Sushi: arte, manjar y espiritualidad

El sushi ha hecho una entrada tardía en los países de occidente y, sin embargo, se ha convertido en uno de los platos japoneses más populares. **El sushi es una comida sana, fresca y deliciosa**. Pero, ¿cuál es su secreto?

Sushi, ¿qué es? ¿Por qué se llama sushi?

Existe un gran imaginario popular que asocia el concepto de sushi con el pescado crudo. Sin embargo, lo cierto es que el sushi hace referencia a aquellos platos del tamaño de un bocado basados en arroz y combinados con otros ingredientes. De hecho, **el principal elemento característico del sushi es la forma de cocinar el arroz**.

El kanji japonés de sushi ha tenido distintas representaciones a lo largo de su historia, pero ya en el siglo II aparece en China traducido como "comida donde el pescado es sazonado con arroz y sal y que se come cuando está listo".

Cuando el sushi es una obra de arte

Actualmente podemos encontrar sushi en los supermercados, en puestos callejeros y en multitud de restaurantes de comida japonesa, oriental o fusión. Sin embargo, no todo **el sushi es arte**. Por eso, queremos explicarte cuando sí lo es.

Todo empieza con la espiritualidad que recorre todo en la cultura japonesa, con la unión del hombre con la tierra y el **equilibrio en los elementos**. Bajo el lema "*la simplicidad es el camino a la pureza*", **el sushi es un arte cuando es simple,**

minimalista pero de gran profundidad en su sabor.

El secreto del mejor sushi se sustenta en dos pilares: **la calidad de los ingredientes y la técnica de elaboración**.

Un buen *itamae*, o jefe de cocina, puede **dedicar toda su vida a alcanzar la perfección** en su técnica de elaboración del sushi sabiendo que jamás podrá llegar a ella, pero que siempre hay lugar para la mejora.

Una buena preparación del arroz y elegir los pescados y carnes de mejor calidad son el punto de partida. En la preparación del sushi, hay elementos, como el atún, que pueden estar varias semanas preparándose. Pero también los hay más frescos. Por eso, es vital elegir siempre los productos de temporada, "la pesca del día". Esto acompaña a la tradicional conexión con la naturaleza y con el trascurso de las estaciones.

Hay que conocer muy bien además todos estos ingredientes: las calidades, la madurez del animal… Todo cuenta para que **el *itamae* adapte su técnica al producto que tiene entre manos y ser capaz de sacar la excelencia del mismo**. El tiempo de masajeo al pulpo, el grosor de las láminas de atún, el tiempo y la presión de cocción del arroz… Es por ello que **el proceso de cocinar sushi se convierte en un momento de silencio, de concentración y de análisis**.

Es cuando se alcanza el equilibrio entre el sabor del arroz y el de los ingredientes que lo acompañan, cuando todos los elementos guardan armonía, **cuando el sushi es un arte**. Clasicismo, frescura e improvisación de las cocinas al paladar.

Tipos de sushi

Hay multitud de tipos de sushi y los mejores *itamae* dedican su

vida también a la investigación para llegar a las combinaciones perfectas. Nosotras, sin embargo, vamos a destacar los más comunes:

El **niguirizushi** o simplemente nigiri. Es el más sencillo y reconocido de todos los tipos de sushi. Son las piezas de arroz amasadas sobre las que posar el acompañamiento. Normalmente atún, salmón, camarones… En algunas ocasiones, se puede encontrar con una cinta de nori (alga) para sujetar la composición de la pieza.

El **makizushi** o maki. Los hay de diferentes grosores. Es el también reconocible rollito de nori con arroz en su interior. En el centro del mismo encontraremos verduras y alguna carne o pescado. En la versión **uramaki**, el alga nori envuelve los ingredientes y todo el conjunto es rodeado por el arroz. También en forma cilíndrica.

El **temaki** es la versión más artesanal del maki. En su elaboración, se prescinde de las esterillas que ayudan a enrollar los makis. Es por ello que en lugar de una forma cilíndrica, se presentan como un cono.

El **gunkanzushi** o gunkan se suele servir al final de los menús basados en sushi. Consiste en formar un pequeño cuenco con nori y arroz. En su interior, se encontrarán ingredientes tales como erizo de mar, vieiras, huevas de salmón, de bacalao…

¿Qué sushi comer por primera vez?

Para los paladares menos experimentados lo más recomendable es adentrarse en la degustación del sushi consumiendo maki y nigiri elaborados con ingredientes familiares. Sin embargo, los paladares más atrevidos podrán llegar al éxtasis del umami si deciden profundizar en los secretos del sushi.

