

Snack mal anders

Wie kommt man an einem Arbeitstag zu einer Mahlzeit, die nicht nur aus Fastfood oder Weckerln besteht? Gar nicht so einfach. Wir haben uns umgesehen.

Der Hunger ist groß, die Pause kurz, der Nachmittag noch lange. Erfreulicherweise gibt es mittlerweile in der City eine Handvoll kleiner Imbisse, die eine Alternative zu Leberkäsemeln & Co bieten: gesund und trotzdem schnell, köstlich und sättigend, ohne schwer im Magen zu liegen.

Montag: Brainfood

Der Wochenstart hat es in sich, nach einem geruhsamen Wochenende arbeiten die kleinen grauen Zellen wieder auf Hochtouren. Damit die nicht am Nachmittag schon wieder schlapp machen, sorgt ein Mittagessen bei Pat's Brainfood für den passenden Energieschub: Der richtige Mix aus den richtigen Kohlehydraten, Proteinen, Fetten, Mineralstoffen und Vitaminen hält den Blutzuckerspiegel stabil und verleiht so Kraft und Ausdauer. Die Speisen in dem kleinen Lokal von Patricia Essl sind in drei Kategorien

unterteilt: „Konzentration & Gedächtnis“, „Energie & Muntermacher“, „Harmonie & Antistress“ – zusammengestellt mit Hilfe der Ernährungsexpertin Ursula Umfahrer: „Bewusst eingesetzt ist Brainfood erlaubtes Doping für den anstrengenden Berufsalltag.“ Verpackt sind die gesunden Zutaten in Suppen, Eintöpfe, Salate, Süßspeisen und Getränke, mal mit asiatischem, mal mit spanischem, mal mit heimischem Einschlag, die ohne Zusatzstoffe auskommen und täglich frisch zubereitet werden.

*Pat's Brainfood,
Plankengasse 4, 1010 Wien
Tel 0664 203 83 03
www.pats-brainfood.com
Mo-Do 11.30-15.30, Fr bis 15 Uhr*

Dienstag: Was für ein Salat!

Gut versteckt liegt das Hidden Kitchen in der schmalen Färbergasse, doch die Suche lohnt sich: Zur Wahl stehen je nach Saison acht unterschiedliche Salate,

die man besser als raffinierte Kaltspeisen bezeichnet; bei unserem Besuch etwa Süßkartoffel mit Mohn-Walnusspesto und Estragon oder Creamy Perlen-couscous mit Spinat, Frischkäse und Gremolata Breadcrumbs. Chefin Julia Kutas holt sich Anregungen in Foodblogs, Kochbüchern und bei Reisen durch die ganze Welt, daraus zaubert sie ihre eigenen, fantasievollen (und köstlichen) Gerichte. Alles wird hier täglich frisch gekocht, ohne Glutamat, Konservierungsstoffe, Emulgatoren und Geschmacksverstärker. Eine Tagessuppe, ein stärkendes Eintopfgericht, eine Quiche sowie ein weitere Hauptspeise runden das Angebot bestens ab.

*Hidden Kitchen
Färbergasse 3, 1010 Wien
Tel 01 276 83 98
www.hiddenkitchen.at
Mo-Fr 11-16 Uhr*

Mittwoch: Schlemmen à la Asien

Wahre Weltmeister in gesundem Fast Food sind die Asiaten. Zwischen Indien und Vietnam brutzelt und dampft es den ganzen Tag über in winzigen Garküchen, die ausschließlich frische und selbst gemachte Mahlzeiten anbieten – Nudeln aus der Plastikpackung kommen sicher nicht in den Topf. Daran Anleihe nimmt das Ra'mien Go. Alles was man hier bestellt, wird frisch zubereitet, davon kann man sich mit eigenen Augen beim Blick in die offene Küche überzeugen. Ja, sogar die Nudeln werden von einem zuvor gut gewalkten Teigbrocken erst bei Bedarf direkt ins kochende Wasser gehobelt. Diese Frische schmeckt man! Bei herbstlichen Temperaturen sind die Suppen eine

Eine große Auswahl an Salaten bietet das Hidden Kitchen.



vortreffliche Wahl, die sie gleich auch mit viel Flüssigkeit versorgen, was den Körper fit hält. Tipp: Es heißt zwar Ra'mien Go, trotzdem können Sie auch an einem der Tische Platz nehmen und Ihre Suppe vor Ort genießen.

Ra'mien Go
Hoher Markt 8-9, 1010 Wien
Tel 01 968 40 11
www.ramiengo.at
Mo-Fr 11-20.30 Uhr

Donnerstag: Fast Food American Style

Die Weltmeister im ungesunden Fast Food sind bekanntlich die Amerikaner. Mit steigendem Körperbewusstsein „Drüben“ kommen aber auch langsam neue Ideen zu uns. Freshii beispielsweise ist eine kanadische Erfindung. Hier serviert man Salate, Burritos, Wraps, Reis-Bowls und Suppen, die reich an Ballaststoffen, langsam verbrennenden Kohlenhydraten, lebenswichtigen Fetten und fettarmen Proteinen sind. Darunter können sie sich wenig vorstellen? Im Burrito Thai Lemongrass stecken z. B. Quinoa, Weißkraut, Karotten, Bohnensprossen, Koriander, Edamame-Sojabohnen und würzige Zitronengrassauce – alles aus biologischer Landwirtschaft. Huhn, Shrimps oder Tofu kommen wahlweise noch dazu. Spannende, energetisierende Kombinationen bieten auch die Säfte und Smoothies. Der Imbiss in der Her-



Gemütliche Atmosphäre im Yamm.

rengasse könnte kaum kleiner sein, wer sich sein Essen lieber mitnimmt, erhält es in biologisch abbaubarer Verpackung aus pflanzlicher Stärke.

Freshii
Herrengasse 5, 1010 Wien
Tel 01 532 09 95
www.freshii.com
Mo-Fr 11-19, Sa 11.30-18 Uhr



Wraps und Burritos mit gesunden Füllungen gibts im Freshii.

Freitag: Vegetarisch Schlemmen

Heute ist Frühschluss, da darf das Mittagessen ruhig üppiger ausfallen. Wo bei üppig am vegetarischen Buffet des Yamm! nicht ganz das richtige Wort ist: Sie können sich Ihre Mahlzeit zwar aus rund 50 (!) verschiedenen Speisen zusammenstellen, trotzdem brauchen Sie nachher kein Sofa zur Verdauung – „leichte Kost“ im besten Sinne: Es schmeckt hervorragend, macht richtig satt und hält dennoch munter. Verantwortlich für die kreative Küche zeichnet Walter Schulz, Ex-Sous-Chef im Steirereck, der heute im Yamm! vegetarische Weltküche anbietet, vom Glasnudel-Gurkensalat bis zum Couscous mit Kürbis. Ein Schwerpunkt liegt bei heimischer Kost aus hochwertigen saisonalen Produkten, die allesamt ohne Fleisch auskommen – so nimmt man statt frittiertem Schweinefett für die Fülle der Grammelknödel geröstete Zwiebel. Auch die Patisserie kann sich sehen lassen, dazu gibt's frisch gepresste Smoothies.

Yamm!
Universitätsring 10, 1010 Wien
Tel 01 532 05 44
www.yamm.at
Mo-Fr, Ftg 11-22 Uhr