

# Joost's Kookboekje

Joost van Baal

# Joost's Kookboekje

*Vegetarische recepten  
van heinde en verre*

Met zestien afbeeldingen

Elfde en vermeerderde druk, januari 1998  
Oplage: 75

Dit boekje is opgemaakt in L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X en gecopieerd op kringlooppapier.

Voor Erin

Zie, wat ik gezien heb, eene goede zaak, die schoon is: te eten en te drinken, en te genieten het goede van al zijnen arbeid, dien hij bearbeit heeft onder de zon, gedurende het getal der dagen zijns levens, hetwelk God hem geeft.

*Pred. 5:17.*

# Voorwoord

Joost's Kookboekje is een bundeling van vegetarische recepten. De meeste komen uit Joost's Kookhoekje, een rubriek die ik vanaf september 1994 in het ESVBlad, het orgaan van de Eindhovense Studenten Vakbond, volschrijf. Verder zijn sommige recepten eerder ook gepubliceerd in "Minder Vlees eten – vegetarisch kookboek", uitgegeven door het Universitair Milieu Platform Eindhoven in april 1995. Daarnaast zijn enige recepten verschenen in "De Vreemdeling", een inmiddels ter ziele gegaan 'ludiek anarchistisch periodiek' en in "Primula", een blad van leerlingen van de Eindhovense scholengemeenschap het Augustinianum.

Dank aan de ESVB en het UMP voor het gedogen van Joost's Kookboekje, een Kookboekjes-automaat, en aan Erin Tselekis, kenner van alle keukens en culinair onderzoekster, voor inspiratie en meer.

"Heeft u, ondanks de tevredenheid van reeds 178 gebruikers, problemen bij het bereiden van de in dit boekje opgenomen gerechten, belt u dan gerust onze Helpdesk: 040-2454479 (7 lijnen). Onze medewerkers staan u bereidwillig te woord." Of: Voor wat voor reacties dan ook houd ik me aanbevolen:

Joost van Baal  
Boschdijk 337  
5621 JA Eindhoven  
telefoon: 040-2454479  
e-mail: joostvb@win.tue.nl

Eindhoven, januari 1998

Joost van Baal



# Bericht voor de elfde uitgave

De eerste druk van dit kookboekje is verschenen in mei 1995. De zesde en zevende druk waren speciale uitgaven en zijn verschenen in zeer gelimiteerde oplagen. De achtste druk, die in januari 1997 is uitgekomen, liep nogal goed: hij was binnen drie maanden uitverkocht. Ook de negende druk, van april 1997, liep als een trein. De tiende was een grote-letter-uitgave. Deze elfde druk lijkt sterk op de negende. De aangroeiende wachtlijst voor dit boekje deed me beslissen met deze druk voor de dag te komen.

Zes nieuwe recepten zijn in deze druk opgenomen. De prachtige tekeningen zijn van Hajo Schilperoort en Erin Tselekis (dank!).

Als je al een eerdere druk hebt, en denkt: “Wat moet ik met dit kookboek?”, maak iemand anders dan blij met het oudere exemplaar. Op verzoek is ook een grote-letter-uitgave van dit boekje te verkrijgen.

Ik ben geen promotie-onderzoek aan het doen aan *spatio-temporal patterns*, Lie-groepen of operatorentheorie, maar word Java-specialist – een Java-specialist is iemand die veel weet van de internetprogrammeertaal Java – bij Origin: Een vette baan als IT-er. Waarschijnlijk weinig tijd voor het schrijven van kookboekjes dus. Het verschijnen van een twaalfde druk is ongewis.

Joost van Baal





# Inhoudsopgave

<b>Voorwoord</b>	<b>vii</b>
<b>Bericht voor de elfde uitgave</b>	<b>ix</b>
<b>Inhoudsopgave</b>	<b>xi</b>
<b>Afrikaanse gerechten</b>	<b>1</b>
Rijst met noten . . . . .	1
Couscous . . . . .	1
Efo met maïsfufu . . . . .	3
Afrikaans theeritueel . . . . .	5
Bamia na Nyanya Chungu . . . . .	5
Gemberbier . . . . .	6
<b>Indiase gerechten</b>	<b>7</b>
Madrasi Masala . . . . .	7
Channa-Dahl-Samosa's . . . . .	7
Kakri Raita . . . . .	8
Tomatenchutney . . . . .	8
Chapati . . . . .	9
Meeta Dahl . . . . .	9
Groente-curry met Madrasi Masala . . . . .	10
Bandgobhi alu Sabji . . . . .	10
<b>Indonesische gerechten</b>	<b>11</b>
Telor . . . . .	11
Sajoer Lodeh . . . . .	11
Tjendol . . . . .	12
Besengeh . . . . .	13
Gado Gado . . . . .	14
Nasi Goreng . . . . .	15
Sambal Goreng Taotjo . . . . .	15
Sambal Tomaat Erin . . . . .	16

<b>Griekse gerechten</b>	<b>17</b>
Spanakopita . . . . .	17
Melitzana . . . . .	18
Quasi Stefado . . . . .	18
Patates Fournou . . . . .	18
Salata Choriatiki en Tsaziki . . . . .	19
Grieks koekje . . . . .	19
<b>Nederlandse gerechten</b>	<b>21</b>
Rabarber . . . . .	21
Linzensoep . . . . .	21
Erwtensoep . . . . .	22
Stampot . . . . .	22
Pompoensoep . . . . .	23
Stoofpeertjes . . . . .	23
Witlof uit de oven . . . . .	24
<b>Amerikaanse gerechten</b>	<b>25</b>
Guacamole . . . . .	25
Roti . . . . .	25
Jambalaya . . . . .	26
<b>Gerechten uit de rest van de wereld</b>	<b>27</b>
Quasi Ku-Lu-Yuk . . . . .	27
Falafel . . . . .	27
Borsjtsj . . . . .	28
Tabbouleh . . . . .	29
Salzburger Knockeln . . . . .	29
Zwart toetje . . . . .	30
Pasta met kerrie en bonen . . . . .	30
Portugees koekje . . . . .	30
Bacalhau com Natas . . . . .	31
Tiramisu . . . . .	31
<b>Bronnen</b>	<b>33</b>
<b>Index</b>	<b>35</b>

De recepten zijn, behalve waar anders vermeld, voor gerechten voor vier personen.

# Afrikaanse gerechten

## Rijst met noten

Ex-huisgenoot Robert van Tuil gaf me dit recept, gebaseerd op ‘Couscous Royale’: Couscous met lekkere dingetjes erbij. ’t Is een redelijk eenvoudig te bereiden, veganistisch, enigszins zoet, en, uiteraard, lekker gerecht.

Fruit **ui**, **knoflook**, gemalen **koriander**, gemalen **gember** en gemalen **komijn** in **zonnebloemolie**.

In het Maleis heten deze drie specerijen ketoembar, djahé, respectievelijk djintan. In India noemt men koriander dhania en komijn jeera. De namen van deze specerijen zijn in de index opgenomen, omdat ik deze specerijen in meer recepten

gebruik. In de index wordt naar deze pagina verwezen. Daarom staan de namen hier in de marge: zo zijn ze makkelijker te vinden.

Gebruik van elke specerij ongeveer één theelepel per vier personen, of, als je van zoet houdt, iets meer gember en koriander. Bak ongekookte **zilvervliesrijst** even mee. Voeg **saffraan**, **blanke en donkere rozijnen** (totaal een ons per persoon) en ruim water toe. Laat zachtjes koken en voeg indien nodig nog wat water toe. Pel ondertussen een kwart ons **pistachenootjes** per persoon. Voeg na ongeveer drie kwartier, als de rijst gaar en zo’n beetje droog is, de gepelde pistachenootjes met evenveel **walnoten**, **amandelen** en **cashewnootjes** toe. Deze zijn het goedkoopste bij de Turk. Serveer met je favoriete salade.

*koriander*  
*gember*  
*komijn*

*ketoembar*  
*djahé*  
*djintan*  
*dhania*  
*jeera*

*lijst met boten*

## Couscous

Couscous is gedroogd deeg van tot gries gemalen tarwekorrels, dat tot kleine balletjes is gerold – in het debat over deze kwestie worden ook verhalen over *couscous*

gierst en hele tarwekorrels gehoord (zie ook bulgur in het recept voor Tabbouleh in 'Gerechten uit de rest van de wereld'), ik volg echter de meest betrouwbare bronnen –, en ook een Arabisch gerecht met dit produkt. Het wordt ook in meer zuidelijke streken van Afrika gegeten. En het is erg lekker. Let maar eens op!

Week, voor de Arabische variant, minder dan een halve kop per persoon gedroogde **kikkererwten** een uur of drie, vier (of langer). Giet af. Breng, in niet te veel water, aan de kook in het onderste gedeelte van een **couscous-pan**. Dit heet de 'marmite' of 'tajinat'. Fruit ondertussen **uien**, **knoflook**, en **tomaten** in **olijfolie** en bevochtig één kop per persoon **couscous**. Couscous is in twee varianten te krijgen: grof en

*couscouspan: deksel, keskes (twee keer) en tajinat*

fijn. Ik prefereer de grove variant: de fijne heeft de vervelende eigenschap nogal aan je verhemelte te blijven plakken. Stoom de couscous in het bovenste gedeelte van de couscous-pan: de 'couscoussier' of 'keskes'. Doe gefruite uien, tomaten en **Ras-el-Hanout** bij de kikkererwten. Ras-el-Hanout is Arabisch voor 'hoofd van de winkel' en ook de naam van een kruidenmengsel dat vierentwintig verschillende kruiden en specerijen kan bevatten. Gebruik ongeveer een halve eetlepel per persoon. Met een mengsel van gember, foelie (of nootmuskaat, dat komt van dezelfde plant) en een beetje kaneel zijn overigens ook leuke resultaten te bereiken. Een mengsel van gemalen gember, gemalen piment (zie index), paprikapoeder, (gebruik van alle drie deze specerijen één theelepels), een snufje zwarte peper en een kaneel(stokje) vormt een tweede alternatief.

Zorg tijdens het stomen, door regelmatig een beetje te roeren, dat de couscous luchtig wordt. Bevochtig eventueel nog. Het is handig om de couscous hierbij in een kom te doen. Voeg nog **aardappel**, **witte kool**, **winterpeen**, **courgette**, **sperciebonen** en **wat je verder lekker vindt** toe aan de saus. Eventueel nog een scheut olijfolie. Doe er vlak voor het opdienen nog, naar smaak, wat **harissa** bij. Harissa wordt ook, terecht, Tunesische sambal genoemd. Het bestaat uit rode peper, knoflook, komijn en nog zo wat. Het wordt in tubes door Turkse slaggers verkocht. Je kunt natuurlijk ook gewoon rode- of cayennepeper gebruiken.

Als het volgens jouw kalender mei of juni is heb je geluk: je hebt dan namelijk kans dat je, bij een luxe groenteboer of bij de Turk, **meiraapjes**

*ras-el-hanout*

*foelie*

*harissa*

kunt kopen. Deze zijn onontbeerlijk voor een goede couscous. Ze zijn wit met een beetje rood, ongeveer even groot als rode bieten, en zitten qua smaak en structuur in de radijs/retich-hoek. Om het bittere van de smaak weg te nemen is het aan te raden ze, voor ze bij de saus te doen, kort in kokend water te blancheren.