¿Cuál es el sushi original?

Como la mayoría de los manjares cuya elaboración se remonta a siglos de antigüedad, el sushi nace como un método para conservar los alimentos. Así, el sushi más tradicional es el **narezushi**. Aunque también es el menos común. En esta modalidad de sushi, las piezas de pescado se salazonan y se dejan fermentar posteriormente durante meses.

Cómo preparar sushi en casa

Aunque nunca lleguemos a la grandeza de los mejores maestros *itamae*, preparar sushi en casa puede ser una actividad original, divertida y muy sabrosa. Al no estar destinada nuestra proeza a los paladares más finos y exigentes, podemos prescindir de algunos de estos utensilios de cocina. Sin embargo, nuestro camino siempre debe ser el de mejorar día a día nuestra técnica.

Principales ingredientes para el sushi

- Arroz glutinoso.
- Vinagre de arroz.
- Sal.
- Azúcar.
- Alga nori.
- Pescado, marisco o carne macerada.
- Vegetales y verduras de temporada.
- Huevos.
- Huevas de salmón, de bacalao, etc.
- Huevas.
- Salsa de soja japonesa o shōyu.
- Jengibre dulce o gari.
- Wasabi.

Sushi: dónde comprar ingredientes

Los **productos frescos** como el pescado deben comprarse en mercados locales. Lo ideal es que sea la pesca del día y que no hayan sido sometidos a procesos de congelación.

Otros ingredientes, más orientales, como el arroz o el vinagre de arroz pueden adquirirse en **tiendas especializadas**. Sin embargo, cada día es más común verlos en supermercados o encontrarse con sitios web dedicados a la compra por internet de ingredientes para el sushi.

Utensilios necesarios para preparar sushi

- Trapo de cocina o fukin.
- El hangiri, handai o sushi-oke es un barril de madera en el que mezclar el arroz con su aderezo. La madera, normalmente de ciprés, está destinada a absorber la humedad sobrante del arroz.
- Cuchillo de cocina u hocho.
- El makisu es la esterilla de bambú utilizada para enrollar el maki.
- Ryoribashi y los saibashi son los palillos de cocina que sirven para manipular los alimentos durante su preparación.
- La paleta de madera para mezclar el arroz con su aderezo es el shamoji.
- El uchiwa es el abanico destinado a enfriar el arroz.

Preparación del sushi

Antes de empezar, deberemos tener claro **qué tipo de sushi vamos a cocinar y qué ingredientes necesitaremos**. Debemos entender que el arroz es la base que potenciará otros sabores. Dar con la forma óptima de cocinar los acompañamientos es un arte culinario que depende de los gustos, de las habilidades y de la sensibilidad de cada cocinero.

Cocinar el arroz para el sushi

El **equilibrio de sabor en el aderezo del arroz y su textura** son clave para obtener un buen resultado.

Para preparar sushi, necesitaremos un **arroz glutinoso** que retenga el agua. Se puede comprar, como hemos visto, en tiendas orientales, aunque cada día es más común encontrarlo en grandes superficies. Si no lo encontrásemos, un sustituto aceptable es el arroz bomba.

Limpieza

Lo primero de todo es **limpiar muy bien el almidón del arroz**. Para ello, lo meteremos en un recipiente bajo el grifo y frotaremos concienzudamente. Cambiaremos el agua una y otra vez hasta que pierda el blancor del almidón.

Cocción

Después de su limpieza, hay que cocer el arroz a proporción dos partes de agua por una de arroz. La cocción debe durar unos 20 minutos, aunque dependerá el tipo de arroz y de la técnica del chef. Algunos recomiendan además elevar la presión de la cocción para mejorar los resultados. Otros, reducir la temperatura y la proporción de agua a la mitad.

Aderezo

El aderezo o *sushi-zu* es el verdadero secreto del arroz. Consiste en crear una mezcla de vinagre de arroz, sal y azúcar. Cada *itamae* tiene su propia receta, por lo que las siguientes proporciones son orientativas. Lo suyo es adaptarlas a los gustos de cada uno.

La **cantidad de aderezo** que necesitaremos será de 1/5 con respecto al arroz que hayamos cocido. Si hemos preparado 500gr de arroz, elaboraremos 100ml de aderezo. La proporción recomendada de éste es de 5 partes de vinagre de arroz, 2 partes de azúcar y una de sal.

