

De traditionele Griekse keuken
Koken met Griekse kruiden

Een kookboek voor iedereen
met 135 traditionele Griekse recepten

Van dezelfde auteur verschenen al eerder de boeken:

1. Nieuwgriekse Grammatica

Een compleet Nieuwgriekse Grammatica & Synataxis

2. Grammatica Nederlands in het Grieks

3. Correspondentie Gids

De traditionele Griekse keuken

Koken met Griekse kruiden

**Een kookboek voor iedereen
met 135 traditionele Griekse recepten**

Stathis Papaloukas

is geboren in Kyriaki Viotias, Griekenland.

Sinds 1998 woont hij in Nederland.

Hij is docent Nieuwgrieks aan de Griekse school ALFA.

<https://griekseles.com/>

Boektitel: De traditionele Griekse keuken

Koken met Griekse kruiden

Auteur: Stathis Papaloukas

Omslagontwerper: Bregje Crone

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver.

Ondanks al de aan de samenstelling van de tekst bestede zorg, kan noch de redactie noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze uitgave zou kunnen voorkomen.

Proloog	11
VOORGERECHTEN, HAPJES EN SPREADS	1
Laganabrood	1
Fetakaasbrood/Olijvenbrood – Tyropsomo/Eliopsomo	2
Zelfgemaakte olijven.....	3
Gemarineerde olijven.....	4
Olijven in alleen zee- of zout water	4
Gemarineerde aubergines met munt en chilipepers - Melitzanes toursi.....	5
Ingelegde aubergines met peterselie en knoflook - Melitzanes toursi	6
Gemarineerde ansjovis - Gavros pastos.....	7
Zelfgemaakt filodeeg.....	8
Courgette pita - Kolokythopita.....	9
Aubergine pita - Melitzanopita	10
Spinazie kaaspita - Spanakotyropita	11
Trachana kaaspita - Trachanopita	12
Kaaspita - Tyropita	13
Bladerdeeg kaaspasteitjes -Tyropites	14
Gebakken courgette/ aubergines - Tiganita kolokythakia/ melitzanes	15
Gebakken courgetteballetjes - Kolokithokeftedes	16
Tomatenballetjes - Tomatokeftedes.....	17
Aardappelballetjes - Patatokeftedes.....	18
Aardappelpuree met knoflook - Skordalia	19
Witte viskuit spread - Taramosalata	20
Auberginesalade - Melitzanosalata.....	21
Tzatziki.....	22
Pittige fetakaas spread - Tyrokafteri.....	23
Gele erwtenpuree - Fava.....	24
Hummus	25
Zelfgemaakte mayonaise	26
Gebakken kaas - Saganaki tyri.....	27
Garnalen in pittige tomatensaus - Garides saganaki	28
SALADES	29

Russische salade - Rosiki salata	29
Salade met bulgur of couscous	30
Griekse salade - Choriatiki.....	31
Witte koolsalade - Lachanosalata	32
Traditionele Dakos - Bruschetta.....	33
Aardappelsalade - Patatosalata	34
Linzensalade - Salata me fakes.....	35
Zwartoogbonen salade - Salata me fasolia mavromatika.....	36
SOEPEN.....	37
Bonensoep - Fasolada	37
Linzensoep - Fakes soupa	38
Groentesoep – Chortosoupa.....	39
Kippensoep met ei-citroensaus - Kotosoupa avgolemono	40
Vleessoep met groenten en vermicelli – Kreatosoupa	41
Yuvarlakia soep met gehaktballetjes en ei-citroensaus.....	42
Vissoep - Psarosoupa	43
VEGETARISCHE GERECHTEN.....	44
Spinazie met rijst - Spanakoryzo	44
Ovengerecht van verschillende groenten – Briam/ tourlouí.....	45
Artisjokken van Constantinopel - Aginares politikes	46
Tomaten en paprika's gevuld met rijst en munt - Gemista	47
Aubergines en paprika's gevuld met rijst en aromatische kruiden - Gemista.....	49
Imam bayildi aubergines	50
Aubergines in rode saus - Melitzanes ragou	51
Sperziebonen - Fasolakia.....	52
Okra met olijfolie - Bamies.....	53
Doperwten in rode saus - Arakas	54
Wijnbladeren met rijst – Dolmadakia gialatzi	55
Vegetarische witte koolrolletjes met citroensaus - Lachanodolmades nistisimi.....	56
Spaghetti met rode saus - Spaghetti napolitana.....	57
Spaghetti met aubergines - Spaghetti me melitzanes	58
Spaghetti aglio e olio - Skordomakaronada	59
Kritharaki (orzo) met groenten	60
Kikkererwten met spinazie - Revithia me spanaki	61

