



# Az elérhető japán csoda

Tudták, hogy Japánban él a legtöbb száz év feletti kort megélt ember? És ugye az is feltűnt, mennyire karcsúak a japán nők, akik az elhízást csak hírből ismerik? A titok az étrendjükben, a tudatosan megválasztott ételek fogyasztásában és népszerű italukban, a zöld teában rejlik. A Wasabi éttermekben bárkinek lehetősége van belekóstolni egy igazán egészséges, ízletes ételleket tartalmazó életmódba egy csésze finom zöld tea társaságában.

A mai világban, amikor a stressz, a környezeti ártalmak és a gyakran helytelen étrend hatására pillanatok alatt ledönt lábunkról egy-egy hirtelen jött megfázás vagy bármilyen más betegség, tudatosabban kellene megválasztanunk azokat az ételeket, amelyek a tányérunkra kerülnek. A fentiek alapján eleshetnénk néhány trükköt a japánoktól. A legtöbben a japán ételekkel elsősorban a sushit azonosítják. Természetesen mind Japánban, mind szerte a világon nagy népszerűségnek örvend ez az egészséges, számtalan ásványi és tápanyagot tartalmazó étel. Ám a japán ételek ennél jóval sokszínűbbek. Aki betér bármelyik Wasabi étterembe, az testközelből tapasztalhatja meg az egészséget, a változatoságot, a sokszínűséget. Hiszen a Wasabi éttermekben korlátlanok a választási lehetőségek és korlátlan az ételfogyasztás is.

A Wasabi ideális hely azok számára, akik most ismerkednek a konyhaművészet ezen ágával, és akik a konyhaművészetet a látvány esztétikájá felől is szívesen megközelítik. Így ugyanis akár mind a 150 féle itt kínált különlegességbe belekóstolhatnak. Az ételek a legkülönbözőbb alapanyagokból készülnek, mint csirke, marha, sertés, halak, rákok, kagylók, tofu, zöldségfélék, tészták, így mindenki megtalálhatja az ízléséhez legközelebb álló kedvencét, legyen akár húsimádó, akár vegetáriánus. Sőt



**DIÉTÁZÓKNAK:**  
lazacfilé roston  
sült bambusszal  
és paradicsommal

bátran üljenek be egy Wasabi étterembe vagy rendeljenek házhoz azok is, akiknek gyerekei vannak. Az étterem ugyanis gondolt a kisebbekre is és gyerekmenüvel várják a családokat. Nem lehet elég korán elkezdni megismertetni a gyerekeket az egészséges és minőségi táplálkozással.

Legyen akár húsimádó, vegetáriánus, tésztafüggő, esetleg a halas ételek kedvelője, itt biztosan megtalálja az ízlésének legmegfelelőbb fogást. Amennyiben nem csak az ízelet, de a látványkonyhát is élvezni szeretné, próbálja ki a teppanyakit, a japán látványgrillt, melynek keretein belül látványos módon készítik el az inycsiklandozó fogásokat.



**Running sushi és wok**  
A running sushi Japánból indult el, lényege, hogy az ételek futószalagon érkeznek a vendég asztalához, melyből mindenki kedvére válogathat, korlátlan mennyiségben fogyaszthat. Így bárki eldöntheti, éppen mit kíván megkóstolni. Ha nem kedveli a sushit, választhat bármilyen, wokban készült ételt, tésztaféléket, levest. Megkóstolhatja az előételeket, salátákat, majd a vacsora végén belekóstolhat a desszertkinálta is.



**AZOKNAK, AKIK MÁR UNJÁK A SZOKVÁNYOS KÖRETEKET:** sült batátatorta

[www.wasabi.hu](http://www.wasabi.hu)