



# Feestelijke snack op enorme bruiloft

Jurjen (38), Tineke (38), Joël (10), Lydia (9), Noa (5) en Aron (2) de Groot woonden van 2006 tot 2012 in Kenia, waar Jurjen lokale kerkelijke leiders toeruste en tijdens de hongersnood in Afrika noodhulp verleende. Tineke werkte als docent verpleegkunde in Eldoret. In restaurant Eben Naezer aten ze voor het eerst hun favoriete gerecht.

Tekst: Esther van Lunteren, beeld: Elisabeth Ismail

In Kenia wordt wel Engels gesproken, maar Swahili is letterlijk 'de taal van het hart'. Daarom kregen we tijdens onze eerste weken in Kenia intensieve taaltraining. Onze taaldocent nam ons mee naar het restaurant Eben Naezer, waar we voor het eerst samosa aten, een feestelijke snack. Daarna kregen we Ndengu, een soort linzen met een nootachtige smaak. Omdat de bonen van zichzelf al zo lekker zijn, heeft het weinig aankleding nodig. We kregen er ook chapati's bij, een soort pannenkoeken die hij vrijwel elke maaltijd gegeten worden. Wie meel in huis heeft, maakt chapati's. Ook de arme bevolking van Kenia. Gemiddeld 50 procent van de Kenianen leeft onder de armoedegrens van 1 dollar per dag. Zij eten maispap met sukuma wika, een soort spinazie. In het Swahili betekent de naam van dat gerecht 'jezelf de week door duwen'. Wie meer geld heeft, kan zich Ndengu veroorloven.

'De chapati's doen ons vooral denken aan ons huis op de compounds, waar tien Keniaanse gezinnen woonden, en ook het conferentiecentrum en het kantoor van de kerk stonden. Een perfecte plek om te wonen, omdat de omgang met de Kenianen daar heel vanzelf ging, en onze kinderen zo snel de taal leerden. Al snel wisten ze haarfijn wanneer ze in de keuken moesten zijn; daar kregen ze altijd een chapati toegestopt.'

'Bijzonder waren de bruiloften. Dan kookt de

hele gemeenschap voor het bruidspaar een enorme maaltijd. Onze eerste bruiloft was die van een dominee. Er werd die dag aan 800 gasten eten geserveerd door zo'n vijftientig vrouwen. De een neemt een zak bonen mee, de ander rijst en weer een ander groenten. Ndengu is eigenlijk altijd een van de feestelijke bijgerechten. De eerste paar keer waren we diep onder de indruk.'

'Samosas at ik vaak tijdens de vrouwenbijeenkomsten van onze kerk. Eén keer in de maand verzamelden we ons met een stuk of twaalf vrouwen bij iemand thuis, waar we een gezellig samenzijn hadden, met elkaar baden en wel en wee doelden. Ik was de enige Nederlander in het gezelschap, en stak zo veel van de cultuur op. We hadden het bijvoorbeeld vaak over opvoedvragen. Veel van die vragen waren herkenbaar, maar in Kenia is de afstand tussen ouders en kinderen wel groter, meer autoritair. Het was heel bijzonder dat ik geaccepteerd werd en zo open met hen kon praten; dat is in die omgeving geen automatisme.'

'We eten de gerechten nog af en toe. In Kenia was het een lokaal product. Ik kocht de bonen daar altijd bij dezelfde marktkoopvrouw, Nancy, maar hier moet je ervoor naar de natuurwinkel. Als we het eten, denken we niet per se terug aan Kenia. We hebben een hele goede tijd gehad, vooral met de mensen om ons heen waar we ook vaak mee aten. Nu genieten we ervan weer in Nederland te zijn.'

