

位于幸福岛的“Green in Light”,将自然、美味与健康完美融合,让人尽享舌尖轻食盛宴——

引领健康饮食新潮流



本报记者 陈海玲 马嘉声 姜雨蒙
实习生 曹舒婷

在幸福岛一隅,有一家宛如绿野仙踪般的轻食店“Green in Light”,它的外立面仿佛被大自然温柔包裹,目之所及皆是一片葱郁的绿。尽管是工作日,但这里依旧人气爆棚,除了年轻人以外,也时常能看到老人小孩的身影,大家坐在这里,点上一份轻食,或闲聊或拍照打卡,享受闲暇时光。

“Green in Light”主理人王嘉伟是一名“90”后,原本是在外学习意大利菜的,因常年在上海、广州等地工作,接触到了各种不同的餐饮形式,发现大城市中越来越多的人开始追求健康饮食,而当时启东在这方面却相对空白。2017年,他决定回乡创业,将轻食带到启东,并立下“要把健康饮食的理念在启东普及”的flag。

“我在考察的时候,发现启东对轻食的需求量非常大,但在当时并没有很多人去做这件事。”王嘉伟坦言,当时很多启东人对轻食的概念并不了解,甚至认为轻食就是“吃不饱”的代名词。为了改变这种观念,他不断调整菜单,减少香料的加入,让菜品的味道更加符合启东人的口味,并逐渐改良为老少皆宜的美食,而不是减脂餐、增肌餐的代名词。

“Light”是“轻、光”的意思,寓意着轻食像一道光照亮着前行的路,而“Green in”则是“被绿色包围”的意思,踏入这家轻食店,仿佛置身于一个被绿植温柔环抱的秘密花园。店内的每一寸空间,都被精心布置的花果巧妙填充。让顾客感受到温馨舒适的家庭氛围感,在下班闲暇之余有一个可以聊天放松、获取情绪价值的地方,这也是

主理人王嘉伟一直追求的。

但真正让“Green in Light”在启东延续近十年的秘诀,是产品本身的高品质。“我们家用的都是新鲜蔬果和低糖低卡的原料,做到好吃的同时不给身体带来太大负担。”王嘉伟说道,作为一家轻食店,最重要的还是要做出干净健康的餐食。

“这里的烤时蔬和果蔬汁既新鲜又美味。”普拉提老板丹丹时常邀请自己店里的老师和学员来这里聚餐。身为“Green in Light”七八年的忠实“老粉”,丹丹表示,自己从事普拉提教学,十分注重身材管理,来这里“放纵一把”,不仅能享受到美食,也不会给身体带来太大的负担。

10年来,王嘉伟逐渐将“Green in Light”打造成一个温馨舒适的空间,让越来越多的顾客喜欢上这里,并通过这家店了解轻食,了解健康的饮食方式,逐渐改变自己的饮食习惯,开始选择一些营养丰富的食材,降低对重口味食物的依赖,防止暴饮暴食。王嘉伟向记者分享一件趣事:之前有一个老顾客受自己影响,坚持健康饮食,每周遵循一定的营养比例去做饭、搭配食物,没有刻意地锻炼减肥,从刚认识到现在,他已经瘦了近20斤,整体面貌变化十分明显。

轻食店的兴起宛如一面镜子,映射出启东人对健康生活的热切追求。从最初小众的饮食偏好,到如今大街小巷随处可见的轻食门店,王嘉伟表示希望未来能有更多多元化的餐饮店在启东出现,让这座小城变得更加丰富多元。

暮色将至,轻食店被暖黄色的光线笼罩,温馨四溢。王嘉伟正在厨房内熟练地制作餐品,店内满是食客,大家轻声交谈,享受美食。靠窗的年轻女孩,正细细品尝色彩斑斓的沙拉,鲜嫩生菜、饱满坚果、酸甜浆果,在油醋汁的调和下,每一口都洋溢着自然气息;不远处,几名上班族一边分享着烤鸡胸肉糙米饭,一边交流着一天见闻,热气腾腾的餐食暖身又暖心;楼上还有几名家长带着刚放学的孩子等待上餐,聊着今天在学校的各种趣事,欢声笑语不断,在这忙碌又温馨的氛围里,满是对健康生活的热爱。



嫌苦嫌累生歹念 拉车门伺机盗窃

本报讯 “太感谢警察同志们了,没想到小案不小办,破案这么快,帮我及时挽回了被盗的财物。”3月10日,市民施某边送上锦旗边握着办案民警汪子鱼的手说,感谢王鲍派出所快侦快破,成功打掉一个“拉车门”的盗窃团伙,帮他挽回损失。

2月27日晚上,施某报警称其停在农家餐馆前的车内被盗。接警后,王鲍派出所迅速组织警力赴案发现场展开调查,经勘查,车辆门锁和玻璃无撬动痕迹,根据经验初步判断嫌疑人通过随机“拉车门”的方式盗窃车内钱财物品。该所迅速安排警力进行排查,经多次研判,精准锁定嫌疑人轨迹,3月3日晚上,终将4名嫌疑人全部抓获。

