154 | September | 2014

# Forbrugerrådet Tænk

NIGIRI
*Laks: 7-15 gram*
*Ris: 11-22 gram*

TEMA

## Sushi

Takeaway-sushi er dyrt, men kvaliteten svinger

**TEST**

Actionkameraer
Vaskemidler
Symaskiner
Kapselkaffemaskiner
Kapselkaffe
Centralstøvsugere

# Ringe håndværk til høje priser

Sjusket håndværk til høje priser var ofte tilfældet i Forbrugerrådet Tænks stikprøve af otte bokse med takeaway-sushi. En del af sushirestauranterne serverer gammel fisk samt makiruller, der er proppet med ris, for at holde omkostningerne nede.

**"Det er under al kritik**. Jeg ville synes, det var pinligt at servere."

Så hård er konklusionen fra Toke Rosenkrantz, der er chefkok hos Sushi Lovers i Torvehallerne i København og netop har været til sushi-vm. Han er i færd med at bedømme udseendet på en lakse-nigiri, som Forbrugerrådet Tænk har købt hos en københavnsk sushirestaurant.

"Det ligner gammel laks fra i fredags," siger han.

I dag er det ellers tirsdag, hvor man kan få leveret frisk laks og servere den samme dag, fordi opdrættede norske laks ikke behøver at blive frosset et døgn i modsætning til anden fisk i sushi.

"Men laksen ser ikke frisk ud. Overfladen er for mat, og strukturen viser tegn på, at den er skåret ud for flere dage siden," siger Toke Rosenkrantz.

Forbrugerrådet Tænk har indkøbt sushi otte forskellige steder i København en tirsdag eftermiddag og bedt tre sushi-kokke om at vurdere indholdet.

I flere tilfælde er sushi-kokkene ikke imponerede over fiskens friskhed. Specielt tunen falder igennem.

"Den her tun ville egne sig bedre til en tunbøf, ikke som sushi," siger Zoë Escher, der arbejder som selvstændig sushi-kok. Hun er netop hjemvendt efter et studieophold i Japan, hvor hun har spist på de bedste sushirestauranter i Tokyo. Herhjemme er hun frustreret over manglen på frisk tun.

Kristian Elbo, der er indehaver af restauranten Sushi Lovers, løfter et andet stykke tun i vejret, så man nærmest kan se, hvordan det blege kød drager sit sidste suk, før det falder sammen i hans hånd.

"Det ser godt nok ikke særlig appetitligt ud. Der er også sener i," siger Zoë Escher med en hovedrysten.

En af restauranterne har i forsøget på at udnytte den dyre tun optimalt produceret nogle små sushiruller, såkaldte hosomaki, som ingen af eksperterne har lyst til at sætte tænderne i.

"Det er godt nok ikke særligt lækkert," siger Toke Rosenkrantz.

"Det er for gammel tun blandet med chilimayo. Det burde de have smidt ud. Det ser trist ud," siger han.

En anden restaurant har anvendt et stykke laks med små sorte aftegninger, og eksperterne har kun en hovedrysten tilovers for, at man vælger at servere den del af fisken for sine kunder.

### Mangler kærlighed i arbejdet

Mange af restauranterne får ros for deres udskæringer af fisken, hvor man ifølge eksperterne tydeligt kan se, at det er en kok, der har svunget kniven.

Men andre har skåret deres fisk så tyndt, at den næsten er gennemsigtig. Det gælder for eksempel en restaurant, som har kompenseret for de magre fiskestykker ved at fylde godt op med ris.

Kristian Elbo forklarer, at sushi skal være som et dansende par.

"Hele fidusen er at afbalancere mængden af fisk og ris. Denne her nigiri er som et dansende par, hvor manden har efterladt >>

## Sådan har vi tjekket

Forbrugerrådet Tænk har indkøbt sushi otte forskellige steder i København en tirsdag eftermiddag. I boksene var blandt andet nigiri med tun, laks og hvid fisk, rainbow-ruller og californiaruller. Sushien blev undersøgt højest en time efter leveringen af tre sushi-eksperter uden relation til de restauranter, som indgår i stikprøven. Eksperterne vidste ikke, hvor sushien var købt.

