



MOREEN, ARETHA
& MARTHA WAAL

SURIMAM COOKING

60 EIGENTIJDSE
SURINAAMSE
RECEPTEN

SURINAAMS KOOKBOEK
MET LIEFDE VOOR MOEDER NATUUR



COLOFON

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de auteur, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in dit boek.

© 2018 Moreen Waal, Aretha Waal, Martha Waal en Uitgeverij Luitingh-Sijthoff, B.V., Amsterdam

Alle rechten voorbehouden

Deze uitgave kwam tot stand door bemiddeling van Marianne Schönbach Literary Agency B.V.

Omslagontwerp en opmaak binnenwerk: Femke den Hertog

Fotografie en foodstyling: Janine Jansen

Lifestyle fotografie: Hardwich Rosebel

Redactie recepten: Dorette Kostwinder

Redactie overige teksten: Ingrid Meurs

Met dank aan:

Onze moeder Norine Waal, onze familie Waal, familie Korsten, Harold Zwaal, Amit Veuger-Atwal, alle medewerkers van Luitingh-Sijthoff, Marianne Schönbach, Diana Gvozden, Johan Daalman, Rubiya Chris, Quincy en Sky, de kleinkinderen van Moreen, Maarten en Joshua Visser, Michelle Kenter (Woodstock Bloemendaal), Wilhelmine van Aerssen Agenturen voor de stoffen op p. 28, 40, 60, Hardwich Rosebel, Nickel Didde, Janine Jansen, Femke den Hertog, Dorette Kostwinder en Ingrid Meurs.

ISBN 978 90 245 7767 5

NUR 442

www.lsamsterdam.nl

www.boekenwereld.com

**MOREEN, ARETHA
& MARTHA WAAL**

SURIMAM

SURINAAMS KOOKBOEK MET LIEFDE VOOR MOEDER NATUUR

COOKING



**60 EIGENTIJDSE
SURINAAMSE RECEPTEN**









INHOUD

Inleiding	9	Zachte vanillebolletjes (ontbijt)	49
Kostgrondje	11	Soproposmoothie (ontbijt)	51
ONTBIJT/LUNCH	15	Aubergines in eiersaus (lunch)	52
Bacovepannenkoekjes (ontbijt)	17	Havermoutpap met appel (ontbijt)	55
Surinaamse komkommer in zuur en rode ui (lunch)	19	Surinaamse kippensoep met rijst (lunch)	57
Zuurgoed	21	Bitter: Juffrouw Richard	59
Papjasmoothie (ontbijt)	23	Sopropo met samosavulling (lunch)	61
Tamarinde-mangosmoothie (ontbijt)	24	Roerei met sopropo, tomaat en lente-ui (ontbijt/lunch)	62
Klaroentaart (lunch)	26		
Maissoep met geroosterde aubergine (lunch)	29		
Bananenbrood (ontbijt)	31	DINER	67
Cassavepannenkoekjes met kokos (ontbijt/lunch)	33	Taboulehسالade met kip en Chinese kool (lunch/diner)	69
Chineze wontonsoep met groenten, kipgehakt en garnalen (lunch)	35	Schol met gember (lunch/diner)	71
Papjasalade met kousenband en gehakte pinda's (lunch)	37	Gevulde kip met sopropo (lunch/diner)	73
De ramadan en vasten	39	Gestoomde antroewa met grote garnalen	75
Pittige makreelsalade in tomaatjes (lunch)	41	Javaanse rendang met snijbonen	77
Foodshoppen op de markt	43	Groene curry met kip en witte rijst	79
Tropische salade met verse groenten, gmarineerde kip en pindasaus (lunch)	45	Paksoi met gember en roti	81
Zoete-aardappeltoast met kerrie-ei (lunch)	47	Pittige tomatensalade met feta en kruiden (lunch/diner)	83
		Surinaamse nasi koening met pittige kousenband	85
		Surinaamse klederdracht	87
		Tjap tjap met tofoe	89



