



## Voorwoord

Leuk dat je dit boek in handen hebt. Ik zal je eerst wat meer over mezelf vertellen en de reden dat ik aan dit kookboek ben begonnen. In 1987 ben ik geboren in Paramaribo, Suriname. Als klein meisje kwam ik op de leeftijd van 1 jaar naar Nederland. Ik heb hethier altijd erg naar mijn zin gehad. Toch houd ik altijd sterk het verlangen om ooit weer in de toekomst terug te keren naar mijn geboorteland, Suriname. Hefemaal geen gekke gedachte dat ik mijn land hierdoor altijd in mijn hart zal houden. Ik kom uit een Surinaamse familie die graag kookt. Zo kookte mijn oma elke dag.

Als klein meisje keek ik graag mee in de keuken van mijn oma. Elke dag was ik na school bij haar te vinden. In de keuken wel te verstaan. Mijn oma bereidde diverse authentieke Surinaamse gerechten en stond dag en nacht in de keuken. Van Surinaamse rijstgerechten tot groentegerechten en van Surinaamse kookjes tot taarten. Surinaamse kip, eksi kuku, maksi alesi en noem het maar op. Haar eksi kuku, pastei en fiadbe waren de bestel ik mocht haar ondersteunen in de keuken. Dit deed ik jaren met veel plezier. Op het moment dat mijn oma toch nog wat uit de winkel nodig had, sjeesde ik op mijn fiets naar de winkel. Soms wel drie keer op een dag. En ja, vermoeiend dat ik dit soms vond.

Ik krijg regelmatig de vraag: Waar heb je geleerd te koken? Het is mij nooit expliciet uitgelegd. Het is er met de paplepel ingegoten. Ik ben blij met wat ik onbewust van mijn oma allemaal heb geleerd. Ze heeft mij alles geleerd over de Surinaamse keuken.

Als moeder van 2 jongens bereid ik graag een gezonde maaltijd. Ik laat vooral mijn oudste kennis maken met de Surinaamse keuken. Ik ben van mening dat kinderen dan niet zo snel: "Nee ik lust het niet" verkopen. In dit kookboek kunnen kinderen met alle gerechten mee eten. De Surinaamse pasteitjes vinden ze over het algemeen erg lekker. Ik hoop dat ik je met dit boek kan inspireren om de Surinaamse keuken eigen te maken.

Jen

## INLEIDING

Mijn Surinaamse keuken	10
Het Surinaamse keukenkastje	12
Kukru taki	18
Iconenwijzer	20

## SOEPEN

Kasaba soepoe (cassavesoep)	24
Griti bana soepoe (bananensoep)	25
Pinda soepoe (pindasoep)	26
Okro bravoe (okersoep)	27

## HOOFDGERECHTEN

Tjauw min met tayerblad	30
Tjauw min met fashong, prei & taugé	31
Tjauw min met kip & taugé	32
Tjauw min met extra groenten & ei	33
Surinaamse roti	35
Massala bloemkool	36
Massala aardappelen	37
Roti vellen	38
Massala kip	40
Massala ei	41
Surinaamse bami	42
Heri heri	45
Snijbonen met rijst & kip	48
Bruine bonen met rijst & kip	49
Kousenband met rijst & rood vlees	50
Gewokte groenten met rijst	52
Moksi alesí	53
Spitskool met rijst & vlees	54
Pompoen met rijst & zoutvlees	57
Boulangier (aubergine) met rijst	58
Nasi	61

## GROENTEN

Petjel	64
Tayerblad	65
Okro (oker)	66
Broccoli (Surinaamse twist)	68
Snijbonen (Surinaamse twist)	69
Kowsbanti (kousenband)	70
Gevulde sopropo	72
Sopropo	73
Antroewa	74
Zuurgoed	75

## BIJGERECHTEN

Ei met een Surinaamse twist	78
Pindasaus	79
Roze Surinaamse huzarensalade	80
Zoutvlees	83
Surinaamse kipsate	84
Bakkeljauw	87
Lamsvlees	88
Redi meti uit de airfryer	89
Bakkeljauw salade	91
Pom	92

## ZOET & NAGERECHTEN

Swiet sanies (lekkere dingen)	96
Pinda banket	99
Broodtaart	100
Kokos ijs	101
Bojo (cassave/kokosmelk cake)	103
Fiadoe (rozijnen/kaneel cake)	104
Eksi kuku (Surinaamse eiercake)	107
Brong brong (gefrituurde rijstchips)	108
Kokos koekjes	111
Kaas koekjes	112
Maizena koekjes	115
Dawet	116
Surinaamse limonade	119
Fernandes ice cream soda	120
Surinaamse rijstepap	122
Surinaamse pannenkoeken	123
High-tea en babyshower	124

## SNACKS & BROODJES

Broodje Surinaamse kip	128
Broodje Surinaams ei	131
Bakkeljauw burger	132
Pom wrap	135
Baka bana (gebakken banaan)	136
Surinaamse loempia	137
Telo	138
Gevulde eitjes	141
Surinaamse pasteitjes met kip	142
Deeg voor pastei	144
Loempia vellen	145

## HET SURINAAMSE WEEKMENU

Maandag	147
Dinsdag & woensdag	148
Donderdag & vrijdag	151
Zaterdag & zondag	152
Dankwoord	155
Index	156

# RUKRU TAKI

## (SURINAAMS KOOKWOORDENBOEK)

Aanrecht - Botribangi  
 Aansteker - Fayadosu  
 Ananas - Nanasi  
 Azijn - Asin  
 Appel - Apra

