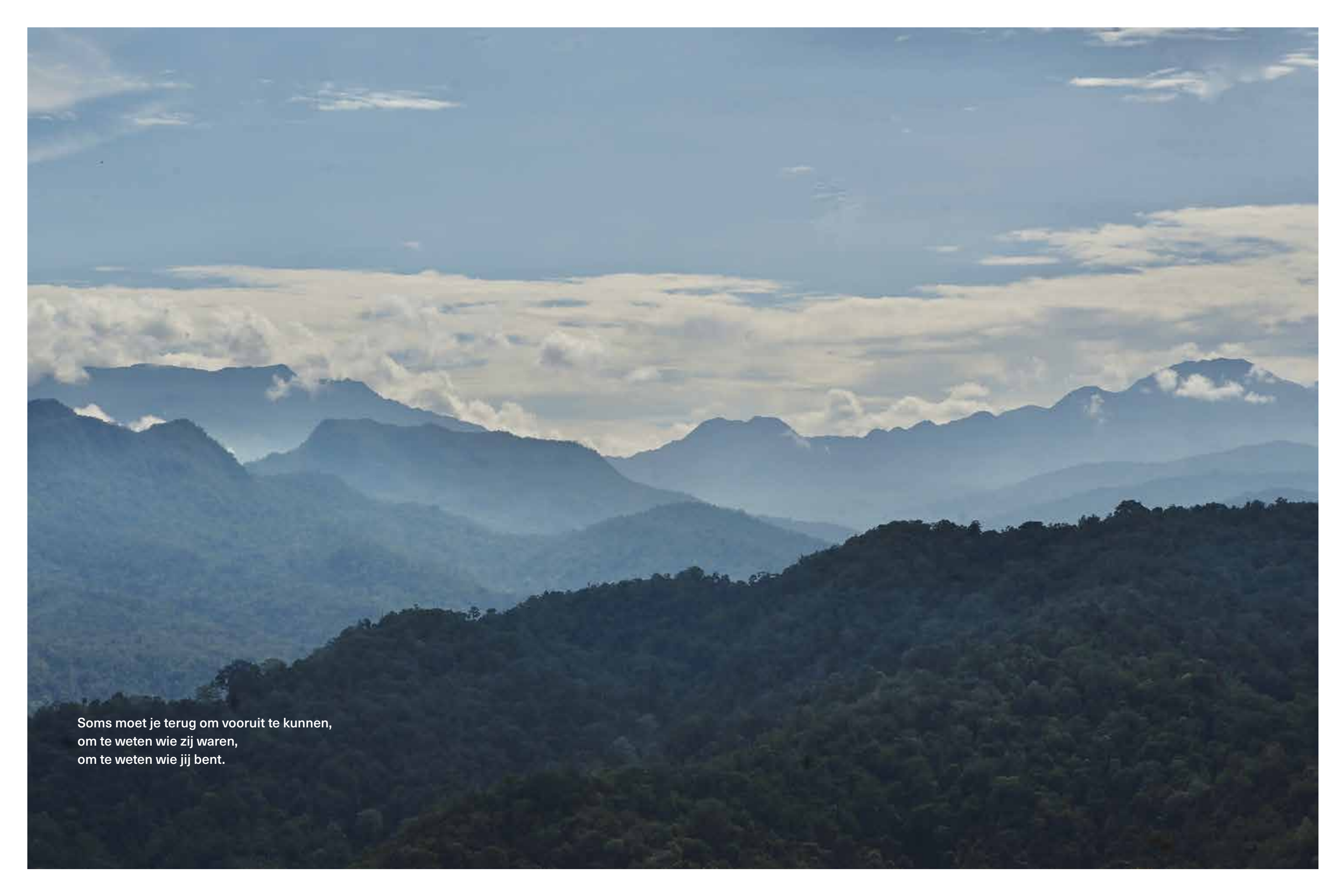
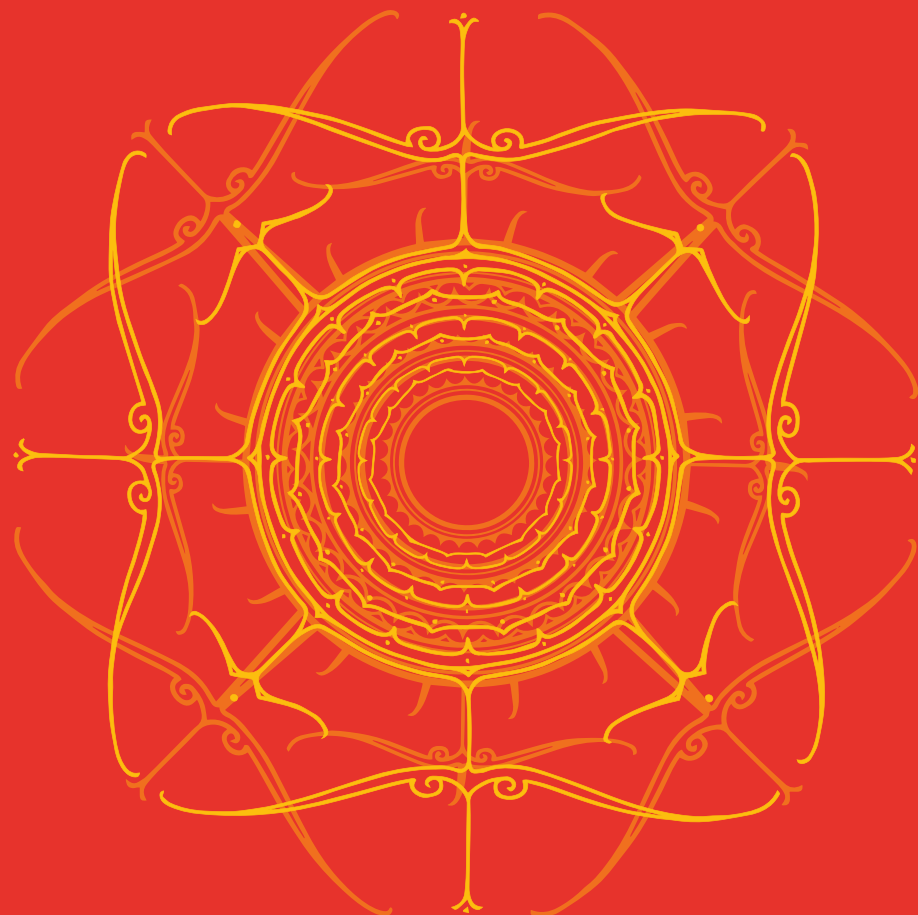


