Bob Helsen leert onze journalist om een California roll te maken

Sushi is een manier van zijn

Omdat het niet alle dagen gehaktballen in tomatensaus moeten zijn, wil ik me eens wagen aan de Japanse keuken en wil ik leren hoe je sushi bereidt. Dat lijkt me eenvoudig, maar vergt volgens de echte sushimeesters jaren opleiding en ervaring. Mollenaar Bob Helsen legt me uit waarom.

Tekst: Guy Van Nieuwenhuysen
Foto's: Bert De Deken

Sushi maken is geen bereidingswijze, het is een manier van zijn, met veel respect voor een eeuwenoude Japanse traditie. "Sushi is veel meer dan rijst en rauwe vis", zegt Luc Hoornaert, die in ons land als dé sushikenner wordt beschouwd. Wellicht verklaart dat de lichte aarzeling in de stem van de Molse chef Bob Helsen, toen ik hem vroeg of hij mij wilde leren om sushi te maken. De handeling is eenvoudig, maar het duurt jaren om een goede sushi te maken. Het gaat immers niet alleen om de techniek.

Bob Helsen opende vijf jaar geleden het restaurant Helsen Sushi & Wine in de Lakenmakersstraat in Mol, nabij het Rondplein. Een schot in de roos, bleek al snel. "Ik was heel voorzichtig begonnen, met een heel kleine kaart. Maar na enkele weken moest je al reserveren om zeker plaats te hebben."

Helsen heeft zich verdiept in de sushitraditie, nadat hij eerder al veel buitenlandse horeca-ervaring had opgedaan. "Ik heb op een hotelschool in Scheveningen gezeten, heb vijf jaar gewerkt in een chic hotel in Florida en in een toprestaurant in de Californische wijnregio. Ik woonde ook een jaar in Los Angeles met een Japanse kamergenote. Zij heeft de interesse in sushi aangewakkerd. Voor ik naar België terugkeerde, heb ik een jaar lang een opleiding gekregen in een sushischool in Los Angeles."

Bob ging elke dag naar de les, waar bepaalde handelingen eindeloos werden herhaald. "We leerden niet één keer hoe we rijst moesten wassen en koken of hoe we messen moesten slijpen. We kregen die les elke dag opnieuw. Alle basisvaardigheden moesten dag na dag weer worden ingeoefend, om stilaan de perfectie te benaderen en uiteindelijk te horen bij die elitaire groep van sushimakers die daar de besten in zijn. Ik zit nu al 25 jaar in het vak en ik vind van mezelf dat ik mijn messen nog altijd niet perfect geslepen krijg."

Geen stress

scherp mes is gebeurd
of niet."
Bob maakt zich klaar voor mijn ultrakorte opleiding. Wat meteen opvalt, is de rust. De rust die de inrichting van het restaurant, met het gedempte blauwe licht en de sobere houtstructuren tegen de wanden uitstralen, maar ook de rust die Bob zelf veruitwendigt. Hij praat zacht en beheerst en zo beweegt hij zich ook door de zaak. Luc Hoornaert beschrijft hoe een betere sushibar moet zijn: "De sushitoog zit vol, maar niemand strest. De sushichefs worden één met wat ze doen. Ze zijn als het ware het medium van het product. De toewijding en bescheidenheid voel je." Het is precies dat wat ik nu in Mol ervaar.

Beleving

Bob maakt zijn sushi aan de sushitoog die achteraan in zijn restaurant staat. Iedereen kan zien hoe hij dat doet. Het maakt deel uit van de beleving. Maar aan deze fase is veel werk voorafgegaan. Zoals het koken en op smaak brengen van de rijst. Bob controleert de textuur van de Japanse rijst in de rijstkoker en schept deze nadien voorzichtig in de shari-oke. "Shari is rijst, de shari-oke is een houten pan, waarin de rijst afkoelt tot lichaamstemperatuur. Hierin meng ik shari-su, een rijstazijn, onder de rijst om hem op smaak te brengen. Iedere chef heeft zijn eigen recept voor die smaakmaker, een mengeling van rijstazijn met suiker en zout en kombu. Die laatste zijn zeewierbladeren. Het geeft niet alleen smaak, maar het zorgt ook voor de binding van de rijst. Je vindt in de handel ook sushi vinegar, maar die is veel te zoet."
De omzichtigheid waarmee Bob de shari-su mengt onder de rijst, is opvallend. "Je wilt de korrels niet beschadigen, maar ze moeten wel gaan glanzen. Ik vind dit een ontspannende bezigheid, maar dat is ook belangrijk. Vroeger was de zaak ook 's middags open en was het chaotisch werken. Stress

