

PEARL BRUNINGS

LEVEN ALS
PEARL
IN ZWEDEN

Recepten . Kunst . Liefde . Inspiratie

LEVEN ALS PEARL IN ZWEDEN

PEARL BRUNINGS

LEVEN ALS
PEARL
IN ZWEDEN



Recepten . Kunst . Liefde . Inspiratie

Uitgeverij Grenzenloos

Leven als Pearl in Zweden
Recepten . Kunst . Liefde . Inspiratie

Pearl Brunings

1e druk november 2026

Eindcorrectie: Ilona van Hilst

Uitgeverij Grenzenloos is een imprint van VanDorp Uitgevers
www.grenzenloos.nl

ISBN 9789461853776
NUR 512

©2026 Pearl Brunings
©2026 Uitgeverij Grenzenloos

Copyright

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



INHOUD

Welkom!	11
Een kleine noot vooraf	15
Hoe wij hier terechtkwamen	17
Aardappelsalade met gegrilde kip	20
Pearl's Tips & Twists – Kook aardappelen niet alleen in water	23
Waarom veel Zweedse huizen rood zijn	24
Lunchsalade met geroosterde aubergine en kikkererwten	28
Ontbijt met uitzicht op het meer	32
Tacorijst met kip	36
Fredagsmys & Taco Friday	40
Kip-korma à la Pearl	44
Pearl's Tips & Twists – Altijd knoflook bij de hand	47
Er is altijd wel een klus	48
Bulgogikip met prei en ananas	50
Pearl's Tips & Twists – Sojasaus is niet alleen voor oosterse gerechten	53

Allemansrätten.....	54
Turkse kruidenkip met yoghurtsaus.....	58
De koeien naast ons.....	62
Pittige gehaktschijven in paprika-uienjus	66
Pearl's Tips & Twists – Marineren loont altijd	69
Waarom je in Zweden voor je wijntje naar de Systembolaget moet	70
Gebraden procureur met abrikoos-gembersaus.....	74
Pearl's Tips & Twists – Laat vlees op temperatuur komen	77
Mijn atelier en het landschap.....	78
Aardappel-gehaktschotel met bechamelsaus.....	82
Midsommar	86
Onze eerste Midsommar samen	89
Spaghetti met aubergine, gehakt en romige kaassaus	92
Pearl's Tips & Twists – Bewaar een kopje pastawater voor de saus	95
Karbonade met eigen kruidenrub.....	97
Pearl's Tips & Twists – Voor malser vlees.....	99
Gegrilde kipsalade met brood.....	100

Fika	102
Robin en zijn quad.....	106
Ramennoedels met kip en pinda's.....	110
Pearl's Tips & Twists – Crispy chili-olie maakt veel lekkerder.....	113
Landschap, folklore en mythologie.....	114
Noordse mythologie.....	118
Midden-Oosters gehakt met groenten en krokante aardappelen.....	122
Pearl's Tips & Twists – Bewaar iets voor de crunch	125
Robins kas en eten uit eigen tuin.....	126
Lasagne roll-ups	130
Pearl's Tips & Twists – Gebruik wat handig is	133
Stoofvlees met aubergine en zelfgebakken flatbread	134
Pearl's Tips & Twists – Maak extra voor morgen	137
De Zweedse keuken: husmanskost	138
De Zweedse gehaktbal en mijn keuken.....	142
Zweedse gehaktballetjes – Pearl style.....	144
Zweedse Garam masala balletjes met haricots verts.....	148

Aan tafel bij ons.....	151
Pearl's Tips & Twists – Proef altijd tussendoor en op het einde	155
Romige kip met champignons en zongedroogde tomaat	156
Krokante kip in zoet-hartige saus.....	160
Pearl's Tips & Twists – Restjes tot nieuwe gerechten maken	163
Godis, lösgodis en lördagsgodis	164
Baba ganoush – Pearl style	168
Pearl's Tips & Twists – Wees niet te zuinig met mayonaise.....	171
Eiersalade met ham en kaas.....	172
Pearl's Tips & Twists – Waarom ik altijd lente-uitjes in huis heb	175
Altijd licht achter de ramen	176
Tot slot.....	180



WELKOM!

