

Gosta de sushi?



Conheça o vocabulário gastronômico japonês

O **sushi** é um prato da culinária japonesa à base de arroz cozido temperado com vinagre especial de arroz, açúcar e sal, combinado com peixe, frutos do mar, vegetais ou frutas. Muitas vezes é entendido simplesmente como *peixe cru*. Quando o peixe cru é servido por si só, é chamado de **sashimi**, que são frutos do mar ou peixes fatiados e servidos apenas com molho de soja e wasabi.

O **molho de soja** deve ser usado em pouca quantidade, e apenas a borda da cobertura do sushi deve ser mergulhada, nunca o arroz, como a maioria aqui faz. **Wasabi** é um tempero de sabor forte e característico, encontrado sob a forma de pasta ou em pó; feito da planta *Wasabia japonica* (conhecida também como **rabanete japonês**), usada diretamente no sushi ou acrescentada na hora de comer.



Os tipos mais conhecidos de sashimi são: Atum (**Maguro**), atum gordo (**Toro**), lula (**Ika**), polvo (**Tako**), camarão (**Ebi**) e salmão (**Sake**).

Já o **Nigiri** é o tradicional pedaço de arroz moldado na palma das mãos e recoberto com fatias de peixe ou frutos do mar crus.

Nigiri Sushi	Calorias (Kcal) / 2 unidades
Robalo	72
Polvo	74
Camarão	79,6
Kani	80
Atum	85,9
Salmão	97,7



Outra maneira de apresentar o Nigiri é entre arroz e o peixe uma lasca de wasabi e uma camada fina de uma cobertura colocada sobre ele, possivelmente amarrada com uma tira fina de *nori*.

Há vários tipos de sushis, que mudam de nome conforme a escolha dos recheios e coberturas e na maneira em que são montados. Além disso, são diferentes no Japão e EUA, onde as variedades similares são substituídas por outras, dependendo do local e da estação.

A comida japonesa é uma boa opção para quem quer se **manter saudável**. Como boa parte dos pratos são servidos frios e crus muitos acham que não engordam e por isso podem comer à vontade! Claro que é mais saudável comer 600 calorias de sushi e sashimi do que um hambúrguer de carne, mas, **dependendo da quantidade consumida**, os dois engordam igual. Sem contar com as versões empanadas (**hot roll**), os que levam **molho tarê** (molho delicioso, a base de açúcar e mel), **yakssoba** de camarão (814 kcal a porção), **tempurá** (1197,2 kcal a porção) e os acompanhamentos como o **guioza**, bolinho de carne suína (cozido ou frito).

Os peixes, além de serem **fonte de ômega-3** (importante aliada na prevenção das doenças cardiovasculares), fornecem proteína de alto valor biológico, zinco, ferro, cobre e vitaminas do complexo B. Os peixes gordos como o atum, o salmão, a cavala, a sardinha, a truta, o arenque e as anchovas ainda são ricos em vitaminas lipossolúveis (A e D), fundamentais para a absorção e fixação do cálcio aos ossos, e contém elevados teores de iodo, mineral **essencial ao bom funcionamento da tiróide**. As algas e os vegetais crus contém fibras, vitaminas e minerais que auxiliam na função intestinal. O gergelim, encontrado em muitos destes pratos contém cálcio, fósforo, ferro e vitaminas do complexo B.

Se quiser preparar seu próprio sushi em casa, saiba que não pode usar qualquer tipo de peixe e deve procurar por peixes específicos, adequados para serem consumidos crus, livres de parasitas e bactérias. **Peixes de água doce não são adequados para serem consumidos crus.**



O **Makizushi** é um *sushi* em forma de cilindro, enrolado no *nori* (folha de alga marinha desidratada); formado com a ajuda de uma esteira de babú apropriada. Os mais comuns são: o Hossomaki e o Uramaki.

- **Hossomaki**: Hosso quer dizer “fino” e maki “enrolado”. Possui diâmetro menor e apenas um recheio, que conforme o tipo, o rolinho leva um nome diferente.



Hossomaki	O que contém...	Calorias (Kcal) / 8 unidades
Kappamaki	Pepino e gergelim	150,8
Kanimaki	Kani cozido e gergelim	161,2
Sakemaki	Salmão cru	168,5
Tekamaki	Atum cru	172,6

- **Uramaki:** Sushi enrolado ao contrário. O recheio varia e fica no centro, rodeado por uma camada de nori, depois a camada de arroz e uma cobertura de outro ingrediente como peixe, ovas ou sementes de gergelim torradas.



O maior de todos os sushis é o **Temaki**, enrolado em forma de cone e comido com as mãos. Todos os peixes e frutos do mar podem ser utilizados como recheio.



Temaki	Calorias (Kcal) / 1 unidade
Camarão	107,5
Camarão	107,5
Ovas	110,7
Kani	114,4
Skin	135
Califórnia	150,9
Atum	164,4
Salmão	197,8