



## Ramen

Het belangrijkste onderdeel van ramen? De bouillon natuurlijk! Neem de tijd voor een krachtige, umami-rijke basis waarop je verder kunt bouwen. Noedels, groenten, een halfzacht eitje misschien, en klaar is je huisgemaakte ramensoep.

Ramen is een Japanse noedelsoep die altijd uit vier elementen bestaat: bouillon, saus, ramennoedels en toppings. Het combineert de hartige smaken van vlees, kip, vis en/of groenten met een zoute saus. Stevige noedels en smakelijke toppings zorgen voor een bevredigend gerecht dat in vele varianten verkrijgbaar is.

### Wat zijn ramen noedels?

Ramen is een noedelsoep op basis van een krachtige bouillon, waarvan talloze versies bestaan. Hoewel veel mensen ramen zien als typisch Japans, werd het gerecht voor het eerst geïntroduceerd in Japan door Chinese immigranten aan het einde van de 19e eeuw. Ramennoedels worden over het algemeen gemaakt op basis van witte bloem en water. In Japan maken veel restaurants ze zelf, met de hand. Elke soort ramen heeft daar een ander type ramennoedel. Golvend, of juist plat en wat dikker. De ramennoedels die je in Nederland koopt, zijn recht en wat dikker dan spaghetti, maar niet zo dik als udon noedels. Het bijzondere aan ramennoedels is dat ze zo lekker elastisch blijven – ook nadat ze al een poosje in een heet bouillonbad hebben gelegen.

### Zijn ramen noedels gezond?

Doordat ramennoedels niet zijn gemaakt van volkorenmeel maar van witte bloem, vallen ze buiten de Schijf van Vijf. Voor de Japanse ramen heb je speciale ramennoedels nodig, deze hebben meer bite dan bijvoorbeeld een rijst noedel en gaan daarom goed samen met de vaak volle en vette smaak van ramenbouillon.

### Ramen: hoe bewaren, invriezen en opwarmen?

Ramen bestaat uit verschillende onderdelen: de bouillon, groenten, noedels en eventueel vis, vlees of tofu. Je kunt ramen na het afkoelen in z'n geheel 2 dagen bewaren in de koelkast. Wil je ramen invriezen, dan kun je dat het beste doen zonder de noedels. Door het bevriezen, ontdooien en opnieuw opwarmen worden die namelijk erg papperig. De bouillon zonder noedels is in de vriezer 3 maanden houdbaar. Wil je weer ramen eten, kook dan nieuwe noedels. □ Haal de bouillon de avond voor gebruik uit de vriezer, zodat het kan ontdooien. Warm al roerend op middelhoog vuur op.

### Geschiedenis van ramen

Ramen (拉麵, ラーメン) is een gerecht uit de Japanse keuken. Het bestaat uit Chinese noedels geserveerd in een vlees- of visbouillon, veelal op smaak gebracht met sojasaus, miso, of toppings zoals plakken varkensvlees (叉焼, chāshū), gedroogd zeewier (海苔, nori), menma (麵麻, gefermenteerde bamboescheuten) en bosui (葱, negi). Bijna elke regio in Japan heeft zijn eigen variant van ramen, zoals de tonkotsu (varkensbottenbouillon) van Kyushu en de miso-ramen van Hokkaido.

Ramen is een van Japans populairste gerechten. Tokio telt ongeveer 5.000 ramenrestaurants en in geheel Japan bedraagt dit aantal ruim 24.000. Ramen is in Japan verkrijgbaar in diverse horecagelegenheden waaronder izakaya's (café), lunchcafeteria's, karaokebars en attractieparken. Restaurants die gespecialiseerd zijn in ramen worden ramen-ya genoemd. Hoewel deze ramen-ya voornamelijk ramen op het menu hebben, wordt hier ook gebakken rijst, gyōza (dumplings) en bier geserveerd.

Japan kent een grote verscheidenheid aan soorten ramen, die tevens regionaal bepaald is. De meeste noedels worden gemaakt van vier basisbestanddelen, namelijk meel, zout, water en kansui (かん水, zout water). Ramensoep wordt doorgaans vervaardigd uit bouillon op basis van kippen- of varkensvlees, gecombineerd met een scala aan ingrediënten zoals kombu, katsuobushi (bonito-vlokken), niboshi (gedroogde babysardines), runderbotten, varkensbotten, shiitake en ui. Sommige moderne ramenbouillons worden getrokken uit groenten.

### Er zijn verschillende smaken van ramen:

- Shōyu-ramen (醤油, sojasaus) Niks meer en niks minder. Bestel je een grote, dampende kom shoyu ramen, dan krijg je noedelsoep voor je neus waarbij er sojasaus is toegevoegd aan de bouillon. Dat verklaart ook de kleur: shoyu ramen is lichtbruin van kleur. Het is een heldere bruine bouillon op basis van kip en groente, aangevuld met sojasaus.

