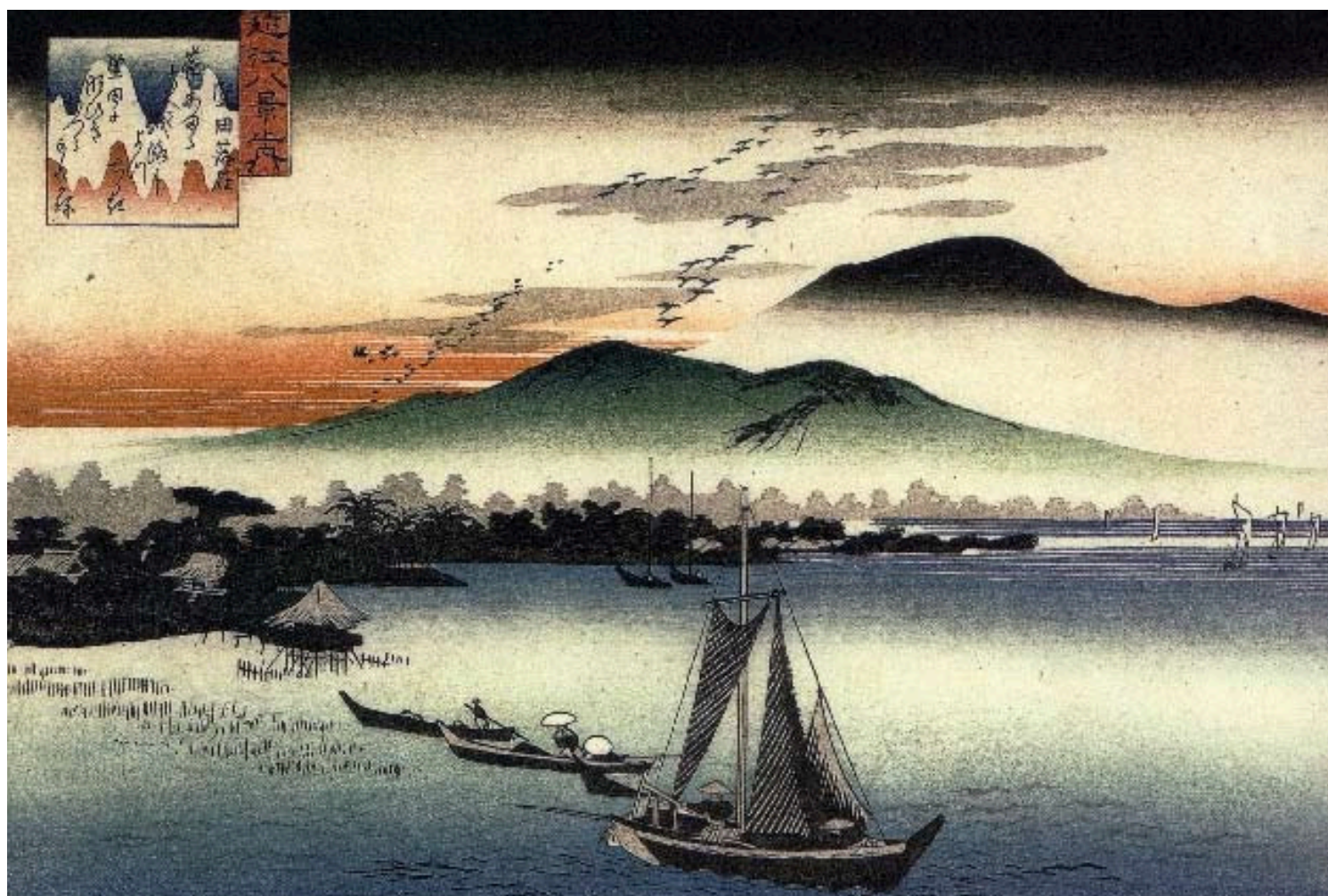




SUSHI – FOR ØJE, HOVED, KROP & SJÆL

*På denne tallerken af mad
ser jeg hele universet bag min eksistens
Zen-talemåde ved måltidet*



SUSHI OG ZEN

Sushi er mad, som er godt for kroppen, som beriger hjernen og er en fornøjelse for øjet. Sushi er sund mad, hvor råvarernes kvalitet, smagen, den kemiske sammensætning, teksturen og den æstetiske fremtræden er uadskillige størrelser. Sushi er mad, hvor glæden ved forberedelserne, tilberedningen, æstetikken og præsentationen er lige så vigtige for oplevelsen som selve måltidet. Sushi handler om både lidenskab, videnskab og sundhed. Sushi er *Zen*.

EN BEKENDELSE

Jeg kan lige så godt gå til bekendelse med det samme: sushi er blevet en lidenskab for mig. Når jeg besøger en ny by og desperat leder efter en sushi-bar, forstår jeg pludselig, hvad en ryger eller alkoholiker oplever på jagt efter tobak eller alkohol. Du er på vej mellem livets mange stationer af små ulykker og besværligheder, og de særlige øjeblikke, som ligger imellem, er livets salt.

En gammel *Zen*-legende fortæller om en munk, som på sin vej møder en sulten tiger. Tigeren jager munken ud på en klippeafsats. For at slippe bort fra tigreren springer munken ud over kanten, og det lykkes ham med hænderne at gribe fat i grenen på et træ, som vokser på skråningen under afsatsen. Mens munken hænger i grenen, får han øje på en anden sulten tiger, som står ved foden af skråningen og venter på, at munken skal falde ned. Mens munkens kræfter svinder, får han øje på et vildt jordbær, som vokser inden for hans rækkevidde. Han slipper grenen, plukker jordbærret og fører det til munden, vel vidende at det er det sidste, han får at spise i dette liv. Hvor sødt smagte bærret ikke i dette korte øjeblik!

