

Frank Fol in Japan





Harde feiten

De Belgische Hoge Gezondheidsraad heeft de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid groenten en fruit vastgesteld op 250 gram fruit en 300 gram groenten. Deze aanbevelingen liggen dus hoger dan in Nederland, waar de richtlijnen gezonde voeding 200 gram fruit en 250 gram groenten aanbevelen. Volgens de meest recente Belgische Voedselconsumptiepeiling eet de gemiddelde Belg 145 gram groente per dag. Dit is meer dan Nederlanders; die eten gemiddeld 131 gram groente. Nederlanders en Belgen eten ongeveer evenveel fruit, respectievelijk 113 gram en 110 gram. Japan scoort beter, maar de aanbeveling wordt nog niet gehaald. De consumptie van groente neemt zelfs af! De Healthy Japan 21 index, gepubliceerd door het ministerie van Volksgezondheid, Arbeid en Welzijn, stelt de dagelijkse doelstelling voor de groente-inname van volwassenen op 350 gram. Het huidige gemiddelde verbruik is echter 280,5 gram. De gemiddelde inname van vrouwen is 273,6 gram, wat beduidend minder is dan het gemiddelde van 288,3 gram bij mannen. De groenteconsumptie onder vrouwen van rond de twintig is bijzonder laag, slechts 60% van de doelstelling. Overigens kan het tekort van 70 gram worden gecompenseerd door gewoon een schaalje gekookte spinazie, een halve tomaat of een komkommer te consumeren.

Een overzicht

We're Smart heeft overal ter wereld zijn inspecteurs zitten, want zoals Frank het zegt: "Ik kan niet overal tegelijk zijn. Met Henk de Bruin heb ik een ervaren inspecteur in Japan. Hij kent het land goed en helpt me met de voorselectie voor de gids. In 6 dagen tijd hebben we 11 restaurants bezocht op zoek naar de beste plant-based bereidingen. Het was een drukke week,

13 chefs gesproken, 4 interviews gegeven, 2 bedrijven en de Belgische ambassade bezocht, je kunt je dus wel voorstellen wat dat voor week was. Maar het was de moeite waard en heb ik nieuwe inzichten gekregen en nauwe contacten weten te leggen. We merken dat We're Smart leeft onder de chefs en langzaam doorsijpelt in de zeer traditionele Japanse gastronomie. Met zoveel restaurants in dit imponerende land is het secuur selecteren en hebben we gekeken of er een goede basis zou zijn. De Japanse cultuur staat dicht bij de natuur, de randvoorwaarden zijn er, maar we zien de cultuur op momenten vervagen door de westerse invloeden. Het is daarom goed zoeken naar restaurants voor onze gids. 2 radijzenaken vinden is geen probleem, maar hoger genoteerden vergt veel zoekwerk. We hebben ze gevonden en bezocht en merkten dat veel jonge chefs voor zichzelf beginnen, maar buiten de stad. De jonge chefs willen duurzaam en plant-aardig werken, één zijn met de natuur en vestigen zich daarom op het platteland. Een mooie ontwikkeling!"

Enkele hoogtepunten

Voor het artikel zullen we enkele hoogtepunten eruit pikken. "Tsushimi is het eerste dat we eruit pikken. Het restaurant met chef Seiji Tsushimi, nieuw geopend midden in de vrije natuur en uitgeroepen tot de ontdekking van 2021. Samen met zijn vrouw voorziet Seiji 1 tafel in zijn restaurant met 1 service per dag. Alle ingrediënten haalt hij uit de natuur rondom zijn restaurant en zo hebben groenten een echte hoofdrol binnen zijn menu met 1 proteïnegerecht. De chef is ernstig ziek geweest in het verleden en besloot zijn culinaire leven om te gooien en zijn culinaire koers te wijzigen."

<https://www.tsushimi.com>



Seiji Tsushimi



Het tweede restaurant waar we zeker niet omheen kunnen is Narisawa in Tokyo. Narisawa is een restaurant met een boodschap en heeft een belangrijke missie te vervullen. Reeds in 2011 was Yoshihiro aanwezig op Madrid Fusion en werd hij door de pers uitgeroepen tot een van de meest toonaangevende chefs van het moment. Yoshihiro kreeg het vak met de paplepel ingegoten. Hij was 19 jaar toen hij naar Europa vertrok om zijn culinaire parcours in gang te zetten. Bekende chefs als Girardet, Robuchon en Paul Bocuse prijken op zijn palmares en hij werkte ook enige tijd bij Antica Osteria del Ponte. Na 8 jaar keerde hij terug naar Japan en opende La Napoule in Odawara, waarna in 2003 Creations de Narisawa het daglicht zag. Een tafel bemachtigen in dit restaurant is niet eenvoudig, het zit altijd vol, het behoort dan ook als het gaat om plantaardig koken tot de besten ter wereld.