Ook **hazelnoten** zijn lekker in de saus. Als je van vlees houdt kun je iets met schapegehakt of lamsvlees doen. Vlak voor het opdienen kun je nog geroosterde **amandelen** en een snufje **kaneel** aan de couscous toevoegen.

Het wordt helemaal een feestmaal als je als toetje baklava serveert. Dit is erg zoet, met suikerwater overgoten Turks gebak, gemaakt van onder andere filodeeg (dat op bladerdeeg lijkt) en cashewnoten. Marokkaanse thee is hier lekker bij: een beetje Chinese groene thee met verse munt en veel suiker. Groene thee wordt in groene doosjes als 'Gunpowder'-thee verkocht bij de Turk.

Je kunt kikkererwten ook in blik kopen. Dan hoef je ze uiteraard niet te weken en korter te koken. Ook zonder couscous-pan kun je stomen, na een beetje knutselen met vergiet en theedoek. Er zijn ook mensen die hun couscous niet stomen, maar gewoon koken.

## Efo met maïsfufu

Efo is een Afrikaanse spinazie-tomaten-schotel. In Afrika worden veel gerechten met een fufu (spreek uit 'foefoe') geserveerd: een dikke brij van cassave-, maïs- of yammeel, soms gezoet met banaan. Over de laatste knollen dichtte en zong Don Van Vliet, alias Captain Beefheart in 1972: "She serves me flowers 'n yams / 'N in the night when I'm full / She brings me white jam / 'N I don't know where I am". Maar genoeg gemijmerd nu; aan de slag!

Efo is een vrij eenvoudig te bereiden gerecht: fruit **ui** en **knoflook** met kleingesneden **rode peper** in **zonnebloemolie**. Rode peper is in ingemaakte vorm te koop bij de toko, in potjes van een ons uit Thailand. Erg handig want lang houdbaar. Ook in gedroogde vorm zijn ze bij de toko te koop. Eén zo'n peper per persoon geeft al een behoorlijk effect. Eventueel is rode peper te vervangen door cayennepeper.

Breng **eieren** aan de kook. Voeg kleingesneden verse **tomaten** (of bliktomaten) en verse of ontdooide diepvries-**spinazie** aan de uien toe. Breng op smaak met een mengsel van **gember**, **foelie** (of **nootmuskaat**) en **kaneel**. Ongeveer in verhouding 2:1:1. Pel de eieren, als ze, na een minuut of tien gekookt te hebben, hard zijn. Snijd ze in vieren en voeg ze aan de saus toe. Breng ondertussen voor de fufu een pan met water en **eventueel** wat **melk** aan de kook. Meet een hoeveelheid van ongeveer één klein kopje **maïsmeel** (te koop bij Turk en toko) per persoon af. Doe hiervan een klein beetje bij het kokende water. Roer goed. Blijf toevoegen en roeren, en voeg eventueel nog wat water toe. Als je daar van houdt kun je er ook een snufje zout bij doen. Na een minuut of zeven zul je, als alles goed is gegaan, een schepbare

*meiraapjes**baklava**Marokkaanse  
thee**Chinese  
groene thee**kikkererwten**fufu**cassave  
yam**rode peper*

brij hebben: fufu. De saus is inmiddels goed op smaak. Als je de vegetarische levensfilosofie niet zo ziet zitten, kun je er nog gekookt schapevlees of makreel bij doen.

*ugali* Een fufu-variant die veel in Tanzania en Kenia wordt gegeten heeft de Swahili-naam ugali. De bereiding hiervan is dezelfde als die van bovenstaande fufu; gebruik echter geen melk maar alleen water, en gebruik wat fijner maïsmeel. Dit bijna witte meel is te koop bij de toko. Kook het maïsmeel tot een dikke pap. Leg een bord op de pan, schud de pan zodat de ugali los komt. Draai de pan dan om en stort de ugali op het bord. De ugali zal nu wat afkoelen zodat het wat steviger en snijdbaar wordt. Wanneer de ugali klaar is zal deze een volgens sommigen satijnachtige glans hebben. Serveer de ugali op het bord. Ugali eet je met je handen: erg gezellig. Ervaringsdeskundige Lilian Cusiël leerde me hoe hierbij te werk te gaan. Wil je het ook kunnen, lees dan aandachtig verder. Maak eventueel aantekeningen.

Snijd een flink stuk van de ugali af en leg dat op je bord. Pluk van dit stuk met je rechterhand een beetje af en kneed dit met je rechter vingertoppen tot een soepel balletje. Druk dat met je duim een beetje plat en zorg daarbij dat er een subtiel kuiltje in komt. Doop dit schoteltje van ugali dan in de saus, die je in een apart bakje bij je bord hebt staan, en schep er met je duim wat van de saus op. En eet.

Als je niet zo van dikke brij houdt, kun je de schotel ook serveren met gebakken cassave. Schoongemaakte en voorgekookte cassave is in de toko diepgevroren te koop. Zelf koken kan ook, dit duurt alleen nogal lang: een uur of vier. Een leuk toetje bij dit gerecht is gebakken banaan: in boter of margarine gebakken bakbananen (die zwarte die ze bij de toko verkopen) geserveerd met

*gebakken  
cassave*

*gebakken  
banaan*

*Don Van Vliet, naar een foto van Corbijn  
bruine suiker en kokos.*

Ook over de afwas valt nog iets te zeggen. Het is niet overdreven de pan waarin je de fufu hebt gekookt te laten weken. Ook de opscheplepel verdient zo'n behandeling. Doe je dit niet, dan zal de overgebleven fufu binnen een

uurtje veranderd zijn in een zeer taaie korst, die slechts met het zwaarste materieel te verwijderen is.

## Afrikaans theeritueel

Een recept dat ik van Eric Werkhoven, Afrika reiziger en Throbbing Gristle exegeet, kreeg. Hij maakte het mee in Senegal.

Verzamel een groep mensen. Kook in een metalen theepot die je op het vuur kunt zetten een glas water per persoon. Kook per persoon ongeveer vijf eetlepels **Chinese groene thee** (zie index) mee. Laat dit een minuut of vier doorkoken, voeg dan een klein beetje **suiker** toe. Laat het nog zeven à tien minuten koken. Schenk de thee in een glas, giet dit met een sierlijke straal over in een tweede glas, en schenk het op dezelfde manier weer terug in het eerste glas. Herhaal dit enige keren, zodat zich een schuimkraag vormt. Giet het terug in de pot. Iedere persoon drinkt nu één glas en mompelt: “*Bitter als de dood.*”

Nu fase twee. Doe wat extra water en een bescheiden hoeveelheid **verse munt of eventueel vanillesuiker** bij de thee. Laat dit zeven minuten doorkoken. Doe er ongeveer vijf theelepels suiker per persoon bij. Sommigen gebruiken in plaats van munt eucalyptusblaadjes, en voegen wat meer suiker toe. Vorm als in de eerste fase schuim. Drink enige glazen van deze thee, uitroepende: “*Rijk als het leven.*”

De derde en laatste fase. Voeg net als in fase twee nog wat water toe, en eventueel nog wat munt als je die nog over hebt. Doe in ieder geval nog extra suiker bij de thee. Laat het weer doorkoken en zorg weer voor schuimvorming. Drink de thee op, en jubel: “*Zoet als de vriendschap.*”

## Bamia na Nyanya Chungu

Een Afrikaans bijgerecht: Bamia na Nyanya Chungu. Dat spreek je uit als bàmieja nà njànjà tsjoengoe. Bamia is Swahili voor okra of oker. In het Engels heet deze vrucht ladyfinger. Een ongeveer acht centimeter lange groene vrucht met een wat ruw oppervlak. De binnenkant is nogal kleverig. Nyanya Chungu is Swahili voor antroea, een lichtgroene vrucht met een scherpe, wat bittere smaak. Deze vrucht heeft de vorm en het formaat van een tomaat. Beide vruchten zijn in de Indonesische of Chinese toko te koop. Mijn Afrikaanse huisgenote gaf me het recept voor het volgende gerecht.

Kook ongeveer vier **antroea's** (na de kroontjes eraf gehaald te hebben) met een iets grotere hoeveelheid **okers** in **gezouten** water gedurende een minuut of tien. Giet af. Bak een gesnipperde halve **ui** in **zonnebloemolie**. Halveer de antroea's en snijd de okers eventueel in stukjes. Doe ze, met **eventueel** wat verse **tomaat**, bij de uien. Voeg ongeveer één zestiende **kokosblok** (zie index) toe. Laat het gerecht nog even pruttelen en breng het indien nodig op

*bamia*  
*okra*  
*ladyfinger*  
*nyanya*  
*chungu*  
*antroea*



smaak met wat zout. Eventueel kun je er ook nog wat kerrie of iets dergelijks bij doen.

Lekker bij de efo met maïsfufu uit dit hoofdstuk.

## Gemberbier

Gemberbier is een verkwikkende en frisse niet-alcoholische zomerse drank. Het wordt gedronken in Afrika en de rest van de wereld.

Snijd een royale hoeveelheid, bijvoorbeeld twee forse stronken, geschilde **verse gember** in kleine stukjes. Meng met het sap van minimaal één **citroen**, water en **suiker** naar smaak. Breng aan de kook en kruid met ongeveer acht **kruidnagels** en **eventueel een pijp kaneel**. Laat het een tijdje koken. Zorg daarbij dat alles onder water blijft staan. Als het goed is heb je nu ongeveer een liter gemberbier. Laat dit afkoelen en zet het in een schone fles in de koelkast. Als je dat beter vindt ogen kun je de stukjes gember er eerst uit zeven. Drink met ijs.

# Indiase gerechten

## Madras Masala

Masala is een Indiaas kruidenmengsel, dat, na wat forse aanpassingen, door *masala* de Engelsen hier populair is geworden onder de naam kerrie. Van kerrie is bekend dat ieder gerecht er lekker mee te maken is. Je begrijpt dat masala hier nòg beter in is – zie daarvoor bijvoorbeeld het recept voor Groente-curry met Madras Masala in dit hoofdstuk. Hier de variant uit Madras.

Meng acht eetlepels **gemalen koriander**, vier eetlepels **gemalen komijn**, één eetlepel **zwarte peper**, één eetlepel gekneusd **geel mosterdzaad**, één eetlepel **zout**, acht à tien kleine ingemaakte **rode pepertjes**, twee eetlepels gehakte verse **knoflook**, en twee eetlepels gehakte geschilde **verse gember**. Voeg enige eetlepels **azijn** toe zodat het mengsel enigszins smeugig wordt. Bak in **zonnebloemolie**, tot een modderachtige substantie.

Gebruik één à twee eetlepels per persoon per maaltijd. In koelkast minstens drie maanden houdbaar.

*gekneusd mosterdzaad*

## Channa-Dahl-Samosa's

Dahl is puree van peulvruchten zoals bonen of erwten, bijvoorbeeld gele split- *dahl* erwten: channa, vaak met een kerrievariant gekruid. Het is erg populair in India: als bijgerecht of om andere leuke dingen mee te doen. Bijvoorbeeld in deeg verpakken tot samosa's. Hier een, enigszins aangepast, voorbeeld: Channa-Dahl-Samosa's of Gele-spliterwt flapjes.

