

Surinaams voor beginners

Basiskookboek



The logo for onLibri.nl, featuring the word 'on' in white with a red swoosh above the 'o', followed by 'Libri.nl' in white.

Koen Kamphuys &
Gusta Harderwijk

OnLibri.nl

Surinaams voor beginners
Basiskoekboek

*Koen Kamphuys &
Gusta Harderwijk*



Surinaams voor beginners: Basiskookboek

© 2007 Koen Kamphuys & Gusta Harderwijk en OnLibri

Alle rechten voorbehouden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/
of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,
microfilm, rooksignalen, cd-rom, dvd, blu-ray disc, i-mode,
sms, MP3, MPEG-4, vodcast, podcast, memory sticks,
gebarentaal, internet of door welke andere digitale of
analoge wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever. Het is wel toegestaan om
anderen attent te maken op de website, www.onlibri.nl

ISBN 978-87-7061-096-7
Eerste uitgave

OnLibri.nl

Inhoudsopgave

Over de auteur	8
Suriname en zijn keuken	9
1. Ingrediënten van de Surinaamse keuken	11
1.1 Vlees en vis	11
1.2 Rijst	11
1.3 Pepers	12
1.4 Kokosmelk	13
1.5 Essences	14
1.6 Groenten	14
1.7 Kruiden, specerijen en smaakversterkers	16
2. Soepen	18
2.1 Pindasoep	18
2.2 Patja van tilapia - basisrecept	19
2.3 Patja van gerookte kip	21
2.4 Erwtensoepp	21
2.5 Krabbenpotensoepp met okers	23
2.6 Rundvleessoep met aardvruchten	24
2.7 Soep van jarabakkakoppen	26
2.8 Soto ajam	27



**MCP, specialisten in
foodcommunicatie**



MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

WWW.MCP.NL

3.	Vlees en vis	29
3.1	Kip basisrecept	29
3.2	Kip masala	30
3.3	Geroosterde kip	31
3.4	Gevulde kip	32
3.5	Tilapia masala	34
3.6	Bakkeljauw	34
3.7	Droge vis met tomatensaus	35
4.	Groenten	37
4.1	Kousenband	37
4.2	Gevulde sopropo	38
4.3	Gestooft katahar met rundvlees	38
4.4	Bruine bonen met rijst	39
4.5	Antroewa met gedroogde garnalen	41
4.6	Dhal (gekruide gele erwtenpuree)	42
4.7	Gesneden sopropo met fa-chong	43
4.8	Pitjil	44
4.9	Pompoen	45
4.10	Roerbakokers	46
4.11	Zuurkool	47
4.12	Sim met trassi	48
5.	Rijst, bami en aardvruchten	50
5.1	Nasi	50
5.2	Witte (Chinese) nasi	50

NU TE KOOP!



GOOD FOOD

Méditerranée



GoodFood MÉDITERRANÉE 2007 • € 6,95

MÉDITERRANÉE

Topkoks bereiden de lekkerste gerechten uit het Middellandse Zeegebied

140 zonnige gerechten voor binnen en buiten

Veelzijdige smaakmakers

- Geroosterde paprika
- Honing
- Tomatensaus

Zomerse pasta's
Verrassende seizoensrecepten
Luxe lunchgerechten
Toetjes en andere lekkernijen
8 menu's voor iedere gelegenheid
Frisse salades

Extra:

- Win een hotel-arrangement t.w.v. € 376,-
- Maak kans op 8 tapas-workshops

Exclusief met Sven van 'Mijn tent is top'



5.3	Moksi alesi	52
5.4	Masoesarijst	54
5.5	Roti	55
5.6	Bami	56
5.7	Bami express	57
6.	Snacks	58
6.1	Bara	58
6.2	Telo	58
6.3	Saté	59
6.4	Visballetjes	61
7.	Bijgerechten en pepers	63
7.1	Pom	63
7.2	Mango chutney	64
7.3	Sambal met kippenhartjes, levertjes en maagjes	65
7.4	Tomatenpeper	66
7.5	Gemengde groenten op zuur	66
7.6	Zoute lemmetje	67
8.	Drankjes	69
8.1	Stroop (limonadesiroop)	69
8.2	Orgeadestroop van amandelessence	70
8.3	Gemberbier	72
8.4	Dawet	72
8.5	Tjendol	73



9.	Zoete lekkernij	75
9.1	Boyo	75
9.2	Gulong-gulong (Gevulde roze flensjes)	75
9.3	Soentjes	77
10.	Index	78



Cambrinus.nl

The Dutch Beer Portal - The Place To Beer

Brewpics.cambrinus.nl

Bieretiketten.cambrinus.nl

Bierboeken.cambrinus.nl

Biergeschiedenis.cambrinus.nl



Over de auteur



Uw Surinaams kookboek is geschreven door een Nederlander. Een Hollander, een bakra, een patataman. Wel een, die dol is op lekker koken én eten, en al vijftien jaar het leven deelt met de co-auteur Gusta Harderwijk, die geboren en getogen is in Suriname. Daar kwam de interesse vandaan, die leidde tot een bloeiende receptensite die al in 1995 in cyberspace het virtuele licht zag.

Hoewel de binding met Suriname door de jaren heen minder werd, verschijnt in huize Kamphuys en Harderwijk de Surinaamse kost bijna dagelijks op tafel. Met de nodige inventiviteit en creativiteit wordt nog regelmatig geëxperimenteerd met gerechten in Surinaamse stijl.

Koen Kamphuys werd geboren in 1961, volgde een landbouwkundige opleiding maar kwam uiteindelijk in de ICT terecht. Op internet plaatste hij rond 1996, behalve de receptensite, een roman die speelt onder Surinamers in Nederland, gedichtjes in het Surinaams en de eerste website over Sranantongo, de Surinaamse taal.

Gusta Harderwijk werd geboren in een marrondorp in Oost-Suriname en groeide op in het mijnwerkersdorp Moengo. In 1987 emigreerde ze naar Nederland, waar ze sindsdien in de zorg werkt.

Suriname en zijn keuken

Het is een veelgehoord misverstand dat Surinaams eten zo heet is dat je de rook uit de oren komt. Laat u niet van de wijs brengen: Indonesisch of Thais is veel heter. De meeste Surinaamse gerechten bevatten helemaal geen peper... Wanneer u bij Surinaamse mensen te gast bent zult u aan tafel - of met het bord op schoot op de bank, een geliefde manier van eten - geen hete gerechten aantreffen, op dat kleine, maar bijzonder venijnige bergje sambal na. Voor nieuwelingen is dat een prettig aspect van de Surinaamse keuken: peper is er altijd naar smaak.

Rijst en de voorliefde voor loeihete sambal als bijgerecht is het belangrijkste dat de keukens van de verschillende bevolkingsgroepen van Suriname gemeen hebben. Suriname kent een grote etnische diversiteit, en daarmee eigenlijk meerdere, gescheiden kooktradities, meer dan dat er 'een' Surinaamse keuken bestaat.

De Creoolse bevolkingsgroep - afstammelingen van de slaven die hun vrijheid verkregen na de afschaffing van de slavernij - eet bij voorkeur gerechten op basis van rijst en kip, bereid op een wijze waar de invloed van een andere bevolkingsgroep, de Javanen, duidelijk in terug te vinden is. Een paar heel bijzondere gerechten zijn afkomstig van de Creolen: de ovenschotel pom, het gebak van cassave dat boyo heet en de klassieker bruine bonen met rijst.

De Hindostaanse bevolkingsgroep, die afstamt van contractarbeiders die in India zijn geronseld, kent sterk op de Indiase keuken gebaseerde gerechten. De roti, wellicht het bekendste Surinaamse gerecht, komt uit de keuken van deze bevolkingsgroep.

De Javanen, die door de Hollanders naar 'de West' zijn vervoerd, koesteren de oude Indonesische keuken maar hebben een grote invloed gehad op de eetcultuur in Suriname. Geliefd zijn de Javaanse eetstalletjes, de warungs, die u overal in het land kunt vinden.

Verder vindt u nog belangrijke invloeden van de Chinezen, Portugezen, de Hollanders natuurlijk, en in toenemende mate de Brazilianen.

De Marrons, in Suriname vaak als boslandcreolen aangeduid, vormen een meer geïsoleerde bevolkingsgroep. Zij zijn de afstammelingen van slaven die hun vrijheid zelf hebben genomen en verdedigd door de plantages te ontvluchten. Hun keuken is buiten de eigen gemeenschap weinig bekend en maakt gebruik van lokale ingrediënten die verbouwd zijn op eigen kostgrondjes naast de dorpen diep in het regenwoud. De keuken kent weinig invloeden van buiten en is net zo eenvoudig als de leefstijl; het zijn veelal hardwerkende mensen in traditionele gemeenschappen, grotendeels naar Afrikaans model.

Ook de kooktradities van de oorspronkelijke bewoners van Suriname, de Indianen, komen niet of nauwelijks buiten de eigen bevolkingsgroep.

Dit basiskookboek is in eerste instantie geschreven voor Nederlanders die kennis willen maken met de Surinaamse keuken en voor mensen met een Surinaamse achtergrond die in Nederland zijn geboren of anderszins de Surinaamse kooktradities niet of onvoldoende van huis uit hebben meegekregen. Veel aandacht wordt besteed aan de verkrijgbaarheid en vervangbaarheid van de ingrediënten. Zonder een

Surinaamse toko zult u de veel meer gespecialiseerde ingrediënten niet gemakkelijk vinden. In de grote steden zijn ze er in overvloed; daarbuiten zult u moeten zoeken. In telefoonboek en gouden gids zult u ze vaak aantreffen als tropische winkel. In toenemende mate zijn Surinaamse ingrediënten ook bij de grote supermarkketens te vinden, of in Indonesische, Chinese en andere oosterse winkels.

Wanneer u een gerecht niet al bladerend of via de inhoudsopgave vindt, probeert u het dan ook eens met de index achterin. Sommige gerechten lijken wat bereidingswijze zo sterk op andere, dan ze als variatietip zijn beschreven.



Op reis naar Azië en Australië?

Je vindt alle informatie in **AZIË, het beste reistijdschrift in de Benelux.**

WWW.AZIEMAGAZINE.NL

1. Ingrediënten van de Surinaamse keuken

1.1 Vlees en vis

- Kip is het belangrijkste stuk vlees. De kipfilet is weinig populair: aan kip zitten botten en kluiven is toegestaan. De hartjes, levertjes en maagjes worden voor sambal gebruikt. Verder is soepkip geliefd; niet alleen voor in de soep maar ook om te stoven met rijst. Surinaamse koks en kokkinnen zullen de kip meestal voor de bereiding uitgebreid wassen in veel water, soms met wat azijn of citroen erin. Enig effect op de salmonellabacteriën, die maken dat u van rauwe kip ziek kunt worden, is er niet en als u niet heel hygiënisch te werk gaat bij het wassen, besmet u er de halve keuken mee.
- Rund- en varkensvlees wordt maar weinig gegeten.
- Zoutvlees is gepekeld rundvlees. In Nederland is het meestal van Canadese afkomst en verkrijgbaar bij de betere slager en sommige Surinaamse winkels. Zoutvlees moet u altijd ontzouten voor gebruik door het enige tijd te koken en het kookwater weg te gooien.
- Varkensstaart wordt eveneens gepekeld verkocht. Niet iedereen kan de knobbelige botten met veel vet en zwaard eraan waarderen.
- Met zee en rivier binnen handbereik wordt er veel vis en schaaldieren gevangen én gegeten. De tropische soorten zijn ook hier in de betere vishandel te vinden. De namen zullen u doen duizelen: red snapper, tilapia, koebie, botervis, anyumara, ban-ban, jarabakka en kandratiki, en allemaal smaken ze heel anders dan een Hollandse kabeljauw of een scholletje. Als de vishandelaar u vraagt: 'kop eraf?' dan moet u die vraag met nee beantwoorden: geen Surinamer die het lekkerste stukje van de vis weggooit. Vraag wel of ze de kieuwen er voor u uit peuten. Let er thuis ook op of niet de helft van de schubben is blijven zitten: vissoep is echt veel lekkerder zonder.

Een heel bijzonder visje is de kwie-kwie. Deze prehistorische rivierbewoner heeft een gepantserde buitenkant en een heuse snor op de bovenlip. Bij het schoonmaken zult u moeten ervaren dat deze vis ook dood nog erg weerbarstig kan zijn. Kwie-kwie is diepgevroren in Surinaamse winkels te koop.

- Met droge vis of waran fisi (letterlijk: warme vis) bedoelt men Surinaamse inheemse vissoorten die gedroogd en gerookt zijn boven houtvuur. De vissen worden voor het roken meestal overlangs opengesneden. Droge vis is te koop in de Surinaamse toko. Van een vis valt nogal wat af omdat veel stukken erg hard zijn.

1.2 Rijst

Hét hoofdvoedsel. Surinaamse rijst, die in Nederland in balen van 4½ kilo in ieder supermarkt te koop is, is niet noodzakelijkerwijs de enige soort die men gebruikt. De veel duurdere basmati- en pandanrijst zijn ook erg geliefd. Zilvervliesrijst is veel gezonder maar wordt in de Surinaamse keuken niet gebruikt. Rijst wordt altijd droog gekookt; nooit afgegoten. Daarvoor neemt u per portie een kopje rijst en een kopje water; aangevuld met één extra kopje water. Het koken van rijst in een pan vraagt nogal wat aandacht.

Breng eerst het water met de rijst aan de kook, en zet vervolgens het vuur laag. Wanneer het meeste water opgenomen is, is de kunst om de rijst niet aan te laten branden. De vlamverdelers doet hier wonderen. Er zijn echter weinig Surinamers die zich elke dag deze zorgen aandoen. In ieder Surinaams huishouden is een elektrische rijstcooker aanwezig. Ze zijn niet duur, in iedere zaak in huishoudelijke artikelen te koop en u kookt er perfecte rijst mee zonder dat u er omkijken naar heeft.

1.3 Pepers

De gerechten in de Surinaamse keuken zijn vrijwel nooit heet, maar bij nagenoeg elke maaltijd wordt sambal apart geserveerd. Hoewel zo ongeveer alles wat heet is, past, zijn de diverse Hindostaanse chutneys - zelfgemaakt of uit een potje - en sambals van vleesresten favoriet. De gewone Spaanse pepers, en zeker de groene, worden in Suriname wat flauw gevonden. Meest in trek zijn de cayennepeper, de adyuma en de Madam Janet. De eerste is een rode, blokvormige peper, in de vorm van een mini-paprika. De adyuma heeft dezelfde vorm maar is geel. In het Caribisch gebied is deze ook wel bekend onder de naam habañero (Havana-peper). De Madam Janet ziet er uit als een wat verfrommelde Spaanse peper en is geel. Alledrie de soorten zijn aanzienlijk heter dan Spaanse peper. De gele soorten, en in het bijzonder de Madam Janet, hebben een typisch aroma. Alle pepersoorten zijn trouwens ook groen te verkrijgen. Groene pepers zijn gewoon onrijpe pepers.

Het verhaal gaat dat de naam van de adyuma een ode is aan de Surinaamse vrouw. Het zou een verbastering zijn van 'a gi uma nen' - het geeft de vrouw een naam: geurig, kruidig en vreselijk heet. Er zijn nog veel meer soorten pepers. Vermeldenswaard is nog de lombok rawit, een soort extra hete miniversie van de Spaanse peper, die bij de Javaanse bevolkingsgroep geliefd is.

Het venijn zit bij pepers niet in de staart. Het bovenste stuk en vooral de zaadjes bevatten veel van de hete stof. U kunt een gerecht minder heet maken door de zaden weg te snijden. Ook de bereidingswijze van een gerecht met pepers bepaalt sterk hoe heet het wordt. Zo zal olie of vet veel van de hete stof extraheren. Daardoor zijn sambals die veel olie bevatten, meestal extra heet. Let u op als u pepers snijdt: de hete stof voelt u niet als u die aan uw handen krijgt, maar wel als u daarna in uw ogen wrijft. U zult verbaasd staan hoe moeizaam de stof van uw handen af te wassen is.

Alle soorten pepers die in Suriname gangbaar zijn, worden er ook gedroogd en gemalen verkocht onder de naam fonfon pepre (geslagen peper). In Nederland is dit niet te koop. Supermarkten verkopen wel gemalen Cayennepeper, die nogal naar paprikapoeder smaakt, en gemalen rode peper is verder in goed gesorteerde Chinese toko's te vinden.

1.4 Kokosmelk

Een ingrediënt voor veel Javaanse gerechten en zoete lekkernijen. Kokosmelk is in prima kwaliteit te koop in blikjes. Uiteraard kunt u het ook zelf uit rijpe kokosnoten winnen. Veel mensen kennen de kokosnoot alleen gepeld, dat wil zeggen uit de bolster gehaald. Zo is deze meestal te koop. Het gaat dan om rijpe kokosnoten en alleen daarvan kunt u kokosmelk maken. In de tropen (en soms ook in Nederland) zijn ook onrijpe noten te koop waarvan alleen het water drinkbaar is. Overrijpe kokosnoten zijn alleen geschikt om kokosolie van te winnen.

Eerste uitdaging is de noot te breken. Hardhandig maar met beleid: met veel kracht op de stenen stukslaan, of met een hamer te lijf gaan, maar niet in duizend stukjes! Als dat gelukt is, laat u het water weglopen; dat is niet bruikbaar. Peuter met een mes het witte vruchtvlees van de harde bast af. Er zal een bruine vel aan blijven zitten; dat is in orde. Maal het vruchtvlees zo fijn mogelijk met de keukenmachine. Vervolgens giet u er kokend water bij, laat het geheel zover afkoelen dat u uw handen niet eraan kunt branden en daarna giet u de brij af in een fijne zeef of een vergiet met daarin een schone theedoek. De kokosmelk vangt u in een grote pan op. De overblijvende kokosrasp kunt u daarna verder uitwringen in de theedoek. U kunt daarna de uitgewrongen massa nog een keer met een klein beetje kokend water overgieten en nog een keer uitknijpen. De kokosrasp gooit u weg.

Kokosmelk kunt u vervangen door kokosroom (santen) wanneer u het in vleesgerechten gebruikt. Dit is te koop in Surinaamse en oosterse toko's en grote supermarkten.



Biologische melkveehouderij

Van nature goed

www.landgoedhethengelman.nl

Kom kijken bij het melken of boek een geheel verzorgde wandeling met picknick.

Ideaal voor excursies, scholen, studiegroepen en vergaderen op lokatie.

Bezoek onze website voor alle informatie.

genomineerd voor Agrarisch Ondernemer 2007

1.5 Essences

In drankjes en nagerechten wordt veel gebruik gemaakt van essences, geconcentreerde smaak- en geurstoffen. Deze zijn in flesjes te koop in Surinaamse winkels. De smaak- en geurstoffen zijn meestal kunstmatig en dikwijls zijn er ook kleurstoffen aan toegevoegd. De merken die in Nederland te koop zijn bevatten meestal wat minder kleurstof dan de Surinaamse, waardoor de gerechten wat minder intens kleuren.

