

Geschichte

Sushi ist kein ursprünglich japanisches Gericht, sondern hat seinen Ursprung in einer Konservierungsmethode für Süßwasserfisch, die von den Bewohnern entlang des südostasiatischen Flusses Mekong entwickelt wurde. Der ausgenommene und gesäuberte Fisch wurde in gekochtem Reis in Gefäßen eingelegt, in denen er fermentiert wurde. Der durch den Fermentierungsprozess säuerlich gewordene Reis wurde vor dem Verzehr des Fisches weggeworfen. Der so eingelegte Fisch war jedoch bis zu einem Jahr haltbar. Ausgehend vom Mekong-Fluss wurde diese Konservierungsmethode auch in Regionen Chinas populär und breitete sich von da bis nach Japan aus. In China hat sich diese Konservierungsmethode nicht bis heute gehalten. Aber sowohl in Thailand als auch auf Taiwan wird immer noch Fisch gegessen, der mittels dieser Methode haltbar gemacht wurde.

Ein japanisches Regierungsdokument erwähnt Sushi bereits im Jahre 718. Bis gegen Ende des 9. Jahrhunderts war es auch in Japan überwiegend Süßwasserfisch, der in dieser Weise konserviert wurde. Die als Funazushi (鮒寿司) bezeichnete japanische Spezialität hat sich aus dieser Konservierungsmethode entwickelt. Funazushi ist ein traditionelles Gericht, das in der Präfektur Shiga gegessen wird. Verwendet werden dafür weibliche Karauschen, die im Biwasee gefangen werden. Der im Reis fermentierte Fisch hat einen sehr intensiven Geruch und schmeckt scharf säuerlich. Der Ursprung des Sushis hat gemeinsame Wurzeln mit Funazushi, da Fisch zunehmend weniger lang im Reis fermentiert wurde und etwa ab dem 14. Jahrhundert bereits zu einem Zeitpunkt verzehrt wurde, bei dem das Fischfleisch noch verhältnismäßig frisch war und auch der Reis noch essbar war. Gegen Ende der Muromachi-Zeit (1336–1573) würzte man den Reis für diese frühen Formen von Sushi zunehmend mit Reissessig. Damit war ein Fermentierungsprozess, der den Reis säuerte, nicht mehr notwendig.

Die heutige Form des Sushis entstand in Edo (dem heutigen Tokio), wo sich etwa ab dem 18. Jahrhundert immer mehr Menschen auch den teureren frischen Meeresfisch leisten konnten, welcher zudem am Hafen mit Reis angeboten wurde. Dieser ist heute als *Nigiri-Sushi* bekannt. Die Entwicklung zum modernen Sushi war im frühen 20. Jahrhundert abgeschlossen, dennoch experimentieren auch heute noch japanische Köche mit neuen Varianten.

In westlichen Ländern wurde Sushi erst während der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts populär. Die ersten Sushi-Restaurants in westlichen Ländern zielten vornehmlich auf eine im Ausland lebende japanische Kundschaft ab. Nach heutigem Wissensstand eröffnete die erste Sushi-Bar im Jahre 1966 in dem japanischen Restaurant Kawafuku in Little Tokyo, Los Angeles. Die Eröffnung war eine Idee des japanisch stämmigen US-Amerikaners Noritoshi Kanai, der für die Mutual Trading Company im Exportgeschäft Japan-USA arbeitete. Noritoshi Kanai konnte einen traditionell ausgebildeten Sushi-Koch überzeugen, sich in Los Angeles niederzulassen und dort diese Bar zu verantworten. Die Beschaffung von geeignetem Fisch für die Sushi-Bereitung stellte sich anfangs als Problem dar. Noritoshi Kanai ließ frische Ware vor allem aus Tokio einfliegen. Zu dieser Zeit war der Transport von Lebensmitteln per Flugzeug auf Grund der hohen Kosten noch sehr außergewöhnlich.