Kook per persoon een half kopje (of iets minder) **gele spliterwten** in *gele-spliterwt* ruim water. Deze zijn bij Turk en toko te koop. Fruit **ui**, **knoflook**, **madras masala** (zie het recept in dit hoofdstuk), **komijn**, en eventueel **rode peper** in **zonnebloemolie** of in ghee als je dat toevallig hebt staan. Ghee (spreek uit *flapjes* 'dzjie') is geklaarde, dat wil zeggen gezuiverde, al dan niet plantaardige boter, *ghee* en het Indiase middel om in te bakken bij uitstek.

Doe het kruidenmengsel bij de kokende spliterwten. Verwarm een oven voor. Laat per persoon een stuk of drie plakjes **bladerdeeg** ontdooien. Zorg er door tussentijds controleren en nathouden voor dat de dahl niet droogkookt. Doe er echter niet teveel water bij. Als de spliterwten namelijk na minstens een uur gaar zijn moeten ze niet helemaal onder water staan. Door een erwt te splitsen en te kijken of 'ie tot in de kern gaar is, kun je het kookproces controleren. Stamp de spliterwten fijn als de gaarheid naar wens is.

Schep wat van de dahl op een plakje bladerdeeg en vouw de vier punten naar boven. Draai de punten om elkaar heen, zodat het flapje niet openspringt. Verzin anders zelf een creatieve verpakkingsmethode. Vul zo alle flapjes. Bak ze in de oven in een kwartier of drie gaar, of kijk wat de bladerdeegfabrikant je daar over te melden heeft. Serveer met mangochutney (te koop in beter gesorteerde supermarkt of toko) en kakri raita. Hieronder het recept van deze yoghurt-komkommer-saus.

## Kakri Raita

*tsaziki* Kakri raita is een Indiase variant van de Griekse tsaziki, komkommer met yoghurt dus. Het is een eenvoudig te bereiden, fris bijgerecht.

Meng ongeveer één theelepel **madrasi masala** (zie het recept in dit hoofdstuk), één theelepel geroosterd en daarna in een **vijzel** gemalen **komijnzaad** (je kunt, als je roosteren een beetje eng vindt, ook gemalen komijn gebruiken), een snufje **zwarte peper**, **knoflook** naar smaak en drie deciliter dikke (bijvoorbeeld Turkse) **yoghurt**. Overgiet met deze saus twee geschilde en in kleine stukjes gesneden **komkommers**.

*vijzel*

## Tomatenchutney

Een fris en zoet bijgerecht.

*asafetida* Fruit in een beetje **ghee** (zie index) **knoflook** en **ui**. Als je gevoelig bent voor Hare Krisna vibes, gebruik dan asafetida in plaats van ui en knoflook. Ui en knoflook “versterken” namelijk “volgens de Veda's de geaardheid onwetendheid”. Doe hier één eetlepel kleingesneden **verse gember**, twee à drie **rode pepers**, drie **kruidnagels**, vier **laurierblaadjes**, vijf centimeter **kaneelstok** en één theelepel **komijnzaad** bij. Voeg, na een minuut of wat, ongeveer zeven ons kleingesneden **tomaten** toe. Laat dit minstens een half uur pruttelen, zodat behoorlijk wat vocht verdwijnt. Als je nog niet tevreden bent over de dikte van de chutney, kun je je toevlucht nemen tot goedkope trucs als het toevoegen van aardappelzetmeel, maar dit is mijns inziens sterk af te raden. Maak de chutney op smaak met een weinig **zout** en drie eetlepels (of meer)

**bruine suiker.** Laat dit nog even op het vuur staan. Koud serveren.

## Chapati

Chapati is de populairste broodvariant in India. Je hebt er eigenlijk *atta* (ook chapati-meel genoemd) voor nodig. Dit is heel fijn meel van volle tarwekorrels. Het is in nogal grote verpakkingen te koop in Surinaams-Hindoestaanse toko's. Een mengsel van twee delen **gezeefd volkoren tarwemeel** op een deel **bloem** geeft overigens ook een bevredigend resultaat.

Meng, voor twaalf chapati's, vier ons van dit meel en **zout**. Voeg langzaam, en tot een zacht deeg omscheppend, twee en een halve deciliter lauw water toe. Kneed tot het deeg glad en stevig is. Besprenkel met water, dek met vochtige doek af, en laat ongeveer twee uur rusten. Kneed het deeg met vochtige handen, en verdeel in twaalf balletjes. Doop deze in meel, en rol tot zeer dunne chapati's met een doorsnede van ongeveer vijftien centimeter uit op een met meel bestoven oppervlak. Bestuif eventueel nog tijdens het uitrollen. Klop overtollig meel af en rooster de chapati's gedurende een minuut of één, twee in een hete en droge koekepan. Er zullen aan de bovenkant kleine witte blaasjes ontstaan, en de randen zullen omkrullen. Draai de chapati('s) dan om. Druk er eventueel zachtjes op. Nu het spectaculairste gedeelte van het bakken: Rooster de chapati rechtstreeks boven de gasvlam, tot hij opzwellt tot een bal. Dit klinkt misschien raar, maar gebeurt echt. Slechts aan de randen zullen de boven- en onderkant nog vast zitten. Dit zal één à een halve minuut duren. Hierbij loop je, als je niet over het juiste gereedschap beschikt, kans je handen te verbranden. Dit kun je voorkomen door ook dit laatste gedeelte van het proces in de pan plaats te laten vinden. De chapati is pas gaar als hij aan beide kanten bruine vlekjes heeft en er geen vochtige plekken meer te zien zijn. Besmeer de chapati's aan één kant met **boter of ghee**. Serveer warm als bijgerecht.

## Meeta Dahl

Meeta Dahl is een rode linzen puree. Dat klinkt zwaarder dan het is.

Kook per persoon ongeveer een half kopje **rode linzen**. Dit zijn erg kleine linzen, onder andere te koop bij de natuurvoedingswinkel. Voeg een beetje **kurkuma** (dit is gemalen geelwortel, ook wel koenjit of koenir genoemd, een kleurstof, in iedere supermarkt te koop), per persoon ongeveer een halve theelepeltje **gemalen koriander**, wat **gepelde tomaten uit blik** en eventueel peper en zout toe. Prak de tomaten indien nodig: Het is de bedoeling dat je een redelijk homogene massa krijgt. Na ongeveer twintig minuten zijn de linzen helemaal gaar en kapot gekookt. Strooi als laatste wat **verse korianderblaadjes** over de dahl. Verse koriander is te koop bij de Turk en soms bij de toko.

*rode linzen*

*kurkuma*

*koenjit*

*koenir*

*verse*

*koriander*

Dit gerecht is erg lekker met in de oven warmgemaakt Turks brood en spercieboontjes met kokos: kook spercieboontjes beetgaar en strooi er geraspte kokos overheen.

*spercieboontjes met kokos*

## Groente-curry met Madrasi Masala

Met de in dit hoofdstuk beschreven madrasi masala is, zoals beloofd, op eenvoudige wijze een smakelijke maaltijd te bereiden.

Fruit in **ghee of zonnebloemolie** wat **ui** en **knoflook**. Doe er per persoon ongeveer één eetlepel **madrasi masala** bij. Voeg groenten als **tomaten** (eventueel uit blik) en **spercieboontjes** toe. Ook **aardappels** doen het goed hierbij. Doe er nog per vier personen ongeveer een achtste **kokosblok** bij. *santen* kokos wordt ook wel *klapper* genoemd en is in blokken te vinden in de koeling van de toko. Proef of de hoeveelheid kokos naar wens is. Serveer met witte rijst, of eventueel met – bijvoorbeeld Turks – brood.

## Bandgobhi alu Sabji

Gobhi is bloemkool, alu is aardappel. Bandgobhi alu sabji is een zoet gekruide groenteschotel.

Fruit in **ghee ui** en **knoflook**. Doe hierbij één eetlepel geraspte **verse gember**, twee theelepels **kurkuma**, een kleine **rode peper**, twee **kruidnagels**, twee **kardemomzaden** (gebruik niet de zwarte maar de groene, een fantastische specerij, te koop in iedere toko, sommigen noemen ze kardemompeulen) *kardemom* en ongeveer zeven en een halve centimeter **kaneelstok**. Doe er **rozijnen** en **groenten als witte kool, aardappels, bloemkool en rode paprika** bij. Smoor deze groenten in een laagje water. Voeg vlak voor het opdienen in flinke parten gesneden **tomaten** toe. **Eventueel** kun je er ook nog een beetje **kokos** bij doen. Serveer met witte rijst.

# Indonesische gerechten

## Telor

Twee Indonesische eiergerechten: Telor Peniki en Telor Boemboe Belado. Dat het Maleise woord voor ei telor is had je natuurlijk al begrepen.

Telor peniki is een enigszins romig, maar toch fris bijgerecht. Zet hiervoor zes **eieren** in een pan met water op het vuur en neem de tijd waar. Fruit in een beetje **zonnebloemolie** wat gesnipperde **ui**, een teentje **knoflook**, een eetlepel **sambal oelek** en een fijngesneden stuk **verse gemberwortel**. Voeg **eventueel** wat **zout** toe. Pel, als het water met de eieren een minuut of tien heeft gekookt, de eieren. Snijd ze over de lengte in tweeën en bak ze even mee in het kruidenmengsel. Voeg wat water toe, zodanig dat één achtste **santenblok** er in op kan lossen: begin met een beetje water en voeg, als de situatie dat verlangt, meer toe. Laat het gerecht nog even sudderen.

Telor boemboe belado is wat pittiger: De bereiding is analoog aan bovenstaande. Gebruik wat meer (twee eetlepels bijvoorbeeld) sambal, en vervang de gember en santen door een tomaat of twee. Het is zinvol deze erg klein te snijden, zodat je een papje krijgt.

## Sajoer Lodeh

Sajoer lodeh (spreek uit ‘sajoer loddee’) is een Indonesisch groentegerecht met kokos. Het heeft een zachte, enigszins frisse smaak. Het is aan te raden het gerecht de dag vóórdat je het gaat eten klaar te maken. Dit komt de smaak erg ten goede: de smaak van de kruiden verdeelt zich dan beter over de groenten. Als je dit organisatorisch niet aan kunt, kun je ook zoveel maken dat er wel iets over zal blijven. Van dit restje kun je dan de volgende dag, als het veel lekkerder is geworden, genieten.

De bereiding is redelijk eenvoudig, ondanks het gebruik van enige wat exotische ingrediënten: trassi is gefermenteerde garnalenpasta en ruikt als wat je je daar bij voor stelt, het is erg populair in de Indonesische keuken, het wordt meestal in geroosterde vorm als trassi bakar verkocht; salam is Indonesische laurier; laos is een fris ruikende wortel; bamboe wordt ook wel reboeng genoemd, de spruiten zijn in blikjes te koop; petehbonen (spreek uit ‘puttee’-bonen) worden ook wel stinkbonen genoemd en hebben een nogal karakteristieke smaak,

ze worden onder andere in diepgevroren vorm en in blikjes verkocht. Check deze bonen (bijvoorbeeld door de twee helften van elkaar te halen) voordat je ze bij je eten doet; er wil nog wel eens een verdwaald wormpje in te vinden zijn. Al deze produkten zijn, evenals kemirinoten, bij de toko te koop.