Mijn naam is Pearl Brunings. Ik ben kunstenaar en woon tegenwoordig samen met mijn man Robin en mijn jongste zoon Rafe in het Zweedse dorpje Unnaryd, na het grootste deel van mijn leven in Suriname te hebben doorgebracht.

Dat is nogal een verandering. Van tropisch Paramaribo naar een klein dorp in Zweden, omringd door bossen, meren en een landschap dat met ieder seizoen van karakter lijkt te veranderen. Inmiddels is dit de plek waar we wonen, werken, eten, klussen, schilderen, mensen ontvangen en langzaam onze eigen manier van leven hebben gevonden. En daar gaat dit boek eigenlijk over.

Natuurlijk wordt er veel gekookt. Laat ik meteen iets bekennen: ik ben niet zo iemand die uren in de keuken staat omdat koken haar grootste passie is. Ik houd vooral van lekker eten. En aangezien dat niet vanzelf op tafel verschijnt, maak ik het meestal zelf.

Mijn recepten laten zich niet gemakkelijk in één hokje plaatsen. Ik groeide op in een land waar verschillende culturen, smaken en tradities samenkomen, en die vermenging vind je ook terug in mijn keuken. Surinaamse, Europese, Aziatische, Scandinavische en Midden-Oosterse invloeden mogen er rustig naast elkaar bestaan. Soms zelfs allemaal op hetzelfde bord.

In de cultuur waarin ik ben opgegroeid, is eten veel meer dan brandstof. Het is liefde, zorg, gezelligheid en gastvrijheid. Lekker eten voorschotelen is een manier om vrienden en familie te laten zien dat ze belangrijk voor je zijn. Ik wil daarom van elke maaltijd een klein feestje maken. Het hoeft niet ingewikkeld of perfect, maar je moet er wel blij van worden.

Ik houd van vers koken, maar ook van gemak. Verse ingrediënten kunnen bij mij zonder enig probleem naast iets uit een potje, pakje of flesje terechtkomen als dat het leven makkelijker of het eten lekkerder maakt. Ik kook zoals ik zelf graag leef: niet volgens allerlei strenge regels, maar door te kijken naar wat er is, te proeven en daar iets van te maken.

Maar Leven als Pearl in Zweden gaat over meer dan wat er bij ons op tafel komt. Ik wil je meenemen in het Zweden dat wij hier hebben leren kennen. In de lange lichte dagen en de donkere maanden. In fika en Midsommar, fredagsmys en lördagsgodis, maar ook in de kleine dingen die mij opvielen toen ik hier kwam wonen. De rode huizen. De lampjes voor de ramen. De ruimte om naar buiten te gaan en gewoon te dwalen.

Achter dat zichtbare Zweden ligt nog een andere wereld die mij fascineert: oude verhalen, folklore en mythologie. Misschien spreekt juist daarom het Zweedse landschap mij als kunstenaar zo aan. In mijn werk ben ik al langer gefascineerd door de magie die onze voorouders in de natuur ervoeren. Een wereld waarin een boom niet zomaar een boom was en water niet alleen water. Waar in bossen, rivieren en bergen geesten en goden konden huizen.

Ook sprookjes hebben me altijd gefascineerd. Misschien omdat ik zelf voortdurend op zoek ben naar een beetje magie in de gewone wereld, naar dat moment waarop een landschap niet alleen mooi is, maar bijna betoverd lijkt.

En hier in Zweden komt dat voor mij allemaal samen. De bossen, de meren, het licht, de stilte en de verhalen die bij dit landschap horen. Dat gevoel vindt ook zijn weg naar mijn atelier en mijn schilderijen. Niet doordat ik letterlijk trollen, goden of sprookjes schilder, maar doordat ik probeer iets van die

andere wereld voelbaar te maken: een landschap waarin misschien nét iets meer aanwezig is dan je op het eerste gezicht ziet.

