

SuriSushi — Astra DragonBean

# SuriSushi

*Surinaamse sushi*

Roti, rijst & soulfood in kleine rolletjes

**Astra DragonBean**

11.11 De Kosmische Bibliotheek

11.11

DE KOSMISCHE BIBLIOTHEEK

# SURI SUSHI

— SURINAAMSE SMAAK, JAPANSE ZIEL —

EEN HARMONIE VAN TRADITIE, CREATIE EN BEWUST KOKEN

VOED JE  
LICHAAM  
MET INTENTIE.  
VOED JE  
ZIEL MET  
BEWUSTZIJN.

## ASTRA DRAGONBEAN

ETEN ALS MEDICIJN VOOR LICHAAM EN ZIEL

# Colofon

Titel	SuriSushi
Ondertitel	Surinaamse sushi zonder zeewier — roti, rijst & soulfood in kleine rolletjes
Auteur	Astra DragonBean
Uitgave	11.11 De Kosmische Bibliotheek
Jaar	2026
ISBN	9789403905624
Cover & beeldconcept	DragonBean / Astra foodstijl

© Astra DragonBean – 2026. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende, behoudens de uitzonderingen in de wet.

# Belangrijke disclaimer

Dit boek is geschreven vanuit culinaire inspiratie, traditionele keukenkennis en algemene voedingsachtergrond. De informatie is geen medisch advies en vervangt nooit het advies van een arts, diëtist of specialist. Gebruik kruiden, pepers, zout, vetten en ingrediënten bewust en met respect voor je eigen lichaam. Bij zwangerschap, medicijngebruik, allergieën, diabetes, nierproblemen, hoge bloeddruk of andere medische klachten: overleg met een professional.

De gezondheidsuitleg bij de recepten is bedoeld als algemene duiding: wat een ingrediënt kan bijdragen, waarom een combinatie logisch is en hoe je een gerecht lichter, voedender of evenwichtiger kunt maken. Het boek belooft geen genezing. Het nodigt uit tot bewuster koken.

# Welkom in 11.11 De Kosmische Bibliotheek

De Kosmische Bibliotheek is een levende verzameling boeken, recepten, verhalen en herinneringen. Elk boek is een eigen universum, maar verbonden door dezelfde kern: bewustzijn, verbeelding en de uitnodiging om verder te kijken dan het zichtbare.

Dit boek opent een nieuwe keukenpoort: SuriSushi. Geen Japanse sushi nadoen, maar Surinaamse smaken een nieuwe vorm geven. Klein. Mooi. Deelbaar. Bewust.

SuriSushi is roti als omhelzing, rijst als basis, kerrie als zon, peper als richting en zuurgoed als frisse wake-up. Het is feestelijk eten met een reden.

# De Kosmische Bibliotheek 11.11



door  
DragonBean

11.11  
DE KOSMISCHE  
BIBLIOTHEEK

# Inhoud

- ◆ Voorwoord van Astra
- ◆ De 11 SuriSushi-principes
- ◆ De basis: rijst, roti, rollen en snijden
- ◆ De sauzen en dips
- ◆ De 11 SuriSushi-recepten
- ◆ De SuriSushi plank
- ◆ Kruidendossier
- ◆ QR-pagina
- ◆ Certificaat
- ◆ Over Astra
- ◆ Over De Kosmische Bibliotheek

◆ ASTRA DRAGONBEAN