HAIKU-ØJEBLIKKET

Japanere omtaler dette øjeblik som *haiku*-øjeblikket. Det specielle og korte sekund, hvor du fornemmer en dyb indsigt og afklaring og samtidig er klar over denne verdens forgængelighed. Øjeblikket udtrykker kærlighed til livet med øje for, at livet uvilkårligt må komme til en ende.

Haiku er en japansk digtform, der kan beskrives som både den mest minimalistiske og samtidig den, der er underlagt flest regler. Et kendt *haiku*-digt lyder således

En gammel dam
en frø springer i
lyden af vand

Digtet er skrevet af den nok mest berømte japanske *haiku*-digter, Matsuo Basho (1644-1694). Den forløsende sætning er her den sidste, et fragment (*ku*) – bare tre, små ord.

学術 *HAIKU* ER EN DIGTFORM, som opstod i Japan i slutningen af 1400-tallet, og som hviler på et sæt strenge regler, der er blevet udvidet og forfinet gennem tiden.

Blandt de klassiske regler for *haiku*-digtningen finder man et krav om, at et digt skal bestå af tre linjer med henholdsvis fem, syv og fem stavelser (*onji*). Digtet kan benytte teknikker såsom sammenligninger, kontraster, gåder, indsnævring af fokus, tvetydigheder, ordspil, *sabi*, *wabi*, paradokser og humor.

Haiku refererer til *Zen*-filosofi, omend digtning med ord i en vis forstand står i modsætning til en *Zen*-opfattelse af, at ord er forhindringer for en klar forståelse. Ifølge *Zen* er der mange, små øjeblikke af oplysning og indsigt, *kensho*, hvor en dybere virkelighed ses glimtvis i helt almindelige, dagligdags ting og oplevelser. *Haiku* er på den måde den lyriske version af *kensho*.

De kendteste, tidlige *haiku*-digtere er Matsuo Basho (1644-1694), Yosa Buson (1716-1783) og Kabayashi Issa (1763-1827). En yngre digter er Kijo Murakami (1865-1938). Eksempler på disse digteres *haiku* er givet flere steder i bogen.





“Noget fra havet og noget fra bjergene”.
Træbloktryk af Utagawa (Ando) Hiroshige
(1797-1858)

Den amerikanske *haiku*-fortolker, Jane Reichhold, sammenligner *haiku*-digte med fisk. Digtene kommer ikke fra digteren, siger hun, men gennem digteren. På samme måde kommer fisk og det *haiku*-øjeblik, man kan opleve ved at tilberede og spise en fisk i sushi, ikke fra kokken, men gennem kokken. Det sublime i oplevelsen er at fornemme det helt særlige i *ku*'et, det korte fragment i digtet, eller synet og smagen af fisken, som ikke kan beskrives eller forklares med ord.

Det er blevet sagt om *haiku*, at det er digte om de halvt sagte ting. Men som Matsuo Basho spørger: er der nogen grund til at sige det hele? Det samme gælder for denne bog om sushi. Her kan du læse noget om sushi, men ikke alt, og du må selv søge mere viden og erhverve din egen erfaring.

Haiku-digtningen er underlagt mange komplicerede regler om indhold og syntaks, og der har gennem tiderne været skoler, som bravt har argumenteret for den rette måde at skrive *haiku* på. Matsuo Basho giver dette råd: lær reglerne og glem så alt om dem igen. Dette bygger på en *Zen*-tankegang om, at oplysning og indsigt ikke går gennem indlæring, men gennem 'aflæring'.

Jeg vil gøre denne tankegang til bogens motto. Der er alskens forskrifter om den korrekte måde at tilberede sushi, og forskellige kokke og traditioner har hver deres særstandpunkter. Ikke mindst har Vestens overtagelse af sushi-kulturen bragt nye elementer ind, ligesom den vestlige kultur på visse punkter har ført til en noget rigid opfattelse af sushi, som på en måde strider mod grundideen.

Så mit råd er: læs denne bog eller andre bøger om sushi, lær nogle få regler og opskrifter, og glem så alt herom igen og lad din intuition tage over. Grib *haiku*-øjeblikket!

VIDENSKABEN BAG LIDENSKABEN

Man siger i Japan, at der i ethvert måltid skal være “noget fra havet og noget fra bjergene.” Fra havet kommer fisk, skaldyr og tang, og fra bjergene kommer ris og andre planter. Min lidenskab for sushi og andre japanske retter har rod i en fascination af, hvorle-

des man med simple, sunde og rene råvarer kan sammensætte et måltid, der giver et *haiku*-øjeblik. Øjeblikkets intensitet styrkes af at genopdage skønheden i de mindste ting.

Og det er her, vi møder videnskaben bag lidenskab. Også her må jeg gå til bekendelse. Jeg kan ikke lade være med bestandigt at forundres over de små mirakler, der sker i en sushi-bar og i et køkken, når man laver mad. Det er da forunderligt, hvorledes fisk og grøntsager ser ud, og hvordan de forandres under kokkens kyndige behandling. Hvorfor ser råvarerne ud, som de gør, og hvad sker der egentlig, når vi bearbejder dem?

Videnskaben er den nysgerriges værktøj til at se bag om tingenes og fænomenernes fremtrædelsesformer og i glimt erkende og forstå sammenhænge, som den uinteresserede og uindviede aldrig nogen sinde vil begribe. Videnskaben stiller spørgsmål, og alene formuleringen af et spørgsmål fører til indsigt, også selv om spørgsmålet forbliver ubesvaret.

Gode og dybe svar leder til nye spørgsmål, som igen fører til ny indsigt og erkendelse, der kan forstærke *haiku*-øjeblikket. Det kan være spørgsmål om farver, former og mønstre og deres ændringer i tid og rum. Hvorfor er kødet på laks og tun rødt, men hvidt på fladfisk? Hvad sker der, når man koger og forgærer ris? Hvorfor er nogle tedrikke bitre og river på tungen, mens andre har en blød og afrundet smag? Hvordan konserverer man grøntsager og frugter, så de bevarer deres smag?

