

MOREEN, ARETHA & MARTHA WAAL

SURIMAM

OP ZOEK NAAR DE SOUL VAN DE SURINAAMSE KEUKEN

COOKING



inhoud

Inleiding	7	1980	
Mama	8	DAGJE OP STAP	55
Suriname	9	Her' Heri met bakkeljauw	56
De Surinaamse voorraadkast	11	Bojo	59
De Surinaamse ingrediënten	12	Schuimpjes	60
		Kipsaté	63
		Gemarineerde kippenvleugeltjes	64
		Markoesasiroop	67
1960		Saotosoep	68
TANG BOENG, SWITI SRANAN	15	Okro brave	71
Bruine bonen met rijst en kip	17	Gemberbier	72
Chinese kool	18	Frita's	75
Gele pesie met karbonade en rijst	21	Groentesoep	76
Gele pesiesoep	22	Anitri beri	79
Omelet met kippenlevertjes	25	Pindasoep met tomtom	80
Boullanger met rijst	26	Gevulde eieren	83
Roti met kip	30	Antroewa met zoutvlees en rijst	84
Roti met dhal	31		
Erwtensoepe	32		
Tjauw min	35		
Nasi met kip	36		
Surinaamse pom	39		
1970			
AVONDJE AVRO	41		
Petjel met pindasaus	42		
Kwie kwie masala met oker	45		
Pastei met kip	46		
Telo met bakkeljauw	49		
Maïzenakoekjes	50		
Kokoskoekjes	51		
Limoenwater	53		

inhoud

1990

WAN BOEN NIEUW JARI!

Rode bietensalade	
Bruine cake met rum en sherry	
Eksi koekoe met rum	
Broodtaart	
Orgeade	
Fiadoe	
Ananascake	
Kasaba soepoe	
Bitawiri	
Gevulde sopropo met gehakt	
Oliebollen	

2000

WE'RE GOING TO ROCK THIS KITCHEN

Broodje kipkerrie	
Broodje kousenband met garnalen	
Broodje bakkeljauw	
Broodje pom	
Broodje tempé	
Broodje sardines	
Broodje kippenlever	
Zalmsalade	
Tamarindesiroop	

87

89	
90	
93	
94	
95	
96	
99	
100	
103	
104	
106	

2010

FEESTELIJKE HAPJES

Maïspap	124
Fruitpunch met rum	125
Goelong goelong	127
Schaafijs	128
Paksoi met gember en knoflook	131
Sjoeroesiroop	132
Kaaskoekjes	135
Zuurzakijis	136
Klaroen met rijst	139
Sambal	140

2017

LOSIE FOEROE

Gebakken banaan	145
Bananenchips	146
Rotirol met kip masala, aardappelen en kousenband	149
Dawet	150
Moksi alesi met bakkeljauw	153
Gestoofde kousenband	154
Surinaams zuurgoed	157
Andijvie met cornedbeef	159
Panpoeng	160
Losie foeroe	163
Peprewatra met kwie kwie	165
Warme vanillavla met abrikoos	166
Zuurkool	169
Snijbonen met rijst	170

Register	172
----------	-----



Casavesoep
Zoutloos met been
Kippenvlees
droge vis
casave (verse)
cocosmelk
lontai (pimentkorrels)
soep groente (selderij groene)



inleiding

De passie voor de Surinaamse keuken hebben wij niet van een vreemde. Met een moeder die begin jaren zestig vanuit Suriname naar Nederland emigreerde, is de liefde voor de Surinaamse keuken ons met de spreekwoordelijke paplepel ingegoten.

De voorbereidingen, de saamhorigheid en de gezellige *tori's* (verhalen) tijdens het bereiden van de maaltijden waren altijd een feest bij ons thuis. Terwijl de oma's en tantes rustig aan het snijden waren (*no spang* – geen zorgen!) en praatten 'van oude mensen, de dingen die voorbijgaan', scharrelden wij gezellig rond in de keuken. Er was altijd wel iemand die ons op schoot nam of op een krukje zette en een mes, lepel of vijzel in de hand duwde. Zo ontdekten we niet alleen onze familiegeschiedenis, maar ook de keukengeheimen van onze familie. Van tante Fransje leerden we Surinaamse kip bereiden, van tante Gusta zalm met zoete aardappelen en van onze moeder Norine haar familie-specialiteit: bruine bonen met rijst en kip.

