

NEUS IN DE BOTER



Tekst David Hague



FOTO'S PATRICK HESSE

Raw food sushi

Vandaag in 'neus in de boter' wil ik u graag inzicht geven in sushi als onderdeel van onze moderne cultuur en ook laten zien dat het een gerecht is dat nog in ontwikkeling is en ideaal is om uw culinaire creativiteit op te richten. Sushi heeft een erg interessante oorsprong, die na eeuwenlang nog steeds is gebleven en nog erg populair is vandaag de dag. Sushi wordt gemaakt door een combinatie van schelpdieren, gekookte of rauwe vis, groenten en gekruide rijst. Alhoewel sushi vaak in verband wordt gebracht met het Japanse erfgoed, is het eigenlijk begonnen in China tijdens de 7e eeuw (en misschien is het u opgevallen dat de Chinezen deze eer terug claimen in restaurant concepten zoals Mr. Sumo). In die tijd moest iedere vis die gevangen werd, worden bewaard. De enige methode die daarbij mogelijk was, was door fermentatie. De rauwe vis werd schoongemaakt, gefileerd en daarna tussen lagen zout geperst en het werd normaalgesproken verzaaid met een bepaalde steensoort. De vis bleef op deze manier wekenlang houdbaar, waarna de steen werd verwijderd en vervangen door een lichtere bedekking. De vis bleef zo maandenlang tussen de lagen zout bewaard tot het fermentatieproces voltooid was.

Door de tijd heen werd ontdekt dat door de vis in rijst te rollen die door-drenkt was met azijn, het fermenteren slechts een kwestie van dagen was in plaats van maanden. De rijst werd er vervolgens uitgehaald en de vis werd opgegeten. Echter, door de droogte en het tekort aan voedsel begonnen mensen de rijst, naast de vis, ook op te eten en zo werd de sushi zoals we die vandaag de dag kennen geboren.

Begin 19e eeuw leefde er een Japanse kok die Yohei heette, die in tegenstelling tot zijn Chinese neven de beschikking had over de nieuwe vriestechniek, en deze man is begonnen met het verfijnen en ontwikkelen van sushi naar een uitmuntend niveau. Yohei creëerde twee sushi stijlen, één Edo genaamd, welke begon als 'edomaezushi', wat vertaald 'vóór Edo' betekent, refererend aan het vangen van vis vóór de stad Edo, en een tweede genaamd 'Osaka', die zoetwatervis en lokale groenten bevatte.

Interessant genoeg werden de kooplieden in de stad Osaka bekend door het maken van een zich onderschei-

dende soort sushi, die bestond uit gekruide rijst gemengd met andere ingrediënten die vervolgens in een variëteit van decoratieve pakketjes konden worden gegeten. Het waren een soort rijstballen met gehakte vis die er door gemengd werd. In Tokyo, Japan, waar de zee vol zit met schelpdieren en vis, is er een subtiel verschil opgetreden. Het is de stad waar de 'nigirizushi' is bedacht, wat bestond uit het leggen van een klein stukje vis op een bedje van gekruide rijst. Als je vandaag de dag Japan zou bezoeken, zou je hoogstwaarschijnlijk de nigirizushi stijl op je bord krijgen en dit is nu de meest gebruikte vorm van sushi.

Sushi heeft een stormachtige ontwikkeling doorgemaakt en is vandaag de dag een multi miljardenindustrie. Alleen al in Amerika zijn er sinds 1970 meer dan 7.000 sushi restaurants geopend en nog maar een paar jaar geleden was de jaarlijkse verkoop van de nori zeewier, die wordt gebruikt voor het maken van de rollen, opgelopen tot 50 miljoen dollar. De populariteit van su-

shi blijft stijgen doordat mensen op zoek zijn naar gezonde voeding die snel en makkelijk klaar te maken is. Maar de kosten voor de vis zelf zijn verschrikkelijk. Bijvoorbeeld, de schaarse van tonijn betekent dat er steeds hogere prijzen worden betaald voor de laatste exemplaren van deze prachtige dieren.

De recordverkoop van vorig jaar voor blauwvintonijn, die verkocht werd bij 'Tokyo's sprawling Tukiji vismarkt', was 155,4 miljoen yen (gelijk aan 1,2 miljoen dollar) voor een exemplaar van 240 kg. Milieuactivisten waarschuwen dat het aantal exemplaren van de majestueuze blauwvintonijn en geelvintonijn wereldwijd uitgeput worden door de sterke vraag naar sushi.