De smaakstoffen zijn vaak intens geconcentreerd, zodat u er maar weinig van nodig heeft. Nogal wat essences maken het gerecht bitter bij overdosering.

De bekendste essences zijn: kola (rood; naar de Afrikaanse kolanoot), pandan (groen; naar het oosterse pandanblad), amandel, vanille, markoesa (passievrucht), banaan, ananas, sinaasappel en roos.

Naast essences zijn ook levensmiddelkleurstoffen te koop zonder smaak.

1.6 Groenten

Er zijn een paar globale groepen te onderscheiden.

- Bladgroenten: een aantal Surinaamse bladgroenten zitten wat smaak betreft redelijk dicht bij spinazie, maar elk met een eigen accent. Bitawiri (bitterblad) is stug en een ietsje bitter, tayerblad lijkt het meest op spinazie, botrowiri (boterblad) is veel zachter bij het koken. Er is verder dagoebblad, ook bekend als kankoen en grove en fijne klaroen (ook wel chawrea genoemd). Alle bladgroenten laten zich goed stoven met een gesnipperd uitje en een bouillonblokje. Het aanhangend water van het wassen is ruim voldoende om te stoven.
- Koolsoorten: als een Surinamer kool zegt bedoelt hij spitskool. Verder zijn de Chinese soorten paksoi, amsoi, kaisoi en aanverwante soorten populair. Van amsoi snijdt u de stelen eruit en gooit die weg; de bladeren worden als bladgroente bereid. Van alle andere soorten gaat het juist om de stelen al zal men, anders dan in de Chinese keuken, het blad van een groente als paksoi ook gebruiken.
- Komkommer- en pompoenachtigen. Hieronder vallen onder andere de sopropo of bittermeloen, een matig bittere, komkommervormige vrucht met een dikke bobbelige schil en een zachte binnenkant met grote zaden. De binnenkant kan niet worden gegeten. Verder poe en soekwa, ook wel flespompoenen genoemd. Beide kunnen geschild en in blokjes gesneden worden gestoofd met een gesnipperd uitje, een bouillonblokje en eventueel wat gedroogde garnaaltjes. Dan is er nog de pompoen, die in Suriname pompoen heet: een grijze vrucht met fel oranje vruchtvlees, die we uit Amerikaanse films kennen van Halloween. Komkommer bestaat in Suriname in diverse soorten en maten, meestal wat steviger dan de Hollandse komkommers. Klaargemaakt met wat azijn, zout en suiker en eventueel een klein stukje peper, maar nooit met olie, is het een geliefd bijgerecht.
- Peulvruchten: de absolute topper hierin is natuurlijk de kousenband. Deze lange sliertvormige bonen worden tegenwoordig ook in Nederland geteeld, maar zijn desondanks buiten de Surinaamse winkel of Surinaamse groentekraam op de markt, nog slecht verkrijgbaar. Onder Surinamers hier zijn ook snijbonen en in mindere mate sperziebonen geliefd. Beide worden op dezelfde manier tot kleine stukjes gesneden en in weinig water gestoofd met een gesnipperd uitje, een bouillonblokje en eventueel wat laospoeder. Sim (spreek uit: siem) lijkt uiterlijk op wat grove sperziebonen en

combineert een dunne, vezelige peul met een aromatische en fijn smakende boon. Van de peulvruchten die zonder de peul worden gegeten, zijn de doperwten en de bruine bonen (in het beroemde gerecht bruine bonen met rijst) geliefd.

- Aardvruchten: Zoete cassave, zoete aardappel (bataat), Chinese tayer (een knolgewas) en de gewone aardappelen.
- Tenslotte nog een aantal groenten die niet zijn in te delen: Antroewa is een intens bittere bleekgroene, tomaatachtige vrucht; Boulanger is de wat magere en iets vlezigere versie van de aubergine. Deze kunt u stoven met een gesnipperd uitje en een bouillonblokje en eventueel wat garnalen. Diverse okers, groene langwerpige vruchten die uit Afrika stammen en met de slavernij naar Zuid-Amerika zijn meegekomen. Kook- of bakbananen (dat is hetzelfde). Deze grotere broers van de gewone consumptiebanaan zijn onrijp (groen) geschikt om te koken, of overrijp (de schil meer zwart dan geel) om te bakken in olie als bijgerecht. Let op: met een Surinamer krijgt u geheid spraakverwarring over bananen. Anders dan de rest van de wereld vindt men in Suriname dat een banaan die grote, vlezige bakbanaan is. Wat de wereld een banaan noemt, gaat in Suriname als bacove door het leven.



Klassiek & Techniek

Klassiek & Techniek, hét magazine voor de liefhebber van klassieke auto's die ook nog eens graag zelf de handen uit de mouwen steekt. Iedere maand de fraaiste klassiekers, technische verhalen, aankooptips, etcetera.

Een los nummer kost slechts € 3,95 en voor een jaar-abonnement ben je € 39 euro kwijt waarbij je dus twee nummers voor niets ontvangt.

Aarzel dus niet langer en kijk snel op www.klassiek-techniek.nl.

Da naar van elke van klassiek & techniek
Klassiek & Techniek
 Healey-paradijs
 Restauratie
 Austin-Healey
 100/3000
 • Schokkende rij-ervaring! Cadillac Seville
 • Transmissierevisie (deel 3)
 • Alles over carburateurs (deel 3)
 Onderhoudstips: Ford Capri (1/11)
 Aanbevelingen: Parkard Dyle & Co. 17
 Bismarck Motorcycles: Bismarck, 20 modellen

1.7 Kruiden, specerijen en smaakversterkers

In de keuze van kruiden en specerijen is de overheersende invloed van de Javaanse en Hindostaanse keuken te herkennen: nagenoeg alle specerijen zijn van oosterse komaf.

Laos: de wortel van de galanga-plant. Onder tropische omstandigheden groeit dit bijna als onkruid. De verse wortel is geurig en kruidig en in oosterse of Surinaamse toko's te krijgen. Als poeder is het een onmisbare toevoeging in veel gerechten, en ook in het Indonesische hoekje van de supermarkt te krijgen (al zijn de kleine potjes wel erg onvoordelig).

- Gember: in de Indonesische keuken bekend als djahe. Vers is het bijzonder krachtig en scherp van smaak en goed te verkrijgen, soms ook in de supermarkt. Als poeder heeft het wel de kenmerkende smaak maar niet meer zo dat scherpe en geurige en is het te koop in toko en supermarkt. Geconfijte gember is geen geschikte vervanger.
- Masala: kerriemengsel uit de Hindostaans-Surinaamse keuken. De gele masala is de bekendste en is veel geuriger dan 'Hollandse' kerrie. Er is ook een bruine variant voor chutneys.
- Komijn: ook deze specerij is geliefd in de Hindostaanse keuken. Dit wordt in de toko en supermarkt meestal onder de Indonesische naam koenjit verkocht.
- Five-spice poeder: dit geurige Chinese kruidenmengsel is zeer geschikt in vleesgerechten, en te koop in iedere oosterse of Surinaamse toko.
- Masoesa: gele kleurstof die gewonnen wordt uit de binnenkant van een paarse vrucht die uiterlijk wel wat van een kleine passievrucht weg heeft, maar er niet verwant aan is. Het heeft een vergelijkbare functie als saffraan maar is stukken goedkoper.
- Piment of lon-tai: ronde bruine geurige gedroogde vruchtjes. Van de Chinese naam lon-tai zal de Surinamer vinden dat die uit het Surinaams komt: lontu ay, ingekort tot lontai, betekent ronde oogjes, en dat is precies waar deze vrucht heel veel op lijkt.
- Ketjap: deze gekruide, zoete, dikke sojasaus van Indonesische origine, is in iedere Surinaamse of oosterse winkel en in de supermarkt te verkrijgen. De meest voorkomende in de Surinaamse keuken is de zoete ketjap.
- Sojasaus: in Suriname ook wel sieuw genoemd. Deze zoute smaakmaker is in Surinaamse en oosterse toko's en soms ook in de supermarkt te koop.
- Aji-no-moto en ve-tsin: smaakversterkers in de vorm van de stof mononatriumglutaminaat. Aji-no-moto is eigenlijk een Japans merk, maar iedere Surinamer zal het zo noemen. Ve-tsin bevat dezelfde stof maar de kristallen zijn dikwijls fijngemalen tot poeder. De chemische naam klinkt weinig uitnodigend, maar de stof, ook wel bekend als E621, wordt vrij algemeen toegepast in kant- en klaarmaaltijden, en is een natuurlijk bestanddeel van allerlei soorten vlees en groenten. Op internetfora wordt er veel lelijks over gezegd, maar afgezien van een zeer zeldzame en nooit bewezen allergie (het chinese restaurant syndrome) is de stof ongeveer even gevaarlijk als keukenzout: alleen extreme overdaad schaad.

- Bouillonblokjes: keukenzout wordt zelden gebruikt. 'Je zet een maggi', zoals een Surinamer het zou omschrijven. Het merk is synoniem voor de kleine kubusvormige blokjes die in Suriname overal worden verkocht in pakjes of blikjes. In Nederland worden bouillonblokjes verkocht van allerlei merken, in eenheden voor ½ liter bouillon. Alle recepten gaan van deze eenheid uit. Er bestaan kip-, rundvlees- en visblokjes; dat zegt over het algemeen meer over de smaak dan over de ingrediënten. Sommige bouillonblokjes blijken geheel vegetarisch te zijn. De kipblokjes hebben een wat meer uitgesproken smaak, en zijn het meest geschikt voor kippgerechten. De rundvleessmaak past overal bij. Overigens zijn ook bouillonblokjes een belangrijke bron van E621.



Samen genieten... RP Holidays



Op zoek naar een bestemming voor een weekendje weg of een lekker lange zomervakantie?

Bij RP Holidays vindt u alles voor een heerlijke vakantie in Nederland, Duitsland of Denemarken.

Ontdek de verrassende omgeving vanuit uw luxe vakantievilla • ervaar het echte buitengevoel op een gezellige camping • geniet van een luxe maritieme hotelvakantie • verwen uzelf met een bezoek aan een bekend kuuroord • maak een interessante citytrip • beleef het plezier van samen golfen en wijnproeven aan de Moezel • organiseer een familiereünie... maar **geniet** vooral van elkaar en het gevoel lekker vrij te zijn!

Vraag nu het gratis magazine aan!



Meer dan 80 vakantiebestemmingen in Nederland, Duitsland en Denemarken!

0900 - 8810 (€ 0,20 p/m) • **WWW.RPHOLIDAYS.NL**

2. Soepen

2.1 Pindasoep

De combinatie van pindakaas, kokosmelk en een krachtige bouillon maakt pindasoep tot een bijzonder gerecht. Zoals de meeste soepen wordt deze met rijst gegeten en fungeert hij als een maaltijdsoup, niet als een voorafje.

Ingrediënten

- 200 gram zoutvlees
- 200 gram varkensstaart of gerookt spek
- 300 gram kippenvleugels
- 1 ui
- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel laospoeder
- ½ theelepel gemberpoeder
- 5-10 pimentkorrels (lon-tai)
- bladselderij
- ½ blik kokosmelk of melk van 1 kokosnoot
- ½ pot pindakaas
- 2 bouillonblokjes
- eventueel ½ theelepel ve-tsin of aji-no-moto
- 1 peper (adyuma of madam Janet)

Snijd het zoutvlees, varkensstaart en spek aan kleine stukjes. Kook deze gaar in ruim water in ongeveer twee uur. Giet het af in een zeef of vergiet. Het water kunt u niet hergebruiken.

Snipper de ui. Braad de kippenvleugels aan in de olie en voeg de uien toe. Bak deze tot ze glazig zijn. Voeg de laos- en gemberpoeder toe, de bouillonblokjes, pindakaas, pimentkorrels en twee liter water. Breng dit aan de kook. Doe ook het zoutvlees en varkensvlees erbij. Laat de kip gaarkoken; dit duurt ongeveer drie kwartier. Voeg op het laatst de kokosmelk, bladselderij en het hele pepertje toe. De kokosmelk mag hooguit een of twee minuten meekoken, anders gaat de kokosolie op de soep drijven. Breng de soep op smaak met aji-no-moto of een extra bouillonblokje.

Het pepertje kunt u nadat het zacht geworden is in de soep, aan stukken snijden en apart serveren voor de liefhebbers. Geef rijst bij deze soep.

Variatietips

- U krijgt een nog veel meer gevulde soep door groene kookbananen (geen consumptiebananen) of aardvruchten toe te voegen: zoete cassave (vers of diepvries), aardappel, Chinese tayer en/of zoete aardappel (bataat). Schil de aardvruchten en de banaan en snijd ze tot grove brokken van 3 centimeter. Voeg ze toe aan de soep wanneer u ook het zoutvlees en varkensvlees toevoegt.
- U kunt ook okers toevoegen. Verwijder van 200 gram okers de punten en de doppen en snijd ze aan stukken van 1-2 centimeter. Voeg ze halverwege de kooktijd toe.

2.2 Patja van tilapia - basisrecept

Patja, ook bekend als kokori, is een soep die met name bekend is bij de marrons in het binnenland van Suriname. Marrons zijn afstammelingen van slaven, die, vóór de afschaffing van de slavernij, hun meester ontvlucht zijn en hun vrijheid diep in het binnenland hebben verdedigd en daar in kleine dorpsgemeenschappen zijn gaan leven van de kleinschalige landbouw en de jacht.

Van dit gerecht is het belangrijkste bestanddeel de bittere cassave. Anders dan de naam doet vermoeden is de smaak van dit wortelgewas niet bitter. Maar het is wel erg giftig: het sap bevat namelijk blauwzuur. De cassave wordt geraspt, in een speciale langwerpige hangmand (de matapi) uitgewrongen en vervolgens in de buitenlucht gedroogd. Op die manier verdwijnt het giftige blauwzuurgas, dat erg vluchtig is. Buiten de landen waar het verbouwd wordt, is bittere cassave nauwelijks te krijgen. In Nederland is het alleen, gedroogd en gemalen tot een fijn poeder, in Afrikaanse winkels in de grote steden te vinden onder de naam kokonte lafu. Wie niet aan bittere cassave kan komen, kan zich behelpen met de zoete variant, die de gifstof niet bevat. Deze is, geraspt en diepgevroren, te koop in elke Surinaamse toko. In de grote steden is op de markt ook verse zoete cassave te vinden, die u zelf kunt raspen en malen. De brokken diepvriescassave, die bedoeld zijn om te frituren of te koken, zijn helaas niet bruikbaar: eenmaal ontdooid is het materiaal te slap om te kunnen raspen. Geraspte zoete cassave kunt u in kleine hoeveelheden tegelijk in een schone theedoek doen en met veel kracht uitwringen. Als u verslingerd raakt aan deze soep, betekent dat elk halfjaar een nieuwe uitzet aan theedoeken. Na het uitwringen moet u de grove stukken eruit zeven of eventueel fijnmalen.

Ingrediënten

- 500 gram schoongemaakte tilapia
- 250 gram gedroogde bittere cassave; of 750 gram (diepgevroren) geraspte zoete cassave
- ½ ui
- 1 eetlepel olie

- 2-3 bouillonblokjes
- zout, aji-no-moto of ve-tsin naar smaak
- 1 hete peper, bijv. madame Janet of adyuma; eventueel spaanse peper of lombok rawit
- eventueel wat azijn of citroensap

Als u diepvriescassave gebruikt, ontdooi deze dan ruim van tevoren. Ontdooien in de magnetron gaat meestal niet goed omdat de buitenkant al snel te warm wordt en de cassave gaart tot een glazige massa. Wring de cassave uit zoals hierboven beschreven. Bij gedroogde cassave voegt u voorzichtig water toe. Uiteindelijk moet u van de cassave stevige ballen van kunnen kneden die gemakkelijk doormidden te breken zijn en niet plakken maar ook niet te gemakkelijk kruimelen.

Snij de vis in flinke moten. Snipper de ui en fruit deze in de olie. Voeg anderhalve liter water toe en breng deze aan de kook met de bouillonblokjes en de vis. Laat de vis langzaam gaar koken in de bouillon.

Breek de ballen cassave in kleine, handzame stukken van ongeveer 2 centimeter. Elk van die stukken kunt u vervolgens verder klein breken tot brokjes van maximaal ½ centimeter (lieft nog kleiner). Probeer zo weinig mogelijk te kruimelen.

Haal de gare vis uit de pan en leg deze op een bord. Zet de bouillon op hoog vuur zodat deze flink kookt. Strooi de cassavebrokjes er beetje bij beetje in, ongeveer ¼ deel per keer. Pas als het water weer stevig kookt kunt u de volgende portie toevoegen. Niet of maar heel voorzichtig roeren als de cassave nog maar net in de pan zit, anders vallen de brokjes uit elkaar en wordt de soep glazig en dik als behangerslijm. Na enkele minuten kunt u voorzichtig de klontjes losroeren. Doe de vis terug in de pan, voeg het pepertje erbij, en laat het geheel nog enkele minuten doorkoken op laag vuur. Voeg naar smaak nog wat zout, aji-no-moto of een extra bouillonblokje toe.

Bij het opdienen geeft u iedereen een stukje van het pepertje. Naar smaak kan men dit fijnwrijven in het bord. De soep wordt heet gegeten... zo heet van de peper dat u het nog net kunt eten. Desgewenst kunt u de soep in het bord verder op smaak brengen met een beetje azijn of citroensap.

Variatietips

- Naast tilapia zijn alle niet-zilte vissoorten geschikt. Kabeljauw en dergelijke smaakt te zout (teveel naar 'zee') om dergelijke soep lekker te maken.
- Verder is geschikt als vlees: gedroogde gerookte vis ('waran fisi'), rundvlees en soepkip.
- Zonder de cassave is deze soep bekend als peprewatra ('peperwater'). Deze kunt u met rijst eten.

2.3 Patja van gerookte kip

In het binnenland van Suriname wordt kip vaak gerookt en gaar gemaakt op een houtvuurtje. In Nederland is het verkrijgbaar bij de betere poelier. Deze variant van patja levert een krachtige en smakelijke soep op die favoriet is in onze familie.

Ingrediënten

- 750 gram gerookte kippenbouten
- 250 gram gedroogde bittere cassave; of 750 gram (diepgevroren) geraspte zoete cassave
- ½ ui
- 1 eetlepel olie
- ½ theelepel five-spicepoeder
- ½ tomaat
- 2 bouillonblokjes
- zout, aji-no-moto of ve-tsin naar smaak
- 1 hete peper, bijv. madame Janet of adyuma; eventueel spaanse peper of lombok rawit
- selderijblad
- citroensap

Snij de kip in kleine stukken van 3 centimeter. Hak daarvoor de botjes doormidden. Snipper de ui en fruit de uien. Voeg de kip toe, de tomaat, de five-spicepoeder en de bouillonblokjes en een klein beetje water. Laat dit gaar sudderen op laag vuur.