Ook onze moeder vertelde graag verhalen over vroeger. Hoe zij als klein meisje op het Surinaamse platteland opgroeide. Met natte haren zaten we zusterlijk naast elkaar op de bank, een van de weinige momenten waarop we stil waren. In geuren en kleuren – ja, zo was het echt – schetste ze een wereld die wij niet kenden. Wij woonden eerst in Amsterdam en later in Dordrecht op een flat. Ze vertelde bijvoorbeeld hoe ze samen met haar broertjes achter de loslopende kippen op het erf aan liep – we zagen het zo voor ons, een leuk spelletje! Om ze te vangen voor de slacht, voegde ze er lachend aan toe!

Je erf was je supermarkt, daar plantte je al je groenten en kruiden, daar hield je je eigen vee, en leste je je dorst met het koele kokoswater uit de kokosnoot die je zelf uit de boom had gehaald. Als de buurvrouw voor de jarige een heerlijke Surinaamse taart bakte, dan maakte ze er ook een voor jou omdat ze wist dat je daar zo van hield. Een bedankje wilde ze niet. *Mi goedoe* (mijn lieverd): je moet toch eten!

Inmiddels hebben we het land van onze moeder zelf ook leren kennen. Als we aan Suriname denken, denken we aan de geur van de bloemen, planten en kruiden die daar langs de kant van de weg groeien. Nippend aan het koele gemberbier op de zwoele tropische avonden met de familie op de veranda van onze tantes. Het groene land waar de wilde natuur het landschap bepaalt. De warmte van de zon, de warmte van de mensen, en de liefde van onze moeder.

Eten moet je met liefde bereiden (*soso lobi*), dan is het altijd goed. Hoe weinig je ook hebt, iedere moeder kan toveren met eten. Dat zijn de woorden die onze moeder, oma's en oudtantes keer op keer herhaalden. En dat is wat we in dit kookboek willen doorgeven aan de volgende generatie.



mama

Op 1 juli 1962 nam Norine Augusta Waal de beslissing om geld te sparen voor een ticket met de boot naar Nederland. Ze wilde verpleegster worden en de afgelopen jaren waren diverse Nederlandse ambtenaren naar Suriname gekomen om daar verpleegsters te werven voor werkzaamheden in Nederland. Ze zag al haar vriendinnen vertrekken en wilde niets liever dan weg uit haar geliefde Suriname om haar studie in Nederland af te maken. In Suriname zag ze op dat moment geen toekomst of doorgroeimogelijkheden, terwijl haar die kans in Nederland wel werd geboden. Op 1 oktober 1962 vertrok ze met de boot naar Nederland, samen met een paar nichten en vriendinnen van haar opleiding. Een paar weken later kwam ze aan in Amsterdam, waar ze in het OLVG ging werken. Op dat moment wist ze nog niet dat de strengste winter ooit Nederland enkele dagen later zou treffen.

Jaren later vertelde ze ons dat ze erg moest wennen aan alles in dit land, maar dat vooral het eten zo anders was en dat de zon in Nederland zo koud was. In Suriname bereidde ze samen met haar zusters en tantes iedere dag het eten voor een groot gezin en ze was gewend om alleen te pakken wat je nodig had, zo vanuit de tuin. In Nederland woonde Norine bij een hospita in huis waar ze Hollandse pot voorgezet kreeg, wat ze niet gewend was. Ze vertelde ons later dat ze een opgeblazen gevoel kreeg van de aardappelen en dat er overal zoveel zout op werd gestrooid.

In haar vrije weekenden deed ze er alles aan om samen met haar nichten en vriendinnen groenten of fruit te vinden die ze herkende uit haar geliefde Suriname. Als ze op de Albert Cuypmarkt cassave of pomtajer vond – wat heel ongebruikelijk was, want er was maar één kraampje op de markt met exotische groenten en vruchten – dan was ze een klein kapitaal kwijt, maar kon ze eten wat ze kende. Met zijn allen maakten ze er een feestmaaltijd van met de middelen en kruiden die ze voorhanden hadden.

