

DE GROENE SMAAKBIJBEL

Eerder verschenen bij Uitgeverij Podium

De smaakbijbel
Kookbijbel



DE GROENE SMAAKBIJBEL

De beste plantaardige combinaties, ideeën en recepten

NIKI SEGNIT

Vertaald door Jacques Meerman

Uitgeverij Podium
Amsterdam

Oorspronkelijke titel *The Flavour Thesaurus: More Flavours*

Oorspronkelijke uitgever Bloomsbury Publishing

© 2022 Niki Segnit

© 2023 Nederlandse vertaling Jacques Meerman/Uitgeverij Podium

Boekontwerp Grade Design en Carmen Balit

Opmaak omslag bij Barbara

ISBN 978 94 63 81215 3

www.uitgeverijpodium.nl



Voor Edie & Raff

Ook de associatie van ideeën is een vorm van creativiteit. Als ik geraniumblaadjes tussen mijn handen wrijf, ruik ik natuurlijk geraniums maar ook zwarte truffels, die op hun beurt de smaak van olijfolie oproepen, die me doet denken aan de geur van castoreum want dat heeft de rokerige aroma's van berkenhout. De associatie van berkenhout en geraniums schept interessante verbanden. De verst verwijderde associaties zijn vaak de interessantste.

– Jean-Claude Ellena, *Perfume: The Alchemy of Scent*

INHOUD

<i>Inleiding</i>	9
Karamel/Geroosterd	14
Peulvruchten	38
Bloemen/Weiland	52
Bloemen/Fruit	72
Prunus	94
Gedroogd Fruit	106
Romig/Fruitig	124
Zuur/Fruitig	138
Kruisbloemig	170
Sprankelend/Houtig	190
Zoet/Zetmeel	200
Dierlijk	214
Look	230
Notig/Melkig	240
Lichtgroen	266
Plantaardig	280
Kruidig/Houtig	292
Zoet/Houtig	310
Donkergroen	324

<i>Bibliografie</i>	355
<i>Register van recepten</i>	364
<i>Algemeen register</i>	367
<i>Register van combinaties</i>	383
<i>Dankwoord</i>	397

INLEIDING

Al gauw na het verschijnen van mijn eerste *Smaakbijbel* kwamen er vragen van mensen die wilden weten wanneer ik nog meer smaakcombinaties ging behandelen. Mijn eerste reactie was: laat maar zitten. Ik had drie jaar gepuzzeld aan welke smaken bij welke andere passen, en voelde me klaar om een boek te gaan schrijven over negentiende-eeuwse onderzeeërs of Schotse boerendansen. Wat ik uiteindelijk wél deed, was een boek schrijven over kookmethoden en de fundamentele familierelaties tussen gerechten. Zo ontstond mijn tweede boek: *Kookbijbel*. Maar de roep om een vervolg hield aan. Tijdens lezingen en eetfestivals werd me nog steeds de les gelezen door linzenminnaars en preifans die hun lievelingsrecepten in mijn *Smaakbijbel* misten. Meer dan één volkstuinder wilde weten waarom ik daarin geen courgettes had opgenomen. Ik had daar geen goed antwoord op. Courgettes stonden wel op de oorspronkelijke lijst, zei ik dan, maar ik was er nooit toe gekomen om erover te schrijven. Het bleek moeilijk om niet de indruk te wekken dat de vele omissies in mijn eerste boek te wijten waren aan... nou ja, zeg maar: willekeur.

Ze hadden misschien wel een beetje gelijk. Op een januarimiddag in 2018 vierde ik in een Oost-Londense pub dat ik mijn belastingaangifte klaar had. Mijn man was naar de bar gegaan om onze lunch te bestellen. Toen een straal winters zonlicht door het glas-in-loodraam van de pub viel en ons ronde tafeltje sierde met de gele en groene tinten van een groentewinkel, vroeg ik me af waarom ik eigenlijk *niet* over courgettes zou schrijven? Of over kruisbessen? Of over zwarte bonen en sperziebonen en okra's en lof? Die vormden op z'n minst een flink deel van de ingrediënten die ik uit mijn eerste boek had weggelaten, om geen betere reden dan dat ik geestelijk gezond wilde blijven. Wat eerst een angstaanjagend vooruitzicht had geleken (*alweer* een enorm boek...) leek ineens een aantrekkelijke verzameling kleine onderzoeksprojectjes. De startblokken lonkten: ik wilde *beslist* iets over tofu weten.