Man kan sagtens lave sushi og nyde *haiku*-øjeblikket uden at kende svarene på sådanne spørgsmål, endsige stille spørgsmålene. Men det er min påstand, at den nysgerrige ved at stille disse spørgsmål får skærpet sine sanser, og at en indsigt i videnskaben bag materialer og tilberedningsteknikker kan forstærke helhedsoplevelsen af sushi. Vi taler her om kemien og de kemiske reaktioner af stofferne i maden, om de fysiske egenskaber af råvarer og redskaber samt om biologien af de levende organismer, vi bruger som føde. Vi taler også om ernæringsvidenskaben og sundhedsvidenskaben, som omhandler fødens indhold af næringsstoffer, og hvad de betyder for vores krops funktion og helbred.

珍談 ET GAMMELT JAPANSK ordsprog fortæller, at når du smager noget dejligt for første gang, specielt en sæsons første, friske råvarer, vil dit liv blive forlænget med 75 dage. Så hvis du aldrig har smagt sushi før, så ...

DEMOKRATI PÅ SUSHI-BAREN

Det har altid fascineret mig, at man kan indtage et sushi-måltid i den vel nok mest demokratiske form for restaurant, som findes, nemlig sushi-baren. Det er den ultimative oplevelse af slow food, hvor du er med i hele processen. Du bestiller, hvad du vil have. Du ser de friske råvarer og vurderer deres kvalitet og følger med i deres tilberedning. Du følger anretningen af måltidet, og du får det ovenikøbet serveret af selve kokken. Og ikke nok med det; du kan undervejs ændre din bestilling og stille spørgsmål til kokken.

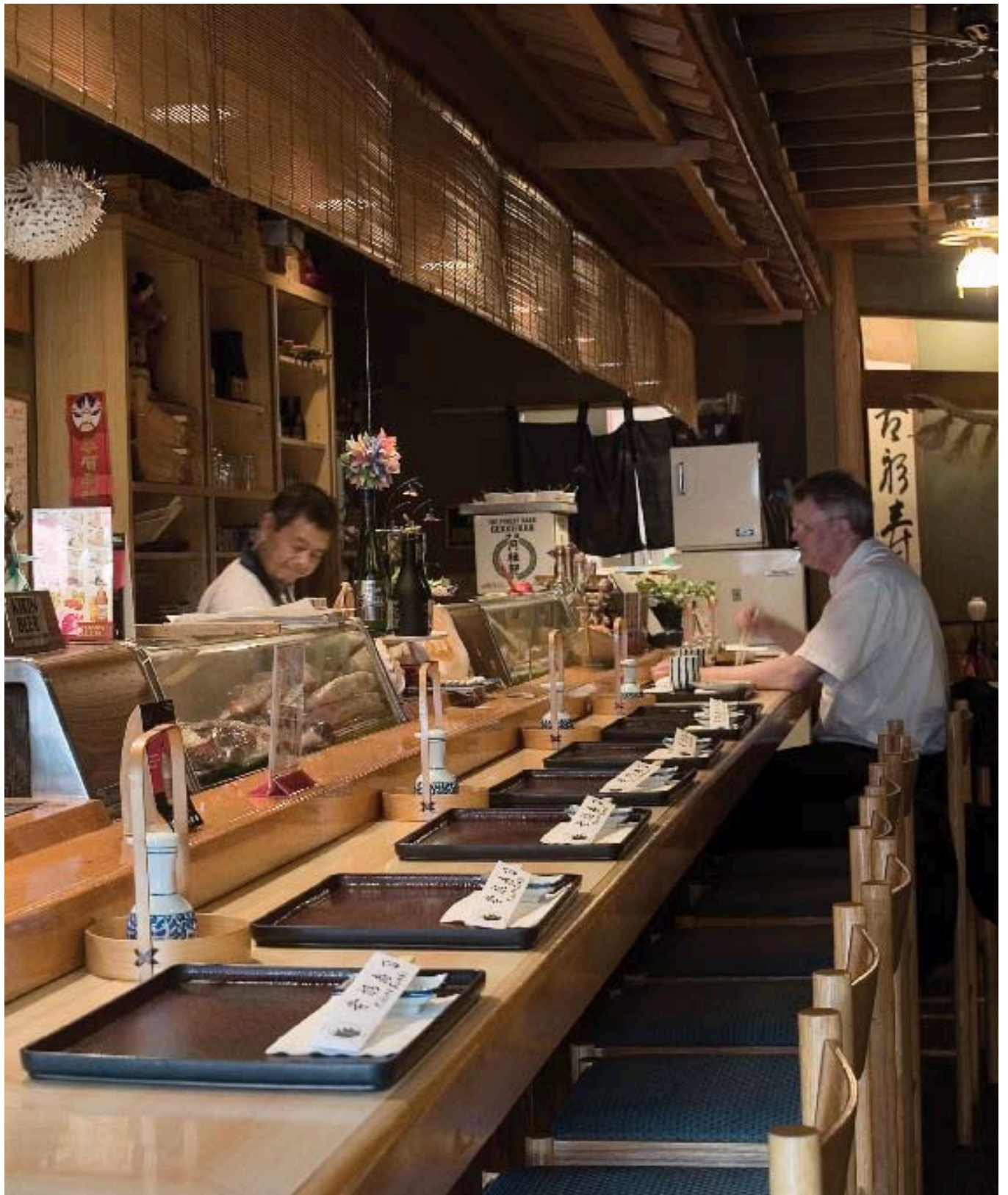
Det er en noget anderledes fornemmelse end at bestille et måltid på en traditionel restaurant hos en tjener ud fra et menukort, og så vente – måske i lang tid – før maden på magisk vis dukker op gennem en dør fra et usynligt køkken, hvis aktiviteter du ikke kan følge. På sushi-baren er du medspiller i en dynamisk proces, som du selv kan øve indflydelse på. Sushi-baren er det ultimative oplevelsesrum for en madkultur.

