

# *Sushi*

piatto di riso combinato con fette di pesce crudo o altra guarnizione

## Sushi



Piatto di *sushi*

### Origini

**Altri nomi** すし, 寿司, 鮓, 鮓, 壽司

**Luogo d'origine**  Giappone

**Diffusione** Mondiale

### Dettagli

**Categoria** piatto unico

**Ingredienti principali** Riso marinato in aceto, pesce, alghe

## Sushi

### Nome giapponese

**Kanji** すし, 寿司, 鮓, 鮓, 壽司

**Rōmaji** sushi

Il **sushi** (すし o 寿司? pronuncia giapponese [sɯɕi] o [su̯ɕi], in italiano /ˈsuʃʃi/<sup>[1]</sup>) è un insieme di piatti tipici della **cucina giapponese** a base di **riso** insieme ad altri ingredienti come **pesce**, **alghe nori** o **uova**. Il ripieno è crudo o in alcune varianti cotto e può essere servito appoggiato sul riso, arrotolato in una striscia di alga, disposto in rotoli di riso o inserito in una piccola tasca di **tofu**.

## Etimologia

In **Giappone** la parola *sushi* significa letteralmente "riso condito con aceto" e si riferisce a una vasta gamma di cibi preparati con riso. Al di fuori del Giappone viene spesso inteso come *pesce crudo* o come riferimento a un ristretto genere di cibi giapponesi, come il *maki* o anche il *nigiri* e il *sashimi* che a differenza del sushi, che ha come ingrediente principale il riso, è composto di solo pesce fresco.

## Tipi di sushi



*California Roll* (nato negli *Stati Uniti*)



Sushi

La varietà del piatto nasce dalla scelta dei ripieni e guarnizioni, nella scelta degli altri condimenti e nella maniera in cui vengono combinati. Gli stessi ingredienti possono essere assemblati in maniere completamente differenti per ottenere effetti differenti. Questa sezione elenca le maniere diverse di costruire il *sushi*, indipendentemente dal tipo di ripieni e guarnizioni.

## **Makizushi**

"Sushi arrotolato" (巻き寿司), è una polpettina, cilindrica o conica, formata con l'aiuto di un tappeto di bambù detto *makisu*. Il *Makizushi* è il tipo di *sushi* più familiare alla maggior parte degli occidentali. Generalmente è avvolto nel *nori*, un foglio di alga seccata che racchiude il riso e il ripieno. In base alla forma e struttura prende il nome di:

- *Futomaki* ("rotoli larghi"). 太巻き. Una polpetta cilindrica, con il *nori* all'esterno, tipicamente alta due o tre centimetri e larga quattro o cinque. È spesso fatta con due o tre ripieni scelti in modo da completarsi a vicenda in gusto e colore.
- *Hosomaki* ("rotoli sottili"). 細巻き. Una polpettina cilindrica, con il *nori* all'esterno, tipicamente alta due centimetri e larga due. Generalmente ha un solo tipo di ripieno (salmone) ma può contenere anche il tonno o, più raramente, l'avocado.
- *Temaki* ("rotoli mano"). 手巻き. Una polpetta a forma di cono, con il *nori* all'esterno e gli ingredienti che sporgono dall'estremità larga. Di maggiori dimensioni, tradizionalmente lungo dieci centimetri, va mangiato a morsi tenendolo con le dita, perché sarebbe troppo difficile da sollevare con i bastoncini.
- *Uramaki* ("rotoli interno-esterno"). 裏巻き. Una polpetta cilindrica con il *nori* all'interno, di dimensioni medie e con due o più ripieni. Il ripieno è al centro circondato da un foglio di *nori*, quindi uno strato di riso e una guarnizione esterna di un altro ingrediente, come uova di pesce o semi di *sesamo* tostati.

## **Oshizushi**

"Sushi pressato" (押し寿司), un blocco formato usando una forma di legno detta *oshizushihako*. Il cuoco allinea il fondo dell'*oshibako* con la guarnizione, lo copre con riso sushi e preme il coperchio della forma per creare un blocco compatto e rettangolare. Il blocco viene rimosso dalla forma e tagliato in pezzi delle dimensioni di un boccone.

