



Voor bapou Eftihi en bapou Taki. Omdat jullie naar Engeland zijn verhuisd, hard hebben gewerkt en op onze afkomst bleven hameren. En voor yiayia Maroulla en yiayia Martha. Omdat jullie inspirerende, sterke vrouwen zijn, alles draaiende houden en in alle pannen roeren.

GEORGINA
HAYDEN

Cyprus

Familierecepten
uit een
eilandkeuken



BECHT





Inhoud

INLEIDING	7
1 ONTBIJT	19
2 MEZZE	53
3 GROENTEN, GRANEN EN PEULVRUCHTEN	85
4 VIS	123
5 VLEES	147
6 BIJGERECHTEN	187
7 ZOET	215
8 DRANKJES	269
REGISTER	288

Inleiding

Als kind hielp ik mijn beide *yiayia*'s in de keuken. Ik absorbeerde alle informatie die ik kreeg en hoopte dat ik net zo goed zou leren koken als zij. Tuinbonen doppen, bourekia vullen (zoete pasteitjes met ricotta en kaneel) en het uitrollen van honderden kaasflaounes voor zo'n beetje de hele Cypriotische gemeenschap zijn slechts een paar van de vele kookherinneringen uit mijn jeugd.

Mijn grootouders van moeders- en vaderskant verhuisden in de jaren vijftig van de vorige eeuw naar Engeland. Mijn vaders ouders openden en runden ruim dertig jaar lang een succesvolle Cypriotische taverne in Tufnell Park, Londen: dit was het hart van de familie. We woonden met zijn allen boven het restaurant – inclusief mijn grootouders en tante – en zelfs toen mijn ouders, zus Lulu en ik ergens anders gingen wonen, waren we er elk weekend te vinden. Elke zaterdag, na onze Griekse les (wat had ik een hekel aan zaterdagen), renden Lulu en ik rechtstreeks naar het restaurant en probeerden we onze oma te helpen met tafel dekken, zout- en pepervaatjes bijvullen en schoonmaken. Eigenlijk liepen we haar vooral voor de voeten en vaak werden we naar boven of naar de achtertuin gestuurd om daar te spelen. De keuken was vergeleken met moderne restaurantkeukens klein, maar groot genoeg voor mijn opa en oma om er alles zelf te bereiden. Het was een keuken in kombuisstijl met een enorme grill voor alle kebab- en vleesgerechten. Mijn yiayia maakte overdag de dips, mezedes en stoofpotjes klaar, ze vulde druivenbladeren en bakte platen vol koekjes. Mijn bapou had een schoonmaakobsessie en bestek, servies en glazen werden eindeloos gepoetst. Het was een echte mediterrane keuken – luidruchtig, fel en gepassioneerd – en iedereen wilde meedoen. Elke feestdag en verjaardag werd hier gevierd. Het was een grote ruimte waar alle leden van onze uitgebreide familie in pasten. Oudjaarsavond was mijn favoriete feest omdat het restaurant dan open was en helemaal vol zat met vaste gasten. Wij, de kleinkinderen, werden naar boven gedirigeerd, waar we tot een uur of elf moesten blijven. We deden spelletjes en verkleedden ons. Als alle gasten klaar waren met eten, mochten we naar beneden komen om mee te feesten. Toen we erg klein waren, vielen we vaak vlak na middernacht op een stoel of onder een tafel in slaap maar dat was het dubbel en dwars waard.

Al zolang ik me kan herinneren, verzamel ik recepten voor dit boek en droom ik erover.



DROGE INGREDIËNTEN

Als je in de stad woont zijn er waarschijnlijk internationale winkels en markten bij je in de buurt. Maar ook daarbuiten kun je bij de meeste grote supermarkten wel vinden wat je nodig hebt. Meestal staan de ongewonere ingrediënten in een speciaal schap, waar ingrediënten als tahin en rozenwater steeds vaker te vinden zijn.

