

Bugmann Margrit
Oliven, Trockenfrüchte, Nüsse
Kasthoferstrasse 18
3006 Bern
mabug@bluewin.ch







Sweet +
Sour
100g 2.80

Bio
Kürbiskerne
Ungarn
100g 2.60

























Ich freue mich jedes Mal wieder auf's Neue, die grosse Auswahl an Dörrfrüchten und Beeren, Nüssen und Kernen auf meinem Marktstand zu präsentieren.

Trockenfrüchte sind der konzentrierteste Kraftlieferant aus dem Fruchtbereich. Sie versorgen den Körper mit schnell verfügbarer Energie. Auf Energie sind wir alle angewiesen. Sei es für sportliche Leistungen oder als Antrieb für den Alltag. Auch Kinder lieben Trockenfrüchte als wertvolle Alternative zu Süssigkeiten.

Ideal für Wanderungen und als Zwischenverpflegung bei jeder Gelegenheit sind unsere exotischen Trockenfrüchte wie Ananas, Mango,

Papaya, Bananen und Kokos, sowie einheimische Apfel- und Birnenschnitze, süsse und saure Aprikosen, Pflaumen sowie Datteln und Feigen. Für feine Desserts oder ins Birchermüesli bieten wir Ihnen auch süsse Kirschen und Sauerkirschen an. Dies alles natürlich und ohne Zusatzstoffe!

Sultaninen, Korinthen, Cranberries, Maulbeeren, Berberitzen und die sehr wertvollen Gojibeeren sind ideale Zutaten für die leichte, neuzeitliche Küche, denn sie sind voller Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Bei uns finden Sie auch Spezialitäten wie Physalis, kandierten Ingwer und Kumquats oder die feinen Hunza-Aprikosen.

Diverse Kernen, wie Kürbiskernen, Sonnenblumenkernen, Zedernnusskernen, Pinienkernen bereichern Ihre Speisen.

Haselnüsse, Mandeln, Baumnüsse, Kernels, Pekannüsse, Paranüsse und Macadamianüsse schätzt man vor allem wegen ihres hohen Gehaltes an pflanzlichem Eiweiss und essentiellen Nährstoffen. Solche Nährstoffe sind Kalium, Magnesium, Eisen, Vitamin E und Provitamin A. Nüsse sind cholesterin- und glutenfrei.

Für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden achten wir auf beste Qualität. Unsere Produkte sind fast alle ungeschwefelt und stammen zum grössten Teil aus biologischem Anbau (entsprechend markiert).



Der Duft des Südens, Feriengefühle erwachen bei unserer grossen Auswahl an Oliven und Antipasti. Lassen Sie sich

verführen von unseren Oliven aus Griechenland, Frankreich, Marokko und Italien fein mariniert oder auch nature! Der unterschiedliche Geschmack der Früchte hängt zum einen von den Zubereitungsarten ab, zum anderen vom Boden, der Sorte, Grösse und Reife. Oliven enthalten wertvolle Mineralstoffe wie Eisen, Kalzium, Kalium, Phosphor, die Vitamine A und B und Ballaststoffe.



Seit 1985 bin ich am Dienstag und Samstag auf dem Berner Wochenmarkt zu finden. Ich habe meinen Platz unter der Laube in der Schauplatzgasse, wo ich vor Schnee und Regen geschützt bin. Leider fehlt uns dafür manchmal der Sonnenschein um uns zu wärmen.

In den Monaten Januar, Februar und März sind wir jeweils nur am Samstag auf dem Markt. Wir danken für Ihr Verständnis!



Mit tatkräftiger Unterstützung von Regula Sulzer macht mir das
Verkaufen noch mehr Spass.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Marktstand
Schauplatzgasse
Margrit Bugmann
Muristrasse 99
3006 Bern