



Sushi je považováno za jedno z nejtýpčtějších jídel dnešního Japonska. Jeho původ ale musíme hledat o kousek vedle - v Číně. Sushi je solená, v rýži vařená ryba, která se pojídá až po určité době fermentace. Tato metoda odpovídá Funa-zuschi (historicky Nare-zuschi), nejstaršímu ještě existujícímu druhu sushi. Funa-zuschi se dodnes připravuje v japonské oblasti Shiga. Japonsko převzalo metodu sushi z Číny v 7. století.

## Sushi: přirozenost, harmonie a estetika

### Jak se dnes podává sushi



**Sashimi Sushi** - syrová ryba je nakrájena do různých forem (na plátky, kostičky nebo proužky), které se postupně namáčí do směsi sojové omáčky a wasabi (japonský zelený křen). Neodmyslitelnou přílohou Sashimi je marinovaný zázvor. Samozřejmostí je také obloha z pokrájené čerstvé sezónní zeleninky.



# Sushi - japonská tradice

V Japonsku se pak vyvinulo nejvíce druhů sushi. Během dlouhé historie si každá část Japonska vytvořila své vlastní místní výborné sushi speciality. Některé ze sushi receptů jsou tradiční a udržely si svou autentičnost, jiné byly upraveny, aby uspokojily i modernější chutě. Spousta ostatních východoasijských zemí zná ještě jeho původní formu.

Původním úkolem sushi bylo udržet rybu působením rýže co nejdéle požitelnou. K tomu se vedle soli používala rýže. Právě rýže nastartovala proces kvašení, které rybu „zakonzervovalo“. Rýže už se pak ovšem s rybou nepojídala. Tradiční sushi se připravuje zejména z ryb, ale také z plodů moře, tedy z krevet, sépií, chobotnic, či z nejrůznějších druhů mušlí. Do celého světa se rychle rozšiřuje nejen pro svůj reprezentativní a prestižní charakter, ale hlavně díky svým blahodárným účinkům na lidské zdraví. Jeho konzumace je totiž nejlepší pro zajištění dostatečného přísunu mastných kyselin, jódu, proteinů, minerálů a dalších důležitých látek. Jeho nenahraditelná a specifická chuť si velmi rychle získává přízeň lidí po celém světě a stává se v podstatě životním stylem.

## Tři původní typy sushi

**Nare-zushi** - bylo oblíbené ve 2. století, kdy se nechávalo kvasit jeden až tři roky. Poté se snědla pouze ryba a rýže se nechávala stranou.

**Nama-nari-zushi** - vzniklo v 15. století, ale doba kvašení už byla jen měsíc. Ryba, co se týče chuti, byla již přesto zralá a rýže získala příjemnou nakyslou chuť, takže se pojídala také. Nama-nari-zushi znamenalo důležitý krok k vývoji kombinace rýže s rybou.

**Haya-zushi** - další důležitou surovinou, která

se k rýži začala v 17. století přidávat, byl ocet. Tím se zkrátil proces kvašení a vzniklo haya-zushi. U této formy se rýžové kuličky okyselené octem nakládaly do dřevěné krabičky, obložily se plátky nasolené ryby a zatížily kamenem. Tímto způsobem se zkrátila doba kvašení na půl dne nebo na jednu noc. Haya-zushi představuje základ mnoha moderních variací, u kterých se už opouští i od zatížení kamenem. Dnešní „čerstvé“ sushi, které se pojídá hned po přípravě, se nazývá „Sokuseki“ - sushi.

## Nejdůležitější druhy sushi v dnešní době

**Nigiri-Sushi** - je nejvýznamnější variantou původního Haya-zushi. Bylo vyvinuto na počátku 19. století v Edu (dnešní Tokio). Nigiri-sushi se dělá ručně, přičemž tlakem a teplem rukou téměř okamžitě vzniká proces fermentace, a tím doba kvašení zkracuje na minimum - několik minut.

**Nori-maki-Sushi** - tento druh sushi vznikl koncem 18. století. Namísto kamenného závaží přichází na scénu bambusová rohožka, pomocí které se sushi rolka formuje. Rýže s náplní se zaroluje do Nori, což je mořská řasa.

**Temaki-Sushi** - ručně rolované sushi s náplní uvnitř a mořskou řasou po obvodu.

**California Roll** - neboli Nori-Maki-Sushi připravené opačným způsobem. To znamená, že rýže je po obvodu a mořská řasa uvnitř.

**Hako-Sushi nebo Oshi-Sushi** - při přípravě Hako-sushi (krabičkové sushi) se dříve používalo kamenné závaží. Obchodníci se sushi v Osace ale přešli k tomu, že rukama tiskli víko na obloženou sushi rýži. Po stlačení různých seskládaných vrstev se Hako-sushi nakrájelo na malé kousky - na jedno sousto.



**Nigiri Sushi** - zde je přílohou speciální octová japonská rýže upravená do válcového tvaru a ozdobená vybraným druhem nakrájené syrové ryby nebo i jiným vhodným produktem (avokádo nebo vejce). Součástí přílohy je také marinovaný zázvor a sojová omáčka s wasabi, popřípadě jiná pokrájená zelenina. Nigiri sushi svým vzhledem připomíná umělecké dílo a originál v každém kousku.



**Maki Sushi** - oblíbeným a neznámějším způsobem servírování sushi je kombinace syrové mořské ryby, octové rýže a sušené mořské řasy Nori v podobě rolky. Plátek syrové ryby je uprostřed japonské octové rýže, která je zvenku obalena Nori. I Maki-sushi se před konzumací namáčí do směsi sojové omáčky s wasabi a přílohou je bílá ředkev a marinovaný zázvor.



**Temaki Sushi** - se liší ve tvaru řasy, která je poskládána do tvaru kornoutu. Vyplňuje ji octová rýže, v jejímž středu je kombinace plátků mořských ryb.

