



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

SUSHİ NEDİR?

Sushi (suşi), genellikle çiğ deniz ürünleri ve sebzeler gibi çeşitli malzemelerle birlikte, biraz şeker ve tuz ile hazırlanmış sirkeli pirinçten oluşan geleneksel bir Japon yemeğidir. Sushi stilleri ve sunumu çok çeşitli olup ana bileşeni aynı zamanda shari veya sumeshi olarak da adlandırılan sushi pirincidir. Japonya çıkışlı bir yemek olmasına rağmen tüm Uzakdoğu'da ve birçok ülkede tüketilir.

Japon mutfağının dünyaca ünlü lezzetlerinden sushinin tarihi M.Ö. 4. yüzyıla dayanıyor. Bugün, 'narezushi' olarak bilinen ve aslında sushinin atası kabul edilen orijinal yemeğin ilk olarak M.Ö. 4. yüzyılda Asya'nın güneydoğusundaki Mekong Nehri civarında ve Çin topraklarında ortaya çıktığı sanılıyor. 8. yüzyılda Japonya'ya giriş yapan sushi, ilk olarak balıkların daha uzun süre korunabilmesi için tuzlanarak pirinç ile sarılması ve kuyularda depolanmasıyla ortaya çıktı. Balığın bozulmasını önlemek amacıyla kullanılan pirinç, ilk dönemlerde balıktan ayrılarak çöpe atılıyordu. Ancak özellikle Japon topraklarında 1337 ve 1573 yılları arasındaki Muramachi Dönemi'nde yaşanan kıtlık nedeniyle, pirinç de ilk kez balıkla birlikte tüketilmeye başladı ve suşi ortaya çıktı.

1800'lü yılların ilk dönemlerinde, günümüzde Japonya'nın başkenti Tokyo'nun bulunduğu Edo bölgesinde sokaklarda satılmaya başlayan ve Japon mutfağına özgü bir fast-food olarak ün kazanan suşi halk arasında popülerliğini artırdı. Suşi, modern Japonca'da artık kullanılmayan eski dilden gelen bir kelimedir ve 'ekşi' anlamına gelir. Japonya'da suşi kelimesinin yer aldığı ilk yazılı metin, 718 tarihli Yoro Anlaşması'dır. 1980'li yıllarda dünyayı saran sağlıklı beslenme furıyası sırasında önce Amerikalılar, sonra da Avrupalılar hiç yağ içermeyen ve çok sağlıklı bir besin olan suşiyi keşfetti. Suşi lokantaları Batı ülkelerinde hızla yayıldı.

