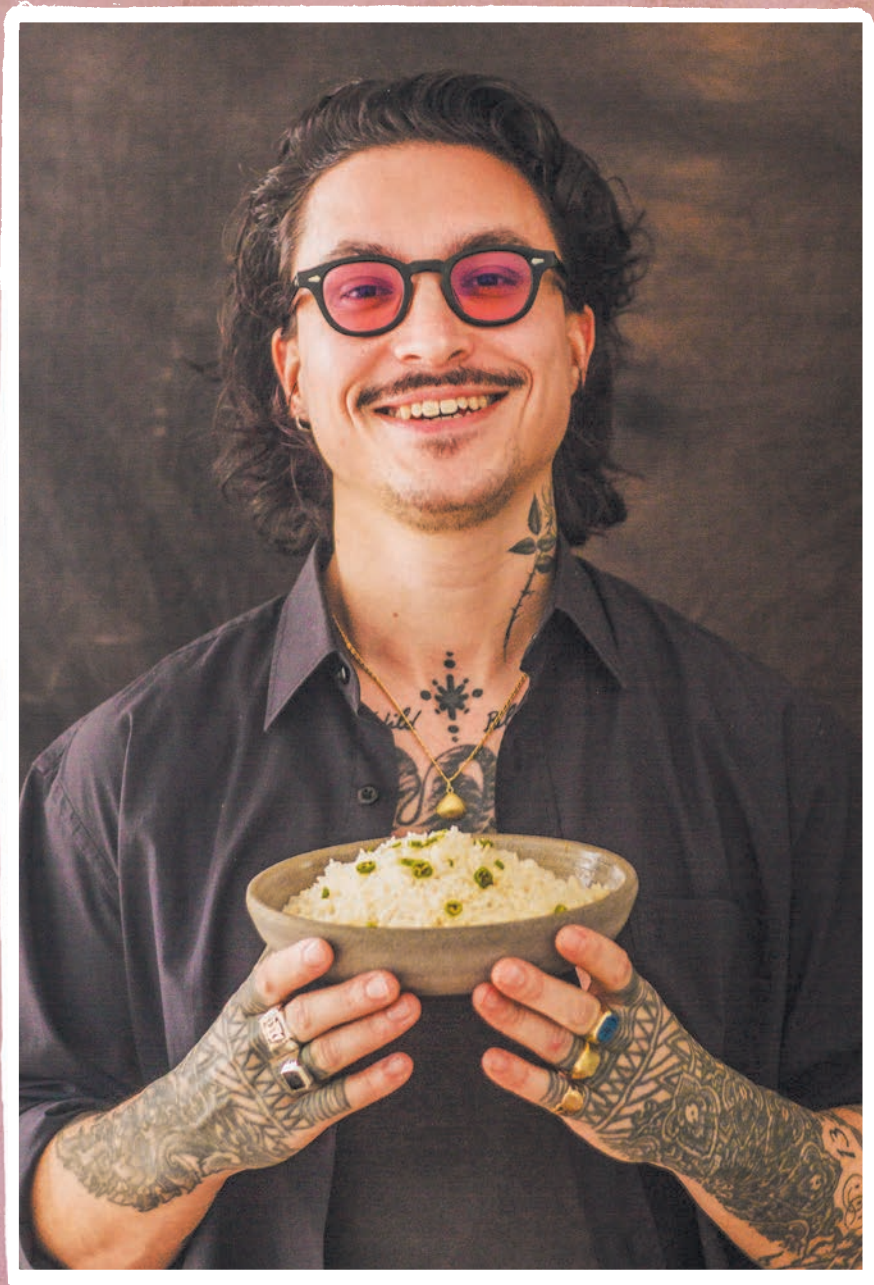


LOVES!
BOEKOE KITA GREEN
(ons vega boek)



90 vegetarische indische
familierecepten en verhalen

HAROLD PEREIRA & MIRJAM VAN DER RIJST



BOEKOE KITA GREEN

LOVES!

(ons vega boek)



Inhoud

Voorwoord Mirjam	3
Vanja	6
Michiel	24
Borka	47
Pascal	68
Nicole	104
Nathalie	120
Keng	140
Freek	168
Celeste en Romina	188
Romée en Ka-Tjun	206
Samantha	226
Sambalans	252
Terimah Kasi	258
Nawoord Harold	259
Register	260
Colofon	264



Liefde voor wat je ooit proefde, rook en hoorde

Jaren, jaren, jaren geleden kwamen ze hiernaartoe, de opa's en oma's, families van de mensen die nu in ons boek staan.

Jaren, jaren, jaren geleden kwamen ze hier, waar alles anders was. Geen buitenleven, weinig tot geen zon, regen en geen ingrediënten en geuren die aan thuis deden denken. Hier gingen ze wonen in rijtjeshuizen, leefde iedereen binnen. En haalde je rijst in de supermarkt en niet van het land.

