

Wat zit er allemaal in een sushi?

Het bestaat altijd uit (afgekoelde) gekookte rijst (鮭飯, sushi-meshi) en vaak ook uit zeewier en is met rijstazijn gezuurd. Dit wordt meestal gecombineerd met andere ingrediënten (ネタ, neta) zoals vis of zeevruchten, gebakken ei, groenten en soms tropische vruchten.

Hoeveel stuks sushi eet je per persoon?

Wil je sushi eten als complete maaltijd, houd dan rekening met gemiddeld **12 tot 18 stuks per persoon**. Voor de lunch kan je ongeveer 8 tot 12 stuks aanhouden. Kies je voor Temaki sushi, dan volstaan 4 tot 6 stuks per persoon.

Waarom eten mensen sushi?

Sushi is 'gezond'

Zoals bekend is het belangrijkste ingrediënt voor sushirijst met azijn en verse, rauwe vis. Sushi is vergeleken andere fastfood opties relatief gezond. Daarnaast is sushi niet vettig, wat al een van de redenen is waarom mensen er van houden.