Maak intussen cassaveklontjes zoals in het basisrecept voor patja is beschreven. Haal de kip uit de pan, voeg anderhalve liter water toe en breng dit aan de kook. Voeg naar smaak nog wat aji-no-moto of een bouillonblokje toe. Doe er de cassave in zoals in het basisrecept is uitgelegd. De laatste drie minuten de peper en de selderij meekoken. Voeg ook de kip weer toe en dien het op met in elk bord een stukje peper. Geef er naar smaak citroensap bij.

Variatietips

- In plaats van selderijblad is verse koriander ook erg lekker.

2.4 Erwtensoepp

Het zijn vast de Hollanders geweest zijn die de erwtensoepp naar Suriname hebben gebracht. Surinaamse erwtensoepp verschilt namelijk niet zo heel veel van Nederlandse. Alleen de sfeer van vrieskou en schaatsers op bevroren sloten zit er niet aan: deze soep eet u met rijst.

Ingrediënten

- ½ kg groene spliterwten
- 1 ui

- 3 bouillonblokjes
- 200 gram zoutvlees
- 200 gram varkensstaart
- eventueel ½ theelepel aji-no-moto of ve-tsin

Doe de spliterwten in een grote schaal en zet ze ruim onder water. Laat ze zo een paar uur het water opnemen.

Snij het zoutvlees en hak de varkensstaart aan kleine stukjes. Doe ze in een pan met ruim kokend water en kook het vlees gedurende twee uur, zodat het zacht is en het meeste zout is verdwenen. Als u de beschikking heeft over een hogedrukpan, dan kunt u dit tot twintig minuten inkorten. Giet het vlees af in een zeef of vergiet. Het kookvocht gooit u weg.

Snipper de ui. Breng 2 liter water aan de kook. Voeg ui, bouillonblokjes, het vlees en de erwten toe. Kook de erwten in een à twee uur gaar. Breng het eventueel op smaak met wat aji-no-moto of een extra bouillonblokje.

Serveer rijst bij de soep. Niet anders als met Nederlandse erwtensoep wordt de smaak rijker wanneer u de soep een dag van tevoren klaarmaakt.

Variatietips

- Mocht u hem missen: het staat u vrij om een rookworst op te warmen en erbij te serveren. Deze verdere concessie aan het toch al beperkte tropische gehalte van de soep wordt ook door heel veel Surinamers gedaan.
- Niet iedereen kan de nogal vette varkensstaart waarderen. U kunt eventueel ook spek of een ander, magerder stuk varkensvlees in de soep doen.
- Voor de echte peperadepten kunt u de laatste tien minuten een heel pepertje meekoken en dat, aan stukken gesneden, bij de soep op een schaalje erbij serveren.
- Behalve van groene kunt u de soep ook van gele spliterwten maken.

2.5 Krabbenpotensoep met okers

Als u in bent voor een uitgebreide kliederpartij met het hele gezin of met vrienden, dan staat krabbensoep garant voor een gezellig avondje. Elk stukje krabbenvlees moet ontfutseld worden aan de harde schalen van de krab, waarbij het standaardgereedschap voor het avondeten ineens vreselijk onhandig blijkt. Tenzij u de tafel gedekt heeft met notenkraaker, spitsbektang, scalpel en hamer.

De krabbenpoten (scharen) die de Surinamers het liefst eten, zijn dun, lang en roze en in de diepvries te koop bij de Surinaamse toko. Let u wel erop dat het vlees niet uitgedroogd is in de vriezer. Als er behalve krabbenpoten vooral ook heel veel ijs in de verpakking zit, kunt u deze beter laten liggen. De vishandel heeft ook andere soorten krabbenpoten die heel geschikt zijn.

Ingrediënten

- 1½ kg krabbenpoten
- 1 ui
- 3 bouillonblokjes
- 5 pimentkorrels
- zwarte peper
- 1 eetlepel masala
- 250 gram okers
- 1 heet pepertje

Breng twee liter water aan de kook. Maak de krabbenpoten schoon. Snipper de ui en voeg deze met de bouillonblokjes, masala, pimentkorrels, peper en de krab toe. Laat de krabben een uur koken. Verwijder van de okers de punt en de dop en snij ze aan kleine stukken. Voeg ze toe aan de soep en laat ze een half



MONUMENTAAL

MONUMENTAAL IS HÉT NIEUWE MAGAZINE VOOR LIEFHEBBERS EN/OF BEWONERS VAN MONUMENTALE HUIZEN. NORMAAL BEDRAAGT DE PRIJS € 5,50 PER NUMMER. EEN JAAR-ABONNEMENT KOST € 25,-, WAARMEE U VIJF EURO BESPAART OP DE PRIJS VAN ZES LOSSE NUMMERS. IDEAAL WANNEER U GEEN NUMMER WILT MISSEN, WANT MONUMENTAAL IS VAAK SNEL UITVERKOCHT.

WWW.MONUMENTAAL.COM

MONUMENTAAL
OKTOBER / NOVEMBER 3 / 2006
PRIJS: € 5,50
NIEUW! Kookboks voor de winter
Deventer
Lokaal werd monumentaalstad
Wonen in een gemeentehuis
Klassieke tuinaanleg - Siermeedwerk - Vergulden
De droogsterij die V&A introduceerde - Het landschap van
Louis Renalt - Oude waterpompen - Restauratie Subtische
boertijd - Monumental diens - Klassiek huisonderzoek

uur meekoken. Laat het pepertje in zijn geheel de laatste tien minuten meekoken; pas op dat het niet stuk gaat.

Dien de soep op met rijst. Snijd het meegekookte pepertje aan stukjes en geef dit op een bordje erbij, zodat iedereen naar smaak peper kan toevoegen.

Variatietips

- In plaats van okers kunt u ook 250 gram tayerblad fijnsnijden. Deze moet ongeveer tien minuten meekoken.
- In plaats van het pepertje kunt u ook sambal oelek bij de soep geven.

2.6 Rundvleessoep met aardvruchten

Soepen zijn bijna altijd maaltijdsoepen; maar als dat ergens duidelijk voor geldt, is het wel dit recept. De soep is rijk gevuld met grote brokken cassave, aardappel, zoete aardappel, Chinese tayer en groene kookbanaan. De laatste is eigenlijk geen knol of aardvrucht, maar heeft een vergelijkbare smaak. Let op: deze kunt u niet vervangen door een onrijpe consumptiebanaan.

Ingrediënten

- 500 gram runderlappen; eventueel een schenkel of runderbeen
- 1 kg diverse aardvruchten:
 - zoete cassave (vers of uit de diepvries)
 - Chinese tayer
 - aardappel
 - zoete aardappel (bataat)
- 1 ui
- 1 groene kookbanaan;
- 4 pimentkorrels (lon-tai)
- 3 runderbouillonblokjes
- zwarte peper
- eventueel ½ theelepel aji-no-moto of ve-tsin
- 1 pepertje, bijvoorbeeld een Madam Janet of Adyuma

Snij het vlees aan kleine stukjes. Snipper de ui. Breng twee liter water aan de kook en voeg het vlees en de gesnipperde ui, de pimentkorrels, de zwarte peper en de bouillonblokjes toe. Trek hiervan een krachtige bouillon door deze enkele uren door te laten koken. Het beste effect verkrijgt u wanneer u dit een dag van tevoren doet en een kooktijd van tenminste vier uur aanhoudt.

Schil en was de aardvruchten en snijd ze tot grove brokken van ongeveer 3 centimeter. Bij de cassave verwijdert u de vezelige nerf in het midden van de wortel. Schil ook de banaan en snijd ook die aan dergelijke grote stukken. Voeg dit alles toe aan de soep en laat het in drie kwartier gaar koken. Voeg de laatste vijf minuten het hele pepertje toe. Hierdoor wordt het wel zacht en geeft het wat van zijn aroma af

maar maakt het de soep nog niet heet. Maak de soep op smaak af met aji-no-moto en eventueel een extra bouillonblokje.

Deze soep wordt gegeten met rijst erin en, naar keuze, met een beetje of veel peper. U kunt het meegekookte pepertje daarvoor op een apart bordje aan stukken snijden, waarna iedereen het naar keuze in de soep kan doen, en door het meer of minder fijn te wrijven, kunt u beïnvloeden hoe gepeperd de soep wordt.

Variatietips

- In plaats van het meegekookte pepertje kunt u ook sambal oelek bij de soep geven.
- Wanneer u geen tijd heeft voor de lange bereidingstijd van deze soep, kan een hogedrukpan (snelkookpan) uitkomst bieden. Bedenk wel, dat dit ten koste gaat van de kwaliteit van de bouillon. De aji-no-moto kan daar maar een deel van wegnemen. In de hogedrukpan is het rundvlees meestal in drie kwartier klaar en de aardvruchten in tien minuten.
- U kunt de soep verder aankleden door er 200 gram tayerblad doorheen te koken. Was en snij de bladeren en laat ze de laatste tien minuten meekoken. Tayerblad laat zich eventueel vervangen door spinazie.

Beleef 8 dagen
Hongkong
met Cathay Pacific
al voor **€ 931,- all-in**



Vertrekdata in 2007
1/3/6/8/10/13/15/17/20/22/24/27/29/31 - mei
3/5/7/10/12/14/17/19/21 - juni

Inclusief:

- non-stop retourvlucht met Cathay Pacific
- 5 nachten (6 dagen) in een centraal gelegen 4-sterren hotel inclusief transfer en late check-out
- 10 kg. extra bagage op de retourvlucht...

Shop till you drop!

- gratis halve dag Hongkong Island Tour
- kortingsvouchers voor transport, tours, restaurants, etc.

Prijzen

- Pakket incl. vlucht in economy class: **€ 931,- all-in***
- Pakket incl. vlucht in business class: **€ 2.531,- all-in***

Informatie en boekingen

☎ 020 - 653 2010 (tijdens kantooruren)
@ nl_reservations@cathaypacific.com
i www.cathaypacific.nl

Meer informatie over Hongkong
www.discoverhongkong.com -
www.hkentertainment.com - www.hkclubbing.com
- www.hkoutdoors.com - www.12hk.com

* prijzen zijn inclusief luchthavenbelasting en overige toeslagen. Voor alle vertrekdata geldt dezelfde prijs. Prijzen zijn op basis van een 2-persoonskamer. Voor een 1-persoonskamer geldt een toeslag van € 175,- voor 5 nachten.



CATHAY PACIFIC



HONG KONG TOURISM BOARD

2.7 Soep van jarabakkakoppen

Jarabakka is een grote riviervis van anderhalf tot twee meter lang. De Indianen schieten deze vissen met pijl en boog uit de rivier. Het vlees is stevig zoals van tonijn en bevat een geel vet onder de leerachtige huid. De koppen staan garant voor veel kluioplezier. Aan grove stukken gehakt vindt u ze in het diepvriesvak van de Surinaamse winkel.

Ingrediënten

- 2 kg jarabakka-koppen, aan stukken gehakt
- azijn
- ½ ui
- 3 teentjes knoflook
- ½ theelepel five-spicepoeder
- 3 bouillonblokjes
- 1 eetlepel olie
- 1 pepertje
- 2 citroenen of een flesje citroensap

Was de stukken vis in heet water. Doe ze in een grote pan en overgiet ze met kokend water. Doe er een scheut azijn bij.

Snipper ui en knoflook en bak deze glazig in de olie. Voeg de jarabakka toe, de five-spicepoeder en de bouillonblokjes. Voeg 1½ liter water toe. Kook de vis gaar in ca. 45 minuten. Voeg de laatste tien minuten een heel pepertje toe.

Dien dit op met rijst. Haal het pepertje uit de pan en geef het, aan stukken gesneden, op een schaalje erbij. Geef ook ieder een halve citroen erbij om de soep op smaak te maken.

Variatietips

- Desgewenst kunt u wat okers of 250 gram tayerblad toevoegen. De okers ontdoen van de punten en doppen en aan stukken snijden en gelijk met de vis toevoegen. Tayerblad snijdt u klein en laat u de laatste tien minuten meekoken.
- In plaats van five-spicepoeder kunt u ook een eetlepel masala toevoegen.
- In plaats van het pepertje kunt u ook sambal oelek bij de soep serveren.

2.8 Soto ajam

Deze soep, die in Suriname ook wel bekend staat als sauto of verbasterd wordt tot 'zoute soep', is te krijgen bij ieder Javaans eetstalletje in Paramaribo. Ook de Indonesische keuken kent soto ayam maar die lijkt in niets op de variant, die in Suriname is ontstaan onder de Javaanse bevolkingsgroep. De Surinaamse versie bestaat uit een kruidige en krachtige soep met een aantal bijgerechten, die eraan geserveerd worden. Van elk van die bijgerechten doet men dat wat in de soep. Niet door elkaar gemengd, maar om beurten een hapje 'van links' en 'van rechts'.

In een klein soepkommetje, in de eetstalletjes meestal van wegwerpplastic, is dit een populaire snack. Een groot bord vol is een stevige maaltijd. Let op: de combinatie van kruiden maken dat dit gerecht licht laxerend is.

Ingrediënten

(voor de soep; zie verder de bijgerechten)

- 1 kleine soepkip of twee grote soeppoten
- 1 eetlepel koenjit of kurkumapoeder
- 2 theelepels komijnpoeder
- 2 theelepels laospoeder of een stukje verse laos
- 1 theelepel gemberpoeder of een stukje verse gember
- ½ citroengras (sereh)
- 1 grote ui
- 4 teentjes knoflook
- 4 bouillonblokjes
- sojasaus
- selderijblad

Snijd de kip aan kleine stukken en maak deze schoon. Als u een hele kip gebruikt, laat dan het borststuk heel. Snipper uien en knoflook. Snij een pol citroengras over de lengte doormidden en kneus deze licht in een vijzel. Zet een pan met twee liter water op het vuur. Doe in het water: de kip, uien en knoflook, de kruiden, de citroengras, bouillonblokjes en een flinke scheut sojasaus. Breng dit aan de kook en laat de kip helemaal gaar worden. Afhankelijk van de taatheid van de kip kan dat 4-6 uur duren. In de hogedrukpan is de bereidingstijd 1½ uur. Voeg op het laatst de selderijblad toe.

Bijgerechten.

(het is niet nodig om ze allemaal te serveren)

- Pepersaus: wrijf in de vijzel een hete peper, een kwart ui en twee teentjes knoflook fijn. Doe dit in een kommetje of schaalte en voeg toe: twee eetlepels sojasaus, drie eetlepels zoete ketjap, een eetlepel bruine basterdsuiker en ½ kopje water. Als u het pletten in de vijzel teveel gedoe vindt, kunt u ook alle ingrediënten even kort in de blender doen. Breng de saus aan de kook in de magnetron.

- Per persoon een hardgekookt ei. Laat de eieren na het pellen even in de soep dobberen, dan krijgen ze een mooie gele kleur.
- Kentang goreng (droog gebakken aardappelsliertjes). Schrap 4 aardappelen in een grove rasp tot dunne sliertjes. Sla het vocht eruit in een schone theedoek of met behulp van een slacentrifuge en frituur dit met kleine hoeveelheden tegelijk knapperig in hete olie. Laat het uitlekken op keukenpapier. Het zelf maken van kentang goreng is vooral een recept voor een hoop rommel in de keuken. Het is ook te koop in zakjes in de Surinaamse of Indonesische toko.
- Gefrituurde bonenvermicelli (glasbami). Hou de vermicelli een paar seconden in hete olie. Met veel geknetter en misbaar zal de vermicelli enorm uitzetten. Laat het daarna uitlekken op keukenpapier. Dit bijgerecht is erg vet en zorgt net als kentang goreng voor veel rommel in de keuken. Overweeg om het weg te laten of eventeens kant en klaar te kopen.
- Gebakken uitgeplozen stukken kip. Als u een hele kip heeft gebruikt kunt u het vlees van het borststuk gebruiken. Dit is al gaar gemaakt en helemaal doordrongen van de kruiden van de soep. Snijd de borst overlangs in stukken van twee centimeter en trek de vezels van het vlees wat uit elkaar. Bak dit in hete olie. Pas op: als er nog vet aan zit kan dit gevaarlijk spatten. Laat het uitlekken op keukenpapier. Als vervanging voor het borststuk kunt u ook kipfilet gebruiken die u vooraf een kwartiertje heeft gekookt of, beter nog, even heeft meegekookt in de soep.
- Taugeh. U kunt zowel gewone als sojabonen-taugeh gebruiken. Was de groente, doe het in een schaal en overgiet het met kokend water. Laat de taugeh een paar minuten staan. Niet doorkoken, de groente moet knapperig en geurig blijven.
- Bawang goreng (droog gebakken uitjes). Het is haast ondoenlijk om dit zelf te maken, maar goed te verkrijgen in Indonesische toko of de 'Indische' hoek in de supermarkt. Dit bijgerecht hoort er traditioneel eigenlijk niet bij maar smaakt uitstekend.

Opdienen.

Zet de bijgerechten in schalen op tafel. Laat uw tafelgenoten zelf uit de bijgerechten kiezen en deze in hun bord doen zonder ze te mengen. De pepersaus kan het beste in het midden gedaan worden. Giet nu met een pollepel de soep in het bord op de plaats waar de peper zat, zodat deze wel goed mengt door de soep. Zorg dat iedereen een stuk kip uit de soeppan krijgt. Het is niet de bedoeling dat daarna de bijgerechten alsnog door elkaar gemengd worden; geniet juist van de verschillende, afzonderlijke smaken.

3. Vlees en vis

3.1 Kip basisrecept

Kip is het favoriete stukje vlees in de Surinaamse keuken. En dat betekent: botten en kluiven. Want bij kip denkt men niet aan filet maar aan bouten, vleugels of hele kippen. Dit basisrecept is dé manier om kip klaar te maken.

Ingrediënten

- 4 kleine kippenbouten of een kleine braadkip of 1 kg vleugeltjes
- 1 gesnipperde ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel laospoeder of een stukje verse laos
- ½ theelepel gemberpoeder of een stukje verse gember
- 5 eetlepels zoete ketjap
- 2 eetlepels olie
- 1 bouillontablet

Als u niet van vellen houdt ontvelt u de kip. De meeste Surinamers zullen dit doen. Bijkomend voordeel is dat het gerecht uiteindelijk een stuk minder vet bevat. Snijd de kip aan stukken en maak deze schoon. Bij Surinamers betekent dit: wassen in heet water, liefst met wat citroensap erbij. In hoeverre dit zinvol is valt te betwijfelen. Tegen schadelijke bacteriën helpt het in elk geval niet en het is een manier om een groot deel van de keuken ermee te besmetten. Laat na het wassen de kip in elk geval goed uitlekken.