## **Nigirizushi**

"Sushi modellato a mano" (握り寿司), consiste in una piccola polpettina di riso pressato a mano, spesso con una punta di *wasabi*, con una fettina sottile di guarnizione sopra. Difficile da preparare, è possibilmente legata con una striscia sottile di *nori*.

- *Gunkanzushi* ("sushi nave da battaglia"). 軍艦寿司. Una polpettina di riso di forma ovale, circondata da una striscia di *nori*, con degli ingredienti, come uova di pesce, impilati sopra.

## **Inari / Inarizushi**

"Sushi ripieno" (稲荷寿司), una piccola tasca o cavità riempita con riso sushi e altri ingredienti. La tasca viene ricavata da un pezzo di tofu fritto (油揚げ o *abura age*), da una sottile frittata (帛紗寿司 o *fukusazushi*) o da foglie di cavolo (干瓢 o *kanpyo* (<http://www.kanpyo.jp/being.html>)).

## **Chirashizushi**

"Sushi sparpagliato" (散らし寿司), una ciotola di riso sushi con gli altri ingredienti mischiati. Detto anche *barazushi*. ばら寿司.

- *Edomae chirashizushi* ("sushi sparpagliato allo stile di Edo"). 江戸前散らし寿司. Gli ingredienti crudi sono miscelati con arte sopra al riso in una ciotola.
- *Gomokuzushi* ("sushi nello stile del Kansai"). 五目寿司. Ingredienti cotti o crudi miscelati insieme al riso nella ciotola.

## **Narezushi**

(なれ鮓) è una forma più antica di sushi. Si rimuovono gli organi interni e le squame dai pesci, quindi li si riempiono di sale, si mettono in un barile di legno, miscelati con sale e pressati con un pesante *tsukemonoishi* o una pietra. Vengono lasciati fermentare per un periodo da dieci giorni a un mese, quindi rimossi e immersi in acqua per un tempo da quindici minuti a un'ora. Infine vengono piazzati in un altro barile a strati con riso bollito freddo e pesce. Ancora una volta vengono sigillati con un'*otosibuta* e una *pickling stone*. Con

il passare dei giorni l'acqua fermentata filtra all'esterno e viene rimossa. Dopo sei mesi questi *narezushi* sono pronti per essere mangiati, ma si possono attendere anche altri sei mesi o più.

## **Funazushi**

(鮒寿司) comporta la **fermentazione lattica anaerobica** di un pesce d'acqua dolce, *funa* (鮒, *Carassius carassius*). È un piatto regionale della **Prefettura di Shiga** ed è considerato una "chinmi", una prelibatezza della cucina giapponese<sup>[2]</sup>.



ちらし寿司 (*Chirashi zushi*)



稲荷寿司 (*Inari / Inarizushi*)



柿の葉寿司 (*Kakinoha zushi*)



笹寿司 (*Sasa zushi*)



*Oshibako*



*Ukiyo-e del sushi (Utagawa Hiroshige)*

- Come altri piatti anche il Sushi ha dovuto adattarsi ai gusti alimentari dei paesi in cui si è diffuso, per cui oggi si trovano, in giro per il mondo, tipi di sushi sconosciuti in [Giappone](#), composti con:"scallops" ([capesante](#)), tonno piccante, carne di manzo o di pollo, verdure varie, ocras ([Abelmoschus esculentus](#)) e anche formaggi. Ad esempio, il **California Roll**, nato negli Stati Uniti per far accettare l'idea del pesce crudo; si tratta di un maki con [avocado](#), [surimi](#) e [cetriolo](#) nel quale lo strato esterno di riso è cosperso di semi di sesamo tostati oppure tobiko (飛び子, uova di [pesce volante](#), di colore rosso-arancione, molto croccanti).

## Ingredienti

---

### Riso sushi

Il riso sushi (*sushi-meshi* / *Sumeshi*) viene preparato con un riso bianco, dolce a grano corto, lavato e cotto seguendo una particolare tecnica e successivamente bagnato con aceto di riso nel quale vengono disciolti zucchero e sale, quindi leggermente scaldato, [kombu](#) e [sakè](#). Viene raffreddato alla temperatura corporea prima di essere mangiato.