Ved at kende nogle få regler kan du bringe dette rum hjem i dit eget køkken.



Kibune Sushi i Vancouver

Det betyder ikke, at det nødvendigvis er nemt selv at lave god sushi. Det kræver øvelse, tålmodighed og en betydelig ydmyghed over for råvarer og tilberedningsmetoder. Øvelse gør mester. Der er en grund til, at man i Japan siger, at det tager sytten år at blive





Den japanske lykkekat, *Manekineko*, byder dig velkommen på sushi-baren

学術

WABI ER OGSÅ ET UDTRYK for japansk politisk historie. I perioden, hvor Kyoto måtte se sin storhed og rigdom overgået af Edo (Tokyo) og Osaka, blev der gjort en dyd ud af nødvendigheden. Kyoto blev symbolet på *wabi*, hvor idealet af skønhed og balance blev at finde i det ydmyge, det fattige og det slidte. Det enkle blev perfektioneret.

uddannet som sushi-kok. Først går der et par år med at vaske op og gå mesterkokken til hånd. Så går der tid med at lære råvarerne at kende, at udvælge fisk på markedet og at rense dem. Riskogningens kunst skal også studeres. Så skal man lære at bruge sushi-kniven og skære fisk ud. Herefter går der tid med at indstudere og perfektionere tilberedning og præsentation. Det bliver aldrig helt perfekt og skal ikke være det. Heri ligger også en del af min egen fascination af sushi: det kan altid blive bedre. Og det er vigtigt at lave gode ting.

En gammel *Zen*-talemåde siger, at den, som laver dårlige ting, er værre end en tyv, som jo blot omfordeler de gode ting.

Man kan få det indtryk, at sushi er en forfærdelig avanceret slags madkunst. Det er det på en måde ikke. Sushi bliver sublim ved at anvende friske råvarer “fra havet og fra bjergene”, men præsentationen og oplevelsen af måltidet er helt nede på jorden eller oppe i himlen, om man vil. Den er *wabi sabi*.

WABI SABI

Wabi sabi er en form for æstetisk, japansk naturfilosofi, som for den vestlige tankegang kan synes noget luftig og uhåndgribelig. Men det er en del af ideen.

Wabi er et æstetisk begreb, som kan knyttes til en ting, en person eller en livsform, der karakteriseres ved beskedenhed, ensomhed, vemod, enkelhed eller stilhed. Æstetikken bygger på harmonien i alle ting i naturen. *Sabi* bruges som et udtryk for den vemodige skønhed, der ligger i gamle, slidte og forfaldne ting. *Sabi* kommer herved til at betegne de spor, som tidens gang og brug sætter i form af ufuldkommenhed, ubetydelighed, forgængelighed og slitage.

Wabi sabi er baseret på en *Zen*-filosofi, der ser fremtrædelsesformerne af det flygtige liv og de forgængelige genstande som et resultat af en evindelig strøm af tingenes udvikling fra ingenting og tilbage til ingenting. Viden om denne proces ansporer til at fokusere på den tidsbegrænsede skønhed i det forgængelige. – At gribe ud efter det vilde jordbær som munken, der befandt sig mellem to sultne tigre.

Wabi sabi gennemsyrrer japansk kultur og tankesæt og har haft afgørende indflydelse på en række æstetiske udtryk og kunstformer. *Haiku*-digtning er et eksempel. Andre eksempler omfatter teceremoni (*chanoyu*), blomsterarrangement (*ikebana*), havekunst, *Nō*-teater og *raku*-keramik. *Ikebana* kan bestå af en enkelt blomst eller stilk anbragt i en simpel vase; havekunsten stræber efter at udforme et helt landskab med nogle få sten; og *haiku*-digtningen forsøger at udtrykke en hel verden med nogle ganske få stavelser.

Man møder *wabi sabi* på sushi-baren ved den måde, rummet er indrettet på, via den ydmyghed og opmærksomhed, gæst og kok udviser over for hinanden, via den måde maden er tilberedt og præsenteret på og via de genstande, som benyttes ved måltidet. Du kan få den mest perfekte sushi præsenteret på et gammelt og slidt træbræt. Det er *sabi*. Dine spisepinde får lov at ligge på en ru og irregulær sten. Du drikker te af et rustikt *raku*-krus, hvor glasuren er krakeleret, og hvor der måske er en revne eller et hak i kanten. De elegante fade med *sashimi* er asymmetriske, for eksempel med en lille hoftekant eller en uens glasur. Alt dette er *sabi*. Når kokken giver gæsten sin fulde opmærksomhed og ikke ser nedladende på hans eller hendes eventuelt manglende viden om sushi, er det *wabi*. Når gæsten udviser respekt over for kokkens arbejde og værdsætter maden for smag og fremtræden er det *wabi*.

Når du får øje for det, kan du se *wabi sabi* i stort og småt. Sushi-baren er et godt sted at begynde.

学術 *IKEBANA* ER OPRINDELIG en rituel måde at arrangere blomster på i de japanske templer, og den blev der dyrket som en meditativ kunstform, hvorigennem man kunne rense sindet og finde harmoni og balance. Det var oprindeligt kun en kunstart udøvet af mænd, og *ikebana* var en del af enhver *samurais* uddannelse. I modsætning til Vestens blomsterarrangementer, hvor fokus er på selve blomsten og dens farver, omfatter *ikebana* både stængler og blade såvel som den vase, hvori decorationen opsættes. *Ikebana* får derved en mere lineær og simpel fremtrædelsesform.

学術 *RAKU* BETYDER noget i retning af 'rendyrket nydelse' og er betegnelsen for en japansk form for keramik, som med sit store indhold af sand og knust, brændt ler kan tåle hurtig afkøling fra ovnen til kold luft eller savsmuld. *Raku* opstod i Japan i 1400-tallet som en reaktion på det forfinede og rigt ornamenterede kinesiske porcelæn. Glasuren på *raku* skal være simpel, og foden på en skål eller et krus skal være uglaseret, for det er der, man siger, sjælen kommer ud.