## Ndengu

### Ingrediënten

500 gram mungbonen  
(natuurwinkel)  
2 uien  
1 paprika  
4 ontvelde tomaten  
2 teentjes geperste knoflook  
rood pepertje of sambal naar  
smaak  
zout en/of bouillonblokje  
naar smaak  
2 eetlepels olie

### Bereiding

1. Verhit de olie en bak daarin de uien, knoflook, paprika, tomaat en peper. Voeg de mungbonen met een ruime hoeveelheid water toe.
2. Voeg zout/bouillon naar smaak toe, en laat het geheel 30 minuten onder af en toe roeren doorkoken. Bij te veel inkoken extra water toevoegen. Lekker met gekookte rijst, meegekookte verse koriander, chapati's en samosa's.

## Chapati's (9 stuks)

### Ingrediënten

500 gram bloem  
250 ml leuwwarm water  
1 theelepel zout  
1 eetlepel suiker  
2 eetlepels olie  
olie om in te bakken

### Bereiding

1. Doe de bloem, zout en suiker in een kom. Meng het water erdoor, en maak er deeg van.
2. Kneed het deeg goed door en voeg de olie toe. Kneed het nog een keer goed door, en verdeel het deeg in 9 gelijke ballen. Rol elke bal met een deegroller uit tot een cirkel van ongeveer 20 cm doorsnede.
3. Verhit olie in een koekenpan, en bak elke chapati aan beide kanten goudbruin. Zo nodig nog wat olie toevoegen.

# Eenvoudige sojabonen en bijzonder contact

## Kering Tempe Kacang

### Ingrediënten

300 gram tempeh  
50 gram gepelde, daarna  
kort gebakken pinda's  
plantaardige olie  
1½ rode ui  
3 teentjes knoflook  
1 schijfje jahe (gember) van  
2 cm, of 1 theelepel gember-  
poeder  
½ theelepel laospoeder  
1 theelepel tresi bakar  
½ rode peper,  
pitjes verwijderen  
1 eetlepel tamarindewater  
3 eetlepels Javanees suiker  
(gula Jawa)  
zout

### Bereiding

1. Snijd de tempeh in  
smalle, korte reepjes. Pel  
de ui en de knoflook, en  
snijd ze ragfijn. Schil de  
gember en rasp het fijn.  
Snijd de rode peper ook  
heel fijn.  
2. Verhit een laag olie in  
een wajan (wok) en bak de  
tempeh knapperig bruin.  
Schep ze uit de pan en laat  
ze in een zeef uitlekken.  
Giet de olie op 1 eetlepel  
na uit de wajan.  
3. Verhit de olie weer op  
halfhoog vuur, en fruit de  
ui en knoflook 5 minuten.  
Voeg de peper, gember, laos  
en tresi toe en fruit het  
nog 5 minuten. Doe er het  
tamarindewater, de gula  
Jawa en zout naar smaak  
bij, en laat de massa tot  
een stroperige saus inko-  
ken. Schep de uitgelekte  
tempeh en de pinda's erin  
om, tot alles met een laagje  
is bedekt. Laat het afkoe-  
len.

Kees (42), Arianne (40) en Sem (8) van Ekris  
woonden van 2002 tot 2006 op Java, Indonesië.  
Kees doceerde op een predikantenopleiding en  
was toerustingspredikant, Arianne werkte in de  
gehandicaptenzorg en gaf Nederlands en Engels.  
Inmiddels hoort ook pleegzoon Lionson (4) bij het  
gezin, dat nog steeds graag Indonesisch eet.

'Overal waar mensen in Indonesië  
samenkomen, wordt gegeten. Ook op straat  
wordt veel over eten gesproken. Ons favoriete  
gerecht bevreesdde veel Javanen: tahoe,  
gemaakt van sojabonen, en tempeh, gemaakt  
van sojamelk. Op tientallen manieren kunnen  
tahoe en tempeh bereid worden, en het zijn  
voor Indonesiërs de meest gewone gerechten  
die er zijn.'

