

Judith Cyrus

+ T O E
S P I J S

CREOOLS - CARIBISCHE GERECHTEN

100+ recepten om eindeloos te combineren

FONTAINE UITGEVERS

INHOUD

VOORWOORD	7
ZEG ME: WAT IS JE TOESPIJS?	8

10 AARDVRUCHT

63 RIJST

111 BROOD

157 NOEDEL

DANKWOORD	186
REGISTER	187
BRONNEN	192

ZEG ME: JE TOE

Toespijs is een begrip voor Surinamers maar in de aanloop naar dit boek heb ik gemerkt dat het begrip toelichting behoeft. Toespijs is datgene wat jouw maaltijd de moeite waard maakt. De vraag ‘Wat is je toespijs?’ kun je ook horen als ‘Waarom zou ik bij jou blijven eten? Waar ga je me mee verleiden?’

De toespijs serveren we met een basis. Die basis kan bestaan uit brood – alles is lekker op of met brood – maar ook uit aardvruchten, rijst of noedels. Voor iemand met Surinaamse roots sluiten die basisgerechten elkaar niet uit: wat vanavond lekker was op mijn bord, is morgenochtend of morgenmiddag nog lekkerder op of bij brood. Een van mijn meest dierbare herinneringen aan eten in ons gezin, was zondagochtend een warm puntje met de toespijs van de dag ervoor.

In het *Carisur Culinair Dictionaire* vind je bij toespijs de volgende omschrijving: ‘vlees of vis als onderdeel van een warme maaltijd’, en in *Dictionary of Jamaican English* staat: ‘a relish, dainty: anything eaten with bread’. In het Van Dale-woordenboek vind je bij ‘toespijs’: ‘bijgerecht, spijs die bij andere spijsen wordt opgediend ter aanvulling of ter afwisseling van de smaak: vis als toespijs bij brood’.

Na mijn reis door de Surinaamse keuken, wilde ik voor mijn tweede kookboek mijn grenzen verleggen. Vandaar dat dit boek als ondertitel ‘Creools-Caribische gerechten’ heeft meegekregen. Gezien de aandacht voor

ons slavernijverleden heb ik overwogen om ook nu te starten met een korte geschiedenis: hoe kan het dat het Koninkrijk der Nederlanden uit vier landen (Aruba, Curaçao, Sint Maarten en Nederland) en drie bijzondere gemeenten (Bonaire, Sint Eustatius, Saba) bestaat? Ik hoorde enige tijd geleden op de radio iemand spreken over niet-Europees Nederland. Dat zou betekenen dat we ook van Europees Nederland moeten spreken als we het onderscheid willen maken. Dan de talen: in het gehele koninkrijk wordt Nederlands gesproken, op Aruba, Curaçao en Bonaire ook Papiamentu en op Curaçao, Sint Maarten, Sint Eustatius en Saba ook Engels. Biedt de munteenheid dan uniformiteit? Nee, helaas. In het niet-Europese Nederland kun je niet (officieel) met euro’s betalen. Aruba hanteert de Arubaanse florin, Curaçao en Sint Maarten de Antilliaanse gulden en de drie bijzondere gemeenten de Amerikaanse dollar. Dus strikt genomen is de Amerikaanse dollar een nationale munteenheid binnen het Nederlands koninkrijk.

Terwijl ik al deze informatie uitzocht, trok mijn aandacht meer en meer naar de keuken: ik wil recepten ontwikkelen en koken. Dus heb ik ervoor gekozen om alle pagina’s die ik had kunnen schrijven over onze geschiedenis nu te vullen met recepten. En ik heb de vrijheid genomen om mijn eigen draai te geven aan recepten die je wellicht anders kent. Ik wilde immers op ontdekkingsreis.

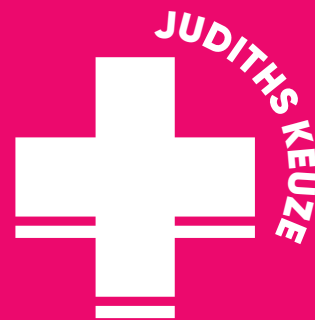
WAT IS SPIJS?