INGEN SOVS og gerne vegetarisk. En af hemmelighederne bag det generelt sunde og traditionelle japanske køkken ligger i, at japanerne ikke bruger sovse, bl.a. fordi alt skal kunne spises med pinde. Desuden har buddhistiske leveregler i perioder betydet et forbud mod mælkeprodukter og kødspiser, selv fisk. Den klassiske kost, *shōjin ryōri*, i de japanske, buddhistiske templer var et strengt vegetarisk og simpelt sammensat måltid, som visse templer stadig serverer for gæster.

SUSHI OG SUNDHED – ET LANGT OG SUNDT LIV

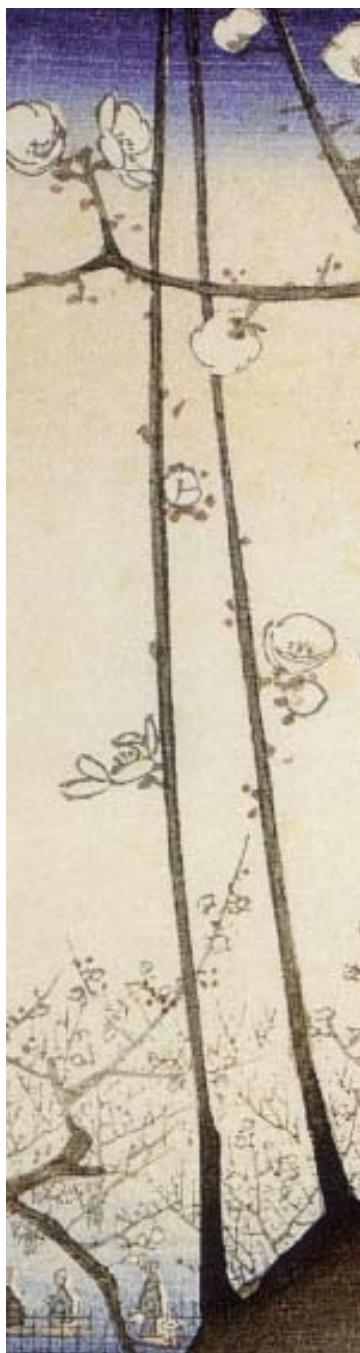
Sushi og traditionelle, japanske spisevaner kan være interessante at studere, hvis man vil lære noget om, hvordan man kan få et langt og sundt liv.

En dansker spiser omkring 10 kg fisk om året. En japaner spiser 70 kg og får dermed en meget større del af sine proteiner og fedtstoffer fra fisk. Skønt japanerne kun udgør ca. 2,5 % af verdens befolkning, spiser de 20 % af al den fisk, der fanges. Desuden spiser de omkring halvdelen af fiskene rå. Japanere har en forventet middellevetid, som i øjeblikket er adskillige år længere end for europæere og andre, som lever efter en vestlig livsstil. Det er nærliggende at tænke sig, at en kost, som omfatter bl.a. sushi, medvirker til, at japanerne falder så heldigt ud ved denne sammenligning, men det er også indlysende, at mange andre faktorer kan spille ind.

I løbet af det tyvende århundrede har vi i Vesten oplevet en voldsom vækst i kroniske, ikke-smitsomme sygdomme, som fremmes af vores livsstil og ændringer i vores fysiske og sociale omgivelser. Det har især drejet sig om cancer og hjerte-karsygdomme. Fra at være en sjældenhed i begyndelsen af det tyvende århundrede blev hjerte-karsygdomme i løbet af århundredet den hyppigste dødsårsag i den vestlige verden. Antallet af dødsfald, som skyldes disse sygdomme, overstiger nu dødstallet for alle infektionssygdomme tilsammen. I de senere årtier har vi også set en vækst i fedme, type-II sukkersyge, forhøjet blodtryk samt sygdomme hos ufødte børn. Desuden ser det ud til, at hyppigheden af psykiske sygdomme, ikke mindst hos unge, nu vokser i samme takt, som hjerte-karsygdommene gjorde tidligere.

Der er almindelig enighed om, at denne ændring i den vestlige verdens sygdomsmønster ikke kan skyldes genetiske ændringer. Vores arvemateriale (genomet) ændres ganske enkelt ikke så hurtigt. Desuden har det overraskende lille antal gener, omkring 25.000, som det menneskelige genom viser sig at rumme, næppe variationsmuligheder nok til at redegøre for denne udvikling.





Derimod kan ændringerne i vores kost være med til at forklare, hvilke kroniske sygdomme, vi fortrinsvis dør af. Gennem kosten forandres udtrykket af vores gener, og over korte åremål kan sygdomsbyrden skifte. Sygdomme, som skyldes kosten, omtales som det 'metaboliske syndrom'. Beskrivelsen af dette syndrom burde retteligt også omfatte en række psykiske sygdomme. De offentlige sundhedskampagner og programmer til at bekæmpe det metaboliske syndrom har desværre ikke været særligt succesfulde. Hvordan kan vi vende denne udvikling?

Der kan være en vis inspiration at hente ved at studere kostsammensætningen for befolkningsgrupper, som endnu ikke lider så stærkt under det metaboliske syndrom. Den specielt fiskerige kost i det traditionelle islandske og japanske køkken og den olivenolieholdige middelhavskost, for eksempel på Kreta, er kendt for at føre til lav hyppighed af hjerteanfald og en lang middellevetid. Men detaljerne i sammenhængen kendes ikke, og det er sandsynligt, at mange faktorer spiller sammen. Imidlertid ser vi, at de samfund, som begynder at overtage en vestlig livsstil med dens fiberfattige fast food, meget kød, overkogte og friturestegte fisk, få grøntsager samt mange kulhydrater, i stigende grad også overtager de vestlige landes sygdomsmønstre. For eksempel spiser islændingene færre fisk, og japanerne går mere på McDonald's, så det kan forventes, at disse befolkningsgrupper fremover også bliver plaget af vores livsstilssygdomme.

