

Sushi

Od začátečníka k mistrovi



C PRESS

Sushi

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Marcel Vargaeřtok
Sushi – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Vřechna práva vyhrazena.
Źdn st této publikace nesmí být rozřirovna
bez písemného souhlasu majitel práv.



Sushi

Od začátečníka k mistrovi



Obsah

Úvod	5	Futomaki sushi	56
Zvyky a životní styl Japonců	5	Uramaki sushi	58
Japonská gastronomie	5	Temaki sushi	60
Historie sushi	6	Gunkan maki sushi	62
Cesta mistra sushi	9	Sashimi	64
		Chirashi sushi	66
Suroviny, přísady a základní přípravy	11	Vegetariánské sushi	68
Sushi rýže	12	Dětské sushi	69
Řasy Nori	12		
Wasabi	14	Creative art sushi	71
Sushi ocet	16	Chakin sushi	72
Rýžový ocet	16	Onigiri sushi	74
Ryby	17	Inari sushi	78
Mořské plody	22	Oshizushi sushi	80
Sezam	25	Dragon roll	84
Nakládáný zázvor	25	Frushi – ovocné sushi	86
Sójová omáčka	27	Sushiritto (sushi buritto)	88
Další omáčky k sushi	28	Vegan color sushi	90
Majonéza	30		
Zelenina a ovoce	30	Stolování a servírování	95
		Na správném servírování sushi záleží	96
Kuchyňské náčiní a pomůcky	35	Jak správně jíst sushi?	96
		Etiketa používání hůlek	96
Základní přípravy – návody	39	Jak si vychutnat sushi ještě více?	98
Sushi rýže	40	Nápoje k sushi	98
Nakládáný zázvor	42		
Wasabi pasta	44	Užitečné rady	103
Tvorba a krájení sushi rolek	45	Jak vybírat ryby?	104
Filetace tuňáka	46	Jak dlouho vám vydrží suroviny na sushi?	105
Filetace lososa	48		
		Inspirace	109
Základní druhy sushi	51		
Nigiri sushi	52		
Hosomaki sushi	54		

Úvod

Tisíciletá tradice sushi se odráží v precizní přípravě i pestré chuti. Japonci jsou totiž přesvědčeni, že pokrm by měl oslovit všechny naše smysly. Proto kladou při přípravě sushi velký důraz na dokonalý postup, neobejdou se bez čerstvých ingrediencí a vyvážená chuť hotového pokrmu je cílem celého počínání. Sushi vás překvapí svou rozmanitostí a neomezeným výběrem surovin, přestože se běžně pravděpodobně setkáte pouze s několika základními druhy. Příprava sushi totiž ctí tisíciletou tradici.

Zvyky a životní styl Japonců

Japonci jsou velmi svérázným a originálním národem s bohatou historií a kulturní tradicí. Snad je to dáno geografickou vzdáleností a možná i tím, že Japonsko nikdy nebylo evropskou kolonií, ale některé tamní zvyklosti se nám mohou zdát doslova postavené na hlavu. I když samozřejmě záleží na úhlu pohledu a míře tolerance.

Japonci si dělají věci po svém. Knihy se čtou odzadu, barvou smutku je bílá, klíči zamykají dveře v opačném směru, okna se neotvírají dovnitř, ale zasouvají do sebe, automobily jezdí vlevo, snídaně začíná polévkou, obvyklé srkání a mlaskání při jídle se považuje za ocenění kvality jídla.

Tyto zvláštnosti vyvažuje proslulá japonská zdvořilost a pohostinnost. Charakteristickým rysem japonské povahy je také úcta ke stáří a k autoritám, což se projevuje disciplinovaností a spolupatříčností s rodinou či firmou, ve které pracují.

Dalšími typickými vlastnostmi Japonců jsou pokora, houževnatost a tvrdošíjnost při prosazování vlastních názorů. Jejich smysl pro detail a dokonalost se projevuje také v japonské kuchyni, protože jídlo musí lahodit nejen jazyku, ale i oku.

Japonská gastronomie

Japonská kuchyně patří mezi nejzdravější a nejdietnější kuchyně na světě a obsahuje vše, co naše tělo potřebuje. Přispívá k udržení pevného zdraví, vitality a dlouhověkosti. Velký důraz je kladen na přípravu pokrmů, která vychází z pradávnejší tradice. Jednotlivé suroviny musí být vždy čerstvé, kvalitní a lákavé i z hlediska estetického. Vzhled jídla s perfektní stylizací je neodmyslitelným požadavkem.

