



El Sushi: sencillez y pureza en bocados

Cultura, 11/09/2012



El rasgo fundamental del sushi es el arroz de sushi o sushi-meshi, aderezado con vinagre de arroz y azúcar. También se puede hacer con vinagre blanco común y azúcar.

MAKI SUSHI. El sushi en rollos se monta colocando el arroz sobre la parte rugosa de una lámina de algas secas (nori), y rellenándola con verduras o pescado.

FUTOMAKI. El sushi de rollo grueso. Es cilíndrico y largo, con el nori en el exterior. El futomaki común mide de dos a tres centímetros de espesor y cuatro a cinco centímetros de largo. A veces se confeccionan con dos o tres rellenos, elegidos para complementar y mejorar su sabor, color y presentación.

HOSOMAKI. El sushi de rollo delgado. Es cilíndrico y pequeño, con el nori en el exterior. El hosomaki común mide dos centímetros de espesor y dos centímetros de largo. Se confeccionan generalmente con un solo relleno, debido a su pequeño tamaño.

TEMAKI. El sushi enrollado a mano es un cono de gran tamaño formado por una hoja de nori rellena de arroz y otros ingredientes en la parte abierta del cono. Un temaki típico tiene alrededor de diez centímetros de largo y se come con la mano generalmente por ser muy grande.

Auge del Sushi en Venezuela y el Oriente del país: Los primeros restaurantes japoneses se fundaron tímidamente, para servir en específico a los ejecutivos de las sucursales de empresas trasnacionales niponas instaladas en la capital caraqueña a finales de los ochenta, época de bonanza económica para el país. Lo exótico de sus recetas al fusionarse con productos locales y la sencillez de su preparación a la vista del público son las causas de su enorme éxito, que lo ha acompañado hasta hoy pasando a la dieta de la mayor parte de los ejecutivos venezolanos y público en general.

Comida rápida, baja en calorías, que garantiza que los productos servidos crudos son frescos, a precios asequibles y que supone una alternativa recurrente y accesible a las hamburgueserías, los perritos calientes vendidos en carritos en las calles o a las areperas, la comida por excelencia del país a base de harina de maíz.

La calidad del pescado en Venezuela y la abundancia en el país de otros ingredientes básicos en la preparación del sushi, como el arroz o la soya, también han facilitado su arraigo en la dieta venezolana.

El primer local de este tipo que abrió sus puertas en Caracas fue el ya desaparecido Kamon, fundado en 1971 por el empresario japonés Tanaka San, quien actualmente regenta el Ávila-Tei, que se publicita como "el" restaurante japonés de Caracas.

Los venezolanos han interpretado el sushi de una manera que lo hace muy especial, con esos toques crocantes, dulzones y cremosos que lo han hecho inolvidable para todo el que prueba nuestras creaciones.

Productos venezolanos y latinos para preparar Sushi: Casabe y cereal de maíz, ambos para tempurizar, queso crema, la soya, aguacate, cebollín, plátano, pepino y frutas como el mango, la piña, el kiwi y la fresa. Pescados blancos como el mero y el pargo. También se usa el atún. Se hacen sushis con carne también, para éstos se usa el lomito y el roast beef.

Manera más simple de preparar sushi: Sólo arroz avinagrado con un pescado de carne firme y agregándole un toque de

wasabi.

Bebidas para acompañar el Sushi: Vino blanco Sauvignon Blanc debido a sus aromas cítricos, el Sake, bebida de vino de arroz fermentado, el Té verde y la Cerveza que tenga bajo contenido alcohólico y sabor menos intenso.

Beneficios del Sushi: [Es rico en el ácido graso omega-3, bueno para el cerebro, este plato es bajo en grasa; las algas marinas son ricas en yodo y el arroz es una excelente fuente de carbohidratos. Una típica ración de sushi \(de 6 a 10 piezas\) tiene alrededor de 300 calorías, lo que cabe perfectamente en una dieta equilibrada y saludable.](#)