

Mit Saft ins neue Jahr



Energy Kitchen, Bern Das alte Jahr ist vorüber, und zum Abschluss wurde wie jedes Jahr wenig gegeizt, was Kalorien, Zucker und Alkohol angeht. Umso mehr ist es Zeit, Anfang Jahr etwas Gesundes zu sich zu nehmen. Wie gerufen kommt da das Selbstbedienungsrestaurant Energy Kitchen im Berner Warenhaus Loeb. Dieses rühmt sich, einem auf dem «Weg zu einem gesünderen Lebensstil zu helfen und mehr Energie für den Alltag zu liefern».

Am Mittag schweben die Aufguss-Testerinnen etwas faul mit der Rolltreppe in den vierten Stock des Warenhauses. Gleich hinter der Abteilung mit den nun reduzierten Entsaftern und sonstigen Küchengeräten ist das Restaurant zu finden. Zum ersten Mal hier, sind die Testesserinnen anfangs etwas überfordert: Was kann man hier bestellen, wie geht das, wovon darf man alles auf den Teller beugen und was ist jetzt hier alles gesund? Eine junge Frau erklärt auf Anfrage sehr freundlich das System, wir entscheiden uns vor allem für das Buffet. Hier gibt es eine grosse Auswahl an warmen Speisen und kalten Salaten, die nach Gewicht bezahlt werden (Fr. 4.50/100 Gramm). Des Weiteren nehmen wir eine Marronsuppe, die es in drei verschiedenen Grössen gibt.

Die grosse Suppe (Fr. 15.90) schmeckt leider etwas wenig nach Marroni und mehr nach allerlei Gemüse. Dafür überzeugt die grosse und frische Salatauswahl (Fr. 4.40/100 Gramm). Bei den Gerichten ist jeweils angegeben, ob sie glutenfrei, vegan oder vegetarisch sind. Die Begleitung lobt vor allem den Broccoli-Zucchini-Salat, der dank den Röstaromen Erinnerungen an einen Grill weckt. Aber auch der Bulgur- und Randensalat wird gerühmt. Vom warmen Buffet landet eine grosse Portion Gemüse auf dem Teller; Rübli, Spinat, aber auch Polenta und eine Art Omelette mit Gemüse. All dies schmeckt uns gut.

Zu trinken gibt es bunte, hausgemachten Säfte und Smoothies. Der grasgrüne «Green Magic»-Smoothie (Fr 4.60)

schmeckt zum Glück überhaupt nicht nach Spinat, sondern vor allem nach Mango. Der «Beach Time»-Smoothie (Fr. 6.90) mit Orangen, Erdbeeren und Ananas ist fein abgeschmeckt und schön cremig.

Wir wollen es uns nicht nehmen lassen, ein Dessert zu probieren. Diese sind in sehr kleinen Gläschen angerichtet, sodass wir ohne schlechtes Gewissen ein schmackhaftes Toblerone-Mousse und eine Pannacotta mit Orangen-Topping probieren (je Fr. 2.60). Dazu nehmen wir noch einen Ingwer-Shot, der alkoholfrei ist, aber im Schnapsgläschen serviert wird, unheimlich gesund sein soll und etwas scharf ist. So starten wir mit Saft ins neue Jahr.

Sophie Reinhardt

Die Rechnung, bitte

Karte: Zur Auswahl stehen verschiedene warme und kalte Gerichte vom Buffet. Neben vegetarischen, veganen und glutenfreien Speisen gibt es auch wechselnde Gerichte mit Fleisch und Fisch.
Preise: Angemessen; alles gibt es in verschiedenen Grössen
Kundschaft: Kunden und Mitarbeiter des Warenhauses, Gesundheitsbewusste, spontane Besucher.
Öffnungszeiten: Montag bis Mittwoch 9 bis 19 Uhr, Donnerstag 9 bis 21 Uhr, Freitag 9 bis 20 Uhr, Samstag 8 bis 17 Uhr.
Adresse: 4. Etage Loeb, Spitalgasse 47–51, 3001 Bern, Telefon 031 31 03 07, www.energy-kitchen.ch.
 Weitere Aufguss-Folgen auf aufguss.td.bernd.ch