

## Sushi

Tutti mi chiedete se il sushi può essere un piatto da inserire in un programma alimentare .

Intanto cominciamo a conoscerlo meglio.

Nella cucina giapponese il sushi è un cibo a base di riso cotto con aceto di riso, zucchero, sale e combinato con un ripieno o guarnizione di pesce, alghe, vegetali o uova. Il ripieno può essere crudo, cotto o marinato e può essere servito disperso in una ciotola di riso, arrotolato in una striscia di alga o disposto in rotoli di riso o inserito in una piccola tasca di tofu.



In Giappone la parola sushi si riferisce ad una vasta gamma di cibi preparati con riso. Al di fuori del Giappone viene spesso inteso come pesce crudo, o come riferimento ad un ristretto genere di cibi giapponesi, come il maki o anche il sashimi (che è pesce servito senza riso).

Cosa sostituisce in una alimentazione mediterranea ?

Il riso è un carboidrato

Il pesce una proteina ma nel sushi ne troviamo una quantità che non copre le proteine, quindi ne mangerei una porzione in più .

Inserirei della verdura e della frutta e il gioco è fatto .

Buon appetito !