*kemirinoten*

Maak, voor een gerecht voor vier personen, in een vijzel een papje van **ui**, **knoflook**, vier **kemirinoten** en één derde theelepel **trassi bakar**. Kook in een beetje water of bouillon. Voeg twee blaadjes **salam** en een stuk **laos** toe. Kook in deze kruiden je favoriete groenten. Ik suggereer **sperziebonen**, **witte kool**, **winterpeen**, **aubergine**, **gele paprika** en eventueel **bamboespruit** – sommigen zien van dit laatste liever af. Doe er verder tien in kleine stukjes gesneden **petehbonen** en één of twee **groene pepers** bij. Maak het gerecht, als de groente gaar is, op smaak met één vierde **santenblok** en wat **zout**. De hoeveelheid kokos luistert nauw. Proef dus even en pas de hoeveelheid zo nodig aan. Serveer met witte rijst, bijvoorbeeld pandan of basmati, en een pittig bijgerecht. Je zou bijvoorbeeld hard gekookte eieren in sambal kunnen laten sudderen, of naar één van de telor-recepten hierboven kunnen kijken.

*sambalei*

## Tjendol

Tjendol, ook wel ‘es tjendol’ – dat betekent tjendol-ijs – genoemd, is een zoete Indonesische kokosdrank. Hij oogt nogal spectaculair door de mysterieuze groene bolletjes die erin te vinden zijn. De bereiding is even spannend.

*hun-kwee*

*meel*

*pandan*

Meng een pakje **hun-kwee meel** (meel van ‘groene bonen’ met vanille, te koop bij toko, te vergelijken met aardappelzetmeel of maïzena), **pandan** (een groene kleurstof, gewonnen uit de bladeren van de pandanusboom, ook dit is te koop bij toko) en wat water. Zet ondertussen een kom koud (bijvoorbeeld met wat **ijsblokjes** gekoeld) water klaar. Breng het hun-kwee mengsel langzaam aan de kook en schrik niet als het papje opeens in een massieve klont verandert. Mensen die bekend zijn met de grillen van maïzena weten waar ik het over heb. Zorg door voorzichtig toevoegen van water dat je een geleiachtige massa krijgt. Dit is de tjendol. Stort dit in een tjendolzeef, of, in het zuiver theoretische geval dat je die niet hebt, in een plastic vergiet, en laat de druppels in het koude water vallen. Er zullen zich bolletjes vormen.

*gula djawa*

Los één of meer schijven **gula djawa** (javaanse rietsuiker, te koop bij toko) op in een pannetje warm of net kokend water. Gebruik niet te veel water. Laat het suikerwater afkoelen in de koelkast. Gula djawa is overigens ook in vloeibare vorm te koop.

Nu nog de kokos. Het makkelijkste is het om bij een toko een klein **pakje gezoete kokosmelk** te kopen. Je kunt echter ook zelf kokosmelk maken. Dit heeft het voordeel dat je zelf het suikergehalte van de uiteindelijke drank kunt bepalen. Je kunt hiervoor een blok santen uit de koeling van de toko gebruiken. Los hiervan een gedeelte op in water. Als je je kokosmelk helemaal homogeen wilt hebben zul je deze santenoplossing nog moeten zeven: er zitten namelijk nog kleine harde stukjes in. Kokos is ook nog in verscheidene andere vormen

te koop. Die heb ik nog niet allemaal onderzocht. Zet je favoriete kokosmelk variant in de koelkast.

### *drie fracties*

Je hebt nu drie fracties. Vul een groot glas met één à twee eetlepels tjendol, flink wat kokosmelk en naar smaak (bijvoorbeeld drie eetlepels) gula djawa. Voeg ijsblokjes en eventueel wat koud water toe. Als je twijfelt of de smaak goed is kun je ook naar Toko Jakarta in de Weverstraat, een zijstraat van de Kruisstraat in Eindhoven gaan en daar tjendol gaan drinken.

Je kunt deze drank ook zonder de tjendolbolletjes maken. Dit scheelt, vooral wanneer je verder kokosmelk uit blik gebruikt, nogal in bereidingstijd. Je krijgt dan een drank die niets met es tjendol heeft uit te staan, behalve dan dat die ook erg lekker is. Nog dit: Soms treft men blikjes aan waarvan verteld wordt dat er tjendol in zit. Pas daar voor op.

## Besengeh

Besengeh is een Indonesisch vleesgerecht, maar ook de naam van een iets ander gerecht van kenner van de Indonesische keuken Hansje Tjebbes. Dat gerecht is behoorlijk pittig, eenvoudig te bereiden en erg lekker.

Fruit in **zonnebloemolie** wat **ui**, **knoflook**, twee theelepels **sambal oelek**, twee derde theelepels **trassi** en twee **kemirinoten**. In plaats van dit mengsel kun je ook een zakje kant en klare kruidenmix voor besengeh gebruiken. Pas op: deze mix of boemboe, een bruin papje, is behoorlijk gepeperd. *boemboe*  
Voeg twee stengels **sereh** en behoorlijk wat **djeroek poeroet** toe.

Sereh wordt ook wel citroengras genoemd. Vers is uiteraard lekkerder dan in *sereh*



poedervorm. Djeroek poeroet is een verrukkelijk ruikend kruid, dat qua smaak enigszins aan citroen doet denken. En aan Indonesische restaurants. Fel groen gekleurde stevige blaadjes aan doornige takjes. Eventueel in de diepvries te bewaren. Beide kruiden zijn vers te koop bij de toko.

*djeroek  
poeroet*

Voeg wat water toe en kook hierin **snij- of sperciebonen**. Doe er als laatste, als de bonen zo'n beetje gaar zijn, een pot **witte bonen** bij. Serveer met witte rijst en eventueel een bijgerecht. Een geschikt toetje hierbij lijkt me kwee lapis. Letterlijk: pudding lapjes; een wat drillerige roze/wit gestreepte pudding met een vanille-achtige smaak. Te koop bij de toko.

*kwee lapis*

*djeroek poeroet*

## Gado Gado

Gado Gado (dat schrijf je, in het Maleis, Gado<sup>2</sup>) is een Indonesisch gerecht van rauwe of gestoomde groenten met pindasaus.

Voor de groenten kun je **spercieboontjes**, **worteltjes**, **kool**, **andijvie**, (**ijsberg**)**sla**, en volgens sommigen ook **aardappel** en **tomaat** gebruiken. Ikzelf heb echter liever geen nachtschade-achtigen in mijn gado gado. Onontbeerlijk is **taugé**. Naar believen kun je sommige van deze groenten licht koken, of, nog beter, stomen. Ook lekker is een hardgekookt **ei**. Doe verder wat je leuk vindt.

*pindasaus,  
satésaus*

De pindasaus is een ander verhaal: Maak in een **vijzel** een papje van **ui**, **knoflook** en één derde theelepel **trassi**. Fruit even, met één à twee theelepels **sambal oelek**, in **zonnebloemolie**. Voeg wat water toe, los hierin één theelepel **gula djawa** op, en doe er een blaadje of zes **djeroek poeroet** bij. Dit laatste geeft de pindasaus een erg verrassende smaak. Voeg een niet al te goedkope **pindakaas** toe. Gebruik voor de eventuele viscositeits-fijnafstelling wat water.

Doe de groenten in bakjes en adviseer je tafelgenoten ieder enige van hun favoriete groenten te kiezen, hier een stapeltje van te bouwen en dat te overgieten met pindasaus. Serveer verder met witte rijst of met de nasi van het recept hieronder.

*durian*

Als toetje zou je durian kunnen serveren. Durian is een nogal forse (tot zo'n dertig centimeter lang) ei-vormige tropische vrucht. De bomen waaraan deze vrucht groeit worden door vleermuizen bevrucht. De vrucht ziet er, door zijn harde stekels, nogal vervaarlijk uit. In het Duits heet hij Stinkfrucht, en

dat is niet overdreven. Hij is ook nogal duur, voor een grote verse betaal je een prijs die in de orde van grootte van dertig gulden ligt. Dit kan liggen aan de stankproblemen die het vervoer per vliegtuig geeft. Maar ook schoongemaakt (minder dan de helft van de vrucht is eetbaar) en ingevroren is deze vrucht te koop; voor minder geld. Voor liefhebbers zoals ik is hij niet te versmaden. Het witte zachte vruchtvlees smaakt anders dan dat het ruikt: zoet en net niet wee. De ervaring is misschien te vergelijken met het eten van een mispel. Een beetje vanille-ijs erbij kan geen kwaad.

## Nasi Goreng

Nasi is Maleis voor gare rijst, goreng voor gebakken. Nasi goreng maak je, volgens een anonieme klant van een Toko te Deventer die ooit “Senang” heette, zo:

Bak, in een pan met dikke bodem, in **zonnebloemolie**, op hoog vuur, **ui**. Voeg, als de ui bruin begint te kleuren, **sambal oelek**, niet te weinig **trassi** en **knoflook** toe. Bak hier **gekookte witte rijst** in. Het is aan te raden hier witte rijst ‘van gisteren’ voor te gebruiken die een nacht in de koelkast heeft gestaan. Maak op smaak met wat **zout**. Je kunt eventueel ook nog iets leuks met ei doen. Na een enige tijd bakken heb je een pan die erg moeilijk schoon is te maken, maar ook een overheerlijke nasi.

## Sambal Goreng Taotjo

Taotjo is een produkt van gefermenteerde sojabonen. Het heeft een erg sterke, *taotjo* behoorlijk stoere smaak. Het wordt in kleine blikjes in de chinese toko’s verkocht. Daar treft men ook wel gezouten en gedroogde zwarte bonen aan van Chinese makelij. Deze hebben vrijwel dezelfde smaak. Je kunt er allebei sambal goreng taotjo van maken. Dat moet zo:

*sereh*

Fruit, voor een gerecht voor vier personen, in **zonnebloemolie ui**, **knoflook**, en behoorlijk wat, in kleine ringetjes gesneden, **groene pepers**. Voeg met wat water, een stengel **sereh** (zie index), twee blaadjes **salam**, één theelepels **asem** en één theelepels **gula djawa** toe. *asem* Asem is een zwarte pasta van tamarinde. Het heeft naar men zegt een bloedzuiverende werking. Vaak zitten

er nog pitten tussen de pasta; verwijder deze. Asem is trouwens ook in vloeibare vorm te koop. Zorg ervoor dat de asem en gula djawa een beetje oplossen en voeg behoorlijk wat **sperciebonen** of wat **kouseband** toe. Doe er, als deze groenten een beetje gaar beginnen te worden, één tiende **santenblok** (of wat meer, om de wat zoute smaak van de taotjo niet te veel te laten overheersen) en vijf eetlepels **taotjo** bij. Laat nog even pruttelen.

*lalab*      Serveer met witte rijst en lalab. Lalab is een gerecht van rauwe groenten als komkommer en (ijsberg)sla en gestoomde groenten als worteltjes, snijbonen en

*spekkoek*      uien. Als toetje suggereer ik spekkoek. Spekkoek heeft evenveel met spek te maken als spekkies; het is een wit/bruin gestreepte, speculaas-achtig gekruide cake. Voor vrij veel geld te koop bij toko.