- 🍜 Shio-ramen (塩, zout) is een lichte, geelachtige bouillon bereid met veel zout en een combinatie van van de botten van kip of de graten (en koppen!) van vis. Het is een heldere, soms goudkleurige bouillon.
- 🍜 Miso-ramen (味噌) is een betrekkelijke nieuwkomer die in Japan landelijke bekendheid verwierf omstreeks 1965. Het is een iets zwaardere variant van ramen, ondermeer omdat miso een vrij aanwezige smaak heeft. Deels omdat miso ramen meestal wordt gecombineerd met zwaardere toppings, zoals een dikke plak buikspek en maïs. Je herkent deze ramen eigenlijk altijd wel tussen alle andere soorten ramen, omdat 'ie wat troebeler oogt.
- 🍜 Tsukemen-ramen (つけ麺ラーメン) Van alle soorten ramen is tsukemen misschien wel het meest opvallend. Het is een versie van ramen waarbij je de soep en noodles apart geserveerd krijgt. De soep is dan ook eigenlijk meer een saus te noemen. Je haalt de noodles steeds door de soep voordat je ze in je mond schuift. Deze soort ramen is ook heel lekker in de zomer, omdat je geen grote kom hete soep voor je neus krijgt.
- 🍜 Mazemen-ramen (迷路の窓) Bij mazemen krijg je je noodles niet geserveerd in een bouillon, maar in een dikkere saus. Bijna als een Japanse spaghetti.
- 🍜 Tonkotsu-ramen (とんこつラーメン) Trek je de bouillon voor je ramen van varkensbotten en varkensvet, dan krijg je tonkotsu. Een populaire variant, want deze noedelsoep heeft een zeer rijke, volle smaak en een zekere vettigheid die superlekker is.
- 🍜 Tan Tan Men-ramen (タンタンメンラーメン) De bouillon wordt getrokken van varkensbotten. De hitte krijgt deze ramen van pittig varkensgehakt dat bovenop de ramen wordt geserveerd.
- 🍜 Curry-ramen (カレー) werd voor het eerst bereid in Hokkaido in 1965. Deze soep wordt gemaakt met varkensbotten en groenten, om vervolgens gekruid te worden met curry

Na de bereiding kan ramen verder op smaak gebracht worden met een aantal toppings, zoals:

- 🍜 Chāshū (geroosterd varkensvlees)
- 🍜 Bosui
- 🍜 Gekruid (veelal gezouten) gekookt ei
- 🍜 Kiemgroente
- 🍜 Menma (gefermenteerde bamboescheuten)
- 🍜 Kakuni (gestoofde varkensblokjes)
- 🍜 Nori (gedroogd zeewier)
- 🍜 Kamaboko (vispasta)
- 🍜 Mais
- 🍜 Boter
- 🍜 Wakame
- 🍜 Pekingeend

Ramen is een Japanse aanpassing van Chinese tarwenoedels. Het gerecht werd door Chinese immigranten geïntroduceerd in Japan aan eind van de 19e eeuw of het begin van de 20e eeuw. Tot in de jaren 1950 werd ramen in Japan shina soba (支那そば, letterlijk Chinese soba) genoemd, maar tegenwoordig zijn de benamingen chūka soba (中華そば, wat ook Chinese soba betekent) of ramen (ラーメン) gebruikelijker omdat het woord 支 (shina, een oude aanduiding voor China) een negatieve bijklank heeft gekregen.

Nadat Japan in de Tweede Wereldoorlog verslagen was, bezette het Amerikaanse leger Japan van 1945 tot 1952. In december 1945 werd Japan getroffen door de slechtste rijstogst in 42 jaar, wat leidde tot voedseltekorten. Om een hongersnood te vermijden, brachten de Verenigde Staten veel goedkoop tarwemeel op de Japanse markt. De broodconsumptie in Japan steeg hierdoor van 262.121 ton in 1948 tot 611.784 ton in 1951, maar het meel werd tevens verwerkt in ramen. Veel Japanners aten ramen op zwarte markten omdat het voedseldistributieprogramma van de overheid ontoereikend was. Hoewel de



Amerikanen het Japanse verbod op straatverkoop uit de Tweede Wereldoorlog behielden, werd er heimelijk meel gedistribueerd van commerciële productielocaties naar de zwarte markten. In dezelfde periode keerden miljoenen Japanse militairen terug uit China en continentaal Oost-Azië na afloop van de Tweede Chinees-Japanse Oorlog. Een deel van de manschappen was bekend met de tarwenoedels. Omstreeks 1950 werden de beperkingen op de verkoop van street food versoepeld, wat leidde tot een toename van ramenverkopers. Bovendien werd door de Amerikanen de voedingswaarde van ramen krachtig benadrukt. De combinatie van deze factoren zorgde voor meer bekendheid van noedels in de Japanse eetcultuur die voorheen sterk gericht was op rijst. Gaandeweg werd ramen geassocieerd met het stedelijke leven.

In 1958 werden instant noedels uitgevonden door Momofuku Ando, de Taiwanees-Japanse oprichter en voorzitter van Nissin Food Products. Deze uitvinding stelde eenieder in staat ramen te bereiden door slechts gekookt water toe te voegen. Sinds 1971 worden instant noedels geëxporteerd vanuit Japan, aanvankelijk onder de naam Oodles of Noodles. In 1972 werd de naam gewijzigd naar Nissin Cup Noodles.