Inhoud

7 Inleiding

8 Spellingregels en uitspraak

9 Ovenstanden

10 Productinformatie

12 Kopen op de markt

14 Verklarende woordenlijst

20 Gebruik en houdbaarheid van kruiden en ingrediënten + enkele keukentips

24 Vouwtechnieken

30 Santen: kokosmelk en kokosnoten

32 Rijst en rijstgerechten

44 Mie en miegerechten

52 Eier-, fruit- en groentegerechten

110 Tahu- en tempégerechten

138 Sambals en sauzen

154 Soepen en soto's

166 Rijsttafels en andere menusuggesties

172 Register op receptnaam

176 Dankwoord

Inleiding

Juist de Indonesische keuken kent voor vegetariërs uitstekende gerechten, die bovendien relatief eenvoudig te bereiden zijn. De redenen waarom mensen besluiten vegetarisch te eten kunnen nogal uiteenlopen. Iemand kan zich bijvoorbeeld het lot van dieren, met name in de bio-industrie, zo aantrekken dat hij of zij besluit geen vlees meer te eten. Ook de eigen gezondheid kan een reden zijn om over te gaan op vegetarische maaltijden: te veel dierlijke eiwitten en vetten vergroot het risico op hart- en vaatziekten. Vlees is echter voor de gezondheid niet absoluut noodzakelijk; de eiwitten die ons lichaam nodig heeft, kunnen ook worden geleverd door plantaardige producten zoals rijst en andere graansoorten, aardappels en vooral soja. Ten slotte kunnen economische redenen een doorslaggevende factor zijn: vleesloze maaltijden zijn relatief goedkoper dan maaltijden waarin vlees is verwerkt.

Het is zeker niet zo dat u alles wat van dieren afkomstig is moet afzweren om uzelf vegetariër te kunnen noemen. Hierover bestaan nogal wat misverstanden. Aanhangers van het *veganisme* eten uitsluitend plantaardige voedingsmiddelen. Dat wil zeggen dat ze ook het nuttigen van eieren, melkproducten en honing afwijzen. Het *lactovegetarisme* is een wat mildere vorm van vegetarisme. Aanhangers van deze stroming gebruiken geen vlees en kip, maar wel zuivelproducten, eieren, honing en soms ook vis. Wie behoefte heeft aan uitgebreide informatie over de achtergronden en principes van vegetarisch eten kan hierover in elke boekhandel wel wat vinden. De recepten in dit boek zijn vooral gericht op de bereiding van lactovegetarische maaltijden: dus geen vlees, kip en vis, wel zuivelproducten en eieren.

Zelf ben ik zestien jaar lactovegetariër geweest. De zogenoemde vegetarische vleesproducten konden mij niet bekoren. Zodoende ben ik op zoek gegaan naar alternatieven en ben ik gaan experimenteren met kruiden en natuurlijke ingrediënten. Wanneer ik in Indonesië ben en bij de mensen thuis word uitgenodigd voor het eten, valt me altijd op dat er geen vlees- of kipgerechten bij zijn. Het is niet zo dat de mensen daar allemaal vegetarisch zijn, maar door de armoede kunnen zij geen vlees en kip kopen. Eén keer per jaar met de Idul Firti (feest na de vastentijd) kopen zij wat vlees en kip, voor de speciale gerechten die dan worden gegeten. Af en toe komt er een mager kippetje op tafel, maar dat doen zij dan voor de visite. De mensen vinden het fijn dat ik met ze mee-eet wat de pot schaft... Van de mensen in de kampung heb ik vele recepten geleerd. Wat zij allemaal niet van tahu of tempé kunnen maken en van groenten die zo langs de weg staan... Jammer genoeg hebben wij dat soort groenten niet, maar tegenwoordig is er in de toko's veel verkrijgbaar en u kunt vaak prima een alternatieve bladgroente gebruiken.