Zubereitung

Für die Zubereitung von Sushi wird üblicherweise Reis der Unterart japonica (*Oryza sativa* ssp. japonica) verwendet, der gute Klebeeigenschaften besitzt. Von dieser Unterart ist eine Reihe unterschiedlicher Sorten im Handel. Normalpreisige Sushi-Restaurants verwenden meist eine mittelkörnige Sorte, bei der das einzelne Reiskorn zwei- bis dreimal so lang wie breit ist. Dieser Reis ist zwar nicht optimal für die Herstellung von Sushi, weil er sich weniger gut formen lässt, er ist aber preisgünstiger als die besser geeigneten Sorten, bei denen das Reiskorn rundlich ist. Die für die Herstellung von Sushi geschätzteste Sorte ist Koshihikari. Gekochte Reiskörner dieser Sorte haben eine dichtere und festere Struktur als die anderer Sorten. Die Qualität und der Preis des verwendeten Reises hängen auch davon ab, wie gering der Anteil an Reiskörnern ist, die beim Verarbeitungsprozess beschädigt wurden. Qualitativ hochwertiger Reis für Sushi wird heute nicht mehr nur in Japan angebaut. Große Anbaugelände finden sich unter anderem auch in den Vereinigten Staaten.

Der Reis wird vor der Zubereitung gründlich gewaschen. Dieser Schritt ist notwendig, weil das einzelne Reiskorn durch den Verarbeitungsprozess nach der Ernte mit einer dünnen Schicht Stärke überzogen ist. Ungewaschen würde der Reis zu sehr kleben. Es gibt keine einheitliche Vorgehensweise, wie diese überflüssige Stärke entfernt wird. Einige Sushi Köche lassen den Reis zwischen 30 und 60 Minuten in kaltem Wasser aufquellen. Andere bevorzugen es, einfach kaltes Wasser für etwa 10 Minuten über den Reis laufen zu lassen. Anschließend wird der Reis mit einem Stück Kombu gekocht. Sushi-Restaurants, die ihren Reis selber kochen, verwenden gewöhnlich einen elektrischen Reiskocher, in dem der Reis mit etwas weniger Wasser gegart wird als sonst üblich. Sushi-Reis, der auf dem Herd zubereitet wird, wird meist mit der Quellmethode gekocht. Dabei wird der Reis bei geschlossenem Deckel und mittlerer Herdtemperatur aufgeköcht. Er quillt dann für einen weiteren Zeitraum bei niedriger Temperatur und wird danach vom Herd gezogen. Meist lässt man ihn dann für einen weiteren Zeitraum nachgaren.

Der gegarte Reis wird in einen Holzbottich (Hangiri) gefüllt und mit einer Würzmischung (Sushi-zu) aus Reissessig, Salz und Zucker oder Mirin versetzt. Mit einem speziellen Löffel, dem Shamoji, werden mit schnellen Bewegungen in Quer- und Längsrichtung Furchen in den Reis gezogen, um die Mischung gleichmäßig zu verteilen. Um den charakteristischen Glanz der einzelnen Reiskörner zu erhalten, ist es notwendig, den Reis möglichst rasch abzukühlen. Das erreicht man durch die wegen der Furchen vergrößerte Oberfläche während des Mischens und durch das gleichzeitige Zuführen kalter Luft mit einem runden Fächer (Uchiwa). Bis zur Verwendung wird der Sushi-Reis mit einem feuchten Tuch abgedeckt, damit er nicht austrocknet. Die weitere Verarbeitung hängt von der Art des Sushis ab.

Neben der traditionellen Zubereitungsweise wird für Supermärkte, Hotels, Cateringunternehmen und Sushi-Restaurants der Reis auch industriell vorgeköcht und entweder als Reismasse in großen Behältern oder als vorgefertigte Reisrechtecke ausgeliefert. Letztere müssen vor dem Verkauf an den Endkunden nur noch belegt werden. Im Supermarkt angebotene Sushi-Platten sind in der Regel bis zu drei Tage haltbar. Für sie wird jedoch kein roher unbehandelter Fisch verwendet, sondern in der Regel geräucherter Lachs, gekochte Garnelen oder Surimi.

Mittlerweile wird Sushi auch als Tiefkühlprodukt angeboten, das vor dem Verzehr aufgetaut wird.

Zu den bekanntesten westlichen Kreationen zählt die „California Roll“ (カリフォルニア巻き) oder „Inside-Out Roll“ oder „Ura-Maki“ (裏巻き, dt. „von innen gerollt“), die mit Lachs oder Surimi, Avocado oder Gurke gefüllt sind. Bei diesem Sushi umgibt ein mit Fischeiern (Masago oder Tobiko) bestreuter Reismantel den in Nori gewickelten Inhalt.

Verzehr

Die traditionelle Art, Sushi zu essen, unterscheidet sich in Japan von der in westlichen Ländern üblichen Verzehrweise. Allerdings unterliegt die Verzehrweise auch in Japan einem Wandel, da sich Sushi auch hier zu einem Schnellimbiss entwickelt hat. Traditionell wird Sushi in Japan aus der Hand gegessen.

