

[Home](#) | [Chi siamo](#) | [Orari e tariffe](#) | [Come arrivare](#) | [Notizie](#) | [Eventi](#) | [Press](#) | [Contattaci](#) |



Il Museo

[Visita il Museo](#)

[Didattica](#)

[Biblioteca](#)

[La parola al Direttore](#)

[Bottega Gusto e Vino](#)

[Newsletter](#)

Media Gallery

[Foto](#)

[Video](#)

[Pubblicazioni](#)

[Cibi e libri](#)

In Cucina

[Videoricette](#)

[Prodotti e produttori tradizionali](#)

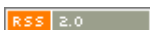
[Cibo e cultura](#)

Sponsor

[Sostenitori e sponsor](#)

BORSCHI

Le news via RSS



Sushi - Gusto e Benessere



Riso e pesce, sono i due ingredienti più importanti della cucina giapponese, la cucina di una cultura profondamente influenzata dall'acqua.

Il mare che circonda l'arcipelago, l'acqua che ricopre le risaie: il Giappone è una terra dominata dall'elemento liquido e, non è un caso, che dall'unione di riso e pesce nasca il piatto più famoso dell'arte culinaria nipponica, il sushi.

Oggi è di gran moda gustare piatti giapponesi a base di pesce crudo come il sashimi e il sushi, una tendenza che ha conquistato il mondo per il suo particolare gusto delicato e spiccato allo stesso tempo.

Un piatto sicuramente nuovo e diverso, cui noi occidentali siamo poco abituati e che apporta molti

benefici.

Non tutti ancora sanno che il sushi fa molto bene alla linea, alla bellezza e soprattutto alla salute.

Permette, infatti, di smaltire rapidamente i chili di troppo senza sentire la fame, ma assicura all'organismo sostanze preziose per il proprio benessere.

La capacità di poter scegliere, combinare e trasformare il cibo per soddisfare il gusto e beneficiare delle sue qualità nutritive è il modo più efficace che abbiamo per far sì che la varietà alimentare e il connubio delle diverse pietanze possano apportare un contributo importante alla completezza della nostra dieta che altrimenti rischia una pericolosa monotonia.

Si pensi, ad esempio, agli alimenti utilizzati nella cucina nipponica, alle sue spezie e alle bevande come il the verde, ricco di antiossidanti; alla soia e ai suoi derivati come i germogli, la salsa e il miso; alle alghe col loro basso apporto calorico ma ricche di vitamine, aminoacidi e omega 3; alle radici come il daikon da cui si ricava il takuan, al più noto wasabi e allo zenzero riconosciuto dalla medicina cinese per essere attivo contro l'astenia e l'impotenza.

Senza dimenticare, infine, il pesce, cibo d'eccellenza per il popolo giapponese, per il quale è fonte importante di sostentamento e di protezione contro molte malattie.

Dal punto di vista nutrizionale, il pesce presenta molti vantaggi che vanno dal significato salutistico degli acidi grassi polinsaturi appartenenti alla classe degli Omega3, all'elevato valore biologico delle sue proteine ricche di aminoacidi essenziali, dal patrimonio di sali minerali al contenuto di vitamine e microelementi come lo iodio, il fluoro e il selenio.

Insomma, gustando sushi si fa il pieno di omega3 e di salute con poche calorie a patto, però, che il pesce sia assolutamente fresco come sa e garantisce il network sosushi, impegnato da sempre a mantenere alti standard qualitativi e un'estrema attenzione alla sicurezza alimentare per offrire sushi al 100% artigianale con creatività, eleganza e gusto.

Un successo, quello della cucina nipponica, che la più grande catena italiana di ristorazione giapponese, cavalca da anni e che vede sosushi sempre in prima linea a promuovere, creare e sostenere iniziative mirate a una conoscenza più profonda e mai banale di questa millenaria cultura che non è moda, ma stile di vita.

Una di queste tante iniziative è la pubblicazione del libro "Sushi, gusto e benessere", primo volume, edito da Pendragon, di un'intera collana dedicata ai vari aspetti di un cibo, il sushi, capace realmente di superare i confini di un paese e di conquistare il mondo.

Ma per conoscere un fenomeno come questo c'è bisogno di iniziare dal principio, dalle basi e dall'essenzialità di una cultura, quella giapponese, in grado di trasformare un alimento in un'opera d'arte tutta da gustare.

"Sushi, gusto e benessere" è il nostro viaggio attraverso questa cucina e insegna passo, passo le proprietà dei vari alimenti utilizzati per il sushi, mostrando dettagliatamente le preparazioni dei piatti più noti e, assieme a varie curiosità, le ricette per realizzarli.

Un libro che ci aiuti a capire come il sushi, se realizzato con cura, passione e conoscenza, possa coniugare perfettamente gusto e salute, piacere e benessere.

Cerca

Ospitalità

[Ristoranti e rifugi della Provincia di Torino](#)

[Pacchetti turistici](#)

Nei dintorni

[Viaggio nel Gusto](#)

[Botteghe storiche pinerolesi](#)

[Le Feste del Gusto in Provincia di Torino](#)





© 2009 Museo del Gusto - Via Principe Amedeo 42/A - 10060 Frossasco TO - Tel +39 0121 352398 - Fax +39 0121 355158 - P.I. 08968070014