Overigens is een groot deel van de recepten natuurlijk ook bruikbaar voor andere vormen van vegetarisme, omdat in de betreffende gerechten geen zuivelproducten of eieren zijn verwerkt. Dit boek is een verzameling recepten uit de Indonesische keuken, waaruit iedereen die eens een Indonesische maaltijd zonder vlees, kip of vis wil bereiden kan putten. Gerechten waarin natuurlijk veelvuldig soja wordt gebruikt, grondstof voor tahu en tempé, Indonesische vleesvervangers bij uitstek door hun onovertroffen rijkdom aan eiwitten, koolhydraten, enzymen en vitaminen. U vindt in dit boek alle vertrouwde en bekende maar ook nieuwe recepten. Lekker, gevarieerd en gezond, dat zijn de belangrijkste criteria voor de gerechten in dit boek. Voor vegetariërs en niet- vegetariërs, voor iedereen die om wat voor reden dan ook gesteld is op lekker eten zonder vlees, kip of vis.

Ik wens u veel succes bij de bereiding van de gerechten en vooral: *selamat makan!*

Ciska Cress

Spellingregels en uitspraak

De Maleise of Javaanse woorden zijn volgens de spellingregels van het huidige Bahasa Indonesia geschreven. Dat wil zeggen: *u* in plaats van *oe* (kunyit, oude spelling: koenjit); *c* in plaats van *tj* (rica-rica; oude spelling: ritja-ritja); *j* in plaats van *dj* (jahé; oude spelling: djahé); en *y* in plaats van *j* (ayam; oude spelling: ajam).

Klinkers

- De *a* wordt op slechts één manier uitgesproken, ergens tussen *bal* en *aap*, soms korter, soms langer.
- De *e* kan op drie manieren worden uitgesproken:
  - de *e* in *teelt* komt weinig voor;
  - de *e* in *help* komt frequent voor;
  - de stomme *e* in *de* komt het meest voor.
- De *o* wordt meestal als in *rok* uitgesproken, soms echter als in *hoofd*.
- De *i* wordt op twee manieren uitgesproken en ligt meestal tussen *i* en *ie*.

Medeklinkers

- De *b*, *d*, *h*, *k*, *l*, *m*, *n*, *p*, *r*, *s* en *t* worden bijna als in het Nederlands uitgesproken, maar wel iets sterker (voller van klank) aangezet.
- De *f*, *v* en *z* komen niet (of nauwelijks voor). De *f* en *v* worden uitgesproken als een *p*.
- De *h* is altijd hoorbaar.
- De *k* op het einde van een woord of lettergreep is zwak en wordt half ingeslikt.
- De *w* wordt aangezet als in het Engelse *when* en *why*.
- De *g* wordt altijd uitgesproken als de *g* in *goal*. Woorden waar het getal 2 achter staat, bijvoorbeeld *rica 2* of *gado 2*, moeten dubbel worden uitgesproken (*rica-rica* en *gado-gado*).

Ovenstanden

Elektrische oven/graden Celsius
Gasoven/8-standenthermostaat

140 °C	1	zeer lauw
160 °C	2	lauw
180 °C	3	lauwwarm
200 °C	4	matig warm
220 °C	5	warm
240 °C	6	zeer warm
260 °C	7	heet
280 °C	8	zeer heet

Temperatuur en baktijd kunnen nooit volkomen nauwkeurig worden voorgeschreven. Controleer het gerecht in de oven 5-10 minuten voor het einde van de voorgeschreven bbereidingstijd. Open en sluit de ovendeur voorzichtig om lucht-druk- en temperatuurwisseling te vermijden.

Productinformatie

Soyasaus

Soyasaus of kecap (de Indonesische benaming) speelt een belangrijke rol in de Aziatische keuken. Als smaakmaker wordt deze saus in nagenoeg alle landen van Zuidoost-Azië veel toegepast: in sauzen, om aroma te geven aan nasi en bami goreng, enzovoort. Meestal is de smaak overheersend zout, met uitzondering van kecap manis, die enigszins zoet is.

De bereiding van soyasaus

De soyabonen (ook 'kedelèbonen' genoemd) worden gekookt of gestoomd met specerijen, kruiden en zout. Nadat ze zijn afgekoeld, worden ze gemengd met een schimmel (sporenelement) en een soort enzym. De soort schimmel geeft elke soyasaus een specifieke smaak. Zo herkent de kenner direct of hij te maken heeft met een Chinese, Japanse, Indonesische of andere soyasaus. Het mengsel van soyabonen en schimmel moet 3 dagen op hoge temperatuur broeien. Daarna wordt de schimmel verwijderd, die later opnieuw wordt gebruikt. De gedeeltelijk gefermenteerde bonen hebben nu al de smaak en het aroma die kenmerkend zijn voor een bepaalde soyasaus. Vervolgens worden de bonen met pekel en water in een groot vat gedaan. Daarin moeten ze, liefst in de buitenlucht maar wel goed afgedekt, verder fermenteren. Het vocht dat hierna vrijkomt, is zuivere soyasaus. Deze saus, die licht van kleur is, wordt opgekookt met wat karamel en bloem voor de juiste smaak, kleur en dikte. In Indonesië wordt er nog gula jawa (Javaanse bruine suiker) of gula arèn (suiker van de arènpalm) aan toegevoegd. De bereiding van een goede soyasaus, die tot wel 3 jaar kan worden bewaard, duurt ongeveer 6 maanden.

Tempé en tahu

Tempé en tahu zijn zuiver vegetarische en uitermate gezonde producten die zijn bereid uit soya- of kedelèbonen. Beide kunnen heel goed geheel of gedeeltelijk dienen ter vervanging van vlees of vis. Zowel tempé als tahu bevat veel eiwitten, koolhydraten, mineralen en ijzer, magnesium en kalium, en vitamine B en E. Tempé is bovendien vetarm en volledig cholesterolvrij.

De bereiding van tempé

De soyabonen worden eerst gekookt en na afkoeling gemengd met een bepaalde schimmel (*Rhizopus oligosporus*). Daarna wordt het mengsel in rechthoekige metalen of plastic bakken geperst. Gedurende 36-48 uur laat men de tempéblokken bij een temperatuur van 30 °C broeien. Er ontstaan nu witachtige schimmelkoeken. Tempé die te lang aan het gistingsproces heeft blootgestaan, smaakt enigszins zurig. Mits op een koele plaats bewaard is tempé minstens 1 week houdbaar. Hij kan op allerlei manieren worden bereid (zie de recepten).

De bereiding van tahu

Tahu wordt ook wel 'tofu' genoemd. De soyabonen worden, na enige uren te zijn voorgeweekt, gewassen en gemalen. De gemalen bonen worden door een filterdoek geperst, onder toevoeging van water. De hierdoor verkregen witte melk wordt gekookt, waarna er kaasstremsel aan wordt toegevoegd. Vervolgens wordt het mengsel in platte rechthoekige houten bakken gestort, waarna de stremming direct plaatsvindt. Zodra de tahu voldoende is afgekoeld, wordt hij in blokken gesneden, afgespoeld en met een beetje vocht vacuüm verpakt. In deze verpakking blijft hij, mits koel bewaard, 3 weken goed. Ook tahu kan op vele manieren worden bereid (zie de recepten).

Eieren

De poreuze schaal van een ei moet schoon zijn en iets glanzen. Na verloop van tijd verliest het ei vocht door verdamping; de luchtkamer binnen in het ei wordt dan groter. Door het ei tegen het licht te houden of door te schudden kunt u vaststellen of de luchtkamer groot is. Hoe groter de luchtkamer, hoe ouder het ei. Als een ei waterig blijkt, heeft u ook met een oud ei van doen. Eiwit moet rond de dooier blijven hangen. De dooier zelf moet rond en niet plat zijn. Bewaar eieren altijd met de punt naar beneden op een donkere plaats. Ze moeten binnen 4 weken worden geconsumeerd. In de koelkast drogen de eieren sneller uit; ze nemen dan ook gemakkelijk geurtjes van andere producten over. Eieren die voor sauzen worden gebruikt, dienen altijd op kamertemperatuur te zijn.

