

Vollwert hat sich durchgesetzt

Vor 34 Jahren eröffnete der Gastronom Wolfgang Heller sein vegetarisches Vollwert-Bio-Restaurant und Café in Mannheim. Über sechs Millionen Gäste hat er mit seinen Mitarbeitern inzwischen bewirtet. Den Grundstein seines Erfolges sieht er unter anderem in der konsequenten Umsetzung der Vollwert-Qualität und der ständigen Weiterentwicklung. Orientiert hat er sich dabei an den Empfehlungen des UGB.



Herr Heller, wie sind Sie vor 34 Jahren auf die Idee gekommen, ein Vollwert-Restaurant zu eröffnen?

Ich beschäftige mich schon seit mehr als 50 Jahren mit der Vollwert-Ernährung. Damals sagte mein Arzt, mein Cholesterinspiegel sei zu hoch, ich solle Fleisch und fette Wurst vermeiden. Von da an habe ich mich mit gesunden Lebensmitteln und Umweltschutz auseinandergesetzt. Ich bin dann nach der Eröffnung meines Restaurants sofort Mitglied beim UGB geworden.

Viele vegetarische Bio-Restaurants, die mit dem Boom der Vollwertbewegung vor 30, 40 Jahren eröffneten, gibt es heute nicht mehr. Was ist Ihr Erfolgsrezept?

Das ist ganz klar, die konsequente Umsetzung der Vollwert-Qualität. Und ganz wichtig: die Kommunikation mit den Gästen, worin sich die von uns angebotene Qualität von herkömmlichen Restaurants und industriell hergestellten Fertigprodukten unterscheidet. Vegetarisch, vegan und bio ist eben nur dann wirklich gut, wenn bei der Auswahl der Produkte und insbesondere bei deren Zubereitung die Prinzipien der Vollwert-Ernährung angewendet werden. Das heißt, frische und schonende Zubereitung: garen statt



kochen. Gemüse dampfgaren wir ständig und nur in kleinen Mengen, damit es in den Theken nicht zu lange warm gehalten werden muss. Dadurch bleiben Geschmack und mehr Vitamine erhalten. Wichtig ist natürlich auch der Einsatz frischer, regionaler und saisonaler Produkte. Convenience- und Fertigprodukte sowie stark verarbeitete, raffinierte Produkte sind bei uns tabu. Seit über 25 Jahren bezieht das Heller's alle Gemüse, Salate, Kräuter und Kartoffeln von einem regionalen Bio-Bauern bei Worms. All das wissen unsere Gäste zu schätzen, weil sie das anderswo eben nicht so bekommen.

Für Ihre Unternehmensleistung erhielten Sie 2013 den regionalen Strategiepreis. Was konnte der UGB zu Ihrem Erfolg beitragen?

Die Empfehlungen des UGB hinsichtlich ausgewogener Ernährung, Bio-Anbau, Umwelt- und Klimaschutz sind die Basis meines gastronomischen Wirkens. Als fachliche Grundlage diente mir das von Prof. Claus Leitzmann, Thomas Männle und Dr. Karl von Koerber verfasste Buch *Vollwert-Ernährung*. Zudem lese ich die aktuellen Beiträge im UGBforum. Ich selbst und meine Mitarbeiter haben sich immer wieder an der UGB-Akademie fortgebildet. Ich teile einfach die Begeisterung, mit der die Dozenten und Mitarbeiter für eine nachhaltige Ernährung und Lebensweise eintreten.

Sie haben in Ihrem Restaurant ein Selbstbedienungskonzept. Wie sieht das Speisenangebot aus?

Jeden Tag bieten wir etwa 40 Salate, Rohkost und Vorspeisen an, saisonal im Wechsel. Dazu kommen drei täglich wechselnde Tagesgerichte, jeden Tag eine andere Suppe, acht Desserts, frisch gepresste Säfte und Smoothies sowie Eiscreme und Kuchen aus unserer eigenen Konditorei. Alle Speisen sind vegetarisch und etwa die Hälfte auch vegan. Fleisch haben wir nicht im Angebot. Erstaunlich ist dabei, dass 90 Prozent unserer Gäste Flexitarier, also eigentlich

Fleischesser sind. Wie alle anderen Gäste schätzen sie vor allem die riesengroße Auswahl in Selbstbedienung. Sie können frei wählen, was und welche Menge sie von jeder Speise nehmen möchten. Wirtschaftlich ist dieses Angebot nur durch die 700-1000 Gäste, die täglich unser Restaurant aufsuchen.

Sind Sie mit 78 Jahren heute noch immer im Restaurant tätig?

Ich bin nahezu täglich vor Ort. Viele leitende Aufgaben habe ich an meine Tochter und andere Mitarbeiter abgegeben. Ich betreibe das Restaurant ja nicht in erster Linie aus wirtschaftlichen Gründen. Ich wünsche mir, dass das Heller's noch viele Jahrzehnte weiterbesteht und ich andere Menschen motivieren kann, ein Restaurant wie das Heller's an anderen

Orten zu eröffnen. Gerne gebe ich dazu meine Erfahrung und mein Wissen an andere weiter, die von der Idee begeistert sind. Ich lade jeden Interessenten ein, bei mir hinter die Kulissen zu schauen und stelle auch mein Unternehmenskonzept zur Verfügung.

Herr Heller, vielen Dank für das Interview. Wir wünschen Ihnen und Ihren Mitarbeitern weiterhin viel Erfolg mit Ihrem Restaurant.

Infos und Kontakt:
Wolfgang Heller
Heller's Vegetarisches Restaurant & Café
N7, 13-15, D-68161 Mannheim
www.hellers-restaurant.de

Seminartipp

Vegane Vollwert-Ernährung

– Theorie und Praxis

Immer mehr Menschen meiden nicht nur Fleisch, Wurst und Fisch, sondern streichen alle tierischen Lebensmittel von ihrem Speiseplan. Richtig praktiziert, stellt eine vegane Lebensmittelauswahl eine gesundheitsförderliche Ernährungsweise dar.

Doch worauf muss man besonders achten, wenn man sich rein pflanzlich ernährt? Was bedeutet das für die Küchenpraxis? Welche pflanzlichen Alternativen gibt es zu Fleisch, Wurst, Milch, Milchprodukten, Eiern und Honig? Dieses Seminar zeigt, wie es geht: Vegane Ernährung nach Vollwert-Grundsätzen in den Beratungsalltag integrieren. Im Praxisteil des Seminars lernen Sie vielfältige, rein pflanzliche Gerichte zu kochen und wie Sie bekannte Rezepte *veganisieren* können.



© N. Nesterova 123RF.com

Seminarinhalte

- Motive und Grundzüge einer rein pflanzlichen Ernährung
- Kritische Nährstoffe und gesundheitliches Potenzial bei veganer Ernährung
- Gewusst wie – gut versorgt mit pflanzlichen Lebensmitteln
- Vegane Gerichte vollwertig zubereiten & genießen

Seminarleitung: Edith Gätjen, Dozentin der UGB-Akademie; Dipl.-Ernährungswiss. Felicitas Kitali
Termin: VE-12 15.-17.10.2021 im Seminarzentrum fünfseeblick in D-Edertal

Seminargebühr: 365 €, UGB-Mitglieder: 325 €

Info + Anmeldung:

UGB-Akademie, Sandusweg 3, D-35435 Wettenberg
Tel. 0641-808960, www.ugb.de/vollwertig-vegan