

**dS**
De
Standaard**www.standaard.be**Date: **01-03-2025**Periodicity: **Continuous**Journalist: **Johanna Goyvaerts**Circulation: **0**Audience: **410 000**https://www.standaard.be/cnt/DMF20250225_93831717

Ponzu



Ponzu

Ponzu is in Japan wat een goede vinaigrette bij ons is: een smaakmaker die alles samenbrengt. Tintelend fris en verrassend veelzijdig, maar ook een bron van verwarring. Want wat is nu weer het verschil met sojasaus? Johanna Goyvaerts steekt haar licht op bij sakesommelier en Japan-experte Annabelle Maes.

Wat is ponzu? "In oorsprong is ponzu een mengsel van azijn en vruchten", legt Annabelle uit. "Traditioneel worden Japanse citrusvruchten zoals yuzu, sudachi of kabosu gebruikt, maar mandarijnen of sinaasappels kunnen ook." Toch denkt bijna iedereen bij ponzu automatisch aan sojasaus. "Voor het maken van ponzu gelden, in tegenstelling tot bijvoorbeeld saké, geen strikte regels", zegt Annabelle. "Daardoor bestaan er veel varianten. Je kunt het vergelijken met bier bij ons: elke streek heeft haar eigen soort. In 90 procent van de gevallen wordt er behalve citrus ook sojasaus aan de azijn toegevoegd, vaak samen met kombu (zeewier) en bonitovlokken (gedroogde vis) voor extra umami-smaak. In Japan spreekt men dan van 'ponzu shoyu'." Waarin verschilt ponzu qua smaak van sojasaus? Hoewel ponzu en sojasaus vaak in een adem genoemd worden, verschillen ze duidelijk in smaak. Sojasaus is een gefermenteerd product van sojabonen en tarwe, met zout als dominante smaak. Ponzu daarentegen, is gebaseerd op de zuren van citrus en azijn, wat het frisser en lichter maakt. "In Japan worden zuren naar waarde geschat", vertelt Annabelle. "Het is een land met een rijke azijncultuur. Toen ik er woonde, bezocht ik soms een azijnbar waar je allerlei gefermenteerde drankjes kon proeven: puur azijn, maar ook cocktails



met verschillende soorten azijn en vruchtensap. De variatie was enorm: van appel- en tomatenazijn tot bijzondere soorten zoals shikuwasa-azijn uit Okinawa, die extreem zuur is. In Japan vind je azijn bij de zuivelproducten in de supermarkt, omdat het daar als een gezonde, dagelijkse drank wordt beschouwd.” “Toch worden ponzu en sojasaus vaak gecombineerd,” gaat ze verder. “Door ze te mengen, breng je het zuur en het zout in evenwicht – iets wat typisch is voor de Japanse keuken.” Is ponzu een traditioneel Japanse smaakmaker? “Ondertussen wel”, lacht Annabelle. “Al is het een relatief jong recept. Ponzu ontstond pas in de jaren 60, toen de Japanse azijnfabrikant Mizkan het als eerste op grote schaal produceerde. Niet veel later begonnen ook ambachtelijke shoyubrouwers ermee te experimenteren, waardoor het vandaag lijkt alsof het altijd een typisch Japans product is geweest.” Ook in het Westen wordt de smaakmaker populairder. Een van de redenen daarvoor is dat Japanse sojasausproducenten zich meer op export richten. “De binnenlandse consumptie van sojasaus neemt af”, verklaart Annabelle. “Steeds meer vrouwen werken buitenshuis, waardoor er thuis minder gekookt wordt.” Waarom is de ene ponzu duurder dan de andere? Ponzu is een complex product dat uit meerdere ingrediënten bestaat. Hoe kwalitatiever die zijn, hoe hoger de prijs, maar ook hoe intenser de smaak. “Onze producent (Annabelle is ook verdeler van onder meer sake en Japanse thee, red.) is een familiebedrijf dat al zeven generaties lang sojasaus maakt. Hun ponzu bevat sojasaus die twee jaar lang gerijpt heeft op houten vaten, wat enorm bijdraagt aan de smaak. Ook de citrusvruchten spelen een grote rol: Japanse yuzu en sudachi worden met de hand geogst en zijn enorm kostbaar.” Grote producenten maken industriële ponzu, terwijl kleine shoyu-brouwers artisanale versies vervaardigen met natuurlijke fermentatie. Daarin zit het prijsverschil: het ene product is machinaal verwerkt, het andere wordt met meer tijd en traditionele technieken gemaakt, wat meer complexiteit oplevert. Hoe gebruik je ponzu in de keuken? In Japan is ponzu een dipsaus, vooral bij naberechten (warme soepen of hotpot, red.) zoals shabu-shabu, een bouillon waarin dunne plakjes vlees kort worden gegaard, die daarna in ponzu worden gedoopt. “Maar eigenlijk kun je ponzu in veel gerechten verwerken”, zegt Annabelle. “Belgische chefs gebruiken het vooral bij vis, maar het past ook goed bij vlees, bijvoorbeeld als marinade voor gegrilde kip. Ik gebruik het vaak bij tomaten, in plaats van balsamico. Mijn kinderen zijn er dol op! En het is fantastisch om een gerecht zoals gestoofde groenten op het einde mee te ‘blussen’, zoals je dat met Citroensap bij gebakken vis zou doen. Wie het eenmaal in huis heeft, kan niet meer zonder.” kaori.be

