

Vers & Veilige sushi in 7 stappen

Hoe bereid je veilige sushi? Met de 7 stappen zoals hieronder beschreven moet dat gaan lukken.

1. Inkoop:

Koop een goede kwaliteit vis. Vers. Bijvoorbeeld Sashimi = top kwaliteit vers. Bij de ambachtelijke visbedrijven kunt u daarvoor vaak het beste terecht.

2. Ontvangst:

Controleer de kwaliteit, de verpakking en vooral of de vis vers is. Accepteer de vis indien de temperatuur maximaal 7 °C is. Gebruik daarvoor een producttemperatuurmeter die nauwkeurig meet.

3. Transport:

Vervoer de vis gekoeld. Bij voorkeur zo dicht mogelijk bij de temperatuur van 0 °C.

4. Opslag:

Bewaar de vis zo koud mogelijk. Dat heeft directe invloed op hoe lang de vis bewaard kan worden.

Een indicatie:

- 7 °C of kouder, bewaar de vis dan maximaal twee dagen
- 4 °C of kouder, bewaar de vis dan maximaal drie dagen.

5. Bereiden:

De kunst van de Sushi is het koken en bereiden van de rijst. Smaak en structuur kan dus zeer verschillend zijn.

Om het risico van *Bacillus cereus* tegen te gaan is het ook zinvol om rijst te vermengen met azijn zodat een lagere zuurgraad wordt verkregen. U maakt een rijst marinade (een mengsel van azijn, suiker, water en zout).

Een zuurgraad van maximaal pH 4.2 (pH is de maat voor zuur, hoe lager de pH hoe zuurder het product) van het eindproduct voorkomt uitgroei van de *Bacillus cereus* bacterie. De rijst marinade heeft dan vaak een pH van 2,2 of lager.

Natuurlijk kunt u ook een kant-en-klare rijstmarinade kopen. Deze heeft dan de juiste zuurgraad.

6. Hygiëne:

Hygiëne tijdens de verwerking is eveneens cruciaal. Waar kunt u op letten:

1. Schone handen. Basis! Handschoenen gebruiken maar vooral wisselen bij verandering van werkzaamheden.
2. Schone materialen. Vooral die producten die in contact komen met de ingrediënten. Bij voorkeur gewassen in de wasmachine.
3. Een schone werkomgeving.

7. Terugkoelen:

Essentieel is om het product snel af te koelen. Dan kunnen micro-organismen niet groeien doordat de temperatuur te lange tijd gunstig is.

Snel afkoelen betekent in 2 uur tijd naar maximaal 10 °C. En in maximaal 5 uur naar de maximale koelkasttemperatuur van 7 °C.

Terugkoelen in 3 stappen. Hoe?

1. Afkoelen in kleine hoeveelheden. Verdeel de rijst in kleine hoeveelheden.
2. Afkoelen in metaal in plaats van in bijvoorbeeld plastic. Metaal voert de warmte beter af omdat metaal de warmte geleidt.
3. Af en toe het product doorroeren. Dan kan de warmte beter weg. Dat is ook het geval indien het deksel er vanaf gelaten wordt. De onjuiste temperatuur kan veel meer kwaad dan een mogelijke besmetting omdat het deksel er vanaf is. En natuurlijk kunt u een pannetje op een veilige plek wegzetten.

Met deze aandachtspunten komt u tot een Vers en Veilige sushi. En dan, zo snel mogelijk hiervan genieten!