'We aten het voor het eerst toen we net  
aankwamen en met de taalcursus begonnen.  
Van de kok kregen we meteen het recept,  
maar eigenlijk is het nooit gelukt om het zelf  
zo lekker klaar te maken. Onze hulp kon  
dat wel. Zij vulde het gerecht met groente,  
roerbakte het met veel ui, knoflook, kruiden  
en gebakken pinda's, of frituurde het zelfs.  
Heerlijk! Met vlees aten we het niet graag.  
Veel Indonesiërs eten namelijk alles: van  
kippenpoten, tot hond en slang.'  
Indonesiërs maken tahoe en tempel bij  
vrijwel elke maaltijd. 'Morgens maken ze  
een grote pan witte rijst klaar en koken ze  
verschillende gerechtjes. Dat blijft vervolgens  
de hele dag staan, en iedereen die trek heeft,  
schept wat op. Wij aten 's morgens brood,  
maar het was moeillijk om aan de juiste  
ingredienten te komen of een goede bakker te  
vinden.'

'We eten de gerechten nog steeds, maar het  
is veel snijwerk. We genieten het meest als  
we het halen bij een Indonesisch restaurant.  
Door de geur van het eten, zien we onze huip  
weer bezig in de keuken, de stalletjes langs

de weg en de momenten waarop we met  
anderen aten, bijvoorbeeld tijdens rouw- en  
troesplechtigheden, en in de kerk. Omdat  
vrijwel iedereen veel buiten leeft, zijn de  
etensgeuren op straat altijd aanwezig.'  
Het eten van tahoe en tempeh brengt ook  
weemoed met zich mee. We zijn door onze  
ervaringen uit die zo heel andere cultuur  
echt gevormd. We zien nu hoe moeilijk het  
voor buitenlanders kan zijn om Nederlands  
te leren spreken en onze cultuur te leren  
begrijpen. Hoe heerlijk het is dan als anderen  
je helpen. Wij hadden een buurman die ons  
regelmatig vertelde wat er van ons werd  
verwacht, bijvoorbeeld tijdens een biografie  
in de buurt. We zien ook wat een mooie  
dingen de Nederlandse cultuur herbergt; het  
persoonlijke, eerlijke en directe bijvoorbeeld.  
Bij Indonesiërs moesten we altijd peilen: zit er  
iets achter of bedoelen ze het echt zo.'  
Er aten bij ons vaak vier meisjes uit de buurt  
mee. Ze waren rond de zeven jaar, kwamen  
uit eenvoudige gezinnen, woonden bij opa  
en oma, leefden met veel familieleden in een  
huis, en waren moslim. Door het bijzondere  
contact met hen leerden we de Indonesische  
cultuur goed kennen.'

'Deze zomer gaan we terug. Dan zien we onze  
hulp weer, en ook de meisjes, waarvan er  
een haar eerste kind heeft gekregen. Tijdens  
het eten van ons favoriete gerecht komt dat  
allenaal weer tot leven. Heel bijzonder om er  
straks weer even onderdeel van te zijn.'





# Rommelsoep met heimwee

Gerrit (46), Corine (45), Rachel (18), Lucas (15) en Maria Esperanza (13) Vreugdenhil woonden van 1998 tot 2007 in Chili, waar Gerrit les gaf op een theologische school, eerst in Concepción, later in de hoofdstad Santiago. Nana Janet leerde het gezin Chileens koken.

'Cazuela de pollo con pan amasado heet ons favoriete gerecht. Deze maaltijdsoep eten we met zelfgebakken broodjes en een Chileense salade. Daarbij staat vaak een klein schaaltje op tafel met vingermalen Spaanse pepertjes met olie. Dat smaakt heerlijk op dat verse brood.'

'Onze nana - huishoudelijke hulp - heeft het ons geleerd te maken. Bijna iedereen die wat centen heeft te makken, heeft een nana. Zij doet het huishouden en kookt. Het was in het begin heel erg wennen om de hele dag iemand in huis te hebben. Maar naast het huishoudelijke werk, leerde ze ons huis-tuin-en-keukenSpaans en Chileens koken.'