De recepten in dit boek zijn slechts een kleine greep uit de vele heerlijke gerechten die onze moeder voor ons maakte en herinneren ons aan de mooiste momenten in ons leven.



suriname heeft een multi-culinaire samenleving. Er zijn weinig landen in de wereld die zo'n gemengde variatie aan eetculturen bevatten. De oorspronkelijke bevolkingsgroep van Suriname zijn de Indianen. De huidige bevolkingsgroepen worden gevormd door Indianen, Creolen, Hindoestanen, Javanen en Chinezen. Verder wonen in Suriname nog Marrons, Joden, Libanezen en Boeroes (afstammelingen van Nederlandse boeren).

De diverse bevolkingssamenstelling heeft duidelijk een voetafdruk achtergelaten in de bijzondere Surinaamse keuken. Wij eten Creoolse pom, Javaanse nasi, Hindoestaanse roti en Chinese tjauw min.

Vroeger was het onderscheid tussen de diverse bevolkingsgroepen en gerechten duidelijk aanwezig. Tegenwoordig

zijn de verschillen steeds minder groot met als gevolg dat er steeds meer verbintenissen tussen de gerechten worden aangegaan. Deze verbintenissen komen ook steeds meer voor tussen de diverse bevolkingsgroepen.

Iedere bevolkingsgroep heeft zijn eigen inbreng in deze diverse keuken. Door de eeuwen heen heeft er veel kennisoverdracht plaatsgevonden op culinair gebied als je bijvoorbeeld kijkt naar het gebruik van kruiden, met name de inheemse kruiden. Dit proef je in de smaken goed terug.

Ook de Nederlandse invloed speelt een grote rol. Door de verhuizing van Surinamers naar Nederland, zoals onze moeder, zie je in dit boek diverse Surinaamse gerechten met een vleugje Hollandse pot. Zuurkool met rijst en zoutvles vinden wij bijvoorbeeld zalig.



de surinaamse voorraadkast

IN DE VOORRAADKAST VAN ONZE MOEDER STOND ALTIJD:

Ananas in blik
azijn

Bakkeljauw
bakpoeder
bloem
bouillonpoeder of vlees-,
kip- en groentebouillonblokjes

Citroenzuur

Essences (vanille, amandel)

Gecondenseerde melk
gedroogde garnalen
gedroogde spliterwten
gember
gist

Kaneel
ketjap
knoflook
korianderpoeder
kokos (geraspt)
kokosmelk in blik
komijn
kruidnagel

Laos
laurierblad

Masala (Surinaamse kerrie)
mie

Nootmuskaat

Oestersaus

Paneermeel
piccalilly
pimentkorrels (lontai)
pindakaas (Surinaamse)

Rijst (wit, droogkokend, met
lange korrel)
roomboter

Sambal
sinaasappelschil en citroenschil,
gedroogd
sojasaus
suiker

Tarwebloem
tomatenpuree

Verse kruiden

Zelfrijzend bakmeel
zonnebloemolie
zout
zoutvlees
zwarte peper





DE SURINAAMSE Ingrediënten

ANTROEWA een witte of lichtgroene tomaatachtige vrucht met een bittere smaak. Komt uit Oost-Afrika. Wordt met schil en al bereid. Wel snel bereiden want hij verkleurt snel. Antroewa wordt ook wel de Surinaamse bittere aubergine genoemd.

AZIJN gebruiken we om kip mee te wassen, en bij de bereiding van zuurgoed wordt er tafelazijn gebruikt.

BAKKELJAUW (batjauw) gezouten en gedroogde kabeljauw die ook als smaakmaker wordt gebruikt. Wordt ook wel klipvis, stokvis of labberdaan genoemd. Bakkeljauw is een magere vissoort.

BIRAMBI langwerpige, ovaalachtige boomvrucht van 10 centimeter. Wordt vaak in zuurgoed verwerkt. De lichtgroene vruchten zijn schaars en erg duur.

BITAWIRI ook wel bitterblad genoemd. Is afkomstig van een tropische plant uit Zuid-Amerika. Heeft een licht bittere smaak.