Vegetarische saotosoep	91	Piratencocktail Dark and Stormy (drankje)	135
Surinaamse kip met Chinese kool	93	Mocktail met citroengras, gember en tonic (drankje)	136
Hindoestaanse kikkererwten met botervis	95	Gevulde loempia's (traktatie)	139
Kousenband met aardappel en kerrie	97	Kas money	141
Tempéburger met okra	99	Kokosijs (traktatie)	143
Pittige makreelfilet in bananenblad met pompoen	101	Surinaamse luchtige marmercake (traktatie)	145
Koken met bananenbladen	103	Helena-cake (traktatie)	147
Kabeljauw met kokosmelk en aubergines in bananenblad	105	Surinaamse melkijsblokjes met vers fruit (traktatie)	148
Gestoomde kabeljauw met groene banaan	107	Ananaslimonadesiroop (drankje)	151
Varkensfricandeau met sesamzaad	109	Een zomerse traktatie: schafijns	153
Rituelen	111	Bacove-vanillemilkshake (drankje)	155
Mihoen met grote garnalen	113	Gepofte bakbanaan met roomijs (traktatie)	157
Kip met cashewnoten	115	Hindoestaanse bara's (traktatie)	159
Maiskolfjes met Chinese kool en zoutvlees	117	Surinaamse bowl (drankje)	161
Ala kondre bravoe-soep	119	EXTRA	165
Pittige Surinaamse gehaktballetjes in granaatappelsaus	121	Gemberbier	167
Indiase linzenschotel	123	Gember	169
Bloedworst	125	Zelfgemaakt bouillonpoeder	171
SURINAAMSE LEKKERNIJEN	129	Register	173
Harlem Shuffle-cocktail (drankje)	131		
Moscow Mule-cocktail (drankje)	133		





INLEIDING

Welkom in ons tweede kookboek! Deze keer staan de verse groenten, vruchten en kruiden uit de Surinaamse keuken centraal zoals wij die in ons dagelijks bestaan bereiden. Recepten met een eigentijdse twist, maar ook klassiekers, dus neem vooral een kijkje in de keuken van de SuriMAMs.

Van kleins af aan zijn wij opgegroeid met respect voor de natuur. Onze moeder vertelde voor het slapengaan verhalen van een ver verleden uit Suriname, verhalen over de dieren, de vogels, de bomen en welke soorten groente en fruit goed voor je waren. Maar ze vertelde ook de spannende verhalen die zich daar vaak afspeelden in de bossen. Het tropisch regenwoud zie je als je met het vliegtuig over Suriname vliegt. Bijna het hele land is bedekt onder een warme deken van groene bomen. Als we in Suriname zijn, dan beseffen we des te meer de kracht van de natuur; je respect groeit met de minuut. *Ai mi de mi osso* (ik ben thuis!) hoor je mensen zeggen als het vliegtuig geland is op Zanderij. De twinkeling in ieders ogen na het daverend applaus voor de piloot geeft altijd een warm gevoel.

Moeder Natuur zie je overal in Suriname, dat prachtige flora en fauna kent: 650 verschillende soorten vogelsoorten, waaronder kolibries, ara's en andere soorten papegaaien, en flamingo's; maar ook veel zoogdieren: herten, wilde zwijnen, zwarte panters en jaguars. Voor ons is Suriname vooral verbonden met de heerlijke geuren van de groenten en vruchten, die door de vruchtbare grond en de tropische temperatuur overal groeien. In de binnenlanden van Suriname vind je de heerlijkste vruchtsoorten en groenten, en het is zeker een aanrader een rondreis door de ongerepte natuur te maken. Met een bootje over de rivier de Marowijne en genieten van de prachtige, overweldigende natuur, al fluitend afkoelen onder een van de heerlijkste watervallen...

In dit kookboek hebben wij de gezonde groenten, kruiden en vruchten die Suriname rijk is verwerkt in diverse vega-, vlees- en visgerechten. We willen de Surinaamse keuken maar al te graag delen met onze lezers, onze gezinnen en vrienden en willen de recepten vooral doorgeven aan de volgende generaties. De Surinaamse keuken is een kleurrijke en veelzijdige keuken, door de verschillende bevolkingsgroepen die er wonen en die zo creatief hun eigen gerechten met elkaar vermengen. Dat maakt deze keuken zo verrassend en heerlijk.

