

Czy sushi można jeść rękoma? Czy sake to japońska wódka? Czy sushi masterem może być tylko mężczyzna? W tym artykule sprawdzamy, które przekonania na temat kuchni japońskiej są faktem, a które to tylko rozpowszechnione w krajach zachodnich mity.

Wzięliśmy pod lupę najczęstsze stwierdzenia dotyczące sushi, które powtarzają Polacy. Niektóre z nich są prawdziwe, inne – to efekt nieporozumień związanych z różnicami kulturowymi czy uproszczeń, jakich dokonujemy w kontakcie z kulturą japońskiej kuchni. Oto 10 najciekawszych faktów lub mitów na temat sushi.

Sushi można jeść tylko pałeczkami

MIT. Sushi można jeść zarówno pałeczkami, jak i rękoma. Oba sposoby są jak najbardziej dopuszczalne i zgodne z etykietą. Jeśli nie opanowaliśmy sztuki posługiwania się pałeczkami, poszczególne kawałki możemy chwycić trzema palcami – kciukiem, palcem wskazującym i środkowym – i włożyć do ust. To, czego z pewnością nie warto robić, to jedzenie sztućcami. Więcej na temat jedzenia sushi przeczytasz w naszym wpisie: [Jak poprawnie jeść sushi?](#)

Kawałki sushi jemy na raz

FAKT. Każdy kawałek sushi to zamknięta, pełna kompozycja. Dlatego lepiej nie porcjować go na talerzu talerzu, a tym bardziej przegryzać na pół. Dzięki temu w pełni odkrywamy smak dania. Należy też pamiętać, że dodatki, takie jak sos sojowy czy wasabi, to DODATKI. Służą podkreśleniu smaku, więc powinny być stosowane z umiarem.

Przy japońskim stole można siorbać i mlaskać

FAKT. Podczas gdy w Polsce siorbanie i mlaskanie jest oznaką złego wychowania czy braku kultury, w Japonii takie zachowanie udowadnia, że danie bardzo nam smakuje. W ten sposób doceniamy kucharza lub gospodarza imprezy. Ale ten sposób jedzenia ma też wymiar praktyczny, bowiem pozwala lepiej odczuwać wszystkie walory potrawy.

Marynowany imbir nakładamy na sushi

MIT. Wasabi, sos sojowy i imbir to trzy dodatki, które najczęściej występują w towarzystwie sushi. Warto jednak wiedzieć, że każdy z nich spełnia określoną rolę. Wasabi odpowiada za ostrość, sos sojowy podkreśla smak ryby, a gari, czyli marynowany imbir – oczyszcza kubki smakowe. Z tego powodu powinien być spożywany między kawałkami, aby przygotować wnętrze jamy ustnej na kolejne porcje sushi.

Sushi pochodzi z Japonii

MIT. Za kolebkę sushi uważa się Chiny, gdzie opracowano metodę kiszenia ryby w beczkach z ryżem. Celem było przedłużenie jej terminu do spożycia. Sushi, jakie znamy obecnie, powstało na przełomie XVIII i XIX wieku w Edo. To właśnie tam ryż zaczęto doprawiać tezu, czyli zaprawą z octu ryżowego, cukru i soli. Tak przygotowany ryż formowano w sporej wielkości kulki lub owalne kształty, a na wierzch kładziono plastry surowej ryby lub owoców morza. Tak zwane nigiri (od słowa: ścisnąć, ugniatać) było szybkie i proste w przygotowaniu. Ale jednocześnie nawiązywało smakiem do tradycji fermentowanej ryby. Sprawdź: [Historia sushi – od kiszzonej ryby po eleganckie maki](#).

Dobre sushi przygotowuje tylko mężczyzna

MIT. Chociaż tradycyjni Japończycy powiedzieliby, że to fakt. Owszem, prawdą jest, że na przestrzeni wieków zawód sushi masterów zdominowany był przez mężczyzn. O kobietach mówiło się, że mają zbyt ciepłe dłonie, stosują makijaż czy perfumy, które mogą przenikać do sushi. Współcześnie jednak nic nie stoi na przeszkodzie, aby także kobiety kręciły rolki. W naszej sieci w praktycznie każdej restauracji pracują sushi masterki, co jest najlepszym dowodem na to, że to nie płeć, a umiejętności są kluczowe, jeśli chodzi o kuchnię.

Sake to japońska wódka

MIT. Sake mylnie nazywane jest wódką czy winem ryżowym. W rzeczywistości to napój powstały w procesie fermentacji ryżu z użyciem specjalnej odmiany drożdży. Jego produkcja przypomina więc bardziej warzenie piwa i nie wykorzystuje się do niej procesu destylacji, jak w przypadku wódki czy whisky. Kiedy więc w japońskiej restauracji poprosimy o sake, kelner zrozumie, o co chodzi turyście z Zachodu i poda nam nihonshu.

Kuchnia japońska jest zdrowa

FAKT. Oczywiście – w swojej nieprzetworzonej, najlepszej wersji. Japończycy rzadko cierpią z powodu otyłości, a średnia ich wieku jest od 6 do 8 lat dłuższa niż mieszkańców naszego kraju. Dodatkowo nie zapadają oni tak często na choroby układu krążenia czy choroby serca. Powód? Przede wszystkim dieta – skupiona wokół świeżych warzyw i ryb, małej ilości mięsa oraz przetworzonych produktów. W kraju kwitnącej wiśni popularnością cieszą się tofu, grzyby shiitake, kiszonki oraz zielona herbata. Wszystkie one wykazują prozdrowotne właściwości, np. wzmacniają odporność, dbają o prawidłową florę bakteryjną jelit czy zmniejszają ryzyko zapadnięcia na różne choroby.

Słowo “sushi” oznacza surową rybę

MIT. Który wziął się stąd, że podstawą sushi jest surowa ryba. W rzeczywistości jednak rybę do sushi można poddać obróbce cieplnej, a sam wyraz oznacza – “kwaśny” i odnosi się do ryżu zaprawionego przy pomocy shari. Shari to mieszanka wody, octu ryżowego, soli oraz cukru, nadająca potrawie charakterystyczny smak.

Sushi bowl pochodzi z Japonii

MIT. Źródło poke bowl lub sushi bowl możemy doszukiwać się nie w Japonii, a... na Hawajach! Okazuje się bowiem, że danie to zyskało na popularności w I połowie XX wieku, kiedy na amerykańskie wyspy przybyło wielu imigrantów z Japonii. W wyniku tego kulturowego miksu powstało właśnie poke bowl. Potrawa, która na stałe zapisała się w kuchniach obu narodowości.

Mamy nadzieję, że nasz poradnik dobrze rozprawił się z popularnymi mitami. Jeśli macie w zanadrzu kolejne, koniecznie dajcie nam znać! Chętnie odpowiemy na nurtujące Was pytania dotyczące kuchni japońskiej.