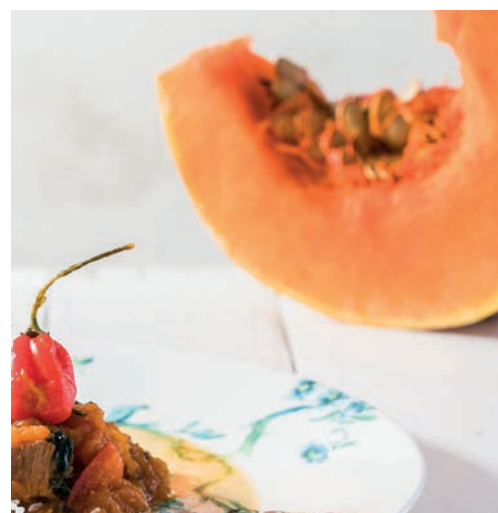
CASSAVE bruine tropische wortelpeen, ook wel maniok genoemd. Er bestaat zoete en bittere. Kan niet rauw worden gegeten, maar wel gestoofd of in stukjes gesneden en vervolgens gefrituurd.

CHINESE TAJER kleine knol met een donkerbruine schil en wit vruchtvlees. Wordt vaak net als aardappel in soepen of stoofpotten verwerkt.

GEMBER oorspronkelijk uit China en vervolgens via West-Afrika en Azië naar Suriname gekomen. Gember is goed tegen vele kwaaltjes. Afrikaanse gember is wat donkerder van kleur, maar veel pittiger.

KOUSENBAND familie van de sperzieboon, maar smaakt pittiger en steviger. De Surinaamse kousenband heeft een lengte van ongeveer 1 meter. De kousenband in Nederland heeft een kortere lengte. Voor de bereiding wordt de kousenband in kleine stukjes gesneden van 3 centimeter. Rijk aan vitaminen en mineralen.

KWIE KWIE deze zoetwatervis is familie van de meerval. In Nederland kun je hem ingevroren kopen bij de toko.



MARKOESA een gele passievrucht, iets groter dan de paarse passievrucht. Niet-rijpe markoesa's hebben een groengele schil. Te koop bij de toko.

OKER langwerpige vruchtgroente met een zachte smaak. Tijdens het koken worden de zaadjes roze. De jonge vruchten zijn het lekkerst. Wordt verwerkt in soepen en groentegerechten.

PAKSOI een veel voorkomende koolsoort in de Chinese en Surinaamse keuken. De dikke stelen van de paksoi zijn spierwit, zowel stelen als bladeren worden gebruikt. Paksoi heeft een zoetige smaak.

PEPERS Madame Jeanette en adjuma zijn de bekendste Surinaamse pepers.

PICCALILLY wordt veel gebruikt als tafelzuur.

PIMENTKORRELS ook wel lontai genoemd en afkomstig uit Midden-Amerika. Ruikt naar kruidnagel, kaneel en nootmuskaat.

POMTAJER deze wortelknol wordt gebruikt voor de pom. Schillen en raspen kost veel tijd, en je kunt hem diepgevroren en kant-en-klaar vinden in de Surinaamse toko's.

SJOEROE (hibiscus) wordt wel 2 meter hoog met roze of gele kelkbloemen van 4 centimeter. Afkomstig uit Afrika, komt ook veel als sierplant voor. Thee van hibiscus is een goede dorstlesser.

SOPROPO vruchtgroente met een geribbelde schil en een bittere smaak. Wordt ook wel bitterkomkommer of bittermeloen genoemd. Om de bittere smaak tegen te gaan kun je de sopropo bestrooien met wat zout, laat dit 30 minuten intrekken en spoel het zout eraf.

TAMARINDE een langwerpige zure vrucht van de tamarindeboom. Het vruchtvlees is zacht. Vaak gebruikt om gerechten een zure smaak te geven. Kant-en-klaar te koop in de toko.

ZOUTVLEES is gekruid en gepekeld rundvlees. Een groot aantal gerechten wordt met zoutvlees bereid. Daarom zie je ook niet veel zout als ingrediënt in de Surinaamse keuken. Omdat het zoutvlees erg veel zout bevat, moet het eerst altijd eerst uitgekookt worden voordat je het kunt bereiden. Het ontzouten van het vlees gaat als volgt. Eerst spoel je het zoutvlees met koud water goed af. In een pan met een liter water breng je het zoutvlees aan de kook. Als je wilt bakken of braden, ontzout je het vlees gedeeltelijk, in dat geval kook je het 15 tot 20 minuten. Voor soepen moet je het vlees geheel ontzouten en dan kook je het langer door. Na 15 minuten koken, spoel je het water weg en voegt schoon water toe. Breng opnieuw aan de kook tot het zoutvlees gaar is. Hoe langer je het kookt, hoe meer je het ontzout.

