



wildeküche

LOVE • LIGHT • FOOD • BERLIN

... tatsächlich ernähren wir  
uns von Licht.

Pflanzen beziehen ihre Energie direkt von der Sonne. Die Photosynthese verwandelt das Licht der Sonne, das die Pflanzen als elementares Nahrungsmittel aufnehmen, in biologisch verfügbare Energie.

Photonen verschweißen die überall vorhandenen Kohlendioxid- und Wassermoleküle zu Glukosepäckchen. Sie schließen sich in die Form dieser Zuckerdepots selbst ein und stehen als Lebensmittelquelle jedem höheren Lebewesen zur Verfügung.

In Tieren und beim Menschen - die direkt oder indirekt von Pflanzen leben - werden die Zuckermoleküle wieder aufgeknackt in Kohlendioxid und Wasser. Das gesamte Kohlendioxid wird über die Lunge, das Wasser über die Haut oder mit dem Urin wieder ausgeschieden.

Übrig bleibt in den Organismen die Sonnenenergie, die die Lebewesen auf bisher nicht vollständig verstandene Weise antreibt, versorgt und nach Schrödinger auch ordnet.

Fritz - Albert Popp

## Wochenkarte 11.30 - 15.00

### Vorspeise/Nachspeise

Suppe der Woche  
.....wöchentlich wechselndes Angebot

Bunter kleiner Salat

Süsse der Woche  
.....wöchentlich wechselndes Angebot

Menue 2 Gang

Menue 3 Gang

## Wochenkarte 11.30 - 15.00

4,5	Mi. 06.06	lauwarmer Quinosalat / Gurke / Minze / Tempeh	7,5
4,5	Mi. 07.06	Kartoffel-Zucchini Röstis / Tomatensalasa / Salat	7,5
4,5	Do. 08.06	Linsencurry / Ingwermöhren / pochierte Birne	7,5
4,5	Fr. 09.06	geröstete Polenta / Pilzragout / Salat	7,5
	Mi. 31.5	Veg. Teriyaki Huhn / Blumenkohlreis / Löwenzahnsalat	7,5
10,0	Do. 01.6	Buchweizenbällchen / Rote Beete Pesto / fr. Meerrettich / Salat	7,5
12,5	Fr. 02.6	Gemüsecurry / Würfelpotato / Rucolasalat	7,5

## Gemüse Bowls

Patcis Mix	11,0
Jasmin Reis / Wilder Brokkoli / Spitzkohl / Möhren / Thai Curry Soße / Soja Protein / Kräuter / Mandel / Mungobohnen /	
Nellys Mix	10,0
Kartoffelstampf / Radicchio / Zucchini / Blumenkohl / Wein-Rahmsoße / Tempeh / Kräuter / Sprossen /	
Kalindis Mix	10,0
Wilder Brokkoli / Mangold / Zucchini/ Blumenkohl / Möhren / Löwenzahn / Thai Curry Soße / Granatapfelkerne / Kräuter / Sprossen /	
Ingas Mix	11,0
Quinoa / Löwenzahn / Möhren / Mangold/ Kapern / Wein-Rahmsoße / Soja Protein / Kräuter /Sprossen /	

Toppings : geröstete Kerne

## Suppe & Salat

Großer gemischter Salat	8,0
Blattsalat / Grünkohl / Gurken, / Radischen / Tomaten / Granatapfel Kerne / Sprossen / Nüsse/ Wildeküche Dressing /	
Dazu Wahlweise	
Birne & Kräuterseitlinge	2,5
Tempeh / geräucherter Tofu / Sojaprotein	2,5
Libanesischer Rote Beete Salat	7,5
Rote Beete / Rucola / Granatapfel / Minze / Zitrone/ Walnüsse	
frische Artischocke mit Lemon Dip	7,5
Suppe der Woche	5,5
.....wöchentlich wechselndes Angebot	

## Burger & Kartoffeln

Italian Burger	6,5
Soja Burger / Ruccola / Blattsalat / getrockneten Tomaten / karamelierte Zwiebeln / Gürckchen / Pesto / Ketchup	
Asien Burger	6,5
Tempeh Burger / Blattsalat / Pak choi / frische Gurke / Kimchi / Chutney	
Burger Menue	9,0

## Kuchen

Brownies / vegan / glutenfrei / Kokusblütenzucker

Käsekuchen  
Vegan / Glutenfrei / Kokusblütenzucker

Karotten Lavendel Kuchen  
Vegan / Glutenfrei / Kokusblütenzucker

vegan Raw Kuchen

## SMOOTHIES + FRISCHE SÄFTE

Smoothies

Grüner Smoothie  
Roter Smoothie

Frischer gepresster Saft

Möhre, Apfel, Ingwer  
Rote Beete, Apfel, Gurke (Minze)

