



# Café Helfensteine

Nachhaltig genießen

## Speisekarte

# Selbstbedienung

**Wir sind biozertifiziert!**

Unsere Gründe für Bio siehe Rückseite



DE-ÖKO-024

## **Warum nachhaltig und was bedeutet das eigentlich?**

Der Gedanke der Nachhaltigkeit entspringt dem Bedürfnis, allen Wesen langfristig ein gutes Leben zu ermöglichen.

Grundlage ist ein Bewusstsein für eine gemeinsame Welt, in der sich eine neue Kultur der Begegnung entwickelt, ein achtsamer Umgang mit Natur, Tier und Mensch selbstverständlich ist und in der es keinen Raum für Ausgrenzung und Diskriminierung gibt.

Wir finden, dass dieser wunderbare, weite Ort dazu einlädt, sich mit diesen Gedanken zu verbinden.

## **Konkret für unser Café bedeutet das:**

- wir verwenden für unsere Speisen Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau, saisonal und fair gehandelt
- wir bevorzugen regionale Angebote und Dienstleistungen
- wir arbeiten in Kollektiven
- wir verwenden ältere noch gut erhaltene Gebrauchsgegenstände weiter
- wir achten bei Neuanschaffungen auf Herstellung und Ökobilanz

## **... und wir hoffen, Sie werden bei uns nachhaltig satt!**

Im Café befinden sich Spielgeräte (Federball, Jonglierutensilien, Frisbee,...) zum Ausleihen, ebenso Bilderbücher und unterschiedliche Spiele.

Eine Wickelmöglichkeit befindet sich in der barrierefreien Toilette.

# Herzlich Willkommen!

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Dir/Ihnen  
und wünschen einen schönen Aufenthalt  
und guten Appetit!

## Öffnungszeiten

<b>Samstag</b>	<b>11-18 Uhr</b>
<b>Sonntag und an Feiertagen</b>	<b>11-18 Uhr</b>

Von Montag bis Freitag hat der Vertrauenskiosk geöffnet.  
Dort können Sie sich an einer Auswahl an Bio-Snacks und Getränken  
bedienen. Fürs Bezahlen wird das Geld einfach in eine Kasse gelegt.

[www.cafe-helfensteine.de](http://www.cafe-helfensteine.de)

Unseren selbstgebackenen Kuchen, Speisen  
und Getränke bekommen Sie am Tresen in

# Selbstbedienung

Unsere Speisen und Getränke sind  
möglichst regional, fair gehandelt  
und aus biologischen Anbau.\*



Seit Dezember 2018 sind wir biozertifiziert. Dadurch wird die  
Einhaltung der Bio-Kriterien regelmässig kontrolliert.

**\*Zutaten, die nicht biozertifiziert sind, sind gekennzeichnet:  
der Saft vom Saftmobil in Gudensberg und das Eis im  
Becher von der Hessenpraline Christopher Bayer in  
Zierenberg**

# Heißgetränke

Unser Kaffee und Espresso kommt von der Kaffeerösterei Röstrausch in Gudensberg. Der hochwertige, biologisch angebaute Rohkaffee stammt von Importeuren, die direkt mit kleinen Kooperativen in verschiedenen Ländern zusammenarbeiten und eine faire Entlohnung der Anbauer garantieren. Mit einem besonders schonendem Trommelröstverfahren wird der Kaffee dann in Gudensberg stetig frisch geröstet.

