Sushi och sashimi

Här ger Livsmedelsverket vägledning om hur kraven i lagstiftningen kan uppnås. Vägledningen är inte bindande och utesluter inte andra sätt att uppfylla kraven.

Lär dig om hur sushi och sashimi tillverkas. Ta också del av länkar till en rad exempel på hur företag kan redovisa faror och risker för sushi och sashimi i faroanalysens olika steg.

Principerna för sushi och sashimi

Ordet sushi kommer av ordet sui, som betyder sur, och hänvisar till sushiriset som blandas med bland annat vinäger för att komma ner i ett pH-värde på 4,5 eller lägre. Det låga pH-värdet krävs för att riset ska kunna förvaras vid rumstemperatur.

Det finns flera olika typer av sushirätter, några av de vanligaste är nigrisushi och makisushi. Nigrisushi bereds genom att riset rullas som små bollar och serveras med någon form av pålägg, till exempel fisk, skaldjur, tofu (färskostliknande produkt gjord av sojabönor) eller grönsaker (ibland även kött). Pålägget är oftast rått, men kan också vara tillagat. Makisushi kan beskrivas som sjögräsrullar. De görs av strimlor av pålägg (samma som ovan), som rullas in i ris och oftast nori (ark gjorda av alger). När sushi serveras ska riset vara ljummet och pålägget kallt. Därför bereds sushi ofta först vid beställning och helst ska sushin ätas ganska omgående. Det förekommer idag också större industriell tillverkning av sushi, samt tillverkning i restaurang och butik, där sushin kyls ner för att säljas inom någon dag.

Sashimi betyder ”stucket kött" och är en japansk maträtt som oftast består av bitar av rå fisk och andra vattenlevande djur som serveras med olika tillbehör, ofta vit rättika, syltad ingefära, sojasås och wasabi (även känd som japansk eller grön pepparrot). Liksom för gravad fisk är utgångspunkten färsk fisk av olika arter men också blötdjur som musslor och bläckfiskar som serveras råa även om tillagning förekommer.

Faror med sushi och sashimi

Konsumtion av råa produkter kräver att råvaran är mycket färsk. Det enda som görs är en enklare beredning som innebär skivning, eventuellt hackning, och att fiskmuskeln befrias från ben och hud. Detta ställer extra krav på den som väljer ut och köper in råvaror. Konsumtion av rå fisk och blötdjur är kopplade till flera olika mikrobiologiska faror, toxiner och parasiter. Farorna kan förekomma naturligt i fiskens miljö (vibriobakterier, algtoxiner, kvicksilver, parasiter), bero på lokala föroreningar (virus, salmonella, miljögifter) eller bildas i samband med fångst och den efterföljande hanteringen (histamin). Helt färsk fiskmuskel har en neutral smak och luktar friskt av hav.

Faroanalys av sushi och sashimi

För att kunna kontrollera de faror som kan förekomma i livsmedel ska livsmedelsföretagare inrätta, genomföra och upprätthålla ett så kallat permanent förfarande grundat på principerna för faroanalys och kritiska styrpunkter.

De sju HACCP-principerna är internationellt erkända som praktiska verktyg för detta.

På våra sidor om HACCP och flexibilitet kan du läsa om vad som krävs av företagen i de olika stegen och vilka undantag som finns. Här kan du också läsa om grundförutsättningarnas betydelse.

Generell vägledning om HACCP och flexibilitet
Grundförutsättningar - allmänna hygienkrav

Här nedan finner du detaljerade exempel på hur de olika stegen i faroanalysen kan se ut för sushi och sashimi. Observera att exemplen inte kan kopieras rakt av, varje produkt har sina förutsättningar.

Parallellt med faroanalysen är det bra om företaget gör en bedömning av om det finns någon redlighetsfara i något av stegen. Det kan till exempel handla om att säkerställa att det är rätt fiskart, vikt, form, färg, smak, näringsinnehåll och liknande stämmer med givna produktbeskrivningar.

Livsmedelsfusk - vad är det?

Exempel på de olika stegen i HACCP-arbetet

Steg i HACCP-arbetet	Länkar till detaljerade exempel
Produktbeskrivning	Sushi och sashimi
Flödesschema och processbeskrivning	Sushi och sashimi
Princip 1 - Identifiera faror	Sushi och sashimi
Princip 2 - Identifiera kritiska styrpunkter	Sushi och sashimi
Princip 3-5 - Fastställa kritiska gränser, övervakning och korrigerande åtgärder	Sushi och sashimi
Princip 6 - Verifiering och validering	Sushi och sashimi
Princip 7 - Dokumentation och journaler	Sushi och sashimi

Senast uppdaterad 24 juli 2025 Ansvarig grupp ROR_LH