Japonská kuchyně vyniká důmyslnou rozmanitostí. Říká se, že člověk může v zemi vycházejícího slunce pobývat třeba celý rok a přitom každý den ochutnat nové jídlo.

Základem japonské kuchyně je přirozeně rýže. Tato velice zdravá surovina neobsahuje žádný cholesterol, sodík ani lepek a je lehce stravitelná, tudíž nezatěžuje střeva. Převážně se konzumuje se zeleninou

a rybami, které se často podávají v syrovém stavu se sójovou omáčkou a japonským zeleným křenem „wasabi“.

Vedle rýže jsou oblíbenou přílohou sušené nudle vařené ve vodě. Existuje několik druhů. Transparentní nudle podobné čínským, bílé z pšeničné mouky či zelenohnědé nudle připravované z pohankové mouky.

Japonská kuchyně se vyznačuje střídavým používáním koření, aby tak nechala vyniknout spíše původním chutím jednotlivých surovin. Pokrmy se lehce dochucují různými druhy pepře, jako jsou např. černý, japonský nebo sečuánský, dále chilli nebo sezamem.

Japonsko, souostroví obklopené moři, je zemí velkých jedlíků ryb. Téměř žádný z plodů a darů moře není považován za nejedlý a některé z nich jsou pojídány v ohromném množství. Mořské řasy, mušle, chobotnice, sépie, různé měkkýši a korýši, krevety či garnáti, to vše se jí, ale národními favority jsou masité ryby, jež se nacházejí ve vodách Pacifiku: tuňák, makrela, pražma.

Hojně se pojídá maso tuňáka obecného, jemuž však v současné době bohužel hrozí vyhynutí. Při konzumaci některých ryb hraje svou roli také sezónnost. Například úhoři se jedí převážně v letních měsících, mořský ďas a platýs v zimních.

Ryby a mořské plody jsou připravovány na mnoho způsobů. Vaří se a pečou na roštu, upravují se v páře a grilují, nakládají se, smaží se na sezamovém či sójovém oleji, suší se. Nejoblíbenější je ale konzumace čerstvého, syrového masa.

Syrové plody moře, nakrájené na plátky a příslušně dozdobené, se servírují v miskách. Tento pokrm se nazývá sašimi a často bývá prvním chodem typického japonského menu. Ještě oblíbenější je ale samostatný pokrm, kdy se plátky masa kladou na válečky rýže. Právě tyto rýžové válečky – sushi – jsou jedním z nejreprezentativnějších japonských jídel, v současnosti známém po celém světě.

Konzumace sushi je především fascinujícím kulinářským zážitkem, na nějž ti, kdo je ochutnali, jen tak nezapomenou.

Historie sushi

Dnes již mezinárodně oblíbená lahůdky zvané sushi nepocházejí z Japonska, jak by většina z nás předpokládala, ale jeho kolébkou je Čína (4. století). Do Japonska se sushi dostalo až v 7. století n. l.

Historie sushi: Fermentace mezi kameny aneb vznik a vývoj sushi

Jak už to většinou bývá, ty nejlepší věci vznikají náhodně. Protože byla potřeba udržovat ulovené ryby co nejdéle v jedlém stavu, vykuchaná, naporcovaná a nasolená ryba se naložila mezi rýži a umyté kameny. Tlak kamenů, teplota a vlhkost vzduchu ovlivňovaly dobu čerstvosti rybího masa. Mohlo jít o několik měsíců, ale i let.

Přirozené kvašení – fermentace – se postaralo o zbytek. Procesu kvašení – kysání – také vděčí sushi za svůj název. „Sushi“ znamená doslova „kyselá rýže“. Rýže se zpočátku nejedla, sloužila jen jako jakási „drenáž“ a obal pro samotné rybí kousky.





Postupem doby se měnil způsob nakládání ryb a od 15. století se začala jíst i rýže. O další dvě století později se příprava zrychlila a ještě více se přiblížila sushi, jak ho známe dnes. Ryby se nakládaly s použitím rýžového octa, který je také nezbytný k přípravě samotného sushi.