Wasabi und Sojasauce werden in der Regel nicht miteinander vermischt, sondern separat zur Würzung jedes einzelnen Sushis verwendet. In Sushi-Restaurants der gehobenen Preisklasse würzt der Sushi Koch das einzelne Sushi bereits so, dass es vom Kunden nicht mehr mit Wasabi nachgewürzt werden muss. Mit der Sojasauce beträufelt der Gast das Nigiri-Sushi entweder einzeln oder taucht die Fisch-Seite in die Sauce – auf keinen Fall aber die Reis-Seite – wie es oft in Deutschland zu beobachten ist. Reine Sojasauce ist geschmacklich sehr intensiv und kann den Geschmack von rohem Fisch verdecken. Sushi Köche verwenden daher häufig eine eigene Saucenmischung, die meist aus Sojasauce, Dashi, Sake und Mirin besteht. Diese Mischung wird gewöhnlich erhitzt und ein wenig reduziert. Sie wird abgekühlt verwendet, um den bereits auf dem Reis liegenden rohen Fisch damit einzupinseln. Ebenso fügt der Koch bereits die von ihm als richtig empfundene Menge Wasabi dem Sushi hinzu. Bei fettem Fisch wird mehr Wasabi verwendet als bei magerem. Eingelegter Ingwer, der sogenannte Gari, wird zwischen den einzelnen Sushi gegessen, um den Geschmack der unterschiedlichen Fische zu neutralisieren.

Üblicherweise besteht eine Sushi-Mahlzeit aus verschiedenen Sushi-Varianten. Obwohl keine Vorschriften zur Reihenfolge des Verzehrs bestehen, beginnt man häufig mit einem Omelette als Belag, darauf folgen fettarme Fische mit weißem Fleisch und gesäuerte Fische wie Hering und Makrele. Dann kommen rotfleischige Fische wie fettarmer Thunfisch; das Ende des Mahls bestreiten die fetteren Arten, auch der Thunfisch.

Eine beliebte Speise zu Sushi ist die Miso Suppe, die auch als Vorspeise serviert wird; verbreitete Getränke zum Sushi sind Bier (in Japan beispielsweise Asahi oder Kirin) sowie Grüner Tee.

Sushi wird nicht abgebissen, sondern in einem Stück in den Mund geführt. In westlichen Ländern ist es dagegen üblich geworden, Sushi mit Stäbchen zu essen. Das macht es für einen Sushi Koch notwendig, die einzelnen Rollen sehr viel fester zu rollen.

Restaurants

Bei Japanern wird Sushi zu Hause eher selten zubereitet. Es ist ein typisches Außer-Haus-Essen. In Japan unterscheidet man zwei Arten von Sushi-Restaurants: Das Sushi-ya und das Kaiten-Zushi.

Das Sushi-ya ist ein Sushi-Restaurant, in dem man die Möglichkeit hat, an einem normalen Tisch oder an einer Theke zu sitzen, hinter der der Koch das Sushi zubereitet.

Das Kaiten-Zushi (dt. drehendes Sushi) ist ein Sushi-Restaurant, in dem man an einer Theke sitzt, in der ein Laufband integriert ist. Die verschiedenen Sushi-Gerichte befinden sich auf diesem Laufband, an dem sich die Gäste selbst bedienen dürfen. Die Teller sind entsprechend den unterschiedlichen Preisen markiert, abgerechnet wird anhand der leeren Teller.

Sushi-Formen

Nigiri-Sushi



verschiedene Nigiri Sushi



Maguro -Thunfisch



Ama Ebi –Garnele



Tamagoyaki -Omelett

Beim Nigiri-Sushi (握り寿司, Nigiri-Zushi, dt. „Ballen-Sushi“) wird der Reis mit der Hand zu einer kleinen, zwei Finger breiten Rolle gedrückt und mit Fisch, Meeresfrüchten oder Omelett belegt. Manchmal werden Nigiri noch mit einem Streifen Nori zusammengebunden.

Maki-Sushi



Maki Rolle zubereiten



Maki Rolle einrollen

Maki-Sushi (dt. „Rollen-Sushi“) sind mit einer Bambusmatte (Makisu) gerollte Stücke. Es wird für gewöhnlich in Nori eingepackt.