En natuurlijk neem ik je mee naar huis. Naar Robin, Rafe en mij. Naar onze tuin, de kas, de koeien naast ons, Robins quad, de eindeloze klusjes die bij een huis horen en de momenten waarop ik vanuit mijn atelier of vanaf het terras naar het meer kijk. Naar gewone dagen dus. Want juist daarin gebeurt vaak het leven.

Dit boek is geen kookboek in de klassieke zin en ook geen reisgids over Zweden. Het is een verzameling recepten, verhalen, kunst, gewoontes, ontdekkingen en kleine momenten uit het leven dat we hier aan het opbouwen zijn.

Ik hoop dat je er gerechten in vindt die je zelf wilt maken, dingen over Zweden ontdekt die je nog niet wist en af en toe even bij ons aan tafel, in de tuin of aan de rand van het meer denkt te zitten.

Want uiteindelijk zijn het vaak de kleine dingen die we onthouden: een goed gesprek aan tafel, een maaltijd die precies op het juiste moment kwam, licht dat ineens prachtig door de bomen valt en het gevoel dat iemand moeite heeft gedaan om je welkom te laten voelen.

Dus: welkom bij ons thuis, welkom in mijn keuken en welkom in mijn Zweden!





EEN KLEINE NOOT VOORAF

De recepten in dit boek zijn gebaseerd op hoe ik zelf kook. Dat betekent dat je af en toe woorden zult tegenkomen als: “ongeveer”, “naar smaak”, “een handvol” of “laat bakken tot het mooi bruin is”. Precisie is niet onbelangrijk, maar koken is voor mij meer dan een optelsom van exacte hoeveelheden.

Een recept is een uitgangspunt. Jouw ingrediënten, jouw oven en jouw smaak zijn nooit precies hetzelfde als de mijne. Daarom moedig ik je aan om onderweg te proeven, te kijken en waar nodig iets aan te passen. Ook wanneer ik suggesties geef voor bijgerechten of combinaties van gerechten, ga ik ervan uit dat je zelf kunt inschatten hoe je de timing het beste organiseert.

Dit boek is geschreven voor mensen die graag koken en die het leuk vinden om hun eigen gevoel en ervaring mee de keuken in te nemen. Gebruik de recepten dus vooral als gids, niet als wetboek. De lekkerste gerechten ontstaan vaak wanneer je er ook een beetje van jezelf aan toevoegt.

Veel plezier en eet smakelijk!



HOE WIJ HIER TERECHTKWAMEN

Als iemand mij een paar jaar geleden had verteld dat ik in een klein dorp in Zweden zou wonen, getrouwd met een Nederlandse man die daar al woonde, had ik diegene waarschijnlijk niet geloofd. Het grootste deel van mijn leven speelde zich af in Suriname. Daar lagen mijn familie, mijn vrienden, mijn werk en alles wat vertrouwd was. Zweden was niet een land waarvan ik ooit had gedacht: daar wil ik later wonen. En Unnaryd al helemaal niet. Ik wist niet eens dat het bestond.

Robin is zelf trouwens ook niet Zweeds. Hij komt uit Nederland en had jaren eerder al de stap naar Zweden gemaakt. Hij woonde hier ongeveer zes jaar, ging daarna een tijd terug naar Nederland, maar merkte dat Zweden bleef trekken. De rust, ruimte en natuur bevielen hem hier gewoon veel te goed en uiteindelijk besloot hij opnieuw naar Unnaryd te verhuizen. Toen ik hem leerde kennen, had hij dus al twee keer bewust voor Zweden gekozen. Ik daarentegen had nooit van mijn leven bedacht dat ik hier terecht zou komen.

