

“Det er bare Østens pølsebrød”

Riskoger. Når biofysiker og sushikogebogsforfatter Ole G. Mouritsen lader kniven glide gennem laksens bløde kød, føler videnskabsmanden sig hjemme som i sit laboratorium

{ TEKST: LEA KLÆSTRUP ANDERSEN | FOTO: JAKOB CARLSEN }

.....

Hvad er hemmeligheden bag god sushi?

Hemmeligheden er at kunne koge risen på den helt rigtige måde. Den skal koges med for lidt vand, så den lige kan suge den sure marinade op, uden at de enkelte riskorn går i stykker. Risene skal klistre til hinanden. Men kun





*Ole G. Mouritsen er professor i fysik ved Syd-
dansk Universitet - og spiser helst med pinde*



lige præcis. Derudover skal man have øje for at kombinere næsten ubehandlede råvarer og præsentere det.

Hvorfor smager sushien, som den gør?

Sushi er en gammel konserveringsteknik. Grunden til, at man stadig gør risen sur, sød og salt, er, at japanerne oprindeligt konserverede fisk ved at lægge den i lag af kogt ris med riseddike og lod den gære. Den smag har man vænnet sig til – og

Hvis man ruller selv, anbefaler Fødevarestyrelsen, at den rå fisk har været frosset mindst et døgn ved minus 20°C. Derved dræbes eventuelle parasitter, som kan være i fiskekødet

holdt fast i. Den er et udtryk for en kulturhistorie, et udtryk for tidligere tiders nødvendighed.

Hvorfor har sushi den form, det har?

Fordi det er praktisk. Oprindeligt blev sushi solgt på gaden som fastfood.

Hvorfor er sushi sundt?

Det er det især, fordi fisk, skaldyr og tang er rigt på proteiner, vigtige mineraler, flerumættede fedtstoffer og vitaminer. Samtidig er der få kalorier i. Vi har længe vidst, at kost rig på flerumættede fedtsyrer modvirker hjerte-kar-sygdomme. Derudover er essentielle fedtsyrer nødvendige i opbygningen af vores nervesystem, så når nervebetingede livsstilssygdomme som eksempelvis depression er i vækst, hænger det sammen med, at vi spiser for meget omega 6 og for lidt omega 3. Jeg tror, vi er nødt til at acceptere, at vores nervesystem, vores hjernes funktioner og vores kognitive egenskaber påvirkes af, hvad vi putter i munden.

Skal fisken være rå?

Pointen ved sushi er, at råvarerne næsten ikke er behandlet. Mange af de gode fedtstoffer er følsomme over for kogning og stegning, så det er bedst at stå med en fuldstændig rå fisk. Hvis man ikke vil det, kan man behandle den ganske lidt, for eksempel dampe den.

Får vi ikke for meget kviksølv, når vi spiser fisk?

Livet er farligt. Hvis du vil have de gode fedtstoffer, må du også tage noget af giften med. Så spørgsmålet er, om du vil give afkald på de gode fedtstoffer for at undgå en lille mængde af noget, der har en hypotetisk risiko. Du kan sammenligne det med risikoen for at blive ramt af et lyn. Så følg kostrådene, spis fisk to gange om ugen og gå ikke i panik. Derudover kan du undgå fisk højt oppe i fødekæden, altså store jægere, der rejser vidt omkring i oceanerne, for de samler mest kviksølv op, ved man. Tunen er nok den værste. Og sværdfisken.

Hvad gør man, hvis man ikke er til fisk?

Lav sushi med grøntsager, avocado og røræg.

Hvorfor er sushiens æstetik så vigtig?

Det første indtryk, du får af maden, er gennem synsansen, for sushi dufter ikke som anden mad. Sushien skal omhyggeligt anrettes som et lille landskab eller en japansk zen-have, for sushi handler lige så meget om det, der ikke er der, som om det, der er. Æstetikken er respekt for tomheden. Det tomme rum giver meningen. I zen har man en forestilling om intetheden, altså at alt det irrelevante er væk. Man er bare. Til

Sådan koger du ris, der klitrer helt perfekt

Sushi-ris til fire personer
6 dl ris
7,5 dl koldt vand

Risvineddikeblanding (awase-zu)

1 dl risvineddike
1,5 spsk. sukker
1 spsk. salt

Risen vaskes gentagne gange i koldt vand, til der ikke længere er uklarer i vandet. Ris og vand hældes i riskogeren eller i en gryde med tungt låg. Hvis du bruger en almindelig gryde, skal du lade risen koge under låg, til vandet er kogt bort. Når risen er færdig, lægges den straks i en træskål, hvorefter du tilsætter risvineddikeblandingen ved at vende risen forsigtigt med en træspatel. Riskorenene skal herefter få en blank og glinsende overflade. Træskålen skal være mættet med vand, før du hælder risen i, så risen ikke klitrer til skålen.

Kilde: *Sushi. Lidenskab, videnskab & sundhed*, Ole G. Mouritsen.

stede. Det er det samme med suppen, hvor andre måske ville putte en masse fisk og skaldyr i. Her flyder en enkelt lille reje rundt. Selv tallerkenen eller brættet, det bliver serveret på, har sin egen skønhed. Når meget fin sushi anrettes på et krakeleret fad, et gammelt træbræt eller sten er det for eksempel for at gøre opmærksom på forgængeligheden. For at minde om, at man skal leve i nuet.

Sushi mætter anderledes end kød. Hvorfor?

Rå fisk er let at fordøje, fordi det bærer selv sine egne enzymer med, så man får sjældent ondt i maven af at spise meget fisk, hvorimod, hvis du spiser et meget stort stykke rødt oksekød, så er der meget at nedbryde for maven.

Hvad er dit bedste fif til amatør-sushi-kokken?

Lær at koge risen. Og så eksperimentér. Bare gå i gang. Brug din fantasi. Det er bare at skære fisken ud og lægge den på en bolle ris. Det kan alle. Det er ikke så svært, det er bare Østens pølsebrød.

LÆS MAGASINET 'MED HJERTE' OG FÅ FLERE RENE FORDELE

MØD ÅRETS BEDSTE FIRMABIL FIND DANMARKS BEDSTE BILLÅN

I Bank med hjerte har vi skabt et online-magasin, der denne gang handler om biler og miljø. Få ny viden og inspiration - læs bl.a. om den nye Opel Insignia ecoFLEX, der er kåret som Årets Firmabil 2010*. Og få også øje på Danmarks bedste billån - et Miljøbillån fra Bank med Hjerte.**

Du kan også deltage i lodtrækningen om et gavekort til OK Benzin. Alt, du skal gøre, er at klikke ind på www.bankmedhjerte.dk og tilmeld dig. Så modtager du magasinet via email. God læselyst!

Tilmeld dig magasinet 'Med hjerte' - og deltag i konkurrencen om et gavekort til OK Benzin (værdi 10.000 kr.).



**TILMELD
DIG MAGASINET OG
VIND GAVEKORT
FOR 10.000 KR.**

**MILJØ-
BILLÅN
4,65 %***
I RENTE
(P.A.)**

Klik ind på bankmedhjerte.dk og tilmeld dig magasinet online

* Kåret af Business Danmark og Bilavisen

Ifølge mybanker.dk 2. marts 2010. *Rente pr. 25. januar 2010.