

INHOUD



Inleiding 6

INDIA 8

Keuken en cultuur 10

Regionale diversiteit 11

Basisprincipes van de Indiase keuken 14

Bereiding van een Indiase curry 16

Plannen van een Indiase maaltijd 18

Aromaten, specerijen en kruiden 20

Currypoeders en -pasta's 26

Overige ingrediënten 28

Vruchten 31

Groenten 32

Bonen, erwten en linzen 33

Rijst 34

Broodsoorten 35

Uitrusting en keukengerei 36

Recepten

Noord-India 38

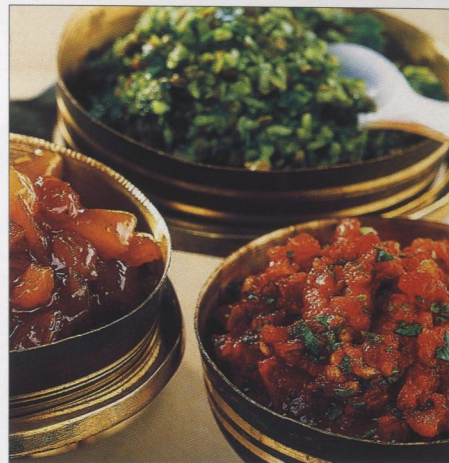
Oost-India 74

Zuid-India 94

West-India 114

Rijst en brood 134

Chutneys, tafelzuur en salades 156



ZUIDOOST-AZIË 164

Keuken en cultuur 166

Regionale diversiteit 167

Basisprincipes van de Zuidoost-

Aziatische keuken 172

Bereiding van een Zuidoost-

Aziatische curry 173

Aromaten, specerijen en kruiden 174

Currypoeders en -pasta's 182

Overige ingrediënten 184

Fruit en groenten 185

Rijst en noedels 186

Uitrusting en keukengerei 188

Recepten

Thailand, Birma en Vietnam 190

Maleisië 204

Indonesië 216

De Filippijnen 230

Rijst en noedels 238

Verklarende woordenlijst 250

Register 252

INLEIDING

Het Indiase subcontinent en de naburige landen in Zuidoost-Azië worden omhuld door een waas van geheimzinnigheid, magie en romantiek. De gebieden kennen een rijke geschiedenis; een veelbewogen geschiedenis die verhaalt over ontdekkingen van nieuwe landen, de opkomst en de neergang van machtige rijken, waardevolle bondgenoten en gevaarlijke vijanden. De exotische specerijen, die al eeuwenlang in het gebied worden verbouwd, speelden daarin een centrale rol. Door zorgvuldig bereide specerijenmelanges krijgen curry's smaken en aroma's die je doen watertanden.

Van oudsher staat India bekend als 's werelds specerijenbekken en Zuidoost-

Onder: varkensvlees-balchao, uit Goa, is een van de weinige Indiase recepten waarvoor varkensvlees wordt gebruikt.



Azië heeft altijd al een belangrijke rol in de specerijenhandel vervuld. Voordat de handelaren uit Arabië, Engeland, Nederland, Portugal en Spanje door de kostbare specerijen naar het gebied werden gelokt, was men in de zonovertogen, door de moesson gevoede landen allang gewend eerste klas specerijen te gebruiken.

De spectaculaire landschappen, fascinerende eeuwenoude gebruiken en de verrukkelijke gerechten blijven toeristen ook nu nog naar deze magische landen trekken. Van de Indiase grens met Afghanistan in het noorden tot aan de stranden van de paradijselijke Indonesische eilanden in het zuiden, wordt dit gedeelte van wereld op vele gebieden gekenmerkt door een grote verscheidenheid. Net als het adembenemende natuurschoon zijn ook de culinaire tradities door geografische en klimatologische omstandigheden beïnvloed. De grote afstan-