Het was oorspronkelijk mijn plan om een uitsluitend veganistisch boek te schrijven: *De plantaardige smaakbijbel*. Om allerlei redenen waren het vaak plantaardige ingrediënten die uit de *Smaakbijbel* waren verdwenen. Bovendien werd het veganisme langzamerhand steeds gewoner. En een heel grote groep lezers vroeg niet naar specifieke ingrediënten die het uiteindelijke boek niet gehaald hadden, maar wilde weten wanneer een plantvriendelijker versie van mijn boek ging verschijnen. Daarvoor zou ruimte kunnen ontstaan als ik dierlijke ingrediënten weglief. Maar die benadering bleek al gauw lastig. De veganistische keuken is technisch nu eenmaal moeilijk, en dat maakte problemen onvermijdelijk. De vele noodzakelijke veranderingen waren misschien slim en bevredigend oplosbaar, maar leidden

af van mijn eigenlijke doel: de smaak. Ook maakten ze het bijna onmogelijk om de snelle, beknopte, impressionistische stijl te handhaven die kenmerkend was geweest voor mijn eerste boek.

Dus versoepelde ik de regels en gaf ik ook eieren, kaas, honing en yoghurt een plaats. Ik mocht vlees en vis wel noemen, maar alleen in een bijrol. Het boek moest niet helemaal vegan en niet eens helemaal vegetarisch worden, maar een losse toon aanslaan, ruimte bieden, ondogmatisch zijn, een plantaardige leidraad hebben, flexitarisch zijn of hoe je dat ook wilt noemen. Dat weerspiegelde ook de manier waarop ik zelf steeds vaker wilde eten. Ik nam een voorbeeld aan de menu's van Ravinder Bhogals heerlijke restaurant Jikoni in Marylebone, dat de norm van één vegetarisch of veganistisch gerecht per menu omkeert, en een brede keuze aan verbijsterend creatieve vegetarische en veganistische gerechten biedt, plus één vlees- of visoptie.

Evengoed houdt dit nieuwe boek zich niet bezig met de bekende discussie over 'minder vlees en meer planten'. Dat een eetpatroon op plantaardige basis grote voordelen voor milieu en gezondheid heeft, is al uitvoerig betoogd door mensen die er veel meer van afweten dan ik. Maar ik hoop dat dit boek wel mensen aanmoedigt om minder vlees te gaan eten en dat het de aantrekkelijkheid van het alternatief vergroot. Een onderzoek van het World Resources Institute heeft in 2019 aangetoond dat het gebruik van zintuiglijke smaakbeschrijvingen een enorm verschil maakt voor de manier waarop consumenten veganistisch en vegetarisch voedsel waarnemen. De auteurs ontdekten dat vlees- en visgerechten vooral worden omschreven met woorden zoals 'sappig' of 'rokerig', die expliciet samenhangen met eetlust, terwijl het woordgebruik voor plantaardig voedsel sterker op het nut is afgestemd: vegetarische en veganistische opties worden meestal omschreven als 'gezond', 'voedzaam' of 'diervrij'. Echter plantaardige voedingsmiddelen die op een zintuiglijke manier worden beschreven, worden veel hoger gewaardeerd. De keuze van wat je eet is allerminst een puur rationele beslissing. Door plantaardige combinaties op dezelfde zintuiglijke, sterk subjectieve manier te benaderen als dat ik in mijn eerste boek heb gedaan, wil ik bloemkool uit de oven met een granaatappelsaus even aantrekkelijk maken als een *chelow kebab* of beef Wellington.

Een ander mogelijk voordeel is het tegengaan van voedselverspilling. Mijn eerste boek had onder andere datzelfde doel: minder verspillen door de resten in je koelkast nuttig te gebruiken. Bij plantaardig voedsel is die noodzaak nog dringender. Fruit en groente hebben meestal een kleinere voetafdruk op CO₂-gebied dan vlees, maar een veel groter deel ervan verdwijnt in de vuilnisbak. Veel mensen gooien planten nu eenmaal veel sneller weg dan vlees: denk maar aan de zakjes salade die je bij je afhaal-curry krijgt.

Verbijsterende hoeveelheden aardappels, brood en voorverpakte salades worden weggegooid. Door de gewoonte om voedsel geseald in plaats

van los te verkopen – plus de onwrikbare neiging om op basis van recepten en niet vanuit je eigen intuïtie te koken – zijn ongebruikte overschotten onvermijdelijk. Maar alles wijst erop dat dit probleem heel goed oplosbaar is. Bij een onderzoek naar huishoudelijk voedselafval (november 2019) bleek dat 24% van de onderzochte hoofdingrediënten in onze voorraadkast na een tijd in de vuilnisbak te verdwijnt. Dat percentage daalde interessant genoeg met bijna de helft in april 2020, tijdens de eerste covid-quarantaine. Dat kwam, aldus de onderzoekers, doordat je met meer mensen aan tafel meer voedselresten wegwerkt en dat je maaltijden organiseert rond voorraden met een beperkte houdbaarheid. Er was ook een significante stijging van het aantal mensen dat maaltijden kookte van ingrediënten die nieuw voor hen waren. Hoe vaker we iets lekkers maken van wat we hebben, des te minder gooien we weg. Op die manier worden we volgens mij ook creatievere en zelfbewustere koks.

