



# Flyer zum mitnehmen!

Die Philosophie hinter Peacefood.Bio, zum lesen, weitergeben und bitte selber überprüfen und selber recherchieren. Für das gibt es das Internet!

**Selbstbedienungs-Restaurant: Während den Öffnungszeiten ist eine Reservation nicht notwendig!**

**Gesundes Essen in Luzern (Freitag bis Sonntag 11:00-22:00, Küche bis 21:00)**

Jedem Gast, wird beim erstmaligen Besuch, das Konzept und Idee hinter Peacefood.Bio erklärt.

Beim Erstbesuch ist es daher wichtig sich 5-10 min extra dafür zu reservieren!

Wir sind das erste gesunde und rein vegane selbstbedienungs-Restaurant in Luzern. Wir legen sehr grossen Wert auf gesunde und vollwertige Ernährungsweise. So natürlich und unverarbeitet wie nur möglich. Dies ist ein neues Konzept, speziell für Ernährungs-Bewusste Menschen, die es satt haben sich dauernd mit Müll voll zu stopfen. Also genau das Gegenteil einer «normalen Gastronomie», wo man vor lauter Verarbeitung kaum noch selber eruieren kann was alles in den Speisen drin ist. Die eigene Gesundheit, sollte beim vernünftigen Menschen eigentlich an oberster Stelle stehen, nur leider steht sie heutzutage oft an letzter Stelle. Die meisten Haustiere werden heute Artgerechter ernährt, als der Besitzer selbst. Der tägliche stress lässt es kaum noch zu sich über gesundes Essen Gedanken zu machen, zudem verhindern geldgierige Nahrungsmittel Hersteller systematisch eine gesunde ballaststoffreiche Ernährungsweise. Billiges "Ich nenn das mal Motoren"-Öl, billiges Abfall-Fleisch, Konservierungsmittel, Milchprodukte, Gluten- und Zuckerhaltige Nahrungsmittel, sind bewiesener massen Krankmacher No1. Es muss nicht einmal alles Bio sein, aber wenn sogar in Bio-Babynahrung generell chemische Konservierungsmittel wie zB. die Ascorbin- oder Citronensäure zu finden sind, dann hört für mich der Spass langsam auf. Ich selbst hatte früher gesundheitliche Probleme weil ich mich als Vegetarier hauptsächlich von Junk-Food in Form von Weizen und Milchprodukten mit chemischen Zusatzstoffen ernährt hatte. Übergewicht, Haarausfall, Herzkreislauf Probleme, hohe Cholesterinwerte, hoher Blutdruck um nur einige zu nennen. Wer sich ein wenig informiert, findet heute selber heraus, dass es vorwiegend diese Nahrungsmittel sind die uns in der "zivilisierten" Welt krank machen und uns die sogenannten Zivilisations-Krankheit bescheren. Erst mit dem Einsatz des eigenen Verstandes und mit einer 100%igen vollwertigen, rein pflanzlichen und gluten freien Ernährungsweise verschwanden bei mir auch die letzten Zivilisationskrankheiten. Was mir also von da an blieb war selber kochen. Seit nun über 10 Jahren koche ich für mich selber Junkfrei und bin seither in bester körperlichen Verfassung. Meine selbst gemachte Erfahrung über die Jahre ist daher sehr gross. Es war am Anfang sicherlich nicht ganz einfach, denn der Mensch gewöhnt sich schnell an ungesunde, unnatürlich aussehende und übermässig gut schmeckende Nahrungsmittel. So nach dem Motto, darf es noch etwas mehr sein? Die Umstellung zurück zu gesunden und natürlichen Nahrungsmitteln hat sich aber auf jeden Fall gelohnt. Zudem gab es vor 10 Jahren kaum Informationen auf dem Internet, so wie heute. Wer meine Vor-Nachher Bilder sehen will, kommt ganz einfach ins Peacefood-Restaurant und mich fragt danach.

## **Peacefood.bio statt Junkfood**

Daher Peacefood.bio, das erste Restaurant, dass sich erstmalig mit der menschlichen Gesundheit befasst. Wir sind das erste rein vegane, gluten freie, laktose freie Restaurant in Luzern. Zudem frei von jeglichen Zusatzstoffen, wie Geschmacksverstärker, Zuckerzusätze, Konservierungsmittel, Genmanipulation, Soja, oder was sonst noch alles erfunden wurde um den Menschen krank zu machen. Wir benutzen zum kochen kein Öl, da es aus unserer Überlegung keinen Sinn ergibt, aus guten Rohkost-Ölen, schlechte transfette, (Gehärtete-Fette) durch das erhitzen oder anbraten zu produzieren, die unserer Gesundheit nichts als schaden und der Organismus kaum abbauen kann. Stattdessen bieten wir unseren Gästen eine Vielzahl gesunder Rohkost Öle, vom Rohkost-Pionier Urs Hochstrasser an, die unsere Gäste selber, (wenn Sie möchten, "Selbstkontrolle") über Ihre warmen oder kalten Speisen giessen können. Rohkost-Öle im Masse genossen enthalten eine Vielzahl wichtiger Fettsäuren und sogar Sonnenlicht, die beim erhitzten und ranzigen werden zerfallen. Theoretisch kann man aus dem besten Öl ein karzinogenes daraus machen! Gesusst wird ausschliesslich mit Früchten, da diese, durch den Faserstoff-Gehalt, den Insulinspiegel in Grenzen halten nicht sofort nach oben katapultieren, wie es zB. der Zucker oder Weizen das machen würde. Früchte sind sowieso vum einiges gesünder und schmecken dazu noch besser. Reife Früchte in Rohkostqualität, wie wir sie verwenden enthalten zudem eine Vielzahl wichtiger Vitamine, Mineralien, Spurenelemente etc., was beim Industrie-Zucker komplett raus raffiniert wurde.