A wide-angle landscape photograph showing a series of mountain ranges. The foreground is a dark, dense forest. Beyond it, several layers of mountain peaks are visible, each progressively lighter in color due to atmospheric haze, creating a sense of depth. The sky is filled with soft, white clouds against a pale blue background.

Soms moet je terug om vooruit te kunnen,
om te weten wie zij waren,
om te weten wie jij bent.



INHOUD

Het begin van een reis / 9

Wat is de Molukse keuken eigenlijk? / 11

Keukenkast, keukengerei,
recepttitels en handig lijstje / 16

DE ZEE / 31

Makan patita en pelaschap / 60

Banda: Moluks goud / 91

SMAAKMAKERS / 92

HET LAND / 109

Ontmoeting met de Alifuru / 113

GROENTEN & SOEP / 129

Eén hart / 130

VLEES & GEVOGELTE / 145

Sasi / 150

GROENTEBIJGERECHTEN / 167

Sago / 190

KNOLLEN & RIJST / 196

PACIFIC-FOODTRAIL / 211

HOME SWEET HOME / 221

Rumah tua / 225

De veerkracht van de Molukse erfenis / 246

Waar koop ik fairtrade duurzame specerijen? / 248

Dank / 250

Register / 252



HET BEGIN VAN EEN REIS

Carl **Als chefs met Aziatische roots** konden mijn geliefde Mas en ik onze onuitputtelijke creativiteit kwijt in ons restaurant, pop-ups, workshops en het maken van twee eerdere kookboeken. Hoe dieper we in onze eigen Molukse eetbare geschiedenis doken, hoe meer leemtes we tegenkwamen. Tijdens onze research vonden we weinig van de beroemde Molukse specerijen nootmuskaat en kruidnagel terug in de recepturen. En merkten we, net als veel Molukse jongeren, dat recepten moeizaam worden gedeeld door de oudere generatie. Hoe zit dat? Er was maar één manier om dat te ontdekken: naar de bron, naar de Molukken.