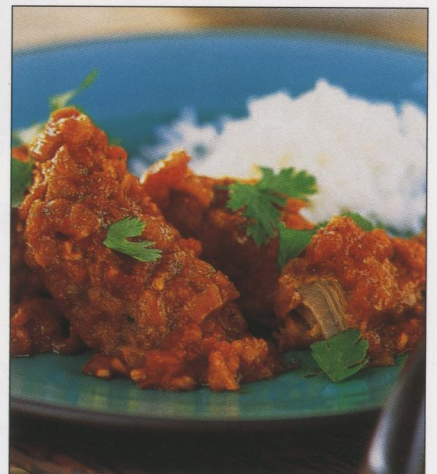


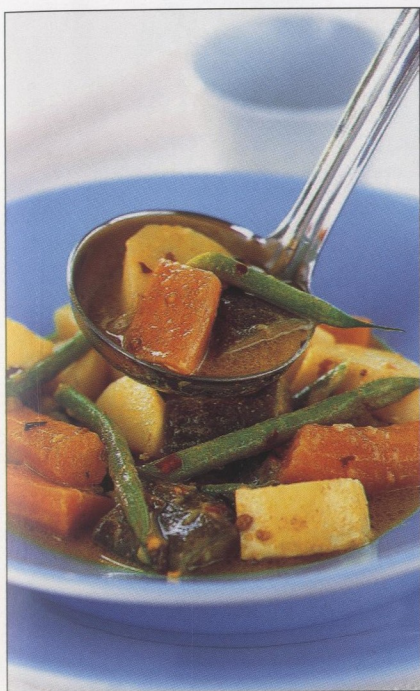
Boven: rundvlees-biryani is een specialiteit van de Indiase moslimgemeenschap.

den die moesten worden afgelegd en het gebrek aan goede transportmogelijkheden hebben ervoor gezorgd dat koks de lokale producten optimaal hebben leren gebruiken.

Afgezien van de fabuleuze smaak zijn de Indiase en Zuidoost-Aziatische gerechten ook zeer gezond. De nadruk ligt op het gebruik van verse producten en men kent een grote variëteit aan vlees, vis, schelp- en schaaldieren, groenten en salades. Deze worden voornamelijk met granen en rijst gecombineerd. Er worden kleine hoeveelheden vlees en vis opgediend met uitnodigende bijgerechten als tafelzuren, chutneys,

Onder: deze rijke viscurry, kalia genoemd, komt oorspronkelijk uit Bengalen in Oost-India.





salades en sambal, die op smaak worden gebracht met verse kruiden en chilipepers, yoghurt of sojasaus en die dienen als smaakmakers. In India zijn rijst en brood de belangrijkste voedselproducten, in Zuidoost-Azië noedels. Veel ingrediënten die in deze gerechten worden gebruikt, staan bekend om hun geneeskrachtige werking. Zo zijn er aanwijzingen dat knoflook en verse gemberwortel, de belangrijkste ingrediënten van curry's, hart- en vaatziekten en maagzweren kunnen helpen voorkomen.

De overeenkomsten tussen veel kook- en serveerstijlen in India en Zuidoost-Azië komen tot uitdrukking in de ingrediënten. De exquisite smaak van kardemompeulen, de warme smaak van komijn, de zoete, milde smaak van koriander, het houtige aroma van gember en de scherpe chilipepers geven ontelbare curry's hun karakteristieke smaak. De curry's op basis van kokos uit het zuiden van India lijken qua smaak, aroma en geur sterk op die uit Zuidoost-Azië; de curry's uit deze regio's onderscheiden zich doordat er in Zuid-India kerriebladjes worden gebruikt en in Zuidoost-Azië limoenblad.

De Indiase handelaren die naar Zuidoost-Azië emigreerden, voegden iets aan de lokale keukens en gebruikten toe. De Indiase invloed is het grootst in Maleisië, de keukens

van Vietnam en de Filippijnen weerspiegelen Franse en Spaanse invloeden. Alleen Thailand kent geen koloniaal verleden.

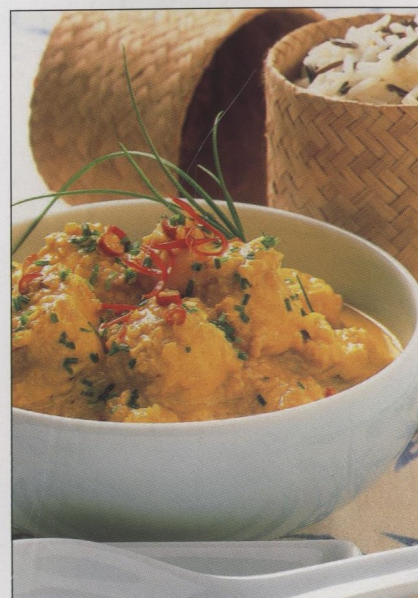
Ook in India werden door buitenlandse machthebbers kookstijlen geïntroduceerd die ook nu nog worden toegepast. Het noorden wordt nog steeds door de Moghul-keuken gedomineerd, in het oosten vindt men lokale en Brits-Indiase stijlen. In het zuiden hebben de Syrische joden en de Franse handelaren een bijdrage geleverd aan de technieken. West-India behoorde tot de Portugese en Perzische (Parsi's) invloedssfeer. Het resultaat is een multidimensionale, kleurrijke keuken, overvloedig en diepgaand, met een aanbod aan recepten dat vrijwel nergens anders ter wereld wordt geëvenaard.