据犯罪嫌疑人供述,4人年后来到我市务工,感觉务工来钱慢、干活累,便顿生歹念,专找停在相对偏僻角落处的车辆随机拉车门下手,发现车门或车窗未关,即三人望风,一人盗窃车内钱财物品。经审讯,4人还交代其他两起流窜吕四、海复等处拉车门的作案过程,对各自的违法犯罪事实供认不讳。目前,案件在进一步调查处理中。(通讯员 朱卫华)

快餐店多看一眼 嫌疑犯束手就擒

本报讯 日前,市公安局巡特警大队文峰警务站民警下班后,在附近快餐店就餐时,凭借敏锐的观察力,成功识别并抓获一名涉嫌系列电瓶车盗窃案嫌疑人。

当天晚上7时许,忙完一天工作的民警下班后在警务站附近快餐店就餐。点完餐坐下时,一名面部有烫伤疤痕的男子引起了他们的注意。民警迅速回忆起,这名男子与今年1月下旬以来发生的系列电瓶车盗窃案嫌疑人张某极为相似,随即向大队领导汇报了这一发现。大队部接报后迅速反应,指令附近巡逻警力向目的地集结。

经过高效周密的部署,民警和支援警力成功将张某抓获。经审讯,张某对自己的违法行为供认不讳。目前,案件在进一步调查处理中。(本报记者 朱裕玲)

绿色通道护民生 高效调解促双赢

本报讯 大葱丰收季,一场因葱白长度引发的采购纠纷,让农户与收购商僵持不下。市人民法院开通“涉农绿色通道”,促使双方迅速握手言和,既保住了葱农的“钱袋子”,又守住了收购商的“菜篮子”。

某农业公司采用“买青山”订单农业模式(即预先订购未成熟农产品),与种植大户李某签订100亩大葱采购协议,明确约定葱白纯色部分需达35厘米以上。进入收获季后,因土质差异叠加异常气候影响,部分地块大葱未达合同标准。企业依据“优选权”条款要求筛选合格产品,李某则坚称整体达标,双方围绕“选地范围”产生激烈争执。

面对僵局,市中级人民法院迅速开通“涉农纠纷绿色通道”,依托法院调解平台启动快速解纷程序。经过实地丈量种植面积、核验大葱长势,掌握实际情况。随后,调解员采取“背对背”沟通策略,与双方多轮磋商,最终各退一步,困扰双方多日的纠纷得以化解。

(通讯员 张红丽 袁云杰)

超市卖20元过期水果茶结果赔了400元

法院提醒经营者:“小过”亦可能担大责

小李到某超市购买了20元的水果茶,却发现已过期,于是要求超市退款并赔偿1000元。日前,市中级人民法院成功调解了这起买卖合同纠纷,超市当庭支付了小李400元。

【基本案情】

2024年11月20日,小李在某超市购买了20元品名为水果茶的散装商品。贮存该商品的玻璃容器上载明生产日期为2023年2月25日,保质期为18个月。但小李回家后仔细一算,才发现该商品此时已经过期80多天。小李喝了水果茶感觉身体不适,于是诉至法院,要求超市退还货款20元,赔偿1000元。

【法院调解】

开庭当日,超市的经营者张某到庭应诉,并愿意调解,但是只同意支付货款十倍的金额即200元,而且张某坚持认为自己出售的商品没有质量问题,所谓“过期”是工作人员失误没有及时更新商品的标签导致。

法官耐心向被告普及《中华人民共和国食品安全法》及相关司法解释中对于散装食品及不符合食品安全标准的惩罚性赔偿的相关规定,告知张某,食品经营者销售散装食品应当标明生产日期、保质期等内容,禁止销售标注超过保质期的食品。消费者对于不符合食品安全标准的食品受到损害的,除了可以要求经营者赔偿损失外,还

可以要求支付价款十倍或损失三倍的赔偿金。增加赔偿的金额不足一千元,为一千元。同时,法官对于小李购买该商品的消费需求以及是否存在其他索赔案件进行询问,并进行了全省关联案件检索,逐渐消除了李某心中对小李“故意为之”的疑问。

最终,张某当庭向小李支付400元,该案圆满化解。

【法官说法】

《中华人民共和国食品安全法》第一百四十八条确立了对生产经营不符合食品安全标准食品的行为实行“退一赔十”的惩罚性赔偿规则。自2024年8月22日起施行的《最高人民法院关于审理食品药品

纠纷案件适用法律若干问题的解释》,进一步完善食品药品惩罚性赔偿的具体适用,对于购买者因个人或者家庭生活消费需要购买不符合食品安全标准,可以依照食品安全法第一百四十八条第二款规定主张惩罚性赔偿。

本案标的虽“小”,但却能给生产者 and 经营者以警醒:食品安全重于天,切莫抱侥幸心理,“小过”亦可能担大责。

(通讯员 潘小维)





爱启东APP



爱启东微信公众号



爱启东微信视频号



爱启东抖音号



启东发布微信公众号