Hoe dichterbij ons punt van vertrek kwamen, hoe onzekerder ik werd. We kenden niemand op de Molukse eilanden. Ik had een rijke jeugd vol vrienden in de Indische gemeenschap, niet in de Molukse. De stamboom van de Indische kant van mijn vader, de familie Lemette, was tot in de zeventiende eeuw te traceren. Ook het Indisch koken en de kennis van de bijbehorende ingrediënten heb ik geleerd van mijn vader. Over de roots van mijn Molukse moeder Martha Abigail Polhaupessy was niet zoveel bekend. Ze kookte niet veel en zweeg liever als het om haar familiegeschiedenis ging. Ik voelde door de jaren heen een groot gemis. Omdat ik met zo weinig van mijn Molukse heritage ben opgevoed, voelde ik me vaak een buitenstaander bij mijn Molukse vrienden. Ik kreeg een sterke drang om uit te zoeken wat mijn Molukse roots waren. Ik vroeg me af of ik wel Moluks genoeg was om dit boek te mogen maken.

Soms moet je naar de grond van je roots om verder te kunnen groeien. Voor ons derde kookboek hebben Mas en ik de reis van mijn moeder overgedaan. Het spoor van de ingrediënten en gerechten was als een eetbare routekaart, met de verhalen en ontmoetingen als ons kompas.

Mas **In het begin twijfel ik.** Mag ik als Indo, Indonesisch-Nederlandse, samen met Carl een Moluks kookboek maken? Bij een viering in de Molukse kerk in Amsterdam, waar ons kookboek *Jiwa* een van de bingoprijzen is, zet ik mijn verlegenheid opzij. Ik vraag een tafelgenoot wat zij van mijn twijfels vindt. Ze is knap, haar diepzwarte haren krullen statig om haar gezicht.

‘Dat is niet aan ons,’ zegt ze. Ze knijpt Carl en mij in onze bovenarmen en trekt ons met een stevige ruk dichterbij zich toe. Haar ogen kijken tot in het uiterste hoekje van onze ziel terwijl ze fluistert: ‘Dat wordt niet bepaald door ons, maar door hierboven, door de voorouders.’

Ik ben zo onder de indruk dat ik ongemerkt het pastetje in mijn hand heb fijngeknepen. Ze leunt achterover en zegt: ‘Maar het feit dat je hier bent,’ gevolgd door een betekenisvolle stilte, ‘betekent dat het goed is.’

Oma Didi gaat zitten en haar dochters geven haar, als in een operatiekamer, een voor een de ingrediënten aan. Als Oma Didi kookt strooit ze blind en al neuriënd de tamarinde, azijn, suiker en het zout over de vis. Met stomheid geslagen slaan we het tafereel gade. We zien hoe oma ruikt wanneer de bumbu klaar is, zodat ze de tomaten toe kan voegen en de azijn erbij kan gieten.



We zien dit lieve vrouwtje flink uitschieten als haar jurk nat wordt, omdat een van haar dochters water in plaats van suiker aangeeft. Om vervolgens met de nodige zelfspot hard te lachen om deze vergissing.



IKAN KUAH KUNING ASEM KENARI

Vis in een friszure kurkumasaus met kenarinoten

Je kunt de bereidingswijze zien als een wokgerecht met een Molukse bumbu: snel, gezond en gelaagd door de ervaren zintuigen van Oma Didi. Als je dit gerecht maakt proef je direct het verschil tussen de Indonesische en de Molukse keuken.

voor 4 personen

750 gram kabeljauw, in stukken van ca. 4 cm*

6 eetl. neutrale olie

voor de bumbu

4 tenen knoflook, fijngenhakt

50 gram kenarinoten, geweld en gepeld

6 cm kurkumawortel, in dunne plakjes

2 rode chilipepers, in dunne ringen

1 grote ui of 2 sjalotten, gesnipperd

2 eetl. neutrale olie

voor de saus

3 tomaten, in blokjes

50 ml asemwater (zie blz. 25)

2 eetl. kristalsuiker

½ laoswortel

½ theel. zeewierzout (zie blz. 25) of zeezout

witte peper, naar smaak

nodig

1 stuk bananenblad als deksel (optioneel)

Doe alle ingrediënten voor de bumbu in een vijzel of blender en maal tot een pasta.