<http://www.narisawa-yoshihiro.com>

Derde stop Mutsukari met Chef Yoshihisa Akiyama.

“Een charismatische chef met veel passie met de duurste wijnen van Tokio op zijn kaart. Ook hier zit er veel passie en overtuiging in de plantaardige keuken. Om de boodschap van zijn visie en zijn restaurant te versterken zet hij elke dag een nieuw plant-based recept online. De open keuken is het middelpunt van dit restaurant

waar alle handelingen van de koks te volgen zijn. Chef Yoshihisa Akiyama serveert zijn gerechten in tapasvorm en het zijn visuele pareltjes en smaakbommen, waarin de groente een belangrijke rol speelt. Dat kan Yuba zijn, een soep met reuzenradijs, of een kom soep met rapen, tofu, kaki, appel en rijstwafel; of gebakken tomatentofu met Chinese kool of een aspic van seizoensgroenten.”

<http://www.mutsukari.com>

Het volgend restaurant wat we er uit willen pikken is restaurant Kiki Harajuku met chef Yuki Noda. *“Dit restaurant gelegen in Tokio, telt maar weinig couverts. 5 tafels vullen de restaurant-ruimte waar de gasten een 8-gangenmenu voorgeschoteld krijgen. De chef gebruikt veel groenten waarbij hij in zijn keuzes en bereidingen veel passie en overtuiging laat zien als het gaat om een plantaardige keuken. Niet makkelijk om voeten aan de grond te krijgen, maar we zien dat de influencers het goed oppakken en het restaurant veel bekendheid weten te geven.”*

Sanaburi verdient de volgende vermelding in dit artikel.

“Dat was voor mij het restaurant wat me het meest aansprak. Het restaurant, onderdeel van Satoyama Jujo, met chef Keiko Kuwakino ligt 1,5 uur reizen van Tokio. Een volledig biologische keuken die zich laat voeren door de seizoenen, de smaak en



Keiko Kuwakino



intensiteit van het product in haar puurste vorm. Het waren leerzame momenten in dit restaurant waar het draait om foraging waar planten, kruiden, stengels en wortels volop in het menu worden gebruikt." Gaaf om te lezen dat traditionele conserveringstechnieken uit deze bergkeuken worden gebruikt om de ruime oogsten van het voorjaar te bewaren voor het sneeuwachtige najaar.

<https://en.satoyama-jujo.com/dining>

Frank: "Er zijn nog meerdere grotere en kleine zaken die we bezochten. De indrukken zijn goed en we zien een steeds sterkere foodprint ontstaan als het gaat om plant-based. We zien dat de Franse keuken echt geïntrigeerd is in de Japanse cultuur met chefs die, in sommige gevallen, in het buitenland ervaring opdeden. Belangrijk voor de chefs is dat ze luisteren naar het land en de omgeving. Fine dining heeft een ware evolutie ondergaan en Japan zou als voorbeeld kunnen dienen voor de rest van Azië. Als we naar het niveau kijken, denk ik dat ze zich kunnen meten met Denemarken en Spanje. Plant-based koken is cultuurbepaald en afhankelijk van de acceptatie van het publiek. We zien wel een verschuiving naar het gebruik van meer groenten, maar constateren dat er nog veel ruimte is om hierin een plek te geven aan de eigen cultuur. Japan is een land waar de omgeving en de natuur de verschillende keukens kleur geven en invullen. Daar naar terugkeren zou de allergrootste winst kunnen zijn."

Wat valt erop?

"We hebben twee soorten keukens geproefd. Een traditionele Japanse keuken en één die we omschrijven als de Franse keuken. Voor de Franse keuken en technieken bestaat een grote erkenning en waardering omdat ze een grote mate van creativiteit laat zien. We denken dat daar waar de twee keukens in harmonie samenkomen, de culinaire toekomst van Japan ligt. In deze nieuwe keuken zien we het gebruik van pure producten die kort op de basis verwerkt worden. Bereidingen zijn eenvoudig, maar staan bol van verfijning. De retoriek die vanuit de Japanse keuken komt, is de basis van de acceptatie van de gast. Waardes blijven behouden, maar zijn voor de gast niet direct zichtbaar. Een echte product-keuken die ruimte biedt aan aromaten en verse kruiden. We krijgen daardoor veel diepgang en laagjes in de gerechten. Door de verdieping is er geen reductie nodig om een gerecht signatuur en kracht te geven. Elke dag wordt het product beoordeeld en er wordt nagedacht over de bereiding. Het seizoen geeft de gerechten de kracht die het verdient."



Yoshihiro



Yuki Noda

