

Gli editoriali.

Come fare il sushi: la guida completa per prepararlo a casa

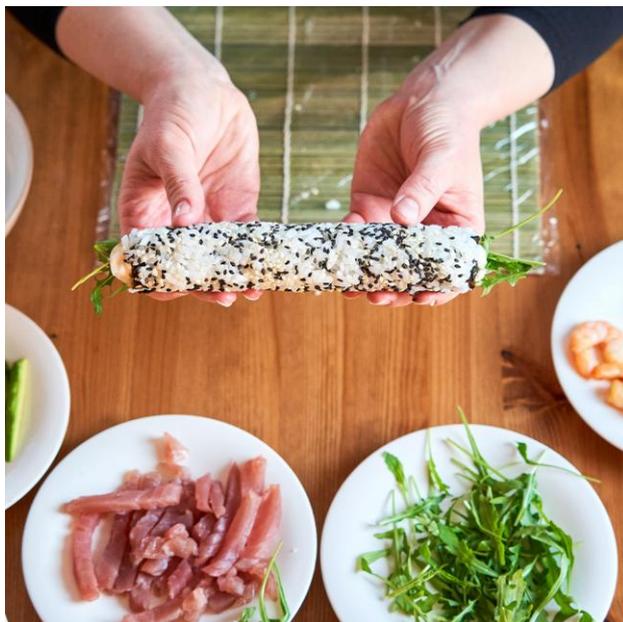
Per la Giornata Internazionale dedicata, scopri come fare il sushi a casa: dagli strumenti agli ingredienti, ecco come preparare il cibo giapponese più amato.

Il **18 giugno** si celebra la **Giornata Mondiale del Sushi** (International Sushi Day), un'occasione speciale per rendere omaggio a uno dei piatti più iconici della cucina giapponese. È l'occasione perfetta per provare a fare il sushi a casa

Imparare come si fa il **sushi** è più semplice di quanto sembri. Con gli ingredienti giusti, i corretti strumenti e una buona guida step by step, anche i principianti possono raggiungere ottimi risultati. In questa guida ti spiegheremo esattamente come si fa il sushi a casa e quali varietà provare. Pronto a iniziare?

Gli strumenti per il sushi: per iniziare

Per fare il sushi a casa, non servono utensili professionali da chef giapponese, ma alcuni **strumenti** sono **fondamentali** per ottenere un risultato soddisfacente. Ecco gli strumenti essenziali per il sushi:



- **Hangiri (ciotola di legno):** è il contenitore tradizionale per raffreddare e condire il riso per il sushi. È in legno di cipresso giapponese, che assorbe l'umidità in eccesso.
- **Shamoji (spatola di riso):** è una paletta piatta, solitamente in legno o plastica, usata per mescolare il riso senza schiacciarlo.

- **Makisu (stuoia di bambù):** è uno strumento indispensabile per arrotolare i maki, è flessibile e permette di compattare il rotolo in modo uniforme.
- **Coltello affilato (preferibilmente un coltello da sashimi):** il sushi richiede tagli precisi e netti. Un coltello ben affilato è fondamentale.
- **Ventaglio o asciugamano piegato:** serve a raffreddare il riso in modo uniforme dopo la cottura, distribuendo il vapore.
- **Ciotoline di ceramica:** utili per servire salsa di soia, wasabi e altri condimenti.
- **Pellicola trasparente:** utile per avvolgere il makisu quando si preparano gli uramaki (roll con riso all'esterno) o per evitare che il riso si attacchi.

Gli ingredienti per il sushi: cosa comprare

Vediamo ora gli **ingredienti per il sushi** che ti serviranno per preparare le diverse varianti:

- **Riso per sushi (riso a chicco corto):** deve essere appiccicoso ma non troppo colloso. È l'ingrediente base, quello che richiede più cura.
- **Aceto di riso:** viene usato per condire il riso, insieme a zucchero e sale, per conferirgli il sapore tipico.
- **Alghe Nori:** sono fogli sottili di alga marina essiccata, utilizzate per arrotolare molti tipi di sushi, come maki e temaki.
- **Pesce crudo (salmone, tonno, branzino):** deve essere acquistato da fonti sicure, perché bisogna avere la certezza che sia stato **correttamente abbattuto** per il consumo a crudo. In alternativa, si può usare pesce cotto o affumicato.
- **Frutti di mare (gamberetti, granchio, polpo):** possono essere acquistati surgelati oppure già cotti.
- **Verdure (avocado, cetriolo, carota, daikon):** tagliate a julienne o a bastoncino, aggiungono freschezza e croccantezza.
- **Formaggio spalmabile:** è molto usato nella variante occidentale dei maki, come nel California Roll.
- **Sesamo tostato:** ottimo per decorare uramaki e gunkan.
- **Wasabi, zenzero sottaceto e salsa di soia:** per finire, non possono mancare i classici condimenti da accompagnamento.