Becher Filterkaffee	3,00€
Espresso	2,10 €
Café Crème	3,20 €
Cappuccino	3,40 €
Milchkaffee	3,40 €
Latte Macchiato	3,90 €
Tee (verschiedene Sorten)	3,00 €
Heiße Milch	3,00 €
Chai Latte	3,90 €
Heiße Schokolade	3,40 €
Heiße Schokolade mit Sahne	3,90 €

**Auf Wunsch haben wir auch Hafermilch für die Heißgetränke.**

# Alkoholfreie Getränke

## Wasser

Bad Brückenau Mineralwasser 0,25 l 2,20 €  
medium

Rhön Sprudel Mineralwasser 1 l 5,00 €

## Säfte\* (nicht biozertifiziert)

Fair produzierter Direktsaft vom Saftmobil Gudensberg

Apfel- oder Johannisbeer-Saft 0,3 l 3,90 €

Apfel- oder Johannisbeer-Schorle 0,3 l 3,40 €

0,5 l 5,00 €

## Limonaden

Unsere Bio-Limonaden sind eine Geschmacksüberraschung, mit echtem Fruchtsaft hergestellt und mit Fruchtsüße oder Rohrohrzucker gesüßt.

**Proviant** Rhabarber  
Zitrone  
Holunder  
Blutorange

**BioZisch** Cola 0,33 l 3,40 €

# Bier, Wein und Sekt

## Biere

Unsere Bio-Biere kommen hauptsächlich aus der kleinen Familienbrauerei Rother Bräu in der Rhön.

<b>Rother Bräu</b>	Urpils Hefe Urweizen Urweizen alkoholfrei	0,5 l	4,40 €
<b>Störtebeker</b>	Freibier alkoholfrei Strandräuber Naturradler Strandräuber Naturradler alkoholfrei		

## Wein und Sekt

<b>Weißwein</b>	Chardonnay aus Italien	0,25 l	5,20 €
<b>Rotwein</b>	Merlot aus Italien	0,25 l	5,20 €
<b>Sekt</b>	Tango Zero (Brut)	0,2 l	5,20 €

# Speisen

## Kuchen

Unseren selbstgebackenen Kuchen (zum Teil vegan oder weizenfrei) finden Sie in der Kuchenvitrine.

## Suppen und Eintöpfe

serviert mit Baguette und wahlweise mit Bio-Wienerle.  
Unsere Suppen und Eintöpfe finden Sie auf der Tageskarte.

## Noch etwas..

**Laugenstange**  
mit Butter

3,00 €

3,50 €



# Eis

## Mini-Sorbeteis am Stiel

1,50 €

Kirsche, Zitrone, Aprikose - Zutaten aus biologischem Anbau

## Eis im Becher\*

3,50 €

Hessenpraline – Pralinen und mehr – aus regionalen Zutaten liebevoll und handgemacht zubereitet, Christopher Bayer, Zierenberg

\*Zutaten Bioqualität, aber nicht biozertifiziert

Erdbeer Sorbet

Mango Sorbet

vegan

Vanille

Schoko

Pistazie

enthält Laktose

Joghurt

Nuss-Nougat

Joghurt, Gin, Basilikum

## Eiskaffee (saisonal)

5,50 €

## Wer mehr wissen möchte...

Wir, die **Gemeinschaft Lebensbogen**, haben im August 2015 den ehemaligen Landesjugendhof auf dem Dörnberg bezogen und leben und arbeiten seitdem an diesem wunderbaren Platz am Rande der Helfensteine. Wir betreiben das **Tagungshaus Lebensbogen** mit ca. 70 Betten und seit Oktober 2016 das Café Helfensteine. Wir organisieren unsere Betriebe als Kollektiv und leben als Gemeinschaft **gemeinsame Ökonomie**, d.h. alle Einkommen und Gehälter gehen in eine Kasse, aus der alle gemeinsamen und persönlichen Ausgaben bezahlt werden.

Wir haben uns auf gemeinsame Werte geeinigt, bemühen uns um einen nachhaltigen Lebensstil und um ein wertschätzendes und authentisches Miteinander.

Wir glauben, dass Bildung und Weiterentwicklung von Bewusstsein wichtige Grundlagen von **persönlichem und gesellschaftlichem Wandel** sind.

