



Wakame Gurkensalat

Aromatische Braunalgen und erfrischend knackige Gurkenstreifen mit weißem Sesam, serviert an einem klassischen Wafu Dressing / 6.50

SAISONGERICHTE HERBST

Ramen mit Wakame und Surimi

Aromatische Braunalgen und Surimi auf Ramen-Nudeln, mit Lauch, Menma, Mais, Ei und weißem Sesam / 20.50





WISSENSWERTES ÜBER WAKAME

Wakame die «Wunderalge»

Diese Delikatesse steht nach Nori Algen an zweiter Stelle der Beliebtheitskala in Japan. Sie wird vor allem in Salaten und Suppen verwendet und verfügt über einige bemerkenswerte Eigenschaften.

Schlankmacher

Neben Chlorophyll enthält diese Alge «Fucoxanthin» als weiteren Farbstoff um mehr Sonnenlicht absorbieren zu können. Eine Studie der Universität Hokkaido belegte eine deutlich fettreduzierende Wirkung bei der Einnahme von Fucoxanthin in Reinform.

Speisealgen sind ausserdem nahezu fettfrei, reich an löslichen Ballaststoffen und von ihrem Proteingehalt vergleichbar mit Hülsenfrüchten oder Eiern.

Gesundmacher

Mit rund 10 mg Jod pro 100 g sind Wakame Algen besonders gut als Quelle für dieses Spurenelement geeignet.

Wakame enthält ausserdem viel Omega-3 Fettsäuren, Betahydroxi-Buttersäure, Calcium, Thyamin und Niacin.

In der traditionellen chinesischen Medizin setzt man Algen schon seit Urzeiten als Heilmittel zur Blutdrucksenkung und Blutreinigung ein. Auch die positive Wirkung von Algen auf Magen und Darm sowie als Stärkung des Immunsystem ist erwiesen.

Wir wünschen also Ihrem Immunsystem einen erfolgreichen Herbst und Ihnen einen guten Appetit!