**MCP, specialisten in
foodcommunicatie**



MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

WWW.MCP.NL

Verhit de olie in een wijde pan. Als u wilt kunt u de kip eerst op hoog vuur aanbraden en daarna de uien en knoflook toevoegen. Wilt het vlees alleen stoven, begin dan met het bakken van de gesnipperde uien en de knoflook en voeg daarna de kip toe. Doe er nu de laos en gember bij en vervolgens de ketjap en het bouillontablet. Voeg een kop water toe en laat de kip in een half uurtje gaar stoven. Keer de stukken een of tweemaal om zodat de smaak goed erin trekt. Kook op het laagst de jus in tot die een beetje dik wordt. Als u de kip met vellen heeft klaargemaakt, dan is het voor de smaak én uw gezondheid beter dat u het vet eraf scheidt. Haal daarvoor de pan van het vuur en laat het gerecht een paar minuten tot rust komen. Daardoor scheidt het vet van het vocht en kunt u het er met een grote lepel van afscheppen.

Deze kip eet u met rijst, en daarom wordt de combinatie wel rijstkip genoemd, en groenten. De jus, die door stoffen in de botten van de kip wat dik wordt, is om de rijst smakelijk mee te maken.

Variatietips

- Dit basisrecept leent zich ook uitstekend voor het bereiden van soepkip ('harde kip'). In een gewone pan loopt de bereidingstijd al gauw op tot enkele uren. De gaartijd van soepkip is vooraf slecht te voorspellen en varieert van twee tot vijf uur. Niet vergeten af en toe wat water toe te voegen, want anders brandt het aan. Wie niet zolang wil wachten schaft zich een hogedrukpan aan en maakt de harde kip in een klein uurtje klaar.
- Niet Surinaams maar wel lekker: stoof wat plakjes worteltjes of stukjes paprika mee.
- Een half blikje kokosmelk of een brok santen (kokosroom, te koop in grote blokken) erbij en het gerecht gaat ineens erg veel op Indonesische ajam ketjap lijken. Voeg de kokosmelk vijf minuten voor het opdienen toe; zo voorkomt u dat de kokosolie erop gaat drijven.
- In dezelfde ingrediënten kunt u ook varkenskarbonaadjes of speklapjes gaar stoven.

3.2 Kip masala

Eenvoudig, geurig en het bekende onderdeel van de roti.

Ingrediënten

- vier kippenbouten
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels masala
- 1 bouillonblokje

Snij de kip in grote stukken en braad deze aan in de olie. Snipper ui en knoflook, voeg deze toe en laat deze even meebakken. Voeg de masala toe, meng deze door de uien en knoflook en blus af met een glas

water. Voeg het bouillonblokje toe en laat de kip gaar sudderen. Draai halverwege de kipstukken een keer om zodat ze egaal kleuren.

De kip kunt u serveren met rijst en groenten, of met roti.

Variatietips

- Voeg een paar hele okers toe. De okers niet snijden, dan wordt het gerecht niet slijmerig.
- Voeg blokjes aardappel toe en laat deze mee gaarstoven.

3.3 Geroosterde kip

Met de ingrediënten die gebruikt worden om kip te stoven kunt u ook kip grillen. Gegrilde kip doet het goed samen met gerechten die geen jus meer nodig hebben, zoals bruine bonen en rijst of bij nasi en bami.

Ingrediënten

- 4 kippenbouten of 750 gram andere kipldelen
- 4 teentjes knoflook
- 5 eetlepels ketjap
- 1 theelepel laospoeder
- ½ theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel five-spicepoeder
- ½ theelepel zout

Verwijder desgewenst het vel van de kippenbouten en hak ze in een aantal stukken. Plet de teentjes knoflook in een vijzel of druk ze door een knoflookknijper. Meng knoflook, ketjap, laos, gember, zout en five-spicepoeder door elkaar en besmeer hier de kip mee. Leg de kip in een ovenvaste schaal en doe het restant van de ketjap hierbij. Laat de ketjap enkele uren in het vlees trekken.

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak de kip in 1 tot 1½ uur. Keer iedere 20 minuten de stukken om.

Variatietips

- In plaats van ketjap kunt u ook Chinese oestersaus gebruiken.
- Wanneer u een combi-magnetron heeft, kunt u de gaartijd verkorten door de kip 10 minuten te verwarmen met de magnetronfunctie op 750 Watt. Bij de meeste ovens kan dat tegelijk met het bakken. Te lang garen met de magnetron heeft tot gevolg dat het vlees taai wordt.

3.4 Gevulde kip

Dit is een mooi gerecht voor feestelijke gelegenheden. In de vulling zijn vele variaties mogelijk. De bami uit de vulling wordt gemaakt van bonenmeel en is onder diverse namen te koop bij de oosterse toko: bean noodles, bonenvermicelli, glasbami. Het is doorzichtige, dunne deegwaar die lijkt op mihoen, dat echter gemaakt wordt van rijstmeel. Als u geen glasbami kunt vinden, kunt u het overigens wel door mihoen vervangen, maar dit voelt wat minder stevig in de mond aan.

Ingrediënten

- 1 hele kip, grillklaar
- 1 theelepel laospoeder
- ½ theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel five-spicepoeder
- een snufje zout
- 5 eetlepels ketjap
- 5 teentjes knoflook
- ½ ui
- 2 eetlepels olie
- 100 gram glasbami
- 100 gram kousenband
- 25 gram gedroogde garnaltjes
- 3 eetlepels sojasaus ('sieuw')
- ½ bouillonblokje

Let u erop dat de kip grillklaar is, dat wil zeggen dat de ingewanden volledig weggehaald zijn de binnenkant is schoongemaakt. Druk drie teentjes knoflook tot moes in een vijzel of plet ze in een knoflookpers. Meng ketjap, laos, gember, zout en five-spicepoeder en knoflook door elkaar. Leg de kip in een ovenvaste schaal en smeer deze in met het ketjapmengsel. De rest van het mengsel kunt u over de kip gieten en in de schaal laten druipen. Laat dit enkele uren intrekken.

Verwijder de puntjes en voetjes van de kousenband en snij deze aan stukjes van ½ centimeter. Zet de garnaltjes in een kommetje met water. Snipper de ui en het restant van de knoflook en bak deze glazig in de olie. Voeg de kousenband, een klein beetje water, het halve bouillonblokje, de sojasaus en de garnalen toe en meng dit alles. Als het bouillonblokje is opgelost kunt u het vuur uitzetten.

Kook de bami volgens het kookvoorschrift, meestal komt dit neer op 1-2 minuten koken, en giet deze af. Meng dit door de kousenband en vul hiermee de kip.

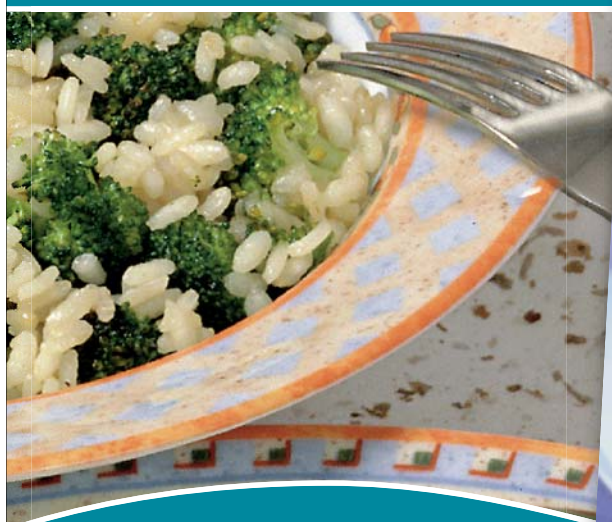
Verwarm de oven voor op 180 graden. Doe een half kopje water in de ovenschaal waar de kip op ligt en zet deze in de oven. Bedruip de kip iedere tien minuten met de ketjap. Bak de kip in 1-1½ uur gaar.

Geef hierbij groenten en rijst. Masoesarijst maakt dit gerecht extra feestelijk.

Variatietips

- Voeg twee eetlepels Chinese zwarte bonen toe aan de vulling. Deze zijn gezouten in blik of pot te verkrijgen in de Chinese toko.
- Een heel ander effect krijgt u door de vulling extra te kruiden met trassi.
- Ook heel bijzonder, maar wat minder Surinaams is om in plaats van de ketjap, de kip te marinieren en klaar te maken in sinaasappelsap en honing. De genoemde kruiden kunt u wel gewoon gebruiken. Wel zult u een bouillonblokje nodig hebben om het gerecht zout genoeg te maken. Een in plakken gesneden sinaasappel meebakken maakt het gerecht helemaal af.

NU TE KOOP!



GOOD FOOD Méditerranée



3.5 Tilapia masala

Ingrediënten

- 1 grote tilapia of twee kleine
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olie
- 2 eetlepels masala
- 1 bouillonblokje

Maak de vis schoon en snij deze in grote moten. Snipper ui en knoflook en bak deze in de olie. Voeg masala toe en roer het geheel door elkaar. Doe er een glas water bij en leg de vis erin. Laat de vis gaar stoven. Keer de stukken halverwege voorzichtig om.

Variatietips

- U kunt bijna alle vissoorten met masala bereiden. Als u niet van graten houdt, kunt u ook visfilet gebruiken, of moten van grote soorten als jarabakka.
- Probeer ook eens het zonderlinge kwie-kwievisje, een prehistorische gepantserde soort die in de Surinaamse winkel in de diepvries te krijgen is. De meeste Surinamers eten deze vis met ingewanden en al. In dat geval hoeft u er alleen de vinnen, de staart en de typische snor af te knippen. Wilt u de ingewanden en de kieuwen verwijderen, bereid u dan voor op een moeizame operatie en kijk uit dat u zich niet aan de scherpe randen van het pantser verwondt.
- U kunt de vis voor het stoven ook eerst frituren.

3.6 Bakkeljauw

Uit de Portugese keuken is de bacalão - verbasterd tot bakkeljauw - overgewaaid. In het Nederlands heet het stokvis - gezouten en gedroogde kabeljauw. Behalve in de Surinaamse toko kunt u de vis ook krijgen in de gespecialiseerde delicatessenwinkel. Er bestaat bakkeljauw met en zonder graten, botten en vel. Zonder is gemakkelijker te verwerken maar wel wat duurder.

Ingrediënten

- 400 gram bakkeljauw
- ½ blikje tomatenpuree
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook

- 1 eetlepel olie
- 1 theelepel laospeder

Zet de bakkeljauw tenminste een dag van tevoren in water om te ontzouten. Het effect is het beste als u het water tussendoor een keer ververst. Verwijder het vel en de grootste graten en botten en druk het overtollige water eruit. Trek het vlees uit elkaar tot een pluizige massa ontstaat.

Snipper ui en knoflook. Bak deze glazig in de olie. Voeg laospeder en tomatenpuree toe en een half glas water. Leg de bakkeljauw in de tomatensaus en laat dit nog een halfuurtje sudderen.

Geef rijst en groente hierbij. Bakkeljauw is ook het onmisbare bijgerecht bij de snack telo en erg geschikt om te eten bij heri-heri; zie elders in dit boek.

Variatietips

- U kunt een pepertje toevoegen aan dit gerecht.
- U kunt de ontzoutingstijd van bakkeljauw verkorten door de vis enige tijd te koken.

3.7 Droge vis met tomatensaus

Droge vis is in het Surinaams waran fisi, letterlijk warme vis. Een betere omschrijving zou gerookte droge vis zijn want de vis wordt, overlangs opengesneden en opengevouwen, boven houtvuur gedroogd en gerookt. Droge vis is in de Surinaamse toko verkrijgbaar, soms diepgevroren. De vis is maar kort houdbaar.

Ingrediënten

- 1 droge vis
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olie
- ½ blikje tomatenpuree
- 1 bouillonblokje

- 1 theelepel laospoeder of een stukje verse laos
- ½ theelepel gemberpoeder of een stukje verse gember
- 1 eetlepel suiker

Snij de droge vis aan stukken. Harde delen zonder vlees, zoals de kop verwijderen. Laat de vis een uur wellen in heet water. Snipper de ui en de knoflook. Bak de ui in de olie glazig. Voeg halverwege de knoflook toe. Doe er de laos, gember, tomatenpuree, het bouillonblokje en een glas water bij, meng dit alles en breng het aan de kook. Leg de stukken vis in de saus en laat dit een halfuurtje stoven.

Geef groenten en rijst bij dit gerecht.

Variatietips

Ook geschikt als om op deze wijze te worden bereid: Surinaamse zoute bokking of zoute haring (Eling). Surinaamse bokking is nogal wat zouter dan de Hollandse. Laat de vis een dag van tevoren ontzouten door hem in warm water te leggen. Ook dan is dit gerecht een zoute hap met bovendien erg veel graten. Hollandse bokking kan ook en is een stuk minder zout. Bijzonder lekker, en bovendien een graatarm alternatief, is om gerookte makreel in dit gerecht te verwerken.



4. Groenten

4.1 Kousenband

Kousenband is een allemansvriendje. De smaak maakt, dat deze groente net zo gemakkelijk in te passen is in de Hollandse keuken als in de Surinaamse of Aziatische en vormt zich sterk naar de ingrediënten waarmee het wordt klaargemaakt. Toch is het nog lastig om te typische lange bonen te vinden buiten de Surinaamse of oosterse winkel. En dat terwijl ze allang niet meer geïmporteerd worden maar gewoon op Nederlandse tuinbouwbedrijven worden geteeld. Aan de inwoners van Suriname gaat dit praatje natuurlijk helemaal voorbij. Daar is het een van de meest populaire groenten. Er zijn grofweg twee soorten: de dikkere, lichtgroene variant en de dunne donkergroene. De laatste heeft het sterkst de neiging om smaken van kruiden of een bouillontablet te absorberen.

Ingrediënten

- 350 gram kousenband
- ½ ui
- ½ bouillontablet
- ½ theelepel laospoeder
- 1 eetlepel olie

Was de kousenband en verwijder de topjes en de voetjes. Naar keuze kunt u de groente snijden tot stukken van 3 centimeter of van 3 millimeter - of alles daar tussen. Snipper de ui en bak deze in de olie glazig. Voeg de laos toe en de gesneden kousenband. Voeg een klein beetje water toe - een bodempje in een kopje is voldoende - en het halve bouillontablet en meng dat door elkaar tot het blokje is opgelost. Doe een deksel op de pan en laat het nog 5 minuten doorstoven. De groente moet nog net stevig zijn. Kousenband gaat samen met rijst en alle soorten vlees en is een onmisbaar bijgerecht bij de roti.

Variatietips

- Kousenband is niet door een andere bonensoort te vervangen, maar deze bereidingswijze en alle variaties hieronder zijn ook mogelijk met sperziebonen, snijbonen of haricots verts. Deze eveneens klein snijden.
- Kousenband is in staat om de smaken van andere ingrediënten in zich op te nemen. Enkele tips om toe te voegen: trassi, Thaise vissaus (in dat geval geen bouillonblokjes gebruiken) of gember- en 5-spicepoeder.
- Kousenband met spek: bak, voordat u de uien in de pan doet, een eetlepel met gesnipperd gerookt varkensspek op hoog vuur uit. Voeg in dat geval maar een kwart bouillontabletje toe.
- Kousenband met garnalen: voeg, gelijk met de kousenband, wat verse kleine garnalen toe en stoof die mee. Ook lekker is om kleine gedroogde garnaaltjes mee te stoven. Deze moet u vel vooraf een kwartier laten wellen.

4.2 Gevulde sopropo

Wonderlijke groene buizen met een bruine vulling en een rode saus. Dit is een mooi gerecht waarmee u gasten kunt verrassen. En spannend van smaak, want sopropo, dat er een beetje uit ziet als een bobbelige komkommer, is een beetje bitter.

Ingrediënten

- twee sopropo's
- 400 gram rundergehakt
- 30 gram bloem
- 1 ei
- 4 teentjes knoflook
- 1 ui
- 1 blikje tomatenpuree
- ½ theelepel (of iets minder) zout
- 1 theelepel laos
- 1 theelepel gember
- twee eetlepels suiker
- 1 eetlepel olie
- 1 bouillonblokje

Snipper een derde deel van de ui heel fijn. Snij ook twee teentjes knoflook aan heel kleine stukjes. Meng ei, bloem, zout, knoflook en de helft van laos en gember door het gehakt.

Snij de sopropo in stukken van 7 centimeter en haal de zaden eruit, zodat u holle buizen krijgt. Vul de holten op met gehakt, zodanig dat er aan beide zijden nog een beetje gehakt uitsteekt. Vorm van het restant van het gehaktballetjes van 3 centimeter.

Snipper de rest van ui en knoflook en bak deze glazig in de olie in een hapjespan of grote koekenpan. Voeg de rest van gember en laos, tomatenpuree, suiker en bouillonblokje toe en doe er wat water bij. Meng dit en breng het aan de kook. Leg er de gevulde sopropo en de gehaktballetjes in. Stoof dit in 20 minuten gaar; draai halverwege de gevulde groente en gehaktballetjes voorzichtig om.

Serveer dit met rijst.

4.3 Gestoofde katahar met rundvlees

Katahar is een grote bolvormige vrucht met een wat stekelig uiterlijk, die in de beter gesorteerde Surinaamse winkels af en toe te koop is.

Ingrediënten

- 1 katahar
- 200 gram runderlapjes
- ½ eetlepel masala
- ½ ui
- 1 bouillonblokje
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olie

Snij het rundvlees aan blokjes en kook het zacht in water. Afhankelijk van het soort rundvlees kan dit 2-4 uur duren. U kunt ook een hogedrukpan gebruiken; de bereidingstijd is dan aanzienlijk korter.

Schil de katahar en verwijder tevens het zachte gedeelte en de zaden. Alleen het stevige vruchtvlees wordt gebruikt. Snij dit aan blokjes.

Snipper de ui en knoflook en fruit deze in de olie. Voeg het rundvlees toe en laat dit even meebakken. Voeg masala, bouillonblokje en de katahar toe en wat water en laat de vrucht gaar stoven.

Geef dit bij rijst en kip.

Variatietips

- In plaats van rundvlees kunt u ook zoutvlees gebruiken of droge vis. Droge vis laat u eerst een uurtje in koud water weken. Het zoutvlees moet u een of twee uur koken in ruim water. Het kookvocht kunt u niet hergebruiken.
- In plaats van masala is kunt u ook een eetlepel tomatenpuree en een theelepel laospoeder gebruiken om de vrucht op smaak te brengen.

4.4 Bruine bonen met rijst

Bruine bonen met rijst is een van de klassiekers uit de Surinaams-Creoolse keuken. Het is geliefd bij Surinaamse kinderen en doet het goed op feestjes. Het is een van die gerechten waarvan er zoveel varianten bestaan als Surinamers. U heeft nogal wat vrijheid in de keuze van ingrediënten; maar de echt lekkere BB&R staat stijf van de knoflook.