Culinaire vaardigheden en kennis uit de gehele wereld zijn in India en Zuidoost-Azië verder ontwikkeld. Dit resulteerde in gerechten waarvan de lekkerste recepten in deze indrukwekkende collectie zijn opgenomen. Dit kookboek bevat traditionele, eenvoudig te bereiden curryrecepten met authentieke aroma's. Ik hoop dat zelfs onervaren koks de moed zullen opbrengen de genoegens van het bereiden van hete en kruidige curry's te leren kennen.

Boven: hoewel Mussaman-curry een Thais gerecht is, stamt het oorspronkelijk uit India.

Linksboven: het laten sudderen van groenten in kokosmelk in plaats van bouillon of water is een typisch Zuid-Indiase techniek.

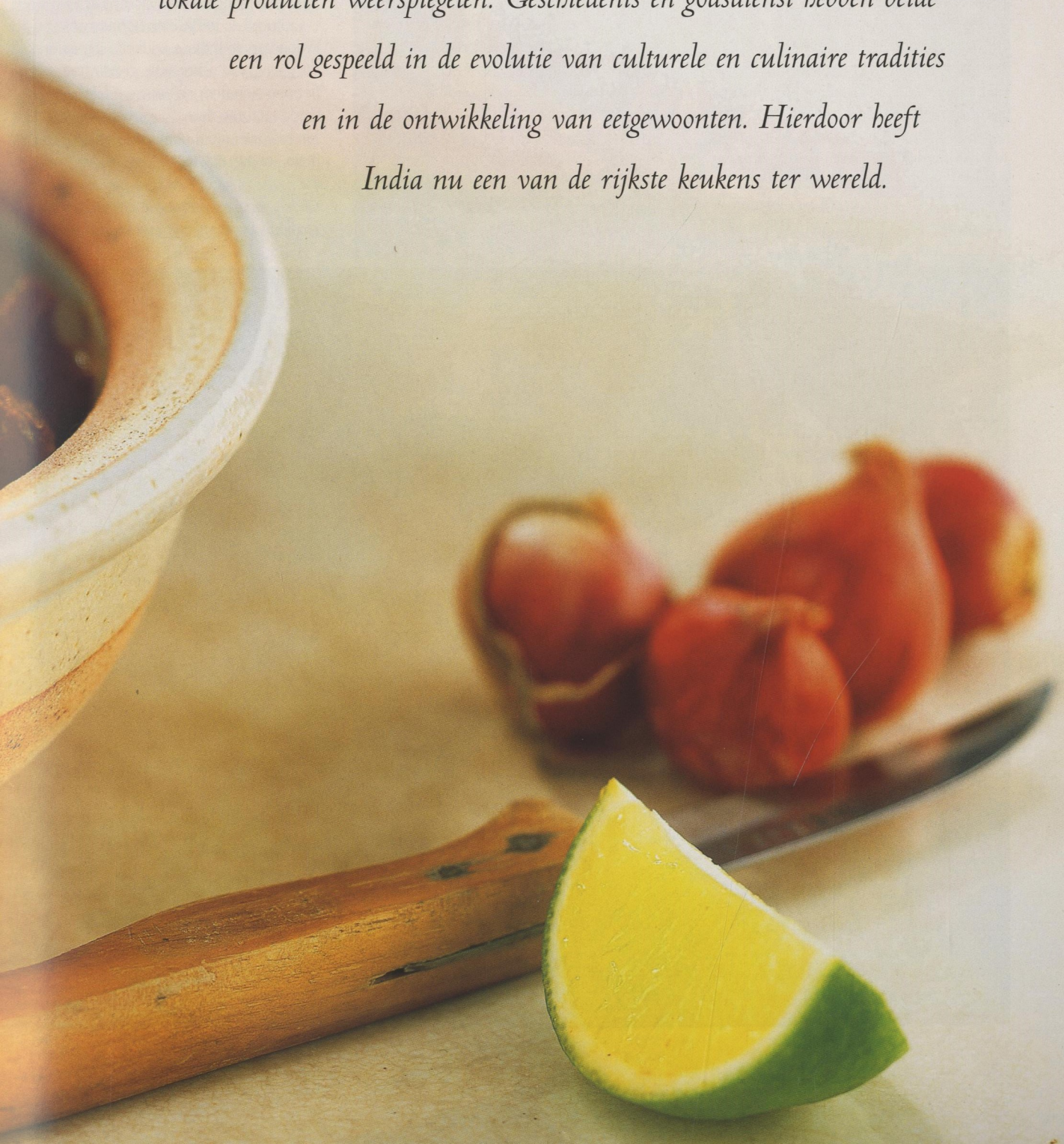
Onder: deze viscurry met kokosmaak is een van de traditionele Maleisische gerechten.