Aangezien dit ernstig is, vindt u dan ook niet dat het hoog tijd wordt dat we gaan kijken naar smakelijke alternatieven? Ik bedoel, het is maar 'eten', toch? Het is toch niet de bedoeling dat we dieren laten uitster-

ven? Raw food sushi vervangt de rijst door een voedzamer alternatief, zoals gehakte cashewnoten of rauwe bloemkool, maar u kunt er mee experimenteren als u wilt. Aangezien rijst een nogal neutrale smaak heeft, is het eigenlijk een verbetering als je rauwe bloemkool gemixt met een beetje rijstazijn en wat miso pasta gebruikt. Het nori vel of de zeewier is hetzelfde. Zeewier is er in overvloed en we kunnen zo veel van deze voedzame zeesalade eten als we willen. Als we vervolgens de visvulling vervangen door iets lekkers als avocado of mango of wat dan ook, dan is de voedingswaarde van onze alternatieve sushi ineens veel beter dan de oorspronkelijke niet-duurzame variant.

Gezonde, duurzame sushi:

U heeft nodig:

- Een rolmat
- Een beetje rijstazijn
- Een paar theelepels miso pasta
- Een bloemkool
- Een avocado
- Nori vellen, zeewier vellen
- Soja saus en wasabi

Nu bent u er klaar voor om raw food sushi te maken. Het eerste wat u moet doen is een paar mooie stukken bloemkool in uw keukenmachine doen, tezamen met een theelepel miso pasta en een flinke scheut van de rijstazijn. Doe de keukenmachine aan, maar niet op een te hoge stand. U wilt geen soep, u wilt stukjes ter grootte van rijst. Als dit gelukt is, is de rest eenvoudig. U smeert gewoon de gehakte bloemkool over de zeewier, zoals bij gewone sushi

en vervolgens doet u er een lijn met vulling naar keuze op. Rol het nu op en laat het aan elkaar vastkleven met een beetje water. Sushi wordt altijd in zeven stukken gesneden, maar omdat we iets nieuws aan het uitvinden zijn... kunnen we de stukken het formaat geven dat we willen. Doe nu wat sojasaus en wasabi in een kleine kom en roer het door elkaar. Doop de sushi in de pittige sojasaus en geniet ervan!



Dit is naar mijn mening hoe de evolutie zou moeten werken. Wie weet leert de tonijn op een dag praten en bedankt hij ons voor het redden van zijn oma van de snijplank.

Zie ook www.davidhague.nl

Vertaling: Esther van de Poll
www.demobilesecretaresse.com



Wijnproeverij Country Wine



Op zaterdag 25 april 2015 houdt Country Wine uit Vinkeveen de jaarlijkse gratis wijnproeverij van 15 tot 18 uur. Ook dit jaar is de locatie weer de gezellige binnenplaats aan de Herenweg 173 in Vinkeveen. Naast de alom bekende wijnen is het assortiment uitgebreid met verrassende rosé, heerlijke frisse witte wijn en spannende rode wijnen. De toegang is, zoals bekend, gratis, maar René Bergh van Country Wine vindt het plezierig als u even laat weten dat u komt, met een e-mail aan info@countrywine.nl, of een telefoontje aan 0297-266 448 / 06-53561610. Uiteraard is uw bevriende wijnliefhebber eveneens van harte welkom.

www.countrywine.nl

Mantelzorgsalon Poldermuseum Jan Compier

Op maandag 20 april brengen de bezoekers van de mantelzorgsalon een bezoek aan het poldermuseum van Jan Compier in Waverveen. Jan Compier verzamelt al sinds de jaren '80 allerlei historische materiaal. Hij deelt dit graag en met veel enthousiasme, met anderen. Verzamelen om 13.30 uur in de Buurtkamer Mijndrecht (Gosewijn van Aemstelstraat 5). Hier zijn we om 15.30 uur weer terug. Bij aanmelding graag aangeven of u kunt rijden.

De mantelzorgsalon is bedoeld voor alle mantelzorgers uit De Ronde Venen. Om in te kunnen schatten hoeveel mensen er komen, wordt het op prijs gesteld als u zich voor 16 april aanmeldt bij het Klanten Contact Centrum van Timpaan-De Baat tel. (0297) 760 260 (dagelijks bereikbaar van 10 tot 12 uur). U kunt zich ook aanmelden per e-mail: esmit@stdb.nl. Heeft u iemand nodig die uw zorgtaken even overneemt, dan kunt u contact met ons opnemen. De mantelzorgsalon is een ontmoetingsplek voor mensen die langdurige of intensieve zorgtaken hebben voor een familielid, vriend of kennis en vindt iedere laatste maandag van de maand plaats. In mei is er in verband met Pinksteren geen mantelzorgsalon.