

Sushi

Od začátečníka k mistrovi



C PRESS

Sushi

Vyšlo také v tištěné verzi

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



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

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů 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
Suroviny, přísady a základní přípravy	11	Chirashi sushi	66
Sushi rýže	12	Vegetariánské sushi	68
Řasy Nori	12	Dětské sushi	69
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	Stolování a servírování	95
Zelenina a ovoce	30	Na správném servírování sushi záleží	96
Kuchyňské náčiní a pomůcky	35	Jak správně jíst sushi?	96
Základní přípravy – návody	39	Etiketa používání hůlek	96
Sushi rýže	40	Jak si vychutnat sushi ještě více?	98
Nakládáný zázvor	42	Nápoje k sushi	98
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 lahůdka zvaná sushi nepochází 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 bylo 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 učeník, 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. Učeník 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 učeníka se tak stává pomocník, který se později bude sám prakticky procvičovat. Nakonec obdrží od svého mistra vlastní licenci.





**Suroviny, přísady
a základní přípravy**