

Örugg matvæli – allra hagur

# Heilnæmt sushi án sníkjudýra

Sushi nýtur æ meiri vinsælda hér á landi sem annars staðar á Vesturlöndum. Sushiveitingastaðir hafa sprottið upp og sushi er komið á heimilismatseðilinn.

Sushi er japanskur réttur sem samanstendur af súrsuðum hrísgrjónum með grænmeti, kjöti og/eða fiski, sem er þá yfirleitt hrár. Flestir vita að í fiski má finna sníkjudýr eða orma, en færri vita að þessir ormar geta sýkt menn séu þeir lifandi þegar fisksins er neytt. Til að komast hjá sýkingu af völdum orma er nauðsynlegt að frysta þann fisk sem ætlunin er að nota í sushi. Sé fiskurinn frystur við -20°C þarf frystingin að standa í sólarhring, í það minnsta, svo tryggt sé að ekki leynist lifandi sníkjudýr í honum.

Þá geta hrísgrjónin reynst mönnum skaðleg sé ekki rétt staðið að matreiðslunni. Af akrinum bera hrísgrjón með sér örverur sem sumar hverjar eru sjúkdómsvaldandi og er hættan meiri í tilfelli hýðishrísgrjóna en þeirra sem hafa verið afhýdd. Þessar örverur þrífast vel við stofuhita, þ.e.a.s. hitastig sushi þegar það er borið fram. Hins vegar eru sushigrjónin súrsuð og kemur sýran í veg fyrir að flestar örverur dafni. Að sýra grjónin rétt og eins fljótt og unnt er eftir suðu verður því eitt af lykilatriðum þess að gera gott sushi, hvort heldur litið er til heilnæmis eða gæða. Nánari leiðbeiningar um heilnæma framleiðslu á sushi má finna á vef Matvælastofnunar: [www.mast.is](http://www.mast.is).

*Sigrún Ólafsdóttir, matvælafr. hjá Matvælastofnun.*



**Sushi Sannarlega afar gómsætur og vinsæll matur.**