Kikkererwten: leg de kikkererwten in een grote schaal en bedek ze met ruim koud water. Roer er een paar theelepels baksoda (natriumbicarbonaat) door en dek losjes af met plasticfolie. Laat 24 uur weken. Giet ze daarna af, spoel ze goed af onder de kraan en doe ze in een grote pan. Bedek ze met ruim koud water en breng op hoog vuur aan de kook. Draai dan het vuur laag, laat 1 uur koken en controleer de kikkererwten. Ze moeten boterachtig en zacht zijn. Zijn ze dat nog niet, laat ze dan wat langer koken. Afhankelijk van hoe oud ze zijn, kan het een paar uur duren voor ze gaar zijn. Schenk er als dat nodig is extra water bij. Haal de pan van het vuur als ze gaar zijn en laat de kikkererwten in het kookwater afkoelen zodat ze opzwellen.

Bonen: laat bonen altijd een nacht in water weken, anders duurt het uren voor ze gaar zijn en is je gerecht verpest. Zet ze een nacht onder water en je wordt beloond met gare, romige peulvruchten.

Dorpsbloem en niseste: dorpsbloem is typisch Cypriotisch en bij elke yiayia staat een zak in de keuken. Het is het durum meel dat wordt gebruikt voor het maken van pasta, zoals de ravioles op bladzijde 112. Niseste is een typisch Grieks maismeel dat wordt gebruikt in room, nagerechten en sauzen.

Rozenwater en oranjebloesemwater: deze geurende waters worden niet door iedereen gewaardeerd, maar ik denk dat dat vooral komt doordat ze verkeerd en in te grote hoeveelheden worden gebruikt. Gebruik ze met mate, je wilt niet het gevoel hebben dat je een fles parfum hebt gegeten. Voeg ze pas na het koken toe, want smaak en geur kunnen verloren gaan door verhitting. Breng taart en snoep op smaak door de waters toe te voegen aan siroop en slagroom.

Carobe: honderden jaren was carobe (johannesbroodboom) een van Cyprus' belangrijkste exportproducten en werd het ook wel 'het zwarte goud van Cyprus' genoemd. De peulen zien eruit als grote, platte

vanillepeulen en je kunt de siroop tegenwoordig eenvoudig kopen. Deze voegt een natuurlijke zoetheid en diepe smaak toe die wat op chocolade lijkt. Fijn om mee te bakken.

Tahin: gelukkig is tahin momenteel heel populair en daarom kun je het in de meeste supermarkten kopen. Het is een sesampasta die qua textuur wat op pindakaas lijkt. Tahin is een belangrijk ingrediënt in zoete en hartige Cypriotische gerechten.

Commandaria: een zoete dessertwijn die aan de voet van het Troödos-gebergte gemaakt wordt. Hij is heerlijk. De wijn wordt al vermeld in de Griekse oudheid en hij wordt nog steeds gemaakt. Als je van port of zoete sherry houdt, zul je het heerlijk vinden. (Als je geen commandaria kunt vinden, kun je port of zoete sherry ervoor in de plaats gebruiken.) Dit is ook de wijn die voor de communie wordt gebruikt in de Grieks Cypriotische kerk, waardoor we het allemaal van jongs af aan kennen en drinken.

Mastiha/mastiek: een heel populaire smaakmaker in de Griekse keuken. Mastiek is de hars van de mastiekboom, traditioneel van het eiland Chios. Je kunt er potjes van kopen en die bevatten stukjes hars. Voor gebruik moeten deze fijn worden gemalen met wat suiker erdoor, zodat de mastiek niet aan de vijzel plakt. Koop geen voorgemalen mastiek, die heeft minder smaak.

Mahleb: nog een populaire smaakmaker (die vaak met mastiek gecombineerd wordt in de Cypriotische keuken). Mahleb is de kern van de pit uit de Weichselkers. Ook deze moet voor gebruik worden fijngemalen. Gebruik er niet te veel van, dan wordt het eten bitter.

Glyko/lepelfruit: er is geen huis op Cyprus waar niet minstens één pot glyko (zoete vruchtjes) aanwezig is. Zoet inmaken is een populaire manier om fruit en soms zelfs groente bewaren. Er zijn potten gekonfijte *kitromilo*: bittere sinaasappelschil, verse walnoten en zelfs babyaubergines, die een soort geglaceerd zijn en in siroop worden bewaard. Ze worden altijd op een schoteltje geserveerd met een vorkje en een glas ijskoud water.

