

Sushi e Sashimi - Istruzioni per l'uso



Il sushi è una moda gastronomica che non conosce crisi, infatti quasi nessuno sembra resistere al suo gusto esotico e raffinato. Ecco a voi una piccola guida per districarvi tra nigiri, maki e wasabi.

Il sushi è ormai da tempo uscito dai confini nipponici e **sta conquistando il mondo intero**. Dopo essere diventato uno dei cibi etnici più popolari negli Stati Uniti, ora semina folle di proseliti anche in Europa.

L'Italia non è rimasta estranea al dilagare di questa moda e mentre i sushi bar proliferano a ritmo esorbitante, cresce in modo direttamente proporzionale anche l'imbarazzo tra coloro che non hanno ancora osato avvicinarsi al nuovo must gastronomico.

Questa vuole essere una piccola guida di sopravvivenza, quindi partiremo dall'abc.

Tipologie

I tipi principali di sushi sono due: **nigiri**, bocconcini di riso freddo aromatizzati all'aceto su cui viene adagiato pesce crudo, e **maki**, riso, pesce e verdure avvolti nell'alga essiccata.

Poi c'è il **sashimi** cioè semplici fettine di pesce crudo servite senza riso. I pesci più utilizzati sono tonno, salmone, sgombero, anguilla, granchio, gambero, calamaro, uova di salmone e uova di pesce volante.

Tutti questi piatti vengono accompagnati da **salsa di soia**, **zenzero sottaceto** e **wasabi** (pasta di rafano verde molto piccante). Non bisogna però identificare il sushi con la totalità della cucina giapponese, che offre invece anche una gran varietà di altri piatti come **zuppe**, **noodles**, **frittiture** e **dolci di riso**.

In Giappone infatti solo meno del 5% dei ristoranti offre sushi.



Sopra: un nigiri con salmone e un hosotate maki salmone della catena Kombu Sushi

Perchè mangiarlo

Il sushi non è solo chic e gustoso, ma anche **ipocalorico**. I maki solitamente hanno all'incirca **20 calorie** per pezzo, mentre i nigiri dalle 30 alle 40. Oltre a far bene alla dieta, il sushi **fa anche bene alla salute**.

Il pesce crudo è ricco di **proteine**, **sali minerali**, **fosforo** e **grassi polinsaturi**. La wasabi invece svolge una benefica **azione battericida** e **antiossidante** oltre a contenere molta **vitamina C**.

Anche l'alga nori è un'ottima fonte di vitamine, ma anche di **iodio**, **magnesio** e **zinco**.

Insomma il sushi è un piatto leggero, digeribile, salutare, ricco di vitamine e **omega-3**.