Sushi dnešního typu a co ještě nevíte

Ve 20. letech 19. století začal Hanaya Yohei při přípravě sushi používat výhradně čerstvé ryby ze zátoky Edo. Proto se pro ně vžilo označení Edomae sushi, které bylo až třikrát větší než sushi, jak ho známe dnes. Jeho receptura se setkala s velkým úspěchem, a tak mohl po celém Japonsku rozšířit síť rychlého občerstvení, zaměřenou právě na sushi.

Jak se sushi dostalo do Evropy?

Moderní sushi – nigiri, futomaki, california rolls, zkrátka sushi tak, jak ho máme oblíbené v dnešní době, se začalo objevovat na začátku 20. století. Jakmile byla vynalezena lednička, nic nebránilo tomu, aby se tato lahůdka šířila nejen v Japonsku, ale záhy i napříč celým světem. Z původně jednoduchého pouličního pokrmu se stala luxusní pochoutka.

Zasloužila se o to americká herečka a bytová designérka Elsie de Wolfe, která v 60. letech minulého století na svých vyhlášených večírcích podávala tehdy neznámé cizokrajné delikatesy. Díky ní si na sushi mohli pochutnávat její VIP hosté v New Yorku, Londýně i v Paříži. Od té doby se sláva sushi šíří téměř po celém světě.

Cesta mistra sushi

Každý učeďník, než se stane dokonalým expertem a případně si pořídí vlastní sushi podnik, musí podstoupit dlouhou cestu a náročný proces učení.

Často, po ukončení střední školy, začíná v sushi obchodě. Několik let myje nádobí. Existuje spousta různého nádobí, ke každému stylu sushi se totiž hodí něco jiného. Takže nejen mytí samotné, ale také studium toho, co na který talířek patří a proč, je součástí přípravy na budoucího mistra výroby sushi. Učeďník přitom rovněž dělá poslíčka a doručuje objednávky zákazníkům do domu. Až poté smí pomáhat s každodenní přípravou rýže. To samotné je totiž umění. Dobrá rýže na sushi musí být lesklá a hladká a správně tuhá. Mezitím stále pozoruje učenlivým okem svého mistra při práci. Technika u porcovacího stolu musí být dokonalá. Z učeďníka se tak stává pomocník, který se později bude sám prakticky procvičovat. Nakonec obdrží od svého mistra vlastní licenci.





**Suroviny, přísady
a základní přípravy**

Nejen profesionální kuchaři, ale i milovníci sushi neustále experimentují s novými kombinacemi surovin a přísad, a tak vzniká mnoho nových variant sushi. Komplet- ní přehled surovin a přísad či základních příprav je zde omezen na ty, s nimiž se později setkáte v receptech.

Sushi rýže

Pravou japonskou sushi rýží na našem trhu neobjevíte. Je totiž zakázáno ji vyvážet. Přesto by neměl být problém si sehnat speciální sushi rýži, ve které je přimíchán rýžový ocet. Ten neslouží k dochucení pokrmu, ale k jeho konzervování. Rýžový ocet zabrání rychlému kvašení rýže.

Sushi rýže má specifický obsah škrobu, tvar zrn a lepivost, a proto ji nelze nahradit jiným druhem rýže.



Řasy Nori

Sushi je baleno v plátech sušených řas zvaných nori.

10 zajímavostí o řase nori

1. **Má výborné vlastnosti**, díky kterým se snadno a rychle upravuje a dá se využít na mnoho způsobů, nejčastěji právě jako jedna z ingrediencí do sushi. Její jemná vůně a chuť je ideální pro ty, kteří chtějí sushi ochutnat poprvé.
2. **Má vysoký podíl bílkovin**, vitamínu C, A a B. Pomáhá při trávení a snižuje hladinu cholesterolu, proto se často podává společně se smaženým a mastnějším jídlem. Kvalitní řasa nori na sushi je charakteristická lesklou zelenou barvou, hladkou strukturou na jedné straně a drsnou na druhé a také svou křehkostí. Řasu nori je třeba skladovat v suché a uzavřené nádobě.
3. **Původně se získávala divoce rostoucí řasa z dřevěných pilířů v přístavu**. Nejstarší zmínka o řase nori pochází z 8. století. Nori se tehdy používala v podobě pasty. V oblasti dnešního Tokia (Edo) se ale začala zpracovávat podobně jako papír a používá se především k přípravě sushi.
4. **Nori se v současné době cíleně pěstuje v úzkých chráněných zálivech**, bez přitékající sladké vody z řek. Sladká voda totiž snižuje obsah **mořské soli** a tím i chuť řasy nori na sushi. Protože řasy potřebují

