

*Gli editoriali.*

## La storia del sushi: le origini, l'evoluzione e le tipologie

Scopri le origini e la storia del sushi, il tipico cibo giapponese amato anche in Occidente e preparato con tanti ingredienti diversi.

Il **sushi** è il tipico **cibo giapponese** fresco, leggero e gustoso che da anni spopola ormai anche in Occidente. Non tutti, però, ne conoscono la storia. Scopriamola insieme.

### Origini del sushi

Chi ha inventato il sushi? Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, in realtà gli inventori del sushi non sono i giapponesi, anche se loro lo hanno rielaborato, trasformandolo nel cibo che conosciamo oggi. Il **“narezushi”**, ossia la forma originaria del sushi, fu infatti introdotta in Giappone dalla **Cina** o, secondo alcuni studiosi, dalla **Corea**, a partire dal **IV secolo**.

Cosa significa “sushi”? Letteralmente il termine vuol dire **“dal sapore aspro”** e si riferisce, in particolare, al **riso condito con l'aceto** e unito a un altro ingrediente, di solito pesce o frutti di mare. In origine, in realtà, **il sushi non era una pietanza**, bensì **un metodo di conservazione del pesce**, che veniva pulito, salato, arrotolato nel riso cotto e sistemato in barili, dove restava per circa un anno: la **fermentazione del riso** creava un ambiente acido che favoriva la conservazione e lo stoccaggio del pesce per diversi mesi, al termine dei quali il pesce veniva sciacquato e consumato, mentre il riso veniva scartato.



### L'evoluzione del sushi

Nel tempo il sushi si è evoluto, fino ad arrivare a essere la pietanza che conosciamo noi oggi. Il primo passo di questo processo fu l'**han-narezushi**, un tipo di sushi la cui fermentazione durava solo **un mese**, al termine del quale il riso veniva mangiato insieme al pesce. In seguito, il pesce cotto, stagionato o fermentato iniziò a essere conservato arrotolato nel riso in piccole scatole di bambù, con l'aggiunta di alghe o verdure. Ogni zona del Giappone sviluppò poi metodi diversi, aggiungendo ingredienti, fino a creare varie tipologie di sushi, dalle quali derivano quelle attuali. Una delle più diffuse era il **makizushi**: comparso per la prima volta in un libro di cucina giapponese del **Settecento**, in questo **roll di sushi** veniva utilizzata la **pelle del pesce palla** come involucro, in quanto l'**alga nori** all'epoca era rara e costosa. In seguito, iniziò a essere coltivata e così si diffuse rapidamente, diventando un ingrediente fondamentale.

La vera svolta nella storia del sushi si ebbe, però, a **metà del 1800** nella città di **Edo**, antico nome di **Tokyo**, dove i **chioschi ambulanti di cibo** erano sempre più diffusi. Fu proprio il gestore di un chiosco a inventare il vero e proprio sushi: si chiamava **Hanaya Yohei** ed ebbe l'idea di realizzare delle **palline di riso** condite con **aceto** e con del **pesce** sopra. Fu così che nacque l'**edomaezushi**, la prima forma del **nigiri** di oggi, dal quale tuttavia differisce molto, perché il pesce all'epoca veniva marinato o stagionato per conservarlo al meglio. Nel XX secolo, con la nascita dei primi sistemi di refrigerazione, gli chef iniziarono a usare il **pesce crudo**.

### **Il sushi: dalle origini ai nostri giorni**

La rapida diffusione in tutto il Giappone dell'invenzione di Hanaya Yohei fu favorita da due importanti avvenimenti, ossia il **grande terremoto del Kanto del 1923** e l'introduzione del "**kaiten-zushi**", ossia il "**sushi girevole**". Il terremoto e il terribile incendiò che devastarono la città di Tokyo e le aree circostanti comportarono il **trasferimento di milioni di giapponesi** nella capitale per lavorare alla ricostruzione della città. Questi lavoratori, dunque, ebbero modo di conoscere e apprezzare questo tipico cibo di Tokyo, per poi portarlo anche nelle altre province del Paese.

L'invenzione del sushi girevole, invece, è datata **1958** e si deve a **Yoshiaki Shiraishi**, il gestore del ristorante **Genroku** di **Osaka**: dopo aver visto con i suoi occhi come funzionavano i nastri trasportatori delle lattine di birra in uno stabilimento, il cuoco ebbe l'idea di creare un **bancone girevole**. I clienti si sarebbero così seduti intorno al bancone per servirsi autonomamente, prendendo il cibo dai piatti disposti sul nastro. Il "**Genroku-sushi**" divenne popolarissimo al punto che Shiraishi riuscì ad aprire decine di altri ristoranti in tutto il Giappone, contribuendo quindi notevolmente alla diffusione del sushi.

Secondo alcune teorie, l'**arrivo del sushi in Occidente** si deve, invece, a uno **chef giapponese** residente in **California**: nel **1960** gestiva uno dei pochi ristoranti asiatici dell'epoca ed ebbe l'idea di utilizzare l'**avocado** al posto del tonno per andare incontro ai gusti della clientela. In seguito, utilizzò anche il **cetriolo**, il **granchio** e altri ingredienti, per poi avere una geniale intuizione: **rovesciare il roll**, disponendo il **riso all'esterno** e l'**alga nori all'interno**, creando quello che poi è stato definito "**California roll**", ossia l'**uramaki**. Introducendo ingredienti più affini ai palati occidentali, il sushi si è poi diffuso rapidamente in tutto il mondo e oggi anche

in Giappone si utilizzano componenti che in origine gli chef nipponici non avrebbero mai usato, come il formaggio, la frutta e il salmone affumicato.

## Gli ingredienti del sushi

Preparare il sushi in casa non è molto semplice perché serve un kit di strumenti appositi, oltre a una certa abilità; per questa ragione di solito si mangia al **ristorante**, con il **take away** oppure acquistando le **vaschette preparate nei supermercati**. In generale, gli ingredienti del sushi sono:

- **Riso per sushi:** è un riso speciale “**glutinoso**” che rimane molto **compatto in cottura** e presenta **chicchi piccoli e tondi**. Le varietà migliori sono la Kome e la Japonica;
- **Pesce fresco**, soprattutto salmone, tonno, gambero, granchio e uova di pesce;
- **Alghe;**
- **Verdure;**
- **Frittatine.**

Altri ingredienti molto usati sono il **formaggio spalmabile** e alcuni **frutti**, come banane, fragole e avocado. Il sushi viene di solito accompagnato da **zenzero**, **wasabi** e **salsa di soia**.

## I tipi di sushi

I principali tipi di sushi sono:

- **Hosomaki:** è un rotolino di riso avvolto nell’alga nori e ripieno di pesce oppure di avocado o cetriolini;
- **Futomaki:** è come l’hosomaki, ma il rotolo è più grande e con un ripieno più ricco e abbondante;
- **Uramaki:** è un rotolino di riso ma con l’alga all’interno, condito in vari modi;
- **Gunkan:** polpettina di riso ovale, spesso avvolta in una fettina di salmone, con sopra un ripieno di pesce, frittata, verdure o uova di pesce;
- **Temaki:** coni di alga nori ripieni di riso e altri ingredienti;
- **Nigiri:** strisciolina di riso compatto con sopra una striscia di pesce fresco;
- **Onigiri:** palla di riso ovale o triangolare avvolta dall’alga nori e ripiena di pesce, verdure o tempura;
- **Sashimi:** striscioline di pesce crudo condito con salsa di soia, altre salse oppure da mangiare al naturale.