Extra vierge olijfolie: of, zoals wij zeggen *kalo lathi* – goede olie. Koop de beste kwaliteit extra vierge olijfolie die je kunt veroorloven. Gebruik je goede olie niet om mee te koken, dat is zonde. Gebruik hem voor dressings, mezedes en om over stoofpotjes te sprenkelen voor je deze serveert.



PANNENKOEK MET ANARI, PISTACHE EN ABRIKOZEN

Anari, Griekse ricotta, wordt in veel zoete Griekse gerechten gebruikt en is wereldwijd populair geworden door het gebruik in ontbijtpannenkoeken. Ik wilde er graag een Cypriotisch zomerontbijt van maken samen met zoete abrikozen, die in de vroege zomer overal te vinden zijn. Maar voel je vrij ander seizoensfruit te gebruiken: gegrilde peren zijn bijvoorbeeld lekker, of partjes zoete sinaasappel.

VOOR 2 PERSONEN

125 g verse anari of ricotta
 100 ml melk
 2 grote eieren
 ½ biologische citroen
 60 g fijne suiker
 zeezout
 60 g tarwebloem
 ½ tl bakpoeder
 30 g roomboter
 3-4 abrikozen
 20 g pistachenoten
 2 takjes munt
 2 el honing

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

Als je ricotta gebruikt, laat deze dan even in een zeef uitlekken zodat de kaas wat droger wordt. Schep de anari of uitgelekte ricotta in een grote mengkom en schenk de melk erbij. Scheid de eieren. Voeg de eidooiers toe aan de ricotta en doe de eiwitten in een schone middelgrote mengkom. Rasp de schil van de citroen boven de ricotta, voeg de suiker en een flinke snuf zout toe en klopf door elkaar. Zeef de bloem en het bakpoeder erboven en vouw ze erdoor.

Klop met een elektrische handmixer de eiwitten op tot er stijve pieken zijn en vouw ze door het ricottabeslag; probeer het beslag zo luchtig mogelijk te houden.

Zet een middelgrote ovenbestendige koekenpan met antiaanbaklaag op middelhoog vuur en laat de boter erin smelten. Zodra de boter schuimt, schep je het ricottabeslag in de pan en zet je deze in de oven. Bak 20-25 minuten tot de pannenkoek gerezen, goudkleurig en langs de randjes knapperig is.

Zet intussen een grillpan op hoog vuur. Snijd de abrikozen in partjes en grill deze als de pan heet is een paar minuten aan elke kant tot ze mooie grillstrepen hebben. Hak de pistachenoten fijn en trek de blaadjes munt van de takjes.

Laat de pannenkoek als deze gaar is op een bord glijden. Leg de abrikozen erop, besprenkel met honing, bestrooi met pistache en munt en val aan.







Met de klok mee, vanaf boven: gigantes (zie blz. 117), bietjes (zie blz. 69), gebakken halloumi, fava (zie blz. 67)

FAVA, ZURE UI EN KAPPERTJES

Fava is een van mijn favoriete Griekse mezedes – met een Griekse salade en een bord calamari erbij ben ik een tevreden mens. Mijn nicht Cassie voegde hier rozemarijn aan toe en wat een goed idee was dat: het maakt de puree heerlijk aards. Ook het gebruik van groene harissa is niet erg traditioneel en ik weet zeker dat nu overal Grieken het hoofd schudden maar het is hier erg lekker en zorgt voor een fijne variatie. Als je het echter traditioneel wilt houden laat je het gewoon achterwege.

VOOR 6 PERSONEN

300 g gele spliterwten
2 uien
2 tenen knoflook
extra vierge olijfolie
4 takjes rozemarijn
1 laurierblad
1 rode ui
2 citroenen
zeezout en versgemalen zwarte peper
2 el kapperappeltjes
paar el groene harissa (optioneel)

Spoel de gele spliterwten in een zeef af onder de koude kraan.