INDIA

In een land dat zo groot is als India, is het niet verbazingwekkend dat er verschillende kookstijlen bestaan en dat regionale gerechten een voorkeur voor lokale producten weerspiegelen. Geschiedenis en godsdienst hebben beide een rol gespeeld in de evolutie van culturele en culinaire tradities en in de ontwikkeling van eetgewoonten. Hierdoor heeft India nu een van de rijkste keukens ter wereld.



KEUKEN EN CULTUUR

India is een uitgestrekt land; de totale oppervlakte bedraagt 3,3 miljoen vierkante kilometer en er leven meer dan 859 miljoen mensen. Het is een land met opvallende contrasten en een enorme variatie wat betreft klimaten, landschappen, godsdiensten, culturen en gebruiken. Deze factoren hebben een sterke invloed op de keuken van het land gehad.

De verschillende klimaten van het land en de grote verscheidenheid aan geografische omstandigheden zijn natuurlijk van invloed op de gewassen die in de verschillende gebieden worden verbouwd. Vroeger, toen vervoer- en communicatiemiddelen gebrek-
 kig waren, moesten de mensen zich beperken tot ingrediënten die in hun directe omgeving werden verbouwd. Er werden grote aantallen recepten gecreëerd en de

verschillen tussen de regio's zijn hierdoor soms groot.

Godsdienst speelde ook een belangrijke rol in de ontwikkeling van de Indiase keukens. India kent een groot aantal godsdiensten. Het hindoeïsme is de endemische godsdienst. Zowel de sikh-godsdienst als het boeddhisme is een afspijting van het hindoeïsme. De islam werd geïntroduceerd door de buitenlandse handelaren en is uitgegroeid tot een van de belangrijkste godsdiensten van het land. Zowel de hindoeïstische als islamitische godsdiensten kennen bepaalde taboes als het om voedsel gaat. Hindoes mogen geen rundvlees eten; de ko is voor hen een heilig dier omdat deze in de hindoeïstische mythologie wordt afgebeeld als de metgezel van Krishna, een belangrijke hindoeïstische god. Aan de andere kant verbiedt de

koran het eten van varkensvlees. Hierdoor is rundvlees een populair product bij de islamieten en overal in het land kan men heerlijke recepten met rundvlees tegenkomen. Hoewel hindoes over het algemeen geen varkensvlees eten, kent men door de christenen in Goa, aan de westkust, en een militaire gemeenschap in Coorg, in het zuiden, toch veel recepten met varkensvlees.

Culturen en gebruiken hebben ook invloed op de Indiase keukens uitgeoefend. Als gevolg van historische gebeurtenissen hebben zich door de eeuwen heen verschillende culturen aan India opgedwongen. Ze zijn niet alleen door het land geabsorbeerd maar konden ook individueel blijven bestaan.

Onder: verse en gedroogde chilipepers worden te koop aangeboden in een Indiase straat.



REGIONALE DIVERSITEIT

De voedingsculturen van de diverse regio's van het moderne India zijn niet meer zo verschillend als vroeger. In een land dat zo groot is, is het echter onvermijdelijk dat lang gevestigde tradities op het gebied van de bereiding van voedsel overleven.

