

An der Energietankstelle gibts Fruchtsäfte für jeden Geschmack.



Foto: Nadja Frey/Ex-Press

**Blick am Abend macht Sie Gault-Millautauglich!**

#### → GASTROKNIGGE

##### Fingerfood

In gehobenen Restaurants isst man immer mit Besteck? Falsch! Fingerfood darf selbst im teuersten Lokal in die Hand genommen werden. Dazu zählen Artischocken, Austern, Hummer, Krabben, Krebs, Langusten, Muscheln, Scampi, Wachteln und Spareribs. Nach dem Essen wird einem dann eine Schale Wasser zur Reinigung der Finger gereicht.

##### Cocktailgarnitur

Cocktails sind fast immer mit einer Garnitur aus Früchten versehen. Darf man diese essen? Kommt drauf an: Zu einem Schaschlik aufgespießte Früchte dürfen genossen werden, die Orangenschale, die den Glasrand ziert, nicht.

#### → GASTROLEXIKON

##### Tranchieren

Der Begriff bezeichnet das richtige und kunstvolle Zerlegen von zubereitetem Fleisch, Fisch, Geflügel wie auch von Obst und Gemüse. Fachgerechtes Tranchieren setzt Wissen über die Anatomie der Tiere und den gekonnten Umgang mit dem Tranchierbesteck voraus.

##### Kandieren

Kandieren ist das Übergießen von Früchten mit einer aufgekochten lauwarmen Zuckerlösung. Wenn der Guss ange-trocknet ist, konserviert er das Obst. Zum Kandieren eignen sich zum Beispiel Kirschen, Erdbeeren und Ananas oder auch Scheiben von Zitronen und Orangen.

# Das blaue Wunder

**GASTRO** → Wenn bei Ihnen die Luft raus ist, tanken Sie am besten in der Energy Kitchen im Loeb.

markus.ehinger  
@ringlerch

Wer in Bern mit jemandem abmacht, sagt: «Träffe mir üs bim Loeb-Egge.» Das Warenhaus Loeb, das 1881 von vier Brüdern gegründet wurde, gehört samt seiner berühmten Ecke zu Bern wie das Bundeshaus.

#### Wahl zwischen Menü und Buffet

Das altbackene Warenhaus-Tea-Room in der vierten Etage ist vor einem Jahr der Energy Kitchen gewichen. Und genau dieses neue Restaurant testen wir zur Mittagszeit. Vorne im Lokal stehen hohe Tische mit Barhockern. Hier essen gerade zwei Geschäftsleute ihren kleinen Lunch. Im hinteren Bereich sitzen fünf Damen im Rentenalter und halten beim Kaffee einen Schwatz. Daneben plaudern zwei junge Frauen, schlürfen ein Glas Fruchtsaft und haben ihre Kinder im Wagen immer im Blick. Das Publikum ist also bunt gemischt.

Jeden Tag gibt es ein neues Menü und ein Buffet, an dem der Gast seine Mahlzeit selber zusammenstellen kann. Wir entscheiden uns für Hackfleischbällchen mit Hörnli. Die pikante Sauce schmeckt zwar sehr gut, die Hörnli sind aber leider kalt. Das Rindsgeschmetzelte und die Spätzli schmecken lecker. Satt sind wir aber noch nicht. Darum ab an die Energietankstelle.

«Unsere Fruchtsäfte sind vor allem bei Frauen sehr beliebt», sagt Geschäftsführerin Petra Gierstorfer. Das Testerduo ist zwar männlich, aber

«blaues Wunder» – so heisst der blau-violette Fruchtsaft. Sieht giftig aus, ist er aber nicht: Heidelbeeren, Ingwer, Orange, Mango und Apfel sind im Energydrink drin.

#### Angefangen hats in London

«Ältere Leute hatten mit unserem Self-Service-Konzept anfangs ihre liebe Mühe», sagt Gierstorfer. Die Angestellten bringen daher auf Wunsch den Kaffee an den Tisch. «Eine 90-jährige Dame hat sogar ihren Geburtstag hier gefeiert und besucht uns jeden Tag», sagt Gierstorfer.

Die gebürtige Deutsche hat die Energy Kitchen mit ihrem Ehemann vor zehn Jahren gegründet. Die erste Filiale eröffneten sie im berühmten Warenhaus «Harrod's» in London. Weitere Stationen waren Birmingham, Manchester und Swindon, bevor sie den Sprung auf das europäische Festland wagten und vor einem Jahr in Bern landeten. Im Loeb mit seiner berühmten Ecke. ●

#### Vom Tea Room zur Energy Kitchen.

auch Männer dürfen Fruchtsaft trinken. Und siehe da: Der Drink namens «Vitaminbombe» schmeckt ausgezeichnet. Kiwi, Mango, Melone, Minze – einmal etwas Gesundes für den Körper, kann nicht schaden. Meine Begleitung erlebt ihr

#### Restaurant Energy Kitchen

Spitalgasse 47-51  
3001 Bern  
Tel. 031 320 71 11

**Hauptgang:** Hackfleischbällchen, Hörnli und Zuccheti, 14.05 Fr., Rindsgeschmetzeltes und Spätzli, 11.70 Fr.

**Saft:** Blaues Wunder mit Heidelbeeren, Ingwer, Orangen, Mango und Äpfeln, 4.40 Fr.; Vitaminbombe mit Kiwi, Mango, Melone und Minze, 7.50 Fr.

**Wir haben bezahlt:** Für zwei Personen 4725 Fr.

**Essen:** [Icon: 10 plates]

**Ambiente:** [Icon: 4 eyes]

**Service:** [Icon: 4 hands]

**Gäste:** [Icon: 4 people]

In der Energy Kitchen haben die Besucher einen wunderbaren Blick auf den Bahnhofplatz und das bunte Treiben unter dem Baldachin.

**Gut zu wissen:** Wochentags ist die Cafébar im Parterre bereits ab 6.30 Uhr geöffnet. Auch dort gibt es eine grosse Auswahl an Fruchtsäften.