Ingrediënten

- 400 gram gedroogde bruine bonen of 1 blik van 850 ml
- 1 ui
- 4 teentjes knoflook - meer mag ook
- 1 theelepel laospoeder
- ½ theelepel gemberpoeder

- een snufje five-spice poeder
- vijf pimentkorrels (lon-tai)
- 1 eetlepel suiker
- 1 eetlepel olie
- 1 bouillontablet
- bladselderij
- 250 gram kipfilet of varkensvlees; of 150 gram zoutvlees en 150 gram varkensstaart
- ½ eetlepel tomatenpuree of 1 eetlepel tomatenketchup

Laat gedroogde bonen uit een pak een nacht wellen. Ze nemen nogal wat water op, dus zorg dat ze flink onder staan. Kook de bonen in enkele uren gaar op een zacht vuur en een vlamverdeler, in ongeveer twee keer zoveel volume aan water dan de bonen innemen. Zorg dat een groot deel van het kookvocht is verdampt als de bonen gaar zijn. In de snelkookpan is de kooktijd ongeveer een half uur. Als u bonen uit blik neemt bespaart u zich veel werk, maar er gaat niets boven zelf gekookte bonen.



Cambrinus.nl

The Dutch Beer Portal - The Place To Beer

Brewpics.cambrinus.nl

Bieretiketten.cambrinus.nl

Bierboeken.cambrinus.nl

Biergeschiedenis.cambrinus.nl



Snipper de uitjes. De knoflook kunt u fijnsnipperen of in een vijzel pletten, maar zeker zo mooi is om hem overlangs in dunne plakjes te snijden. Als u varkensvlees of kipfilet gebruikt, snijd die dan aan kleine blokjes. Wanneer u zoutvlees en varkensstaart gebruikt, kunt u deze twee uur koken in ruim water en daarna aan kleine blokjes snijden. Verhit in een grote pan een eetlepel olie en bak het de kip of varkensvlees erin. Voeg de uien toe en bak die onder voortdurend doorroeren. Doe halverwege de knoflook erbij. De uien en knoflook mogen niet donkerbruin worden.

Strooi de laos en gemberpoeder in de pan, en de tomatenpuree. Meng dit door de uien en laat het nog heel even bakken. Voeg nu de bonen toe - mét het kookvocht. Het kookvocht is essentieel voor de smaak. Doe er verder het bouillonblokje, de suiker, de piment en de five-spicepoeder bij. Breng het geheel aan de kook.

Het hangt van de kwaliteit en stevigheid van de bonen af of u het gerecht nog even moet laten doorkoken. Veel bonen uit blik zijn zo zacht dat een deel ervan al direct stuk kookt. In dat geval is het voldoende om de bonen alleen maar goed door en door warm te maken. Het is voor de smaak van belang, dat de jus troebel en dik wordt van het zetmeel uit de bonen. Zijn de bonen erg stevig dan kunt u het geheel nog even laten doorkoken of eventueel wat van de bonen met een lepel tegen de zijkant van de pan pletten. Naar smaak kunt u het gerecht met water verdunnen tot een dunne soep of het juist dik laten.

Bij het opdienen de selderij erin strooien en even door de bonen mengen. Bij bruine bonen eet men rijst en eventueel ook kip, hoewel het gerecht al veel vlees bevat. Verder is het lekker om er zure komkommer en sambal bij te geven.

Variatietips

- In plaats van het vlees gebruikt u een half blik worstjes; in dat geval kunt u deze toevoegen zodra u de bonen in de pan heeft gedaan. Grote worstjes kunt u klein snijden.
- In plaats van bruine bonen, kunt u ook rode kidneybonen gebruiken. Of maak het als bonenmix: een klein blik bruine, een klein blik kidney- en een klein blik witte bonen. De witte bonen moeten dan wel erg grof zijn: net zo groot als de bruine. Gebruik geen witte bonen in tomatensaus.
- De knoflook kunt u er ook pas op het laatst in doen. In dat geval moet u hem goed fijnwrijven in een vijzel. Een aanrader voor de knoflookliefhebber.

4.5 Antroewa met gedroogde garnalen

Deze groente, die een beetje eruit ziet als een groene tomaat, is alleen voor liefhebbers. De ontoegankelijke, intens bittere smaak zal beslist niet iedereen waarderen. Dit, ondanks dat de bitterheid enigszins verzacht wordt door de suiker en de andere ingrediënten. Succes bij uw tafolgenoten is dus niet gegarandeerd - of het moet hun bewondering zijn, omdat u koelbloedig alles opeet.

Ingrediënten

- 400 gram antroewa
- 100 gram gedroogde garnalen
- ½ ui
- 1 eetlepel olie
- 1 bouillonblokje
- 2 eetlepels suiker
- 1 eetlepel tomatenpuree

Wel de garnalen tien minuten in warm water. Snipper de ui en bak deze glazig in de olie. Was de antroewa's en verwijder eventuele bruine plekken uit de schil. Snij ze vervolgens in kleine stukjes en voeg dit toe aan de bakkende uien. Bak de groente enkele minuten mee onder voortdurend roeren. Voeg de overige ingrediënten toe en stook dit nog 10-15 minuten tot de antroewa stukgekookt is.

Geef hier kip en rijst bij.

Variatietips

- In plaats van garnalen kunt u ook 100 gram droge vis of zoutvlees gebruiken. De droge vis moet u vooraf een tijdje weken in water. Zoutvlees moet u vooraf twee uur zachtkoken in ruim water en daarna kleinsnijden. Het kookwater kunt u niet gebruiken.
- Antroewapeper: voeg twee kleingesneden Madam Janet- of adyumapepers toe en u heeft een heel bijzondere sambal.

4.6 Dhal (gekruide gele erwtenpuree)

Dhal is een gerecht van gekruide gele spliterwten en zeer geliefd bij de Hindostaanse bevolkingsgroep van Suriname. Iedere Hindostaanse kok of kokkin heeft haar eigen manier om het te maken en het kan er dan ook uitzien als dunne waterige soep of als een dikke gekruide gele puree. Dit recept levert u het laatste op. Een voedzaam vegetarisch gerecht, wanneer het bouillonblokje niet op basis van vleesextract is.

Ingrediënten

- 250 gram gele spliterwten
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels masala (Hindostaanse kerrie)
- 2 theelepels komijnpoeder
- 1 bouillonblokje
- 1 eetlepel olie

Laat de erwten 1-2 uur wellen in ruim water. Ze nemen gerust twee keer hun volume aan water op.

Snipper de uien en knoflook en fruit deze in de olie in een middelgrote pan met een dikke bodem. Voeg masala en komijnpoeder toe, de gele erwten, een bouillonblokje en kop water. Kook de erwten tot puree op laag vuur op een vlamverdeler. Roer het regelmatig door. Als de massa te dik wordt en dreigt aan te bakken, voeg dan kokend water toe. Voldoende gewelde gele erwten zijn in een flink halfuur klaar.

Geef er rijst bij.

Variatietips

- Als u geen pan met dikke bodem of vlamverdeler heeft, kunt u de erwten ook in een schaal in de magnetron klaar maken. Zodra het water kookt kunt u het vermogen terugdraaien tot ca. 500 Watt. Roer af en toe de inhoud door om te voorkomen dat het buitenste in de schaal dikker wordt dan het binnenste. Zodra de massa dikker wordt is het verstandig om een los sluitend deksel op de schaal te leggen om te voorkomen dat er een dikke uitgedroogde laag op het gerecht ontstaat.
- U kunt dit gerecht ook klaarmaken met groene spliterwten of linzen. Deze smaken anders maar zijn ook prima te combineren met de kruiden.

4.7 Gesneden sopropo met fa-chong

Sopropo is een licht bittere groente. Ondanks het uiterlijk van een knobbelige komkommer wordt de vrucht ook wel bittermeloen genoemd. De bittere smaak contrasteert goed met de fa-chong, een Chinese soort worst die te koop is in Chinese en Surinaamse toko's.

Ingrediënten

- 2 sopropo's
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olie
- ½ theelepel laospoeder
- 100 gram fa-chong
- 1 eetlepel suiker
- ½ blikje tomatenpuree

Snij de sopropo's over de lengte open en verwijder het zachte binnengedeelte en de zaden. Snij de groente vervolgens tot reepjes van een paar centimeter lang. Snij de fa-chong tot kleine stukjes.

Snipper de ui en knoflook en fruit deze in een beetje olie. Doe de laos erbij en voeg de sopropo, fa-chong, suiker, tomatenpuree en een klein beetje water toe. Meng dit door elkaar en laat de sopropo op laag vuur gaar smoren.

Geef dit bij rijst en kip.

Variatietips

- U kunt in plaats van de fa-chong ook droge vis gebruiken. Week de vis vooraf een uurtje in water.

4.8 Pitjil

Dit gerecht is direct afkomstig uit de Javaans-Surinaamse keuken. Veel, heel veel groente, overgoten met een stevige en pittige pindasaus.



**Op reis naar Azië
en Australië?**

Je vindt alle informatie in
**AZIË, het beste
reistijdschrift
in de Benelux.**

WWW.AZIEMAGAZINE.NL

Ingrediënten

- 250 gram spitskool
- 200 gram kousenband
- 200 gram taueh
- 250 gram dagoeblad (kankoen)

Voor de saus:

- ½ pot pindakaas
- 25 gram geconfijte tamarinde (ook wel bekend als asem)
- 150 ml melk
- een brok santen van 25 gram of 1/4 blik kokosmelk
- 50 gram bruine suiker
- 1 eetlepel sambal oelek

Zet een grote pan water op het vuur en breng deze aan de kook. Snij de kousenband tot stukken van ca. 4 centimeter en kook deze enkele minuten in het water. De groente moet nog knapperig en stevig zijn. Haal de kousenband weer uit het water met een schuimspaan. Snij de kool tot grove stukken, kook deze enkele minuten en haal hem weer uit de pan. Pluk de bladeren van de stengels dagoeblad en was deze. Kook deze in 1-2 minuten. De taueh kookt u hooguit een minuut in het water.

Kook de tamarinde in 50 ml water. Het beste gaat dat in een schaal in de magnetron. Plet de gekookte tamarinde en haal eventuele harde stukken eruit.

Doe de ingrediënten voor de saus inclusief de tamarinde in een magnetronbestendige schaal en plaats deze in de magnetron. Als de melk kookt, mengt u de saus tot een egaal geheel. Breng de saus nogmaals aan de kook. Als de saus te dik wordt, kunt u eventueel nog wat melk toevoegen.

Pitjil kunt u desgewenst met wat rijst eten.

4.9 Pompoen

Van de vele pompoensoorten die er bestaan, wordt in Suriname de variant gebruikt die we vooral kennen van de Halloween-viering in Amerika. De vrucht met grijze buitenkant en oranje vruchtvlees wordt onder de naam pampoen in Surinaamse winkels of op de markt meestal aan stukken verkocht.

Ingrediënten

- 1 stuk pompoen ter grootte van 500 gram
- 100 gram zoutvlees
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 eetlepel suiker
- ½ ui
- 1 eetlepel olie
- ½ bouillonblokje

Kook het zoutvles in ruim water gaar. Het kookwater gooit u weg. Verwijder het zaad en de schil van de pompoen en snijd het vruchtvles aan blokjes. Snipper de ui en fruit die in de olie. Voeg de overige ingrediënten en een klein beetje water toe en stoof de pompoen tot deze helemaal stukgekookt is.

Serveer dit bij kip en rijst.

Variatietips

- In plaats van zoutvles kunt u ook droge vis gebruiken (deze even in water weken) of garnalen.
- U kunt het gerecht verder uitbreiden met knoflook, laospoeder en gember.

4.10 Roerbakokers

Oker is een groentesoort die oorspronkelijk uit Afrika komt en met de slavernij geïntroduceerd is in de Caribische keuken. Er zijn verschillende soorten, maar in de Surinaamse toko's zult u meestal de lichtgroene Surinaamse en een donkergroene variant uit Afrikaanse landen aantreffen. Beide soorten scheiden bij het klaarmaken een wat glibberige stof af.

Biologische melkveehouderij

Van nature goed

www.landgoedhethengelman.nl

Kom kijken bij het melken of boek een geheel verzorgde wandeling met picknick.

Ideaal voor excursies, scholen, studiegroepen en vergaderen op lokatie.

Bezoek onze website voor alle informatie.

**genomineerd voor
Agrarisch Ondernemer 2007**

Ingrediënten

- 400 gram okers
- ½ ui
- 2 eetlepels olie
- 200 gram zoutvlees
- 1 theelepel laospoeder
- ½ theelepel gemberpoeder
- ½ bouillonblokje
- 1 eetlepel tomatenpuree

Kook het zoutvlees gedurende twee uur in ruim water zacht. Snij het daarna aan kleine blokjes. Snipper de ui. Verwijder de doppen en punten van de okers en snij ze aan kleine stukjes. Verhit olie in een pan of wok en bak op hoog vuur de uien, het vlees en de okers. Voeg laospoeder, gemberpoeder, een half bouillonblokje en de tomatenpuree toe. Laat dit een kwartiertje smoren.

Geef dit bij rijst en kip.

4.11 Zuurkool

Zuurkool is een van die gerechten die waarschijnlijk door de Nederlanders naar Suriname is gebracht maar die in de loop van de jaren niet echt een tropisch karakter heeft gekregen. Of het moet zijn dat deze zuurkool met rijst wordt gegeten.

Ingrediënten

- 500 gram zuurkool
- ½ ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels olie
- ½ blikje tomatenpuree
- 1 theelepel laospoeder
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 bouillonblokje

Snipper de ui en knoflook en bak deze in de olie glazig. Voeg laos- en gemberpoeder en tomatenpuree toe, het bouillonblokje en de zuurkool. Doe er een scheutje water bij en laat het geheel een kwartiertje stoven.

Geef dit bij rijst en kip.

Variatietips

- Wanneer u de kool liever wat minder zuur heeft, speel deze dan vooraf uit met water.
- Kook 150 gram zoutvles twee uur in ruim water. Snij het in blokjes en voeg het toe aan het gerecht na het bakken van de uien.
- Ook kleingesneden worstjes, bijvoorbeeld knakworst, is geschikt om dit gerecht verder aan te kleden.

4.12 Sim met trassi

Sim (spreek uit: siem) is een peulvrucht die net als sperziebonen heel gegeten wordt. Maar waar men sperziebonen vooral waardeert om de vlezige peul van de jonge, onrijpe vrucht, is het juist de meer volwassen peul van sim die de houder is van een nog veel smakelijkere verrassing: een zachte aromatische lichtbruine erwit. De combinatie heeft een fijne smaak.

De Surinaamse sim heeft een wat grauwe en onaanzienlijke, stugge peul, de Keniaanse is groen, wat vleziger en nog iets fijner van smaak. Bovendien blijft deze beter heel bij het koken.

Sim laten zich schoonmaken als sperziebonen vijftig jaar geleden: bij het afhaken van de topjes trekt u een stugge en touwachtige draad van zowel de bovenkant als de onderkant. Om daar niet tijdens het eten last van te hebben is het nodig om van beide kanten uit, beide draden eruit te trekken.



Klassiek & Techniek

Klassiek & Techniek, hét magazine voor de liefhebber van klassieke auto's die ook nog eens graag zelf de handen uit de mouwen steekt. Iedere maand de fraaiste klassiekers, technische verhalen, aankooptips, etcetera.

Een los nummer kost slechts € 3,95 en voor een jaar-abonnement ben je € 39 euro kwijt waarbij je dus twee nummers voor niets ontvangt.

Aarzel dus niet langer en kijk snel op www.klassiek-techniek.nl.

Daarvoor van alle auto's...
Klassiek & Techniek
 Healey-paradijs
 Restauratie Austin-Healey 100/3000
 • Schokkende rij-ervaring! Cadillac Seville
 • Transmissierevisie (deel 3)
 • Alles over carburateurs (deel 3)
 Onderhoudstips: Ford Capri (1/11)
 Aanbevelingen: Parkard Dymk & Co. 17
 Buitenland: Moto-cyclo: Honda, 20 modellen

Ingrediënten

- 400 gram sim
- een stukje trassi udang ter grootte van een flinke erwte
- ¼ ui
- ¼ bouillonblokje
- ½ theelepel laos
- 1 eetlepel olie

Verwijder de toppen en de draden van de sim, was ze en snij ze in stukken van ongeveer drie centimeter. Snipper de ui en bak deze aan in de olie. Voeg trassi, laos, een klein beetje water en een stukje van een bouillontablet toe. Smoor hierin de sim gaar op laag vuur. De sim lijkt lang erg hard te blijven en de peul begint dan ineens snel zachter te worden. Dat is het moment om de groente van het vuur te halen; het is niet de bedoeling dat deze helemaal zacht gekookt wordt.

Combineer deze groente met rijst en kip.

Variatietips

- Ook zonder trassi is dit een smakelijk groentegerecht.
- U geeft het gerecht meer body door wat gedroogde garnalen te wellen en in het begin eraan toe te voegen; of 50 gram gewelde, gedroogde vis (waran fisi).

5. Rijst, bami en aardvruchten

5.1 Nasi

Nasi is eigenlijk het Indonesische woord voor rijst - zowel in Nederland als in Suriname bedoelen we eigenlijk nasi goreng, letterlijk gebakken rijst. De Surinaamse variant is donker gekleurd en kruidig en is bij elke warung (Javaans eetstalletje) te krijgen.

Ingrediënten

- 400 gram rijst
- ketjap
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olie
- 1 bouillonblokje
- 1 theelepel laospoeder of een stukje verse laos
- ½ theelepel gemberpoeder of een stukje verse gember

Kook droge rijst in een pan of een rijstkoker. Snipper de ui en bak deze in de olie glazig. Voeg halverwege de gesnipperde knoflook toe. Voeg de laos en gember toe, de ketjap en het bouillonblokje. Laat het blokje oplossen en de ketjap enigszins inkoken. Voeg nu de rijst toe en meng alles door elkaar tot de rijst egaal bruin is.

Bij nasi hoort kip, een scherpe sambal en zure komkommer.

Variatietips

- Snij een halve kipfilet tot kleine blokjes en bak deze in de olie voordat u de uien en knoflook toevoegt.
- Wel wat gedroogde garnaltjes in een beetje heet water en voeg deze toe met de uien.
- Snij 50 gram kousenband klein en voeg deze toe met de uien. Voeg ook een klein beetje water toe met de ketjap, zodat het inkoken iets langer duurt en de kousenband voldoende gaar is.
- Voldoende knoflook 'maakt' dit gerecht. U kunt ook drooggebakken knoflook, te koop in oosterse en Surinaamse winkels, gebruiken. Dit kunt u op het laatst door de nasi roeren.