Zet de rest van alle ingrediënten alvast klaar zodat je snel kunt handelen. Leg de stukken kabeljauw op een schaal met keukenpapier.

Verhit de olie in een wajan of koekenpan op hoog vuur en bak de bumbu samen met de tomatenblokjes 5 tot 7 minuten.

Giet het asemwater in de pan en schep alles om. Voeg de kristalsuiker, 50 milliliter water, de laos en het (zeewier)zout toe. Draai het vuur halfhoog en leg de stukken kabeljauw in de pan. Schep de vis voorzichtig door de saus. Doe zoals oma Didi en dek de vis af met een stuk bananenblad om alle sappen in de pan te houden, voordat je het deksel op de pan legt. Zonder bananenblad kan natuurlijk ook. Laat sudderen tot de vis gaar is, afhankelijk van de dikte van de vis is dat na ongeveer 7 minuten; check met een vork of de vis vanbinnen niet meer glazig is.

Zet de wajan zo op tafel en je hebt een spectaculaire centerpiece. Let op alle ogen als je het deksel en het bananenblad van de pan haalt. Grote lepel erin en opscheppen maar.

Deze vis is heel erg lekker bij aardappels, gestoomde cassave, nasi kuning (zie blz. 207), nasi lapola (zie blz. 200) of papeda (zie blz. 191).

* Onze visboer verkoopt vaak het afsnijdsel van kabeljauw onder de naam 'woksniijdsel', perfect voor dit gerecht: lekker no waste en duurzaam. Andere witvis die in het seizoen is werkt ook prima.



De kracht van samen eten

Onze gids Stevi vertelt: op de Molukken heeft ieder dorp meerdere *pela*-banden. Met een peladorp heb je een traditioneel verbond, hecht als familie, als broeders en zusters. Pela van elkaar zijn betekent onvoorwaardelijke trouw, solidariteit en elkaar altijd helpen in nood. Eens in de acht jaar houden peladorpen met elkaar een *makan patita panas*, een warme picknick, om de banden letterlijk warm te houden met een groot feest. In 1999 is er op de Molukken een gemeenschap verscheurende burgeroorlog geweest tussen christenen en moslims. Na vier jaar tegenover elkaar te hebben gestaan besloot men: dit willen we niet meer, onze kinderen gaan niet meer naar school en in strijd kunnen wij geen leven opbouwen. Veel van de slachtoffers zijn getraumatiseerd en er is een hoop wantrouwen ontstaan. Toen wij op Ambon waren, was er voor het eerst in al die jaren een makan patita panas van een christelijk en islamitisch dorp om de verbroken pelaband te herstellen. Je kunt je voorstellen wat een mentale kracht deze mensen hebben om zich over hun persoonlijk leed heen te zetten, het belang van de community en hun kinderen voorop te stellen, om hen zonder trauma's op te laten groeien. Dat symboliseert voor ons de kracht van samen eten.



PISANG MULUT BEBEK
(ZIE BLZ. 200)

MAKAN KOBONG

PINDASAUS
(ZIE BLZ. 97)

AYAM PANIKI
(ZIE BLZ. 159)

RICA ISI KENARI (ZIE BLZ. 45)

IKAN KUAH KOBONG (ZIE BLZ. 79)



ACAR

Acar, ook wel gespeld als atjar, is groente of fruit dat wordt ingelegd in een zoetzuur van azijn, suiker en kruiden. De mogelijkheden zijn eindeloos en iedere familie in een kampong op de Molukken of hier in de wijk heeft een eigen acar in een eigen kleur. Dit friszure gerecht hoort erbij, omdat het de maaltijd lichter en frisser maakt. Het is een fijne tegenhanger van vis en vlees van de grill of een stoof. Acar maken leer je door te blijven proeven omdat er zoveel verschillende soorten azijn zijn. Niet zenuwachtig worden, want acar is niets anders dan groenten of fruit ingelegd in zoetzuur.