In dit kookboek vertellen we ook over de achtergronden van de verschillende groenten en fruit en over de voedingswaarde en toepassingen ervan. Tijdens het schrijven van de recepten stonden wij telkens weer versteld hoe voedzaam en gezond de ingrediënten zijn. We zijn dan ook altijd blij als we op een willekeurige foodmarkt of in de supermarkt weer tropische vruchten en groenten aantreffen. Ook in de toko kun je natuurlijk terecht voor diverse behoeften.

Deze heerlijke recepten hebben wij te danken aan Moeder Natuur. Vers, gezond, lekker en met liefde bereid. Als we koken denken we aan de woorden van onze lieve moeder: waardeer je eten, neem wat je nodig hebt, geniet van je maaltijd en van het leven.

SOSO LOBI VOOR MOEDER NATUUR!

De SuriMAMs
Moreen, Aretha en Martha





GEVULDE LOEMPIA'S

DIT STAAT ZO GEZELLIG OP TAFEL... HET FIJNE VAN LOEMPIA'S MAKEN IS DAT JE ZE EINDELOOS KUNT VULLEN MET WAT JE LEKKER VINDT: VLEES, VIS OF VEGA. JE KUNT ZELFS VARIËREN MET DE GROENTEN: RAUW OF GEKOOKT. ALS SNACK IS DIT DUS PERFECT. ZE ZIJN NOG LEKKERDER ALS JE ZE EEN DAG VAN TEVOREN MAAKT. EN WAT JE OVERHOUDT KUN JE INVRIEZEN.

30 MINUTEN
VOOR 4 PERSONEN/STUKS

INGREDIËNTEN

1 PAK LOEMPIAVELLEN OF FILODEEG (UIT DE DIEPVRIES)
250 G KIPFILET
1 GROENTEBOUILLONBLOKJE
1 EL SOJASAUUS
1 TL VIJFKRUIDENPOEDER
1 EL ZOETE SURINAAMSE RODE-PEPERSAUUS
1 HALVE PREI
1 HALVE WORTEL
1 HANDJE TAUGÉ
5 CHAMPIGNONS
1 HALVE PAPRIKA
1 TEENTJE KNOFLOOK
1 HALVE RODE PEPER
1 STUKJE GEMBER (À 2 CM)
1 EL KOKOSOLIE, OM IN TE BAKKEN

EXTRA NODIG

WOKPAN
FRITUURPAN OF DIEPE (WOK)PAN MET
PLANTAARDIGE FRITUUROLIE

BEREIDING

Haal de loempiavellen uit de vriezer. Het ontdooien van de loempiavellen duurt ongeveer 1 uur, dus begin ongeveer na een half uur met de kip.

Doe de kip samen met het bouillonblokje en voldoende water in een pan en kook hem ongeveer 20 minuten. Neem de kipfilet dan uit de bouillon en laat hem afkoelen. Pluk de kip in reepjes en meng hem met de sojasaus, het vijfkruidenpoeder en de rodepepersaus in een kom.

Maak de prei, wortel, taugé, champignons, paprika, knoflook, rode peper en gember schoon en snijd ze heel fijn. Verhit de kokosolie in een grote wok en bak de kip samen met de soja-kruidenmarinade een paar minuten op hoog vuur. Voeg dan het fijngesneden groentemengsel toe en bak dat 5 minuten mee. Neem de pan van het vuur en laat alles afkoelen in een vergiet zodat het overvloedige vocht kan weggelopen.

Ga nu aan de slag met de loempiavellen: je kunt 1 vel gebruiken of 2 vellen. Met 2 vellen zijn ze wat knapperiger en makkelijk te vouwen zonder te scheuren. Leg een loempiavel met de punt naar je toe. Lepel op ongeveer een kwart van een loempiavel wat van de vulling en vouw de punt daarover heen. Begin daarna met rollen tot halverwege. Vouw de punten aan de zijkant naar binnen en rol hem verder op. Maak de overgebleven punt een beetje nat en druk deze op de loempia. Als je teveel hebt gemaakt om nu op te eten, kun je een aantal loempias in de vriezer leggen om later te frituren.

Verwarm de frituurpan (of de olie in de diepe pan) op 170 °C. Doe, als hij op temperatuur is, een deel van de loempias in de pan en frituur ze 5-7 minuten.