Dit boek wil daaraan bijdragen. Bijvoorbeeld: je recept schrijft een handje pecannoten voor en je hebt er een hele zak van gekocht. Pecans hebben meestal haast omdat ze snel ranzig worden. Wat doe je met wat je overhoudt? Hier bewijst dit boek zijn nut. Ga naar het register van combinaties achterin. Daar vind je de ingrediënten alfabetisch gerangschikt. Onder ‘pecannoten’ staat een lijst van waarschijnlijke combinaties met dat ingrediënt – appel bijvoorbeeld. In sommige gevallen heb je niet meer nodig dan zo’n simpele lijst. En je kunt dan gewoon een pecansalade met appel maken. Dus als je iets wilt weten over andere dingen, dan ga je naar het paginacijfer bij elke combinatie. Bij ‘Pecannoten & appel’ vind je een proefnotitie, een korte geschiedenis van de huguenot-taart en een recept voor pecanpudding met appel. Daarbij kun je het laten, en anders lees je via ‘Pecannoten & chocolade’ en ‘Pecannoten & cranberry’s’ door naar ‘Pecannoten & miso’, enzovoort. Hetzelfde kan bij de volgende smaak, ‘Esdoornstroop’, en de smaak daarna, ‘Fenegriek’, zes bladzijden verderop.

De hoofdtekst bestaat dus uit een reeks smaakrelaties. Je kunt ze raadplegen op zoek naar een bepaalde combinatie, of je kunt hun ontwikkeling volgen. Net als in de eerste *Smaakbijbel* is dit boek verdeeld in categorieën, oftewel ‘smaakfamilies’ – ‘Karamel/geroosterd’, ‘Peulvruchten’, ‘Bloemen & weiland’, enzovoort, terwijl het eerste boek ‘Zwavel’, ‘Zee’, ‘Pekel & zout’, ‘Groen & gras’, enzovoort, behandelde. Lezers van het eerste boek kennen dit idee al, maar als dit boek je eerste kennismaking is, is het goed te weten dat de smaken in elke familie bepaalde eigenschappen gemeen hebben. Bovendien is elke familie op de een of andere manier verbonden met de families ervoor en erachter, zodat ze allemaal samen een cirkel van 360° vormen. Die smakenschijf vind je afgebeeld op de schutbladen van dit boek.

Neem de Zoet/houtig-familie als voorbeeld. Die familie omvat smaken als pijnboompitten, pecannoten en esdoornstroop. Esdoornstroop heeft

vervolgens stoffen gemeen met fenegriek, en dat is de eerste smaak van de volgende familie ('Donkergroen'). Enzovoort. Zo kun je het hele wiel van smaak naar smaak, en van familie naar familie volgen. Veel lezers van het eerste boek hebben me verteld dat ze het graag op een willekeurige plaats openslaan om daarmee hun frontale hersenkwab in actie te brengen. Anderen lezen het van kaft tot kaft. Hoe dan ook, net als het eerste boek is ook deze *Smaakbijbel* bedoeld om te inspireren.

En net als zijn voorganger gaat het ook in dit boek over de subtiele verschillen tussen de manieren waarop we proeven. De ene manier is de waarneming van vooral de basissmaken zoet, zout, zuur, bitter en umami door de smaakpapillen op je tong. Dat zijn de smaakreceptoren. Als je je neus daarbij dichtknijpt, proef je alleen of een ingrediënt zoet of zout is, niet hoe het smaakt. De papillen geven een schets, maar de volledige smaak moet je dan nog op andere manieren waarnemen.

Dit boek bevat 66 nieuwe smaken en 26 die ook in het eerste boek staan – maar weet dat al het materiaal nieuw is. (Weet ook dat ik in dit boek wel losse smaken uit de eerste *Smaakbijbel* behandel, maar geen *combinaties* uit het eerste boek herhaal.) Mijn benadering van de combinatiekeuze is intussen niet veranderd. Ik heb een lange lijst van ingrediënten opgesteld en ze tweetal voor tweetal bekeken. Daaruit heb ik klassieke combinaties gekozen, maar ook nieuwe die ik bijzonder intrigerend vind. Net als in mijn eerste boek heb ik geput uit de collectieve wijsheid van chefs, eetschrijvers, historici en smaakonderzoekers, plus mijn eigen proefnotities en herinneringen aan opmerkelijke combinaties die ik zelf heb ervaren. Mijn proefnotities zullen niet altijd overeenkomen met de jouwe: smaakwaarnemingen zijn onvermijdelijk subjectief. Maar als je ze in grote lijnen correct of totaal verkeerd vindt, hoop ik dat mijn tekstjes inspirerend of provocerend genoeg zijn om je eigen smaakexperimenten te gaan uitvoeren.

