

GASTRO DES MONATS

MOM'S TABLE

BIO & VEGAN & 100% GLUTENFREI

Seit Oktober 2016 bereichert MOM'S TABLE (engl.: Mutter's Tisch) die Speisekarte der Stadt: konsequent vegan, bio und 100% glutenfrei - das ist vollkommen neu! Und mit zahlreichen selbstgemachten Besonderheiten wie mit hausgebackenem Brot und Kuchen. Und das Wichtigste dabei - es schmeckt fantastisch!

Glutenunverträglichkeiten und Allergien sind in aller Munde, tatsächlich hört man immer öfter von Fällen bei Kindern aber auch bei Erwachsenen: Blähbauch schon bei einem Stück Weizenbrot, Krämpfe und regelrechte Anfälle wegen eines Tellers mit Nudeln. Manch einer will nun schon seine Holzkehlöffel auskochen, damit auch sicher kein Milligramm Gluten mehr ins Essen des Kindes kommt.

Tatsache ist: Im heutigen Industriegetreide findet sich ein bis zu 40-fach erhöhter Anteil an Gluten und immer mehr Menschen bekommen Probleme damit.

„Nährer“ mit Aufklärungsdrang

Münir und Elisabeth Kusanc haben eine Mission: Besseres, gesundes Essen für alle Menschen. Und das beinhaltet fleischlose Speisen ohne raffinierten Zucker (der radikalen Zellen und Tumoren beim Wachsen hilft), ohne Milch (die Osteoporose begünstigen soll) und ohne Glutene (die den Darm belasten). Die beiden haben viele Kurse und Ausbildungen durchlaufen, sind Gesundheits- und Ernährungsberater (Rainbow Way Academy) und informieren sich ständig über die neuesten Erkenntnisse in ihrem Fachgebiet. So ist denn neben dem Essen auch der Informationsaustausch mit den Gästen ein wichtiger Bestandteil in Mom's Table und es liegen viele interessante Bücher und Zeitschriften zum diesem Thema aus. Mit Chefkoch Uwe Dröge verfügt Mom's Table über einen weiteren absoluten Fachmann, der neben der Zusatzausbildung zum Vollwert- und Diätkoch auch zertifizierter Ernährungstrainer für Sport ist. Für Fleischliebhaber übrigens oft eine Überraschung: Immer mehr erfolgreiche Leistungssportler und Showgrößen ernähren sich vegan und sind dadurch leistungsfähiger als vorher! Täglich steigt die Anzahl der Studien, die belegen, dass pflanzliche Nahrung gesünder ist.



MOM'S TABLE
 Maximilianstr.77, 86150 Augsburg
 Tel. 0821-508 296 77
 Mo-Sa 10-24 Uhr
 So 10-18 Uhr
 Warme Küche bis 23 Uhr

Das überragende Angebot in Mom's Table:

- Hausgebackenes Brot
- Frische kaltgepresste Säfte
- Smoothies und Pflanzenmilch-Shakes
- 24 Salate und Vorspeisen
- Alles naturbelassen & hausgemacht
- Kaffee-Variationen mit Kokosmilch, Reismilch und Hafermilch
- Keine raffinierten Zucker

Preise für die Speise:

Mom's Table ist kein normales Restaurant. Diese liebenswerten Pioniere wollen wirklich ihren Mitmenschen etwas Gutes tun und zur Gesundheit beitragen! Deshalb sind die Preise für die aus wertvollen Bio-Zutaten handwerklich gefertigten Speisen nicht trendig und teuer, sondern menschenfreundlich und preiswert...

- Lucky Bowl (versch. Kombis von Reis, Hirse und Kartoffeln mit Toppings wie Curry, Chili, Dal, ... 7,40 Euro
- Gemüsecurry ... 13,40 Euro
- Chili sin Carne ... 11,40 Euro

Glutenfreie Biere und Weine

Neben Säften und gefiltertem Vital-Wasser, einer großen Auswahl an Tees und hausgemachten Kuchen und Desserts gibt es seit kurzem Wein, Prosecco und Bier in glutenfreier Bio-Qualität.

Ganz neu: Lieferservice, Frühstück, Studi-Rabatt

Seit neuestem bietet Mom's Table nicht nur 10% Rabatt auf "ToGo" sondern auch den Lieferservice frei Haus in Coop mit Lieferando. Und natürlich Spezialpreise für Schüler und Studenten – die Lucky Bowl kostet dann nur noch 5,90 Euro. Frühstück gibt es ab sofort täglich ab 10.00 Uhr! (Pit Eberle)