'Chilenen eten graag soep. Bij onverwacht bezoek hoort niet voor niets het spreekwoord "Doe maar water bij de soep". Door er van alles aan toe te voegen, wordt de soep een goede maaltijd. Volgens de traditie eet je eerst het vocht, en daarna de groenten en kip - met het brood. Chilenen eten brood bij elke maaltijd, en soppen er het laatste vocht mee weg. In het begin moesten we wel wat weerstand overwinnen, omdat er hele brokken groente en kip met vel in je bord liggen. Gerrit had al snel een spotnaam voor de soep: sopa de cachureo. "Cachurreo" is de naam voor allerlei rommel, of ook voor het rommelkamertje in huis.'

'Karakteristiek is de verse geur van koriander. In de Nederlandse supermarkt heb ik die nog nergens gevonden. Tegenwoordig kopen we het kruid bij een Turkse winkel; daar goort het meer. Onlangs rook Rachel aan een verse

bos koriander, terwijl ze haar ogen dicht had. "Chili!", zei ze meteen.'

'Het is moeilijk om precies te omschrijven waar je aan denkt bij het eten van de soep. Het roept een gevoel op van: ja, zo was het. Een gevoel van heimwee, maar niet in tragische zin. Het was leuk en goed in Chili. We hebben daar heel veel warmte en gastvrijheid ervaren. Hier komen de kinderen voor rijden naar huis als je bij iemand bent wezen spelen. Daar at je mee en bleef je minstens tot negen uur 's avonds hangen.'

'Gerrit krijgt bij de soep weer herinneringen aan zijn werk. De kleine, drukke, schemerige restaurantjes, waar hij samen met studenten en docenten van het seminarie rond half twee de warme maaltijd at. Op een dag had hij net besteld toen Corine belde: de bevalling was begonnen, want Maria Esperanza zou worden geboren. Hij heeft zijn soep laten staan, is naar het centrum gered en gaf de buschauffeur extra geld om hem op de goede plek af te zetten. Gelukkig precies op tijd.'

'We eten de soep nog steeds, vooral in de winter. Voor Lucas is het zelfs zijn favoriete verjaardagsgerecht. Tijdens het eten halen we herinneringen op aan onze tijd in het Zuid-Amerikaanse land. De witte bolletjes maken we inmiddels meestal van volkorenmeel; dat is gezonder. Al in Chili leerden we de nana met minder vet en zout te koken. Als je begint met eten, is een Chileen eerst een minuut met het zoutvaatje aan het strooien, terwijl hij ondertussen maar praat en praat.'

## Cazuela de pollo con pan amasado

### Ingrediënten

4 kipkarbonades  
1 ui, gesnipperd  
1 teen knoflook, fijngesnipperd  
250 g pompoen in 4 stukken  
1 wortel  
4 middelgrote aardappels  
2 maïskolven, in 4 stukken  
100 g boontjes, in kleine stukjes  
3 lepels rijst  
oregano, peper, zout  
koriander, fijngesneden

1. Neem de kipkarbonades, bak ze kort aan in een grote pan met ui en knoflook, oregano, peper en zout naar smaak. Voeg water toe totdat alles onder staat, en laat het geheel gedurende 10 minuten koken.

2. Voeg daarna de aardappelen, maïs, wortel, boontjes, pompoen en rijst toe, en laat alles nog ongeveer 20 minuten koken.

3. Serveer in elk bord een stuk kip, een aardappel, een stuk pompoen en een stuk maïskolf, aangevuld met de bouillon en groenten en verse koriander. Heerlijk met een warm broodje en Chileense tomatensalade.

## Ensalada chilena

### Ingrediënten

2 uien  
5 tomaten  
2 lepels zout  
2 lepels olijfolie  
verse koriander, fijngesnipperd

1. Snijd de uien in mooie dunne ringen. Doe ze in een vergiet en laat er lauw water over stromen.

2. Voeg 2 lepels zout toe en kneed de uien gedurende 2 minuten met het zout.

3. Laat de gezouten uienringen 10 minuten staan en spoel ze daarna af met veel water.

4. Snijd de tomaten in dunne plakken, meng ze met de gespoelde uien, besprenkel ze met de olie en veel koriander.