Ze probeerden iets van thuis te behouden. Recepten van thuis werden geleerd aan dochters en schoondochters en er werden verhalen verteld. Soms vluchtig, soms uren, met de liefde voor thuis in hun stem en ogen.

Nu jaren, jaren, jaren later zijn er vele generaties hier in Nederland geboren. Die generaties hebben de smaken, geuren en verhalen geproefd, geroken en gehoord en op hun beurt weer doorgegeven en er een eigen draai aan gegeven.

Maar één ding is altijd gebleven: de liefde voor wat ze ooit hebben geproefd, geroken en de mooie verhalen die ze hebben gehoord.

LIFE IS TOO SHORT NOT TO SHARE

Liefs Mir



Paneer is een Indiase zachte kaas, verkrijgbaar bij de supermarkt of toko. Hij smelt niet, blijft stevig van structuur en neemt gemakkelijk smaken op.

Tjap tjoy paneer goreng (Groentegerecht met paneer)

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

200 g paneer
2 grote uien
6 knoflooktenen
2 el zonnebloemolie
1 ½ liter bouillon
2 cm verse djahé (gember), geraspt
250 g wittekool, in reepjes
1 kleine bloemkool, in roosjes
250 g peultjes, in reepjes
2 el tomatenpuree
1 el ketjap
1 tl suiker
1 el bloem
zout en peper

Snijd de paneer in plakken en daarna in reepjes. Snijd de uien grof en de knoflook in dunne plakjes. Verhit 2 eetlepels olie in een koekenpan en bak de paneer, ui en knoflook al roerend 5 minuten op laag vuur.

Breng in een grote pan de bouillon aan de kook, voeg de kool, bloemkool, peultjes en djahé toe en kook ze in ongeveer 3 minuten beetgaar. Voeg de tomatenpuree, ketjap, suiker en wat zout en peper aan de bouillon toe en kook het geheel nog 5 minuten op laag vuur onder af en toe omscheppen. Doe de bloem erbij en roer tot de bouillon licht gebonden is. Meng op het laatst de paneer erdoor of schep hem erbovenop. Lekker met gebakken krieltjes.



Tahoe boemboe roedjak (Tahoe met zoete sambalsaus)

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

250 g tahoe
1 grote ui
6-7 knoflooktenen
1 tl ketoembar (gemalen korianderzaad)
3-4 gepofte kemirinoten
1 tl sambal
200 ml groentebouillon
1 tl tomatenpuree
1 tl vega trassi
1 tl asem (tamarindepasta)
1 el goela djawa (palmsuiker)
snuf zout
2-3 salamblaadjes (Indonesische laurier)
2-3 djerok poeroetblaadjes (limoenblaadjes)
1 cm verse galanga (laos), geraspt
4 el zonnebloemolie, voor het bakken

Snijd de tahoe in reepjes. Verhit 3 eetlepels olie in een koekenpan en bak de tahoereepjes al omscheppend in 5 tot 7 minuten bruin. Laat uitlekken op keukenpapier.

Fruit in de rest van de olie de ui en knoflook tot ze goudkleurig zijn. Voeg de ketoembar, kemirinoten en sambal toe en fruit ze even mee. Doe dan de bouillon, tomatenpuree, trassi, asem, goela djawa, het zout, de salam- en djerok poeroetblaadjes en galanga erbij, en schep alles door elkaar. Meng tot slot de tahoereepjes erdoor en laat het geheel nog 20 minuten sudderen.



Indobowl

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 20 minuten

3 lente-uien
1 mango
2 avocado's
½ komkommer
1 winterpeen
200 g tahoe, in blokjes van 1 cm
200 g gekookte lontong, in blokjes
40 g jonge spinazie
½ bosje koriander, alleen de blaadjes
100 g ongezouten cashewnoten, gehakt
2 tl geroosterde sesamzaadjes
zonnebloemolie, om te bakken

Voor de sojavinaigrette

50 ml sojasaus
sap van 1 citroen
1 ½ el rietsuiker
1 cm verse djahé (gember), geraspt
1 el water
1 el geroosterde sesamzaadjes

Snijd de lente-uien in dunne ringetjes. Halveer de mango en avocado's, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes van gelijke grootte. Schil de komkommer en schaaft of snijd hem in dunne plakjes. Schil ook de winterpeen en snijd hem in dunne staafjes.

Verhit 3 eetlepels olie in een koekenpan en bak de tahoeblokjes gelijkmatig bruin. Laat ze uitlekken op keukenpapier.

Verdeel de lente-ui, mango, avocado, komkommer, winterpeen, tahoe en lontong over vier kommen. Garneer met de spinazie, koriander, cashewnoten en sesamzaadjes.

Meng alle ingrediënten voor de vinaigrette en verdeel de helft van de vinaigrette over de bowls. Serveer de rest er in een kannetje bij.