Robin en ik leerden elkaar kennen door het Nederlandse televisieprogramma Winter Vol Liefde. Hij was een van de deelnemers die vanuit het buitenland op zoek ging naar de liefde en ik was een van de vijf vrouwen die naar Zweden kwamen om hem te leren kennen. Ik woonde op dat moment nog in Suriname en stapte dus in het vliegtuig naar een land waar ik nog nooit was geweest, om een man te ontmoeten die ik nog nooit in het echt had gezien. Mijn moeder stond doodsangsten uit. Dit kind van haar stort zichzelf namelijk altijd wel in een of ander avontuur, een kant van mij waar ze niet altijd even blij mee is. Dat Robin geen seriemoordenaar bleek te zijn, was natuurlijk alvast mooi. Maar of er uiteindelijk iets tussen ons zou ontstaan, wist op dat moment natuurlijk niemand.

Dat gebeurde wel. Zes maanden na de opnames zijn Robin en ik getrouwd. Waar we ons leven samen zouden opbouwen, was nooit een vraag. Robin woonde in Zweden en als wij samen verder wilden, betekende dat dat ik naar Zweden zou verhuizen. Gelukkig vond ik Zweden zelf ook leuk, anders was dit een heel ander boek geworden. Voor mij betekende die stap niet alleen verhuizen naar een ander huis, maar naar een ander land, een ander klimaat en een compleet ander dagelijks leven. Van Suriname naar Unnaryd is niet bepaald een kleine verandering. Mijn kinderen waren inmiddels volwassen en hadden ieder hun eigen leven. Ik verhuisde eerst alleen naar Zweden. Mijn jongste zoon Rafe, die inmiddels achttien is, kwam later bij ons wonen.

En zo woon ik nu in een Zweeds dorp, met bossen en meren om ons heen, koeien naast het huis en seizoenen die veel nadrukkelijker bepalen hoe de wereld eruitziet dan ik gewend was. Natuurlijk klinkt het achteraf allemaal heel logisch: Pearl ontmoette Robin, werd verliefd en verhuisde voor hem naar Zweden. Maar een nieuw leven beginnen is wat minder overzichtelijk. Je mist mensen en dingen die vroeger vanzelfsprekend dichtbij waren, moet opnieuw ontdekken hoe allerlei doodgewone dingen werken en probeert ondertussen van een vreemde plek langzaam je thuis te maken.

Ik kwam hier vanwege Robin, maar inmiddels ben ik ook zelf van deze plek gaan houden. Van het landschap, de stilte, de seizoenen en het licht, van ons huis en de tuin en zelfs van sommige kleine Zweedse gewoontes die eerst vreemd waren en inmiddels heel normaal beginnen te voelen. Als iemand mij een paar jaar geleden had verteld dat mijn leven deze kant op zou gaan, had ik het waarschijnlijk niet geloofd. Maar dat past misschien ook wel bij mij. Ik heb nooit zo'n leven gehad dat zich keurig aan een vooraf bedacht plan hield, en gelukkig maar.







AARDAPPELSALADE MET GEGRILDE KIP

Deze aardappelsalade maakte ik op een vrijdagavond alvast klaar, omdat ik wist dat Robin en Rafe de volgende dag buiten aan het werk zouden zijn. Het is zo'n gerecht dat alleen maar beter wordt als het een nacht in de koelkast heeft gestaan.

Dit is geen salade met aardappelblokjes, maar een romige, door Suriname geïnspireerde aardappelsalade waarin zoet, zuur en hartig mooi samenkomen. Lekker met een stuk stokbrood, op een cracker of gewoon rechtstreeks uit een schaalpje in de tuin.