## Sambal Tomaat Erin

Een recept van Erin Tselekis, een variatie op de Indonesische Sambal Tomaat.

Fruit een teen **knoflook** met eventueel een eetlepel fijngehakte **ui** in **zonnebloemolie**. Voeg drie eetlepels **sambal oelek** en drie kleingesneden bolletjes **stemgember** op siroop toe. Doe er twee à drie zeer fijn gesneden **tomaten** en vijf à tien in stukjes gehakte **petehbonen** bij. Laat vijf à tien minuten sudderen in een gesloten pan, totdat de saus homogeen geworden is. Leng eventueel aan met wat water. Los een stukje **santenblok** ter grootte van een dobbelsteen op in de saus. Breng op smaak met **zout** en één eetlepel van de stemgembersiroop.

Lekker bij iedere rijsttafel en ook bij eenvoudige nasi goreng.

# Griekse gerechten

## Spanakopita

Spanakopita is een Grieks hapje dat de vorm van een saucijzebroodje heeft. Als je er een ovenschotel van maakt heb je een maaltijd. Het bestaat origineel uit hoofdzakelijk spinazie en filodeeg. Filodeeg is Grieks bladerdeeg, te koop bij de Turk. In dit recept gebruik ik echter Nederlands bladerdeeg.

Er bestaat ook tiropita, dat is kaas in deeg.

*tiropita*

### *spanakopita*

Verwarm, voor spanakopita voor vier personen, een redelijk langzaam warm wordende **oven** voor tot 225 graden Celsius. Ontdooi op laag pitje 450 gram **diepvriesspinazie**. Laat ongeveer één pak **bladerdeeg** ontdooien. Fruit **ui** en **knoflook** in **olijfolie**. Rooster (zonder olie) **pijnboompitten**. Deze zijn in kleine zakjes te koop bij Turkse slager. Meng in kom een **ei**, een deciliter dikke (bijvoorbeeld Turkse) **yoghurt**, anderhalve (of meer als je er van houdt) ons **fèta**, zes (of een heel doosje) **verse basilicumblaadjes** en drie takjes **peterselie**. Fèta, dat men in water bewaart, is voor een zeer schappelijke prijs te koop bij de Turk; verse basilicum is te koop bij een luxe groenteboer. Je kunt ook gedroogde basilicum gebruiken. Gebruik dan bij voorkeur gevriesdroogde; de smaak van dit gerecht hangt immers nogal sterk af van de basilicum. Laat ontdooide spinazie in vergiet uitlekken. Meng yoghurt- en uimengsel door de spinazie. Voeg **zout**, **peper**, en **eventueel nootmuskaat** toe. Zet een pan water op en kook **zilvervliesrijst**. Bekleed met olijfolie ingevette ovenschaal met bladerdeeg. Vul met spinaziemengsel en bestrooi met pijnboompitten. Dek met laag bladerdeeg af en leef je uit in een fantasierijke bladerdeegversiering. Bak half uur à drie kwartier. Serveer schotel met de rijst.

*pijnboompit-  
ten*

*fèta*

*verse basili-  
cumblaadjes*

Je kunt het bladerdeeg op de bodem ook voorbakken in de oven, dan wordt dat óók knapperig.

## Melitzana

Melitzana betekent aubergine. De Grieken weten daar wel raad mee.

Bak een in heel kleine stukjes gesneden teen **knoflook** kort in een ruime hoeveelheid **olijfolie**. Voeg in grove stukken gesneden **aubergine** toe. Maak dit op smaak met **oregano**, **zwarte peper** en **zout**. Voeg eventueel nog wat extra olijfolie toe. Doe er als laatste **peterselie** en **citroensap** bij.

Serveer dit gerecht met witte rijst en eventueel nog een groente als tuinbonen. Ook een salade lijkt me op zijn plaats.

## Quasi Stefado

Stefado is een Griekse stoofschotel van lams- of schapevlees. Zelfs als je het vlees weglaat houd je nog een zeer smakelijke maaltijd over, zo lekker is dit gerecht.

Quasi Stefado dus: Bak in **olijfolie** flink wat **sjalotjes of**, als je die niet hebt, in grove stukken (bijvoorbeeld kwarten) gesneden **uien**. Ook als je haast hebt is het laatste aan te raden: immers, bij gelijkblijvend gewicht aan uien hangt de totale te schillen oppervlakte lineair af van de derdemachtswortel uit het aantal uien. (Ga na.) Doe twee of drie tenen **knoflook** en wat **tomaten** bij de uien. Kruid het gerecht met een blad of twee **laurier**, **oregano**, **tijm**, **zwarte peper** en **zout**. Doe er wat **rode wijn** bij. Laat het nu een uur pruttelen. Doe er daarna eventueel nog wat meer rode wijn bij.

Dit gerecht is erg lekker bij een Griekse aardappelschotel, bijvoorbeeld die van onderstaand recept.

## Patates Fournou

Een aardappeligerecht uit de oven dat de Grieken bij voorkeur met Pasen eten. Rond die tijd zijn op de Griekse straten veel vrouwen aan te treffen die grote, met aardappels belegde bakplaten naar de oven van de bakker brengen.

Warm een oven voor. Trek een sterke **groentebouillon** en doe er veel **knoflook** en **olijfolie** bij. Schil vastkokende (dus geen kruimige) **aardappels** en snijd ze in parten. Leg de aardappels in een met olijfolie ingevette ovenschaal (of op een bakplaat) en overgiet ze met een gedeelte van de bouillon. Zorg dat

*patatesournou*

de aardappels voor ongeveer drie kwart onder het vocht staan. Besprenkel verder met een ruime hoeveelheid **citroensap**. Zet de schaal in de hete oven. Voeg, als de schotel te droog dreigt te worden, nog wat van de bouillon toe. Eventueel kun je er ook nog wat extra citroensap bij doen. Na ongeveer drie kwartier zullen de aardappels wel gaar zijn.

Ook zonder oven zijn vrij goede resultaten te boeken: gebruik dan een bakpan met dikke bodem.

## Salata Choriatiki en Tsaziki

Salata Choriatiki is een Griekse boerensalade. Lekker als zomerse lunch of bij een hoofdgerecht.

Doe in een grote kom: in blokken gesneden **vleestomaten** en **komkommer**, in ringen gesneden **uien**, en **zwarte olijven**. Gebruik bij voorkeur Kalamata-olijven uit de Peloponnesos. Maak de salade op smaak met **peper**, **zout**, **olijfolie** en **oregano**. Schep alles voorzichtig om. Leg nog wat in plakken gesneden **fêta** en repen **rode paprika** op de salade. Je kunt met (ijsberg)sla, knoflook, azijn of citroensap op deze salade variëren.

*salata  
choriatiki*

Serveer met brood, een kommetje olijven en tsaziki. Dat laatste maak je zo: snijd een geschilde **komkommer** in blokjes. Overgiet die met dikke **yoghurt**, en maak op smaak met zeer fijngesneden (of met een knoflookpers bewerkte) **knoflook** en **zout**, **peper** en **olijfolie**. Roer door elkaar en laat een tijdje staan.

*tsaziki*

## Grieks koekje

Het recept van dit Griekse koekje is gebaseerd op een jeugdherinnering aan de koekjes van mevrouw Tselekis uit Aios Anargiri bij Sparta op de Peloponnesos. Een enigszins bewerkelijk, kruidig koekje.

Het volgende wordt van je verwacht: Kruid twee ons **tarwebloem** met een snufje gemalen **kardemom**, gemalen **kruidnagel** en **kaneel**, in verhouding heel weinig : 1 : 4. Schep er verder anderhalve ons **suiker** (of honing) doorheen. Snijd er met twee messen anderhalf à twee ons koude **boter** door, zodat die verkruiemt. Kneed het mengsel met koude handen tot een stevige homogene deegbal. Laat die een half uur in de koelkast rusten. (Als je daar geen zin in hebt kun je dat ook laten.) Verwarm een oven voor tot 175 à 200 graden Celsius. Maak leuk gevormde koekjes van de bal en bak die in twintig minuten gaar. Laat ze afkoelen totdat ze knapperig zijn. Je zult een zweem van kruidnagel proeven.



# Nederlandse gerechten

## Rabarber

Een toetje, ook te serveren als bijgerecht. Lekker bij een Hollandse maaltijd.

Snijd boven- en onderkant van **rabarber**stengels af. Je kunt ze eventueel ook schillen. Snijd de rabarber in stukken en kook deze in heel weinig water op een klein vuur. Na ongeveer een kwartier is de rabarber zacht. Giet dan goed af. Laat het afkoelen en schep er **suiker** en eventueel twee stijfgeklopte **eiwitten** doorheen. Ook meegekookte **rozijnen** zijn er lekker bij.

Rabarber, vooral die van het eind van het seizoen, bevat vrij veel oxaalzuur. Dit

*geen meetbaar effect*

zuur onttrekt kalk aan je lichaam. Slecht voor tanden en botten dus. Tot aan de jaren '60 loste men dit probleem op door gezuiverde kalk toe te voegen. In plaats daarvan kun je ook je tanden poetsen. Of je kunt het probleem natuurlijk gewoon negeren. Dit laatste is, gezien de gigantische hoeveelheden rabarber die je moet eten om een meetbaar effect aan botten en tanden te krijgen, niet eens zo heel vermetel.

## Linzensoep

Twee keer linzensoep. Eerst met danish blue. De neerlandicus Hanno Smits gaf het recept voor dit goedkoop-en-lekkere gerecht.

Fruit **ui** met **knoflook** in **olie**. Voeg ruim water toe en kook daarin per persoon een half kopje **linzen**. Kook **broccoli** mee. Voeg, als na een kwartier of drie de linzen gaar zijn, in blokjes gesneden **danish blue** (of een andere *linzensoep met danish blue*



blauwe schimmelkaas) toe. Rooster **sesamzaad** in droge koekepan en strooi over de soep. Serveer met in de oven verwarmd **Turks brood**.

Vervolgens met kruidnagel. Een innovatie van classica Hansje Tjebbes.

*linzensoep*  
*met*  
*kruidnagel*  
*piment* Fruit **knoflook** in **olie**. Bak een in kleine stukjes gesneden **rode paprika** mee. Doe er een stuk of vier **kruidnagels**, een klein beetje **foelie**, een blaadje **laurier** en twee **pimentkorrels** bij. Pimentkorrels, ook populair in de cajun-creoolse keuken, zijn zwarte holle bolletjes. Te koop (ook in gemalen vorm) bij toko of goed gesorteerde supermarkt. Vergis je niet: wanneer de Engelsen of Fransen over *pimento* of *piment* spreken, bedoelen ze soms Spaanse peper. De piment waar ik het over heb is niet scherp; hij zit meer in de kruidnagel-hoek.

Voeg ruim water toe en kook daarin per persoon een half kopje **linzen**. Snijd wat **prei** in zeer fijne ringetjes. Doe deze bij de soep als na een kwartier of drie de linzen gaar zijn. Laat de soep nog eventjes staan, zorg echter dat de prei knapperig blijft. Strooi er **eventueel** nog wat **Parmezaanse kaas** over.