Pel de uien en knoflook en snijd ze fijn. Zet een grote pan op middellaag vuur, schenk er 3 eetlepels olijfolie in en voeg de uien en knoflook toe. Trek de rozemarijntakjes van de takjes, voeg toe en fruit 10 minuten mee tot ze zacht en kleverig zijn. Ze mogen geen kleur krijgen. Roer de spliterwten erdoor, voeg het laurierblad toe en schenk er 1 liter kokend water bij. Draai het vuur hoog, breng het water aan de kook en draai dan het vuur laag. Leg het deksel op de pan en laat ongeveer 40 minuten zacht koken tot het water is geabsorbeerd en de fava dik en romig is (schep tijdens het koken het schuim dat bovenop drijft eraf en voeg als dat nodig is extra kokend water toe – laat de fava niet droogkoken, het moet een romig geheel worden).

Pel intussen de rode ui en snijd in dunne ringen. Knijp er een halve citroen boven uit en zet weg zodat de ui zacht kan worden.

Gooi het laurierblad weg zodra de fava klaar is, voeg ruim zout en peper toe en pureer met een staafmixer tot je een gladde puree hebt. Verdun eventueel met een scheutje kokend water. Knijp de overgebleven 1½ citroen erboven uit en schenk er een paar eetlepels extra vierge olijfolie bij. Klop erdoor. Serveer de romige fava met een lepel van de uienringen, kapperappeltjes en eventueel de groene harissa.

TOMATENKEFTEDES: TOMATOKEFTEDES**VOOR 16 STUKS**

500 g rijpe tomaten
 ½ tl zeezout
 ½ rode ui
 ½ bosje basilicum
 100 g feta
 versgemalen zwarte peper
 125 g zelfrijzend bakmeel
 olijfolie

Halveer de tomaten en schep de pitjes er met een theelepel uit. Snijd het vruchtvlies in blokjes en schep deze in een vergiet met het zeezout. Schep om, zet het vergiet op een kom en laat 30 minuten uitlekken.

Laat de tomaten als ze klaar zijn in een mengkom glijden. Pel en snipper de ui, trek de blaadjes basilicum van de takjes en snijd ze fijn. Voeg ze toe aan de tomaten en verkruimel de feta erboven. Voeg peper toe en roer er zo veel bakmeel door tot de ingrediënten aan elkaar blijven kleven; misschien heb je niet alles nodig. Zet 30 minuten in de koelkast.

Schenk wanneer je de keftedes gaat bakken een dun laagje olie in een grote koekenpan en zet deze op middelhoog vuur. Neem steeds een eetlepel van het tomatenmengsel en bak de keftedes tot ze goudkleurig zijn, 4-5 minuten aan elke kant. Laat uitlekken op keukenpapier en serveer meteen – je kunt ze niet lang bewaren.

**COURGETTEKEFTEDES – KOLOKYTHOKEFTEDES****VOOR 16 STUKS**

400 g courgette
 4 lente-uitjes
 6 takjes munt
 50 g anari, gezouten ricotta of pecorino
 ½ citroen
 100 g feta
 zeezout en versgemalen zwarte peper
 2 grote eieren
 125 g zelfrijzend bakmeel
 olijfolie

Rasp de courgette grof boven een grote mengkom. Snijd de lente-uitjes in dunne ringen. Trek de blaadjes munt van de takjes, snijd ze fijn en voeg met de lente-ui toe aan de courgettes. Rasp de anari en de schil van de citroen erboven en verkruimel de feta erboven. Klop de eieren erdoor. Breng op smaak met zout en peper, voeg de eieren toe en klop ze er met het bakmeel door tot alles aan elkaar blijft kleven.

Schenk een dun laagje olie in een grote pan met antiaanbaklaag, zet deze op middellaag vuur. Neem steeds een grote eetlepel van het beslag en bak de keftedes tot ze goudkleurig zijn, 4-5 minuten aan elke kant. Laat uitlekken op keukenpapier en serveer met in partjes gesneden citroen.