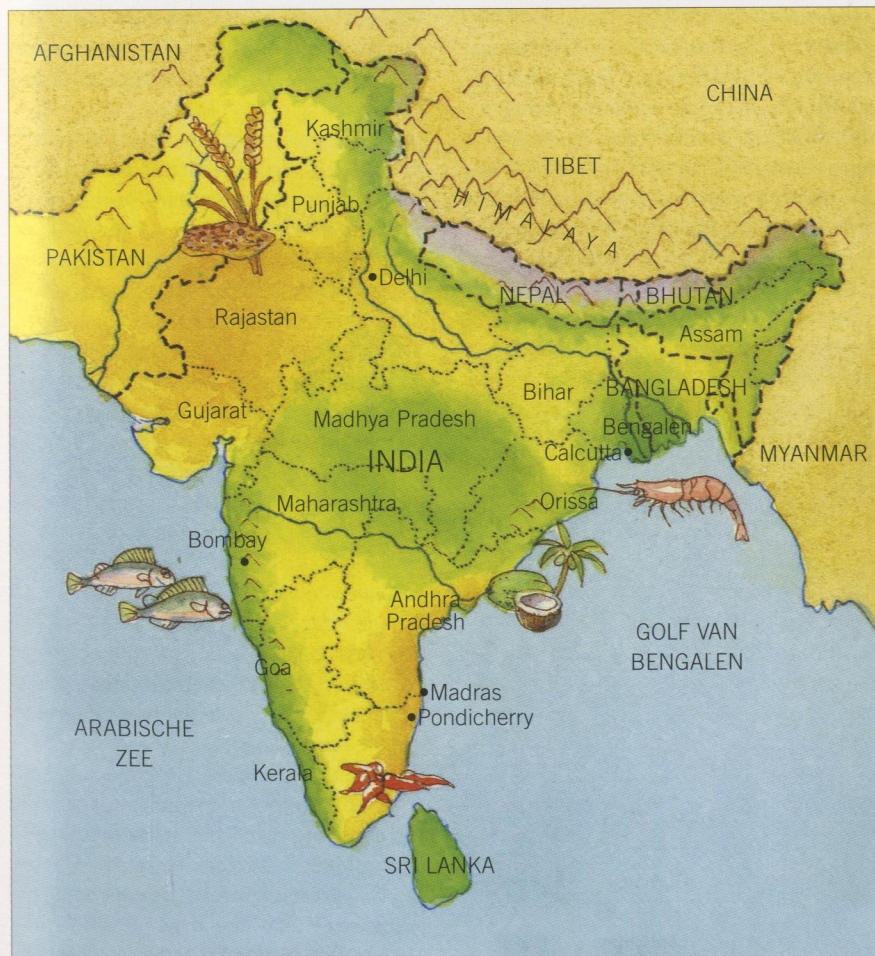
Noord-India

De noordelijke staten van India zijn door de eeuwen heen telkens weer geconfronteerd met grote aantallen buitenlandse indringers, handelaren en pelgrims. In tegenstelling tot de andere regio's is de toegang tot India via het noorden gemakkelijk. De Khyberpas vormt een natuurlijke verbinding tussen Afghanistan en Pakistan. Via deze lange, smalle pas kwamen grote groepen

Onder: het uitgestrekte grondgebied van India strekt zich uit van Afghanistan in het uiterste noorden tot aan Sri Lanka in het zuiden.



Boven: Indiase huisvrouwen kopen dagelijks verse ingrediënten op de groentemarkt.



reizigers het land binnen, die daarna verder trokken. De bekendste waren de Mongolen, die in de 16e eeuw India binnenvielen en er bijna drie eeuwen heersten.

Onderweg naar India kwamen de Mongolen in aanraking met de alomt bewonderde Perzische kookstijl. Ze pasten deze aan en introduceerden hem in India. De zogenaamde Mughal-keuken is nu bijna net zo bekend in het Westen als in India zelf. Buitenlandse reizigers hebben ook een bijdrage geleverd doordat zij exotische vruchten en noten in Kashmir introduceerden, die werden gebruikt om een verscheidenheid aan weelderige gerechten te creëren. De keuken van Kashmir wordt alomt geprezen vanwege de rijke en gevarieerde texturen en smaken. Gerechten als korma's, pasanda's en biryani's behoren nu tot de populairste gerechten van Noord-India.

Vanuit Kashmir trokken de Mongolen verder in zuidelijke en westelijke richting, naar Punjab, dat beroemd is om de tandoorgerechten. Punjab wordt ook wel de 'broodtrommel van India' genoemd omdat er een enorme verscheidenheid aan broodsoorten, met en zonder zuurdesem, wordt geproduceerd. De bekendste broodsoort met zuurdesem is naan. De bekendste broodsoort

CURRYPOEDERS EN -PASTA'S

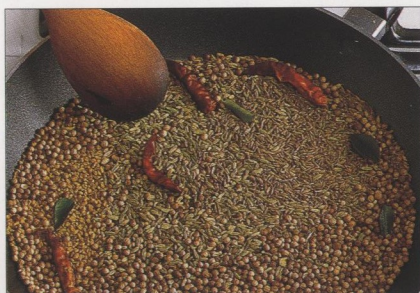
Poeders en pasta's zijn specerijen-, chili-peper- en kruidenmengsels en vormen de basis van een curry. Het is wellicht het gemakkelijkst om vooraf een hoeveelheid klaar te maken.