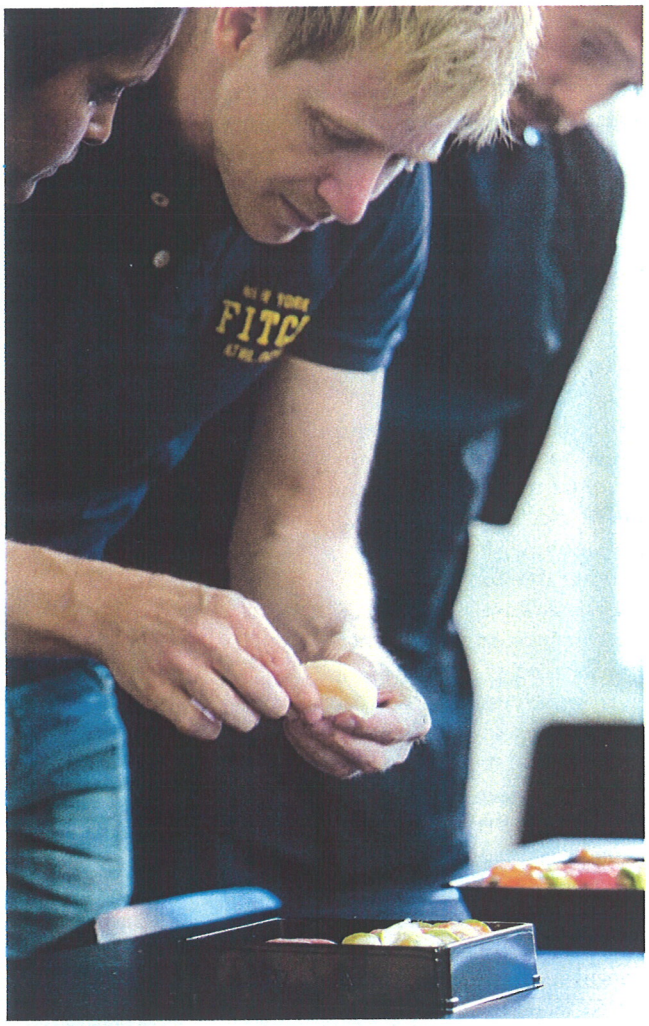
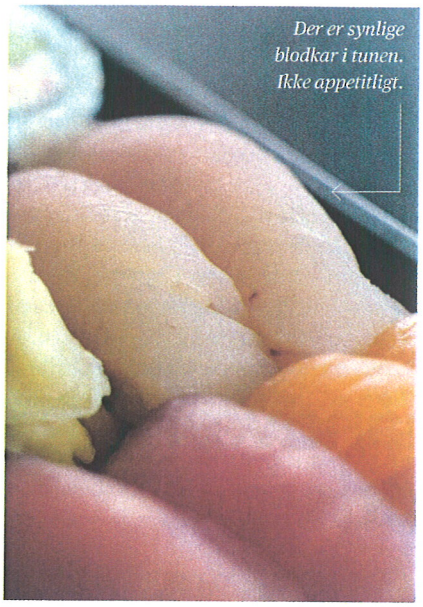


FOTO ANDREAS MIKKEL HANSEN

*Der er alt for meget ris i forhold til fisk på denne nigiri. Flere af restauranterne har skåret fisken så tyndt, at den næsten er gennemsigtig. Det vil sige, at du primært betaler for risene.*



*Der er synlige blodkar i tunen. Ikke appetitligt.*

<< damen i et hjørne, og så danser han videre alene. Her danser risene med sig selv," siger han.

Kristian Elbo påpeger, at det er et godt eksempel på en restaurant, som tror, at de kan tjene lette penge på at lave sushi.