De Surinaamse en Caribische keukens hebben als overeenkomst dat ze culinaire smeltkroezen zijn en een verleden delen in kolonialisme en slavernij. In de Caribische keuken vind je van oudsher invloeden uit Indiaanse, Spaanse, Franse, Engelse, Nederlandse, Afrikaanse en Joodse keukens. Tegelijkertijd zijn er ook verschillen: in de Surinaamse keuken kom je geen tijm tegen, terwijl je dit kruid veelvuldig in Caribische gerechten vindt. Het gebruik daar is ook vreemd omdat tijm geen inheems Caribisch kruid is: van oorsprong groeit het in het Middellandse Zeegebied en Azië. Dat laat zich verklaren door de Franse overheersing van de eilanden. Nog een verschil: in de Cariben wordt meer gebruikgemaakt van aardvruchten en bakbananen als basisonderdeel van het eten, en van kruidenmengsels met gember of pepers, de zogeheten sofrito.

Hoe gebruik je dit boek?

Als ik bedenk wat ik wil eten, dan kunnen twee aanleidingen, of eigenlijk twee vragen doorslaggevend zijn. De eerste is: welke basis heb ik in huis? Zo heb ik dit boek ingedeeld: op aardvruchten, rijst, brood en noedels. En de tweede vraag is: in welke toespis heb ik trek? Binnen de hoofdstukken heb ik gekozen voor vis, vlees, groente en als afsluiter een zoet gerecht.

Maar voor je lekkere trek kun je ook 'gewoon' bladeren.



De meeste recepten bestaan uit **toespis + basis**, voor mij een heerlijke combinatie. Bij mijn absolute favorieten vind je een 'Judiths keuze'-stempel, bijvoorbeeld **tjiem tjiem en rode ui + congee**. De recepten zijn zo geschreven dat je de toespis en de basis ook los van elkaar kunt bereiden. Meestal heeft de basis een langere kooktijd, dus start daarmee als je gaat koken.

Omdat ik – of is het: wij, Surinamers – zo gemakkelijk combineren als het op eten aankomt, kan ik me voorstellen dat je de draad kwijtraakt. Om je extra houvast te geven, hebben we achter in dit boek een uitgebreid register geplaatst. Hoe je dit boek ook gebruikt, ik wens jou en je disgenoten een smakelijk en warm samenzijn.

BANAAN BURGER

+ GRILL GROENTEN

Deze toespijs is lekker op een houtskoolbun dus geef ik je het recept daarvoor erbij. Begin met de bereiding van de bun, zodat je straks je banaanburger op een versgebakken broodje kunt eten.

Ingrediënten

- 1 aubergine, in plakken van ½ cm
- 6 eetl. olijfolie
- 1 theel. zout
- versgemalen peper
- 2 rijpe bakbananen
- 50 g panko
- 10 g paranoten, grofgehakt
- versgemalen zout en peper
- 1 rode paprika, in reepjes
- 1 gele paprika, in reepjes
- 1 courgette, in plakjes
- 1 rode ui, in ringen
- 4 houtskoolbuns (zie hiernaast)

Ook nodig

- grillpan

Bereiden

Hussel de aubergine in een schaal met 2 eetlepels olijfolie. Strooi het zout en een draai van de pepermolen erover en roer alles door elkaar. Zet apart.

Pel de bakbananen en prak het vruchtvlees fijn in een kom. Voeg de panko, paranoten en een flinke draai van de zout- en pepermolen toe en meng alles goed door elkaar. Maak vier gelijke burgers van het mengsel. Leg ze 30 minuten in de koelkast om op te stijven.

Meng de paprika's, courgette en rode ui met 2 eetlepels olijfolie.

Verhit een grillpan en bak de aubergine goudbruin en gaar. Neem de aubergine uit de pan en houd warm. Gril het paprika-courgette-ui-mengsel, schep uit de pan en zet apart.