4

VIS

- Gegrilde pijlinktvis met chilipeper en oregano: *kalamari sta karvouna*
- Viskeftedes in mosterd en dille
- Knoflookgarnalen met orzo: *kritharaki me garides*
- Mama's tonijn
- Zwaardvissouvlaki met granaatappel en tijm: *souvlaki xifias me rodi*
- In druivenbladeren gebakken brasem: *tsipouras se klimatofila*
- Pilafi met saffraan en zeevruchten: *pilafi risi me thalassina*
- Gekookte en daarna gebarbecuede octopus: *chtapodi sta karvouna*
- Pittige tomatenmosselen met feta: *mydia saganaki*
- Stoofpotje met tonijn, uitjes en rode wijn: *tono stifado*
- Vissersstoofpot: *kakavia*

STOOFVLEES MET RODE WIJN EN BABYUITJES: STIFADO

Dit is een erg veelzijdig wintergerecht. Je kunt het langer en langzamer koken, aardappels toevoegen (dat doe ik), een quiche maken van restjes... Vroeger vond ik dit niet zo'n opvallend recept, maar nu is dit precies waar ik trek in heb op een koude, luie zondag.

VOOR 4 PERSONEN

500 g babyuitjes
 500 g Cyprus-aardappels, of andere
 vastkokende aardappels
 olijfolie
 800 g stoofvlees, in 4 grote stukken
 ½ tl gemalen piment
 2 el tomatenpuree
 175 ml rode wijn
 400 ml runderbouillon
 2 el rodewijnazijn
 paar takjes tijm
 2 laurierblaadjes
 1 kaneelstokje
 4 kruidnagels
 3 rijpe tomaten
 zeezout en versgemalen zwarte peper

Verwarm de oven tot 160 °C.

Pel de uien maar laat ze heel (je kunt er kokend water over schenken zodat je ze eenvoudiger kunt pellen). Schrob de aardappels, snijd ze in grove stukken van ongeveer 4 centimeter en zet weg. Zet een grote braadpan op middelhoog vuur en schenk er een paar eetlepels olijfolie in. Bak het vlees rondom aan, schep het uit de pan op een bord en zet weg. Voeg de gepelde uitjes toe en bak ze ongeveer 5 minuten tot ze zacht beginnen te worden. Roer het piment en de tomatenpuree erdoor en bak 1 minuut. Schenk dan de rode wijn erbij en breng aan de kook. Draai het vuur wat lager en laat de wijn inkoken. Na 5-10 minuten is de wijn tot de helft ingekookt. Schenk dan de bouillon en azijn erbij en voeg de tijm, laurierblaadjes, kaneel en kruidnagels toe.

Snijd de tomaten in stukken en voeg ze toe aan de pan, samen met het vlees, de aardappels en een flinke snuf zout en peper. Breng alles aan de kook, leg het deksel op de pan en zet de pan in de oven. Laat het vlees 3 uur garen of tot het gaar is en uit elkaar valt (de precieze tijd is afhankelijk van wat voor vlees je gebruikt en hoe groot de stukken zijn). Als het vlees gaar is, verwijder je het deksel en zet je de pan nog 20 minuten in de oven. Houd het vocht wel in de gaten; het gerecht mag niet droogkoken, dus voeg als dat nodig is een scheutje water toe.

Als het vlees klaar is, proef je het. Voeg als dat nodig is extra zout, peper of azijn toe.





SAFFRAANBLOEMKOOL UIT DE OVEN MET DAELDRESSING

Als kind lag er altijd wel een doosje dadels in de keuken, een (redelijk) gezonde snack die toen, en nog steeds, aandoet als een zoet cadeautje van de natuur. Pas veel later kwam ik erachter dat de gigantische treurwilgachtige boom vol klein geel fruit in de voortuin van mijn tante Frosa een dadelboom was die voor kilo's vruchten zorgde. Ik eet ze nog steeds graag, gedroogd, kleverig als toffees, maar ik heb ze ook vers herontdekt (zie blz. 184). Ik gebruik gedroogde dadels behalve in zoete recepten ook graag in dressings. In deze eenvoudige salade zijn ze heerlijk; ze geven er een bijna zoetzure draai aan. Je kunt er geen genoeg van krijgen, geloof me.