absorbovat co nejvíce slunečního světla, jsou sítě, ve kterých řasy rostou, umístěny v takové výšce, aby v době přílivu byly ponořené pod hladinou a během odlivu se rozprostíraly nad hladinou.

5. **Řasy rostou poměrně rychle.** Od výsevu do sklizně může uplynout jen 45 dní. Sběr většinou probíhá mechanicky pomocí čerpadel, ale stále existuje i sběr ruční. Zpracování surového produktu je většinou dosaženo vysoce automatizovanými stroji, které přesně kopírují kroky tradičního ručního zpracování, ale s mnohem vyšší účinností. Nasbírané řasy nori na sushi se omyjí, nasekají na jemno a uloží na bambusové rohože, na kterých se následně suší ve velkých pecích.
6. **Po vysušení se řasy nori nakrájejí na požadovanou velikost a zabalí.** Konečný produkt je tenký jako papír.
7. **Na první pohled černá barva** by měla být proti světlé zelené.
8. **Sušené listy** mají většinou rozměr cca 18 cm × 20 cm a váží 3 gramy.
9. **Řasa nori se pěstuje téměř výhradně v Japonsku**, zhruba na 600 km², produkce je kolem 350 000 tun ročně. Cena takového množství řasy se odhaduje na miliardu dolarů a její výroba zaměstnává okolo tří set tisíc zaměstnanců.
10. **Nori řasy se prodávají v různých podobách**, většinou jako tenké listy určené na sushi, jemné proužky – kizami nori anebo v podobě vloček.



Wasabi

Co je to wasabi?

Slovem wasabi označujeme druh japonského křenu *Wasabia japonica*.

Wasabia japonica má výraznou chuť i vůni a řadí se do čeledi brukvovitých. Rostlina japonského křenu wasabi se kromě Japonska hojně pěstuje i v Číně, na Tchaj-wanu, na Novém Zélandu, v Kanadě a USA. K výrobě stejnojmenné pasty wasabi se používá její kořen. Kromě kořene skvěle zužitkujeme také listy, které mohou plnit funkci aromatické ozdoby.

Proč wasabi křen a sushi?

Spojení křenu wasabi a japonského pokrmu sushi není náhodou. Wasabi křen je totiž silné přírodní antibiotikum. Bojuje proti růstu plísní, kvasinek i bakterií, dále se řadí k silným antioxidantům a ukrývá v sobě protirakovinné látky. Neméně účinně působí na podporu imunitního systému, a jeho konzumace je tedy vhodná v období chřipek a nachlazení. V čerstvé podobě je plný vitamínu C, B6 a také vápníku i hořčíku. Vyznačuje se nízkým obsahem cholesterolu i tuku.

Ovšem hlavním důvodem, proč je japonský křen wasabi servírován spolu se sushi, je fakt, že funguje jako zabíječ bakterií. Protože je sushi pokrm připravovaný ze syrových ryb, existuje při celém procesu rovněž riziko vzniku nežádoucích mikroorganismů a jedů. Wasabi křen má schopnost tyto jevy zčásti nebo úplně eliminovat, a proto je wasabi tak častou přílohou sushi.

Wasabi křen je nejen pikantní přílohou při servírování sushi, ale také funkční potravinou, která pečuje o zdraví konzumentů. Japonci jej strouhají na typickém struhadle ze žraločích kůží.

Wasabi křen lze přidat i do nápojů (např. Bloody Mary) místo pepře, lze jej konzumovat i s listy, které se přidávají do salátů. Používají se rovněž sušené či nakládané do omáček, pomazánek i zálivek.

Wasabi křen můžete pěstovat i doma v květináči na stinném místě. V létě je drobnější s menšími lístky, ale v zimě naopak roste rychleji, což je dáno nižšími teplotami a omezeným přísunem slunečního světla.