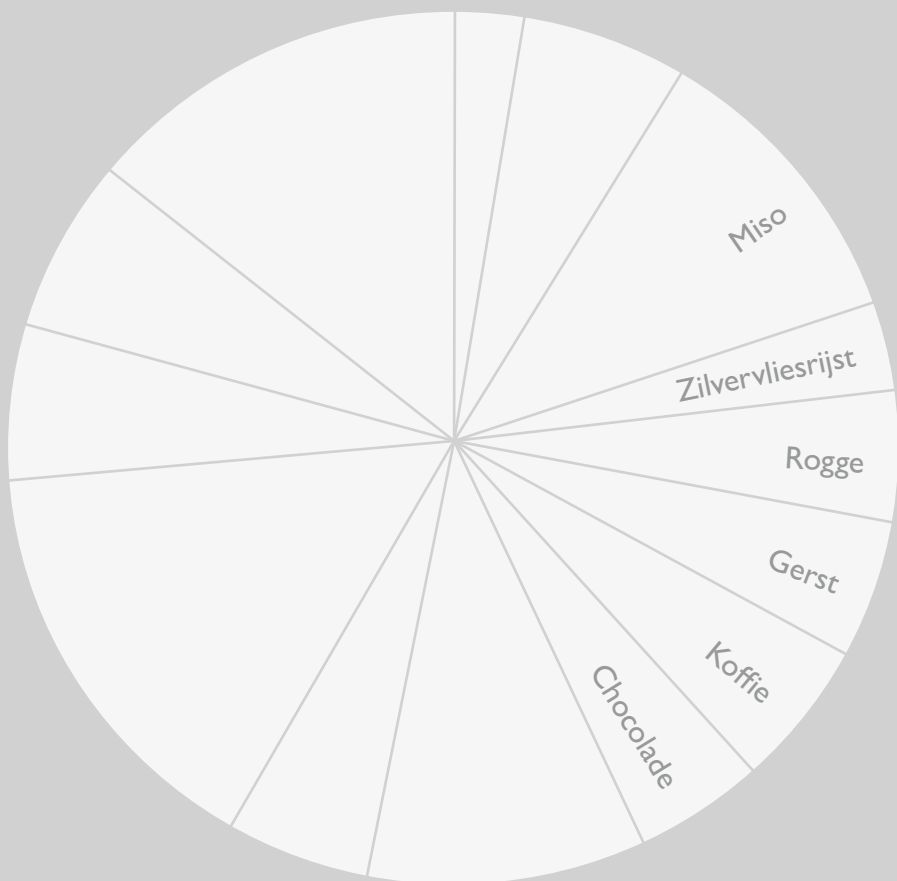
In mijn eerste boek heb ik geschreven dat ik het oorspronkelijk had bedoeld als een 'grote, algemene, allesomvattende smaaktheorie'. Dat is me toen niet gelukt, en deze nieuwe *Smaakbijbel* komt niet dichterbij. Het heeft me wel een nieuw enthousiasme voor plantaardig voedsel gegeven, en bovendien een nieuwe tolerantie voor benaderingen die rigide richtlijnen doorbreken, die de nadruk leggen op zintuiglijk genot en tegelijk goed zijn voor onze planeet en ons lichaam. Dat heeft mijn groeiende waardering bevestigd voor de Indiase keuken als bron van slimme vindingrijkheid. En dan heb ik het nog niet eens over de Italiaanse en Chinese keuken, gezegend met gerechten waarbij je je afvraagt waarom je eigenlijk vlees zou willen eten (maar dat herinner ik me weer als mijn man een kip braadt). Ik ben me daarbij gaan verbazen over de verbijsterende creativiteit van op planten gebaseerde restaurants, zoals Ottolenghi, Jikoni, The Gate en Mildreds in Londen, plus Superiority Burger, Xyst, Dirt Candy en abcV in New York. In de korte periode dat ik als meisje vegetariër was en

de kleine paddenstoeltjes van de zoveelste pizza giardiniera pulkte, had ik niet kunnen dromen van de verscheidenheid en smaakrijkdom die mogelijk blijkt nu groenten en granen als vanzelfsprekend worden omgetoverd tot lichte, aantrekkelijke en briljant veelzijdige maaltijden. Ik hoop dat met dit nieuwe boek ook iets van die geest in jouw keuken doordringt.

