

Historia sushi jest bogata i różnorodna. Chociaż dzisiejsze sushi kojarzy nam się raczej ze świeżymi produktami – surowymi kawałkami ryb, owocami morza i warzywami – to **za prababkę tej potrawy uważa się piklowaną rybę, kiszoną w beczkach wraz z gotowanym ryżem**. *Nare-zushi* lub *funa-zushi*, bo tak nazywa się to danie, przybyło do Japonii z Chin. Ze względu na proces fermentacji przygotowanie tego przysmaku wymagało czasu – od kilku miesięcy do nawet roku. W efekcie otrzymywano przekąskę o niezwykle ostrym, odpychającym zapachu pleśniowego sera, która mimo to znajdowała rzesze swoich koneserów i stała się początkiem tradycji spożywania sushi.

Co ciekawe, sfermentowany ryż był najczęściej usuwany jako nienadający się do jedzenia. Chociaż nie było to regułą. W średniowieczu wyjmowano rybę nieco wcześniej (np. po 4 miesiącach) i zjadano ją razem z ryżem. *Nare-zushi* było popularnym posiłkiem wśród żołnierzy – wartościowa żywność o długim terminie przydatności, idealnie sprawdzała się na polach bitwy.

Ocet ryżowy zamiast fermentacji

Na przestrzeni kolejnych wieków wprowadzano coraz to nowsze metody kiszenia, tak aby maksymalnie skrócić czas dojrzewania ryby – nawet do kilku dni. **Przełomem okazało się dodawanie do ryżu octu ryżowego**. Pomysł ten zawdzięczamy pewnemu lekarzowi mieszkającemu w Edo, czyli dawnym Tokio.

Samo piklowanie ryb upowszechniło się natomiast szczególnie w regionach oddalonych od wybrzeża – dzięki tej naturalnej formie konserwacji, mieszkający tam ludzie także mogli cieszyć się smakiem owoców morza. Problemem nadal jednak pozostawał ich specyficzny zapach.

Około XVIII wieku Japończycy zaczęli odchodzić od fermentacji, skupiając się na zaprawie z octu ryżowego. W [Osace](#) stworzono na przykład *oshi-zushi*. Ryż, owoce morza i inne składniki umieszczano w drewnianej formie z obciążeniem na wierzchu. Po pewnym czasie wyjmowano potrawę i krojono na mniejsze kawałki, bardziej wygodne do jedzenia “na raz”.

W tamtym czasie pojawił się w Japonii także inny rodzaj sushi o nazwie *haya-zushi*. **Ryż nie był już używany do fermentacji, ale marynowany w occie**. Dodawano do niego kawałki ryby, warzywa, przyprawy i sosy, podobnie jak dzieje się to dzisiaj.

Historia sushi - początki rolek

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 *nigri* (od słowa: ścisnąć, ugniatać) było szybkie i proste w przygotowaniu**, ale jednocześnie nawiązywało smakiem do tradycji fermentowanej ryby.

Nigri ewoluowało następnie w *maki* (od słowa: rolować), czyli ryż z dodatkami zawinięty w cienkie, sprasowane plastry nori. Taka forma zapewniała kawałkom większą trwałość i była poręczniejsza podczas maczania ich w sosie sojowym.

Rozwój kolejnych rodzajów sushi był ściśle związany z kulturą mieszczańską ówczesnych dużych miast. **Szybkie tempo pracy oraz tętniące życiem dzielnice rozrywki spopularyzowały kulturę jedzenia poza domem.** Praktyczne, a jednocześnie pożywne kawałki sushi, nadawały się do tego idealnie.

Kariera sushi na świecie

Przez długi czas sushi serwowano wyłącznie w Japonii – **kraje zachodnie usłyszały o nim dopiero w XIX wieku.** Był to czas, w którym Japonia otworzyła się na Amerykę, a Japończycy rozpoczęli emigrację w poszukiwaniu lepszego życia. Późniejsze zawirowania początków XX wieku, w tym II wojna światowa, sprawiły, że kuchnia japońska nie była w USA mile widziana.

Wszystko zmieniło się w latach 60., gdy sushi zyskało prawdziwą popularność. **Ameryka doczekała się nawet własnej rolki - *California roll***, czyli rolki zawijanej odwrotnie (z *nigri* w środku, a ryżem na zewnątrz) z awokado, ogórkiem i paluszkami krabowym zamiast ryby.

W państwach, takich jak Kanada, Australia, Nowa Zelandia czy Wielka Brytania, sushi stało się modne w latach 70. lub 80. W Polsce natomiast pierwsze sushi bary powstały już po upadku komunizmu. Jednak dopiero na początku XXI wieku Polacy na dobre zakochali się w kuchni japońskiej. I ta miłość trwa do dziś.

Sushi dzisiaj

Obecnie sushi liczy kilkadziesiąt rodzajów i jest popularne niemal na całym świecie.

Historia sushi – od kiszanej ryby po eleganckie maki

Serwuje się je z sosem sojowym (dla podkreślenia smaku potrawy), wasabi i marynowanym imbirem (ich zadaniem jest oczyszczenie kubków smakowych).

Sushi można jeść zarówno rękami, jak i pałeczkami. Jego spożywanie wiąże się z całym rytuałem i jest obwarowane różnymi zasadami. Więcej na ten temat przeczytasz w naszym kolejnym artykule.

Masz ochotę na sushi? Sprawdź listę naszych [SUSHI BARÓW](#)! Jesteśmy w całej Polsce.