Il riso usato è la qualità *Japonica* che ha una consistenza diversa da quelle normalmente mangiate al di fuori del Giappone. Il requisito essenziale è la coesione dei chicchi. Se è troppo appiccicoso il gusto è eccessivamente dolciastro, ma se non lo è sufficientemente ha un gusto secco. Il riso raccolto di fresco (*shinmai*) contiene normalmente troppa acqua e richiede del tempo ulteriore per essere asciugato dopo esser stato lavato.

Ci sono varianti regionali nel riso *sushi* e naturalmente i singoli cuochi hanno metodi personali. La maggior parte delle varianti sono nel condimento di aceto: la versione di [Tokyo](#) usa tipicamente più sale, quella di [Osaka](#) ha più zucchero. Nei ristoranti di [cucina fusion](#) sono utilizzati varietà di riso integrale, selvatico o venere.

Il riso sushi deve tipicamente essere mangiato poco dopo esser stato preparato.

## **Nori**

L'avvolgimento vegetale usato nel *maki* e nel *temaki* è detto [nori](#) (海苔). È un'alga commestibile tradizionalmente coltivata nei porti del Giappone. Originariamente le piante venivano raschiate dai pali del porto, pressate in fogli e seccate al sole, con un procedimento simile a quello usato per la carta. Il *Nori* viene tostato prima di essere usato nei cibi.

Oggi il prodotto commerciale viene coltivato, prodotto, tostato, impacchettato e venduto in fogli di dimensioni standard: circa 18 cm per 21 cm. Il *nori* di qualità migliore è spesso, liscio, luminoso e privo di buchi.

## **Frittata**

Per produrre il *fukusazushi*, viene usata come avvolgimento una frittatina spessa come un foglio al posto del *nori*. La frittata viene tradizionalmente preparata con una padella rettangolare ([makiyakinabe](#)) e usata per formare una tasca per il riso e il ripieno.

## **Ripieni e guarnizioni**

### **Pesce**

Non si può utilizzare pesce fresco crudo, se non trattato preventivamente con un abbattitore di temperatura. I pesci di acqua dolce sono tra quelli consumati cotti. I pesci

comunemente usati sono [tonno](#), [salmone](#), [snapper](#), [sarde](#) e [sugarello](#). L'ingrediente considerato di miglior qualità è detto *toro* (in Giappone spesso chiamato anche o-toro), un taglio grasso e marmorizzato della parte più grassa del tonno, la ventresca. Il *toro* di ventresca di [tonno rosso](#) è il più pregiato ed è usato solo dai ristoranti più lussuosi del Giappone.

### **Crostacei, molluschi e frutti di mare**

Altri ingredienti marini sono [polpo](#), [gamberetti](#), [anguilla](#), uova di pesce, [riccio di mare](#) e vari tipi di conchiglie.

### **Verdura, frutta e ortaggi**

Rafano, semi di soia fermentati ([nattō](#)), [avocado](#), [cetrioli](#), [tofu](#), prugne sottaceto.

### **Carne rossa**

Manzo e prosciutto.

### **Altri ingredienti**

Uova (nella forma di sottili frittate dolci), uova di [quaglia](#).

### **Condimenti**

- [Shō-yu](#). しょうゆ, 醤油, 正油. Salsa di soia.
- [Wasabi](#). (sostituito spesso da [pasta di rafano verde](#))
- [Gari](#). [Zenzero](#) dolce sott'aceto
- [Shiso](#)
- [Mirin](#) (vino di riso dolce, noto come "sake dolce")

## **Storia**

Lo stesso argomento in dettaglio: [Storia del sushi](#).

Le origini del sushi sono molto incerte quanto all'epoca. L'opinione più diffusa è che sia stato portato dai monaci buddhisti tornati dalla Cina nel [VII secolo](#).