## **Peacefood.bio statt Zucker und Gluten**

Heutigen Nahrungsmitteln werden immer öfters Nährstoffe, Vitalstoffe, Enzyme, Vitamine, Mineralien, wie auch wichtige pflanzliche Sekundärstoffe durch industrielle Verarbeitung entzogen, um diese zB. länger haltbar zu machen oder geschmacklich für den Konsumenten auf zu peppen. Meistens werden künstliche Konservierungsmittel, Vitamine und Farbstoffe chemisch hinzu gefügt, bevor diese Billig-Waren, zu uns in die Regale kommen. Bestenfalls bestehen sie nur noch aus leeren Versprechen mit viel Kalorien. Im Schlimmsten Fall aus gefährlichen Chemikalien oder künstlichen Zusatzstoffen. Bunt verpackt verkaufen uns geldgierige Grosskonzerne und Leider auch Weiterverarbeiter und Restaurants, denen die menschliche Gesundheit egal ist, diese minderwertigen Waren, welche die meisten von uns bereits täglich konsumieren und schliesslich süchtig und krank davon werden. Zucker, Zucker überall Zucker und billiges Fett, dabei machen auch vegane Produkte und Hersteller keine Ausnahme. Zucker in Salatsauce, Zucker in Backwaren, und sogar im Karotten-Salat ist heutzutage die Regel und keine Ausnahme. Heutzutage wird mit Zucker gepunzt wo immer es geht. Nicht nur in Fastfood-Restaurants,

auch in Sternerestaurants behelfen sich diese Köche, hinter verschlossenen Türen, mit der Magic-Zuckerdose und Chemikalien um es ihren Gästen so schmackhaft wie nur möglich zu machen um damit die kurzfristigen Glücksgefühle zu aktivieren. Leider mit sehr schweren negativen Folgen für die Gesundheit ihrer Gäste. Zudem enthalten diese Produkte eine Vielzahl von Antinährstoffen zB. in Form von Weizen-Klebeiwais, die die Darmwände verkleben und die Aufnahme wichtiger Nährstoffe verhindern, im schlimmsten Fall Autoimmunkrankheiten hervorrufen die das Gewebe im Darm beschädigen und das tödliche LeakyGut Syndrom (einen Löcherigen Darm) hervorrufen können. Das Essen solcher Nahrungsmittel ist extrem ungesund und zudem säure bildend. Der hohe Glukemische Index und der überhöhte Stärke Gehalt konzentrierter Kohlenhydrate führen zu einem schnellen Insulin anstieg, dass nach kurzer Zeit wieder zu Hungergefühlen führt, sobald er wieder in den Keller sinkt. Gewöhnt sich erst einmal der Körper an diese unnatürliche Achterbahnfahrt, entstehen schon bald sogenannte Zivilisationskrankheiten. Diese sind nach heutiger Sicht auf diese übertriebene Ernährungsweise zurück zu führen. Nur weil sich der Mensch über die Evolution an eine Vielzahl von Toxinen gewöhnen musste, heisst das noch lange nicht, dass diese zum normalen Speiseplan gehören sollten. Ich meine ein Orang-Utan im Zoo bekommt heute die weitaus hochwertigere Ernährung als die meisten Menschen von uns. Man könnte ihm auch Cola und Chips geben, er würde wohl auch nicht sofort daran sterben, aber er würde mit der Zeit die identischen Zivilisations-Krankheiten wie der Mensch bekommen. Also nicht Peacefood.Bio ist übertrieben gesund, sondern die meisten Menschen essen heutzutage einfach übertrieben ungesund!! Leider gilt das bei uns als Normal, weil es bei uns nun leider der Norm entspricht, sich den ganzen Tag nur mit Müll voll zu stopfen. Sogar Zivilisationskrankheiten gelten heute schon als vollkommen normal, ja man Rechnet sogar damit, eines Tages daran zu sterben. Aber man könnte sich auch viele Krankheiten sparen, würde man sich einfach gesünder ernähren. Herz-Kreislauf Probleme (Arteriosklerose), Diabetes, Bluthochdruck oder im Kombipaket, als Fettstoffwechselkrankheit (metabolische Syndrom) bekannt, sind einige dieser Krankheiten. Sogar Erkältungen oder Grippeviren können einem starken Organismus nicht viel anrichten. Nicht zuletzt die vielen Darm- und Haut- Erkrankungen, sind oft Folgen, langjähriger, falscher Ernährungsweise. Man vergisst oft, dass 15% unseres Speisebreis von Mikroorganismen verzehrt werden. Diese Fressen nicht nur, sondern erledigen wichtige Arbeiten. Zum Beispiel versorgen Sie uns mit wichtiger Milchsäure, die uns nach einem Stoffwechselprozess entsäuern. Unser Verdauungsorgan besteht aus mehr solcher Mikroorganismen, als wir Zellen haben. In Wirklichkeit sind wir mehr Bakterium als Mensch. Diese Mikroorganismen sind sogar in der Lage unser Hungergefühl zu steuern. Bringt man diese Mikroorganismen im Darm, durch chemische Konservierungsmittel um, schwächen wir dauerhaft unser Immunsystem, den der liegt bekannter weise in unserem Darm. Durch schlechte Ernährung begibt man sich so in einen Teufelskreis aus dem man kaum noch heraus kommt, wenn man sich erst einmal daran gewöhnt hat und die andere Seite nicht kennt .Warum nur, frage ich mich? Wie konnte es soweit kommen? Aus diesem Grund versuchen wir hier mit Peacefood.Bio, ein Zeichen zu setzen und ein wenig besseres Bewusstsein zu schaffen, über das was oben rein kommt!