Currypoeder

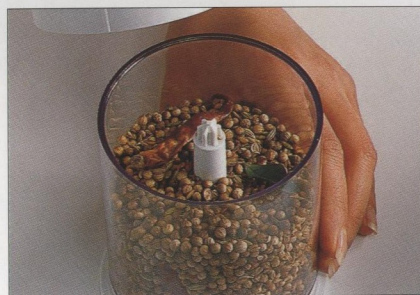
Dit basisrecept voor een droog specerijenmengsel kan voor alle currygerechten worden gebruikt. Het is een mild recept, u maakt het poeder scherper door er meer gedroogde chilipeper aan toe te voegen.

VOOR CA. 120 G

- 50 g korianderzaad
- 4 el komijnzaad
- 2 el venkelzaad
- 2 el fenegriekzaad
- 4 gedroogde rode chilipepers
- 5 kerrieblaadjes
- 1 el chilipoeder
- 1 el gemalen kurkuma
- ½ tl zout



1 Rooster de hele specerijen 8-10 min. in een droge wok, karahi of koekenpan tot ze donker kleuren en een rijk aroma verspreiden. Laat ze afkoelen.



2 Maal de geroosterde, hele specerijen fijn in een specerijenmolen.



3 Meng de gemalen specerijen met het chilipoeder, zout en de kurkuma in een grote glazen kom. Bewaar het currypoeder in een luchtdichte verpakking.

Garam masala

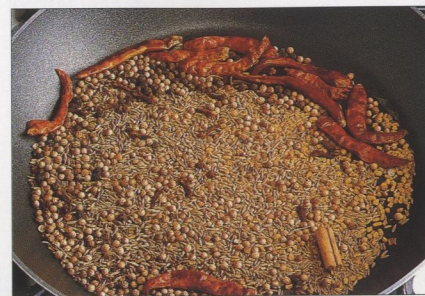
Garam betekent 'heet' en *masala* betekent 'specerijen' en dit specerijenmengsel bevat specerijen als peperkorrels en kruidnagels die het lichaam verwarmen. Hoewel het ook aan kip- en rijstgerechten kan worden toegevoegd, wordt garam masala vooral in vleesgerechten gebruikt. Het aroma is te sterk voor vis- en groentegerechten.

VOOR 50 G

- 10 gedroogde chilipepers
- 3 kaneelstokjes van 2,5 cm
- 2 kerrieblaadjes
- 2 el korianderzaad
- 2 el komijnzaad
- 1 tl peperkorrels
- 1 tl kruidnagels
- 1 tl fenegriekzaad
- 1 tl zwarte mosterdzaden
- ¼ tl chilipoeder



1 Rooster de hele gedroogde rode chilipepers, kaneelstokjes en kerrieblaadjes circa 2 min. op een laag vuur in een droge wok, karahi of koekenpan.



2 Voeg het koriander- en komijnzaad, de peperkorrels, kruidnagels, het fenegriek- en mosterdzaad toe, bak alles 8-10 min. in de droge pan tot de specerijen donker kleuren en de geur vrijkomt. Schud de pan regelmatig. Laat het mengsel afkoelen.

3 Maal de geroosterde specerijen met een specerijenmolen of met een roeststrijtalen vijzel of stamper fijn.



4 Doe het poeder in een glazen kom en roer het chilipoeder erdoor. Bewaar het in een luchtdicht afgesloten verpakking.

TIP

U kunt currypoeder en garam masala 2-4 maanden in een luchtdicht afgesloten verpakking op een koele, donkere plaats bewaren. Bewaar geopende verpakkingen in de koelkast.