Molto simile al sushi fu una preparazione che comparve in Giappone già con l'introduzione della coltivazione del riso, intorno al [IV secolo a.C.](#), variante di un antico metodo per conservare il pesce molto diffuso in Asia sud-orientale e in [Cina](#): il pesce crudo veniva disposto a strati con il sale alternato al riso e tenuto pressato per qualche settimana; in seguito veniva lasciato fermentare per mesi. Questo tipo di sushi si chiama *narezushi*, ancora molto apprezzato nella zona di Tokyo. Nel [XVII secolo](#) si cominciò ad aggiungere aceto di riso per abbreviare i tempi di fermentazione del riso e il pesce veniva marinato o cotto.

Fu soltanto intorno al [1820](#) che comparve a [Edo](#) (l'odierna Tokyo) la ricetta più vicina al sushi. [Hanaya Yohei](#) ([1799](#) – [1858](#)) è stato l'ideatore del "nigirizushi" (握り寿司?); fu il primo a

servire sul suo banco bocconcini di riso aromatizzati all'aceto con sopra fettine di pesce crudo.<sup>[3]</sup> Da allora la vendita del sushi per strada diventò un uso diffuso. Una cosa curiosa era la tenda bianca fissata alle bancarelle sulla quale i clienti si pulivano le mani dopo aver consumato il sushi. Un sistema infallibile per individuare il miglior rivenditore era quello di guardare la tenda: più era sporca, più il posto era frequentato e quindi, probabilmente, migliore il sushi.

Da allora, il sushi si è diffuso in tutto il Giappone e in tutto il mondo dando vita a tantissime varianti. Numerose anche le iniziative e gli eventi, come il "Découverte du Sushi", il Campionato Europeo per la preparazione del sushi fondato nel 2003.<sup>[4]</sup>

## Maestro di sushi in Giappone

---

Durante i primi due anni, un apprendista può soltanto osservare il proprio *Shokunin* e inoltre svolgere mansioni di lavapiatti o pulizia di pavimenti. In seguito imparerà la tecnica di cottura del riso e solo dopo quattro anni potrà apprendere l'arte del taglio del pesce e della composizione del sushi. In questo stesso periodo imparerà anche ad acquistare il pesce al mercato, cosa che richiede molta esperienza.

Quello dello chef di sushi è un mestiere originariamente precluso alle donne: si riteneva infatti che le mani femminili avessero una temperatura più alta di quelle maschili, e che quindi potessero rovinare il pesce durante la manipolazione.

Sedendosi al bancone si può ammirare, disposti in bella mostra, varietà di pesce e di verdure per verificarne la freschezza.

## Sushi bar

---

Vi sono principalmente due tipi diversi di sushi bar: quelli in cui si ha un classico menu con il quale ordinare di volta in volta le portate che vengono preparate al momento dallo chef. Vi sono poi i [kaiten-zushi](#), dove su un nastro trasportatore passano tutti i piatti già preparati pochi minuti prima e si possono prendere direttamente senza chiedere allo chef. In molti kaiten-zushi il costo è identico per ogni piattino, mentre in altri, soprattutto quelli situati fuori dal Giappone, il colore del piattino indica il relativo costo.<sup>[4]</sup>

## Rischi per la salute

---

### Tossine

Lo stesso argomento in dettaglio: [Fugu \(gastronomia\)](#).

Alcune forme di sushi, specialmente quelle contenenti il pesce palla *fugu* e certi tipi di *molluschi* possono causare avvelenamento da tossine nel caso la preparazione non sia adeguata. In particolare il fugu possiede, all'interno dei propri organi, una dose letale di *tetrodotossina*; per questo, in Giappone, deve essere preparato da *chef* provvisti di una licenza rilasciata dal governo dopo il superamento di un esame specifico<sup>[5]</sup>.

## Parassitosi

Le *parassitosi* da pesce crudo coinvolgono soprattutto tre *parassiti*<sup>[6]</sup>:

- *Anisakis*, un *nematode* responsabile dell'*anisakiasi*;<sup>[7]</sup>
- *Diphyllobothrium* o botriocefalo, un *cestode* responsabile della *difillobotriasi*;<sup>[8]</sup>
- *Clonorchis sinensis*, un *trematode* responsabile della *clonorchiasi*.

Le infezioni vengono prevenute mediante cottura o congelamento del pesce a determinate temperature per un'adeguata quantità di tempo; la marinatura, la salatura e l'affumicatura possono ridurre il rischio, tuttavia non lo eliminano<sup>[9][10][11]</sup>.