"Der er intet håndværk og ingen kærlighed," siger Zoë Escher.

Toke Rosenkrantz' humør daler yderligere et par grader, da han ser nærmere på den hvide fisk, som to af restauranterne har anvendt til deres nigiri.

"Den er kommet ud af en pakke," siger han og mener dermed, at den er købt færdigskåret og frossen.

Han viser, hvordan fisken er begyndt at blive stiv i kanterne.

"Den er som forventet, når den har været frosset længe. Alle cellerne er smadret, vand trækker ud, og så bliver den hård og stritter i kanterne."

Han viser, hvordan restauranten har været nødt til at montere et bånd af tang for at få den maskinskårne, hvide fisk til at blive liggende på risen.

### Ligner grødris – smager som grødris

Når de skal bedømme håndværkets kvalitet, er det især risene, eksperterne kigger på. Her har restauranterne klaret sig vidt forskelligt. Nogle bliver rost for at have opnået det rigtige bid i risene og den rigtige syrlige smag, mens andre falder helt igennem med både smattede og ukogte ris i en og samme mundfuld.

"Ris er halvdelen af oplevelsen i sushi, derfor skal den være perfekt," siger Toke Rosenkrantz og tager en bid af en makirulle, der er proppet med ris. Et øjeblik efter vrænger han dog ansigt.

"Det er trist det her. Det ser ud som Pama grødris og smager som min kones risengrød. Det er for sindssygt."

Han mener, at risene er kogt for meget og heller ikke har været vasket ordentligt inden kogning. Det skal man ellers for at vaske stivelsen af, ellers bliver risene klistrede og klumpede.

Flere af restauranterne har kæmpet med at få den rigtige størrelse og facon på deres risboller.

En af restauranterne ser ud til at have anvendt små plastikforme. Resultatet er nogle små og alt for faste faste klumper, som fisken hænger ud over. Andre har lavet nogle gigantiske varianter af nigiri ved at bruge alt for meget ris.

Nigiri skal have en størrelse, der svarer til en mundfuld, og skal ikke bides over. Risene må endelig ikke presses for meget i hånden, for så bliver sushien alt for kompakt og ikke rar at spise.

"Når risen er for hårdt trykket sammen, vil det føles som om, sushien vokser i munden, når man spiser den," siger Kristian Elbo.

Selv om sushi-kokkene ikke er imponeret over kvaliteten af den sushi, som Forbrugerrådet Tænk har indkøbt på en almindelig tirsdag, så mener de dog ikke, at der er nogen grund til at blive skræmt.

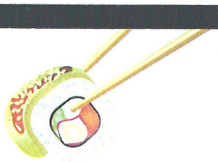
"Måske er maden ikke perfekt, men find et sted, der laver sushien så frisk som muligt. Det er mit bedste råd," lyder det fra Kristian Elbo. ■

**SUSHI-EKSPERTERNE**

**Zoë Escher** er selvstændig sushikok og forfatter til kogebogen Matcha, omakase og sushi. Hun er uddannet sushikok i 2006 fra California Sushi Academy i Los Angeles under den japanske instruktør Toshi Sugiura. Zoë Escher er også indehaver af gourmetklubben Sakana.dk.

**Kristian Elbo** er uddannet i human fysiologi og var sportsinstruktør i en årrække, men i 2011 valgte han at udleve sin passion for kvalitetssushi og åbnede Sushi Lovers i Torvehallerne i København. I efteråret åbner de også i Charlottenlund. Restauranten var i år for andet år i træk kvalificeret til sushi-vm i Japan.