VARIATIES

Voor het gemak kunt u ook kant-en-klare garam masala kopen. Probeer ook eens:

- Tandoori masala
- Kashmir masala
- Madras masala
- Sambhar masala
- Dhansak masala
- Groene masala

Currypasta

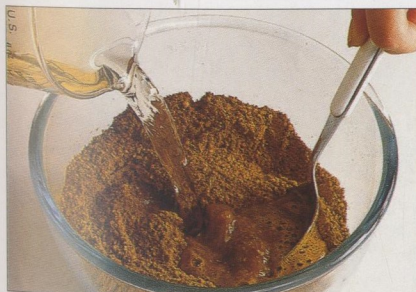
Currypasta is een vochtig mengsel van specerijen, kruiden en chilipepers dat in olie wordt gebakken. Om de specerijen te conserveren wordt er azijn aan toegevoegd. Met behulp van de pasta kunt u op handige en eenvoudige wijze een specerijenmengsel aan een curry toevoegen. U kunt er lang mee doen omdat u elke keer slechts een beetje nodig hebt. Bewaar de pasta in de koelkast.

VOOR CA. 6 DL

- 50 g korianderzaad
- 4 el komijnzaad
- 2 el venkelzaad
- 2 el fenegriekzaad
- 4 gedroogde rode chilipepers
- 5 kerrieblaadjes
- 1 el chilipoeder
- 1 el gemalen kurkuma
- 1,5 dl wijnazijn
- 2,5 dl plantaardige olie



1 Maal de hele specerijen fijn. Doe het poeder in een schaal en voeg de overige gemalen specerijen toe.



2 Meng de specerijen goed. Roer de wijnazijn erdoor. Voeg 75 ml water toe en roer tot u een papje krijgt.



3 Verwarm olie in een wok, karahi of grote koekenpan en bak het specerijenmengsel 10 min., of tot het water is verdampt. De pasta is klaar als de olie boven komt drijven. Laat de pasta enigszins afkoelen en schep deze in een luchtdicht af te sluiten pot.

TIP

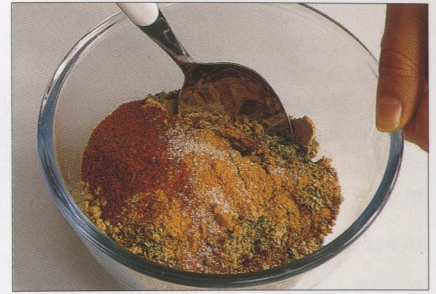
Nadat de pasta gebakken is, kunt u nog wat extra olie opwarmen en deze op de pasta in de pot gieten. Hierdoor blijft de pasta langer goed en u voorkomt schimmelvorming. Bewaren in de koelkast.

Tikkapasta

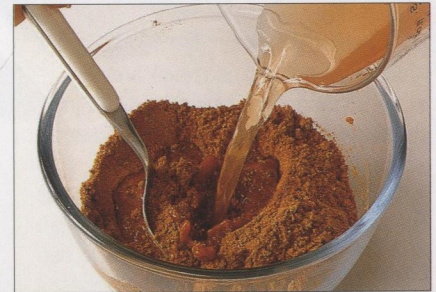
Dit is een heerlijke, veelzijdige pasta. De smaak is enigszins zuur en u kunt de pasta voor een groot aantal Indiase gerechten gebruiken, zoals kip-tikka, tandoori-kip en tikka masala. Voeg kleine hoeveelheden toe. Bewaren in een luchtdichte verpakking in de koelkast.

VOOR 4,75 DL

- 2 el korianderzaad
- 2 el komijnzaad
- 1½ el knoflookpoeder
- 2 el paprikapoeder
- 1 el garam masala
- 1 el gemalen gember
- 2 tl chilipoeder
- ½ tl gemalen kurkuma
- 1 el gedroogde munt
- ¼ tl zout
- 1 tl citroensap
- enkele druppels rode kleurstof
- enkele druppels gele kleurstof
- 1,5 dl wijnazijn
- 1,5 dl plantaardige olie



1 Maal het koriander- en komijnzaad met een specerijenmolen, vijzel of stamper fijn. Schep het mengsel in een schaal en voeg de overige specerijen, de munt en het zout toe. Roer goed.



2 Meng het specerijenmengsel met het citroensap, de kleurstoffen en de wijnazijn, voeg 30 ml water toe, zodat er een dun papje ontstaat.



3 Verwarm de olie in grote koekenpan, wok of karahi, roerbak het mengsel circa 10 min. tot het water is verdampt. Zodra de olie boven komt drijven is de pasta klaar. Laat de pasta afkoelen en schep deze in een luchtdichte pot.

TIP

Geopend kan currypasta 3-4 weken in de koelkast worden bewaard.

Noord-India

De keuken van Noord-India is sterk beïnvloed door de vele buitenlandse immigranten, handelaren en pelgrims. De bekendste waren de Mongolen; zij introduceerden de Mughal-keuken en een verscheidenheid aan exotische vruchten en noten in de gevestigde kooktradities van Kashmir en Punjab.