VOOR 4-6 PERSONEN

1 grote bloemkool, ongeveer 1 kg
 2 uien
 saffraan
 zeezout en versgemalen zwarte peper
 1 volle tl komijnzaad
 olijfolie
 5 medjouldadels
 2 el rodewijnazijn
 1 volle tl dijonmosterd
 4 el extra vierge olijfolie
 1 bosje peterselie
 1 bosje munt

Verwarm de oven voor tot 200 °C. Snijd de onderkant van de bloemkoolstronk af, gooi de buitenste bladeren weg (bewaars de jongere, kleinere bladeren) en snijd de kool in roosjes van gelijke grootte. Pel en snipper de uien. Leg de saffraan in een kommetje, schenk er 50 milliliter kokend water over en zet weg.

Leg de bloemkoolroosjes, blaadjes en uien op een grote bakplaat. Bestrooi met zout, peper en het komijnzaad, besprenkel met het saffraanwater en wat olijfolie en schep alles om. Zet de bakplaat 20-25 minuten in de oven tot alles goudkleurig is en de bloemkool net krokant en gaar begint te worden.

Maak intussen de dressing. Ontpit de dadels, leg ze in een kommetje, schenk er kokend water over en laat 5 minuten staan. Giet af en doe ze in de blender met de rodewijnazijn, mosterd, extra vierge olijfolie en flink wat zout en peper. Schenk er een scheutje water bij en pureer tot een glad geheel. Trek de blaadjes peterselie en munt van de steeltjes en snijd ze grof.

Schenk de dressing op een grote platte schaal en schep de bloemkool en uien erop zodra ze klaar zijn. Garneer met de kruiden en serveer.

KLASSIEKE APPELTAART: *MILOPITA*

Deze eenvoudige, traditionele taart was een van de eerste dingen die ik leerde bakken. Ik kan me herinneren dat mijn moeder me dit leerde, met haar roodzwarte kookschrift op het aanrecht. Het stond vol recepten die ze van haar moeder had gekregen, mijn yiayia Maroulla. Het is geen ingewikkeld recept en het is een van de favoriete taarten op Cyprus – elke familie heeft een eigen versie. Het enige wat ik eraan veranderd heb is dat ik walnoten door het deeg mix om het wat meer textuur te geven.

VOOR 10-12 PORTIES

1 kg handappels
2 grote eieren
325 g fijne suiker
125 g walnoten
80 ml cognac (of sinaasappelsap)
200 ml olijfolie
400 g tarwebloem
1 tl kaneel
2 tl bakpoeder
flinke snuf zeezout

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Schil de appels, snijd ze in vieren, verwijder het klokhuis en snijd ze overdwars in zo dun mogelijke plakjes, maximaal 5 millimeter.

Scheid de eieren. Klop de eiwitten in een grote schone schaal op tot stijve pieken (gebruik een elektrische handmixer als je er een hebt). Roer er heel voorzichtig ruim de helft van de suiker en alle appelplakjes door.

Hak de walnoten fijn in een minihakker of foodprocessor (of doe dit met de hand of gebruik gemalen amandelen). Voeg de eidooiers toe, cognac, olie, de rest van de suiker, bloem, kaneel, het bakpoeder en zeezout. Pulseer tot alles net gemengd is – het ziet eruit als een nootachtig deeg. Als er extra vocht nodig is, schep je het vocht uit de bodem van de appelschaal erbij.

Vet een taartvorm of schaal van 25 x 30 centimeter in. Druk ruim de helft van het deeg op de bodem van de bakvorm – druk het met de achterkant van een eetlepel in de randjes. Schenk het appel-eiwitmengsel erop. Pak dan balletjes van het overgebleven deeg in je hand, druk ze in je hand zo plat mogelijk en leg deze schijfjes op de appels. Het is niet erg als er gaatjes tussen de deegschijfjes aanwezig zijn. Zet in de oven en bak de appeltaart gaar in ongeveer 40 minuten of tot de bovenkant goudkleurig is. Laat in de bakvorm afkoelen en serveer.