## Erwtensoepp

Een recept uit de culinaire traditie van de familie Van Baal:

*tofu*  
*tahoe*  
*seitan* Kook per persoon ongeveer 70 gram groene gedroogde **spliterwten** in ruim water met een **kruidenbouillonblokje** en wat **laurierblaadjes**. Voeg groenten als **winterpeen**, **knolselderij** en **prei** toe, en, als je dat niet kunt laten, eventueel een beetje **ui**. Doe er na ongeveer een uur, als de spliterwten vrijwel allemaal kapot gekookt zijn, per persoon ongeveer een half ons **gerookte tofu** bij. Dit sojabonenprodukt, dat ook wel tahoe wordt genoemd, is te koop bij de natuurvoeder. Ook de vleesvervanger seitan – een Japans tarweprodukt – schijnt het goed te doen in de erwtensoepp. Als je eens flink uit de band wilt springen kun je natuurlijk ook een wat minder diervriendelijk produkt gebruiken. Maak de soep op smaak met **zwarte peper** (en eventueel wat **zout**) en verse tuinkruiden als **peterselie**, en **selderie**. Serveren met Brabants roggebrood en mosterd. (En zult, als je daar van houdt.)

## Stamppot

Twee stamppotten uit de klassiek-hollandse keuken: wortelstamp en boerenkool. Handig als de beurs smal en de honger groot is.

*wortelstamp* Wortelstamp alias hutspot: Schil **aardappels**, halveer grote exemplaren eventueel en zet ze net onder water in een grote pan. Doe daarop een laag fijngesneden **uien**, en op deze laag een laag kleingesneden **winterpenen**. Zorg ervoor dat de volumina van deze drie groentes zich verhouden als 2:1:2. Voeg **zout** en **eventueel zwarte peper** en **nootmuskaat** toe, zet de pan op het vuur en laat het 25 à 30 minuten koken. Schep de groenten eventueel om. Giet goed af, en stamp de pot fijn met een niet al te grove **stamper**.

*boerenkool* Boerenkool: Snijd **boerenkool** fijn en kook hem gedurende tien minuten

met een beetje **zout**. Giet af. Schil **aardappelen** en zet ze in een grote pan onder water. Doe hier de gekookte boerenkool bovenop met eventueel nog wat zout. Ook gekneusd **mosterdzaad** is er lekker bij. Kook een half uur. Giet af en stamp. Maak de boerenkool af met **zwarte peper** en **eventueel** een snufje **nootmuskaat**. Serveer met mosterd, roggebrood en kaas.

Sommigen doen ook melk en boter bij deze stampotten. Als je dat lekker lijkt moet je dat ook maar doen.

## Pompoensoep

Pompoensoep is erg populair in de macrobiotische en antroposofische hoek. En toch erg lekker.

### *pompoen met poen*

Schil een **groene pompoen** (die is zoeter dan de oranje variant, gek hè!?), snijd hem in tweeën, verwijder de pitten en snijd hem in blokken. Kook dit in **kruidenbouillon** met wat **ui** en **knoflook** en groenten als **winterpeen**, **knolselderij**, **prei** en **spercieboontjes**. Sommigen doen bij deze soep wat **kerriepoeder**, maar ik zelf ga liever niet zo ver en prefereer gemalen **koriander**. De soep is klaar als de pompoen niet meer als zodanig is te herkennen. Lekker met Turks brood.

## Stoofpeertjes

Een toetje, voor in de herfst of winter.

Schil **stoofpeertjes**, laat de steeltjes eraan zitten. Zet ze rechttop in een smalle pan. Kook ze in met water aangelengde, en met **kruidnagel**, **kaneel** en **suiker** op smaak gebrachte **rode wijn**. Laat dit minstens een uur pruttelen. Serveer warm.

## Witlof uit de oven

Een zeer populair gerecht uit de Nederlandse keuken. Je kent het vast van je moeder.

Schil **aardappelen**. Breng ze aan de kook. Snijd de onderkant van een stel **witlof**stronken af. Kook de stronken half gaar. Giet de aardappels af als ze gaar zijn. Doe er **melk**, **margarine**, **zout** en **nootmuskaat** bij. Stamp dit. Je hebt nu aardappelpuree. Besmeer de bodem van een **flinke afsluitbare ovenschotel** met een beetje van de puree. Wikkel de witlof in een royale hoeveelheid **kaasplakken**. Leg deze pakketjes op de puree. Vul de schotel met de rest van de puree. Strooi hier wat kaas en wat **paneermeel** (of kruim van beschuit of crackers) op. Leg als laatste wat klontjes margarine op de schotel. Doe de deksel op de ovenschaal (of sluit hem op een andere manier af; zo min mogelijk van het vocht dat in de schotel zit mag ontsnappen). Zet de schotel in een oven van 200°C. Na zo'n twintig minuten is de schotel klaar.

*Nederlandse* Lekker hierbij is een Nederlandse salade: sla, komkommer, tomaat, ui,  
*salade* (sla)olie en azijn.

# Amerikaanse gerechten

## Guacamole

Guacamole is een Mexicaanse wat zware, maar toch frisse (dip)saus van avocado. In 1991 door het Amerikaanse duo Ween vereeuwigd in het liedje 'Pollo Asado'.

De bereiding is eenvoudig: Prak een grote **avocado** met een **tomaat**, een beetje **olijfolie**, het sap van een **citroen** en een geperste **knoflook**teen. Maak de saus af met **zout**, **zwarte peper** en eventueel wat **blaadjes verse koriander**.

*avocado*

Lekker bij iedere Mexicaanse bonenschotel of als dip bij tortillachips.

## Roti

Roti is een Surinaams gerecht met Indiaas-Hindoestaanse wortels. De eigenlijke roti's zijn een soort van Surinaamse pannekoeken. Ze worden geserveerd met een kerriesaus en eventueel kip of een ander dier. Ook dit gerecht wordt roti genoemd. Maar het belangrijkste is: hoe maak je het klaar?

Fruit **rode peper**, **ui** en **knoflook** in **zonnebloemolie**. Voeg **verse gember**, **koriander**, **komijn**, **kardemom** (zie index), **koenjit** en **zout** toe. Deze kruiden zijn ook te vervangen door een flinke eetlepel Surinaamse 'Hindostaanse Massala (Kerrie)' van bijvoorbeeld H. Nandan uit St. Maartensdijk. Voeg groenten als **kool**, **kouseband** (Surinaamse lange bonen, lijken enigszins op sperciebonen maar zijn knapperiger), **paprika**, **aardappel** (onmisbaar bij Roti) en **broccoli of bloemkool** toe. Ook lekker hierbij is een **hard gekookt ei**. Als je dat wilt kun je deze saus bijstellen in de zoete richting door **kokos** en **krenten** toe te voegen. Laat deze saus lang pruttelen. Je kunt ook het vuur uit zetten, en de saus weer opwarmen als je klaar bent met de roti's. Dit komt de smaak ten goede.

*kouseband*

Nu de roti's zelf. Maak een kneedbaar deeg van twee ons **bloem**, een half ons **margarine (of ghee)**, water en zout. Je kunt het deeg, als je daar zin in hebt, een uur laten rusten. Als je dit laatste van plan bent, voeg dan bakpoeder toe aan het deeg. Rol met een deegroller dunne pannekoekjes van het deeg en bak deze in een bij voorkeur droge koekepan.

Serveer de roti's met de saus en scherpe Surinaamse sambal.

## Jambalaya

Een gerecht uit de Cajun-creoolse keuken. Het zuiden van de Verenigde Staten dus. Door countryheld Hank Williams in de vroege jaren '50 bezongen.

Bak **komijnzaad** en **rode peper** in **zonnebloemolie**. Fruit hierin **ui**, **knoflook** en **eventueel champignons**. Bak **zilvervliesrijst** even mee. Doe hier een **kruidnagel** of acht, ongeveer evenveel **pimentkorrels**, en wat **laurier** en **tijm** bij. Voeg ruim water en **tomaat** uit blik toe. Breng aan de kook en laat een minuut of twintig zachtjes koken. Doe er dan **gerookte tofu** (of, als je een erg vrijzinnige vegetariër bent, garnalen en krab, of, nog erger, chorizo en kip) en **rode paprika** bij. Laat dit een twintig minuten gaar koken. Maak op smaak met een beetje **zout**.

*Hank Williams* (\*1923  
– †1953)

Een salade erbij serveren is eigenlijk niet eens nodig.

# Gerechten uit de rest van de wereld

## Quasi Ku-Lu-Yuk

Ku-Lu-Yuk is bekend geworden door de Chinees-Indische restaurants in Nederland. Hier de vegetarische variant.

Snipper en fruit **ui** in **zonnebloemolie**. Voeg **rode** peper (of cayennepeper), **knoflook**, **gember** (poeder of vers) en **ketjap** toe. Snijd **tomaten** en bak zachtjes mee. Zet een grote pan water op het vuur. Kluts **eieren** met een beetje **melk** en **bloem**. Pas op: eerst de bloem, dan de melk en pas daarna de eieren in de kom. Op deze manier voorkom je klontering. Bak dit in **margarine** of boter tot een omelet. Voeg ondertussen **atjar tjampoer** toe aan de saus. Dit is gesneden gekruide kool op zuur, in potjes te koop in iedere supermarkt. *atjar tjampoer*

Als de omelet gaar is, snijd hem dan in reepjes en voeg ook dit aan de saus toe. Ondertussen zal het water wel koken: kook hier **mie** in gaar. Maak de saus af met **ananas** en eventueel **stengember bolletjes**. Serveer saus met leuke Chinees-dingen zoals kroepoek, atjar taugé en sambal.

Als je echte ku-lu-yuk wilt eten, zul je vlees in huis moeten halen. Het is de bedoeling dat je daar dan bolletjes van maakt, door ze in het omeletmengsel te bakken.

## Falafel

Falafel is een Israëliische of Egyptische snack, daar zijn de Israëli's en de Egyptenaren het nog niet over eens. Als je het goed doet is het veganistisch. Het zijn gekruide balletjes van gemalen kikkererwten. Je kunt het zelf maken, of een pot poeder, die je aanlengt met water, kopen in een Joodse winkel (in de randstad), of naar een randstedelijke shoarmazaak gaan. Sinds 1996 is ook in Eindhoven falafel te koop: in een shoarmazaak aan de zuidkant van de Heuvelgalerie.

Maar nu: het recept. Week, gedurende minstens drie uur, een half kopje **kikkererwten** per persoon. Kook in ongeveer anderhalf uur gaar. Meng ondertussen het sap van een uitgeperste **citroen** met 'n kleingesneden inge-

maakte kleine **rode peper**, 'n teentje of wat **knoflook**, 75 gram **tahin**, en wat water, tot een smeùige saus. Tahin is gepureerd geroosterd sesamzaad, in vettige potten te koop bij de Turk. Ook in natuurvoedingswinkels is het te koop; daar vind je ook vaak een donkere variant, waarvoor ongepeld sesamzaad is gebruikt. De smaak van deze variant is iets minder zacht dan die van de witte. Neigt naar het nootachtige. De saus van tahin – even onontbeerlijk bij falafel als satésaus bij gado gado – heet tahina.