Niki Segnit

Londen, november 2022

KARAMEL/ GEROOSTERD



MISO

Miso is een pasta van gefermenteerde sojabonen. De populairste soort is rijst- of kome-miso, gemaakt van soja, water, zout, rijst en een schimmelcultuur die koji heet. Voor gerst- of mugi-miso wordt de rijst-koji vervangen door gerst-koji. Het opvallendste verschil tussen de soorten is hun kleur: miso kan bleekgeel, rood of bijna zwart zijn en de textuur varieert van glad tot klonterig. Hoe lichter de kleur is, des te lichter en zoeter meestal de smaak. Sommige vooraanstaande experts vinden miso zo complex smaken dat westerlingen hem moeilijk kunnen beschrijven. Ik ben het daar niet mee eens. De smaak van bijvoorbeeld courgette is moeilijk te beschrijven, maar miso heeft zoveel smaken dat je nauwelijks kunt ophouden met schrijven: je proeft en ruikt bijvoorbeeld een boerderij, noten, donkerbruine boter, karamel, exotisch fruit (bananen, mango, ananas), olijven, pekels, alcohol, kastanjebloesems... Miso is vooral lekker bij rustieke smaken, zoals die van alliums, wortelgroenten en zeewier. Miso is niet alleen als pasta maar ook gevriesdroogd te koop, vaak in de vorm van instantsoep, maar chef Nobu Matsuhisa heeft een gevriesdroogd mengsel van rode en witte miso ontwikkeld dat veelzijdig bruikbaar is als smaakgever in een rub of bij vis en salades.

MISO & AUBERGINE: zie *Aubergine & miso*, blz. 336

MISO & BANAAN: *The Wall Street Journal* besteedde in 2014 aandacht aan de verrassende verwerking van miso in toetjes. Maar als je de proefnotities bij zoete witte miso leest, verrast het je dat het ook maar iemand verraste. Nuances van tropisch fruit (zoals bananen), butterscotch en custard komen vaak voorbij. De vroegste vermelding in het Engels is – voor zover ik weet – de blog ‘Olives for Dinner’, die in 2011 een dessert van miso met banaan publiceerde. Bananenchips in Chinese stijl presenteerden zich samen met een cashewcrème die ook miso bevatte. Dat idee is kennelijk blijven hangen, en dat is erg prettig als je de bananecake met miso-butterscotch en kulfi van Ovaltine proeft. Ravinder Bhogal serveert die in haar Londense restaurant Jikoni.

MISO & BIESLOOK: zie *Bieslook & miso*, blz. 237

MISO & CHILIPER: *doenjang* is het Koreaanse equivalent van hatcho-miso, gemaakt van alleen sojabonen zonder rijst of gist. Het product ruikt heel kazig en smaakt verrukkelijk diep. Gemengd met *gochujang* (een pasta van chilipoeder, rijst, zoete stroop en sojapasta) is het de basis voor een condiment dat *saamjang* of ‘wikkelsaus’ heet. In slabladeren gewikkeld voedsel

wordt er namelijk mee bestreken. Maar het is veel breder toepasbaar. Je maakt het door naar smaak gochujang (die verschillende hittegraden kan hebben) door doenjang te roeren. Voeg dan naar smaak sesamzaad, honing, knoflook, mirin, lente-ui en water naar smaak toe.

MISO & CHOCOLADE: zie *Chocolade & miso*, blz. 36

MISO & EI: *misozuke* zijn etenswaren die in miso zijn ingelegd. Ze dienen vaak als hapje of bijgerecht. Wortelen, radijsjes, kabocha-pompoen en bloemkool zijn allemaal populair. De techniek is ook bruikbaar voor vlees en vis, maar mijn favoriete misozuke zijn gekookte eieren, die een beetje smaken alsof ze zijn geconserveerd in jus. Vergeleken daarmee zie je ineens wat de *pickled eggs* uit traditioneel-Engelse winkels eigenlijk zijn: kale, zure monsters. Dat kan beter. Kook 4 eieren 6-7 minuten, laat ze afkoelen en pel ze. Roer 200 g miso los met 50 ml mirin en 1 eetlepel suiker. Het mengsel moet dik genoeg zijn om de eieren makkelijk te bedekken; doe er zo nodig nog wat water of sake bij. Giet het in een diepvrieszak en doe er de eieren bij. Leg het geheel ½-2 dagen in de koelkast en schud af en toe. Zeg tegen je dierbaren dat je dat doet om de eieren een beetje te masseren, maar jij en ik kennen de echte reden: het is gewoon zo'n lekker gevoel.

