reichlich Obst und Gemüse) **schützen vor Diabetes**“
- **Vitaminquellen bei Heller’s:** 1. „**Vitamin-Kick**“ und 2. **Vitaminbomben im Frühjahr / Winter**“
- **zu weiteren Themen:** „**Billig können wir uns nicht mehr leisten**“ (Billige Lebensmittel kommen uns teuer zu stehen, denn die Preise sind nur deshalb so niedrig, weil...)
- **Zertifikate:** **CO2-Vermeidung durch vegetarisch / Bio / Ökostrom** und weitere Zertifikate

Sollte die gewünschte Information nicht ausliegen, drucken wir Ihnen diese gerne im Restaurant aus. Außerdem laden wir Sie dazu ein, sich den **Imagefilm** über Heller’s anzuschauen (Internetseite, YouTube).