

*Gli editoriali.*

## Tipi di sushi: guida alle delizie della cucina giapponese

Dal sashimi agli hosomaki, ecco una guida per conoscere meglio i vari tipi di sushi, il cibo giapponese fresco, leggero, gustoso e sempre più amato.

Il **sushi** è una delle **specialità culinarie più famose** del **Giappone** e ha conquistato il mondo con la sua combinazione unica di **ingredienti, sapori e presentazioni visivamente accattivanti**. Originariamente nato come **metodo di conservazione del pesce nel riso fermentato**, il sushi si è evoluto nel tempo fino a diventare un'arte culinaria raffinata. La sua **popolarità globale** è cresciuta esponenzialmente grazie alla sua **versatilità** e alla capacità di adattarsi ai gusti locali.

Il sushi oggi è talmente amato che è stata persino istituita una **giornata mondiale** per celebrarlo: si tratta del **Sushi Day**, ricorrenza che si tiene ogni anno il **18 giugno**, durante la quale gli appassionati di sushi in tutto il mondo si riuniscono per gustare questi piatti unici, leggeri e sfiziosi. Per l'occasione, esploriamo meglio questa icona della cucina asiatica con una guida dettagliata ai principali tipi di sushi e alle loro caratteristiche.



### Le tipologie di sushi

Il sushi può essere suddiviso in diverse categorie, ognuna con le proprie peculiarità. Ciascuna delle varie tipologie di sushi ha una **storia unica**, **ingredienti** particolari e **tecniche di preparazione diverse** che la rendono speciale. Scopriamo insieme queste caratteristiche

#### Sashimi

Il **Sashimi** è uno dei modi più puri e semplici di gustare il pesce fresco. Si pensa che le sue origini risalgano ai **pescatori giapponesi**, che consumavano il pesce appena pescato per valutarne la **freschezza**. Il Sashimi consiste in **fette di pesce crudo o frutti di mare**, tagliate in modo preciso e servite senza riso. I tipi di pesce più comuni per questo piatto includono **tonno**,

**salmone, branzino, gamberi e calamari.** Il segreto di un buon Sashimi sta nella **qualità del pesce** e nella **maestria del taglio**. Il pesce deve essere freschissimo e tagliato in fette sottili, spesso accompagnato da **wasabi, zenzero e salsa di soia** per esaltarne il sapore.

## Onigiri

L'**Onigiri**, noto anche come **Omusubi**, ha origini antiche e risale al periodo Heian (794-1185). È stato a lungo un **alimento base per i viaggiatori e i guerrieri giapponesi**. Questo tipo di sushi consiste in una **polpetta di riso ripiena** di ingredienti come **umeboshi** (prugna salata), **salmone grigliato**, o **katsubushi** (focci di tonno essiccato) e avvolta nell'**alga nori**. Per preparare l'onigiri, il riso viene cotto e modellato a mano in forme **triangolari** o **ovali**; il ripieno viene poi inserito al centro e l'intera polpetta viene **avvolta con alga nori**. È un piatto semplice ma molto versatile, ideale per un pasto rapido e nutriente.

## Nigiri

Il **Nigiri** sushi, conosciuto anche con il nome di Nigirizushi, è apparso per la prima volta nel periodo Edo (1603-1868) a **Tokyo**, ed è diventato rapidamente popolare per la sua praticità e per il suo gusto. Il Nigiri è composto da una **pallina di riso sushi** (shari) pressata a mano e sormontata da una **fettina di pesce crudo o cotto**. Gli ingredienti comuni includono **tonno, salmone, gamberi, anguilla e calamari**.

Per preparare questo tipo di sushi, il riso viene modellato in una **forma ovale** e compatta. Una **fettina di pesce** viene posta sopra il riso, e talvolta legata con una striscia di alga nori per mantenerla in posizione. Viene spesso servito con una punta di wasabi tra il riso e il pesce.