MISO & GEDROOGDE ERWTEN: misosoep van vegan ham met groene erwten is niks om op te spugen, want misosoep heeft zelf al de zilte zoetheid en vlezigheid van spekbouillon. Maak eerst een simpele soep van gedroogde erwten en licht gezouten water. Wacht tot de erwten gaar zijn en roer ongeveer 1 theelepel rode misopasta per persoon door een soeplepel hete bouillon (miso lost niet goed op als je de pasta rechtstreeks door de soep in de pan roert). Giet de soeplepel misobouillon weer bij de rest en warm de soep voorzichtig op. Breng hem niet aan de kook, want daar houdt miso niet van. Zie ook Gedroogde erwten & gerst, blz. 208.

MISO & GEMBER: wat geraspte verse gember bij misosoep is even lekker als citroensap op gebakken vis. Gember houdt de intense misosmaak in evenwicht en houdt de samenstellende componenten apart. Als je het raspen te veel moeite vindt, draai de gember dan in een blender in gedeelten fijn. Doe het resultaat in een diepvrieszak en plet het geheel tot je een soort A5'je van gemberpulp hebt. Vries het in en breek er stukjes af als je soep, curry, een roerbakgerecht of thee aan het maken bent. Ook de azijn van ingelegde gember is verrukkelijk in een vinaigrette met miso.

MISO & GERST: mugi- of gerstmiso is donkerder dan rijstmiso. Je kunt het product beschouwen als een volkoren alternatief voor de zoetere miso van witte rijst. Mugi is vooral 's winters en op het platteland populair. Het smaakt als Marmite op toast, weggespoeld met een slok warme, pure chocolademelk.

Meng 4 eetlepels mugi-miso met 1 eetlepel honing en bestrijk er 10 minuten voor het einde van de oventijd wortelgroenten mee; laat je niet verleiden om dat al eerder te doen, want miso verbrandt snel.

MISO & HONING: *neri miso* is een dressing of een condiment. Daarvoor laat je een mengsel van miso, honing en water (of sake) even pruttelen. De extremen van zout en zoet zijn in evenwicht alsof je smaakpapillen een pijnlijke maar toch rustgevende yogahouding hebben aangenomen. Een simpele versie daarvan maak je door 5 eetlepels rode of witte miso, 2 eetlepels honing en 1 eetlepel sake of water 2 minuten in een pannetje te laten pruttelen; roer er met een houten lepel een dik vloeibare massa van. Je kunt ook 2 eetlepels mirin toevoegen. Maak een lading, en experimenteer met bekende toevoegingen als noten, zaden, groenten en schaal- en schelpdieren; pinda's en sesam zijn in Japan geliefde combinaties. Volgens miso-expert William Shurtleff kun je de extra milde zoete smaak van witte saikyo-miso benaderen door 2 delen shiro-miso te mengen met 1 deel honing en 1 deel water. Echte saikyo is een specialiteit van Kyoto. Het wordt gemaakt door veel koji-startercultuur en tamelijk weinig zout door bonen te roeren. Het mengsel fermenteert snel, rijpt kort en is rijk aan koolhydraten. Misomaker Bonnie Chung beschreef haar eerste hapje saikyo als 'warm koekjesdeeg met een custardsmaak'. Als je honing met miso wilt mengen, beknipt dan niet op de kwaliteit: neem zo mogelijk honing van wilde paardenbloemen, want die geuren sowieso vaak onthutsend naar miso. Maar controleer altijd het etiket: 'paardenbloemenhoning' is ook de aanduiding voor een vegan brouwsel van paardenbloemen, citroensap, suiker en water.

MISO & KNOFLOOK: 'Je stinkt naar miso!' Daarmee schelden snobistische Japanse stadsbewoners plattelanders uit. 'Knoflookvreters' is een Europese variant daarvan. Maar beledig geen bepaalde socio-economische groepen door iedereen over één kam te scheren! Miso-importeur Clearspring noemt knoflook een heel goede partner voor miso, net als gember, citrus en tahini, dus maak een saus van alle vijf. Voor circa 120 ml heb je nodig: 2 theelepels rode miso, 3 fijngevreven tenen knoflook, 2 theelepels geraspte gember, 1 eetlepel citroensap, circa 75 ml tahini, 1 theelepel honing. Roer alles los met wat water. Je kunt ook overwegen om een paar geschilden tenen knoflook toe te voegen aan de inmaak-miso van Miso & ei, blz. 16.