ACAR KOL MERAH
Ingelegde rodekool met kaneel en kruidnagel

Kleur is zo belangrijk op tafel, en de kleur van deze acar van rodekool springt eruit. De smaken zijn rond, fris en bijzonder door de kruidnagel en kaneel. Wij maken deze acar met appelazijn van gefermenteerde appels. De azijn is friszuur, fruitig en een tikkie scherp. De kunst van een goede acar zit in de zoetzuurbalans. Die mag best spannend en rond van smaak zijn.

voor 600 gram
3-4 eetl. kristalsuiker
200 ml appelazijn
200 ml water
1-2 theel. zout
1 grote mooie kaneelstok of 2 kleine
8 kruidnagels
1 teen knoflook, in dunne plakjes
6 dunne plakjes gember
1 rode chilipeper, zonder zaadlijst in dunne ringen

zwarte peper, naar smaak
½ rodekool (ca. 400 gram), in dunne reepjes
nodig
gesteriliseerde pot van ca. 700 ml inhoud

Verhit alle ingrediënten, behalve de rodekool, enkele minuten op laag vuur in een steelpan, zodat de specerijen hun smaak af kunnen geven. Blijf proeven want de ene appelazijn is zuurder dan de andere en misschien moet er meer suiker of zout bij om de perfecte zoet-zuurbalans te krijgen. Doe de rodekool erbij en laat even intrekken.

Bewaar de acar in een brandschone pot in de koelkast, daar blijft hij zeker 1 week goed.

ACAR KETIMUN
Ingelegde komkommer en wortel

Komkommer en wortel worden op de Molukken veel gegeten. Gewoon zo uit het vuistje, maar ook in deze acar, die echt een classic is. Voor de acar van komkommer gebruiken we Chinese rijstazijn. De meest zachte azijn die we kennen. Deze azijn heeft in de regel minder suiker nodig dan bijvoorbeeld appelazijn. We gebruiken ook rijstazijn omdat de kleur wit is en daardoor de lichtgroene kleur van de komkommer er mooi bij uitkomt.

voor 600 gram
200 ml Chinese rijstazijn
200 ml water
10 kruidnagels
3 eetl. kristalsuiker
1 teen knoflook, geplet

2-3 cm gember, geschild en in plakjes
1 rode chilipeper, in dunne plakjes*
1-2 theel. zout en versgemalen witte peper
2 komkommers, geschild en met mandoline of kaasschaaf in dunne linten gesneden
1 rode ui, in reepjes
7 worteltjes, in fijne blokjes (brunoise)
nodig
gesteriliseerde pot van ca. 750 ml tot 1 liter inhoud

* Met of zonder zaadlijst afhankelijk van hoe pittig je het wilt. Niet pittig? Laat de peper gewoon weg.

Verhit alle ingrediënten, behalve de komkommer, rode ui en wortel, enkele minuten op laag vuur in een steelpan, zodat de specerijen hun smaak af kunnen geven. Blijf proeven want de ene rijstazijn is nog steeds de andere niet, misschien moet er een tikkie meer suiker of zout bij. Doe de komkommer, rode ui en wortel erbij en laat even intrekken.

Bewaar de acar in een brandschone pot in de koelkast, daar blijft hij zeker 1 week goed.

SAUS KACANG
Pindasaus from scratch

We hebben niet veel pindasaus gegeten, maar als het er was, dan werd het from scratch klaargemaakt.

voor 850 gram
250 gram pinda's
3 tenen knoflook, fijngesneden
2 rode chilipepers
½ schijfje gula jawa
2 theel. tamarindepasta
4 eetl. kecap manis
sap van ½ citroen
zout
400 ml kokosmelk

Doe alle ingrediënten samen met 100 milliliter van de kokosmelk in een blender en mix. Voeg tijdens het draaien steeds een scheut kokosmelk toe tot die helemaal is opgenomen.

Verwarm de pindasaus in een steelpan op middelhoog vuur en laat 10 minuten pruttelen. Schenk er 200 milliliter water bij en laat nog 5 minuten op laag vuur pruttelen.

SAYUR & SOP
GROENTEN & SOEP

Mijn zachte schil barst zich in de genadeloze zonnestralen open, ik laat bij mij naar binnen kijken en met mijn gouden foelieversierselen pronken. In mij huist een harde noot die nog gekraakt moet worden. Ik laat mijn dierlijk aards parfum van aromatische zoethout en peper geuren, langs de handen van de vrouwen die door mijn foelie rood kleuren.



