

СУШИ-ПОПУЛЯРНОЕ БЛЮДО РОССИЯН

Ходырева З.Р. - к.т.н., доцент, Орехов А. А. - студент
Алтайский государственный технический университет им. И.И. Ползунова
(г. Барнаул)

Япония - островное государство, омываемое теплыми водами японского моря. Его пространство заселено разнообразными рыбами, ракообразными и моллюсками. Поэтому не удивительно, что вторым по значимости компонентом питания японцев является рыба и морепродукты.

Суши пришли в Японию примерно 100 лет назад, как метод заготовки рыбы. Родной первоначальной суши были страны Южной Азии. Очищенная, разделанная рыба укладывалась слоями, пересыпалась солью и попадала под каменный пресс. Через несколько недель камни снимали и заменяли легкой крышкой. Проходило несколько месяцев, в течение которых рыба бродила, и после этого она считалась готовой к употреблению. Несколько ресторанов в Токио все еще предлагают эти оригинальные суши, называемые *narezushi*, приготовленные из пресноводного карпа. У этого блюда настолько сильный и резкий запах, что он затрудняет идентификацию рыбы, из которой оно приготовлено и у *narezushi* есть только благоприобретенный вкус.

Это было еще до 1900 года, когда один талантливый шеф-повар по имени *Yohei* решил отказаться от процесса гниения и подать суши в форме ставшей сейчас традиционной, то есть подал рыбу сырой. Новшество быстро приобрело популярность и тут же появилось два различных стилей приготовления.

Kansai - стиль из города *Osaka*, района *Kansai* и стиль *Edo* из *Tokyo*, который тогда назывался *Edo*. *Osaka* всегда была торговой столицей Японии, и местные продавцы риса пришли к суши, которые представляли собой приготовленный определенным образом рис, смешанный с другими ингредиентами, помещенный в красивые, съедобные формы-упаковки. Токио, расположенный на берегу богатого рыбой и моллюсками залива, предлагали *nigirizushi*, представляющие собой кусочек рыбы на маленьком комочке приправленного риса. И хотя мозаичные суши стиля *Kansai* все еще очень популярны, иностранцы все же предпочитают *nigirizushi*.

Современный рецепт немного отличается от того который был раньше. Ещё через несколько столетий известный повар решил,

что лучше всего готовить суши из свежей рыбы. Также в то время существовало множество различных ресторанов в которых можно было заказать и насладиться прекрасным вкусом суши.

В наше время существует огромное, богатое разнообразие роллов и суши на любой вкус. Роллы бывают горячие, а также острые роллы, так называемые спайси. Спайси можно готовить с креветками, угрём, крабами, с икрой летучей рыбы, с лососевой икрой и т.д. Некоторые из видов роллов: «Калифорния», «Филадельфия», «Вегетариано» (с овощами), с сёмгой, с тунцом, с угрём и др.

Также как и роллы, суши имеют огромное количество видов: «Нигиридзуси», «Эдомаэ-тирасидзуси», и др.

Все суши должны быть приготовлены из специального японского риса. В рис добавляют сахар, соль и рисовый уксус, который придаёт особый вкус. Водоросли, которые используют в приготовлении этих блюд называются нори.

В качестве приправ используют соевый соус, а также перетёртый корень васаби, которое по вкусу напоминает горчицу.

Если роллы или суши приготовлены из сырой рыбы, то васаби убивает всех микробов, которые в ней содержатся.

Также в качестве приправы применяют гари. Гари - это маринованный имбирь, который имеет сладковатый вкус. Циновка которая используется для роллов называется - макису. Роллы и суши едят палочками которые называются - хаши.

Есть и некоторые экологические проблемы, которые связаны с этими блюдами. В связи с тем, что роллы и суши приобретают всё больше и больше популярности в мире, то естественно растёт спрос на некоторые редкие сорта рыбы.

Стоит отметить, что многие любители суши рано или поздно задают себе вопрос о том, в каком количестве можно употреблять это блюдо японской кухни? Насколько полезны или вредны суши?

На этот вопрос есть верный ответ. Суши полезны! В разумных количествах, разумеется! Ведь суши — традиционное японское

СУШИ-ПОПУЛЯРНОЕ БЛЮДО РОССИЯН

блюдо, а японцы всегда находятся в хорошей физической форме.

Полезные свойства суши связаны с тем, что продукты приготовления содержат разнообразные витамины и микроэлементы, жирные кислоты и белки. Очень важно и то, что суши не подвергаются термической обработке, которая значительно снижает полезное воздействие витаминов и микроэлементов. Суши способствуют улучшению деятельности сердца, сосудов и желудка, увеличивают умственную активность.

Суши чаще всего едят с пастой васаби, которая обладает антисептическими свойствами. Рис является прекрасным источником энергии, который поставляет организму углеводы и клетчатку, белок, тиамин, железо и ниацин.

Используемые в японской кухне сорта рыб, богаты витаминами группы В, фосфором, магнием, калием, йодом и фтором. И содержащиеся в них полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 - это то, что надо для борьбы с сердечно-сосудистыми заболеваниями и лишним весом! Полиненасыщенные жирные омега-3-кислоты предупреждают нарушения мозговой деятельности и помогают бороться с депрессией.

А еще одно уникальное исследование показало, что дети, которые с раннего возраста едят рыбу и морепродукты, вырастают уравновешенными и законопослушными.

Однако не все так хорошо, суши могут причинять и вред организму человека. Прежде всего, поедание сырой рыбы грозит заражением различными паразитами. Такие случаи в Японии уже получили широкую известность по всему миру.

Достаточно много в суши и соли. Поэтому решив приобрести суши, помните, что суши сильно бьет по поджелудочной железе точнее не столько сами аппетитные кусочки рыбы и водорослей, сколько соевый соус, содержащий большое количество соли. Несмотря на то, что сырая рыба является низкокалорийным продуктом, рис из которого готовят суши, не является диетическим продуктом.

Употребление хонвасаби в пищу препятствует разрушению зубов, так как хонвасаби содержит вещества (изотиоцианаты), подавляющие рост бактерий *Streptococcus mutans*, вызывающих кариес. Также хонвасаби обладает сильными антимикробными свойствами, что является более чем полезным в сочетании с сырой рыбой. Помимо всего прочего хонвасаби обладает и такими уникальными свойствами как блокирование размножения раковых клеток, а в некоторых случаях хонвасаби способен даже уничтожать зараженные клетки. Так что может быть в отдалённом будущем зубная паста «Васаби: семейная» войдёт в обиход каждого семейства, а учёные вылечат рак, используя уникальные способности хонвасаби.

Однако некоторым придется все-таки воздержаться от суши. Так, ученые не советуют злоупотреблять суши и роллами беременным женщинам и детям. В некоторых видах рыбы, используемых для приготовления суши, содержится некоторое количество ртути. Особенно это актуально для сашими, которые представляют собой нарезанное рыбное филе.