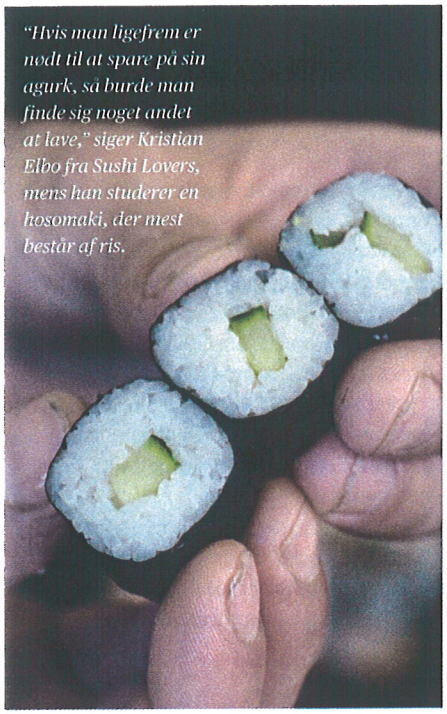
**Toke Rosenkrantz** er køkkenchef hos Sushi Lovers og har over ti års erfaring som sushikok, bl.a. som køkkenchef hos Sushitarian og Letz Sushi. Han blev nummer fire af 20 deltagere i den kreative del af sushi-vm i august 2014.



**SUSHI** betyder faktisk 'sur smag' og henviser til risen, som bliver smagt til med en eddikeblanding.

**NIGIRI:** Aflange risboller toppet med skiver af rå, røget eller marineret fisk eller skaldyr.

**MAKI:** Ris, fisk og grøntsager rullet i plader af noritang. Der findes flere slags makiruller med bl.a. forskellige størrelser og fyld.



*"Hvis man ligefrem er nødt til at spare på sin agurk, så burde man finde sig noget andet at lave," siger Kristian Elbo fra Sushi Lovers, mens han studerer en hosomaki, der mest består af ris.*

FOTO ANDREAS MIKKEL HANSEN

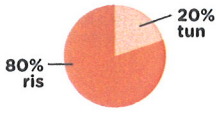
# Store udsving i mængden af fisk

**Tunen koster fra godt en krone** og risene endnu mindre, når du bestiller nigiri. Du betaler typisk cirka tyve kroner for den lille mundhaps inklusive arbejdsløn m.m. Forbrugerrådet Tænk har ud fra indkøb af otte bokse med sushi-takeaway regnet på, hvor meget du får for pengene, når du køber sushi. På den restaurant, hvor der lægges mest fisk på din nigiri, får du tre gange så meget tun som hos den mest nærige - og dyrere - restaurant.

## Den **nærige** restaurant

Nigiri med tun **25 kr.**
*5 g fisk og 20 g ris*

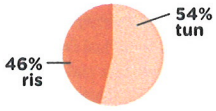
**Råvarepris:**
**1,50 kr.** for 5 g tun
og få øre for ris
**Ekstrapris ud over råvarer:**
**23,50 kr.**




## Den **gavmilde** restaurant

Nigiri med tun **24 kr.**
*15 g fisk og 13 g ris*

**Råvarepris:**
Ca. **5 kr.** for 15 g tun
og få øre for ris
**Ekstrapris ud over råvarer:**
**19 kr.**




**Råvarepriser**
Et kg renset tun ca. 320 kr. ved 30 procent svind.
Et kg renset laks ca. 100 kr. ved 30 procent svind.

**Kilde:** *Flying Seafood ApS*

**Sammenligning med anden fastfood**
Hvis du spiser cirka ti nigiri for at blive mæt, svarer det i eksemplet til 250 kroner (10 x 25 kroner) på den nærige restaurant, hvor du får en for høj andel af ris. Et måltid med ti nigiri kan andre steder købes fra 150 til 250 kroner. Til sammenligning koster en pizza typisk 60-70 kroner.

**Sushi fra forsiden**
I de undersøgte lakse-nigiri var der 7-15 gram laks og 11-22 gram ris.

**Sådan har vi beregnet**
Forbrugerrådet Tænk har indkøbt takeaway-bokse med sushi fra otte restauranter i København. Derefter har vi vejet de indkøbte tun-nigiri og lakse-nigiri med og uden fisk. Priserne på nigiri er fundet på restauranternes hjemmesider.