MISO & KURKUMA: zie *Kurkuma & miso*, blz. 193

MISO & MAIS: mais is tegenwoordig zo zoet dat de echte maissmaak een vage herinnering is, vooral bij oudere Amerikanen die hunkeren naar de ouderwetse smaak en zachte textuur – korrels die vanzelf tussen je tanden kropen, en je hoefde er niet hard op te kauwen. De oudere rassen zijn echter nog steeds te koop. Een voorbeeld is de silver queen met een complex smaak-

profiel, dat te danken is aan het sterk vertakte fyto-glycogeen (een polysacharide). Dat geeft een mild, melkachtig effect dat lekker is in maispuree, maar je kunt de misselijkmakende zoetheid van gewone mais in een zelfgemaakte puree altijd compenseren met zilte miso. Of meng miso met boter, olie of mayonaise en bestrijk er een maiskolf mee. Je proeft dan allereerst de dolle gistcombi van bonen en graan, gevolgd door de zoete aspecten: het zout ontlokt aan de maiskorrels allerlei smaken die anders achter al die zoetigheid verborgen zouden blijven. Of probeer eens misosoep met een schep gele korrels op de noedels. Dat smaakt minder scherp maar daarom niet minder prettig.

MISO & MOSTERDZAAD: zie *Mosterdzaad & miso*, blz. 187

MISO & PECANNOTEN: zie *Pecannoten & miso*, blz. 318

MISO & PEPER: zie *Peper & miso*, blz. 308

MISO & PREI: als je dunne Japanse preitjes (negi) pureert met miso, krijg je een heerlijke pasta die lekker is bij schaal- en schelpdieren of met aardappels uit de oven. Hatcho-miso maak je van alleen sojabonen, zout en koji, zonder rijst of gerst. In Okazaki, een stad in de centrale prefectuur Aichi, maakt de Maruya-fabriek al sinds 1337 nog op steeds dezelfde manier hatcho-miso, die twee jaar in enorme cederhouten vaten rijpt. Deze miso wordt verwerkt in *miso nikomi udon*, een stevige, donkere soep van dikke tarwenoedels met negi, een rauw ei en eventueel wat gefrituurde tofu.

MISO & SESAM: zie *Sesam & miso*, blz. 258

MISO & SPERZIEBONEN: zie *Sperziebonen & miso*, blz. 330

MISO & TOFU: zie *Tofu & miso*, blz. 250

MISO & TOMAAT: zie *Tomaat & miso*, blz. 75

MISO & TOPINAMBOERS: zie *Topinamboers & miso*, blz. 202

MISO & VANILLE: de combinatie van zoete witte miso met vanille in een custard smaakt als opgevoerde butterscotch – alsof er echt boter in zit. Neem een normaal recept voor custard met vanille en 500 ml melk of een combinatie van melk en room. Als de custard genoeg gebonden is om de achterkant van een lepel te bedekken, haal je de pan van het vuur. Giet een opscheplepel vol custard in een kom en roer er 2 theelepels zoete witte miso en 1 theelepel vanille-extract door. Neem meer miso en vanille als je er roomijs van maakt, want de kou dempt de smaken.

MISO & WITTE BONEN: zie *Witte bonen & miso*, blz. 46

MISO & WORTEL: zie *Wortel & miso*, blz. 198

MISO & YOGHURT: ‘Miso met tahini is een vegetarische klassieker,’ schrijft fermentatie-expert Sandor Katz, ‘maar miso met pindakaas en miso met

yoghurt zijn even lekker.’ Het vetgehalte is de sleutel. Vet werkt, zegt Katz, als basis voor de compacte, zilte smaak van de miso. Hij neemt 4 delen van een vet ingrediënt op 1 deel miso met iets zuurs voor het evenwicht. Neem bijvoorbeeld kimchi of zuurkoolvocht. Niet lekker? Misschien niet, maar je hebt nog urenlang stof tot doorkletsen over de kwaliteit van je darmflora.

MISO & YUZU: zie *Yuzu & miso*, blz. 161

MISO & ZEEWIER: in de zen-boeddhistische kloosterkeuken (*shojin ryori*) wordt een bouillon voor misosoep en veel andere gerechten gemaakt van niets anders dan kombu. De gebruikelijke bonitosnippers blijven dus weg. Niets is makkelijker dan kombu klaarmaken. Je haalt het wier uit zee en droogt het op het strand, waarna je het in reepjes snijdt en verkoopklaar verpakt. Rishiri kombu uit het noorden van Hokkaido is heel geliefd. Vers of in gerijpte vorm heet het kuragakoi kombu. In die laatste vorm blijft de kombu een paar jaar in de kelder liggen. Dat bevordert het umami-element, maar gaat ten koste van de echte zeewiersmaak. Bij het koken mag de temperatuur niet hoger zijn 65 °C, anders komen er onprettige smaken vrij. Wakame is het gebruikelijke zeewier voor in de misosoep. Dat is een relatief milde en zoete soort met een enigszins rubberige textuur en wat ‘beet’.