Fedtstoffer spiller en vigtig rolle i vores kost, specielt hvad det er for en slags fedtstoffer, vi spiser, og hvordan vi behandler dem. En kost med et højt indhold af mættede fedtstoffer eller med umættede trans-fedtsyrer, som dannes ved hærkning af planteolier til margarine, er tæt forbundet med væksten i hjerte-karsygdomme. Der er ingen tvivl om, at bestemte umættede fedtstoffer er afgørende for vores sundhed, både for vores fysiske og psykiske velbefindende. Super-umættede fedtsyrer fra fede fisk, de såkaldte omega-3 fedtstoffer, medvirker til at sænke risikoen for hjerte-karsygdomme, sænke kolesterolindholdet i blodet og mindske risikoen for cancer.

Det er her sushi kommer ind i billedet. Det er nemlig velkendt fra undersøgelser af dødeligheden hos eskimoer og japanere, at den lave forekomst af hjerte-karsygdomme er forbundet med en kost, der er rig på fisk.

En anden vigtig gruppe af umættede fedtstoffer er de såkaldte omega-6 fedtsyrer, som bl.a. findes i sojabønner, der fylder meget i den japanske kost. Omega-6 fedtstofferne medvirker til at skabe vigtige hormoner (eicosanoider), som regulerer blodets strømning og styrker immunsystemet. Det vigtigt, at der er en balance mellem indtaget af omega-3 og omega-6 fedtstofferne.

Videnskabelige undersøgelser har vist, at væksten i psykiske sygdomme kan skyldes en ubalance mellem kostens indhold af omega-3 og omega-6 fedtstoffer. Imidlertid er vores viden om disse forhold stadig meget begrænset og for utilstrækkelig til at kunne føre til egentlige anbefalinger, der rækker ud over meget generelle kostråd. Men noget tyder på, at hvor hjerte-karsygdomme var vores sundhedsmæssige akilleshæl i det tyvende århundrede, kan nervesystemet og især hjernen være det næste, som står for tur.

Et faktum er, at sushi og frisk, rå og gerne fed fisk sammen med tang kan medvirke til at opretholde en balance i kosten, hvor omega-3 fedtstofferne er godt repræsenteret. Desuden indeholder sushi få kalorier, og det mætter godt. Sojabønner og tang indeholder mange, vigtige mineraler, sporstoffer og anti-oxidanter, som medvirker til, at der sker færre skader på maskineriet i vores celler.

Selv om vi kun ved lidt om, hvad der kan sikre et langt og godt liv, så er det så godt som sikkert, at et moderat kalorieindtag og en kost med gode og sunde fedtstoffer er nogle vigtige faktorer til at forsinke, at vores organisme ældes.

Alt dette taler for, at sushi er sund mad.



HVAD ER SUSHI?

Sushi er i sin originale form en måde at konservere fisk på. Frisk fisk bliver hurtig dårlig. Tidligere var det ikke muligt effektivt at afkøle eller nedfryse fisken, og man kunne derfor kun bevare fisken under transport eller lagring ved først at salte og gære den. Ved at lade fisken gære sammen med kogt ris viste det sig, at fisken fik en interessant smag og en behagelig tekstur. Hermed var sushi opfundet.

LIDT SUSHI-HISTORIE

Sushi nævnes første gang i en kinesisk ordbog formodentlig fra det tredje århundrede og refererer her til saltet fisk, som er lagt i kogt eller dampet ris og derved er blevet underkastet en gæringsproces. Det er dog usikkert, om sushi faktisk er opfundet i Kina. Sushi blev formentlig introduceret i Japan i det ottende århundrede, men oprindelsen fortaber sig i det uvisse. I denne periode var det stadig almindeligt at drikke mælk og spise kød, men efterhånden som buddhismen bredte sig, og kødspise blev forbudt, opstod der et voksende behov for at spise fisk. Det blev nødvendigt at opfinde nye måder at opbevare og tilberede fisk på. Dette banede vejen for udviklingen af den japanske sushi-kultur.

Kombinationen af ris og gæret, saltet fisk kaldes *nare-zushi*, som betyder lagret sushi. Den mest kendte form for tidlig *nare-zushi* er den såkaldte *funa-zushi*, som først blev fremstillet i Shiga-prefekturet i Japan for over tusind år siden. *Funa* er en guldkarpe, som især findes i Biwa-søen nær Kyoto. Karpen blev fanget og nedsaltet i løbet af den tidlige sommer og efter udvanding lagt i lag af kogt ris under pres og dernæst gæret i et halvt år eller endnu længere. Efter så lang tids gæring har man formodentlig kun spist fisken og kastet risen bort. *Funa-zushi* kendes også fra andre sydøstasiatiske lande, bl.a. Korea. I 1400- og 1500-tallet går man over til en kortere gæringsperiode, typisk en måned, og af denne såkaldte *nama-zushi* (rå sushi) har man også spist risen.

Moderne sushi er en slags *nama-zushi*, hvor risen undergår en hurtigere gæring ved tilsætning af risvineddike til den kogte ris. Produktionen af risvineddike tog et opsving i Japan i 1600-tallet ved begyndelsen af den såkaldte Edo-periode (1603-1867). Shogunatet flyttede fra Kyoto til Edo (Tokyo), og risproduktionen og dermed produktionen af risvineddike blev sat i vejret. Ved tilsætning af risvineddike til den kogte ris kunne man forkorte gæringsperioden, men gæringen foregik stadig under tryk. Denne type sushi kendes under navnet *haya-zushi*, som tilberedes over et døgn og skal spises umiddelbart derefter. Opfindelsen af *haya-zushi* tillægges den japanske læge Matsumoto Yoshiichi, som opdagede, at risvineddiken mørnede fisken og tilførte risene en behagelig smag.