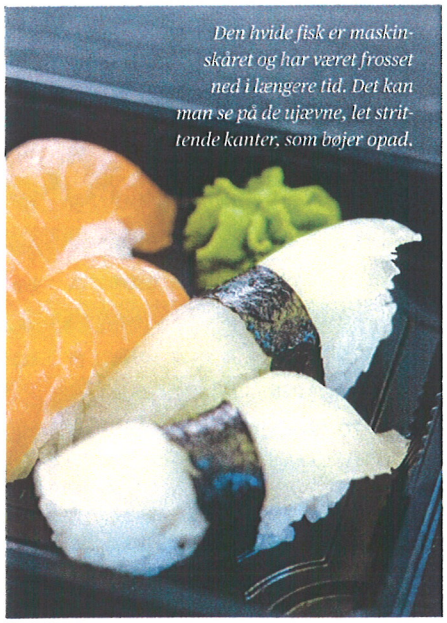
SÅDAN SPOTTER DU ...

## ... den **gode** sushi

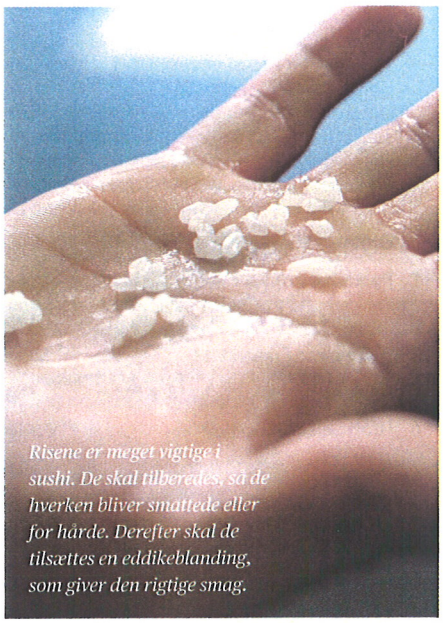
- Fisken skal have en klar, frisk farve. Tun kan dog godt blive en anelse grålig af at have været frosset. Det betyder ikke nødvendigvis, at den er gammel.
- Lugt til fisken, den skal ikke lugte af fisk. Kanterne på fisken må ikke være stive og tørre.
- Sushi-rullerne skal være hele og faste - ikke have for tykt lag ris. Indholdet bør ikke være løst eller have tydelige huller i.
- Grøntsager skal være friske, eksempelvis skal avocadoen være grøn og ikke brun.
- Fordelingen af ris og fisk i nigiri skal være cirka fifty-fifty.
- Nigiri skal hverken være for små eller for store. En mundfuld, som du ikke behøver at bide over, er den helt rigtige størrelse.

## ... den **dårlige sushi**

- Hvis fisken falder fra hinanden, er tør eller flosset i kødet, tyder det på gammel eller dårligt håndteret fisk.
- Hvis fisken er tyndt skåret, hård i kanterne og bøjer opad, tyder det på maskinskåret fisk, som har ligget for længe i fryseren, før det er blevet tøet op.
- Risene må ikke være uens kogt, og der må hverken være smattede eller hårde riskorn i sushien. De må ikke have stået så længe, at risen er blevet tør og kedelig.



*Den hvide fisk er maskinskåret og har været frosset ned i længere tid. Det kan man se på de ujævne, let strittende kanter, som bøjer opad.*



*Risene er meget vigtige i sushi. De skal tilberedes, så de hverken bliver smattede eller for hårde. Derefter skal de tilsættes en eddikeblanding, som giver den rigtige smag.*

## Gode råd når du **køber takeaway-sushi**

Generelt bliver sushi kedelig af luft og kulde, så vent med at åbne takeaway-boksen, til du skal spise indholdet. Og spis det allerhelst inden for en halv time, så du undgår at sætte det på køl.

Hvis der går længere tid, før du kan spise sushien, så sæt den på køl, men tag den ud af køleskabet, mindst en halv time før du skal spise den, så risene når at få den rigtige temperatur.