KARAHI-KIP MET MUNT

EEN KARAHI LIJKT OP EEN CHINESE WOK EN WORDT VEEL GEBRUIKT IN NOORD-INDIA, HET GEDEELTE DAT HET DICHTST BIJ DE CHINESE GRENS LIGT. DE PAN WORDT VAN ZWAAR GIETIJZER GEMAAKT, WAARDOOR DE WARMTE GOED WORDT VERSPREID EN VASTGEHOUDEN. HIJ WORDT VOORAL VEEL GEBRUIKT VOOR DE BEREIDING VAN VLEES-, KIP- EN GROENTEGERECHTEN. VANWEGE DE VORM KAN MEN ER OOK IN FRITUREN EN DAARVOOR WORDT DE PAN DAN OOK OVERAL IN INDIA GEBRUIKT.



2 Verwarm de olie in een grote pan, voeg de gehakte lente-uien toe en roerbak ze ca. 2 min.



3 Voeg de gekookte repen kippenvlees toe. Roerbak ze ca. 3 min., tot ze bruin zijn.



4 Voeg de geraspte gemberwortel, chilipeper, het citroensap, de gehakte koriander en munt, tomaten en het zout toe, roer voorzichtig zodat de smaken kunnen vermengen.

5 Serveer de curry in een voorverwarmde schaal, garneer het geheel met takjes verse koriander en munt. Lekker met gekookte rijst.

VOOR 4 PERSONEN

- 450 g kipfilet, in repen
- 3 dl water
- 2 el plantaardige olie
- 2 bosjes lente-uien, grof gehakt
- 1 tl geraspte verse gemberwortel
- 1 tl gemalen gedroogde rode chilipepers
- 2 el citroensap
- 2 el gehakte verse koriander en takjes voor de garnering
- 2 el gehakte verse munt, en takjes voor de garnering
- 3 tomaten, zonder zaden, grof gehakt
- 1 tl zout



1 Doe de kip in een grote pan met water, breng dat aan de kook en temper het vuur vervolgens tot matig. Laat de kip ca. 10 min. koken, tot het water verdampt is en de kip gaar is. Haal de pan van het vuur en zet apart.

VARIATIE

U kunt in plaats van kippenvlees ook repen kalkoenvlees of varkenshaas gebruiken. Sla de varkenshaas eerst plat met een vleeshamer om het vlees malser te maken en snijd het dan in repen.

KARAHI-KIP MET VERSE FENEGRIEK

DIT RECEPT VAN KARAHI-KIP IS EEN VOORTBRENGSEL VAN EEN NOORD-INDIASE KOOKSTIJL DIE KARAHI WORDT GENOEMD. FENEGRIEK IS DAARBIJ EEN VEELGEBRUIKTE SMAAKSTOF. IN HET WESTEN KAN MEN GEDROOGDE FENEGRIEKBLAADJES GEBRUIKEN OMDAT VERSE FENEGRIEK VAAK MOEILIJK VERKRIJGBAAR IS. IN INDIA EN PAKISTAN WORDEN DE GEDROOGDE BLAADJES HET HELE JAAR DOOR VERKOCHT. U MOET ZE IN EEN LUCHTDICHT AFGESLOTEN POT BEWAREN.

VOOR 4 PERSONEN

- 225 g kippenbouten, zonder vel en in repen
- 225 g kipfilet, in repen
- ½ tl geperste knoflook
- 1 tl chilipoeder
- ½ tl zout
- 2 tl tomatenpuree
- 2 el plantaardige olie
- 1 bosje fenegriek of 1 el gedroogde fenegriek
- 1 el gehakte verse koriander



1 Breng een grote pan water aan de kook. Voeg het kippenvlees toe en kook dit 5-7 min. Giet het af en zet het apart.



2 Meng de knoflook, het chilipoeder, zout en de tomatenpuree in een schaal.

TIP

Verwijder de stengels van de fenegriek, want deze smaken bitter.

3 Verwarm de olie in een wok, karahi of koekenpan. Draai het vuur lager en voeg het tomatenpuree-specerijenmengsel toe.



4 Voeg de stukken kip toe en roerbak ze 5-7 min. Draai het vuur nog lager.



5 Voeg de fenegriekblaadjes en de koriander toe. Roerbak alles nog 5-7 min., voeg dan 3 dl water toe, dek de pan af en laat de inhoud nog 5 min. koken. Serveer direct.