Füllungen

- Avocado
- sake: in Stücke geschnittener Lachs
- California Roll : Surimi, Avocado, Gurke und Sesam (goma, gehört nicht zu den traditionellen japanischen Füllungen)
- ebi: Garnelen und Mayonnaise
- ninjin: fein gehackte Karotte
- kappa: Gurke (kyuri: Jap. Salatgurke)
- kamyō: getrocknete Kürbistreifen z. B. aus Hokkaidokürbis
- nattō: fermentierte Sojabohnen
- Ocura
- oshinko: Takuan (eingelegter Daikon oder eingelegtes Gemüse)
- eingelegter Rettich
- tamago: Omelette
- tekka: Thunfisch
- Tofu
- ume (梅): Umeboshi (梅干), Paste (japanische Pflaume)

Unterarten



Hoso-Maki



Futo-Maki



Ura-Maki (links)
Hoson-Maki (rechts)



Hitsuji-Maki



Te-Maki

Hoso-Maki

Hoso-Maki (dt. „dünne Rolle“) sind dünne, aus einem halben Nori-Blatt hergestellte Reisrollen, die mit Fisch oder Gemüse gefüllt werden. Die fertige Rolle wird in sechs gleich große Stücke geschnitten. Üblicherweise wird für die Füllung nur eine Zutat verwendet.

Futo-Maki

Futo-Maki (dt. „dicke Rolle“) sind dicke, aus einem ganzen Nori-Blatt hergestellte Reisrollen, die mit einer Kombination aus verschiedenen Zutaten gefüllt werden. Oft werden dafür Fisch, Gemüse und Pilze verwendet.

Ura-Maki

Ura-Maki (裏巻き, dt. „von innen gerollt“), auch California Roll genannt, sind Hoson- oder Futo-Maki, bei denen der Reis außen am Nori-Blatt angebracht und oft sehr dekorativ mit Sesamsamen oder kleinen, farbigen Fischeiern verziert wird. Ura-Maki

gehören nicht zu den traditionellen Maki und haben ihren Ursprung vermutlich unter japanisch stämmigen Amerikanern an der Pazifikküste der USA.

Hitsuji-Maki

Hitsuji-Maki (dt. „doppelt gerollt“), auch Schafs-Rolle genannt, sind Hoson-Maki, wobei das Nori-Blatt ein weiteres Mal mit Reis ummantelt und gegebenenfalls mit Sesam dekoriert wird. Diese Variante ist auch als falscher Ura-Maki bekannt und ist ebenfalls kein traditioneller Maki. Ursprünglich ist diese Variante von japanisch stämmigen Australiern kreiert worden.

Te-Maki

Temaki (dt. „handgerollt“): Hierbei wird das Nori zu einer Tüte gerollt und mit Reis und den Zutaten wie bei Maki-sushi gefüllt.

Gunkanmaki-Sushi



Gunkanmaki-Sushi
mit Lachsrogen



Gunkanmaki-Sushi
mit Nattō und Okra

Gunkanmaki-Sushi (dt. „Schiffchen-Sushi“, wörtlich: „Schlachtschiff-Rollen-Sushi“) sind einzelne kleine, auf der Seite liegende Rollen aus Nori-Blättern mit einem Reisboden, auf dem die Füllung aufgetragen wird. Gunkanmaki werden beispielsweise für Fischeier (Rogen) verwendet, da diese wegen ihrer Druckempfindlichkeit nicht als Nigiri oder Hoson-Maki verarbeitet werden können.

Füllungen

- ikura: Rogen vom Lachs
- kazunoko: Rogen vom (pazifischen) Hering
- mentaiko: Rogen vom Alaska-Seelachs (gesalzen, scharf)
- Kani: Krabbenfleisch
- Kobashira: Muschelfleisch
- Tarako: Rogen vom Kabeljau
- Tobiko: Rogen von fliegenden Fischen
- Uni: Seeigelpaste

Chirashi-Sushi



Chirashi-Sushi

Beim Chirashi-Sushi (dt. „Streu-Sushi“) werden der Reis, der Fisch und die Beilagen offen in einer Schale angeboten. Im häuslichen Bereich unterscheidet sich das Chirashi etwas. Hier ist es eine Schale mit Reis, in den allerlei Kleingeschnittenes, wie z. B. Pilze (enoki), Lotoswurzeln (renkon), Karotten und Shrimps zugegeben wird (chirasu „verstreuen“).