## Ekiben

---

- Yamabe-*sakezushi* (やまべ鮭寿司?)<sup>[12]</sup> - Stazione di Sapporo (Sapporo)
- *Sake no oshizushi* (鮭の押寿司?)<sup>[13]</sup> - Stazione di Niigata (Niigata)
- *Masu no sushi* (ますのすし一重?)<sup>[14]</sup> - Stazione di Toyama e Stazione di Takaoka (Prefettura di Toyama)



Yamabe-sakezushi



Masu no sushi



Masu no sushi



Masu no sushi



Masu no sushi

## Note

---

1. <sup>^</sup> Luciano Canepari, *sushi* (<http://www.dipionline.it/dizionario/ricerca?lemma=sushi>) , in *Il DiPI – Dizionario di pronuncia italiana*, Zanichelli, 2009, ISBN 978-88-08-10511-0. *Meno consigliata la pronuncia intenzionale "per fare sfoggio" /suffi/.*
2. <sup>^</sup> <sup>([EN](#))</sup> Aiko Kitagawa, *An acquired taste*, in *Kansai Time Out*, settembre 2001.
3. <sup>^</sup> <sup>([EN](#))</sup> Theodore C. Bestor, *Tsukiji: The Fish Market at the Center of the World* (<https://archive.org/details/tsukijifishmarke0000best>) , 13 luglio 2004, p. 141 (<https://archive.org/details/tsukijifishmarke0000best/page/141>) , ISBN 9780520923584.
4. *Sushi, un po' di storia | Cucina Giapponese 2.0* (<https://www.cucinagiapponese.net/cucina-giapponese/articolo-storia-sushi.html>) , su *cucinagiapponese.net*. URL consultato il 3 dicembre 2019.

5. ^ (EN) Rosemary H. Warin, Glyn B. Steventon e Steve C. Mitchell, *Molecules of death* (<http://www.worldscientific.com/worldscibooks/10.1142/p509>) , Imperial College Press, 2007, p. 390, ISBN 1-86094-814-6.
6. ^ (EN) *Processing Parameters Needed to Control Pathogens in Cold Smoked Fish Chapter V. Potential Hazards in Cold-Smoked Fish: Parasites* (<http://www.fda.gov/Food/FoodScienceResearch/SafePracticesforFoodProcesses/ucm094578.htm>) , su *fda.gov*, U.S. Food and Drug Administration, 6 marzo 2013. URL consultato il 7 maggio 2015.
7. ^ Lampel *et al*, p. 149.
8. ^ Lampel *et al*, pp. 152-154.
9. ^ (EN) *Foodborne disease outbreaks: Guidelines for investigation and control* ([http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241547222\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2008/9789241547222_eng.pdf)) (PDF), Ginevra, WHO Press, 2008, ISBN 978-92-4-154722-2.
10. ^ *Normativa CE 853/2004 che stabilisce norme specifiche in materia di igiene per gli alimenti di origine animale* (<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2004:139:0055:0205:IT:PDF>) , in *Gazzetta Ufficiale dell'Unione europea*.
11. ^ Lampel *et al*.
12. ^ (JA) やまべ鮭寿し, Sito ufficiale di ekiben.or.jp (<http://www.ekiben.or.jp/sapporo/type/seafood/2009/10/001108.html>)
13. ^ (JA) 鮭の押寿司, Sito ufficiale di ekiben.or.jp (<http://www.ekiben.or.jp/nigatasanshin/type/sushi/2011/12/001556.html>)
14. ^ (JA) ますのすし一重, Sito ufficiale di ekiben.or.jp (<http://www.ekiben.or.jp/minamoto/type/sushi/2009/08/000698.html>)