Mezcla y enfriado

Verteremos el arroz en el hangiri lo abanicaremos un poco para atemperarlo y procederemos a añadirle el sushi-zu. Nos ayudaremos del shamoji o paleta de madera, con cuidado de no apelmazar el arroz. Una vez esté todo bien mezclado, lo abanizaremos de nuevo y lo moveremos con regularidad hasta dejarlo a temperatura corporal. Ésta es, según dicen, la más adecuada para el consumo de sushi. Una vez esté listo, lo cubriremos con el paño humedecido para evitar que el arroz se seque o pierda temperatura.

Cómo enrollar sushi.

Enrollar sushi es una de las actividades más divertidas a la hora de elaborar este plato. En concreto, el maki.

Para ello, emplazaremos la esterilla de bambú sobre una superficie plana, colocaremos encima un alga nori y extenderemos sobre ella el arroz de forma uniforme. En su extremo más estrecho, colocaremos centrados los ingredientes que deseemos en nuestro maki.

Posteriormente, comenzaremos a enrollar por la parte donde hemos colocado los ingredientes, con suavidad iremos haciendo presión para compactarlo.

Finalmente, retiraremos la esterilla y utilizaremos un cuchillo muy afilado para ir cortando nuestro cilindro en pequeños pedazos en un solo movimiento.

Cómo servir el sushi

En los restaurantes especializados, lo tradicional es comer el sushi directamente en la barra mientras el cocinero ultima su

preparación. Así, el arroz del nagiri es prensado delante de los clientes, se le añade el acompañamiento y la salsa que haya seleccionado el itamae. De sus manos, pasa directamente a una pequeña tabla de pizarra o madera que recibe el comensal.

Sin embargo, en muchos otros restaurantes y en las veladas caseras, lo más natural es que los pequeños bocados de sushi estén ya preparados. En estos casos, **deben servirse en finas vajillas de porcelana cuyos diseños armonicen con los colores de los alimentos que van a acoger**. El objetivo es nunca perder la armonía y el equilibrio en el conjunto. Aquí te explicamos todo sobre las piezas de la vajilla japonesa.

Además, te contamos cómo colocar la mesa para una velada japonesa.

Consulta nuestro catálogo de sets de sushi

Cómo se come el sushi. Los principales errores al comer sushi

En la tradición japonesa, los metales desvirtúan los sabores de la comida. Por ello, **es necesario utilizar palillos**. Sin embargo, en ocasiones las porciones son demasiado grandes o no somos lo suficientemente habilidosos. En esos casos, lo natural es comer con la mano. Además:

- **Nunca hay que jugar con los palillos**, ni apuntar con ellos a ningún comensal.

Aquí te contamos todo sobre el protocolo del uso de los palillos.

- **Comer la pieza de un solo bocado**. Especialmente si lo hemos cogido con palillos. Al servirse, el sushi dispone de una arquitectura armoniosa que respeta todos los aromas y colores. De comerlo en varios bocados, corremos el riesgo de desmoronar toda la pieza. O de no apreciar

todos los matices gustativos tal y como fueron concebidos por el cocinero.

- **La soja sólo se sirve sobre el acompañante del arroz**. De tocar el arroz, se desmoronaría también. Además, tienes que tener presente el respeto al arte del cocinero. De esta manera, en muchas ocasiones, es él mismo quien deposita sobre tu pieza de sushi la cantidad de soja que él estima conveniente para su obra.
- **El wasabi no se diluye en la soja**. En todo caso, se extiende suavemente con la ayuda de un palillo sobre la pieza de pescado.
- **El jengibre sirve para limpiar la boca** de sabores entre las piezas de sushi.
- **La pieza de sushi debe introducirse en la boca con la parte del arroz hacia arriba**. De esta forma, el acompañamiento entra en contacto directo con la lengua, donde se distinguen los sabores, mientras que el arroz sirve para empujarlo.

Esperamos que ya te hayas contagiado de la magia y espiritualidad del sushi, **una verdadera experiencia sensorial como alimento**. La próxima vez que lo comas, dedica unos momentos a apreciar todos los matices de los sabores en su creación. Si te atreves a cocinarlo, tómate el proceso como un momento de concentración y meditación, en el que conectarte con la obra que estás creando.

Si quieres marcar la diferencia con el cuidado al detalle, sírvelo en uno de nuestros sets de sushi, elaborados en la más fina porcelana con los diseños más sofisticados. Consulta aquí nuestro catálogo.

[useful_banner_manager banners=1 count=1]