## Temaki

Il **Temaki** è una variante moderna del sushi, introdotta per offrire un'opzione più informale e pratica rispetto ai tradizionali rotoli di sushi. Il Temaki è un **cono di alga nori ripieno di riso sushi, pesce, verdure** e altri ingredienti, come tonno, salmone, avocado, cetriolo, gamberi e altro ancora. Si prepara in questo modo: una foglia di alga nori viene riempita con riso e altri ingredienti, poi arrotolata a mano per darle la forma di un cono. Viene spesso servito con salsa di soia e wasabi, ed è ideale per essere mangiato con le mani.

## Gunkan

Il **Gunkan** sushi, noto anche con il nome Gunkanmaki, è stato creato negli **anni '40** per permettere l'utilizzo di ingredienti morbidi o granulosi che non potevano essere utilizzati nel Nigiri tradizionale. Il Gunkan è una sorta di **barchetta di alga nori** riempita con **riso sushi** e sormontata da ingredienti come **ikura** (uova di salmone), **uni** (ricci di mare), o **tobiko** (uova di pesce volante). Per preparare questa specialità, il riso viene modellato in una forma ovale e avvolto in una striscia alta di alga nori, formando una piccola "barca" che può contenere diversi ingredienti. Viene spesso guarnito con un po' di wasabi.

## Uramaki

L'**Uramaki** è una creazione più recente, sviluppata principalmente per il **mercato occidentale**, particolarmente negli **Stati Uniti**. È noto anche come "**sushi arrotolato al contrario**", in quanto è composto da **riso sushi all'esterno**, con un **ripieno di pesce, verdure** e altri ingredienti. Il riso esterno è spesso ricoperto di **semi di sesamo tostati** o **tobiko**. Per preparare questo tipo di sushi, il riso viene steso su un foglio di alga nori, che viene poi girato per essere arrotolato con l'alga all'interno e il riso all'esterno. Il ripieno può includere tonno, salmone, avocado, cetriolo, gamberi e altro.

Uno dei tipi di Uramaki più noti è il **California Roll**, inventato negli **anni '60-70** a **Los Angeles**, in **California**, da chef di sushi che desideravano creare una versione del sushi più accessibile e adatta ai gusti occidentali. Il California Roll è composto da riso sushi avvolto all'esterno, con un ripieno di **polpa di granchio** (spesso surimi), **avocado** e **cetriolo**. L'esterno del riso è spesso ricoperto di semi di sesamo tostati o tobiko (uova di pesce volante). Il California Roll è noto per il suo sapore fresco e la sua texture cremosa, ed è spesso servito con salsa di soia, wasabi e zenzero marinato.

## Futomaki

Il nome **Futomaki** significa "**rotolo grosso**" e indica uno dei tipi di sushi arrotolato più **tradizionali**, originario della regione del Kansai. Il Futomaki è un **grande rotolo di sushi** contenente diversi ingredienti come **tamagoyaki** (frittata giapponese), **pesce, verdure** e **frutti di mare**. È caratterizzato da una varietà di colori e sapori. Per prepararlo, un grande foglio di alga nori viene ricoperto di riso sushi e farcito con una combinazione di ingredienti. Viene poi arrotolato utilizzando una stuoia di bambù e tagliato in fette spesse.

## Hosomaki

L'**Hosomaki**, il cui nome significa "**rotolo sottile**", è una **versione più piccola e semplice** del sushi arrotolato, molto popolare in Giappone e all'estero. Generalmente è composto da un **singolo ingrediente principale**, come **tonno, cetriolo, carota**, o **avocado**, avvolto in **riso sushi** e **alga nori**. Si prepara così: un piccolo foglio di alga nori viene steso con uno strato sottile di riso, e un singolo ingrediente viene posto al centro. Viene poi arrotolato in un cilindro sottile e tagliato in pezzi piccoli e uniformi, creando così un tipo di sushi semplice ma delizioso.

Esplorare la **cucina orientale** attraverso i vari tipi di sushi è un viaggio gastronomico affascinante e ricco di sorprese, in quanto ogni tipo di sushi offre **un'esperienza di gusto unica**. Che si tratti di Sashimi fresco, di un Nigiri saporito o di un Futomaki ricco di ingredienti, c'è sempre qualcosa di nuovo e delizioso da scoprire. Il Sushi Day è l'occasione giusta per sperimentare tutte le tipologie di sushi a casa o al ristorante, per poter provare così un assaggio autentico della cultura giapponese.