



Puur Japan [Nederlandse sterren in Gastronomisch Tokyo]

Puur JAPAN

[Nederlandse sterren in Gastronomisch Tokyo]

Hans van Wolde Gerrit Greveling Marco Westmaas Jannis Brevet Erik van Loo Akira Oshana Henk Savelberg Dick Middelweerd Moshik Roth





[Een Reis- Kookboek]

Van 9 tot en met 11 februari reisde een groep Nederlandse topchefs, toeleveranciers en andere foodies drie dagen lang door Tokyo, de gastronomische hoofdstad van de wereld. Onze sterrenchefs vertellen over hun belevissen en opgedane inspiratie. In dit boek vindt u de verhalen, foto's en recepten van deze inspirerende trip. Ga met ons mee op reis en proef de sfeer van Puur Japan.

fresh retail

Puur Japan
[Nederlandse sterren in Gastronomisch Tokyo]







Umami

Umami

[Onze vijfde smaak]

Umami

[Onze vijfde smaak]

Zoet, zuur, zout en bitter zijn de basissmaken waaruit ons pallet is opgebouwd. Er zijn echter ingrediënten of gerechten die niet onder het hoedje van die vier zijn te vangen. Je kunt er dan allerlei mooie omschrijvingen voor bedenken of het net als de Japanners wetenschappelijk onderbouwen en het umami noemen.

De 20^e eeuw is nog maar een paar jaar oud als de Japanse professor Kikunae Ikeda erachter komt wat de bijzondere smaak veroorzaakt in kombu dashi, zeg maar dé fond van de Japanse keuken. Deze bouillon, waar we straks dieper op ingaan, wordt gemaakt op basis van zeewier. Het blijkt dat het gebruikte zeewier een hoge concentratie aan aminozuren bevat en dan met name glutaminezuur. De professor gaat studeren in Europa en ontdekt er dat producten als kaas, tomaat, asperge, gedroogde vis en gedroogd vlees dezelfde smaak eigenschappen bezitten als zijn kombu dashi in Japan. Het zijn typische smaken die niet onder de traditionele vier basissmaken vallen. Zijn onderzoek gaat verder en hij weet zelfs de stof te extraheren uit kombu, de naam umami is een feit. We zijn inmiddels een eeuw verder en weten dat umami of glutaminezuur meer dan veertig verbindingen kan aangaan. De allerbekendste is natuurlijk mononatriumglutamaat, inderdaad, de enge chemische smaakversterker MSG. Diverse grondstoffen en ingrediënten bevatten van nature een behoorlijke hoeveelheid glutaminezuur. We noemden er al een paar, maar ook paddestoelen en broccoli bevatten het. In zuivel, en dan met name gefermenteerde zuivel, komt het eveneens naar voren. Het lijkt alsof de concentratie hoger wordt als er een bepaalde bewerking is geweest. Een rauw stuk vlees bevat lang niet zoveel umami als een dubbelgetrokken bouillon, rauwe vis heeft het nauwelijks in zich, maar de Aziatische vissauzen weer des te meer. Iedere culinaire cultuur is bewust of onbewust met umami bezig, al zal lang niet iedereen zich daarvan bewust zijn. De industrie in ieder geval wel. Denk maar eens mee, je maakt een bouillon en kruid deze stevig. Als je gaat proeven, mis je iets en ondanks dat er zout en peper wordt toegevoegd, krijg je die ondefinieerbare smaak er niet in. Een beetje bouillonpoeder met chemische MSG en het is er ineens. Voila, dat is umami.

Gelukkig is het bovenstaande ook op natuurlijke manier op te lossen door het vlees meer aan te bakken of door het toevoegen van gedroogde paddestoelen. Groene asperges kunnen eveneens de extra smaak geven en bij een visbouillon zullen bonitovlokken [1] voor een totaal ander resultaat zorgen. Althans, als je umami wilt onderkennen.

De eerste slok moedermelk

Men heeft altijd gedacht dat de tong vier basissmaken kon herkennen. We kennen allemaal de tekening die deze punten precies aanduidt. Je eet een dessertje en ook al weet je niet wat het is, je proeft de zoete tonen. Citroensap is duidelijk zuur, knisperende fleur de sel is zonder discussie zout en een goed gebrouwen bier proeft bitter. Wanneer je een gebakken entrecôte eet en je wilt deze helemaal qua smaak ontleden, kom je op een punt dat je niet verder komt. Toch herken je de smaak. We zijn dan weer bij umami. Uit onderzoek blijkt dat moedermelk een concentratie glutaminezuur bevat, waardoor we onbewust die smaak als prettig in ons geheugen opslaan. Dat is nu precies hetgeen je herkent in de gebakken entrecôte, maar niet kunt omschrijven. Professor Ikeda had er destijds al een verklaring voor waarom umami niet meteen herkend werd als een basissmaak: "Umami laat zich moeiteloos combineren met de basissmaken en ondanks de functie mengt het zich met de andere smaak en haalt deze verder naar boven." Wijzelf doen dat bijvoorbeeld in de pâtisserie door een beetje zout aan een zoet beslag toe te voegen. Het beetje zout haalt de andere smaken omhoog, zonder dat het beslag zout wordt. We zijn meer dan een eeuw verder nadat de professor zijn smaak heeft laten vastleggen. Toch zijn er nog steeds wetenschappers die het bestaan willen ontkennen of in ieder geval niet willen erkennen. De groep wetenschappers, ook buiten Azië, die umami

erkent, groeit nog steeds en wereldwijd wordt de term langzaam gemeengoed.