Oshi-Sushi



hölzerne Form zur Herstellung von Oshi-Sushi



Oshi-Sushi

Beim Oshi-Sushi (dt. „Press-Sushi“) werden Sushi Reis, mariniertes Fisch und andere Zutaten wie etwa Perillablätter lagenweise in eine hölzerne Form gelegt und, mit Gewichten belegt, für geraume Zeit gepresst. Der entstehende Laib wird vor dem Essen in mundgerechte Stücke geschnitten.

Tekka donburi

Tekka donburi ist „Sushi in der Schüssel“, also gesäuerter Reis, rohe Thunfischscheiben und Noristücke. Eine beliebte Zubereitung für Sushi zuhause. „Tekka“ bedeutet glühendes Eisen. Diesen Namen erhielt es, weil die Streifen des rohen Thunfischs auf dem Reis rot leuchten.

Sashimi



Sashimi - „Sushi“ ohne Reis

Sashimi wird in vielen Sushi-Kochbüchern erwähnt, ist aber kein Sushi (da ohne Reis angerichtet), sondern besteht nur aus ästhetisch zubereitetem Fisch und Meeresfrüchten.

Zutaten

- Sushi-Reis (Kome, auch Ketan oder Nikishi) ist ein spezieller rundkörniger Reis aus Japan mit sehr gutem Klebeverhalten. Die Zubereitung des Reises ist die hohe Kunst des Sushis, weshalb bei der Ausbildung zum Sushi-Koch ein großer Teil der Zeit darauf verwendet wird.
- Sushi-zu: Eine Würzmischung aus Reissessig, Zucker und Salz, evtl. Mirin, mit der der Reis versetzt wird.
- Nori-Blätter: industriell hergestellte quadratische Platten aus getrocknetem und gerösteten grünem Seetang.
- Fisch: Für Sushi eignet sich nur Meeresfisch bester Qualität. Der Fisch muss in einer Frische vorliegen, bei der er nahezu geruchlos ist. Sehr beliebt sind Lachs (Sake oder auch Shake, der in Japan allerdings nicht traditionell ist) und Thunfisch (Maguro); der fettere, aber auch teurere Thunfischbauch wird auch Toro genannt. Sehr beliebt sind auch der (junge) Gelbschwanz(Hamachi) sowie der zu den Quallenfischen gehörende Ibodai (Psenopsis anomala, Japanese butterfly). Schwieriger wird es bei Meerbrassen (Tai, im engeren Sinne Pagrus major) und anderen Fischen, die das warme Wasser bevorzugen. Weitere Fisch- bzw. Meeresfrüchtesorten sind: Kalmar (Ika), Octopus (Tako), eingelegte Makrele (Saba), Tiefseegarnelen (Amaebi),Herzmuschel (Torigai), Krabbenfleisch bzw. Krebsfleisch (Kani), Garnele (Ebi), Jakobsmuschel (Hotategai), Wolfsbarsch (Suzuki), Hornmuschel (Hokkigai), gegrillter Aal (Unagi), Meeraal(Anago), Archenmuschel (Akagai), rote japanische Trogmuschel (Aoyagi). Neben Fischen werden auch Rogen (Fischeier) vom Lachs oder Fliegenfisch, Muscheln, Garnelen, Seewalzen,Seeigeleier, bestimmte Arten von Quallen und andere Meeresfrüchte verwendet. Nicht alle Fischarten können roh verzehrt werden. Insbesondere Süßwasserfisch wird wegen derParasitengefahr auch gegrillt (gebraten), gekocht oder eingelegt serviert.
- Gemüse: Besonders Maki werden gerne mit Gemüse gefüllt. Geeignet sind hier unter anderem Gurke (Kappa), Karotte (Ninjin), eingelegte Klettenwurzel (Gobo), eingelegter Rettich (Daikon),Avocado und eingelegter oder getrockneter Kürbis (Kampyo).

- Tamagoyaki: Süßes Omelett, das mit Dashi, Sojasauce und Mirin gewürzt und schichtweise in einer Pfanne gebraten wurde. Die rechteckigen Scheiben werden ebenfalls auf Reis als Nigiri-Sushi serviert.
- Wasabi: Scharfe Paste aus grünem, japanischem Meerrettich. Wasabi wird vom Koch bereits bei der Zubereitung des Sushi hinzugegeben, oft kann jedoch vom Gast „nachgewürzt“ werden, indem dieser Wasabi auf das Sushi aufbringt oder in der Sojasauce auflöst. In hochpreisigen Restaurants wird Wasabi jedoch in der Regel nicht separat dazu gereicht.
- Gari: Süß-sauer und in feinsten Scheiben eingelegter Ingwer, der zwischen den einzelnen Rollen verzehrt wird, um den Gaumen zu neutralisieren.

