



## SVA OSJETILA

PRIPREMILA: KRISTINA IVČIĆ FOTOGRAFIJE: ALAMY, PICTURE PRESS

# Carstvo okusa

Uz naš mali adresar restorana zdrave hrane kušajte jela od soje, tofua, sirove ribe, svježeg povrća i voća

## Sushi

Sushi spada u istu vrstu hrane kao marcipan, dinja ili sladoled od pistacije, posebnu po tome što ljudi prema njoj imaju potpuno oprečan stav – ili je obožavaju ili je ne podnose. Ove prve obradovat će vijest da je u Gajevoj 26 u Zagrebu otvoren prvi sushi *take away* bar Manzoku. Uz nekoliko vrsta sushija, ondje možete uživati u dalekoistočnim čajevima i sakeu. Cijene se kreću od pet kuna za jedan sushi do 36 kuna za veliku porciju od osam sushija plus wasabi, ljuti japanski bijeli sljez nalik na hren, i soja umak. Ako sushi izbjegavate zbog nesnalaženja s priborom za jelo, točnije štapićima, ne brinite se. Ili uzmite vilicu ili kušajte Manzokuov nigiri, sushi koji se i u Japanu jede prstima.



Dolmio umak s rajčicom i rikota sirom, 12,90 kn, Mercator

Loackerove napolitanke sadržavaju isključivo prirodne sastojke. 15,90 kn, Mercator



Kisko natura je ocat spravljen od 100% prirodnog jabučnog soka. 6,47 kn, Mercator



U trgovine uskoro stiže Dukatov jogurt s neobičnom kremastom teksturom. Kušajte ga!



Priušite si slatki zalogaj. Kraševi štapići od čokolade i vanilije, 3,90 kn, Mercator



## Mali adresar zdrave prehrane



**DUBROVNIK**  
 NISHTA (vegetarijanski restoran)  
 Prijeko 30,  
 tel. 098 18 67 440

**RIJEKA**  
 MAKROVEGA (makrobiotički i vegetarijanski restoran)  
 Matije Gupca 7,  
 tel. 051 32 11 45

**SPLIT**  
 MAKROVEGA (makrobiotički i vegetarijanski restoran)  
 Leština 2, tel. 021 39 44 40  
 NATURAL (makrobiotički i vegetarijanski restoran)  
 Glagoljaška 2,  
 tel. 091 789 86 72

**VARAŽDIN**  
 ZALOGAJČEK (veganska, vegetarijanska i makrobiotička hrana)  
 Franjevački trg 1, Poslovni centar Mrazović,  
 tel. 042 20 09 44

**ZADAR**  
 CENTAR TARA (veganski i makrobiotički restoran)  
 Ulica Špire Brusine 4

**ZAGREB**  
 DAILY FRESH GOURMET FOOD & COFFEE RESTORAN (svježa i zdrava hrana)  
 križanje Ilice i Petrićeve ulice  
 IVICA I MARICA (kolači od zdravih sastojaka)

Tkalčićeva 70,  
 tel. 01 48 28 999  
 MANZOKU (sushi take away bar)  
 Gajeva 26  
 NOVA (veganski i makrobiotički restoran)  
 Ilica 72/1  
 tel. 48 10 059  
 PYR (makrobiotički restoran)  
 Teslina 13/1  
 VEGE HOP (vegetarijanski i veganski restoran)  
 Vlaška 79  
 tel. 46 49 400  
 100% LIQUID HEALTH (dnevno svježi sokovi)  
 Tkalčićeva 5  
 tel. 091 57 76 507