Voor 8-10 personen

Ingrediënten

- 900 g aardappelen
- 500 g gegrilde kip
- 3 teentjes knoflook
- 2 uien
- ca. 150 g augurken
- ca. 200 g zilveruitjes
- 1 blik maïs (330-350 g)
- 1 grote zure appel
- 1 middelgrote pot mayonaise (650 g)
- zout
- zwarte peper
- komijnpoeder
- paprikapoeder
- verse bieslook

BEREIDING

Aardappelen

Pel één ui en snijd deze doormidden. Kook de aardappelen gaar in ruim water samen met de knoflookteentjes en de gehalveerde ui. Giet af, verwijder de ui en pureer de aardappelen samen met de knoflook. Laat volledig afkoelen.

Voorbereiden

Snijd de gegrilde kip in kleine stukjes. Snipper de tweede ui zeer fijn. Snijd de augurken, zilveruitjes en appel in kleine stukjes. Laat de maïs uitlekken.

Mengen

Doe de afgekoelde aardappelpuree in een grote schaal. Voeg de kip, de fijngesnipperde rauwe ui, de augurken, zilveruitjes, maïs en appel toe. Meng alles goed door elkaar. Voeg vervolgens de mayonaise toe en breng op smaak met zout, zwarte peper, komijnpoeder en paprikapoeder. Proef en pas de kruiden eventueel aan naar smaak.

Rusten

Dek de schaal af en zet de aardappelsalade minimaal één nacht in de koelkast.

Serveren

Bestrooi vlak voor het serveren met fijngehakte bieslook. Lekker met stokbrood, crackers of gewoon als complete lunch op zichzelf.



PEARL'S TIPS & TWISTS

Kook aardappelen niet alleen in water

Wanneer ik aardappelen kook, voeg ik altijd zout, een hele ui en een paar teentjes knoflook toe. De ui haal ik er na het koken weer uit. De knoflook laat ik meestal zitten. Ga ik de aardappelen bakken, dan bak ik de knoflook gewoon mee. Maak ik puree, dan pureer ik de knoflook erdoorheen. Het zijn kleine dingen, maar ze geven aardappelen veel meer smaak.





WAAROM VEEL ZWEEDSE HUIZEN ROOD ZIJN

Een van de eerste dingen die mij in Zweden opvielen, waren de rode houten huizen. Je ziet ze overal: aan de rand van een dorp, tussen de bomen, naast een meer of midden in een weiland. Met hun witte kozijnen en hoeken lijken ze bijna getekend tegen het groen. Inmiddels hoort dat rood voor mij net zo bij Zweden als bossen, meren en fika.

De kleur wordt in het Zweeds faluröd genoemd en komt uit Falun, een stad in de provincie Dalarna. Daar werd meer dan duizend jaar koper gewonnen. In het gesteente rond de mijn ontstond door verwerking een mineraalrijke massa met onder andere ijzeroker. Wanneer die werd gedroogd en verhit, veranderde het geelachtige materiaal in een rood pigment. Wat ooit als restmateriaal naast de mijn lag, zou uiteindelijk een van de bekendste kleuren van Zweden worden. Het bijzondere is dat de temperatuur tijdens het verhitten zelfs bepaalt welke kleur rood ontstaat. Bij ongeveer 500 graden wordt het pigment lichtrood en bij hogere temperaturen steeds donkerder. Daardoor is het Zweedse rood ook niet overal precies hetzelfde. Soms oogt het helder en warm, soms bijna bruin. Vooral wanneer de zon laag staat, krijgt de matte verf een gloed die voortdurend lijkt te veranderen.

In de 16e en 17e eeuw was een geschilderd huis nog iets bijzonders. Rode houten gevels deden denken aan de kostbare bakstenen gebouwen die rijke Zweden op het Europese vasteland hadden gezien. Ook kon het rood de indruk wekken van koper. Koning Johan III liet in 1573 zelfs rood pigment uit Falun bestellen om de daken van het kasteel in Stockholm te laten kleuren. Daarna wilden de adel, de kerk en andere belangrijke mensen natuurlijk ook graag laten zien dat zij erbij hoorden. Soms werd alleen de gevel aan de straatkant rood geschilderd, terwijl de achterkant zijn gewone houtkleur behield.