Een van de organisaties is **EcoNusa**. EcoNusa is een inclusieve foundation die waakt over de natuurlijke bronnen van de Molukken: de zee, natuur, inheemse bevolking en specerijen. Op Ambon bezoeken we het pakhuis van EcoNusa. Het pakhuis waar onze leverancier van specerijen, Pacific SpiZes, mee verbonden is. Daar ontmoeten wij drie jonge vrouwen die zich met klimaatverandering, het beschermen van mangrovebossen, biologisch en fairtrade specerijen bezig houden. Bij EcoNusa hebben zij opleidingen gevolgd als 'ecodefender', de opleiding School of Eco Diplomacy en School of Social Transformation. 'Jullie moeten vertellen over pela gandong,' antwoorden Wendy, Suci en Deybra als we vragen wat zij willen dat we over de Molukse cultuur moeten doorgeven: 'Het pelaschap is een broederschap tussen twee dorpen. Het is een diepe sociale en spirituele band. Door het pelaschap is men verplicht elkaar te allen tijde te helpen bij nood, oorlog en zware arbeid. Je mag elkaar niet bedonderen, geen ruzie met elkaar maken en niet met elkaar trouwen. Samen vormen de peladorpen een uniek web, waardoor uiteindelijk iedereen op de Molukken met elkaar verbonden is om zo in harmonie met elkaar te kunnen leven. Pela verwijst naar verbond, gandong betekent "uit dezelfde baarmoeder" en symboliseert bloedbroederschap.' Suci en Deybra willen voor ons zingen. Zij zingen vol trots en zo puur het lied dat volgens hen bij het pelaschap hoort: 'Gandong E.' Het lied vertelt over eenheid, het herinneren en koesteren van je wortels en de liefde voor elkaar: het geloof dat we uiteindelijk afstammen van dezelfde voorouders. We zijn één familie en samen leven we als broers en zusters met één hart: *Ale rasa beta rasa*, wat jij voelt, voelt ik ook.

Luister hier naar Suci en Deybra die 'Gandong E.' zingen





SATÉ RUSA SERAM

Hertensaté gemarineerd in een kruidige bumbu

Saté rusa is het malse vlees van hert. Het wordt gemarineerd in een kruidige bumbu en boven open vuur gegrild. Het eiland Seram staat bekend om zijn uitgestrekte bossen en wild, waaronder herten. Natuurlijk is het jagen afhankelijk van welke sasi-restricties (zie blz. 150) en milieuwetten er op dat moment gelden. Het is een authentiek gerecht dat met speciale gelegenheden of op dorps- of traditionele feesten wordt gegeten. Ons lijkt het een verrassende nieuwkomer op de kersttafel.

voor 4 personen

2 stengels citroengras

2 eetl. geraspte gula jawa

4 eetl. kokosmelk (optioneel, voor een romigere smaak)

3 eetl. kecap manis

2 eetl. limoensap

2 theel. zout

1 theel. versgemalen witte peper

4 eetl. neutrale olie

1 kilo hertenbiefstuk

1 recept zoetzure kecap-tamarindesaus (zie blz. 100)

voor de bumbu

8 kemirioten (of cashew- of macadamianoten)

6 tenen knoflook

4 sjalotten

4 cm gember

4 cm laos

2 theel. gemalen kurkuma

1 eetl. gemalen korianderzaad

1 theel. gemalen komijnzaad

zout, naar smaak

nodig

satéstokjes

barbecue* of grillplaat

kiepas (waaier)

bakkwastje

* Tip van de chefs: op de Molukken wordt vaak kokosnootafval voor de barbecue gebruikt. Wij gebruiken een crème-brûléebrander om het vuur aan te krijgen. Lekker snel en zo hoeft je geen giftige aanmaakblokjes te gebruiken. Gebruik een *kiepas* (waaier) om het vuur extra aan te wakkeren.

Rooster voor de bumbu de kemirioten in een droge hete koekenpan tot ze lichtbruin zijn. Hak de knoflook, sjalot, gember en laos fijn. Maal de geroosterde kemirioten fijn in een vijzel of blender. Meng met de knoflook, sjalot, gember, laos, kurkuma, koriander, komijn en het zout in een oelekan of blender en maal tot een gladde pasta.