Gouden stel

Ken je dat?

Dat je het eigenlijk niet slecht voor elkaar hebt in je eentje en dat het leven best goed verloopt en dat je dan via LinkedIn iemand ontmoet en BÉNG!

Vuurwerk!

En alles wat je deed gaat plotseling in een stroomversnelling en zomaar samen de grootste successen en binnen no-time twee idioot leuke kindertjes erbij.

Zo ging het dus bij Vanja en Remko.

Inmiddels is het succesvolle verhaal van Kookboek-van-het-jaar *Indorock* bekend, al snel daarna volgde het ultieme sateh-document *IndoStok* en nu *INSANE*, een boek met 'gekmakend lekkere en best gezonde recepten'.

De twee zijn bezeten van eten. Bij Vanja was dat in eerste instantie nogal obsessief, maar ze heeft dat vuur en die drive van haar overlopende creatief brein kunnen omzetten in een scheppende inventieve kracht, waardoor half en heel Culi-Nederland aan haar lippen hangt. Gecombineerd met de heldere-powerfulle-no nonsense-met ballen fotografie van Remko hebben ze zich een onmiskenbare plek op de kookboekenroadmap gecreëerd.

Niet zomaar eventjes natuurlijk, Vanja heeft jaren in verschillende restaurants full-speed gekookt en leerde daar verschillende smaken combineren. Met het gezin maakten ze voor Indorock een lange reis door Indonesië op zoek naar verhalen, kooktechnieken en de bron van Indische en Indonesische smaken. De stijl die hieruit voortkwam maakt het verschil. De herinnering aan hoe het vroeger thuis en bij familie smaakte, gemixt met een nieuwe smaakbeleving tijdens de Indonesië-reizen die haar smaakpapillen activeerde: "Oh! Zo kan het dus ook!"

De liefde voor Indische en Indonesische smaken en de verwondering over waarom bepaalde dingen op bepaalde manieren gedaan worden, maakt dat er nog veel boeken gevuld en recepten gedeeld zullen worden vol met het enthousiasme en de gedrevenheid van onze Culi-Queen.



Nathalie

Voor Nathalie is eten altijd heel betekenisvol geweest en het belangrijkste is toch altijd wel de verbinding. Het samenkomen van de hele familie tijdens opa en oma's verjaardag of oud en nieuw, bij elkaar gepropt in dat kleine huisje, 11 kids met aanhang, altijd reden om bij elkaar te komen, met elkaar te koken en gerechten uit te wisselen. Deventer, Amsterdam, buitenland, van overal kwamen ze elkaar opzoeken en zelfs nu opa en oma er niet meer zijn, wordt de traditie toch voort gezet.

Ze ziet het ook als een doorgeven van de cultuur. We spreken de taal niet, alles wat maar met Nederlands Indië te maken had werd doodgezwegen, er mocht hoogstens hier of daar een beeldje staan of een schilderij van de sawa met die blauwe berg in de achtergrond aan de muur, maar verder niets tastbaars Indisch behalve het eten.

Altijd dat eten, de smaak van vroeger, de zoektocht naar hoe het daar proefde, de smaak van de nostalgie, de smaak van de herinnering. Gevoed door de verhalen waardoor het anders voelen toch een betekenis kreeg, je identiteit vormde. Met het doorgeven en delen van recepten en gerechten en met het vertellen en vastleggen van de verhalen creëren we een bron waar iedereen uit kan putten, zodat ieder op zijn manier zijn eigen draai aan het geheel geeft waardoor we nog lang kunnen blijven delen en doorgeven van wat ons allemaal zo verbindt. Zelfs haar stiefdochter kookt voor haar belgische huisgenoten nasi-goreng!

LIFE IS TOO SHORT NOT TO STARE

Na het succes van *Boekoe Kita*, het eerste kookboek over de Indische keuken met recepten én verhalen, is het nu tijd voor de next generation!

In *Boekoe Kita Green* komen 30'ers, 40'ers en 50'ers met Indische roots aan het woord. Geboren en getogen in Nederland, maar met net zulke mooie verhalen en herinneringen over wat hen en hun kookstijl typisch Indisch maakt: namelijk vega.

Mirjam van der Rijst en Harold Pereira zijn samen met Martien Holtzappel het creatieve trio achter de Boekoe Kita-serie, 'ons boek'. Dit is hun vierde boek in deze bijzondere reeks eet-verhalen.

'Als ware pioniers in kookboekenland hebben Mirjam en Harold de Indische keuken voor jarenlang op de culinaire kaart weten te zetten.'

- *Pascal Jalhay, SVH Meesterkok en kookboekenauteur*

'Wat een geweldig boek! En wat een schat aan recepten die anders misschien verloren zouden zijn gegaan. Prachtig!'

- *Delicious.*



NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen