

BASISKOOKBOEK

JAVAANSE KEUKEN

BASISKOOKBOEK

JAVAANSE KEUKEN

Ayu Ariyati
Marjolein Heij

Schrijver: Ayu Ariyati
Fotograaf & illustrator: Marjolein Heij
ISBN: 9789464807738
© Ayu Ariyati

1e druk - juni 2023

Inhoud		
Inhoud		3
Inleiding		5
Bumbu (Kruiden)	Bawang Putih (Knoflook)	6
	Bawang Merah (Rode Ui)	6
	Bawang Bombay (Witte Ui)	6
	Cabe (Chilipeper/Spaanse Peper)	6
	Tomaat	6
	Jahe (Gember)	6
	Kunyit (Kurkuma)	7
	Laos/Lengkuas (Galangal)	7
	Daun Salam (Salamblad)	7
	Jeruk Purut (Kaffir Limoen)	7
	Sereh (Citroengras)	7
	Asam/Asem (Tamarinde)	7
	Kelapa (Kokos)	7
	Santan (Kokosmelk)	7
	Daun Pisang (Bananenblad)	8
	Daun Pandan (Pandanblad)	8
	Pete (Petehton)	8
Rempah-Rempah (Specerijen)	Merica (Peperkorrels)	12
	Ketumbar (Korianderzaad)	12
	Jinten (Komijn)	12
	Kemiri (Kemirienoten)	12
	Pala (Nootmuskaat)	12
	Cengkih (Kruidnagel)	12
Andere Smaakmakers	Gula (Suiker)	14
	Gula Jawa (Kokos/Palmsuiker)	14
	Garam (Zout)	14
	Kecap (Sojasaus)	14
	Kecap Manis (Zoete Sojasaus)	14
	Kecap Asin (Zoute Sojasaus)	14
	Kecap Sedang (Medium Sojasaus)	14
	Saus Tiram (Oestersaus)	14
	Saus Ikan (Vissaus)	14
	Terasi (Garnalenpasta)	16
	Minyak Wijen (Sesamolie)	16
	Minyak Sayur (Plantaardige Olie)	16
	Cuka (Azijn)	16
Aanbevolen Keukengerei	Cobek dan Ulekan (Vijzel en Stamper)	18
	Wajan (Wok)	18
	Panci Kukus (Stoompan)	18

Basingrediënten	Noedels	20
	Tempe (Sojakoek)	20
	Tahu/Tofu (Sojakaas)	20
	Rijst	21
Groenten-, Tempe- en Tahu(wok)gerechten	Introductie	27
	Ca Broccoli	28
	Tumis Sayur	30
	Tumis Bumbu Kuning	32
	Oseng-Oseng Tempe & Boontjes	34
	Asem-Asem	36
	Terung Sambal Belado	38
	Orak Arik	40
	Sayur Lodeh	42
	Tempe Kering	44
Vlees- en Eigerechten	Semur Telur	46
	Semur Ayam	48
	Semur Daging	50
	Babi Kecap	52
	Sambal Goreng Telur	54
	Sambal Goreng Daging	56
	Sambal Goreng Pete Udang	58
	Telur Sambal Belado	60
	Ayam Sambal Belado	62
	Terik Daging	64
Diverse Gerechten	Nasi Goreng	66
	Bakmie Goreng	68
	Soto Ayam	70
	Mie Ayam Jawa	72
	Gado-Gado	74
	Nasi Kuning	76
Bijgerechten	Acar	78
	Sambal Bawang	80
	Sambal Kecap	82
	Sambal Tomat	84
	Tempe Mendoan	86
	Lumpia Sayur	88
Snacks	Lemper	92
	Wajik	96
	Dadar Gulung	98

Inleiding

Beste Kookliefhebbers,

Dit kookboek betreft een verzameling van gerechten die op het menu stonden bij Javaanse Meid. Javaanse Meid verzorgde met veel plezier op kleinschalige basis afhaalmaaltijden en catering. Graag wilde ik met Javaanse Meid, de Javaanse eetcultuur en de liefde voor koken voortzetten en doorgeven. De gerechten zijn afkomstig uit mijn jeugd in Solo (Surakarta, Midden Java, Indonesië). Hoewel Javaanse Meid niet meer bestaat, wil ik jullie middels dit kookboek nog graag de smaken van de gerechten laten ontdekken.