Kikkererwten met andijvie - Revithia me antidia.....	62
Kikkererwten met tomatensaus en rijst - Revithia me ryzi.....	63
Reuzenbonen uit de oven - Gigantes.....	64
Witte bonen uit de oven - Fasolia chandres sto forno	65
Aardappelen uit de oven - Patatesournou.....	66
VLEESGERECHTEN.....	67
Spaghetti Bolognese - Makaronia me kima	67
Moussaka met aubergines en aardappelen.....	68
Aubergine schoentjes - Papoutsakia.....	70
Pastitsio	72
Lasagne - Lazania.....	74
Spaghetti carbonara.....	76
Witte kool dolmades - Lachanodolmades	77
Courgettes gevuld met gehaktsaus - Kolokithia gemista avgolemono.....	79
Paprika's en tomaten gevuld met rijst en gehakt - Gemista me kima.....	80
Lams- of varkensspiesjes - Souvlakia	81
Lamsvlees met aardappelen uit de oven - Arni sto forno.....	82
Lamsfricassee met sla en ei-citroensaus - Fricasé	83
Gebraden geit uit Fokida - Psimarni.....	84
Giouvetsaki met lamsvlees - Arni giouvetsi	85
Kebab.....	86
Tomatensaus voor gehaktballen - Saltsa gia keftedakia.....	87
Gehaktballen in rode saus - Keftedakia me kokkini saltsa.....	88
Gehaktballen met couscous of bulgur - Keftedakia me trachana	89
Gehaktballen uit Smyrna - Soutzoukakia	90
Griekse champignonroomsaus.....	91
Griekse hamburgers - Biftekia scharas.....	92
Pittige hamburgers met aardappelen uit de oven - Biftekiaournou me patates	93
Gehaktballen uit Cyprus - Keftedes apo tin Kypro.....	94
Marinade voor kipfilet of een hele kip.....	94
Gestoomde kip in rode saus - Kotopoulo kokkinisto	95
Kip Milaneza - Kotopoulo milaneza.....	96
Gebraden kip - Kotopouloournou	98
Salmi van konijn - Kouneli salmi.....	99

Konijnenstoofpot - Kouneli stifado	100
Gestoofd rundvlees - Moschari kokkinisto	101
Stoofschotel van rundvlees en kritharaki - Moschari giouvetsi.....	102
Gestoofd rundvlees met sjalotten - Moschari stifado	103
Rundvlees met sperziebonen - Moschari fasolakia	104
Rundvlees met aubergines en aardappelen - Moschari melitzanes	105
Rosbief in de braadpan - Moschari psito	106
Kalfsvlees in citroensaus - Moschari lemonato.....	107
Kalfsschenkel met sinaasappelsaus - Kotsi me portokali.....	108
Gyros	109
Varkensspiesjes - Souvlakia chirina	110
Varkensfricassee met bleekselderij en ei-citroensaus - Chirino me selino.....	111
Varkensvlees met bonen in de oven - Chirino me fasolia.....	112
Varkensrollade in rode wijnsaus - Chirino psito	113
Gemarineerde hamschijf met aardappelen in de oven - Chirino kotsi sto fourno	114
Gebakken varkensvlees - Tigania	115
VISGERECHTEN.....	116
Spaghetti met garnalen - Garidomakaronada	116
Gefrituurde ansjovis of sprotjes - Gavros & atherina tiganiti	117
Ansjovis met tomatensaus - Gavros sto fourno.....	118
Gebraden sardientjes uit de oven - Sardeles sto fourno	119
Gegrilde sardines - Sardeles psites.....	120
Zeebaars of dorade uit de oven - Lavraki of tsipoura sto fourno	121
Zalm met bonen in tomatensaus uit de oven - Solomos me fasolia sto fourno.....	122
Gefrituurde inktvis - Kalamarakia tiganita	123
Gegrilde inktvis - Kalamarakia psita	124
Zeekatten met spinazie - Soupies me spanaki	125
Octopus met pasta in de oven - Xtapodaki me makaronaki kofto	126
Octopus in olijfolie en azijn - Xtapodaki me ladoksido	127
NAGERECHTEN EN GEBAK.....	128
Ronde Nieuwjaarscake - Vasilopita	128
Appel-kaneel cake met walnoten – Cake me mila kanela ke karidia.....	129
Koekjes - Koulourakia.....	130
Honingmakronen - Melomakarona.....	131