MISO & ZILVERVLIESRIJST: zie *Zilvervliesrijst & miso*, blz. 22

ZILVERVLIESRIJST

De term zilvervliesrijst kan behalve op bruine ook op rode en zwarte rijst slaan. ‘Volkoren’ betekent dat de rijstkorrel is ontdaan van zijn kafje maar niet verder is uitgemalen. De zemel en de kiem zijn dus intact gebleven, en dat schijnt goed te zijn voor onze gezondheid. Maar voor de houdbaarheid van de rijst is het minder goed, want de vetrijke kiem maakt de rijst vatbaar voor bederf. De zemel geeft ‘beet’ en een zware, zoete smaak met de geur van grof gemalen noten. Bruine rijst is dan ook heel iets anders dan zijn zachte, milde, witte tegenvoeter. Rode en zwarte rijstsoorten smaken vaak fruitig en hebben iets van een bloemennuance.

ZILVERVLIESRIJST & AVOCADO: leg je voeten op de bank en baan je een weg door twaalf stuks maki-rollen met avocado alsof het chocolaatjes zijn. Stort je op het zeewier en druk je tanden door de smakelijke rijst tot in het zachte midden van de avocado. Sommige mensen vinden maki niet passen bij bruine rijst omdat die niet de zachte textuur en ook niet de simpele zoetheid van witte sushirijst heeft, maar half gepelde rijst is veel zachter dan gewone bruine en heeft niet meer dan een notennuance, zodat deze soort heel geschikt is voor handrollen en maki. Bevrijd van het keurslijf van zeewier heeft

bruine rijst veel affiniteit met avocado, bijvoorbeeld in een kleurige Buddha bowl met zwarte bonen, rode ui en ingemaakte chilipepers.

ZILVERVLIESRIJST & CASHEWNOTEN: eenmaal verhuisd naar Londen kocht ik bijna meteen *Entertaining with Cranks*, het tweede boek van de inmiddels opgeheven vegetarische restaurantketen van die naam. Ik weet bijna zeker dat ik er maar één recept uit heb gekookt: risotto van bruine rijst met cashewnoten voor een vegetarische vriendin en haar nieuwe vriendje. Naast rijst en noten bevatte het gerecht alleen chilipepers en in margarine gebakken ui. Toen ik het tweetal enige tijd later opnieuw zag, keek ik door het raam van onze plaatselijke Burger King naar binnen. Laat ik zeggen dat ze daar geen Vegan Nuggets zaten te eten. Ik had een simpele fout gemaakt. Van bruine rijst kun je geen risotto maken. Je kunt er ook niet mee breien. Maar van bruine rijst maak je wel een prima pilav. De popcornsmaak van pilav is een ideale basis voor geroosterde cashews en amandelen, gekaramelliseerde uien en warme, zoete specerijen. Sommige mensen zeggen dat bruine basmati niet het kenmerkende popcornaroma van witte basmati heeft omdat de geur in de zemel gevangen blijft, maar dat is niet zo. De geur is alleen zwakker – het verschil tussen een wolkje uit een net geopende zak popcorn en een bioscoop op volle toeren.

ZILVERVLIESRIJST & EI: Jeffery Alford en Naomi Duguid zeggen in hun *Seductions of Rice* dat parboiled, langkorrelige bruine rijst verschilt van niet-geparboilde doordat de korrels gescheiden blijven. Die soort is dan ook geknipt voor Thaise gebakken rijst. Ze geven een simpel recept met knoflook en paddenstoelen en suggereren om er een gebakken ei op te leggen. Vervang de witte rijst ook eens door parboiled bruine als je met ei gebakken rijst maakt. Het grootste voordeel van met ei gebakken bruine rijst boven witte is dat ik er een voldaan gevoel van krijg. Dat verzadigingsgevoel krijg ik niet van de bekende versie met witte rijst: mijn hersenen willen gewoon niet merken dat ik voldaan ben, en bij *kedgeree* merk ik dat evenmin.

ZILVERVLIESRIJST & ESDOORNSTROOP: aan de meeste wilde rijst is maar één ding wild: de prijs. Bijna alle wilde rijst is namelijk gekweekt. Bovendien is het niet eens rijst. Het is er niet eens mee verwant. Wilde rijst komt van een waterplant uit het geslacht *Zizania*. Bijna alle ‘wilde rijst’ wordt in de herfst machinaal geplant. De grond komt dan in de lente onder water te staan, en het peil daarvan wordt mechanisch geregeld. In de herfst wordt het water weggepompt en worden de korrels met een maaidorser geoogst. Echte wilde rijst komt van zelfbestuivende planten die je alleen met een kano kunt oogsten. De korrels worden verhit, gedroogd, gedorst en deels gewand, waarbij ze een verfijnd-aardse, licht rokerige smaak krijgen. Inheemse Amerikanen brachten hun wilde rijst traditioneel op smaak met esdoornstroop, bessen of berenvet. Een groot deel van de echt wilde rijst groeit in Minnesota. Buiten