"We leerden niet één keer hoe we rijst moesten wassen, we kregen die les elke dag opnieuw"

moet je ten alle tijde vermijden. Als je een vis fileert, is rust van belang. Je moet erbij kunnen nadenken. Elke vis is anders. Dat is geen bandwerk."
De Molse sushimeester wil me tonen hoe ik een California roll maak. Dat is een verwesterde sushi. "Die sluit beter aan bij onze smaak. Er zit een pikante toets in en is zeker niet klassiek Japans. Maar die klassieke bereidingen probeer ik in het restaurant ook te brengen. Dat doe ik in de omakase, een zes- of zevengangenmenu waarin ik moderne gerechten combineer met klassieke sashimibereidingen en met nigiris, dat zijn rijstballetjes met een stukje vis erop. Die volledige beleving met sashimi, sushi en iets warm om de maaltijd af te sluiten, duurt ruim twee uur."
Terug naar de les, nu. De volgende stap is de set-up van een sushibar. Daarbij hoort uiteraard een snijplank, maar ook een maki-su, de bamboemat waarmee de kok sushi rolt. "Voor de California roll gebruik ik een maki-su waar ik vershoudfolie rond doe, zodat de rijst er niet aan kleeft. Want bij de California roll zit de rijst aan de buitenkant."
Belangrijk is ook dat er ijskoud water in de buurt staat, een vlijmscherp mes, een propere handdoek en natuurlijk de rijst. "Die rijst moet lauwwarm blijven. Sushi maak je à la minute en eet je à la minute. Als je de rijst in de koelkast legt, verdwijnt de smaak."
Bob gebruikt een half noriblad voor de sushi. "Ik maak de rolls wat kleiner, want het gaat om de smaak. Ik vind het zelf niet fijn om zo'n groot stuk sushi in mijn mond te hebben." De andere ingrediënten staan ook in de buurt: komkommer, avocado en krab. "De krab is ook een eigen recept. Ik meng Ierse krab met mayonaise en sriracha. Dat is een oosterse chilisaus die het gerecht wat pikanter maakt."
De komkommers zijn snoepkomkommers, omdat die minikomkommers de perfecte afmetingen hebben. En de avocado's zijn de oogst van een wekelijkse zoektocht. "Als ik in de supermarkt ga shoppen, heb ik er honderd vastgehad voor ik er tien heb gekozen. Ik weet niet hoeveel rassen er zijn, maar volgens mij heel veel. De ene heeft een grote pit, de andere niet. Soms lijkt een avocado al rijp, maar is hij dat nog niet. Ik ben heel streng in mijn selectie."
Het wordt tijd om onze handen nat te maken. Een noodzakelijke stap, want de rijst mag niet aan de handen blijven kleven. "De Japanse sushimeester neemt dan een kleine kop water, legt er zijn hand op, draait het ondersteboven en lost dan de kop, zodat het water zich perfect over de hand spreidt. Maar dat gaan we niet doen", lacht Bob. Toch blijkt het een kwestie van aanvoelen. De handen moeten vochtig, maar ook niet te nat zijn.

Golfbal

Met de natte vingers moet ik een golfbal rijst nemen. Dat is de hoeveelheid die nodig is om over de nori te verdelen. "Niet te fel drukken", zegt Bob. "Laat de rijst zelf zijn werk doen. Je moet de textuur van de rijst blijven proeven wanneer de roll klaar is." Het blijkt ook niet eender op welke kant ik de rijst leg. "Het noriblad heeft een ruwe en een gladde kant. De rijst leg je op de ruwe kant, want die neemt de rijst het best op. Vergelijk het met een badkamer tegelen. Vergeet ook niet om je vingertoppen af en toe vochtig te maken en zorg dat het noriblad tot op de randen is bedekt. Je mag geen groene kleur meer zien."
Dat laatste kost me wel wat tijd, want de rijst is weerbarstig. Wanneer me dit is gelukt, mag er sesam over de rijst worden gestrooid. "Elke sushi heeft zijn eigen versiering. Voor een California roll is dat sesam. Ik gebruik witte en zwarte sesam, maar die witte rooster ik vooraf, om de smaak te versterken."
Om de California roll te vullen, moet ik het noriblad omdraaien. Dat is geen probleem, de rijst blijft mooi aan het blad kleven. Op het noriblad leg ik nu, netjes in het midden, de komkommer, krab

