

## Frischkost-Restaurant, natürlich und lecker

München ist um eine Attraktion reicher: In der Nähe des Goetheplatzes hat das deutschlandweit erste Restaurant eröffnet, das sich auf gesunde Küche spezialisiert hat und seinen Gästen zu allen Speisen Inhaltsstoffe und Nährwertangaben bietet. Zusätzlich sind alle Allergene und Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt.

### Mehr als Essen

Im neuen Restaurant gekü steht das bewusste Genießen im Vordergrund. Natürlichkeit, Saisonalität und Regionalität sowie eine schonende Zubereitung garantieren Frische und Gesundheit. Um den reinen Geschmack der Speisen zu garantieren, wird weitgehend auf deklarierungspflichtige Zusatzstoffe verzichtet. Der Inhaber Udo Bachmeier erklärt dazu: „Alle unsere Zutaten sind frei von dem entsprechenden Stoff. Da wir diese Lebensmittel aber zubereiten, kann eine 100 % Freiheit von Laktose oder Gluten nicht garantiert werden. An Küchenwerkzeugen können sich immer Spuren von fremden Lebensmitteln befinden.“

### Nachhaltigkeit für Natur und Gesundheit

Das Ziel von gekü ist es, Nachhaltigkeit zu unterstützen. Gerade da der Umweltgedanke eine große Rolle spielt, hat Regionalität auf der Speisekarte oberste Priorität. Deshalb werden regionale (teils aus ökologischem Anbau) und saisonale Produkte schonend zubereitet.

### Reiner und natürlicher Geschmack

Jedes Gericht wird bei uns vom gekü-Küchenteam frisch zubereitet. Dabei wird auf vorgefertigte Speisen verzichtet, sodass auf alle Wünsche, Allergien und Unverträglichkeiten eingegangen werden kann. So kann jeder sein Essen unbesorgt genießen.

### Wissen, was man isst

Alle Speisen und Getränke sind mit den wichtigsten Nährwertangaben auf der Karte angegeben wie z.B. Kcal, Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate. Für Diabetiker wird eine Umrechnung in Broteinheiten angeboten. Alle Angaben beziehen sich nicht auf 100 Gramm, sondern auf die gesamte Portion. So entfällt lästiges Umrechnen und eine eventuell fehlerhafte Einschätzung der Portionsgröße. Gäste mit allergenen Problemen und Nahrungsmittelunverträglichkeiten finden im gekü laktose-, glutenfreie und weitere Speisen. Eine Übersicht über alle Inhaltsstoffe eines Gerichtes ist hier selbstverständlich. Auch bei Getränken wie Fruchtsäfte oder Bier werden alle Angaben angezeigt.

 vegan  laktosefrei  glutenfrei

Kcal	Eiweiß (E)	Fett (F)	Kohlenhydrat (KH)
Broteinheit (BE)	glutenfrei	laktosefrei	auf Anfrage

### Mediterrane Küche in schönem Ambiente

Dass auch gesundes Essen lecker sein kann, beweist das gekü-Team jeden Tag. Leckere Suppen, frische Salate aus der Theke und andere Kleinigkeiten bilden die Vorspeisen. Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten können im gekü endlich wieder unbeschwert Pizza und Pasta mit mediterranen Zutaten genießen. Aber auch frisches Fleisch und Fisch mit saisonalen Beilagen sowie eine breite Auswahl an vegetarischen und veganen Hauptgerichten werden angeboten. Gesunde Nachspeisen und Kuchen runden das Angebot ab. Genießen können die Gäste Ihr Essen im neu renovierten Restaurant mit südlichem Flair. Bilder der Künstlerin Sissy von Ingenheim-Molitor geben den drei Räumen das besondere Etwas.

### Menschen hinter gekü

Udo Bachmeier ist erfahrener Hotelfachmann mit Schwerpunkt auf Umweltthemen und gesunde Ernährung mit langjähriger Praxis im Ausland. Seine Frau Sissy von Ingenheim-Molitor, Kunstatelier Sissy, sorgt für die Ideen, Dekoration, Gestaltung und das tägliche Ambiente des Restaurant gekü. Aufgrund ihrer Erfahrung sind Sissy und Udo auf die Idee gekommen, ein Restaurant zu eröffnen, das sich der Philosophie des gesunden und natürlichen Essens verschrieben hat. Der kreative Koch Herr Mittmann, der auf Diätküche, schonende Zubereitung und Allergien bzw. Nahrungsmittelunverträglichkeiten spezialisiert ist, sorgt mit seinem Frischkost-Küchenteam, der kompetenten Diätassistentin Frau Lohmann und dem versierten Profi der fleischlosen Künste Herr Balthasar, für den puren Genuss. Das besonders geschulte Service-Personal spricht mehrere Sprachen.

### Wissenswertes

In Deutschland haben ca. vier Millionen Menschen (mit steigender Tendenz) eine Lebensmittelallergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit und müssen bei einem Restaurantbesuch genau darauf achten, was sie essen. Während bei verpackter Ware Informationen über allergene Bestandteile im Zutatenverzeichnis enthalten sind, wird die Situation im Restaurant schwieriger. Daher ist es dem gekü-Team wichtig, alle Fragen beantworten zu können. Jederzeit sind die Service-Mitarbeiter ansprechbar und wissen die Inhaltsstoffe aller Speisen auf und geben Auskunft zu weiteren Allergenen und Unverträglichkeiten. Natürlich kann auch jederzeit die Restaurantkarte (vom DAAB) vorgelegt werden. Laktose- und glutenfreie Speisen sind grundsätzlich gekennzeichnet. Allen gekü-Mitarbeitern liegt es am Herzen, dass die Gäste ihr Essen unbesorgt genießen können. Eine „Bitte an den Koch“ ist kein Problem.