Nog twee stoffen

Een leerling van professor Ikeda ontdekte dat de bonitovlokken die gebruikt worden in *dashi*, een stof bevatten die naast glutaminezuur de belangrijkste rol speelt bij de beleving van umami. Shintaro Kodama heeft het over natuurlijke inosinaat en om precies te zijn calcium-5'-inosinaat. Deze stof is in hoge concentratie aanwezig in gedroogde sardines en bonitovlokken, maar ook in verse makreel, varkensvlees en verse tonijn. Het derde element in umami werd pas rond de jaren '60 ontdekt door wederom een Japanner, professor Akira Kuninaka. Het betreft natriumguanylaat dat in hoge concentratie voorkomt in gedroogde shii-take, enoki paddestoelen, maar zeker ook in truffel. Hoewel de industrie alle drie die stoffen op een chemische manier weet te produceren (met allergische neveneffecten tot gevolg), zijn we er door beide Japanse professoren gelukkig wel achtergekomen hoe we ook op een natuurlijke manier het umami-effect aan onze gerechten kunnen geven.

Het gaat nog verder

De vijfde smaak mag dan wetenschappelijk bewezen zijn en uit de genoemde drie elementen zijn opgebouwd, de Japanner gaat nog verder om tot een ultiem umami-gevoel te komen. Stap één bestaat uit het kunnen benoemen van de vijf basissmaken: zoet, zuur, zout, bitter en umami. Waar wij als westerlingen denken dat er maar receptoren voor vier smaken op onze tong te vinden zijn, is de Japanner ervan overtuigd dat de vijfde daar ook te proeven is. Basissmaken is één ding, ze komen pas tot volle ontwikkeling wanneer de neus zich ermee gaat bemoeien. Aroma's bepalen in veel grotere mate hoe we een gerecht beoordelen dan de receptoren op onze tong. De geur van vers brood, een wintertruffel of rijp fruit doen onze sapstromen op gang brengen, nog zonder een hap geproefd te hebben. Bovendien is de neus een belangrijk waarschuwingssysteem

voor bedorven eten. Als de tong en de neus de smaak beginnen waar te nemen, krijgen onze hersenen direct signalen over de structuur en temperatuur: is het romig, krakend, zalvig en zo kunnen we nog wel even doorgaan. We hebben het dan nog niet eens gehad of de smaak omschreven kan worden als pikant, animaal, mineraal, floraal, groen of zelfs metaalachtig. De volgende stap is misschien het beste te omschrijven als de presentatie. Kleur, vorm en geluid beïnvloeden de beleving enorm. Waar eet je een plateau kraakverse oesters lekkerder dan aan een vissershaventje met het geluid van klotsend water, krijsende meeuwen en de geur van het zilte water? Ook al is bovenstaande helemaal in orde, dan zijn we nog niet bij de ultieme ervaring beland. De gemoedstoestand moet namelijk ook nog in orde zijn. Iemand die een behoorlijke verkoudheid heeft, zal het genot van eerdergenoemde oesters maar gedeeltelijk beleven. En waar de een dolgelukkig wordt als hij kikkerbilen mag kluiven, zal de ander gruwelen bij het idee van die vieze botjes. Een ruzie met je partner of veel stress op je werkvloer werken de beleving eveneens tegen. Mocht dat allemaal meezitten, dan ben je in staat om op ultieme wijze umami te beleven.

Ichiban Dashi

Wij krijgen onze smaaklessen van leden van het Umami Information Center in de Japanse hoofdstad, in het restaurant Tsukiji Tamura. Deze non-profit organisatie zet zich met verve in om het begrip umami aan iedereen uit te leggen. Door middel van diepgaande lessen en workshops proberen ze meer inzicht te geven in deze beleving. De sfeer die er hangt is uiterst ontspannen, we weten inmiddels dat dit een belangrijke rol speelt om een ultieme smaakbeleving te kunnen ervaren. Naast diverse smaakspelletjes krijgen we les in het bereiden van *Ichiban dashi*, de basis van alle Japanse bouillons, en daar is het waar het voor professor Kikunae Ikeda allemaal mee begonnen is. *Ichiban dashi* is een delicate bouillon die het liefst kort voor het gebruik wordt gemaakt om alle smaken optimaal te bewaren.



Ichiban Dashi

[De basis van alle Japanse bouillons]

Voor 3 liter bouillon

3 l + 1 dl water, 20 g ma kombu (gedroogd zeewier), 80 g gedroogde en geschaafde bonitovlokken [1].

Maak de vellen kombu goed schoon met een vochtige doek en leg in een pan met 3 liter water te weken [2]. In de winter zal dat ongeveer 90 minuten duren, in de zomer is 30 minuten voldoende. Verwarm het water langzaam tot het kookpunt, zorg dat er precies gestopt wordt op het moment dat de eerste bubbels ontstaan en neem direct de kombu uit het vocht. Zou de kombu te lang in het water blijven dan verdwijnt de delicate smaak. Voeg 1 dl water toe om de temperatuur net onder de 100°C te krijgen, zet het vuur uit en voeg direct de bonitovlokken toe. Schuim, als de vlokken naar de bodem zakken, de bouillon in wording goed af. Volgens chef Tamura is

15 minuten precies de tijd die nodig is om de juiste hoeveelheid umami vrij te laten komen. Passeer door een neteldoek [3] en de ichiban is klaar om te gebruiken.

Niban Dashi, de tweede trek

De kombu en bonitovlokken hebben voor de ichiban dashi enkel hun subtiele smaken vrijgegeven, maar zijn nog goed te gebruiken voor een tweede trek. Zet de overgebleven vlokken en het zeewier nogmaals op met 15 dl water en breng langzaam aan de kook. Laat 10 minuten trekken, passeer door een doek en druk stevig aan met een pollepel. Voila, uw tweede trek.