



TANJA DUSY

Koken zoals in

GRIEKENLAND



DE LEKKERSTE KLASSIEKERS
UIT DE GRIEKSE KEUKEN

DELTA S

INHOUD

JAMAS!	
GRIEKS KOKEN EN SAMEN ETEN	7
DE GRIEKSE KEUKEN	8
GRIEKS KOKEN	
GRIEKS ETEN	10

RECEPTEN 15

Aubergineplakken	16
Gevulde paprika's	18
Gigantes – bonen in tomatensaus	20
Gemarineerde octopus	22
Bieten-fetacrème	26
Auberginemoes	26
Tzatziki	27
Courgettekoekjes met citroendip	28
Kruiden-kaasdriehoekjes	30
Kikkererwtballetjes – revithokeftedes	32
Bifteki-burger	34
Kaastaartjes met olijven	36
Spinaziepasteitjes	38
Griekse salade	42



Bonensalade met olijven	44
Kleurrijke linsensalade	46
Ouzo-garnalen uit de oven	48
Gegratineerde vis met een kruidenkorstje	50
Gefrituurde inktvis met citroendip	52
Gehaktworstjes in tomatensaus	54
Kip-souvlaki	58
Lamskoteletten met rozemarijn	59
Lam-stifado	60
Gevulde groenten	64
Veggie moussaka	66
Snijbiet met halloumi	68
Groenteschotel met aardappelen en feta	70
Baklava-wentelteefjes	72
Grieks yoghurtijs	74
Fetamousse met vijgen in siroop	76





JAMAS!

Grieks koken en samen eten

Ongeveer 30 jaar geleden reisde ik voor het eerst naar Griekenland: met een rugzak, wandelschoenen en heel weinig geld. Geen probleem, zo bleek, want waar ik ook kwam, ik werd altijd open en vriendelijk begroet met een glas water, wat brood of een paar vers geplukte vijgen – de eerste die ik in mijn leven heb geproefd.

Het eten in de restaurantjes was eenvoudig, goedkoop en meestal niet bijzonder spannend. Er werd veel vlees geserveerd, vooral gyros en souvlaki, met daarbij in olie gedrenkte frieten en de onvermijdelijke Griekse salade. In veel afgelegen oorden waren in de kleine cafeetjes zelfs alleen drankjes en geen gerechten verkrijgbaar. Maar altijd was er wel iemand die me bij de arm nam en me meenam naar huis of een 'geheim restaurantje' waar ook zonder dat het van buiten zichtbaar was werd gekookt. Het eten daar was ook eenvoudig, maar meestal heerlijk: ongelooflijk aromatisch, met de beste lokale ingrediënten en veel groenten en kruiden die de pure smaken van het gerecht nog meer tot hun recht lieten komen.

Zo leerde ik houden van de keuken, het land en de mensen en trok ik jarenlang regelmatig naar Griekenland. Sinds mijn eerste ontmoeting is er veel veranderd: de keuken is verjongd en is verser en creatiever geworden; jonge chefs in de steden experimenteren en combineren op een nieuwe manier en ook op het platteland staan niet meer alleen grillgerechten op de kaart. En gelukkig is er, ondanks aanhoudende toeristenstromen, nog steeds de typische *filoxenia* te vinden: de Griekse gastvrijheid waarbij de 'vreemde-

ling' altijd ook een 'gast' is, waar ook de dubbele betekenis van het woord *xenos* op duidt. Je wordt nog regelmatig zomaar uitgenodigd, de ouzo staat bijna altijd op tafel en niet zelden wordt er samen gegeten, feestgevierd en gedanst.

Deze sfeer, de gastvrijheid, het genieten van goed en eerlijk eten, van samen feestvieren en drinken is waarom ik van Griekenland houd en ik probeer dat steeds weer in mijn keuken te uiten en met vrienden te delen. Met de recepten in dit boek wil ik iedereen uitnodigen om mee te koken en feest te vieren.

Daarom *jamas* en *opa!* Op je gezondheid en 'aan het werk' aan het fornuis. *Kali orexi* – eet smakelijk.





DE GRIEKSE KEUKEN

EEN BOERENKEUKEN

De keuken van Griekenland is vrij eenvoudig. Het is meer een 'boerenkeuken' zonder bijzonder verfijnde bereidingswijzen, gevarieerde combinaties of oneindige ingrediëntenlijsten. Hij bestaat vooral uit producten die het land al eeuwenlang te bieden heeft: vis en zeevruchten, die aan de uitgestrekte kusten van het vasteland en de eilanden in overvloed beschikbaar zijn, melk en vlees van schapen en geiten, die zelfs in onherbergzame berggebieden nog voedsel vinden, en niet in de laatste plaats verschillende kruiden die daar overvloedig in het wild groeien en Griekse gerechten hun speciale aroma geven. In het droge, zeer warme klimaat worden op de meestal magere grond al eeuwenlang granen en groenten verbouwd, evenals wijn en olijven, die behoren tot de basis van de Griekse kookcultuur.

