Good to know!

Sprossen

Sprossen sind ein wahres Wunder-Nahrungsmittel: Sprossen sind auch nach der Ernte noch lebendig und liefern dem Körper daher unglaublich **frische Vitalstoffe**.
Daher weisen sie unter den Nahrungsmitteln die höchsten Konzentrationen an Nährstoffen pro Kalorie auf. Der Nährwert von Sprossen ist um ein Vielfaches höher als jener des ursprünglichen, nicht gekeimten Korns – seien es Samen, Bohnen oder Nüsse. Sprossen enthalten große Mengen an Enzymen und Antioxidantien, die **Zellschäden abwenden** und uns zugleich vor zu frühem Altern schützen.

Beeren

Beerenobst im Allgemeinen – darunter insbesondere Vertreter der Rosengewächse wie Himbeeren, Erdbeeren und Brombeeren – zählt zu den allerbesten Quellen für **sekundäre Pflanzenstoffe:**

- Anthocyane: Verleihen u.a. Beeren ihre Farbe.
- Phenolsäuren: Senken z.B. das Risiko für Insulinresistenz und Fettleber.
- Tannine (z.B. auch in Rotwein): Sind hochwirksame Radikalfänger, die erheblich zur antioxidativen Kapazität von Beeren beitragen.

All diese Stoffe haben bereits in diversen Studien bewiesen, dass sie sich auf vielfältige Weise positiv auf die Gesundheit auswirken. Aufgrund der besonders starken **antioxidativen und antientzündlichen Wirkung** gelten sie als besonders hilfreich bei der Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Darmkrankheiten, Krebs sowie neurodegenerativen Leiden wie Alzheimer. Denn oxidativer Stress und Entzündungen spielen bei der Entwicklung all dieser Krankheiten eine große Rolle.

Gewürze & Kräuter

Gewürze und Kräuter sind im Zeitalter der künstlichen Aromen zu Unrecht in Vergessenheit geraten - dabei sind sie hocheffektive Therapeutika. Allgemein verbessern sie die **Verdaulichkeit** und regen die Sekretion von Verdauungssäften an. Je nach Gewürz sind sie durchblutungsfördernd, antikanzerogen, **entgiftend**, appetitzügelnd, schmerzstillend oder verbessern sogar die Blutzuckerregulation bei Diabetes. Fast alle Gewürze agieren außerdem **antibakteriell und antientzündlich.**

Mutter Ey Café
Mutter-Ey-Platz 1, 40213 Düsseldorf
Mittwoch bis Sonntag
12:00 - 14:30 Uhr

FRANK'S Ratinger Straße
Ratinger Str. 9, 40213 Düsseldorf
Mittwoch bis Samstag
18:00 - 22:00 Uhr
(Karte nur in Auszügen)

MASH
Mühlenstraße 34, 40213 Düsseldorf
Täglich 12:00 - 14:00 Uhr
und 18:00 - 21:30 Uhr

Jetzt reservieren unter:
reservierung@andreas-quartier.de
Tel. 0211 158 587 94

QR-Code scannen und
aktuelles Menü ansehen.

AQ
ANDREAS
QUARTIER

AQ
ANDREAS
QUARTIER

Das Preventicum Menü im AQ

– Genießen mit gutem Gewissen –

Jetzt reservieren unter:
reservierung@andreas-quartier.de
Tel. 0211 158 587 94

Mehr als nur Gesund

Preventicum & AQ - Wissenschaft meets Genuß

Was ist Preventicum?

Preventicum ist ein Facharztzentrum mit Sitz in Essen und Düsseldorf. Das Preventicum hat sich in den letzten Jahren von einem führenden medizinischen Check-up Anbieter zu einem kompetenten diagnostischen und therapeutischen Exzellenzzentrum entwickelt. Mit dem Kollegium aus Professoren und Fachärzten sowie der Erfahrung aus mehr als 40.000 untersuchten Patienten steht das Preventicum für eine **präzise und umfassende Diagnostik**, eine zielgerichtete und wissenschaftlich fundierte Therapie, eine hervorragende Vernetzung mit anderen Fachexperten und Kliniken sowie einem hohen Maß an individueller Servicequalität.
Mit diesem Anspruch ist Preventicum bewährter Partner vieler Unternehmenskunden und ein verlässliches Zentrum für Privatpatienten.
Schwerpunkte sind **Kardiologie, Radiologie und Gastroenterologie**.

Wieso gesunde Ernährung?

Inzwischen wird Ernährung nicht mehr nur als Mittel zum satt werden gesehen, sondern als das was es ist: Grundlage für unsere körperliche Energie und Baustoffe für Reparaturprozesse. Sind wir jung verzeiht der Körper vieles und hat noch gute Ressourcen. Brauchen wir diese mit unserer Lebensweise nach und nach auf, werden wir mit der Zeit immer anfälliger, regenerieren nicht mehr so schnell und fühlen uns nicht mehr so **leistungsfähig** wie früher. Denn eine **optimale Nährstoffversorgung**, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit gehen Hand in Hand.

Wieso machen wir das?

Das Andreas Quartier achtet bereits seit Beginn auf einen regionalen und saisonalen Einkauf in der Gastronomie. Mit dem Preventicum Menü möchte das Andreas Quartier seinen Gästen die Möglichkeit bieten, in den Gastronomien köstliche und gleichzeitig gesunde Menüs zu genießen. So findet der Gast immer wieder neue und spannende Zutaten sowie Gerichte mit dem hohen Anspruch an **Qualität, Geschmack und Nachhaltigkeit**, den man vom Andreas Quartier gewohnt ist.

Was ist das besondere an den Gerichten?

Die Gerichte zeichnen sich durch eine moderne Komposition frischester Lebensmittel in einer besonderen Darreichungsform aus. Diese schmackhaften Kreationen werden angereichert durch sogenannte Superfoods, das heißt also Lebensmittel mit **höchster Nährstoffdichte** und gleichzeitig geringer Kalorienzahl, die in einer besonders **leicht verträglichen** Art zubereitet werden. Alle unsere Menüs enthalten reichlich Gemüse und Obst mit vielen Ballast- und **sekundären Pflanzenstoffen**, antioxidativ wirkende **Gewürze und gute Öle**. Zusätzlich sind diese kalorienarm, **ohne Chemikalien** und mit Zutaten, die dem Körper helfen sich gegen oxidativen Stress und Angriffe von außen zu schützen. Die meisten unserer Gerichte sind darüber hinaus **glutenfrei**.

Damit Sie bei dieser Mahlzeit nicht nur ein gutes Bauchgefühl, sondern auch ein gutes Gewissen haben können.

Wir wünschen Ihnen alles Gute und einen guten Appetit!

Preventicum Facharztzentrum

Anne Kathrin Pytlik
Dipl. oecotroph.
anne.pytlik@preventicum.de
www.preventicum.de