5.2 Witte (Chinese) nasi

De Javaanse nasi goreng, bruin door de toegevoegde ketjap, is verreweg favoriet in Suriname. Toch zal men u in de vele Chinese afhaalrestaurants die Paramaribo rijk is, altijd vragen of het witte of bruine moet

zijn, wanneer u aangeeft nasi bij uw gerecht te willen bestellen. De witte nasi lijkt enigszins op de nasi die u krijgt in de Chinees-Indische restaurants - de 'Chinees om de hoek' - in Nederland. Alleen zult u er varkensfricandeau, spiegelei en plak ham tevergeefs op zoeken.

Ingrediënten

- 400 gram rijst
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olie
- ½ theelepel laos
- 1 bouillonblokje
- 2 bosuitjes of een stukje prei
- 100 gram kant-en-klare char-siu
- 1 theelepel aji-no-moto of ve-tsin
- 1 ei
- ¾ dl melk
- een snufje zout
- zwarte peper

RPHOLIDAYS 



Samen genieten... RP Holidays

Op zoek naar een bestemming voor een weekendje weg of een lekker lange zomervakantie?

Bij RP Holidays vindt u alles voor een heerlijke vakantie in Nederland, Duitsland of Denemarken.

Ontdek de verrassende omgeving vanuit uw luxe vakantievilla • ervaar het echte buitengevoel op een gezellige camping • geniet van een luxe maritieme hotelvakantie • verwen uzelf met een bezoek aan een bekend kuuroord • maak een interessante citytrip • beleef het plezier van samen golfen en wijnproeven aan de Moezel • organiseer een familiereünie... maar **geniet** vooral van elkaar en het gevoel lekker vrij te zijn!

Vraag nu het gratis magazine aan!



Meer dan 80 vakantiebestemmingen in Nederland, Duitsland en Denemarken!

 **0900 - 8810** (€ 0,20 p/m) • **WWW.RPHOLIDAYS.NL**

Kook de rijst. Snij de char-siu in blokjes van een paar millimeter groot. Snij ook de bosuitjes of de prei aan kleine ringetjes. Snipper ui en knoflook en fruit ze glazig in de olie. Voeg de laos toe, het bouillonblokje en een klein scheutje water om het blokje op te kunnen lossen. Doe er nu ook de bosui of prei bij, de char-siu en de aji-no-moto. Laat dit een minuutje stoven en voeg de gekookte rijst toe. Meng het geheel door elkaar.

Meng het ei en de melk, zout en peper door elkaar. Doe een klein beetje olie in een koekenpan en bak het ei onder voortdurend roeren zodat een soort eierkruim ontstaat. Meng dit door de nasi heen.

Geef geroosterde kip, komkommer en sambal bij de nasi.

Variatietips

- In plaats van char-siu kunt u ook fa-chong gebruiken.
- De nasi krijgt een heel ander karakter wanneer u het varkensvlees vervangt door kleine garnalen.
- De aji-no-moto is essentieel voor dit gerecht. Wilt u deze liever niet gebruiken, overweeg dan om Thaise vissaus te gebruiken.
- U kunt eventueel ook wat kleine doperwtjes (niet uit blik) toevoegen. Doe dit dan direct na het bakken van de ui en knoflook.

Char-Siu

Char-siu is geroosterd varkensvlees dat gemarineerd is in kruiden en een rode kleurstof. Het is kant en klaar te koop in Chinese toko's. Fa-chong is een Chinese soort worst. Kunt u dit niet vinden, dan zijn de kruiden als mix te krijgen bij Chinese of Surinaamse winkels, meestal onder de naam Red roast pork seasoning mix. U kunt dunne plakken varkensfricandeau (ca. 1 centimeter), schnitzels of malse varkenslappen met deze kruiden en wat zout insmeren, dit enige tijd laten intrekken en dan kort grillen.

5.3 Moksi alesi

In verschillende landen bestaan gerechten die bestaan uit rijst, die wordt meegekookt met de andere ingrediënten. Moksi alesi (letterlijk: gemengde rijst) is de Surinaamse variant van Spaanse paëlla, Italiaanse risotto of jambalaya uit Afrika of Louisiana.

Ingrediënten

- 4 kopjes rijst
- 1 droge vis (waran fisi), 200 gram bakkeljauw of 100 gram gedroogde garnalen
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 theelepel laospoeder of een stukje verse laos
- ½ theelepel gemberpoeder of een stukje verse gember
- 1 bouillonblokje
- 1 eetlepel olie
- 200 gram okers
- ½ blikje kokosmelk
- rode kidneybonen of kapucijners of black-eyed peas: 100 gram gedroogd of ½ blik van 400ml

De bakkeljauw moet u een nacht tevoren in heet water zetten en zo het zout eraan onttrekken. De bakkeljauw klein snijden of uitpluizen. Droge vis kunt u een uurtje van tevoren laten wellen en van graten ontdoen. Gedroogde garnalen kunt u in heet water een kwartiertje laten wellen.

Als u gedroogde bonen gebruikt, laat deze dan een paar uur wellen in ruim water. Kook de bonen gaar; afhankelijk van de soort kan dat 1 uur (black-eyed peas) tot 3 uur (kapucijners) duren. Van de bonen, ook als u bonen uit blik neemt, het kookvocht niet gebruiken.

Snipper de ui en de knoflook en fruit deze in de olie. Voeg laos en gember toe en wat water, een bouillonblokje en de vis (indien van toepassing). Verwijder van de okers de bovenkant en de punt. U kunt ze heel toevoegen of eerst aan kleine stukjes snijden. Doe de rijst erbij en per kopje rijst een kopje water, en de kokosmelk. Meng het goed door elkaar en breng het onder voortdurend roeren aan de kook. Zet een vlamverdeler tussen het vuur en de pan en doe een deksel erop. Laat de rijst het water opnemen. Roer tussendoor het gerecht nog een of twee keer om. Mocht de rijst na drie kwartier nog aan de harde kant zijn terwijl al het water allang is geabsorbeerd, voeg dan nog een klein beetje kokend water toe en meng dit door het gerecht. Als het water is geabsorbeerd, zet u het vuur uit, maar laat de rijst nog tenminste een uur doorstomen.

Warm de bonen op, meng ze door het gerecht en serveer met peper.

Variatietips

- Met een half zakje masoesa kleurt het gerecht mooi geel.

5.4 Masoesarijst

Deze Surinaamse variant van saffraanrijst of Indonesische nasi koening wordt gekleurd met een geel-oranje kleurstof die gewonnen wordt uit een klein paars vruchtje. Hoewel het uiterlijk lijkt op een miniatuur passievrucht is het er niet verwant aan. Masoesa wordt in kleine zakjes verkocht in de Surinaamse toko.

Ingediënten.

- 4 kopjes rijst
- ½ ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olie
- 1 bouillonblokje
- ½ theelepel five-spicepoeder
- 100 ml kokosmelk uit een blikje of helft van de melk van een kokosnoot
- ½ zakje masoesa



MONUMENTAAL

MONUMENTAAL IS HÉT NIEUWE MAGAZINE VOOR LIEFHEBBERS EN/OF BEWONERS VAN MONUMENTALE HUIZEN. NORMAAL BEDRAAGT DE PRIJS € 5,50 PER NUMMER. EEN JAAR-ABONNEMENT KOST € 25,-, WAARMEE U VIJF EURO BESPAART OP DE PRIJS VAN ZES LOSSE NUMMERS. IDEAAL WANNEER U GEEN NUMMER WILT MISSEN, WANT MONUMENTAAL IS VAAK SNEL UITVERKOCHT.

WWW.MONUMENTAAL.COM

MONUMENTAAL
OKTOBER / NOVEMBER 3 / 2006
PRIJS: € 5,50
NIEUW! Kookboek wijst u naar de winst (gratis)
Deventer
Lokaal werd monumentaalstad
Wonen in een gemeentehuis
Klassieke tuinaanleg - Sierpoedwerk - Vergulden
De droogsterij die V.O.J. introduceerde - Het landschap van
Louis Renalt - Oude waterpompen - Restauratie Subtische
boerderij - Monumental dieru - Klassiek huisonaanbod

Snipper ui en knoflook en fruit deze in een pannetje tot deze glazig is. Doe de rijst en 4½ kopje water in een rijstcooker. Voeg hieraan de overige ingrediënten, inclusief de gebakken uien en knoflook, toe en kook de rijst op de gebruikelijke manier. Roer, wanneer het water enkele minuten kookt, het geheel goed om, zodat de ingrediënten, inclusief het inmiddels opgeloste bouillonblokje, goed door de rijst gemengd worden.

Serveer masoesarijst in plaats van gewone rijst, bijvoorbeeld bij een feestelijke gelegenheid.

Variatietips

- Voeg een handvol fijngesneden bladselderij toe halverwege het koken.
- U kunt het gerecht extra opsieren door wat fijn gesneden kousenband of wat doperwtjes (niet uit blik) met de rijst mee te koken.
- Vervang de masoesa eventueel door twee theelepels koenjit (kurkumapoeder). Ook dit geeft een gele kleur maar de smaak van kurkumapoeder is een ietsje meelachtig.

5.5 Roti

Wanneer u in een afhaalrestaurant roti bestelt krijgt u een volledig gerecht. De eigenlijke roti is een soort dubbele pannenkoek met een vulling van gekruide gele erwten of aardappel. Verder krijgt u er kip en aardappel bij, meestal samen gestoofd in de masala, kousenband, soms een gekookt ei. Hieronder vindt u het recept voor de eigenlijke roti, de gevulde pannenkoek dus. Als u met succes een stapeltje roti's heeft gemaakt mag u zich volwaardig Surinaams kok noemen. En mocht het mislukken - kant en klare roti's zijn tegenwoordig in menige supermarkt en elke Surinaamse toko te krijgen. U kunt zich dan op de bijgerechten concentreren.

Ingrediënten

- 400 gram bloem
- 1 theelepel baksoda
- ½ theelepel gist
- 1 theelepel olie
- 50 gram dhal - zie het recept elders in het boek
- een mespuntje zout
- vloeibare bakboter of margarine

Meng bloem, zout, baksoda en olie door elkaar en voeg een kopje water toe. Kneed dit tot een stevige homogene bal, mogelijk onder toevoeging wat extra water. Doe er een beetje olie overheen om uitdroging te voorkomen en laat het deeg een uur rijzen.

Maak tien bolletjes van het deeg en druk er een kuiltje in. Vul het kuiltje met wat dhal en sluit het gat goed.

Bestuif een grote plank of het schone aanrecht met een beetje bloem en rol het deeg heel voorzichtig uit tot een dunne ronde plak. Rol niet over de randen heen omdat de vulling er daar gemakkelijk uitkomt. Roti wordt gebakken op een tawa: een grote zwarte gietijzeren plaat. Als u die niet heeft kan een grote koekenpan uitkomst bieden. Besmeer de roti aan beide kanten met vloeibare boter en bak deze aan twee kanten.

Geef bij de roti de volgende bijgerechten (zie elders in dit boek):

- kip masala; snijd een aardappel aan kleine blokjes en stoof die mee
- kousenband
- per persoon een hardgekookt ei. Doe dit even in de masala van de kip zodat deze een mooi geel kleurtje krijgt.

Variatietips

- U kunt ook een aardappel koken en deze pureren met wat zout en masala en komijn, en dit gebruiken in plaats van de dhal.

5.6 Bami

In ieder Javaans eetstalletje in Suriname is een variant van bami goreng te koop, die heel eigen is voor Suriname. Dat komt niet in het minst door het ontbreken van vlees en groenten in het gerecht, en door de soort deegwaar, die het meest lijkt op spaghetti. Italiaanse spaghetti is echter gemaakt van harde tarwe en vraagt een relatief lange kooktijd, terwijl de Surinaamse mie veel zachter is. Deze is in Nederland niet te krijgen. Gebruik daarom, bij gebrek aan de originele, gewone spaghetti uit de supermarkt.

Ingrediënten

- 500 gram spaghetti
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olie
- 6-10 eetlepels ketjap
- 1 theelepel laospoeder
- ½ theelepel gemberpoeder
- 1 bouillonblokje
- wat bladselderij

Kook de spaghetti volgens het kookvoorschrift en giet deze af. Meng de helft van de ketjap door de spaghetti. Snipper de ui en knoflook en bak deze in de olie in een grote pan glazig. Voeg laos, gember en ketjap toe en het bouillonblokje. Laat het blokje oplossen in de ketjap en voeg de spaghetti toe. Snij een takje bladselderij klein, voeg deze toe en meng alles goed door elkaar.

Bij de bami hoort kip, komkommer en peper, bijvoorbeeld peper van kippenhartjes.

Variatietips

- Snij wat spitskool heel fijn en meng deze rauw door de bami.
- Eventueel kunt u een theelepel gemalen korianderzaad en een halve theelepel komijnpoeder of wat trassi toevoegen aan de kruiden.
- Snij wat kipfilet tot kleine blokjes en bak die in de olie, nog voordat u de uien toevoegt. U zult wel merken dat het lastig is om bij het serveren de kip 'tussen' de bami te houden. Hetzelfde geldt wanneer u wat gewelde, gedroogde garnalen toevoegt.

5.7 Bami express

Deze snelklaar-bami is erg goed om te maken wanneer u snel iets op tafel moet zetten. Het is een mix van een beetje Chinees met een Surinaams tintje.

Ingrediënten

- 500 gram dunne eiermie
- 200 gram kipfilet
- 100 gram garnalen of 50 gram surimi (imitatie-krabsticks)
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 eetlepels olie
- 3 bosuitjes (lente-uitjes) of een stukje prei
- 50 gram spitskool
- 1 theelepel laos
- ½ theelepel gemberpoeder
- 1 bouillonblokje

Pel de garnalen. Snipper de ui en de knoflook en snij de kipfilet aan kleine blokjes. Snij de bosuitjes of prei in kleine stukjes en de kool tot reepjes. Breng een pan water aan de kook.

Bak de kipplokjes in de olie bruin in een wijde pan of een wok. Voeg de ui en knoflook toe en fruit deze glazig. Voeg de laos en gemberpoeder toe en het bouillonblokje. Voeg ook de groenten toe en stook dit enkele minuten.

Doe intussen de eiermie in het water. De kooktijd van deze mie bedraagt maar enkele minuten. Giet de mie af en meng deze door de andere ingrediënten.

6. Snacks

6.1 Bara

Deze populaire snack ontbreekt op geen enkel Surinaams evenement. Meestal ziet u Hindostaanse vrouwen in hoog tempo deze koeken, rond en meestal met een gat in het midden, in een enorme pan met kokende olie bakken. Belangrijkste ingrediënt is de urdi, een soort boon. Deze kunt u gemalen kopen of heel. In het laatste geval moet u deze eerst een aantal uur weken en dan fijnmalen. Overigens is er ook kant- en klare baramix verkrijgbaar.

Ingrediënten

- 250 gram gemalen urdi
- 400 gram bloem
- 1 eetlepel masala
- 1 theelepel komijn
- 1 theelepel baksoda
- ½ theelepel gist
- 4 teentjes knoflook
- 1 tayerblad of een paar blaadjes spinazie
- ½ liter olie
- ½ theelepel zout

Snij de tayerblad of spinazie tot hele fijne reepjes. Plet de knoflook in een vijzel of in een knoflookknijper. Meng de ingrediënten (behalve de olie) door elkaar en maak er met water een stevig deeg van. Laat dit een paar uur rijzen.

Verhit de olie. U kunt uiteraard ook een friteuse gebruiken, maar gebruik geen vast frituurvet. Het beste is plantaardige olie zoals zonnebloemolie.

Vorm platte koeken van het deeg, 10 centimeter in doorsnede en 2 centimeter dik. Meestal wordt een gat gemaakt in het midden maar noodzakelijk is het niet. Bak de bara in 3 minuten in de olie en leg deze op keukenpapier om het overvloedige vet op te nemen.

Bara wordt gegeten met peper, goed heet. U kunt er bijvoorbeeld mango chutney of tomatenpeper bij geven.

6.2 Telo

Een eenvoudige snack - de Surinaamse variant van het patatje. De zoete cassave is vers of diepgevroren te koop in de Surinaamse winkel.

Ingrediënten

- 250 gram cassave (diepvries of vers)
- olie

Diepvriescassave kunt u vooraf ontdooien of even in kokend water leggen. Snijd deze daarna stukken van 2 centimeter dik, over de lengte. Verwijder de dikke vezel in het midden. Verse cassave moet u eerst schillen en dan tot plakken van 5 centimeter dik snijden. Deze kunt u dan tot staafjes van 2 centimeter verder snijden.

Kook de cassave vijf minuten tot deze wat glazig wordt. U kunt het daarna frituren of in een koekenpan bakken. Gebruik geen frituurvet maar plantaardige olie, bijvoorbeeld zonnebloemolie. De cassave bakt minder snel bruin dan aardappelen.

Bij een portie telo hoort een beetje bakkeljauw - en het liefst flink gepeperd. Maak de bakkeljauw klaar zoals elders in het boek beschreven.

Baka bana

Gebakken banaan is geliefd als snack of bijgerecht bij de nasi. In Suriname gebruikt men niet de gewone consumptiebanaan, maar rijpe bakbananen. Rijp betekent in dit geval dat de schil grotendeels zwart is en het binnenste meer roze dan geel.

Ingrediënten

- 2 rijpe bakbananen
- olie

Schil de bananen en snijd ze overlangs tot lange stukken van ½ centimeter dik. Bak deze in een koekenpan bruin in olie.

U kunt de gebakken banaan desgewenst eten met bruine suiker - op zijn Javaans - maar populairder is het met satésaus; of gewoon kaal.

6.3 Saté

Saté, een van de bekendste snacks uit de oosterse keuken, is ook in Suriname populair en te koop bij iedere Javaanse warung (eetstalletje). Het zal u niet verbazen als de saté altijd gemaakt wordt van... kip. Uiteraard wordt de beste saté op een houtskoolvuurtje bereid. Als de Hollandse weersomstandigheden een barbecue niet toelaten, kunt u het vlees ook grillen of in de koekenpan bereiden. Het nadeel hiervan is dat de marinade snel verbrandt.

Ingrediënten

- 500 gram kipfilet
- 3 teentjes knoflook
- 1 theelepel laospoeder

- 1 theelepel gemberpoeder
- ketjap
- 2 eetlepels bruine suiker
- een brok kokosroom (santen) ter grootte van 3x3 centimeter
- ½ dl melk
- ½ pot pindakaas
- 15 satéprikkers
- eventueel olie

Zet de satéprikkers in water, zodat het hout wat vochtig wordt en minder snel verbrandt. Snij de kipfilet in blokjes van ongeveer 2 centimeter. Het beste gaat dat als de kipfilet half bevroren is. Rijg de blokjes aan de prikkers. Laat wat ruimte tussen de blokjes.