Snijd het kontje en de buitenste bladeren van het citroengras en voeg het citroengras samen met de gula jawa, het limoensap, de kokosmelk, kecap, het zout en de peper toe aan de bumbu. Meng alles goed. Voeg de olie toe om de marinade smeug te maken.

Snijd het hertenvlees in kleine, even grote blokjes en voeg toe aan de marinade. Zorg ervoor dat elk stukje goed bedekt is. Laat het vlees minimaal 2 uur afgedekt marineren in de koelkast. Voor de beste smaak kun je het een hele nacht laten marineren. Leg de satéstokjes 2 uur van tevoren in water om te voorkomen dat ze zullen verbranden op de barbecue.

Steek de barbecue aan zet de grillplaat op het vuur. Rijg de gemarineerde vleesblokjes aan de geweekte satéstokjes tot en met het puntje, zodat die niet zal verbranden. Gril de saté boven houtskool of op een grillplaat tot het vlees gaar en licht geroosterd is. Bestrijk tijdens het grillen met de overgebleven marinade voor extra smaak. Serveer saté rusa met de zoetzure kecap-tamarindesaus.





SUKUN GORENG
(ZIE BLZ. 176)

KANGKUNG GORENG
(ZIE BLZ. 177)

ZEEGROENTESALADE
(ZIE BLZ. 171)

ULANG ULANG CAMPUR
(ZIE BLZ. 179)

TERONG GORENG KENARI
(ZIE BLZ. 173)



PISANG GEPE

Gebakken banaan met palmsuikerkaramel en nootjes

De specialiteit van Tuhaha is *gula merah*, rode palmsuiker. Een suiker die traditioneel gewonnen wordt uit de arenpalm. Gula merah heeft nog meer karamel dan gula jawa en een rokerig aroma. Dat komt door het houtvuur waarboven de suiker wordt ingekookt. Een familielid van Carl blijkt deze suiker te produceren. Achter de keuken is in een schuur met een groot vuur met een nog grotere aardenwerken pan. De lucht is bijna niet in te ademen, het is er zo heet. De suiker wordt geroerd en in halve kokosnoten gegoten om uit te harden. Gula merah is zeldzaam en daarom kostbaar. Vaak wordt zij gemengd met gula jawa. Als je echte gula merah te pakken krijgt, weet dan dat je goud in handen hebt.

Omdat gula merah in Nederland niet verkrijgbaar is, gebruiken we gula jawa. Om toch die specifieke rooksmaak te krijgen gebruiken we gerookt Maldon-zout. *Pisang gepe* betekent 'geknepen banaan'.

voor 4 personen

4 niet te rijpe bananen

1 eetl. boter of neutrale olie

100 gram gezouten pinda's

voor de karamel

200 gram gula merah of gula jawa

½ theel. (gerookt Maldon-)zout naar smaak

100 ml kokosmelk

Begin met de karamel. Smelt de palmsuiker en het zout samen met 100 milliliter water in een steelpan tot de suiker helemaal is opgelost. Laat het mengsel zachtjes koken tot het begint te bubbelen. Laat de siroop 5 tot 7 minuten inkoken zonder te roeren, tot het dikker wordt en een glanzende bruine kleur krijgt. Blijf bij de pan staan zodat de suiker niet kan verbranden. Voeg dan de kokosmelk toe, pas op, want het kan bruisen. Roer goed om te mengen en laat nog 2 tot 3 minuten zachtjes koken.

Pel de bananen. Snijd de kont en de kop eraf en snijd de banaan door de helft. Zo houd je van elke banaan 2 'dikke' stukken over.

Smelt de boter of olie in een koekenpan op middel-hoog vuur. Bak de banaan op laag tot middelhoog vuur goudbruin. Neem het onderste deel van een ronde bakvorm of iets anders dat schoon en plat is dat je op de bananen kunt leggen met iets zwaars erop. Zo worden de bananen iets plat gedrukt en lekker compact gebakken, alsof erin geknepen is. Het ziet er leuk uit en de bananen worden zo vanbuiten bruin en knapperig en blijven vanbinnen lekker zacht.

Schenk de karamel uit op 4 borden en leg op elk bord 2 stukken banaan. Hak de pinda's grof en bestrooi de pisang gepe ermee.

Tip van de chefs: een paar druppels limoen zijn altijd lekker voor de balans.