### **100% NO-JUNK!**

Wenn möglich verarbeiten wir stets nur Bio oder Bio-ähnliche, frische und vollwertige Naturprodukte. Es gibt bei uns keine chemischen Konservierungsmittel mit E-Bezeichnungen, wie zB. die Ascorbinsäure oder Zitronensäure, die im Gegensatz zu Vitamin C oder Zitronensaft, unsere Darmflora zerstören. Wann immer es geht veredeln wir die Rohstoffe zusätzlich durch ankeimen oder fermentieren, da dies die Wertigkeit steigert. Nach unserem Motto: Schlemmen ohne Reue, dabei auch noch gesund, vollwertig und selbstverständlich 100% vegan/Glutenfrei und daher vollkommen gesund. Um gut zu essen braucht es wirklich kein Zusatz-Junk. Wir verwenden weder Industrie-Mehle, raffiniertes Salz mit schädlicher Rieselhilfe, Zucker und auch keinerlei zweitklassige gehärtete und Trans-Fette, welche unserer Gesundheit belasten und den Körper unnötig verschlacken. Wenn Öle benutzt werden, dann sind es nur gesunde Rohkost-Öle, die von uns niemals erhitzt werden um die hohe Wertigkeit zu erhalten. Denn es wäre theoretisch auch möglich aus guten Omega3 Fettsäuren, durch erhitzen, karzinogene daraus zu machen. Für die Zubereitung unserer Speisen versuchen wir stets das Beste heraus zu holen. Dazu gehört auch ein grosser Teil Rohkost und den Verzicht auf Soja oder gluten haltiges Getreide. Immer mehr Nahrungsunverträglichkeiten sind auf diese Nahrungsmittel zurück zu führen.

### **Peacefood statt Arztbesuch?**

Unzählige Studien beweisen es. Tierische Produkte, wie Fleisch, Fisch und vor allem Milch braucht es nicht und macht den Mensch definitiv nur Krank! Also nicht nur unnötiges Tier leid, sondern auch noch Treibhausgase aus Tierzucht, Unmengen an Gülle, jede Menge Zivilisationskrankheiten wie Adepositas, Osteoporose, Herz-Kreislaufferkrankungen, Dysbiose, Reizdarm-Syndrom, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Bluthochdruck und schliesslich auch Krebs und der daraus resultierende frühzeitige Tod. Das sind oft die Folgen übermässigen Konsums tierischer Produkte und denaturierter Eiweisse, wie auch das Klebeiwais in hochgezüchtetem Weizen

### **Funktionale Ernährung**

Lass deine Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung (Hippokrates). Lassen sie Ihren Körper auf natürliche weise funktionieren. Kommen Sie vorbei und informieren Sie sich direkt bei uns. Essen und trinken Sie sich gesund und vital. Ideal für Sportler und ernährungsbewusste Menschen. Stöbern Sie kostenlos in unserer riesigen Büchersammlung oder schauen Sie sich beim Essen eines unserer vielen Gesundheits-Videos an oder lernen Sie zB. etwas über den Säure-Basen Haushalt. Wir freuen uns auf jeden Fall auf Ihren Besuch.

Bis bald, das Peacefood-Team, Öffnungszeiten: Freitag-Sonntag von 11:00 - 22:00 (Küche bis 21:00)

Anfragen unter: +41 41 420 30 30 / +41 76 566 11 50

E-Mail: [luzern@peacefood.ch](mailto:luzern@peacefood.ch), ©2018 PEACEFOOD LUZERN, Maihofstrasse 57, 6006 Luzern