We zien tegenwoordig veel diverse kruiden in de (Aziatische) supermarkten en toko's, maar soms weten we niet goed hoe we deze moeten gebruiken. Middels dit boek wil ik de kennis over de Javaanse kruiden, specerijen en gerechten van mijn moeder, oma en vroegere buurvrouwen met jullie delen. Ik moedig jullie graag aan om die kruiden en specerijen te benutten, om zodoende het kookrepertoire te verbreden. Meer opties, inspiraties, ideeën en diversiteit om verse maaltijden op tafel te zetten.

In Indonesië koken we eigenlijk nooit met afgewogen maten. We kijken en voelen, maar ruiken en proeven vooral waar we mee bezig zijn. In dit kookboek heb ik de hoeveelheden en kooktijden als richtlijn geplaatst, maar het is zeker geen wet van Meden en Perzen. Voor de één is namelijk één stuk chilipeper pittig genoeg, terwijl de ander graag drie stuks toevoegt. Herhaling is de sleutel om onze voorkeur van smaak te vinden. Er is geen fout of goed. Smaak is heel persoonlijk. In de stad Solo aten we als ontbijt meestal heel eenvoudig, namelijk de restjes van de dag ervoor of iets wat we gemakkelijk op de straat konden verkrijgen. Daarna kookten we in de ochtend alvast voor de lunch en het avondeten.

De basis van de Javaanse maaltijden bestaat uit gekookte of gestoomde witte rijst met één gerecht en een bijgerecht als gebakken tempe (sojakoek), gebakken tahu (sojakaas) of gebakken zoute vis. Daar halen we de nodige eiwitten vandaan.

We houden ook van 'chips' (karak, kerupuk, keripik, rambak, cenggereng of rempeyek) tijdens de maaltijden. Soms enkel om de pikante gerechten 'af te blussen'.

De smaak van de hartige gerechten uit Midden Java worden gedomineerd door een zoete, romige en pittige smaak. Het gebruik van gula Jawa (kokos/palmsuiker) en kokosmelk geeft de gerechten deze herkenbare zoete en romige smaak, waarbij de pittige bite wordt bewerkstelligd door de chilipepers.

Javaanse Meid en dit kookboek zouden niet zijn ontstaan zonder de steun van mensen om mij heen. Graag wil ik iedereen via deze weg bedanken.

Allereerst mijn moeder, die mij de smaken en geuren van de Javaanse keuken bijbracht. Door haar kookkunsten werd ik steeds nieuwsgieriger naar het gebruik van ingrediënten, kooktechnieken en diverse eetculturen.

Daarnaast mijn gezin die mij alle ruimte gaf om afhaalmaaltijden en catering te verzorgen.

Marjolein Heij, die niet alleen de fotografie en illustraties verzorgde voor dit kookboek, maar ook als vaste klant van Javaanse Meid mij aanmoedigde om het kookboek vanuit mijn eigen perspectief te schrijven.

Tenslotte de klanten en de social media volgers van Javaanse Meid. Bedankt voor jullie input en interesse!

Ik wens jullie heel veel plezier met het lezen van dit kookboek en natuurlijk met het koken, proeven, experimenteren en eten!

Hartelijke groet,
Ayu Ariyati.

Bumbu (Kruiden)

Bumbu zijn gedeelten van planten, die gebruikt worden om gerechten smaak te geven. Het kan bestaan uit het fruit, de stam, het blad, de bol en/of de wortels van de plant. Bumbu kunnen gesneden, gestampt of gemalen worden.

Hieronder wordt een korte uitleg gegeven over diverse kruiden. Een paar zullen wellicht niet bekend zijn, maar tegenwoordig zijn de kruiden bijna in alle grote supermarktfilialen, toko's of Aziatische supermarkten te verkrijgen. De kruiden zijn meestal ook in grote verpakkingen verkrijgbaar, wat bij veel gebruik uiteraard relatief goedkoper is. Mocht de inhoud in kleinere porties in de diepvries bewaard worden, dan is het van belang dat de kruiden in gesloten zakken of bakken worden opgeslagen, zodat de geuren en de smaken niet verloren gaan.