ZUURGOED bij elke maaltijd komt zuurgoed op tafel als bijgerecht. Het wordt gemaakt van groenten zoals komkommer, bloemkool, wortel, ui en birambi. Dit wordt ingemaakt in potten met pimentkorrels, laurier, azijn, suiker en water.

ZUURZAK peervormige vrucht, ook wel graviola genoemd.





TANG BOENG, Swit'i Sranan

Door de koloniale geschiedenis van Suriname is er een multiculturele samenleving ontstaan in het land. Deze koloniale geschiedenis heeft onze moeder nog persoonlijk meegemaakt. Op school mocht ze geen Surinaams (Sranantongo) spreken, maar alleen Nederlands. Sprak je Surinaams, dan kreeg je klappen met de lini-aal van de schoolmeester. Tijdens de aardrijkskundeles hing er een topografische kaart zonder plaatsnamen voor het schoolbord en dan zei de meester: 'Reis met de trein van Groningen naar Maastricht en noem alle plaatsen die je

onderweg tegenkomt.' De eigen Surinaamse landkaart was niet belangrijk.

In 1955 kwam prinses Juliana in Suriname op bezoek en onze oma en moeder hadden hun mooiste *koto missies* (Surinaamse kleding) aan. Met hun doeken in de hand zwaaiden ze naar de prinses. Mijn moeder vertelde dat ze de doeken op de grond moesten leggen zodat de prinses eroverheen kon lopen. Onze oma maakte een *tjoerie* (een misprijzend geluid) en weigerde haar schone doek op de grond te leggen: 'Niemand loopt over mijn schone doek.'





BRUINE bonen met rijst EN KIP

HET FAVORIETE GERECHT VAN DE HELE FAMILIE. DIT LEERDEN WE ALS KIND AL BEREIDEN, EN DAN KREGEN WE TIPS EN COMPLIMENTEN VAN DE OUDERE MAMA'S. AL JONG STONDEN WE RIJST TE WASSEN EN DE BONEN DIE DE VORIGE DAG WAREN INGEWEEKT TE SPOELEN.

+60 MINUTEN
VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

125 G ZOUTVLEES EN/OF 2 STUKKEN
KIPFILET
250 ML AZIJN (PER LITER WATER)
500 G BRUINE (GEKOOKTE) BONEN UIT
POT OF BLIK
3 EL ZONNEBLOEMOLIE
2 UIEN, GROF GESNEDEN
2 TEENTJES KNOFLOOK, GEPERST
1 TOMAAT, KLEINGESNEDEN
1 KIPPENBOUILLONBLOKJE (OPTIONEEL)
250 ML WATER (OF ZELFGETROKKEN
BOUILLON)
1 BLIKJE TOMATENPUREE
30 G FIJNGESNEDEN SELDERIJ
1 MADAME JEANETTE
8 PIMENTKORRELS
6 KRUIDNAGELS
2 LAURIERBLADEREN
500 G WITTE SURINAAMSE RIJST
1 TL SUIKER

EXTRA NODIG

KOOKZAKJE OF THEE-EI

BEREIDING

Spoel het zoutvlees onder koud stromend water af en breng het in een pan met 2 liter koud water aan de kook. Laat 20 minuten zachtjes doorkoken. Haal het vlees uit de pan en snijd het in stukjes.

Spoel de stukken kipfilet met koud water af. Laat ze 5 minuten marineren in de azijn. Spoel ze met koud water af en dep ze droog met keukenpapier. Snijd de kip in kleine stukken.

Giet de bruine bonen af in een vergiet en spoel ze af onder koud water. Zet ze apart.