Plet de knoflook in een vijzel of druk hem door een knoflookpers. Meng ½ kopje ketjap, laos, gemberpoeder en knoflook. Wentel de satéstokjes door het ketjapmengsel en dek dit af met plastic folie. Laat dit enkele uren in de koelkast intrekken, of liever nog, een hele dag.

**Beleef 8 dagen
Hongkong
met Cathay Pacific
al voor € 931,- all-in**

Vertrekdata in 2007
1/3/6/8/10/13/15/17/20/22/24/27/29/31 - mei
3/5/7/10/12/14/17/19/21 - juni

Inclusief:

- non-stop retourvlucht met Cathay Pacific
- 5 nachten (6 dagen) in een centraal gelegen 4-sterren hotel inclusief transfer en late check-out
- 10 kg. extra bagage op de retourvlucht...

Shop till you drop!

- gratis halve dag Hongkong Island Tour
- kortingsvouchers voor transport, tours, restaurants, etc.

Prijzen

- Pakket incl. vlucht in economy class: **€ 931,- all-in***
- Pakket incl. vlucht in business class: **€ 2.531,- all-in***

Informatie en boekingen

- ☎ 020 - 653 2010 (tijdens kantooruren)
- @ nl_reservations@cathaypacific.com
- i www.cathaypacific.nl

Meer informatie over Hongkong

www.discoverhongkong.com -
www.hkentertainment.com - www.hkclubbing.com
- www.hkoutdoors.com - www.12hk.com

* prijzen zijn inclusief luchthavenbelasting en overige toeslagen. Voor alle vertrekdata geldt dezelfde prijs. Prijzen zijn op basis van een 2-persoonskamer. Voor een 1-persoonskamer geldt een toeslag van € 175,- voor 5 nachten.

CATHAY PACIFIC HONG KONG TOURISM BOARD

Barbecuen: zorg voor een voldoende gelijkmatig houtskoolvuur zonder vlammen en rooster de saté daar in tien minuten op gaar. Grillen: leg de stokjes in het midden van de oven en grill de saté in 10-15 minuten gaar. In de koekenpan: doe ruim olie in de pan en bak hierin op middelhoog vuur de saté in 10-15 minuten gaar.

Snij het brok kokosroom in kleine stukken of plakken, of als de room net uit de koelkast komt, verbrokkel deze. Meng melk, pindakaas, bruine suiker, ½ kopje ketjap en de kokosroom door elkaar in een magnetronbestendige schaal. Breng dit in de magnetron aan de kook. Roer de saus goed door elkaar en breng het nog eenmaal aan de kook.

Variatietips

- In Suriname is het niet gebruikelijk om de saté van varkensvlees te maken maar het kan natuurlijk wel. Gebruik een goede kwaliteit vlees, bijvoorbeeld varkensfricandeau. Varkenssatévlees is ook voorgesneden te koop bij de slager.
- U kunt de saus of de marinade verder kruiden met bijvoorbeeld een adyuma- of Madam Janet-peper.
- U geeft de saus meer 'bite' door in plaats van kokosroom gemalen, gedroogde kokos te gebruiken, en door pindakaas te gebruiken met stukjes noot.

6.4 Visballetjes

Deze snack van bakkeljauw is een zware hap. U kunt het ook als vleesgerecht gebruiken met rijst en groenten.

Ingrediënten

- 250 gram bakkeljauw zonder graten en vel of; als de vis daar niet van ontdaan is, neem dan 350 gram.
- ½ ui
- 3 sneetjes (oud) witbrood
- 1 ei
- ½ theelepel zwarte peper
- ½ theelepel laospoeder
- 1 ei
- paneermeel
- 4 eetlepels olie

Ontzout de bakkeljauw door deze een dag van tevoren al in het water te zetten. Ververs halverwege het water nog een keer. Zet een pan met water op het vuur en kook de bakkeljauw nog een kwartiertje hierin. Laat de vis vervolgens uitlekken en afkoelen in een zeef of vergiet. Verwijder graten en vel en trek met twee vorken het vlees uit elkaar tot u een pluizige massa overhoudt.

Snipper de ui heel fijn. Maak het brood een beetje nat. Meng en kneed de ingrediënten (behalve olie en paneermeel) goed door elkaar en vorm er balletjes van ongeveer 3 centimeter van. Druk de balletjes vervolgens plat in de vorm van kleine hamburgertjes. Rol ze door de paneermeel.

Verwarm de olie in een koekenpan en bak op laag vuur de balletjes gaar en bruin. Dat duurt ongeveer 10-15 minuten. Als u de balletjes rond houdt, duurt de bereiding al gauw 5 tot 10 minuten meer, waardoor het gevaar bestaat dat de balletjes te hard gebraden worden.



**MCP, specialisten in
foodcommunicatie**



MARKETING COMMUNICATIE PARTNERS

WWW.MCP.NL

7. Bijgerechten en pepers

7.1 Pom

Pom is een populair ovengerecht bij feestelijke gelegenheden. Het wordt geserveerd als bijgerecht, naast rijst, kip en groenten. Op een hard broodje is het een populair tussendoortje.

Belangrijkste ingrediënt is de pomtayer. Dit is een geraspte knol van een gewas dat in tropische landen groeit. Er zijn veel varianten van, slechts enkele zijn, na bereiding, eetbaar. Elders in het Caribisch gebied en het vasteland van Zuid-Amerika is het als eetbaar gewas nauwelijks bekend. In Nederland is het in iedere Surinaamse toko te krijgen, geraspt en diepgevroren in verschillende kwaliteiten. Laat u adviseren over de beste keuze. In grote steden kunt u soms op de markt of Surinaamse winkels verse pomknollen kopen die u zelf moet raspen. Pomtayer is rauw niet te eten. Het bevat een irriterende stof die pas bij bereiding verdwijnt.

Ingrediënten

- 1 kg pomtayer
- Kip, klaargemaakt zoals beschreven in het basisrecept kip
- 2 tomaten
- 1½ pot (van 450 gram) piccalilly
- 1 eetlepel olie
- selderijblad
- 2 theelepels zout

Maak kip klaar als in het basisrecept voor kip. Meng in een kom de pomtayer, zout, piccalilly en selderijblad en de jus van de kip.

Vet een laag bakblik (maximaal 5 centimeter hoog) in met wat olie op een stukje keukenpapier. Doe 1/3 deel van het pomtayermengsel in het bakblik. Snij de tomaat in plakjes en verdeel die over de tayer. Leg daarop de kip. Stort de rest van de pomtayer eroverheen.

Plaats de pom in een zeer matig warme oven (160 graden) en laat deze tenminste twee uur bakken. Controleer na twee uur of het middelste in het bakblik voldoende gaar is. Als de pom aan de binnenkant van de mond licht irriteert, dan is de tayer nog niet gaar. Als het gerecht gaar is maar nog geen mooi lichtbruin kleurtje heeft, zet de oven dan nog even hoger of gebruik een paar minuten de grill.

Klaargemaakte pom is uitstekend in de diepvries te bewaren.

7.2 Mango chutney

Deze klassieker is afkomstig uit de Indiase keuken. De Surinaamse variant lijkt in niets op de mango chutney die in Engeland populair is. De mango's die erin gaan zijn onrijp. Smaken verschillen: sommigen houden meer van keiharde vruchten, andere zien liever dat de mango's al iets zachter en zoeter zijn. Rijpe mango's zijn onbruikbaar om chutney van te maken. Onrijpe mango's zijn te krijgen in Surinaamse winkels of op de markt in grote steden.

Ingrediënten

- 2 onrijpe mango's
- 2 eetlepels olie
- 2-5 adyuma- of Madam Janet-pepers - some like it hot
- ½ ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 eetlepel masala
- zout naar smaak

Rasp de mango's op een grove rasp. Aan het gemak waarmee u de mango's kunt raspen kunt u zien hoe onrijp ze nog zijn. Als de vruchten al wat aan het rijpen zijn, geeft het vruchtvlees mee en is het aanzienlijk lastiger.

Snij de pepers klein. Snipper de ui en knoflook en bak deze in de olie. Doe de geraspte mango erbij en de peper. Bak de mango onder voortdurend roeren zodat deze wat zachter wordt. Voeg de masala toe en wat zout.

De chutney is enige tijd in de koelkast houdbaar. Meer pepers verhoogt de houdbaarheid. Mango chutney is te gebruiken als bijgerecht bij rijstkip, nasi, bami en roti.

Variatietips

- In plaats van onrijpe mango kunt u ook birambi gebruiken. Birambi is een zure vrucht die geliefd is om in te leggen op zuur (zie groenten op zuur) en verwant aan de carambola of stervrucht. De laatste is ook geschikt om te gebruiken voor chutney, maar alleen als de vrucht onrijp is.
- U kunt ook zure appels (bijv. Granny Smith) gebruiken.

7.3 Sambal met kippenhartjes, levertjes en maagjes

Met hartjes, levertjes of maagjes van kip kunt u een heerlijke sambal maken, die als bijgerecht bij de rijstmaaltijd, nasi of bami past. U kunt een van de drie soorten orgaanvlees gebruiken of ze mengen.

Ingrediënten

- 250 gram kippenhartjes, -levertjes en/of -maagjes
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 5 eetlepels ketjap
- ½ bouillonblokje
- 1 theelepel laos
- ½ theelepel gemberpoeder
- 2 eetlepels olie
- ½ eetlepel suiker
- 2 hete pepers (adyuma of madam Janet)

Maak het vlees schoon. Voor hartjes betekent dat: het stukje vet en de slagaders eraf snijden. Het hartje snijdt u vervolgens in vier stukjes. Levertjes hoeft u alleen aan stukjes te snijden. Bij maagjes verwijdert u de maagwand; die is niet eetbaar. Het restant kunt u klein snijden. Maagjes moet u altijd goed wassen. Let er ook op of er geen stukje gal is meegekomen. Gal herkent u aan de groene kleur. Een maagje waar die groene stof op zit, kunt u beter gelijk weggooien.

NU TE KOOP!

GOOD FOOD Méditerranée

Snipper de ui en knoflook en bak deze in de olie glazig. Doe er de laos- en gemberpoeder en de suiker bij. Voeg het gesneden orgaanvlees toe en de ketjap. Snij de pepers zeer klein en doe die bij het vlees. Laat het vlees gaar sudderen.

De peper is maar beperkt houdbaar in de koelkast.

Variatietips

- Deze peper wordt ook wel gemaakt van kippenvelletjes. Verwijder eventuele veren en snij de velletjes aan kleine stukjes en maak het klaar als hierboven beschreven. Deze sambal bevat wel veel vet.

7.4 Tomatenpeper

Ingrediënten

- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 eetlepel olie
- 5 tomaten
- zwarte peper
- ½ bouillonblokje
- 1 adyuma of madam Janet

Snipper de ui en knoflook en bak deze in de olie glazig. Snij de tomaten aan grote stukken en voeg deze toe. Maak het op smaak met het bouillonblokje en de zwarte peper. Snij het pepertje klein en voeg het toe. Laat het geheel sudderen tot de tomaten zijn stukgekookt. Geef de peper bij rijst en kip.

7.5 Gemengde groenten op zuur

Een favoriet bijgerecht bij de nasi of rijst. Surinamers zullen vaak azijn essence gebruiken. Niet dat dat lekkerder is, maar uit gewoonte: de sterk geconcentreerde azijn is in Suriname goed te verkrijgen. Hier wordt het wel verkocht in Surinaamse winkels, maar gewone azijn - bruine of witte - voldoet prima. Wie toch essence gebruikt: het zuur is zo geconcentreerd dat u er ietsel van kunt oplopen als u het over uw handen krijgt. Oppassen geblazen dus.

Voor wat de groenten betreft: u kunt kiezen voor een groente of meerdere soorten samen inleggen. 'Solo' zijn komkommer, witte en rode ui en birambi het meest geschikt. Als combinatie kunt u bijvoorbeeld kiezen voor witte ui, komkommer en wortel. Rode uien hebben als nadeel dat ze de andere groenten kleuren, wat er niet zo mooi uitziet. Witte en rode ui gaan wel weer samen.

Birambi is een groente die u niet uit de Hollandse keuken kent. Uiterlijk lijken ze op kleine augurken, maar de smaak is heel anders. Ze zijn verwant aan de carambola of stervrucht, die soms in Nederland te krijgen is en geliefd is bij restaurantkoks om hun decoratieve vorm, dus als versiering van het gerecht. Let erop dat birambi goed vers is. De vruchten gaan heel snel rotten en schimmelen.

Ingrediënten

- 1 kg verse komkommer, witte of rode ui, wortel en/of birambi
- 3 kruidnagelen
- 3 pimentkorrels (lon-tai)
- azijn
- 2 eetlepels suiker
- 1 theelepel zout
- wat zwarte peper
- 1 madam Janet, adyuma of een ander heet pepertje

Snijd komkommers in dikke plakken ($\frac{1}{2}$ centimeter), uien tot grove brokken, wortel tot plakjes, birambi kunt u heel laten als ze klein zijn of anders overlans een keer doorsnijden.

Doe de gesneden groenten in een grote, schone glazen pot. Verwijder van het pepertje het zaad en snijd het in een paar stukken. Kneus de pimentkorrels en voeg ze samen met de kruidnagel, zwarte peper, zout en suiker toe en schenk de pot tot de helft vol met azijn. Vul dit aan met kokend water. Sluit de pot af en laat deze afkoelen. Daarna zet u de pot in de koelkast en laat u de azijn en kruiden twee dagen op de groenten inwerken. Eventueel kunt u de pot tussendoor nog een of twee keer omschudden voor een betere verdeling van de kruiden.

7.6 Zoute lemmetje

Een mooi bijgerecht van limoenen die door toevoeging van veel zout lang houdbaar zijn geworden. Als u dit maakt, zult u ontdekken dat in de dagen na bereiding de vruchten glazig en gelei-achtig worden door het onttrekken van het vocht door het zout. Dat hoort zo - zoute lemmetje kunt u pas na een paar dagen eten. Het recept gaat uit van acht limoenen, maar het aantal dat u nodig heeft is gerelateerd aan de grootte van de glazen pot waar u het in bewaart.

Ingrediënten

- 8 limoenen
- 100 gram zout (ongeveer)
- 2 cayennepepers of 8 stuks lombok rawit
- 8 laurierblaadjes
- 16 kruidnagels
- zwarte peper

Snij de pepertjes aan acht stukken; lombok rawit kunt u eenmaal over de lengte doormidden snijden. U kunt ook gele pepervarianten nemen, maar die kleuren wat minder mooi bij de geel-groene limoenen. Was de limoenen en snij ze aan de bovenkant kruislings open tot bijna onderaan, zodat de vier partjes aan de onderkant van de limoen nog aan elkaar vast zitten. Steek in elke limoen twee kruidnagels. Bestrooi elke limoen met 1-2 eetlepels zout, zodanig dat dit goed tussen de opengesneden partjes zit. Strooi wat zwarte peper erin en vouw het dicht met een laurierblad en een stukje peper ertussen. Leg de vrucht in een schone glazen pot. Herhaal dit totdat de pot helemaal vol is. Sluit de pot af met een deksel en zet deze op een warme, lichte plaats. In Suriname worden de potten in de volle zon gezet. Het raamkozijn van de keuken is een goed alternatief.

Bewaar de pot tenminste een week, zodat het vocht uit de vruchten kan trekken en de smaak van de kruiden kan doordringen. Doordat de vruchten helemaal zacht worden, kunt u het als peper serveren bij rijstgerechten.



8. Drankjes

8.1 Stroop (limonadesiroop)

In Suriname wordt veel vaker limonade van siroop gemaakt dan in Nederland. Kinderen zullen voor deze tropische sirooprecepten graag de cola of sinas laten staan.

Stroop van essence

Dit is de eenvoudigste manier om limonadesiroop te maken. De flesjes essence zijn in de Surinaamse winkel te koop. Meest geschikt zijn: kola (smaak van de Afrikaanse kolanoot), markoesa (passievrucht), banaan, tamarinde en roos. Ook het citroenzuur kunt u in de Surinaamse winkel vinden.

Ingrediënten (ca.1 liter siroop).

- $\frac{3}{4}$ kg suiker
- 1 theelepel citroenzuur
- $\frac{1}{2}$ theelepel essence

Verhit $\frac{1}{2}$ liter water en los er eerst het citroenzuur en vervolgens de suiker in op. Het water mag aan de kook komen maar dat heeft wel als bezwaar dat er een plakkerig suikerschuim op ontstaat. Laat het afkoelen tot handwarm of iets warmer. Meng de essence er doorheen. De hoeveelheid hangt sterk af van de concentratie van de essence. Laat u niet misleiden door de kleur: niet alle merken bevatten dezelfde hoeveelheid kleurstof. Proeven en proberen is het devies; de aangegeven hoeveelheid is een gemiddelde. Giet de stroop in een schone afsluitbare fles. De stroop is enige tijd buiten de koelkast houdbaar.

Stroop van vruchtensap of verse vruchten; eventueel aangevuld met essence

Gebruik bijvoorbeeld verse ananas, passievrucht (markoesa), citrusvruchten, mango, papaya of zuurzak. Ananas moet u eerst klein snijden en vervolgens langdurig koken (niet in een aluminium pan; het zuur uit de ananas tast de pan aan). Citrusvruchten kunt u eenvoudig uitpersen; als u de schil raspt en meekookt, geeft dit een pittig accent. Papaya, zuurzak en passievrucht kunt u schillen, ontdoen van pitten en fijnpletten of malen en vervolgens koken in wat water.

Als u vruchtensap gebruikt bespaart u zich een heleboel geklieder. Nagenoeg alle vruchtensappen zijn geschikt; ook gemengde sappen of nectar en multivitaminendrank met een hoog sapgehalte.

Ingrediënten (ca. 1 liter siroop).

- ½ liter vruchtensap of gekookte verse vruchten, zie boven
- ¾ kg suiker
- 1 theelepel citroenzuur (gemiddeld)
- Eventueel wat essence

Gepureerd of gekookt fruit moet u eerst zeven. Gebruikt u ananas, dan kunt u het vruchtvlees verder uitknijpen in een schone doek. De puree eventueel met water aanlengen tot een halve liter en verhitten. Als u vruchtensap gebruikt hoeft u die alleen maar aan de kook te brengen. Voeg citroenzuur toe - zuurdere vruchten ½ theelepel, zoetere vruchten wat meer - en de suiker en los dit op. Probeer het sap niet aan de kook te laten komen om schuimvorming te voorkomen - veel vruchtensappen kunnen heftig schuimen. Laat de stroop afkoelen tot handwarm en giet deze over in een schone fles. U kunt desgewenst de smaak versterken met wat essence. Bewaar de stroop in de koelkast.