Wasabi flower (květina) může být stylovou ozdobou každého vašeho domácího sushi. Taková květina udělá na talíři jistě větší službu než jen wasabi naložené v misce.



Postup:

1. Do misky nasypejte wasabi ve formě prášku.
2. Přidejte trochu vody, ale opravdu jen trošku, vždycky můžete podle potřeby přidat více.
3. Vytvořte hladkou pastu, dostatečně hustou, abyste ji rukama mohli dobře formovat.
4. Vezměte si kousek o velikosti asi 5 cm a uválejte z něj kulatou placičku.
5. Špičkou nože vytlačujte do placičky směrem od středu špičky. Pokračujte ve třech řadách směrem do středu placičky. Tak vzniknou okvětní lístky a tím je wasabi květina připravená k servírování.



Sushi ocet

Sushi ocet je speciálně ochucený rýžový ocet, který vám vydrží na několik příprav domácího sushi. Pokud vaříte méně, zbytek ochuceného sushi octa můžete klidně skladovat pár měsíců v chladniče, případně jej využít jako salátovou zálivku nebo součást různých dresinků. Speciální sushi ocet se prodává jako již hotový, ochucený a v několika podobách: světlý, tmavý a červený. Světlý je nejpoužívanější zejména v Japonsku a tmavý v Číně. Oba slouží k přípravě sushi a ušetří vám čas s výrobou rýžového sushi rozvaru.

Výhody:

Ušetří čas během přípravy sushi, praktické balení, nemusíte znát přesný poměr ingrediencí na přípravu rýžového rozvaru (cukr, sůl, rýžový ocet, případně saké) a vhodný především pro začátečníky, kteří se pouštějí do přípravy domácího sushi poprvé.



Rýžový ocet

Rýžový ocet se vyrábí z fermentované rýže nebo rýžového vína, a to zejména v Japonsku, Číně, Vietnamu a Koreji. Ve srovnání s naším obyčejným kvasným lihovým 8% octem je více sladký než kyselý. Jeho koncentrace je jen 4 % a díky tomu je velmi jemný a vhodný na sushi. K přípravě sushi nepoužívejte obyčejný kvasný lihový ocet, je velmi silný a výrazně kyselý, takže by přehlušil veškerou delikátnost sushi.

Výhody:

Cena – vychází levněji než sushi ocet.

Chuť – ačkoli je nezbytné držet se doporučeného poměru ingrediencí, při přípravě domácího sushi rozvaru si můžete určit, jak bude sladký/slaný.



Ryby

Losos

Losos je ceněný hlavně z toho důvodu, že nemá téměř žádný „rybí zápach“. I proto si ho tak pochvalují gurmáni a labužníci. Růžové až červené maso se přímo rozplývá na jazyku. Má jemnou, krémovitou strukturu. Je to proto, že svaly ryb nejsou namáhány tolik jako u savců.

Losos obsahuje plno prospěšných látek, má vysoký podíl bílkovin a omega-3 mastných kyselin a dodá vám potřebnou dávku železa, zinku, vitaminu B6, B12 a D. Je také bohatý na selen. Tato minerální látka podpoří váš imunitní systém a zároveň funguje jako antioxidant. Fosfor obsažený v lososím mase dodá sílu kostem a zubům a přispívá k lepšímu fungování ledvin, srdce a nervů. Losos je navíc plný draslíku, který podporuje činnost svalů i srdce. Pomůže vám rovněž k lepšímu trávení. A protože je losos ryba mořská, najdete v ní i malé množství sodíku. Díky tomu bude váš nervový systém fungovat tak, jak má. S jeho množstvím se to ale nesmí přehánět. Dávejte proto pozor, abyste nespotřebovali více než 2,3 miligramu sodíku za den.

Losos coho (stříbrný losos) je ideální v případě, že s rybami pomalu začínáte. Má jemnější a ne tak výraznou chuť. Tento typ lososa je navíc nejvhodnější na grilování.

K nejoblíbenějším patří losos královský neboli chinook, s nejvyšším obsahem omega-3 mastných kyselin a lahodnou chutí. Je dostupný v několika odstínech oranžové až červené. Chcete-li si dopřát opravdovou specialitu, kupte si lososa s názvem Yukon River Kings, Columbia River Spring Kings nebo Copper River Kings.

