De tafel van vier

Hartig woordje

Vier kookschrijvers nemen ons om beurten mee in hun keukens. Deze week past Jigal Krant de ultieme umamitruc toe op **baba ganoesj**.

In de meeste smaakmakers gaan twee of meer basissmaken schuil. Zo maakt een scheut balsamico een gerecht zuurder en zoeter, maar ook wat zouter, umamirijker en zelfs een tikkie bitterder. Een kok die louter zout of zoet wil toevoegen grijpe naar het zoutvaatje of de suikerpot. Zuiver keukenzuur bestaat niet, maar een kneep citroen of een drup azijn *does the trick*.

Ook umami, de intens hartige smaak die eten troostrijk maakt, is in pure vorm voorhanden, maar ik ken geen kok die het gebruikt (of daar eerlijk voor uitkomt). Het betreft een wit poeder, als ve-tsin te koop in grote supermarkten of de toko. Volledig ingeburgerd in het Verre Oosten, maar in het Westen het mikpunt van hardnekkige horrorverhalen.

Toverstof

Ve-tsin zou tot duizeligheid, hoofdpijn, hartkloppingen en groter onheil leiden. Maar veel onbewerkt voedsel bevat van nature al monosodiumglutamaat (msg), de scheikundige naam voor vet-sin. De voedingsindustrie strooit er kwistig mee en komt daar wél eerlijk voor uit: scan je boodschappen maar eens op de smaakversterker E-621.

Uit studies blijkt dat msg in zeer hoge doses giftig is, maar datzelfde geldt voor zout en suiker. Het echte gevaar schuilt dan ook niet in de consumptie van msg, maar in het effect dat het sorteert. Msg is de toverstof waarmee de voedingsindustrie ons hele kokers Pringles in één keer laat leegschransen. Met alle morbide obesitas van dien.

Thuis is msg grappig genoeg eerder gezond dan ongezond. Zo geeft één snuf ve-tsin je baba ganoesj zo'n umami-oppepper dat je minder snel naar het zout zult grijpen.

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

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 grote bol knoflook
- extra vergine olijfolie
- 50 g amandelstiften, geroosterd
- 4 grote aubergines (à 375 g)
- 100 g tahin
- 2 tl isot biber
- ¼ tl ve-tsin
- 2 el citroensap
- gerookte zoutvlokken
- pul biber

Rokerige baba ganoesj

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snij de onderkant van de knoflookbol af. Leg de bol met de afgesneden kant op een vel aluminiumfolie, besprenkel met olijfolie, vouw dicht en pof 30-35 minuten in de oven.

Rooster de aubergines boven open vuur, 5 minuten aan elke zijde, 20 minuten in totaal (of als je geen gasfornuis hebt onder de ovengrill: 250 graden, 15 minuten op elke kant, 1 uur in totaal). Laat enigszins afkoelen en peuter de zwartgeblakerde schil eraf. Verwijder de kroontjes en bestrooi het vruchtvlees aan beide zijden met een fijn zout. Laat minstens 30 minuten uitlekken in een zeef.

Draai in de keukenmachine een smeuïge crème van de aubergine, de helft van de gepofte knoflook (bewaar de rest gekoeld in een potje), tahin, isot biber, ve-tsin en het citroensap. Proef en breng zo nodig extra op smaak met zout en citroensap. Vind je de baba ganoesj te dun, voeg dan een eetlepel tahin toe. Verdeel over een schaal, maak met de bolle kant van een lepel een sierlijk spiraaltje en vul dat met olijfolie. Garneer met pul biber en amandelstiften. Serveer met pita of Turks brood.