Variatietips

- Aan stroop van tamarinde-essence kunt u wat geconfijte tamarinde toevoegen, bijv. 20 gram. Kook de tamarinde eerst in een beetje water en druk deze door een theezeef, en voeg die toe aan het kokende water waar u de suiker in doet. Bij het gebruik van deze stroop wel altijd eerst even schudden.
- Stroop light: halveer de hoeveelheid suiker en vul dit aan met vijf eetlepels vloeibare zoetstof. Gebruik geen zoetstof in poedervorm: deze bevat een draagstof die onvoldoende oplost. Bewaar stroop light altijd in de koelkast.
- Behalve als aanmaaklimonade is stroop van vruchtensap ook erg lekker op roomijs.
- De ultieme Surinaamse traktatie: schaafijs! Een blok ijs van tien kilo en een ijschaaf, zoals op de karretjes van de ijsventers in Suriname, zullen in uw keuken wellicht een probleem opleveren. U kunt ijsblokjes uit de diepvries fijnmalen in een blender of cocktailmixer. U spaart uw keukenapparatuur als u de ijsblokjes een kwartier vooraf uit de vriezer haalt: ze zijn dan minder hard. Als u een ijsmaker heeft, zoals op een Amerikaanse koelkast zit, zult u moeten ontdekken dat het 'crush'-ijs te grof is, maar wel een goede basis om verder fijn te malen. Doe het gemalen ijs in een beker, een scheutje kola- of markoesasiroop erover en een rietje erin. Een gegarandeerd succes bij zomerse kinderfeestjes!

8.2 Orgeadestroop van amandelessence

Amandeessence is in Surinaamse en Chinese winkels te koop in kleine flesjes. Deze tropische siroop moet u aanlengen met water. Het is maar heel beperkt houdbaar in de koelkast. Doordat kokosmelk vet bevat, stolt deze in de koelkast. Bewaar daarom de orgeade niet in een fles met een dunne hals: u krijgt hem er nooit meer uit.

Ingrediënten

- 1 blik kokosmelk of melk van twee kokosnoten
- ½ kilo suiker
- ½ theelepel amandelessence

Wanneer u zelf melk van kokosnoten wilt maken, zie dan het hoofdstuk over ingrediënten waar uitgelegd wordt hoe u dit moet doen.

Verhit de kokosmelk en de suiker, zonder deze te koken, zodanig dat de suiker is opgelost. Voeg de essence toe. Giet de inhoud in een glazen pot met een wijd deksel. De afgekoelde stroop kunt u verdunnen naar smaak met water.

Variatietips

- Orgeade 'light': gebruik 250 gram suiker en vijf eetlepels vloeibare zoetstof. Gebruik geen zoetstof in poedervorm: het vulmiddel lost onvoldoende op en maakt klonten in de stroop.



Cambrinus.nl

The Dutch Beer Portal - The Place To Beer

Brewpics.cambrinus.nl

Bieretiketten.cambrinus.nl

Bierboeken.cambrinus.nl

Biergeschiedenis.cambrinus.nl



8.3 Gemberbier

Deze drank kent een groot aantal liefhebbers onder de Surinamers. Of u tot de fans gaat horen zult u zelf uit moeten proberen. De scherpe smaak van de gember maakt het niet heel erg toegankelijk.

Ingrediënten

- 50 gram gemberwortels
- 1 liter water
- ½ citroen
- 200 gram suiker
- 1 kruidnagel
- 1 eetlepel kola-, vanille- of amandelessence

Maak de gemberwortels schoon indien nodig. Rasp of maal ze fijn. Pers de halve citroen uit. Breng het water aan de kook en doe er de gember, citroensap, suiker en kruidnagel bij. Laat het geheel tenminste vier uur trekken. Giet het daarna door een zeef.

Maak de drank af op smaak met een beetje essence. Elk van de essences zal de drank een ander accent geven; de kola-essence bovendien een andere kleur. Vanille is het meest geschikt als u de drank wat zachter wilt laten smaken.

8.4 Dawet

Een tropisch drankje op basis van kokosmelk en de essence van de Afrikaanse kolanoot, die u in de Surinaamse winkel in kleine flesjes kunt vinden. Voor dit recept kunt u natuurlijk kokosmelk uit blik nemen. Wie zelf uit kokosnoten de melk wil winnen, heeft daar wel wat werk aan. In het hoofdstuk over ingrediënten van de Surinaamse keuken vindt u hoe dat te werk gaat.

Ingrediënten

- 1 blik kokosmelk of melk van twee kokosnoten
- ½ - 1 theelepel kola-essence
- 250 gram suiker
- 40 g maïzena (maïszetmeel)

Verwarm de kokosmelk. Wanneer u kokosmelk uit een blik gebruikt, voegt u eenzelfde hoeveelheid water toe. Los de suiker erin op. Voeg druppelsgewijs de kola-essence toe tot de smaak u bevalt. Laat u niet verwarren door de kleur: sommige merken bevatten veel meer kleurstof dan andere.

In dawet horen maïzenasliertjes. Het is vrij lastig om die te maken. Omdat lang niet iedereen ze weet te waarderen is weglaten een optie. Meng 40 gram maïzena met een klein beetje koud water, zodanig dat een dikke, klontvrije pap ontstaat. Breng 400 ml water aan de kook en meng voorzichtig de maïzenapap

hierdoorheen. Blijf roeren tot een dikke pap ontstaat. Druk de pap door een vergiet en laat de druppels in ijskoud water vallen. Gebruik eventueel ijsblokjes om het water koud te houden. Voeg de hard geworden sliertjes toe aan de koude dawet.

Dawet is maar kort houdbaar in de koelkast.

Variatietips

- Dawet light: halveer de hoeveelheid suiker en voeg twee eetlepels vloeibare zoetstof toe. Gebruik geen zoetstofpoeder; dit bevat een vulmiddel dat klontert.
- Gebruik pandan-essence i.p.v. kola. Voorzichtig: teveel maakt de dawet bitter.
- Dawetijs: giet de dawet in vormpjes om waterijsjes te maken en zet er een stokje in. Omdat de zoetkracht van suiker vermindert naarmate het kouder is, moet u wat extra suiker toevoegen. De maïzenasliertjes laat u weg.

8.5 Tjendol

Dit drankje van Indonesische afkomst bevat palmsuiker. Onder de naam goela djawa is dit in de Indonesische toko te verkrijgen in geperste brokken, als kristalsuiker of als stroop in flessen. Geserveerd in een mooi glas oogt tjendol als een dure, exotische cocktail.

Ingrediënten

- 1 blik kokosmelk of melk van twee kokosnoten
- 100 gram suiker
- 200 gram palmsuiker (brokken of kristalsuiker) of 250 ml stroop
- 1 theelepel pandan-essence
- 1 pol citroengras (sereh)
- 40 gram maïzena
- ijsblokjes

Snij het citroengras over de lengte doormidden en kneus het in de vijzel. Breng $\frac{1}{4}$ liter water aan de kook en voeg daar de citroengras aan toe. Laat dit 15-30 minuten doorkoken. Los er de gewone suiker in op en laat het afkoelen. Voeg de kokosmelk en de pandan-essence toe. Laat u bij de dosering van de essence niet leiden door de kleur maar door de smaak. Laat het afkoelen in de koelkast.

Als u vaste palmsuiker gebruikt, zet dan 200 ml water op het vuur en voeg de suiker toe. Laat deze geheel oplossen. Bij suikerblokken kost dit nog wel enige moeite. Laat de stroop afkoelen in de koelkast: hoe kouder, des te gemakkelijker is het drankje te serveren.

De maïzenasliertjes zijn vrij lastig te maken. Niet iedereen weet ze te waarderen dus kunt u ze ook weglaten. Meng 40 gram maïzena met een klein beetje koud water, zodanig dat een dikke, klontvrije pap

ontstaat. Breng 400 ml water aan de kook en meng voorzichtig de maïzenapap hier doorheen. Blijf roeren tot een dikke pap ontstaat. Druk de pap door een vergiet en laat de druppels in ijskoud water vallen. Gebruik eventueel ijsblokjes om het water koud te houden.

Serveer de tjendol in longdrinkglazen. Giet eerst een laagje van 2-3 centimeter palmsuikerstroop in de glazen. Verwijder de citroengras uit de kokosdrink. Meng het gestolde kokosvet zoveel mogelijk door het drankje. U kunt hiervoor eventueel een staafmixer gebruiken. Vul heel voorzichtig de glazen ermee, zodanig dat het niet mengt met de suikerstroop. Doe er tenslotte een ijsblokje in en geef een lepeltje erbij, want uiteindelijk moet de tjendol wel geroerd worden voor het opdrinken.



Op reis naar Azië en Australië?

Je vindt alle informatie in **AZIË, het beste reistijdschrift in de Benelux.**

WWW.AZIEMAGAZINE.NL

9. Zoete lekkernij

9.1 Boyo

Een zware, maar smakelijke en exotische traktatie, die het goed doet op verjaardagsfeesten.

Ingrediënten

- 1 kg zoete geraspte cassave (diepvries)
- 2 eieren
- 2 dl melk
- ½ blik kokosmelk
- 100 gram geraspte kokos
- 1 theelepel vanille-essence of twee zakjes vanillesuiker
- ½ theelepel amandel-essence
- 1 theelepel kaneelpoeder
- 100 gram rozijnen
- 250 gram suiker
- 1 dl rum

Week de rozijnen een dag in de rum. Ontdooi de cassave. Cassave laat zich slecht in de magnetron ontdooien, omdat delen al snel te warm worden en dan glazig (gaar) worden.

Kluts de eieren. Meng eieren, melk, kokosmelk, kokosstrooisel, vanille- en amandelessence, kaneel, rozijnen en suiker door de cassave en stort dit in een laag bakblik van maximaal 5 centimeter hoog. Verwarm de oven voor op 160 graden en bak de boyo gedurende twee uur hierin.

Variatietips

- U kunt ook de rozijnen uit een pot boerenjongens gebruiken in plaats van zelf rozijnen in rum weken.
- U kunt het verder versieren met suikermuisjes. Deze zijn te koop in de Surinaamse toko.

9.2 Gulong-gulong (Gevulde roze flensjes)

Een feestelijke en exotische lekkernij uit de Javaans-Surinaamse keuken.

Ingrediënten

- 200 gram bloem
- 1 ei
- 150 ml melk
- ½ blikje kokosmelk
- 100 gram gedroogde geraspte kokos
- 100 gram suiker
- 50 gram boter
- 1 citroen
- 1 theelepel kola-essence

Rasp de schil van de citroen. De vrucht heeft u verder niet nodig.

Breng een half kopje water aan de kook en voeg de citroenrasp en de suiker toe. Los $\frac{3}{4}$ van de suiker op en haal de pan van het vuur. Meng de geraspte kokos door de suikerstroop en laat dit afkoelen.

Meng ei, bloem, melk, kokosmelk, kola-essence en het restant van de suiker door elkaar en maak er een dun pannenkoekenbeslag zonder klontjes van. Bak in een kleine pan met anti-aanbaklaag hiervan dunne roze pannenkoekjes.

Leg wat vulling in de pannenkoeken en maak hiervan rolletjes van 1-2 centimeter dik.



Biologische melkveehouderij

Van nature goed

www.landgoedhethengelman.nl

Kom kijken bij het melken of boek een geheel verzorgde wandeling met picknick.

Ideaal voor excursies, scholen, studiegroepen en vergaderen op lokatie.

Bezoek onze website voor alle informatie.

genomineerd voor Agrarisch Ondernemer 2007

9.3 Soentjes

Soentjes of eierschuimpjes zijn leuk om te maken met kinderen. Dit zijn de lekkerste snoepjes, omdat ze zelfgemaakt zijn!

Ingrediënten

- 4 eieren
- 250 gram suiker
- 1 citroen
- ½ theelepel kola-essence

Scheid de dooiers van het eiwit. Het eenvoudigste doet u dat door de eieren te breken en in een schaalte te doen. U kunt dan met een lepel de dooiers eruit vissen. De dooiers worden voor dit gerecht niet gebruikt.

Rasp de schil van de citroen. In het gerecht heeft u alleen de geraspte schil nodig. Meng dit door het wit van het ei en doe er de suiker bij en de kola-essence. Klop het ei helemaal stijf met een mixer.

Bekleed een bakblik met vetvrij papier en maak met twee lepels kleine bergjes van het eierschuim. Verwarm de oven op 160 graden en bak hierin de schuimpjes. Het is niet de bedoeling dat ze bruin worden, meer dat ze indrogen.

Variatietips

- U kunt in plaats van kola-essence ook markoesa (passievrucht) gebruiken.

10. Index

- Aardappelen15
 Adyuma12
 Aji-no-moto.....16
 Amandeessence.....14
 Amsoi14
 Ananasessence.....14
 Antroewa..... 15, 42
 Antroewa met garnalen.....41
 Antroewapeper.....42
 Appelchutney64
 Aubergine..... *Zie Boulanger*
 Azijnessence66
 Bacalão *Zie Bakkeljauw*
 Bacove.....15
 Baka bana.....59
 Bakbananen15
 Bakkeljauw..... 34, 61
 Bami..... 56, 57
 Bami express57
 Bami goreng *Zie Bami*
 Banaan-essence14
 Bara58
 Bataat.....*Zie Zoete aardappel*
 Bawang goreng.....28
 BB&R *Zie Bruine bonen met rijst*
 Birambi..... 64, 66
 Bitawiri14
 Bittere cassave.....19
 Bittermeloen..... *Zie Sopropo*
 Bladgroenten14
 Bokking.....36
 Bonenvermicelli *Zie Glasbami*
 Boterblad.....14
 Botrowiri *Zie Boterblad*
 Bouillonblokjes17
 Boulanger.....15
 Boyo.....75
 Bruine bonen..... 15, 39
 Bruine bonen met rijst.....39
 Cassave 15, 19, 58
 Cayennepeper.....12
 Char-siu.....52
 Chawrea..... *Zie Klaroen*
 Chinese nasi..... *Zie Witte nasi*
 Chinese tayer.....15
 Citroenzuur.....69
 Dagoeblad.....14
 Dawet72
 Dawetjts.....73
 Dhal42
 Djaje *Zie Gember*
 Doperwten.....15
 Droge vis.....11, 20, 35
 Droge vis met tomatensaus35
 E621..... *Zie Aji-no-moto*
 Eiermie57
 Eierschuimpjes..... *Zie Soentjes*
 Eling36
 Erwtensoeper.....21
 Essences.....14
 Fa-chong 43, 52
 Five-spice16
 Fonfon pepre12
 Galanga *Zie Laos*
 Gebakken banaan *Zie Baka bana*
 Gehakt.....38
 Gele erwten42
 Gele erwtensoeper.....23
 Gember16
 Gemberbier72
 Gemengde groenten op zuur.....66
 Gerookte kip21
 Geroosterde kip.....31
 Gestoofde katahar met rundvlees38
 Gevulde kip32
 Gevulde sopropo.....38
 Glasbami32
 Goela djawa *Zie Palmsuiker*
 Gulong-gulong.....75
 Habañero *Zie Adyuma*
 Harde kip *Zie Soepkip*
 Hartjes65
 Jarabakka..... 11, 26, 34
 Jarabakkasoeper.....26
 Kaisoi.....14
 Kankoen..... *Zie Dagoeblad*
 Katahar.....38
 Kentang goreng28
 Ketjap16
 Kidneybonen.....41
 Kip 11, 29
 Kip basisrecept.....29
 Kip masala30
 Klaroen.....14
 Koenjit..... *Zie Komijn*
 Kokonte lafu19
 kokori *Zie Patja*
 Kokosmelk13
 Kokosnoten.....13
 Kokosroom *Zie Santen*
 Kola-essence..... 14, 69
 Komijn16
 Komkommer.....14
 Kookbananen..... *Zie Bakbananen*
 Kousenband 14, 37
 Krabbensoeper.....23

Kwie-kwie.....	11, 34	Sambal van kippenvelletjes	66
Laos	16	Santen	13
Levensmiddelkleurstoffen.....	14	Saté.....	59
Levertjes.....	65	Sauto	<i>Zie</i> Soto ajam
Limoen	67	Schaafijs.....	70
Limonadesiroop.....	<i>Zie</i> Stroop	Sieuw.....	<i>Zie</i> Sojasaus
Lombok rawit.....	12	Sim	14, 48
Lon-tai	<i>Zie</i> Piment	Sim met trassi.....	48
Maagjes.....	65	Sinaasappelesence	14
Madam Janet	12	Snijbonen	14, 37
Maggiblokjes.....	<i>Zie</i> Bouillonblokjes	Soekwa	14
Makreel.....	36	Soentjes	77
Mango chutney	64	Soepkip.....	11, 30
Markoesa-essence.....	14, 69	Sojasaus	16
Marrons	19	Sopropo.....	14, 38, 43
Masala	16	Sopropo met fa-chong.....	43
Masoesa.....	16, 54	Soto ajam	26
Masoesarijst	54	Spaanse pepers.....	12
Matapi.....	19	Speklapjes.....	30
Moksi alesi	52	Sperziebonen	14, 37
Mononatriumglutaminaat.....	<i>Zie</i> Aji-no-moto	Spinazie	14
Nasi.....	50	Spitskool.....	14
Nasi goreng.....	50, <i>Zie</i> Nasi	Splitterwten.....	43
Oestersaus.....	31	Stokvis	<i>Zie</i> Bakkeljauw
Oker.....	15, 46	Stroop.....	69
Orgeade	70	Tawa	56
Paksoi	14	Tayerblad	14
Palmsuiker	73	Telo	58
Pampoen.....	<i>Zie</i> Pompoen	Tilapia	11, 19
Pandan-essence.....	14	Tilapia masala	34
Patja	19, 21	Tjendol	73
Peprewatra	20	Tomatenpeper.....	66
Piment	16	Urdi.....	58
Pindasoep.....	18	Vanille-essence.....	14
Pitjil.....	44	Varkenskarbonaadjes	30
Poe	14	Varkensstaart.....	11
Pom.....	63	Ve-tsin	<i>Zie</i> Aji-no-moto
Pompoen.....	14, 45	Visballetjes	61
Pomtayer.....	63	Waran fisi.....	<i>Zie</i> Droge vis
Rawit.....	<i>Zie</i> Lombok rawit	Witte bonen.....	41
Rijst.....	11	Witte nasi	50
Rijstcooker.....	12	Zoete aardappel	15
Rijstkip	30	Zoete cassave	15, 58
Rode ui	66	Zoute bokking.....	36
Roerbakokers	46	Zoute haring.....	<i>Zie</i> Eling
Roti	30, 55	Zoute lemmetje.....	67
Rozenessence	14, 69	Zoute soep.....	<i>Zie</i> Soto ajam
Rundergehakt	38	Zoutvlees	11
Rundvleessoep met aardvruchten.....	24	Zuurkool.....	47
Sambal met kippenhartjes	65	Zwarte bonen.....	33