Gesundheitliche Aspekte des Sushi-Verzehrs

Da in den letzten Jahren das Angebot von Sushi-Produkten in Sushi-Bars, japanischen Spezialitätenrestaurants etc. zugenommen hat, kam zwangsläufig auch die Frage nach den gesundheitlichen Aspekten dieser Lebensmittelgruppe auf, deren Hauptanteil roher Fisch ist. Von Veterinäruntersuchungsämtern wurden deshalb Sushi-Zubereitungen sensorisch, mikrobiologisch, chemisch-physikalisch und parasitologisch untersucht. Dabei ergab sich, dass über 70 % der untersuchten Sushi-Erzeugnisse in einem erfreulichen Zustand vorlagen. Sensorisch zeigten sich bei der Überprüfung der Produkte vor der Zubereitung keine Besonderheiten. Rund 83 % der Sushi-Produkte wiesen unbedenkliche Gesamtkeimzahlen auf. Doch zeigten die Untersuchungen auch, dass die Keimzahlen während des Zubereitungsprozesses schnell ansteigen. Das staatliche Veterinäruntersuchungsamt Krefeld kam somit zu dem Ergebnis, dass Herstellung und Verzehr von Sushi aus frischem oder gefrorenem Fisch kein Problem darstellt, wenn optimale hygienische Bedingungen eingehalten werden. Der verwendete Wasabi wirkt zudem auf natürliche Weise desinfizierend.

Ein weiteres gesundheitliches Risiko stellt der Befall der rohen Fischprodukte mit Parasiten dar. Nach japanischen Untersuchungen seien durch den vermehrten Verzehr von Sushi Wurmerkrankungen wie die Anisakiasis auf landesweit einige hundert Fälle pro Jahr angestiegen. Der Mensch nimmt mit dem Verzehr von Sushi die im rohen Fisch enthaltenen winzigen Wurmeier unbemerkt auf. Aus diesen schlüpfen im menschlichen Körper die parasitischen Würmer, die – je nach Art – im ausgewachsenen Zustand sich sogar unter der Haut entlangschlängeln und dort Hautreizungen hervorrufen oder (seltener) in die Lunge vordringen. Die Symptome können eventuell erst ein bis vier Jahre nach der Infektion auftreten, so dass die Betroffenen den Wurmbefall oft nicht mit dem Sushi-Verzehr in Verbindung bringen. Die Parasiten können jedoch mit Kälte abgetötet werden. Nach europäischem Lebensmittelrecht muss Fisch, der roh gegessen wird, vor dem Verkauf auf -20 °C oder darunter gekühlt und mindestens 24 Stunden auf dieser Temperatur gehalten werden. Das Tiefkühlen der betroffenen Arten ist auch in Japan inzwischen üblich.

Als problematisch sind bestimmte Algen einzustufen, mit denen die Sushi-Spezialitäten angereichert werden. Die jodreichen Algen bergen nach Ansicht von Ernährungsexperten gerade für die durch das in Europa verbreitete Iod salz bereits ausreichend Iod versorgten Europäer gesundheitliche Risiken, denn die durch übermäßigen Sushi-Verzehr aufgenommenen höheren Iod mengen können bei ihnen zu einer Überfunktion der Schilddrüse oder zu Hauterkrankungen führen. Ein

maßvoller Verzehr (etwa 3 Noriblätter oder 7,5 g) wird als unbedenklich eingestuft. Die Autoimmunkrankheit Hashimoto-Thyreoiditis (chronische Schilddrüsenentzündung) kann durch Verspeisen von Iod reicher Nahrung (wie Sushi) verschlimmert werden. Obwohl die genaue Entstehung der Erkrankung noch nicht vollständig verstanden ist, wird ein direkter Zusammenhang zwischen Iod reicher Ernährung und Ausbruch der Krankheit für unwahrscheinlich gehalten.

Rekorde

Die längste Sushi-Rolle der Welt wurde am 23. September 2000 in Aichi (Japan) von 315 Mitarbeitern von Toyota innerhalb einer Stunde zubereitet. Sie hatte einen Durchmesser von 5 cm, wog etwa 2.200 kg und war 1,11 km lang. Der Rekord ist im Guinness-Buch der Rekorde aufgeführt.