Diples - Kserotigana.....	132
Gebak van bladerdeeg met griesmeelpudding - Galaktoboureko.....	134
Gebak van deegrollertjes met griesmeelpudding – Atomika Galaktoboureka	135
Griesmeelflap - Bougatsa	136
Bougatsa driehoekjes.....	137
Griesmeelgebak - Revani.....	138
Sinasappeltaart - Portokalópita	139
Baklava	140
Kataifi – Draadjesdeegrolletjes	141
Loukoumades met honing en kaneel.....	142
Gekonfijte sinaasappelschillen - Glyko portokali	143
ALGEMENE INSTRUCTIES	144
Aubergines	144
Groenten	144
Pasta.....	145
Peulvruchten	145
Steriliseren van inmaakpotten.....	145
Stoofschotels.....	145
Vis bakken	146
Vis grillen	146
Vlees grillen.....	147
Olijfolie	147
Kleur en smaak.....	147
Soorten van oliefolie	147
Wanneer kun je het beste extra vergine olijfolie gebruiken en wanneer gewone olijfolie en waarom?	148
Kruiden en specerijen	148
In de Griekse keuken worden meestal de volgende kruiden en specerijen gebruikt:	148
Kookfouten corrigeren	152
Maten.....	153

Proloog

Dit boek is het resultaat van de samenwerking tussen mij en vooraanstaande chef-koks die ik in Griekenland heb ontmoet en met wie ik heb samengewerkt. Het is een product van de 40 jaar professionele en persoonlijke ervaring die ik heb opgedaan door me te verdiepen in de geheimen van de Griekse keuken.

Het boek is meer dan een opsomming van ... geselecteerde traditionele recepten voor hapjes, voorgerechten, hoofdgerechten en desserts. Het zijn recepten die ik talloze keren heb gebruikt en aangepast om tot de juiste hoeveelheden ingrediënten te komen die ons uiteindelijk een gerecht geven dat moeilijk te vergeten zal zijn. Natuurlijk bestaan er veel variaties op de recepten van de Griekse keuken, maar over het algemeen volgen de meeste enkele van dezelfde basisprincipes.

Het idee om een boek te schrijven met klassieke Griekse recepten werd in de eerste plaats gevormd door mijn liefde en waardering voor de Griekse keuken en evenzeer door mijn wens om de verdienste van de Griekse traditionele keuken over te brengen, niet alleen aan minnaars van de kookkunst, maar ook aan wie zich als liefhebberij met koken bezighoudt in Nederland en België.

De recepten zijn in eenvoudige taal geschreven. Aan het begin van elk recept geef ik algemene nuttige informatie over het gerecht, zoals waar het oorspronkelijk vandaan kwam, en hoe en wanneer, bij welke gelegenheid of in welke tijd van het jaar, het wordt gegeten. Ik presenteer eerst de hoeveelheden ingrediënten, specerijen en kruiden die gebruikt worden, gevolgd door een gedetailleerde beschrijving van het bereidingsproces. Op een simpele wijze som ik stap voor stap de reeks acties op die moeten worden uitgevoerd om een heerlijk aromatisch gerecht te krijgen. Bij elk gerecht is een foto toegevoegd.

Ik hoop dat mijn reisgids van Griekse smaken voor mijn lezers een praktisch en plezierig middel zal zijn om zich de smaken en momenten, waarvan ze tijdens hun vakanties in Griekenland genoten, te herinneren en opnieuw te beleven.