Bewaartip: Ponzu heeft een beperkte houdbaarheid. De combinatie van citrus en sojasaus blijft – eenmaal de fles geopend – maximaal een jaar goed. Vooral in de zomer kun je best voorzichtig zijn. Bewaar het dus in de koelkast: de lage temperatuur vertraagt de veroudering zonder de frisheid te verliezen.

WINTERSE LINZEN-KOOLBOWL Snel op tafel, voedzaam en boordevol smaak: voor deze uit te kluiten gewassen, warme maaltijdsalade heb je maar een handvol ingrediënten nodig, die ook nog inwisselbaar zijn. Vervang de linzen gerust door kikkererwten, de spruitjes en Chinese kool door paksoi en/of spitskool of voeg wat oesterzwammen toe voor extra hartigheid. Voor 4 personen- 1 grote ui, in fijne halve ringen- 1 kg spruitjes, schoongemaakt- 1/2 kleine Chinese kool, overlans gesneden, in snippers- 2 blikken linzen van 400 g, afgespoeld- 2 scheuten ponzu- 1 snuf chilivlokken- Boter en olijfolie- Zwarte peper en zout Voor de afwerking- Geraspte schil van 1 citroen + 1 busseltje bieslook (optioneel) Bereiding 1. Verhit in een grote kookpot met stevige bodem op middelhoog vuur een klont boter en een scheut olijfolie. Voeg de ui en spruitjes toe, samen met een snuf peper en zout. Bak 5 tot 10 minuten, tot de spruitjes lichtjes beginnen te kleuren. Meng er een snuf chilivlokken onder. Blus het geheel met een flinke scheut ponzu en roer goed door. Laat in 15 tot 20 minuten beetgaar worden zonder deksel op de pot. Roer regelmatig om en giet er een scheut water bij indien nodig. 2. Meng de Chinese kool en linzen onder het geheel. Laat alles nog enkele minuten stoven tot de kool wat geslonken is. Werk af met een tweede scheut ponzu voor extra frisheid, de fijngehakte bieslook en geraspte citroenschil. Proef of er nog zout of peper nodig is.

SPITSKOOLSALADE MET PONZU EN GEZOUTEN CASHEWNOTEN Deze frisse salade is ideaal als bijgerecht en past perfect bij de winterse koolbowl. De ponzu geeft een subtiele umami-smaak, terwijl de noten en



kool voor een heerlijk stevige beet zorgen. Tip: meng een geraspt teentje look onder de kool. Ideaal voor een extra beetje pit! Voor 4 personen, als bijgerecht:- Enkele stengels palm- of boerenkool, afgeritst- 1/2 kleine spitskool, overlans gesneden, in fijne reepjes- 1 kleine koolrabi, in flinterdunne plakjes- 100 g gezouten cashewnoten, grof gehakt- 1 limoen, het sap en de zeste- 1 busseltje munt (optioneel)- 5 el ponzu- 1 scheut olijfolie- Zwarte peper en zout- Ook lekker: geroosterde sesamolie om er aan het einde overheen te druppelen

Bereiding

1. Scheur de palmkool in stukken en doe samen met de spitskool in een grote kom. Besprenkel met de ponzu en voeg een snuf zout en zwarte peper toe. Kneus de kool een paar minuten lichtjes met je handen, zodat de zuren de structuur van de kool wat verzachten. Laat 5 minuten rusten.
2. Meng de olijfolie erdoor. Voeg vervolgens de plakjes koolrabi, de in stukken gescheurde munt, 3/4 van de gehakte cashewnoten, de geraspte limoenschil en het sap toe. Meng goed. Werk af met de resterende noten en druppel er, als je dat lekker vindt, de geroosterde sesamolie overheen voor extra diepte. Serveer meteen of laat nog even staan, zodat de smaken zich verder ontwikkelen.



Ponzu