Pureer kikkererwten met gesneden **ui**, knoflook, fijngeknipte **verse koriander**, **gemalen koriander** en **gemalen komijn** (van beide laatste specerijen een theelepel per twee personen), 'n halve rode peper per persoon, en wat kookvocht. Het pureren is nogal arbeidsintensief als je geen foodprocessor hebt, maar het loont. Vorm kleine balletjes en rol achtereenvolgens door **paneermeel**, **ei**, en paneermeel. Frituur de balletjes in **frietvet** of bak ze in **olijfolie**.

Vul **Turks- of pittabrood(jes)** met falafel, **olijven**, **tomaten**, **ijsbergsla**, **komkommer**, **groene pepers** (uit bak bij Turk of als biber tursu in pot op het zuur, neem de pot met de grootste pepers) en een overvloedige hoeveelheid tahina.

## Borsjtsj

Borsjtsj (spreek uit 'borsjt', schrijf, als je in Polen bent 'barszcz') is een Russische (of Poolse, daar zijn ze het niet over eens) rode-bieten-soep. Hoewel het er een beetje eng uitziet, is het erg lekker. Nadat je veel borsjtsj gegeten hebt kan je poep er rood uitzien. Dit is een volkomen natuurlijke reactie die geen enkele schade aanricht.

Snijd het groen van één rauwe **rode biet** (vers te koop bij de natuurvoeder). Snijd niet alles weg, zo voorkom je dat de rode kleurstof weg-'bloedt'. Kook de biet in een minuut of twintig gaar. Maak ondertussen een tweede rauwe rode biet schoon en snijd hem in stukjes. Snijd **prei**, **witte kool**, een **ui**, **bleekselderij**, eventueel **knoflook**, **aardappel** en/of **winterpeen** en wat je verder aan groente lekker vindt klein en bak met de kleingesneden rode biet in **margarine** of boter een beetje lichtbruin. Voeg water, **bouillonblokje**, **tijm**, **laurierblad** en een **takje peterselie** toe. Laat zo lang mogelijk pruttelen, bijvoorbeeld een uur (minimaal een half uur). Warm met water besprenkeld **Turks brood** op in hete oven. Doe **rode wijn**, eventueel twee eetlepels **rode wijnazijn** en twee eetlepels **suiker** bij de soep. Laat even trekken. Spoel de inmiddels gare biet met koud water af, stroop het vel eraf, snijd hem in kleine stukjes, en doe hem bij de soep. Laat even heet worden en serveer met een toefje **zure room** en warm Turks brood.

Luuk Beurskens, kenner van en verrichter van veldonderzoek aan de Poolse keuken, heeft me zijn laatste onderzoeksresultaten ter beschikking gesteld. Deze wil ik je niet onthouden. Hij schreef me: "In de tijd dat ik in Polen was at ik heel vaak borsjtsj, en ik vond het een erg leuk idee van een cafetaria

om de (noodzakelijke) aardappel aan de soep toe te voegen in de vorm van een homp puree, die vlak voor het serveren in je kommetje werd gedaan. Bovendien waren er nog twee andere varianten: met een worst erin, of met een ei. Die eerste heb ik nooit geprobeerd, die tweede was altijd erg goed. Het hard gekookte ei werd slechts in twee stukken gesneden.”

## Tabbouleh

Joost's Recept Informatie Team heeft aan een stel anonieme Franse Hippies het volgende recept ontfutseld: Tabbouleh, een legendarische Libanese maaltijdsalade met bulgur. Bulgur is te koop bij de Turk; laat je geen couscous aansmeren (dat ziet er ongeveer hetzelfde uit). Bulgur is een graanprodukt. Niet van de granen haver, rogge, gerst, gierst, maïs of rijst, en ook niet van boekweit – de plant die geen graan is maar wel zo wordt gebruikt – maar van tarwe: Bulgur bestaat gebroken tarwekorrels.

*bulgur*

Het recept: Kook per persoon een klein kopje **bulgur**. Na ongeveer vijf minuten koken is dit gaar. Giet eventueel af. Overgiet het met een royale hoeveelheid **olijfolie**. Zorg ervoor dat de bulgur een mooie enigszins rulle structuur heeft. Kook wat gehalveerde **spiercie- of snijbonen** beetgaar. Bak in olijfolie fijngesneden **knoflook** en wat **sambal**. Snipper een **ui** of wat en snijd **tomaaten** in partjes. Voeg alles bij elkaar en schep de rauwe ui en tomaat er doorheen. Breng op smaak met **zout**, **tijm**, **oregano** en veel **citroensap**. Andere bronnen reppen van paprika, peterselie, munt, komijn en zelfs rauwe witlof. Doe daarmee wat je wilt.

*verse munt*

Servere dit gerecht koud en met olijven.

## Salzburger Knockeln

Salzburger Knockeln is een Oostenrijks ei-toetje uit de oven.

Verwarm een oven voor op 220 graden Celsius. Splits, voor vijf personen, zes **eieren**. Klop de zes eiwitten zeer stijf: als je een doorzichtige kom gebruikt, klop dan door totdat je onderin geen vocht meer ziet staan. Doe er schepje voor schepje zestig gram **suiker**, en eventueel een zakje **vanillesuiker** bij. Laat vier van de eierdooiers langs de rand van de kom glijden. Zie maar wat je met de twee overige doet. Maak de dooiers kapot en schep het mengsel voorzichtig om tot een glad schuim. Zorg dat het luchtig blijft, en dat je er



punten van kunt vormen. Zeef daarbij veertig gram **bloem** door het mengsel. Vet een flinke ovenschaal met **margarine** of boter in, en bedek de bodem met een laagje **jam** (bijvoorbeeld bessen- aardbeien- of kersen-). Doe het schuim op de jam. Het is de bedoeling dat je toefjes vormt. De oven zal nu wel op temperatuur zijn; zet de schaal erin. Na een minuut of tien zijn de Knockeln gaar: de bovenkant is dan bruin.

## Zwart toetje

Een Thais toetje van zwarte rijst, aan mij overgeleverd door een Thailand bereizende ex-huisgenoot.

*zwarte rijst*

Kook ongeveer een half kopje per persoon **zwarte (ketan-)rijst** (in zakje bij de toko) in met water aangelengde **melk**. Zorg dat de rijst royaal onder de melk staat. Neem de tijd waar. Voeg flink wat **rozijnen** toe. Na een half uur à drie kwartier is de rijst gaar. Je kunt er eventueel ook nog een stuk **kokos** (van zo'n blok uit de koeling bij de toko) bijdoen. Doe dit op tijd zodat de kokos nog kan smelten. Serveer met **suiker**.

## Pasta met kerrie en bonen

Een zoet en scherp vrij stevig zomers gerecht.

*gebakken  
banaan*

Fruit in een grote pan twee grote **uien** met twee teentjes **knoflook** in **zonnebloemolie**. Voeg vier eetlepels **kerrie** (of kerrie djawa, te koop bij supermarkt), twee theelepels **gemalen koriander**, anderhalf à twee theelepels **gemalen komijn** en één theelepel **sambal oelek** toe. Roer hier twee eetlepels **bloem** doorheen, zodat je een papje krijgt. Giet hier negen tiende liter water met een **kruidenbouillonblokje** bij. Breng het aan de kook, doe de deksel op de pan en laat dit op een klein vlammetje onder af en toe roeren, indikken. Kook in een tweede pan twee ons **pasta** (bijvoorbeeld schelpjes of spiralen) gaar. Bak in boter vier rijpe gewone (geen bak-) **bananen**. Druppel er, als de bananen gaar zijn, wat **citroensap** over. Snijd een **komkommer** in schijfjes. Voeg, als de saus een goede dikte heeft, één blik **kidneybonen** toe. Houd het vocht van de bonen apart. Stel met dit vocht de smaak van de saus bij, mocht deze te scherp zijn. Giet de pasta, als die gaar is, goed af en roer deze door de saus. Breng het gerecht op smaak met zout. Wat blaadjes **verse koriander** zijn ook aan te raden. Serveer de pasta met **mangochutney** (te koop in supermarkt), de komkommer en de gebakken banaan.

## Portugees koekje

Een erg eenvoudig te bereiden Portugees koekje. Het recept komt van Christina uit Aveiro, aan de prachtige Costa de Prata.

Een kokoskoekje dat je als volgt maakt: Meng twee ons **geraspte kokos** met een ons **suiker** en twee **eieren**. Kneed het, vorm er toefjes van en bak die in een oven van ongeveer 200 graden Celsius gedurende een kwartier. Het is de bedoeling dat ze smeug van binnen maar knapperig van buiten zijn.

## Bacalhau com Natas

Een Portugees gerecht; stevig en een tikje boers dus. Vegetariërs zondigen als ze deze ovenschotel eten: bacalhau is vis. Surinamers noemen het bakkeljauw (geen tyfout), dat is gedroogde en gepekeld kabbeljauw (geen tyfout). Te koop bij Chinese en Surinaamse toko's. *bakkeljauw*

Bakkeljauw met room: Zet een nacht van te voren **bakkeljauw** in de week. Gooi het weekwater en de losgekomen pekkel weg, en kook de vis.

Maak een béchamelsaus: Meng een kwart liter **melk** met een eetlepel **bloem** en een klontje **margarine** of boter. Zet dit op het vuur en verwarm het onder goed roeren totdat het bindt. Zorg dat er geen klontjes ontstaan. Voeg, als de saus niet wil binden, nog wat bloem toe.

Bak in kleine stukjes gesneden **aardappels** met **uien** in **olijfolie**. Doe een bekertje **slagroom**, wat **mosterd** en **citroensap** bij de béchamelsaus. Piel graten en vel van de gare bakkeljauw af. Haal de aardappels van het vuur af. Doe de vis met de saus bij de aardappels en stort alles in een ovenschaal. Breng op smaak met **zwarte peper** en **eventueel zout**. Strooi **Parmezaanse kaas** over de schotel en versier hem met ontpitte zwarte **olijven**. Bak de schotel tien tot twintig minuten (afhankelijk van de kwaliteit van je oven) op 200 graden Celsius. De schotel moet van binnen nog wat nat zijn. *zwarte peper*

## Tiramisu

Een klassiek feestelijk toetje. Italiaans.