"Sushi maak je à la minute en je eet ze à la minute. De rijst mag niet in de koelkast"

Onze journalist gaat aan de slag met de maki-su. De bamboemat waarmee de sushi in zijn juiste vorm wordt gedrukt.

en avocado. "Dan gaan we rollen", zegt Bob. Maar eigenlijk is het vouwen. Ik vouw het noriblad met de rijst over de ingrediënten zonder te veel druk te zetten. Nu gaat de maki-su, de typische bamboemat, over de roll. Bob toont me hoe ik mijn vingers moet zetten om de California roll in zijn definitieve vorm te drukken. Het matje verdeelt de kracht.

De sushi is klaar, maar moet nog gesneden worden. Ook aan het mes mag de rijst niet blijven kleven. Bob steekt de punt van het mes in het ijskoude water, schept wat druppels op en laat deze over het snijvlak lopen. Ook dit is een techniek die de sushimeesters krijgen aangeleerd. Net als het snijden. Dat moet in één vlotte beweging gebeuren. "Trekken, duwen, dat is het. Je mag niet zagen", waarschuwt Bob me. Wanneer de sushi in acht gelijke delen is gesneden, legt Bob ze weer tegen elkaar en duwt ze met de maki-su weer tot de perfecte roll. De California roll kan worden geserveerd. Er komt wat wasabi bij en gepekelde gember. "Ik gebruik alleen gele gember. De roze gember, die je bij veel sushi krijgt, heeft een zeepsopsmaak. De gele is een echte gepekelde ervaring. Ook dat heeft me veel tijd gekost, om de beste gember te vinden."

Voor de keuze van de sojasaus verklapt Bob een geheim. "Ik gebruik de lightversie, omdat die minder zout is."

Elk gerecht vraagt om zijn eigen saus. Bob vertelt me dat de Japanse keuken meer dan tien verschillende sauzen heeft die allemaal dashi, een Japanse bouillon, als basis hebben. "Zelf gebruik ik vaak ponzu, een mengeling van soja en juzu. Juzu is het sap van een Japanse limoenvariant. De vruchten bevatten weinig sap, waardoor het product erg duur is. Ik gebruik die juzu ook voor mijn huisaperitief, een gin-tonic met een zalige smaak, die alles een beetje in gang zet. Bij een witte vis als zeebaars of bij coquilles smaakt ponzu heerlijk, maar als je dat bij tonijn neemt, proef je de ponzu niet meer."

Sashimi

Mijn masterclass is achter de rug. Het maken van de roll was eenvoudig, maar is duidelijk maar een onbeduidend onderdeel van het hele sushiverhaal. "De kwaliteit van de producten speelt een grote rol", zegt Bob. "Op maandag zoek ik mijn ingrediënten. Dat is het plezantste deel van dit werk, maar ik moet wel wat rondrijden om de goede kwaliteit te vinden. Zo is hamachi of geelvinmakreel een van mijn favoriete vissen, maar hij is moeilijk te vinden en vaak erg duur. In de sushischool heb ik de technieken geleerd, maar verder heb ik veel inspiratie opgedaan op diverse plaatsen in de wereld, zoals Hawaii en Panama. De dingen die ik onderweg heb geproefd en me zijn bijgebleven, probeer ik hier op de kaart te zetten."

"Beginnen we nu aan de sashimi?" nodigt Bob uit. Euh… ja? Maar dan blijkt dat ik niet met de messen van Bob kan werken. Met een linkse hand usuzukuri snijden, de Japanse versie van carpaccio, dat zit er niet in. Dus geeft Bob zelf maar een demonstratie. Hij maakt van flinterdun gesneden zeebaars een roos en vult de knop op met zalmeitjes. "De snijtechniek heb ik op school geleerd, maar de presentatie heb ik zelf bedacht", zegt hij trots, maar toch bescheiden. Want zo hoort het in de sushibar.

Het mes mag weg. Tijd voor een glas wijn. "Toen ik nog in Los Angeles woonde, gaf ik wel eens les bij mensen thuis, bij het chique volk in de Hollywood Hills. Die nodigden dan gasten uit en terwijl wij alles klaarzetten voor de les, zaten zij al aan de wijn en maakten ze veel plezier. Daarna moest er nog gesneden worden. Dat was soms toch wel spannend."