De tafel van vier

Té umami bestaat niet

Vier kookschrijvers nemen ons om beurten mee in hun keukens. Deze week onderzoekt Jigal Krant de vijfde smaak en maakt hij **hartige rijst vol umami**.

Omdat ik het niet over mijn hart kan verkrijgen boeken weg te gooien en de minibieb verderop in de straat al uitpuilt van de naslagwerken die daar tot de komst van de Messias fijnstof staan te happen, staat mijn hopeloos achterhaalde *Dikke Van Dale* uit 1992 nog altijd fier op mijn bureau. Drie kloeke delen waarin het vergeefs zoeken is naar wappies, boomers, influencers, roetveegpieten, transgenders en plofkippen.

En umami, ontdekte ik toen ik besloot dit stukje aan de vijfde basissmaak te wijden.

Een kijkje in de pannen van Raghenie Bhawanie, Samuel Levie, Emma de Thouars en **Jigal Krant,** auteur van onder meer *TLV* en *TLV Vegan*.

Smaakbommen

Navraag bij de redactie leert dat umami in 2005 als zelfstandig en in 2018 als bijvoeglijk naamwoord is toegevoegd aan de Van Dale, wat natuurlijk niet betekent dat het klassieke smaakkwartet zoet, zout, zuur en bitter pas sindsdien een vijfde basissmaak naast zich moet dulden. Sterker, een Japanse professor kwam er al een eeuw geleden mee op de proppen en zoals dat gaat met Japanse professoren bedacht hij er een Japanse naam voor: umami. Volgens mensen die beter Japans spreken dan ik betekent dat zoiets als ‘mmm!’ Bedoeld wordt een intense hartigheid die een katalyserende werking heeft op de overige basissmaken.

Die smaaksensatie wordt veroorzaakt door glutamaat, een aminozuur dat in hoge concentratie voorkomt in erkende smaakbommen als knoflook, champignons, tomatenpuree, ketjap, miso en gebakken uien.

Wat umami zo bijzonder maakt, is dat je het nauwelijks kunt overdoseren. Een gerecht is al snel te zout, te zoet, te zuur of te bitter, maar te umami kan bijna niet. Als bewijs geldt dit rijstgerecht met heel veel mmm!

Ingrediënten voor 4 personen

- 180 g basmatirijst
- 4 semi-zongedroogde tomatenpartjes op olie
- 5 tenen zwarte knoflook
- 4 tl shiro miso
- 40 g tomatenpuree
- 2 el ketjap
- 100 ml kokosmelk
- 1 el zonnebloemolie
- 500 g kastanjechampignons, in kwarten
- 100 g trostomaten, in grove stukken
- 5 lente-uitjes, in ringen
- 50 g gebakken uitjes
- 1 el crispy chiliolie
- pluk koriander

Rijst met paddenstoelen en chili

Kook de rijst, giet af en zet apart. Mocht je nog een restje gare rijst in de ijskast hebben staan, weeg dan 500 gram af en laat op kamertemperatuur komen.

Doe de semi-zongedroogde tomatenpartjes, zwarte knoflook, miso, tomatenpuree, ketjap en kokosmelk in een maatbeker en pureer glad met de staafmixer.

Verhit de zonnebloemolie en 1 eetlepel olie uit het potje semi-zongedroogde tomaten in een grote koekenpan. Bak de champignons in 6 minuten goudbruin op hoog vuur. Voeg de trostomaten en lente-uitjes toe. Roer om aankoeken te voorkomen. Na 2 minuten kan de umamirijke saus erbij en het vuur iets worden teruggedraaid.

Laat nog minuut of wat prutteln. Roer de rijst, crispy chiliolie en gebakken uitjes erdoor en zet het vuur uit. Breng zo nodig op smaak met zout (doe dit niet zonder te proeven: miso is al behoorlijk zout).

Serveer gegarneerd met blaadjes koriander.