Meng iets meer dan een ons **mascarpone** (Italiaanse roomkaas) met heel erg stijf geklopte **slagroom** en ongeveer drie eetlepels **suiker**. Giet er een scheut **amaretto**, Italiaanse amandellikeur, door. Bedek de bodem van een serveerschaal met een laag **lange vingers** (van die ouderwetse koekjes ja). Meng een kop zeer sterke **koffie** met een scheutje amaretto. Giet niet meer van dit mengsel over de lange vingers dan dat ze op kunnen nemen. Strijk hier een laag mascarponeroom overheen. Leg hierop weer een laag lange vingers en room. Versier met **cacao-poeder** en laat in de koelkast wat opstijven. *mascarpone*  
*amaretto*



# Bronnen

Behalve door mijn eigen ervaring heb ik me laten inspireren door:

- Lalita Ahmed, *Vegetarisch Koken*, vertaald door Penny Sandford, Rebo Productions, Lisse, 1991;
- Wiebe Andringa e.a., *Heerlijke gerechten uit Suriname*, Zuid Boekproducties b.v., Best, 1986;
- Lieke Schlichte Bergen en Christan Muiser, kookrubriek, de Volkskrant, rond 1994;
- Katarzyna Billip & Zofia Chociłowska, *Słownik minimum Angielsko-Polski, Polsko-Angielski*, Wiedza Powszechna, Warszawa, 1982;
- Ad de Boer e.a., *Eten uit de krant - een selectie uit de keukenrubriek van de Volkskrant*, uitgeversmaatschappij Tabula, Amsterdam, 1986;
- Adiraja Dasa, *Vedische Kookkunst - De heerlijkste gerechten uit de Indiaas-vegetarische keuken*, The Bhaktivedanta Book Trust, 1986; (Opgedragen aan Sri Srimad A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada, "die zijn leven heeft gewijd aan het verheffen van de mensheid door het verspreiden van de vedische cultuur over de hele wereld".)
- M.A. Keasberry-van Beekom, *Oma Keasberry's Indische Keukengeheimen*, H.J.W. Becht, Haarlem, 1992;
- Philip Mechanicus, *Plantaardig kookboek voor níet-vegetariërs*, uitgeversmaatschappij Tabula, Amsterdam, 1987;
- Ola Olaore, *De traditionele Afrikaanse keuken*, in het nederlands vertaald door Jan Morgan, uitgeverij BZZTôH, Den Haag, 1992;
- Raden Suwondo Sudewo, *Vegetarisch Indonesisch Kookboek*, Wilkerdon, Rotterdam, 1994. (In 1985 verschenen onder de titel "Kook es vegetarisch Indonesisch". Koop dit boek; het is erg goed. Onlangs is er een algemeen Indonesisch kookboek van hem uitgekomen.)



# Index

## A

aardappelpuree .....	24
Afrikaans theeritueel .....	5
amaretto .....	31
antroea .....	5
asafetida .....	8
asem .....	15
atjar tjampoer .....	27
atta .....	9
avocado .....	25

## B

béchamelsaus .....	31
bacalhau com natas .....	31
bakkeljauw .....	31
baklava .....	3
bamboe .....	11
bamia .....	5
banaan, gebakken .....	4
bandgobhi alu sabji .....	10
basilicumblaadjes, verse .....	17
besengeh .....	13
Beurskens, Luuk .....	28
bijgerecht	
gebakken banaan .....	30
gebakken cassave .....	4
kakri raita .....	8
lalab .....	16
mangochutney .....	8, 30
rabarber .....	21
sambal tomaat Erin .....	16
sambalei .....	12
telor .....	11
tomatenchutney .....	8
boembeoe .....	13
boerenkool .....	22
borsjtsj .....	28
bulgur .....	29

## C

Cajun-creools gerecht	
jambalaya .....	26
Captain Beefheart .....	3
cassave .....	3
channa-dahl-samosa's .....	7
chapati .....	9
Chinees-Indisch gerecht	
quasi ku-lu-yuk .....	27
chutney .....	<i>zie</i> mangochutney, tomatenchutney
Corbijn, Anton .....	4
couscous .....	1
Cusiel, Lilian .....	4

## D

dahl .....	7
dhania .....	1
djahé .....	1
djeroek poeroet .....	14
djintan .....	1
drankje	
gemberbier .....	6
thee	
Chinese groene .....	3
Afrikaanse .....	5
Marokkaanse .....	3
tjendol .....	12
durian .....	14

## E

eenvoudig te bereiden gerecht	
besengeh .....	13
groente-curry met madrasi ma-	
sala .....	10
guacamole .....	25
meeta dahl .....	9
melitzana .....	18

- quasi ku-lu-yuk ..... 27  
rijst met noten ..... 1  
stampot ..... 22  
efo met maïsfufu ..... 3  
Egyptisch gerecht  
falafel ..... 27  
erwtensoepp ..... 22
- F**
- fèta ..... 17  
falafel ..... 27  
feestelijk gerecht  
channa-dahl-samosa's ..... 7  
falafel ..... 27  
pasta met kerrie en bonen... 30  
filodeeg ..... 17  
flapjes, gele-spliterwt ..... *zie*  
gele-spliterwt flapjes  
foelie ..... 2  
fufu ..... 3
- G**
- gado gado ..... 14  
gebak ..... *zie* koekje  
gebakken banaan ..... 30  
gele-spliterwt flapjes ..... 7  
gember ..... 1  
gemberbier ..... 6  
gerecht ..... *zie*  
bij-, voor-, na-, eenvoudig te  
bereiden -, oven-, feestelijk -  
, granen, peulvruchten, Ca-  
jun-creools-, Chinees-Indisch  
-, Israëliisch -, Italiaans-, Li-  
banees -, Mexicaans -, Oost-  
enrijks -, Pools -, Portugees  
-, Russisch -, Surinaams -,  
Thais -  
gerecht met granen ..... *zie* granen,  
(bij)gerecht van  
gerecht met peulvruchten ..... *zie*  
peulvruchten, gerecht met  
ghee ..... 7  
goedkoop-en-lekker ..... 21  
graan ..... 29
- granen, (bij)gerecht van  
brood  
chapati ..... 9  
Turks ..... 28  
bulgur ..... 29  
couscous ..... 1  
maïsfufu ..... 3  
nasi goreng ..... 15  
pasta met kerrie en bonen... 30  
rijst met noten ..... 1  
roti ..... 25  
seitán ..... 22  
ugali ..... 4  
zwart toetje ..... 30  
groente-curry met madrasi masala  
10  
guacamole ..... 25  
gula djawa ..... 12
- H**
- Hare Kṛṣṇa ..... *zie* Hare Krisna  
Hare Krisna ..... 8  
harissa ..... 2  
Heuvelgalerie ..... 27  
hun-kwee meel ..... 12  
hutspot ..... 22
- I**
- Israëliisch gerecht  
falafel ..... 27  
Italiaans gerecht  
tiramisu ..... 31
- J**
- jambalaya ..... 26  
jeera ..... 1
- K**
- kakri raita ..... 8  
kardemom ..... 10  
kemirnoten ..... 12  
ketoembar ..... 1  
kikkererwten ..... 3  
klapper ..... 10  
koekje  
Grieks koekje ..... 19

- Portugees koekje ..... 30  
 koenir ..... 9  
 koenjit ..... 9  
 kokos ..... 10  
 komijn ..... 1  
 koriander  
   gemalen ..... 1  
   verse ..... 9  
 kouseband ..... 25  
 kurkuma ..... 9
- L**
- ladyfinger ..... 5  
 lalab ..... 16  
 laos ..... 11  
 Libanees gerecht  
   tabbouleh ..... 29  
 linzen, rode ..... 9  
 linzensoep ..... 21
- M**
- madrasi masala ..... 7  
 makkelijk gerecht . *zie* eenvoudig te  
   bereiden gerecht  
 mangochutney ..... 30  
 masala ..... 7  
 mascarpone ..... 31  
 meeta dahl ..... 9  
 meiraapjes ..... 2  
 melitzana ..... 18  
 Mexicaans gerecht  
   guacamole ..... 25
- N**
- nagerecht ..... *zie* toetje  
 nasi goreng ..... 15  
 Nederlandse salade ..... 24  
 nyanya chungu ..... 5
- O**
- okra ..... 5  
 Oostenrijks gerecht  
   salzburger knockeln ..... 29  
 ovengerecht  
   bacalhau com natas ..... 31  
   channa-dahl-samosa's ..... 7
- patatesournou ..... 18  
 salzburger knockeln ..... 29  
 spanakopita ..... 17  
 witlof uit de oven ..... 24
- P**
- pandan ..... 12  
 pasta met kerrie en bonen ..... 30  
 patatesournou ..... 18  
 peper, rode ..... 3  
 petehbonen ..... 11  
 peulvruchten, gerecht met  
   channa-dahl-samosa's ..... 7  
   erwtensoepp ..... 22  
   falafel ..... 27  
   linzensoep ..... 21  
   meeta dahl ..... 9  
   pasta met kerrie en bonen ..... 30  
 pijnboompitten ..... 17  
 piment ..... 22  
 pompoensoep ..... 23  
 Pools gerecht  
   borsjtsj ..... 28  
 Portugees gerecht  
   bacalhau com natas ..... 31  
   Portugees koekje ..... 30  
 Portugees koekje ..... 30
- Q**
- quasi ku-lu-yuk ..... 27  
 quasi stefado ..... 18
- R**
- rabarber ..... 21  
 ras-el-hanout ..... 2  
 rijst met noten ..... 1  
 rode peper ..... *zie* peper, rode  
 roti ..... 25  
 Russisch gerecht  
   borsjtsj ..... 28
- S**
- sajoer lodeh ..... 11  
 salade  
   Nederlandse salade ..... 24  
   salata choriatici ..... 19



- salam..... 11  
 salata choriatici..... 19  
 salzburger knockeln..... 29  
 sambal goreng taotjo..... 15  
 sambal tomaat Erin..... 16  
 santen..... 10  
 saus  
     béchamelsaus..... 31  
     guacamole..... 25  
     pindasaus..... 14  
     satésaus..... 14  
     tahina..... 28  
 seitan..... 22  
 sereh..... 13  
 Smits, Hanno..... 21  
 snack..... 27  
 snel gerecht..... *zie* eenvoudig te  
     bereiden gerecht  
 soep  
     bietensoep..... 28  
     borsjtsj..... 28  
     erwtensoepp..... 22  
     linzensoep  
         – met danish blue..... 21  
         – met kruidnagel..... 21  
     pompoensoep..... 23  
 spanakopita..... 17  
 spercieboontjes met kokos..... 10  
 spliterwten, gele..... 7  
 stampot..... 22  
 stoofpeertjes..... 23  
 Surinaams gerecht  
     roti..... 25
- T**
- tabbouleh..... 29  
 tahin..... 28  
 tahina..... 28  
 tahoe..... 22  
 takjes, doornige..... 14  
 taotjo..... 15  
 telor..... 11  
 telor boemboe belado..... 11  
 telor peniki..... 11  
 Thais gerecht  
     zwart toetje..... 30  
 thee..... *zie* drankje  
 Throbbing Gristle..... 5  
 tiramisu..... 31  
 tiropita..... 17  
 Tjebbes, Hansje..... 13, 22  
 tjendol..... 12  
 toetje  
     baklava..... 3  
     banaan, gebakken..... 4  
     durian..... 14  
     kwee lapis..... 14  
     rabarber..... 21  
     salzburger knockeln..... 29  
     spekkoek..... 16  
     stoofpeertjes..... 23  
     tiramisu..... 31  
     zwart toetje..... 30  
 tofu..... 22  
 tomatenchutney..... 8  
 trassi bakar..... 11  
 tsaziki..... 8, 19  
 Tselekis, Erin..... 16  
 Turks brood..... 28
- U**
- ugali..... 4
- V**
- Van Vliet, Don..... 3  
 Veda's..... 8  
 voorgerecht..... *zie* soep
- W**
- Ween..... 25  
 Werkhoven, Eric..... 5  
 Williams, Hank..... 26  
 witlof uit de oven..... 24  
 wortelstamp..... 22
- Y**
- yam..... 3
- Z**
- zwart toetje..... 30  
 zwarte rijst..... 30

Dit boekje kost waarschijnlijk fl. 4,-.