Verhit de grillpan op middelhoog vuur en voeg 2 eetlepels olie toe. Gril de burgers goudbruin in 4 minuten per kant. Snijd de houtskoolbuns doormidden en gril ze 10 seconden op de hete grillpan.

Leg de banaanburger op het broodje, daarop een plak aubergine en daarop de overige groenten.



+HOUTS KOOL BUN

Ingrediënten

- 450 g broodmeel
- 1 eetl. suiker
- 2 theel. instantgist
- 1 theel. zout
- 240 ml warm water
- 2 eetl. plantaardige olie
+ extra om in te vetten
- 1 eetl. houtskoolpoeder
- bloem, om te bestuiven

Ook nodig

- schone, reukloze, vochtige theedoek
- bakpapier

Bereiden

Meng het broodmeel met de suiker, gist en het zout. Voeg het warme water en de olie toe en meng goed door elkaar. Voeg het houtskoolpoeder toe en meng nogmaals goed door tot het deeg gelijkmatig gekleurd is. Kneed het deeg op een met bloem bestoven werkblad gedurende 15 minuten, of totdat het glad en elastisch is. Vet een kom in met wat olie, leg het deeg erin en dek de kom af met een vochtige theedoek. Zet de kom op een warme plek en laat het deeg rijzen tot het in omvang is verdubbeld. Dat duurt ongeveer 1 uur.

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Vorm van het deeg vier bollen en bekleed een bakplaat met bakpapier. Bak de houtskoolbuns gedurende 20 minuten. Test of de buns gaar zijn door op ze te tikken. Als de tik hol klinkt, is de bun gaar.

GEGRILDE OKERSPIESJES

Okertjes vind ik in mondgevoel een lekkere groente: de buitenkant is knapperig, de binnenkant zacht, of zelfs wat slijmerig. Laat je nou niet afschrikken door het woord 'slijmerig' en probeer ze eens. Okers zijn vitaminerijk en worden in de Cariben volop gegeten. Deze okerspiesjes kun je op de grill bereiden, maar natuurlijk ook op de barbecue. Let erop dat je de barbecue tijdig aansteekt. Als je deze toespis combineert met witte nasi, begin dan met de bereiding van de nasi.

Ingrediënten

Okerspiesjes

- 1 theel. knoflookpoeder
- 1 theel. uienpoeder
- 1 theel. cayennepeper
- 16 okers
- 4 eetl. olijfolie
- 8 plakjes ontbijtspek
- ½ theel. Maldon zout
- zonnebloemolie, om in te vetten

Ook nodig

- 4-6 satéprikkers
- grillpan

Witte nasi

- 500 g Surinaamse rijst
- 6 eetl. kokosmelk
- 1 kippenbouillonblokje
- 2 kleine knoflooktenen, geperst
- ½ theel. cayennepeper
- 1 theel. pimentpoeder
- 1 kleine rode ui
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 eetl. kokosolie
- 1 blikje mais, 150 g, uitgelekt
- 3 takjes koriander, fijngesneden
- 1 limoen, in 8 partjes
- 1 groene jalapeñopeper, in ringetjes

Bereiden

Meng het knoflookpoeder, uienpoeder en de cayennepeper. Bestrijk de okers met olijfolie en wrijf ze in met het kruidenmengsel. Wikkel om 8 okers een plakje ontbijtspek en besprenkel de overige okers met Maldon zout. Prik aan elke satéprikker 3-4 okers.

Vet de grillpan in met zonnebloemolie en laat de pan goed heet worden op hoog vuur. Gril de okers 10 minuten op half-hoog vuur. Draai ze na 4 minuten om en temper het vuur als de okers gaan schroeien.

Bereiden

Was de rijst tot het water helder is.

Breng de rijst met 1 liter water, de kokosmelk, het bouillonblokje, de knoflook, cayennepeper en het pimentpoeder aan de kook. Draai het vuur zodra het water kookt laag en leg het deksel op de pan. Kook de rijst in 25 minuten gaar. Haal de rijst met een vork los en laat afkoelen.