Bawang Putih (Knoflook)

Bawang Putih is een bolgewas. Een kruid met een doordringende smaak en geur. In alle hartige Javaanse gerechten vormt bawang putih de basis.

Bawang Merah (Rode Ui)

Bawang Merah is ook een bolgewas, maar in Indonesië zijn ze kleiner en ronder qua vorm. In Nederland gebruik ik sjalotten om de bawang merah te vervangen.

Bawang Bombay (Witte Ui)

Waarschijnlijk hebben de handelaren uit Bombay (Mumbai, India) deze variant van ui in Indonesië geïntroduceerd. Deze ui is minder bekend als ingrediënt voor bumbu in de traditionele Javaanse keuken, maar in de Indonesische keuken worden de uien wel als groente gebruikt of als garnering toegepast.

Cabe (Chilipeper/Spaanse Peper)

Cabe is een fruit, dat scherp en pittig van smaak is. Oorspronkelijk kwam cabe uit Zuid-Amerika. Er zijn diverse vormen en kleuren te vinden, die variëren qua intensiteit van pittigheid. De meeste chilipepers die we gebruiken zijn 'cabe besar' en 'cabe rawit'. Soms halen we de lobben en de zadjes eruit om de pittigheid te verminderen. We gebruiken zowel de jonge groene, als de rijpe rode chilipepers.

'Cabe besar' betekent letterlijk grote chilipeper. Rode chilipepers die dun zijn, zijn pittiger dan de grote en brede variant.

'Cabe rawit' is klein en nog pittiger dan 'cabe besar'.

Tomaat

Tomaat is uiteraard een bekend fruit, dat zoet en zuur van smaak is. Ook in de Indonesische keuken worden tomaten gebruikt om het eten een frisse smaak te geven.

Jahe (Gember)

Jahe is een wortel, die pittig van smaak is en een warme sensatie geeft in het lichaam. We gebruiken jahe niet alleen in de gerechten, maar ook veel in dranken (wedhang) en als traditioneel medicijn (jamu).

De beste manier om jahe lang te bewaren, is om de gemberwortel te schillen, in stukjes te snijden en in een gesloten bak in de diepvries te bewaren.

Kunyit (Kurkuma)

Kunyit is ook een wortel, hoewel in sommige gerechten ook de bladeren als kruid wordt gebruikt. Kunyit smaakt een beetje bitter en geeft een intens gele kleur af. De wortel wordt niet alleen in gerechten verwerkt, maar wordt ook gebruikt als traditioneel medicijn (jamu). Alhoewel ik over het algemeen verse ingrediënten prefereer, gebruik ik in Nederland liever de poedervariant. Deze smaakt beter en heeft een nog intensere kleur.

Een manier om de wortel te bewaren is, net als bij jahe, om de wortel te schillen, in stukjes te snijden en in een gesloten bak in de diepvries te bewaren.

Laos/Lengkuas (Galangal)

Laos/lengkuas is een wortel, die sterk van smaak is en vaak in combinatie met daun salam (salamblad) wordt gebruikt.

Ook voor deze wortel geldt dezelfde wijze van bewaren als bij jahe en kunyit, namelijk schillen, in stukjes te snijden en in een gesloten bak in de diepvries bewaren.

Daun Salam (Salamblad)

De smaak van dit blad is subtiel, waarbij geldt dat hoe ouder en donkerder het blad is, hoe sterker de smaak is.

Om het blad lang goed te houden, kan de daun salam schoongemaakt worden en in een gesloten bak in de diepvries bewaard worden.

Jeruk Purut (Kaffir Limoen)

Jeruk purut is een citrusboom. We gebruiken zowel het blad, als het fruit.

Het sap van het fruit wordt in Indonesië vaak gebruikt om vis en vlees te wassen en om de visachtige geur (amis) weg te halen. Daarnaast verwerken we jeruk purut in drankjes en sambal.

Het blad gebruiken we zowel rauw, maar veelal wordt het tijdens het koken benut als smaakversterker in gerechten. Maak het limoenblad schoon en bewaar het in een gesloten bak in de diepvries.

Sereh (Citraengras)

Sereh hoort bij de grassenfamilie. De smaak is friszuur en citroenachtig. Het gras wordt zowel in gerechten, als in drankjes gebruikt.