Sushi. Udtrykket 鮓 betyder på japansk 'konserveret fisk' eller 'gæret fisk i ris og salt'. Det kinesiske *kanji* tegn til venstre betyder fisk. De to tegn til højre betyder noget i retning af 'god smag'. Et andet hyppigt brugt udtryk for sushi er 寿司.

学術 DET SIGES, AT sushi blev opfundet af et gammelt, japansk ægtepar, som barmhjertigt havde lagt nogle rislevninger ud til en fiskeørn, der havde bygget rede nær deres hus. Da de senere fandt en fisk i reden, tog de fisken med hjem og spiste den og opdagede, at den havde fået en god smag af de gærede risrester. Fisken blev spist og risen kastet bort.

珍談 DET SIGES, AT sushi baseret på sur ris blev opfundet i Edo (Tokyo), fordi indbyggerne, som var kendt for deres mangel på tålmodighed, ikke kunne vente på den langsomme gæring. Det tog dog lang tid, før den moderne *nigiri-zushi* spredte sig fra Tokyo og ud i landet.



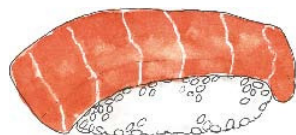
Sushi-bod i Edo. Bloktryk af Utagawa (Ando) Hiroshige (1797-1858)

I midten af 1700-tallet forkortes gæringstiden yderligere til blot et par timer ved fremkomsten den specielle *hako-zushi*. På grund af den korte tilberedningstid er der ikke tale om nogen egentlig gæring. *Hako-zushi* fremstilles ved at lægge lag af sur, kogt ris sammen med udskåret fisk i en lille træboks, som trykker risen sammen. Ved serveringen skæres den pressede blok af fisk og ris i skiver.

Det siges, at Hanaya Yohei (1799-1858) fra Edo i 1820'erne opfandt eller udviklede den moderne form for sushi, der kaldes *nigiri-zushi*, som er en simpel, håndformet risbolle med et stykke rå fisk ovenpå. Risen hertil er friskkogt og tilsat risvineddike og salt. Der er altså her tale om en 'lyngæring' af nogle få minutters varighed. Fisken er helt frisk og når ikke at blive konserveret af den sure ris, og i modsætning til den originale *nare-zushi* spises både fisk og ris straks efter tilberedningen. Man er nu gået helt væk fra at lade risen være under tryk, og risen trykkes blot sammen med hænderne, når risbollen formes, og fisken presses ned mod risbollen. Hermed var sushi opstået som en slags fast food. Det er i denne form, sushi i dag kendes overalt i verden.

Der er nok ingen tvivl om, at *nigiri-zushi* er udviklet for almindelige mennesker, som i dagens travlhed, uden for mange dikkedarer, kunne snuppe et par stykker sushi ved en af de mange udendørs sushi-boder, som blev udbredt i Edo i 1800-tallet. Fuldstændig på samme måde som med moderne tiders sandwich. Efter det store jordskælv i Tokyo i 1923 flyttede sushi-boderne indendørs og blev til egentlige barer eller restauranter.

Udviklingen stoppede ikke med *nigiri-zushi*, og sushi har i Japan fortsat med at udvikle sig både som en dagligdags spise og som en kulinarisk kunstform med en rig, lokal variation. Som eksempel på lokale specialiteter kan nævnes *oshi-zushi*, der er presset sushi, typisk med makrel, og som er karakteristisk for Osaka-området (Kansai). *Oshi-zushi* kan ses som en moderne variant af *hako-zushi*. Et andet eksempel er *sugata-zushi*, som er en hel fisk, der er skåret op og fyldt med sushi-ris, hvorefter fisken serveres i sin



Nigiri-zushi er nok er den mest velkendte form for *nare-zushi*: en simpel, velformet og lidt aflang risbolle med et stykke rå fisk på toppen



En af de ældste illustrationer af *nigiri-zushi* fra Hanaya Yoheis sushi-butik i Tokyo. Butikken blev først lukket i 1930'erne. Illustrationen er bearbejdet af en ukendt kunstner på basis af billeder af Kawabata Gyokusho (1842-1913)

originale facon. Forskellige områder af Japan bruger forskellige fisk til dette formål.

Sushi indrullet i tangblade, såkaldt *maki-zushi*, blev formodentlig opfundet før *nigiri-zushi*, måske i slutningen af 1700-tallet eller endnu tidligere. Rullerne blev dengang som i dag sammenpresset med en simpel bambusmåtte.

I løbet af 1970'erne spredte interessen for sushi sig til Nordamerika, og en lang række af Japans bedste sushi-kokke har etableret sig med sushi-restauranter især i USA. I de seneste årtier er sushi blevet udbredt til hele verden, ikke mindst hjulpet godt på vej af en øget interesse for asiatisk madlavning og kultur og af et større fokus på sund mad.

For eksempel er Californien blevet et mekka for den moderne sushi-kultur, og de californiske sushi-kokke har tilført en lang række spændende, nye elementer, hvor der eksperimenteres med vegetariske sushi-retter, ikke-japanske krydderier og lokale fisk

学術

EDOMAE-ZUSHI eller *nigiri-zushi*?
Nigiri-zushi kaldes også *Edomae-zushi*. *Edomae* henviser til den lille bugt i Edo foran det gamle palads, som lå, hvor det nuværende kejserpalads ligger i Tokyo. I denne bugt blev der fisket friske fisk og skaldyr til sushi. *Edomae-zushi* betyder derfor sushi, hvortil der blev benyttet fangst fra denne bugt. Der er ikke længere friske fisk og skaldyr i Tokyo-bugten, og *Edomae-zushi* benyttes nu som synonym for *nigiri-zushi* af høj kvalitet.