INVLOEDEN EN VERANDERINGEN

Brood, wijn, olijven, schapen- en geitenkaas behoren tot de typische dagelijkse kost van Griekse boeren, net als eenvoudige eenpans- en smooorgerechten. In de klassieke oudheid werd de Griekse keuken een beetje verfijnd. Door de levendige handel met vreemde landen kwamen er verschillende exotische specerijen zoals kaneel, peper en saffraan naar het land. Door de nabijheid en invloed van Byzantium (het huidige Istanbul), en niet in de laatste plaats door de bijna 400 jaar durende Ottomaanse overheersing, vermengden vele invloeden uit de Klein-Aziatische kookcultuur zich met de Griekse. Daarom vind je in Griekenland in honing gedrenkte baklava, maar ook pasteitjes op basis van filo-

deeg of verfrissende yoghurtbites die ook in Turkije en veel andere landen in het Nabije Oosten worden gegeten. Door de groeiende welvaart is vlees tegenwoordig betaalbaar voor meer mensen, die zich niet langer alleen op feestdagen souvlaki kunnen en willen veroorloven.

ETEN ZOALS DE GODEN IN GRIEKENLAND

Grieks eten betekent voor mij nog net iets meer dan de klassieke gerechten en bepaalde kenmerkende aroma's. Helaas kan ik mezelf ook met het heerlijkste gerecht niet terugtoeveren naar het restaurantje aan zee met het warme briesje onder de Griekse blauwe hemel. Toch smaakt het eten me altijd een beetje beter of iets 'Griekser' als ik samen met anderen eet. De 'zonnigheid' van de mensen, de zachte, vriendelijke omgang en de gesprekken met elkaar en de gastvrijheid die ik in Griekenland zo vaak heb ervaren, wil ik graag naar mijn tafel halen en delen met velen. Ook jou wil ik daartoe uitnodigen. 'Grieks koken en samen eten' is daarom het motto van dit boek. Probeer het, nodig je familie en vrienden uit en geniet van het eten, het feestvieren en het leven.





RECEPTEN



AUBERGINEPLAKKEN

VOOR 4-6 PERSONEN

2 GROTE AUBERGINES

ZOUT

3 GROTE TOMATEN

1 KLEINE PREI

250 G KLEINE CHAMPIGNONS

2 TEENTJES KNOFLOOK

3 PLAKKEN TOASTBROOD

200 G FETA

2 TAKJES TIJM

1 KLEIN BOSJE PETERSELIE

5 EL OLIJFOLIE, OM TE BAKKEN

3 EL PIJNBOOMPITJES

PEPER

1 EL GEDROOGDE OREGANO

70 G PATENTBLOEM

OLIE OM TE FRITUREN

BEREIDING

Was de aubergines, maak ze schoon en snijd ze in 1 centimeter dikke plakken. Leg die in een zeef, strooi er zout over en laat 30 minuten het vocht eruit trekken. Spoel de plakken dan goed af met koud water, laat ze uitlekken en dep ze goed droog.

Was intussen de tomaten, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in kleine stukjes. Maak de prei schoon, snijd hem in de lengte in kwarten, was die en snijd ze dwars in kleine stukjes. Borstel de champignons af, maak ze schoon, snijd ze doormidden en vervolgens dwars in kleine stukjes. Pel de teentjes knoflook en snijd ze fijn. Snijd het toastbrood in 1 centimeter grote blokjes. Dep de feta droog en verbreek hem grof. Was de kruiden, schud ze droog, trek de blaadjes eraf en hak alles apart grof.

Verhit 3 eetlepels olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag en bak daarin de stukjes brood met de helft van de knoflook en pijnboompitjes goudbruin. Strooi er een beetje zout over, haal alles uit de pan en laat het uitlekken op keukenpapier. Veeg de pan schoon, verhit er weer wat olijfolie in en bak dan de prei en de rest van de knoflook tot de prei lichtbruin wordt. Voeg dan paddenstoelen en tijm toe en bak die op een hoge temperatuur 2-3 minuten mee. Kruid met zout, peper en oregano. Haal de pan van de kookplaat en roer er de tomaten en twee derde van de peterselie door.

Verwarm de oven voor op 225°C (boven- en onderwarmte) en leg bakpapier op een bakplaat. Meng de bloem met ¼ theelepel zout en peper. Verhit een ruime hoeveelheid olie in een koekenpan met antiaanbaklaag. Wentel de aubergineplakken in porties door het bloemmengsel, schud de overtollige bloem eraf en bak de plakken in de hete olie aan beide kanten in telkens 3-4 minuten goudbruin. Haal ze uit de pan en laat ze uitlekken op keukenpapier.

Verdeel de aubergineplakken over de bakplaat. Doe het mengsel van brood en pijnboompitjes in de koekenpan, meng alles goed door elkaar en maak nogmaals op smaak af met zout en peper. Schep het dan op de aubergineplakken. Strooi er feta over en gril ze 5-7 minuten (midden) in de hete oven. Haal ze uit de oven, laat ze even afkoelen en strooi de resterende peterselie erover.