Bewaar het citroengras in een gesloten bak in de diepvries.

Asam/Asem (Tamarinde)

Asam is een fruit, dat zuur van smaak is. In Indonesië wordt het veelal in hartige gerechten gebruikt. Om de visachtige geur (amis) te verminderen, wassen we vis, maar ook vlees, met buah asam. Verder worden er ook heerlijke dranken en snoepjes van gemaakt.

In Nederland zijn twee varianten verkrijgbaar; vloeibaar en in blokjes. De vloeibare variant is minder sterk van smaak, maar wel makkelijker in het gebruik. In de blokjes zitten meestal nog pitten. Om de pitten te verwijderen, dient het blok in warm water geweekt te worden.

Beide varianten kunnen bewaard worden in de koelkast.

Kelapa (Kokos) & Santan (Kokosmelk)

Kelapa is een kokosboom die fruit geeft, dat hier bekend is als kokosnoot. In het midden van het fruit zit het vruchtsap en -vlees.

Als het fruit jong is, is het sap zoet van smaak en het vlees zacht van structuur. Het is dan heerlijk om zo te drinken of het te verwerken in diverse drankjes.

Op het moment dat het fruit volledig rijp is, is het vruchtvlees steviger en kan het sap gebruikt worden om te stoven. Het harde vruchtvlees wordt dan geraspt en met wat water boven een zeef uitgeknepen om de kokosmelk eruit te persen. Kokosmelk is bekend als 'santan', een onmisbaar ingrediënt in de Javaanse keuken. Kokosmelk is in Nederland verkrijgbaar in blikjes of in kartonnen verpakkingen. Kokosmelk bepaalt de smaak van je gerechten. De smaken verschillen echter wel qua handelsmerk. Probeer iedere keer een ander merk uit, om een persoonlijke voorkeur hierin te vinden.

Daun Pisang (Bananenblad)

Daun pisang is het blad van de bananenplant. Het is flexibel, waterdicht, decoratief en kan erg groot zijn. Al is het niet eetbaar, geeft het absoluut wel een specifieke smaak af aan de gerechten. De zoete of hartige gerechten die in de bananenbladeren worden verpakt, worden vervolgens gestoomd of geroosterd.

In de traditionele keuken worden de bladeren gebruikt als schaal om het eten te serveren of om de maaltijd te verpakken.

De bladeren kunnen na het schoon- en droogmaken, in gewenste stukjes gesneden worden, om ze vervolgens in de diepvries te bewaren.

De bananenbladeren die in Nederland verkocht worden, zijn echter geen jonge en flexibele bladeren. Om de bladeren gemakkelijk te behandelen, waarbij scheuren voorkomen wordt, kunnen de bladeren kortstondig boven het vuur geroosterd worden.

Daun Pandan (Pandanblad)

Daun pandan worden voornamelijk in de zoete gerechten of snacks gebruikt en soms in hartige gerechten of snacks. Het heeft een zelfde functie als vanille, dat een aroma verspreidt. Pandanblad kan meegestoomd, -gekookt of -gebakken worden met het gerecht. Samen met 'daun suji' (sujiblad) vormt 'daun pandan' de traditionele groene kleur in het eten. Beide bladeren worden fijn gestampt of in de blender gepureerd, waarna ze vervolgens met wat water boven een zeef uitgeknepen worden om het groene sap eruit te persen. Om het blad langdurig te bewaren, kan het na schoon- en droogmaken, in stukken gesneden worden en in de diepvries bewaard worden.

Pete (Petebonen)

Pete is een peulvrucht met een sterke geur. Het wordt in Midden Java niet alleen als kruid gebruikt, maar ook als bijgerecht (lalapan). Pete wordt bij de toko of de Aziatische supermarkt in verse- of diepvriesvariant verkocht. Meestal is de bevroren versie voordeliger. In de diepvries kunnen de peulvruchten lang houdbaar blijven.





**Bawang Putih
(Knoflook)**



**Bawang Merah
(Rode Ui)**



**Bawang Bombay
(Witte Ui)**



**Cabe
(Chilipeper)**



Tomaat



**Laos/Lengkuas
(Galangal)**



**Jahe
(Gember)**