Rullet sushi, California roll

珍談 DET SIGES, AT VÆRE en hollandsk skik at spise rå sild, som fanges i forårets første fangstuger i slutningen af maj. Denne såkaldte 'nye sild' fanges i Nordatlanten og i Nordsøen og spises straks efter, at hovedet er fjernet og indvoldene er taget ud. Tag fisken i halen, læg nakken tilbage og lad fisken smelte i munden. Traditionen tilsiger, at man også kan dyppe silden i rå løg, inden den sættes til livs.

og skaldyr. Specielt sushi-ruller (*maki-zushi*) har fundet helt nye former i de californiske sushi-barer. Der er ovenikøbet en speciel rulle med avocado og krabbekød, som har fået navnet California roll. Desuden eksperimenteres der med sushi og andre japanske specialiteter i forskellige former for fusionskøkkener.

Det er interessant at bemærke, at skønt den originale form for sushi, dvs. gæring af ris sammen med fisk, oprindeligt fandtes i mange områder af Sydøstasien og formodentlig også i Polyne-sien, er det alene i Japan, at denne form for mad er blevet forfinet gennem det sidste årtusind. Koreanerne vil sikkert være uenig i denne betragtning.

SUSHI ER SUR RIS MED PÅLÆG (*TANE*) ELLER FYLD (*GU*)

Hovedprincippet i enhver form for moderne sushi er en kombination af sur, kogt ris med en eller anden slags pålæg (*tane*, *neta*) eller fyld (*gu*). De samme ingredienser kan optræde både som *tane* og *gu*. Hvad der er *tane* på *nigiri*-zushi bliver til *gu*, når det indgår som fyld i en en rulle *maki*-zushi.

Der er fire klassiske typer af *tane*. *Akami* er røde eller mørke *tane*, for eksempel tun og laks. *Shiromi* er hvide *tane*, for eksempel fladfisk med hvide muskler. *Hikari-mono* er skinnende *tane*, for eksempel makrel og sild, hvor skindet er intakt. *Nimono-dane* er *tane*, som er kogt eller simret, for eksempel ottearmet blæksprutte, visse muslinger og ål. *Hokanomonono* er *tane*, som ikke er omfattet af de nævnte kategorier, for eksempel rejer, rogn og søpindsvin.

Gu er betegnelsen for alt andet end risen, for eksempel fisk, grøntsager, omelet, *tofu*, spinat, agurk, spirer, krabbekød, svampe, grøn *shiso*, syltet ræddike (*takuan-zuke*) og sesamfrø.

Nogle former for *tane* og *gu* skal behandles, før de kan benyttes, for eksempel koges, simres, saltes eller marineres for at gøres spiselige eller for at få den rette smag frem. Andre spises helt rå, eventuelt efter at have været nedfrosset i nogen tid.

Spørgsmålet er, hvor frisk skal rå *tane* og *gu* være? For fisk til sushi taler man om *ikijime* som fisk, der spises umiddelbart efter, de er døde, og før dødsstivheden (*rigor mortis*) indtræffer. Det kan for eksempel være *tane* fra en levende fisk, som sushi-kokken skærer op ved sushi-baren. Det er typisk hvide fisk, og kødet på disse fisk har en fast tekstur, som ikke er mørnet af den naturlige nedbrydning. Andre fisk skal modnes, før de spises, og man taler om *nojime*. Fisken har overstået dødsstivheden, været nedfrosset nogen tid og som følge heraf ændret smag og tekstur på grund af den naturlige nedbrydning. *Nojime* til sushi skal spises straks, efter den er tøet op. Det kan for eksempel dreje sig om røde fisk som tun og laks.



Sushi i den berømte Matsuno sushi-butik i Edo. Træbloktryk af Utagawa Toyokuni III (1786-1864)

En nordisk fiskehandel fra 1500-tallet. Der sælges forskellige slags konserveret fisk: tørret fisk, røget fisk og saltet fisk på tønder. Efter Olaus Magnus: *Historia de Gentibus Septentrionalibus* (1555)



NORDENS SVAR PÅ SUSHI: GRAVLAKS

Sushi findes i en velkendt nordisk variant. Det er en gammel tradition i Norden at konservere fisk ved at opbevare den sammen med andre fødevarer med et stort kulhydratindhold, for eksempel ved at indbage fisken i brød (kalakukko), som man stadig gør i Finlands landdistrikter.



Kalakukko, traditionel, finsk fiskebrød, hvor fisken er indbagt og dermed konserveret i et brød

I middelalderen var det almindeligt at konservere laks eller sild ved at salte fisken let, pakke den ind i for eksempel birkebark, eventuelt sammen med lidt mel eller bygmalt, og dernæst grave den ned i jorden. I den kølige jord gennemgår fisken en gæringsproces ved hjælp af mælkesyrebakterier, som sammen med fiskens egne enzymer konserverer og omdanner fisken til såkaldt sursild eller gravlaks med en sur og skarp smag og lugt.

I 1700-tallet sofistikeres denne nordiske sushi-teknik til en mere letsaltet form, hvor fisken ikke konserveres helt, men under let pres og i kølighed over nogle dage trækker i salt og lidt sukker, eventuelt tilsat krydderier som frisk dild eller peberkorn. Den færdige fisk kan holde sig i adskillige dage. Denne nordiske sushi-variant er gravad laks. Fremstillingsmetoden benyttes nu også med andre fisk, for eksempel baltisk hvidfisk (siika).



一冊
國書
戲画

全
川
口
板

SUSHI-VARIANTER



Håndformet sushi: *Nigiri-zushi*



Rullet sushi: *Uramaki* (omvendte ruller)



Rullet sushi: *Hosomaki* (tynde ruller)



Slagskibs-zushi: *Gunkan-maki*



Rullet sushi: *Futomaki* (tykke ruller)



Presset sushi: *Oshi-zushi*



Håndrullet sushi: *Temaki-zushi*



Blandet sushi: *Chirashi-zushi*