Krupuk en emping

Krupuk wordt van verschillende ingrediënten gemaakt. In Indonesië zijn wel dertig soorten verkrijgbaar. Hier kennen wij de bekendste variant, krupuk udang, met vis of garnalen. Voor vegetariërs die geen vis willen eten of producten waarin vis is verwerkt, zijn er nog vele andere soorten krupuk. Een minder bekende variant is krupuk kedelè, gemaakt van sojabonenmeel. Ook zijn er diverse soorten krupuk van cassave te koop. Krupuk is zowel ongebakken als gebakken

verkrijgbaar en lekker bij de rijsttafel of als snack. Emping is een klein soort krupuk gemaakt van belinjo (een nootachtig vruchtje) met een iets bittere smaak. Emping, eveneens ongebakken en gebakken te koop, wordt op dezelfde wijze bereid als krupuk. Na het bakken wordt er een beetje zout over gestrooid. Emping is uitermate geschikt voor vegetariërs.

Het bakken van krupuk en emping

Verhit in een wajan 5 dl zonnebloemolie en laat de olie goed heet worden. Laat een paar stukjes of één groot vel ongebakken krupuk in de wajan glijden en zorg dat de olie de krupuk aan alle kanten raakt. Is de krupuk ongeveer drie- tot vijfmaal zo groot geworden, haal hem dan uit de pan en laat hem goed uitlekken. Bewaar de afgekoelde krupuk en/of emping in een goed afgesloten plastic doos of trommel.

Kopen op de markt

Op de markt kopen is niet alleen gezellig, maar ook praktisch en goedkoop. Voor de invoer van de euro riepen marktkooplui vaak: ‘Op de markt is je gulden een daalder waard.’ In deze slogan zit een kern van waarheid, maar u moet er wel op toezien dat u voor uw goede geld goede producten geleverd krijgt. Als u voordelige appels koopt waarvan de helft bij thuiskomst verrot blijkt te zijn, dan zijn het uiteindelijk heel dure appels. Marktkooplui zijn over het algemeen betrouwbare leveranciers, die een vaste klantenkring willen opbouwen. Ze kunnen meestal wat goedkoper leveren dan winkels doordat ze lagere kosten hebben en vaak andere kwaliteiten aanbieden. Op de kwaliteit moet u extra letten. Een marktkoopman zal, net als iedere andere koopman, zijn beste waren vooraan leggen – zorg er dus voor dat u die krijgt. Wanneer u mooie peren aanwijst en de marktkoopman vult een zak met peren uit een kist die buiten het zicht staat, open dan gerust de zak en controleer de inhoud. Bent u niet tevreden, zeg het dan en vraag om andere peren. De marktkoopman zal niet boos zijn, maar bij zichzelf denken: die laat zich geen knollen voor citroenen verkopen! Hieronder vindt u enkele tips om de kwaliteit van de producten die u koopt te beoordelen. En niet alleen op de markt!

Groenten en fruit

Bij het kopen van groenten moet u letten op een frisse kleur en een knapperig, stevig en vooral niet te slap blad. Jonge groenten zijn bovendien smakelijker. Kropsla moet een volle krop hebben, zeker wanneer hij niet uit de kas maar van de koude grond komt. Tomaten, komkommers en radijs moeten stevig aanvoelen. Koolsoorten horen goed gesloten te zijn.

Het kopen van fruit is vaak moeilijk, want het uiterlijk zegt niet alles over de smaak. Denk maar eens aan ugli’s, een heerlijke grapefruitsoort die er echt niet uitziet. Meer nog dan in de winkels onderkent men op de markt dit probleem en geeft men de klant vaak de kans fruit te proeven. Over het algemeen kan van fruit worden gezegd dat de schil ongeschonden en egaal van kleur moet zijn. Het fruit mag nergens zachte plekken hebben. Koop bij voorkeur geen verpakt fruit, want dan kunt u niet goed zien wat u koopt. Citrusvruchten, zoals sinaasappels en grapefruits, worden meestal onrijp geplukt en verscheept. Ze rijpen tijdens het transport, maar kunnen dan ook uitdrogen. Wilt u weten of de vrucht sappig is, ‘weeg’ hem dan in de hand. Een uitgedroogde vrucht voelt opmerkelijk licht aan. Ananas rijpt niet verder nadat hij is geoogst. Wanneer u gemakkelijk een blaadje uit de kroon kunt trekken, heeft u een rijp exemplaar in handen. Wanneer u fruit in de koelkast bewaart, moet u het met plastic afdekken om het tegen uitdroging te beschermen.