Banaan - Bana  
 Banaan, gebakken - Bakabana  
 Banaan groen - Grun Bana  
 Banaan rijp - Lep Bana  
 Brood - Brede  
 Brooddeeg - Lalabrede  
 Bori - Koken  
 Boter - Botro  
 Bruine bonen - Broinbonki  
 Botervis - Botrofisi

Cassave - Kasaba  
 Cassavesoep - Kasabasupu

Droog - Drei  
 Eten - Nyan

Feest - Fesa  
 Foroe Foetoe - Kipperpootjes

Gele erwten - Geri pesi  
 Groene erwten - Grunpesi

Vis - Fisi  
 Vlees - Meti  
 Vork - Forku

Kom - Koba  
 Kousenband - Kowsbanti  
 Krab - Krabu  
 Kreeft - Krefti  
 Keuken - Kukru  
 Krontomerki - Kokosmelk  
 Kronto - Kokos  
 Lepel - Spoeng

Markt - Wowoyo  
 Melk - Merki  
 Mengen - Moksi  
 Mes - Niffie

Oker - Okro  
 Okersoep - Okrobrafu  
 Ongekookt/rauw - Lala  
 Olie - Oli

Pap - Papa  
 Patat - Patata  
 Peper - Pepre  
 Zwarte Peper - Blakapepre  
 Pindakaas - Pindakasi  
 Pindakoek - Pindakuku  
 Proeven - Tesi  
 Pot/pan - Patu

Rijst - Aleisi  
 Roeren - Draï  
 Rozijn - Rosen  
 Rund - Kaw  
 Rundvlees - Kawmeti

Selderij - Soepgroenten  
 Soep - Soepoe  
 Suiker - Sukru

Taart - Kuku  
 Tajerblad - Tayawiwiri  
 Taugé - Gropesi

Ui - Ayun  
 Vork - Vorkoe  
 Zout - Sowtu

A njang kaba - Het eten is klaar  
 O latie a Njang Kaba? - Hoelaat  
 is het eten klaar?  
 Kon na wan - Bij elkaar komen

Voordat je een Surinaams gerecht maakt dien je de basis ingrediënten in huis te hebben.

5 Spice Powder  
 Aromat  
 Adjinomoto  
 Bami  
 Chinese Mie  
 Comed Beef  
 Djinten  
 Uien  
 Gedroogde gamalen  
 Groene spliterwten  
 Gele erwten  
 Kokosmelk  
 Knoflook  
 Kruidnagel  
 Kurkuma  
 Laurierblad  
 Lemmetje  
 Lontai (Pimentkorrels)  
 Macaroni  
 Masoesa  
 Massala  
 Pindakorrels/Saté saus  
 Rozijnen  
 Salamblad  
 Sereh  
 Spaghetti  
 Zoete Ketjap  
 Zoute Ketjap  
 Tomaten  
 Zout  
 Zwarte peper  
 Zoutvlees

## ICONEN WIJZER



### Kip

Gerechten met kip worden aangeduid met dit icoon. Hierbij is het mogelijk om kipdijfilet, kippenbouten, kippenvleugels te gebruiken. Voor recepten zoals: pastetjes of Surinaamse loempia is het niet mogelijk om kippenbouten te gebruiken. Dit staat dan ook aangegeven.



### Airfryer

Recepten, geschikt voor de airfryer worden aangeduid met dit icoontje. Zelf gebruik ik de airfryer xxl. Diverse standen van verschillende merken hebben een andere werking. Houd hier rekening mee bij het bereiden van je gerecht.



### Tarwe

Dit gerecht bevat tarwe. Mocht je hier niet goed op reageren, vervang dan de tarwe voor bijvoorbeeld havermout. Havermout is een goed alternatief voor paneermeel. Door havermout in een blender te doen heb je de perfecte vervanger. Wees creatief en gebruik slabladeren als wrap. Voor de Surinaamse pannenkoeken gebruik ik ook meel. Maïsmeel of kokosmeel kan een perfecte vervanger zijn.



### Vis

Door dit icoontje weet je dat het gerecht ook met vis te maken is of dat het recept vis bevat. Surinaamse vissoorten zijn: botervis, kwiekwie, kandratiki steak. Deze vissoorten zijn lekker om te bakken en met rijst te eten. Gedroogde vissoorten gebruiken wij in soepen. Gedroogde vis noemen we: warang of drie fisie. Voorbeelden van gedroogde vissoorten zijn: gedroogde gamalen en bakkeljauw.



### Varkensvlees

Dit gerecht is mogelijk te maken met varkensvlees. Eet jij geen varkensvlees? Op het moment dat het kippen-icoontje bij het recept geplaatst is, is het ook mogelijk om het gerecht met kip te maken. Kipfilet is een goede vervanger voor varkensvlees.



### Rundvlees

Dit gerecht is ook te maken met rundvlees. Dit kan Hollandse biefstuk, runderhaas, ossenhaas of rib-eye zijn. Houd hierbij wel rekening met de bereidingsduur. De ene vleessoort kan meer tijd in beslag nemen dan het andere.



### Groente

Gerechten die ook vegetarisch gegeten kunnen worden herken je door dit icoon. Het kan ook zo zijn dat dit icoon om de volgende reden bij een recept te zien is.

Rijst is niet weg te denken uit de Surinaamse keuken. Zonder rijst zou de Surinaamse keuken, geen Surinaamse keuken zijn. Het kan voorkomen dat je allergisch bent voor bepaalde soorten rijst. Gebruik dan bloemkoolrijst.