Snipper de ui en snijd de paprika's fijn. Verhit de kokosolie in een hapjespan en bak de ui en paprika tot ze zacht zijn. Bak de mais al roerend 2 minuten mee. Voeg de afgekoelde rijst toe en roerbak op hoog vuur al omscheppend tot alles goed vermengd is. Schep de helft van de koriander door de nasi.

Garneer met de resterende helft van de koriander, de limoenpartjes en de jalapeñopeper.



+WITTE NASI



ZALMPAKKETJE MET ZWARTE BONENSAUS

Volgens mijn lief heb ik een voorkeur voor gerechten met dat wat zwemt (vis en eend), kruipt (kreeft en krab) en vliegt (kip en eend). Dat klopt én ik houd van uitpakken. En dat is wat je met dit gerecht gaat doen, letterlijk uitpakken. De zalmfilets verpak je in bakpapier en je serveert ze ingepakt op elk bord. Let er bij het openen op dat er nog stoom kan ontsnappen, dus wees voorzichtig.

Deze toespijs is lekker met soba noedels, maar ook met rijst of gekookte aardvruchten.

Ingrediënten

- 4 stukken zalmfilet
- 1 eetl. olie
- 2 sjalotjes, in ringetjes
- 2 stengels lente-ui, gesnipperd
- 4 eetl. zwartebonensaus
- 250 g peultjes, afgehaald
- ½ theel. sesamolie
- 1 cm gember, geschraapt, in plakjes geschaafd
- 1 limoen, in 4 partjes
- 1 pak soba noedels

Ook nodig

- bakpapier
- keukentouw

Bereiden

Verwarm de oven voor tot 200 °C.

Smeer de zalmfilets in met de olie. Knip voor elke filet een stuk bakpapier dat groot genoeg is om de filets volledig in te pakken. Het bakpapier moet straks een ruim jasje om de filets vormen. Leg in ieder pakketje eerst enkele ringen sjalot en lente-ui en leg daarbovenop een zalmfilet met 1 eetlepel zwartebonensaus. Verdeel de peultjes over de 4 pakketjes, druppel er wat sesamolie over en leg er plakjes gember en een partje limoen bij. Sluit de pakketjes met keukentouw en laat daarbij ruimte over om te stomen. Leg de zalmfilets in een ovenschaal en schuif deze in de oven. Stoom de zalm 15 minuten.

Kook ondertussen de soba noedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Serveer op elk bord wat soba noedels en leg er een zalmpakketje bij.

HETE PEPERSTEAK MET RUM

A photograph of a glass of rum with ice cubes, a bottle of rum, and a bottle cap on a wooden surface. The glass is filled with a golden liquid and several ice cubes. The bottle is partially visible at the top, and the cap is to the right. The background is a light-colored wooden surface.

Ingrediënten

- 4 ribeye steaks, van elk ongeveer 200 g
- zout en peper
- 4 eetl. olijfolie
- 2 knoflooktenen, fijngehakt
- 1 rode ui, gesnipperd
- 4 eetl. (Borgoe) rum
- 4 eetl. Tomasu sojasaus
- 1 madame-jeanettepeper, zaadjes verwijderd, fijngehakt

Ook nodig

- aluminiumfolie

Bereiden

Laat de steaks op kamertemperatuur komen. Bestrooi beide kanten met zout en peper. Verhit de olijfolie in een grote grillpan op middelhoog vuur en bak de steaks ongeveer 4 minuten per kant totdat de buitenkant bruin is. Neem de steaks uit de pan, leg ze op een bord en dek ze af met aluminiumfolie. Laat 5 minuten rusten.

Bak in een koekenpan de knoflook en ui glazig. Blus af met rum en Tomasu saus en voeg de fijngehakte peper toe. Breng aan de kook en leg de ribeye weer in de pan. Verwarm in 2 minuten.