## Bibliografia

---

- (EN) Keith A. Lampel, Sufian Al-Khaldi e Susan Mary Cahill (a cura di), *Bad Bug Book* (<http://www.fda.gov/downloads/Food/FoodbornellnessContaminants/UCM297627.pdf>) (PDF), 2ª ed..
- (EN) *Mercury Levels in Commercial Fish and Shellfish* ([https://www.lef.org/~/media/lef/file/s/magazine/mag2005/images/oct2005\\_report\\_fishoil\\_table.pdf](https://www.lef.org/~/media/lef/file/s/magazine/mag2005/images/oct2005_report_fishoil_table.pdf)) . (PDF). U.S. Food and Drug Administration (FDA). Food, Foodborne, Illness & Contaminants, Metals. Page Last Updated: 10 august 2014
- (EN) *What You Need to Know about Mercury in Fish and Shellfish* ([http://water.epa.gov/scitech/swguidance/fishshellfish/outreach/upload/2004\\_05\\_24\\_fish\\_MethylmercuryBrochur](http://water.epa.gov/scitech/swguidance/fishshellfish/outreach/upload/2004_05_24_fish_MethylmercuryBrochur))

[e.pdf](#)) . ([PDF](#)). 2004 EPA and FDA Advice

- ([EN](#)) [Guide to Mercury in Sushi \(http://www.nrdc.org/health/effects/mercury/sushi.asp\)](http://www.nrdc.org/health/effects/mercury/sushi.asp) . Natural Resources Defence Council

## Voci correlate

---

- [Jirō Ono](#) - Noto cuoco giapponese specializzato in sushi
- [Kaiten-zushi](#) - Nastro trasportatore per sushi (sushi conveyor - kaiten sushi)
- [Nyotaimori](#) - Sushi servito sul corpo femminile (generalmente nudo)
- [Hanaya Yohei](#) - Chef giapponese inventore del sushi

## Altri progetti

---

- [Wikiquote](#) contiene citazioni sul **sushi**
- [Wikizionario](#) contiene il lemma di dizionario «**sushi**»
- [Wikimedia Commons \(https://commons.wikimedia.org/wiki/?uselang=it\)](https://commons.wikimedia.org/wiki/?uselang=it) contiene immagini o altri file sul **sushi** (<https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Sushi?uselang=it>)

## Collegamenti esterni

---

- 
- ([EN](#)) [Sushi \(https://www.britannica.com/topic/sushi\)](https://www.britannica.com/topic/sushi) , su *Enciclopedia Britannica*, Encyclopædia Britannica, Inc.
- [Sushi \(https://www.treccani.it/vocabolario/sushi/\)](https://www.treccani.it/vocabolario/sushi/) , su *treccani.it*.
- [Japan Sushi Federation \(https://sushi-all-japan.com/\)](https://sushi-all-japan.com/) , su *sushi-all-japan.com*.
- [Sushi Encyclopedism \(http://sushi.gourmet.coocan.jp/eng/eng.htm\)](http://sushi.gourmet.coocan.jp/eng/eng.htm) , su *sushi.gourmet.coocan.jp*.

**Controllo di autorità**

Thesaurus BNCf 54602 (<https://thes.bncf.firenze.sbn.it/termine.php?id=54602>) · LCCN ([EN](http://id.loc.gov/authorities/subjects/sh85130895)) sh85130895 (<http://id.loc.gov/authorities/subjects/sh85130895>) · GND ([DE](https://d-nb.info/gnd/4134879-5)) 4134879-5 (<https://d-nb.info/gnd/4134879-5>) · BNF ([FR](https://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb13514685g)) cb13514685g (<https://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb13514685g>) (data) (<https://data.bnf.fr/ark:/12148/cb13514685g>) · J9U ([EN, HE](http://uli.nli.org.il/F/?func=find-b&local_base=NLX10&find_code=UID&request=987007551013905171)) 987007551013905171 ([http://uli.nli.org.il/F/?func=find-b&local\\_base=NLX10&find\\_code=UID&request=987007551013905171](http://uli.nli.org.il/F/?func=find-b&local_base=NLX10&find_code=UID&request=987007551013905171)) · NDL ([EN, JA](https://id.ndl.go.jp/auth/ndlna/00571755)) 00571755 (<https://id.ndl.go.jp/auth/ndlna/00571755>)



[Portale Cucina](#)



[Portale Giappone](#)

Estratto da "<https://it.wikipedia.org/w/index.php?title=Sushi&oldid=128608103>"

---

Ultima modifica 17 giorni fa di **TrinacrianGolem**