

## Sushi (suši) :)

**Ako snack, predjedlo či hlavné jedlo? Zdravá delikatesa pôvodom z Číny a neskôr preslávená Japonskom ulahodí svojimi náplňami, koreninami, ingredienciami a kombináciou chutí nejednému maškrtnému jazýčku!**

### Umenie skryté v sushi

Japonci vyznávajú, že jedlo musí ulahodiť všetkým zmyslom. Sushi pripravujú starostlivo, s precíznosťou a dbajú aj na atraktivnosť prezentácie. Čerstvosť ingrediencií má upriamiť pozornosť zraku a chuťových buniek. Korenie sa pridáva k prísadám veľmi opatrne a citlivo, aby sa chute surovín zachovali. Dôležitým aspektom pri výrobe sushi je kombinácia rýb a morských plodov so zeleninou, čerstvou alebo nakladanou.

### Čo je sushi?

Základom chutného a značne rozšíreného japonského jedla je ryža. Pradávná obživa východných krajín bola spočiatku používaná len na konzervovanie surovej ryby a po jej skonzumovaní sa vyhodila. Neskôr sa do ryže začala pridávať octová omáčka Shari a takto upravená ryža sa stala základom celej pochúťky. Náplňou je zvyčajne surová ryba alebo morské plody. Verzie sushi so surovou rybou sú zdrojom množstva vitamínov a zdraviu prospešných látok, ktoré sa inak tepelnou úpravou strácajú. Najnovšie variácie môžu byť aj s použitím iného druhu mäsa, ale tepelne spracovaného.

Tradičný variant sushi sa podáva obalený v nori, chutnej morskej chaluhe. Súčasťou tohto pokrmu je aj wasabi – japonský chren olivovo zelenej farby. Najsilnejšie chuť majú 4-5 ročné šťavnaté korene. Sú veľmi vzácne a zriedka k dispozícii mimo Japonska. Alternatívou je wasabi prášok alebo pasta. Pred konzumáciou sa wasabi zmieša so sójovou omáčkou a jednotlivé kúsky sushi sa ňou ochutia.

Sushi nám ponúka zdravý štýl stravovania. Je bohaté na proteíny, karbohydráty, vitamíny, má vysoký obsah omega 3 mastných kyselín, jedlo sa ľahko stráviteľné a s nízkou kalorickou hodnotou. V japonskej kuchyni vládne pri príprave sushi dôkladnosť, dodáva pokrmu nezameniteľnú chuť. Tá pretrvala tisícku rokov a vďaka nekonečnej variabilite sa sushi jednoznačne stane aj jedlom budúcnosti!

### Slovník sushi

**Maki Sushi** – maki znamená v preklade rolka. Maki sushi je najvyhľadávanejším druhom sushi.

**Sushi Nigri** – je na prípravu veľmi jednoduchý (nepotrebujete žiadne špeciálne pomôcky).

**Sushi Temaki** – tvoria sa z plátkov morskej riasy nori v tvare obdĺžnika.

**Sushi Sashimi** – základom tohto druhu je ryba nakrájaná na hrubé plátky, ktorú nie je potrebné baliť do ryže ani riasy.

**Sushi Gunkan** – najmenší druh sushi, ktorý ponúka výraznú chuť. Jeho súčasťou je ryža a kaviár z lososa.