Verhit de olie in een pan en fruit de ui en de knoflook 5 minuten op half-hoog vuur. Doe het zoutvlees en/of de kip erbij en smoor de stukken 5 minuten aan alle kanten. Voeg de tomaat toe en draai het vuur hoog. Laat nog 5 minuten smoren, schep af en toe om. Verkruiemel het kippenbouillonblokje in de pan en doe het water, de tomatenpuree, de helft van de selderij en de hele peper erbij. Voeg de specerijen (pimentkorrels, kruidnagels en laurierbladeren) toe in een kookzakje of thee-ei, zodat je de specerijen er later in één keer uit kunt halen. Stoof het gerecht met het deksel op de pan in ongeveer 45 minuten gaar.

Kook ondertussen in een andere pan de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Roer de uitgelekte bonen door het vlees/kipmengsel en voeg eventueel een scheutje water toe. Doe de suiker erbij. Laat het geheel nog even sudderen met de Madame Jeanette bovenop. Verwijder het thee-ei met de kruiden en strooi op het laatst de rest van de fijngesneden verse selderij eroverheen. Dien op met de rijst.

chinese

KOOL

CHINESE KOOL IS SUPERGEZOND. IEDERE ZWANGERE VROUW IN DE FAMILIE AT
DIT GERECHT GRAAG. LEKKER MET WITTE RIJST OF ZILVERVLIESRIJST EN PINDASAUS.

30-60 MINUTEN
VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

½ CHINESE KOOL, IN REEPJES
1 UI, GROF GESNEDEN
OLIJFOLIE OM IN TE BAKKEN
150 ML WATER
1 BOUILLONBLOKJE

BEREIDING

Was de Chinese kool en snijd hem in reepjes. Verhit een scheutje olie in een pan en fruit de ui. Voeg de kool toe, schep even om en voeg het water en het verkruimelde bouillonblokje toe. Smoor de kool in ongeveer 5 minuten beetgaar onder af en toe omscheppen.



GELE pesie SOEP

ALS IK, ARETHA, DIT GERECHT MAAK, DENK IK TERUG AAN HET VERHAAL DAT ONZE MOEDER VERTELDE OVER HOE ZIJ SAMEN MET MIJN OUDSTE ZUS MOREEN NAAR SURINAME GING. BIJ HET AFSCHIED KREGEN ZE VAN DE FAMILIE EEN PAN SOEP MEE, VOOR DE REIS TERUG. *CON HESI BAKA* (KOM SNEL TERUG)!

+60 MINUTEN
VOOR 4 PERSONEN

INGREDIËNTEN

400 G GELE PESIE (SPLITERWTEN)
1 TL ZEEZOUT
1 MADAME JEANETTE (NIET
OPENGESNEDEN)
2 LAURIERBLADEREN
50 ML ZONNEBLOEMOLIE
1 MIDDELGROTE UI, FIJNGESNEDEN
2 TEENTJES KNOFLOOK, FIJNGESNEDEN
1 MIDDELGROTE WORTEL, FIJNGESNEDEN
1 PREI, IN HALVE RINGEN
4 PIMENTKORRELS, FIJNGEMALEN IN
EEN VIJZEL
1 MESPUNT ADJUMA, FIJNGESNEDEN
300 G TOMATEN IN BLIK, GEPUREERD
1 BOSJE BLADELDERIJ, FIJNGESNEDEN
3 TL LIMOENSAP
1 BOSUI, IN DUNNE RINGETJES
(OPTIONEEL)

EXTRA NODIG

VIJZEL

BEREIDING

Was de spliterwten tot het spoelwater schoon is. Breng de erwten aan de kook in 2 liter water met het zeezout. Haal het schuim eraf met een schuimschaan. Kook de spliterwten ongeveer 45 minuten, tot ze bijna uit elkaar vallen. Voeg de Madame Jeanette en de laurierbladeren toe.

Verhit de olie in een soeppan en fruit hierin de ui, de knoflook, de wortel, de prei, de piment en de adjuma tot de ui zacht is. Voeg de gepureerde tomaten toe en laat 30 minuten zachtjes koken. Doe de gare spliterwten met het water erbij. Laat alles pruttelen tot de wortel zacht is. Roer tot slot de bladselderij en het limoensap door de soep. Breng eventueel op smaak met wat zout en serveer indien gewenst met de ringetjes bosui.