**Es ist uns ein Anliegen, diesen Platz zu einem lebendigen Ort des Austausches, der Begegnung und Inspiration werden zu lassen.**

Das geschieht durch

- unsere vielen spannenden Seminargäste, die sich auf unterschiedlichsten Ebenen mit Entwicklung beschäftigen
- die Veranstaltungen und Seminare unseres Vereins
- unser alternatives Modell des Zusammenlebens
- und unser Café und seine Gäste.

Es ist uns eine große Freude, hier in der Region mit so viel Offenheit und Freundlichkeit aufgenommen zu werden, und wir freuen uns über weitere Vernetzungen und Kooperationen – sprechen Sie uns gerne an!

Regional sind wir im Interkomm-Netzwerk mit den Kommunen und Gemeinschaften rund um Kassel vernetzt. Überregional sind wir über das Kommuja-Netzwerk mit anderen politischen Kommunen verbunden ([www.kommuja.de](http://www.kommuja.de)).

Ebenso sind wir Mitglied in den Netzwerken der nationalen und internationalen Ökodörfer ([www.gen-deutschland.de](http://www.gen-deutschland.de)).

*“Ökodorfer sind gewachsene Dorfgemeinschaften oder Lebensgemeinschaften, die durch bewusste Mitwirkung all ihrer BewohnerInnen gestaltet werden. Ein Ökodorf verbessert die Lebensqualität der Menschen und trägt gleichzeitig dazu bei, die umliegende Natur nicht nur zu schützen, sondern sogar zu regenerieren. Die vier Dimensionen der Nachhaltigkeit – Ökologie, Wirtschaft, Soziales und Kultur – sind zu einem ganzheitlichen Ansatz integriert.”*

Mehr zu Ökodörfern und den vier Dimensionen der Nachhaltigkeit finden Sie in der ausgelegten Broschüre. Dort sind wichtige Aspekte aufgezeigt, an denen wir uns als Gemeinschaft orientieren. Wir befinden uns noch im Aufbau und versuchen, uns dieser Vision immer weiter anzunähern.

Für weitere Informationen über die Gemeinschaft Lebensbogen und die Veranstaltungen unseres Vereins Projekt Lebensbogen e.V. schauen Sie gerne in unser halbjährliches Programmheft.

**Viel Spaß beim Stöbern.**

**[www.gemeinschaft-lebensbogen.de](http://www.gemeinschaft-lebensbogen.de)**

# Es gibt viele gute Gründe für Bio.

## Einige sind:

### **Mehr Geschmack**

Bei Biolebensmitteln schmecken die Zutaten.  
Geschmacksverstärker und künstliche Aromen sind verboten.

### **Artgerechte Tierhaltung**

Auf Bio-Höfen werden besonders hohe Anforderungen an die Haltung von Tieren gestellt. Die Tiere haben mehr Platz im Stall und, wenn möglich, einen Auslauf im Freien. Der Tierstall muss außerdem über genügend natürlichen Lichteinfall verfügen. Darüber hinaus ist Kraftfutter verboten und Antibiotika dürfen nur im Krankheitsfall gegeben werden.

### **Frei von Pestiziden & Gentechnik**

Lebensmittel mit dem Bio-Siegel sind weitestgehend frei von Pestiziden. Die Verwendung von chemischen Pflanzenschutz- und Düngemitteln ist untersagt. Auch um das Thema Gentechnik muss man sich beim Kauf von Bio-Produkten keine Gedanken machen. Der Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen ist verboten.

### **Gut fürs Klima**

Da Stickstoffdünger beim Anbau von Bio-Obst und -Gemüse verboten ist, werden deutlich weniger Treibhausgase erzeugt als bei der herkömmlichen Produktion. Das ist gut fürs Klima und schont die Umwelt. Und es baut sich im Acker mehr Humus auf, der Kohlendioxid bindet. Auch das kann das Klima entlasten.

### **Vielfalt auf dem Acker**

Biobetriebe verzichten auf Spritzgifte und Monokulturen und schonen so seltene Pflanzen, Insekten und Vögel. Randstreifen und kleine Biotope bieten den gefährdeten Arten zusätzlich Platz zum Leben.