



Natural'Mente

**Frisch, vollwertig,  
vegan, BIO  
DE-ÖKO-070**

**Natural'Mente**  
**Restaurant & Catering**  
**makrobiotisch-vollwertig**  
**Telefon 3 41 41 66**  
Fax 34 70 30 71

RESTAURANT und TAKE AWAY **12:00 bis 14:00 Uhr.** Nach 14:00 Uhr nach Vereinbarung!

TAKE AWAY – **Speisen und Getränke sind in Mehr Weg - Verpackung** erhältlich. Siehe Seite 2.

**52. Kalenderwoche: 2025-52 22. bis 28.12.2025 BITTE BEACHTEN:** BESTELLUNGEN für den LIEFERSERVICE (Liefergebühr ab 4,50 Euro) täglich bitte telefonisch unter 030-341 41 66 **bis 10.30 Uhr**

Montag           **Buchweizen mit Vollkorn Basmati**  
Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage

und     1.	Weißer Kleiner Bohnen, gebacken	14,00
oder   1a.	Tofu <b>13</b> oder Seitan	16,20

Dienstag       **Risotto mit Shiitake**  
Tagesgemüse erfragen, plus Rohkostbeilage  
und     2.
 Brandenburger Linsen | 14,00 |

oder   2a.
 Tofu **13** oder Seitan | 16,20 |

### **Ab heute ist Makrobiotik in der Schustehrusstraße 26, in Berlin-Charlottenburg Geschichte.**

Wir möchten uns von ganzem Herzen bei allen bedanken, die seit der Eröffnung am 27. August 1988 dazu beigetragen haben, die makrobiotische Lebens- und Ernährungsweise in Berlin bekannt zu machen. Wir haben von unzähligen Besuchern der letzten 37 Jahre erfahren und gelernt, dass uns allen viele Mittel und Wege zur Verfügung stehen, um Gesundheit und Glücklichsein zu erlangen, zu erhalten und mit unseren Mitmenschen zu teilen.

Die neuesten Erkenntnisse der Medizin bestätigen, dass ein gesunder Darm ein gutes Immunsystem schafft. Ein gesunder Darm braucht gesunde Nahrung, die von gesunden Ackerböden stammt – vielen Dank an alle Bio-Bauern.

Aber auch körperliche Bewegung, geistige, emotionale und seelische Gesundheit ist Grundlage für Glück und Freiheit.

Nur, wenn ARROGANZ im Wege steht, wird es schwierig oder gar unmöglich. Lima Ohsawa sagt in ihrem Kochbuch: Nichts ist „verboten“ außer Unwissenheit = Nicht wissen wollen und Nachlässigkeit.

Wir werden die Flughöhe ändern, um unser Ziel zu erreichen. Selbstreflektion und das Verständnis von Yin und Yang wird uns helfen, immer wieder den richtigen Weg zu finden.

Damit der Kontakt zu unseren Gästen nicht abbricht, können Sie uns erreichen via e-Mail-Adresse

[mail@makrobiotik.berlin](mailto:mail@makrobiotik.berlin)

\*) Eine größere Portion der obengenannten Speisen berechnen wir mit einem Zuschlag von 4 Euro.

Alle nicht mit "konv." gekennzeichneten Produkte unterliegen dem Kontrollverfahren nach EG-Öko-Verordnung Nr. 2018/848.

Die Makrobiotik Gastronomie GmbH wird geprüft von der Control Union, DE-ÖKO-070. Konventionell bzw. nicht Bio sind Fisch, Meeresalgen, Umeboshi-Produkte, Agar Agar oder entsprechend gesondert als konventionell gekennzeichnete Produkte.

Allergene: **1 Eier; 3 Fisch; 4 Gluten; 7 Milchprodukte; 8 Schalenfrüchte; 10 Sellerie; 11 Senf; 12 Sesam; 13 Soja**

**Nächste Seite:** Weitere kleine Gerichte und Einzel-Portionen, Salate, Suppen, Desserts



Natural'Mente

Frisch, vollwertig,  
vegan, BIO  
DE-ÖKO-070

**Natural'Mente**  
Restaurant & Catering  
makrobiotisch-vollwertig  
**Telefon 3 41 41 66**  
Fax 34 70 30 71

RESTAURANT und TAKE AWAY **12:00 bis 14:00 Uhr.** Nach 14:00 Uhr nach Vereinbarung!

TAKE AWAY – **Speisen und Getränke sind in Mehr Weg - Verpackung** erhältlich. Siehe Seite 2.

---

Kleine / Große Portion

10. Salat – Rohkostteller mit Dressing:	10,50	15,00
11. Gemüseteller (3-4 verschiedenen Gemüse):	12,50	15,00
12. Extrasaucen: (Tahin- <b>12</b> , Nuss-Sauce <b>8</b> , vegane Mayo..)		2,00
13. Gemüse – Rohkostteller		14,00
14. ---		
15. Bio-Frischsauerkraut, nicht pasteurisiert		2,00
15. Tagessuppe		5,20
16. Misosuppe <b>13</b> mit Wakame-Algen, Shiitake (konv.) und Gemüse		6,50
20. 1 Port. Seitan <b>4</b>		5,00
21. 1 Port. Tofu <b>13</b>		5,00
22. 1 Port. Tempeh <b>13</b>		7,00
23. 1 Port. Bohnen, Linsen etc.		4,50
24. 1 Port. Tagesgetreide oder Vollkornreis		3,50
25. 1 Port. Meeresalgen (konv.) - meist Arame oder Hiziki		7,00
26. 1 Port. Tagesgemüse		8,00
30. Dessert (Kuchen oder Crèmes etc.) Tagespreis erfragen.		4,00 - 7,00

**Lieferservice** vornehmlich: Charlottenburg, Wilmersdorf, Schöneberg, Teile Zehlendorfs  
– Transportkosten ab 4,50 bis 6,50 Euro

Unser **Mehrwegsystem** besteht seit den 90er Jahren aus Pyrex Glasschalen mit Kunststoff Deckel.  
Wir erheben darauf ein Pfand, das bei Rückgabe erstattet wird.  
Pfand: Pyrex Glasteller 1.6 Ltr.: 15,00 Euro – Salat-/Dessertschale 5,00 Euro – Styroporbox kl. 7,00 Euro  
Selbstverständlich befüllen wir auch kundeneigene Mehrwegbehälter.

\* \* \* \* \*