Come fare il riso per il sushi

Capire come fare il **riso per il sushi** è il primo passo essenziale per riuscire nell'impresa di preparare a casa questi tipici piatti nipponici. Il riso, infatti, è il cuore del sushi e, per questa ragione, se la sua preparazione non viene bene, anche il miglior pesce non salverà il risultato finale. Ecco come si fa:

1. **Lavaggio del riso:** risciacqua il riso sotto l'acqua fredda finché l'acqua non è trasparente. Questo rimuove l'amido in eccesso.
2. **Ammollo:** lascia il riso in ammollo per 30 minuti prima della cottura. Favorisce una cottura uniforme.
3. **Cottura:** usa una proporzione di 1:1,2 tra riso e acqua. Porta a ebollizione, poi copri e cuoci a fuoco basso per 12-15 minuti. Lascialo riposare per 10 minuti a fuoco spento.
4. **Condimento:** in una ciotola unisci 5 cucchiaini di aceto di riso, 2 cucchiaini di zucchero e 1 cucchiaino di sale. Versa sul riso ancora caldo e mescola delicatamente con lo shamoji, con movimenti a taglio, ventilando per raffreddare.

Se avrai eseguito tutti i passaggi correttamente, otterrai **un riso perfetto per il sushi**: lucido, saporito e con la giusta consistenza.

Come si fa il sushi: la guida

Per iniziare, vediamo quali sono i **passaggi basilari** da seguire per preparare la base giusta per qualsiasi **tipo di sushi**:

1. **Prepara tutti gli ingredienti e il riso:** inizia cucinando e condendo il riso seguendo la procedura descritta in precedenza. Una volta pronto, lascialo raffreddare a temperatura ambiente. Nel frattempo, prepara e organizza tutti gli altri ingredienti: pesce, verdure, alghe, salse e condimenti. Avere tutto pronto in ciotoline o su un tagliere ti permetterà di lavorare in modo più ordinato e veloce.
2. **Taglia il pesce e le verdure: strisce sottili e uniformi:** usa un coltello molto affilato per affettare il pesce crudo in fettine sottili (per nigiri) oppure a bastoncini sottili e lunghi (per roll e temaki). Anche le verdure come cetriolo, avocado e carota vanno tagliate a julienne o a bastoncino. La precisione nel taglio garantisce sia una presentazione esteticamente curata che un gusto equilibrato in ogni morso.
3. **Inumidisci le mani con acqua e aceto:** il riso per il sushi è molto appiccicoso, quindi per lavorarlo con le mani senza che si incolli alle dita, tieni accanto una ciotolina con acqua fredda mescolata a un po' di aceto di riso. Inumidisci spesso le mani durante la preparazione, soprattutto quando modelli il riso per nigiri, gunkan e onigiri.
4. **Utilizza il makisu o le mani secondo la tipologia:** il makisu, la classica stuoia di bambù, è essenziale per arrotolare hosomaki, futomaki e uramaki. Avvolgilo con pellicola

trasparente per mantenerlo pulito e facilitare il lavoro. Per i nigiri, onigiri e temaki, invece, bastano le mani: modellare il riso a mano è parte integrante dell'arte del sushi. Allenati per ottenere forme compatte e regolari, senza schiacciare troppo il riso.

I principali tipi di sushi da fare a casa

Vediamo ora nel dettaglio come preparare i tipi di sushi più amati e diffusi.

1. Nigiri

- Forma con le mani una polpetta ovale di riso.
- Adagia sopra una fetta di pesce crudo (o cotto).
- Aggiungi, se vuoi, una punta di wasabi tra riso e pesce.

2. Onigiri

L'onigiri non è considerato esattamente sushi, ma è simile ed è comunque ottimo per iniziare a dedicarsi a questo tipo di cucina. Ecco come si fa:

- Forma un triangolo o una sfera di riso.
- Inserisci al centro un ripieno (salmone, tonno, umeboshi).
- Avvolgi parzialmente con alga nori.

3. Temaki

- Taglia il foglio di alga nori a metà.
- Distribuisci il riso su un lato.
- Aggiungi pesce, verdure e condimenti.
- Arrotola in forma di cono.

4. Gunkan

- Forma una base ovale di riso con le mani.
- Avvolgi un nastro di alga nori intorno al riso, lasciando un bordo superiore.
- Riempi la parte superiore con ingredienti morbidi come tartare o uova di pesce.

5. Hosomaki

- Su un foglio di nori, stendi uno strato sottile di riso.
- Aggiungi un solo ingrediente (es: cetriolo o tonno).
- Arrotola con il makisu e compatta.
- Taglia in 6-8 pezzi.

6. Futomaki

È molto simile all'Hosomaki, ma contiene una maggior quantità di ingredienti.

- Stendi il riso in uno strato più spesso e ottieni un roll più grande.
- Taglia in 6 pezzi spessi.

7. Uramaki

- Copri il makisu con pellicola.
- Stendi il riso sul nori, poi capovolgilo.
- Aggiungi il ripieno sopra l'alga.
- Arrotola e decora con sesamo o tobiko.

Fare il sushi a casa è una sfida che può dare grandi soddisfazioni, soprattutto se condivisa con amici o familiari durante un'occasione speciale come la Giornata Mondiale del Sushi. In alternativa, non dimenticare che anche il supermercato può offrire opzioni gustose per chi ha meno tempo o pazienza per imparare: sushi già pronto, fresco e sicuro, da gustare da soli o in compagnia!