



Gesundes Fast Food erobert Bern

Wenn der Hunger kommt, lockt der schnelle Imbiss. Dabei ist langfristig fettiges Junkfood nachgewiesenermassen schädlich und macht dick. Gesunde Alternativen sind nicht mehr weit weg. Entweder man bereitet sich selber einen frischen Snack zu und findige Unternehmer setzen auch in Bern auf schnelles Essen für Gesundheitsbewusste.

Wer kennt das nicht: Kurze Mittagspause und der Hunger ist gross. Was liegt da näher, als sich in einem Fast-Food-Restaurant oder einem Take away schnell etwas zu holen? Jedoch: Wer auf seine Ernährung achtet, greift lieber nicht zu Kalorienbomben wie Pizza, Hamburger oder Döner und macht um die normalen Fast-Food-Ketten einen Bogen. Doch was sind die Alternativen?

Gesunde Alternativen

Es ist eigentlich kinderleicht, den kleinen Hunger komplett ausgegogen zu stillen und dabei noch etwas für die Leistungsfähigkeit zu tun. Eine Tüte mit kleingeschnittenem Gemüse oder ein selbst zubereitetes Vollkorn-Sandwich ist rasch vorbereitet. Für diejenigen, die lieber im Restaurant essen oder ein Menü zum Mitnehmen

bevorzugen, gibt es inzwischen gesunde Schnell-Restaurants auch in Bern. Bereits ein Klassiker ist das beliebte Tibits im Bahnhof. Das Konzept in Kürze: Genussvolles, frisches und saisonales, vegetarischen Essen in lockerer Atmosphäre geniessen oder mitnehmen. Weitere Infos: www.tibits.ch

Mitte März ist die Eröffnung einer neuen Hitzberger-Filiale an der Spitalgasse 33 geplant. Eduard Hitzberger, mit 18 Gault-Millau-Punkten und 2 Michelin-Sternen einer der höchstdekorierten Köche der Schweiz, verwirklicht mit dem Schnellverpflegungskonzept Hitzberger seine Vision: Die Qualität von Fast-Food erheblich zu verbessern – weg vom Junkfood, hin zu schmackhaftem, gesunden Essen zu fairen Preisen zum Mitnehmen oder im stylischen Restaurant essen. Ein weiteres Plus: Hitzberger bezieht Fairtrade-Produkte und achtet auf regionale Anbieter, wenn möglich aus Bio-Produktion und setzt für seine Betriebe auf Ökostrom. Besonders erfreulich in Bezug auf das Littering-Problem auf Berns Plätzen: Becher, Teller, Besteck, ja sogar Röhrli sind aus pflanzlichen Rohstoffen hergestellt und zu 100% kompostierbar. Weitere Infos: www.hitzberger.ch

Inserat

Die gute Adresse für gepflegte Weine!

Profitieren Sie jetzt von unserem top Service

- ✓ Parkmöglichkeiten in der Nähe (Rathaus- und Casino-Parking)
- ✓ Riesiges Weinsortiment
- ✓ Spirituosen-Spezialitäten (150 Whiskys)
- ✓ Erstklassige Qualität
- ✓ Kompetente Beratung
- ✓ Degustationsmöglichkeiten
- ✓ Geschenkgutscheine
- ✓ Attraktive Geschenkkideen
- ✓ Hauslieferdienst

Fachgeschäft
Kramgasse 45 / Münstergasse 40
3011 Bern
T 031 312 17 17

Weinmarkt Felsenkeller
Steinhölzli, Hohle Gasse 4
3097 Liebfeld
T 031 970 31 41

muensterkellerei.ch



MÜNSTER KELLEREI
LE MONDE DU VIN

Gutschein

Gegen Abgabe dieses Gutscheins erhalten Sie GRATIS 1 Flasche Rueda DO Verdejo Tresolmos Bodegas Garciarevalo bei einem Einkauf ab Fr. 50.–.

Vorname/Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

Pro Einkauf und Kunde ist nur 1 Gutschein gültig. Einlösbar bis 31.3.2012.

38