## Homemade Limonaden

Wildekueche Eistee  
Wildekueche Limonade  
Homemade Kabucha

## Snacks & Frühstück

	Snack & Dip	
3,0	Gurkestifte / Karottenstifte / vegan Rote Beete Hummus	3,0
3,5	Schnittchen Teller	
3,0	Bio Brot / 2 vegane Pasten ( Rote Beete Hummus & orientalische Linsenpaste )	5,5
3,0	Anti Pasti Teller	
	Gegrillte Zucchini / Kräutersaitlinge / Oliven / Artischocken / getr. Tomaten / 2 vegane Pasten ( Rote Beete Hummus & orientalische Linsenpaste / Bio Brot	5,5
3,5	Smoothie Bowl	5,0



## LATTE, KAFFEE & TEE

Kaffee 0,1	2,5
Americano 0,1	2,5
Latte Macchiato 0,3	3,0
Cappucino 0,1	2,5
Espresso	2,0
Espresso doppelt	3,0
Malzmilchkaffee 0,3	2,8
Schokolade 0,3	2,8
Matcha Latte (Dinkel/ Mandelmilch/ Bio Milch) 0,3	3,80
Frischer Ingwertee 0,3	2,5
Frischer Minztee 0,3	2,5
Wellmondo Tee *verschieden Sorten 0,3	2,5

## SOFT DRINKS

Vöslauer Wasser Still 0,33 / 0,75	2,5 / 5,5
Vöslauer Wasser prickelnd 0,33 / 0,75	2,5 / 5,5
Proviant verschiedene Sorten 0,33	3,0
Ostmost verschiedene Sorten 0,33	3,0
Schweppes Ginger Ale 0,2	3,2
Schweppes Bitter Lemon 0,2	3,2
Schweppes Ginger Bier 0,2	3,2
Kokosnusswasser in der Nuss von Dr. Goerg	5,0
Schorlen im Glas (Bio Apfel, Granatapfel, Orange) 0,3	3,5

## BIER

Warsteiner Premium vom Fass 0,3/ 0,5l	2,8 / 3,8
Warsteiner Alkoholfrei	3,2
• König Ludwig hell vom Fass 0,3 / 0,5	2,8 / 3,8
• König Ludwig Hefeweizen 0,5	3,5
• König Ludwig Hefeweizen Alkoholfrei 0,5	3,5
• Lammsbräu Glutenfrei 0,33	3,2
• Lammsbräu Alkoholfrei 0,33	3,5
• Störtebecker Keller Bier 0,33	3,2
• Störtebecker Ale 0,33	3,2
• Quartiermeister Bio Pils, 0,33	3,2
• Die Weisse gluten frei 0,5	3,8
• Die Weisse gluten frei alkfrei 0,5	3,8

## SCHNAPSGEISTER

• Kuss der Haselnuss	3,0
• Waldgold Kräuterikör	3,0
• Ingwerer	4,0
• Marillenschnaps	3,0
• Kurze	
• Pfeffi Berliner Luft	2,0
• Jägermeister	3,0
• Wodka Stoli	3,0
• Tequila Sauza Gold	3,0
• Bourbon Whiskey Marker`s Mark	5,0
• Brugal Anejo Rum auf / ohne Eis	5,0

## Weißwein

Grüner Veltliner Heuriger 2015 0,2/1L	3,5/18,0
Chardonnay Finca Fabian/Spanien) 0,2/0,75	3,8/20,0
Weisburgunder V. Kattinger 2014	3,8/20,0
Sauvignon Blanc 2013 V. Kattinger	3,5/20,0
Riesling (Knebel / Mosel) 0,75	28,0
Born to be Wild (Arno Schembs, Rheinhessen) 0,75	28,0

## Rosé

Wilde Wonne Rosé (A.Schembs, Hessen) 0,2/0,75	6,5/ 28,0
---	-----------

## Rotwein

Primitivo Santa Andrea (C.Paradiso, Italien) 0,2/ 0,75	4,5/24,0
Wilde Wonne Rot (A. Schembs, Rheinhessen) 0,2/1L	4,5/24,0
Zweigelt 2015 V. Kattinger 0,2/ 0,7	4,2/22,0
Carbernet Merlot 2013 V. Kattinger 0,2/1L	4,2/22,0
Merlot best of 2012 V.Kattinger 0,2/ 0,75	4,2/22,0

## Schaumwein

Crémant de Loire Brut G&M auf Eis	7,0
Crémant de Loire Brut G&M 0,1	5,5
Crémant de Loire Brut G&M FI 0,75	34,0
Prosecco auf Eis 0,3	5,50
Prosecco 0,1	4,50
Prosecco 0,75	18,0
Aperol Spritz 0,2	5,5
Hugo 0,2	7,5

## LONGDRINKS

Cuba Libre	6,0
Gin Basil Smash	7,5
Whiskey sour	6,0
Kokosnuss mit Rum	7,0
Schweppes Longdrinks	6,0
*siehe Schweppeskarte	