Een paar woorden over de Griekse keuken en gastronomische filosofie

De Griekse keuken

De Griekse keuken is een mozaïek van smaken die getuigen van de geschiedenis van het land en de rijkdom van haar gastronomische traditie. De traditionele Griekse keuken kenmerkt zich door de eenvoud van combinaties bij het bereiden van heerlijke gerechten. Haar basis is pure en hoogwaardige ingrediënten, de juiste keuze en verhouding van kruiden en specerijen en het onmisbare element, de Griekse olijfolie.

We kunnen niet genoeg benadrukken dat in de Griekse keuken de kooktradities op het Griekse vasteland en de eilanden verweven waren met die van Klein-Azië, Oost- en Zuid-Europa. Door deze verwevenheid werden de gerechten die uiteindelijk domineerden, omarmd door de gastronomische cultuur van de Grieken. Deze wordt door velen beschouwd als de bakermat van het mediterrane dieet, dat - zoals bekend - dankzij evenwichtig samengestelde voedingsstoffen een gunstige invloed heeft op het bereiken van een hoge leeftijd in goede gezondheid.

Het eerste geheim van het mediterrane dieet zit hem in het gebruik van ingrediënten uit alle voedselgroepen. Dat verzekert dat het lichaam de benodigde voedingsstoffen die essentieel zijn voor de goede gezondheid van de mens binnenkrijgt.

Het tweede geheim zit in het aroma dat ontstaat door de combinatie van specerijen en kruiden. Het aroma dat, voor de smaaksensatie, voedsel transformeert van noodzaak tot gastronomisch genot. Als we over de mediterrane keuken spreken, associeert ons brein haar met de smaak van verse ingrediënten gecombineerd met zuivere kruiden.

Het derde geheim zit in de hoeveelheid eten en de frequentie: er zijn geen voedingsstoffen die te veel of te weinig worden geconsumeerd.

Gastronomische cultuur

Thuis

Gastronomische cultuur omvat niet alleen het combineren van voedingsmiddelen, maar ook alle bijbehorende sociale en culturele gebruiken. De gastronomische cultuur, die van generatie op generatie wordt doorgegeven, is nauw verbonden met de geschiedenis, de traditie, de cultuur en de zeden en gewoonten van de gemeenschap.

Ze wordt erkend als een veelzijdig bezit dat lokale tradities omvat, de manier waarop we met z'n allen rond de tafel zitten om te eten, om plaatselijk en nationaal nieuws te bespreken, om iets te vieren, om onze vreugde en ons verdriet te delen. In de Griekse cultuur zijn de voorbereidingen en het klaarmaken van de maaltijd onlosmakelijk verbonden met het gezinsleven.

In Griekenland is het tafelritueel van de familie een belangrijk onderdeel van het leven. Grieken houden van traditionele familiebijeenkomsten, vooral op zondag, wanneer de tafel met nog meer zorg wordt gedekt en favoriete gerechten worden geserveerd. Elke maaltijdbereiding, waar vanzelfsprekend het hele gezin, jong en oud, aan meedoet, is een belevenis. Ze verzamelen zich meestal rond moeder die het voor het zeggen heeft in de keuken, terwijl vader de baas is van de barbecue, en allen zijn bereid om een handje te helpen. Iedereen vindt iets om te doen, de een maakt de salade, de ander de feta en weer iemand anders snijdt het brood, dat net als water en wijn nooit op onze tafel ontbreekt.

Na de voorbereidingen komt het moment dat we allemaal aan tafel gaan. Wanneer we eten houden we ons nergens anders mee bezig, niets verstoort de rustige sfeer tijdens de maaltijd, die niet alleen ons lichaam voedt, maar ook ons geestelijk welzijn bevordert. En natuurlijk gaan we niet van tafel voordat het fruit komt, de yoghurt met honing ... en voordat we complimenten geven aan de vrouw des huizes.

Vasten

De Griekse keuken kent veel recepten speciaal voor de vastentijd. Veel gezinnen handhaven nog steeds de orthodox-christelijke traditie van vasten. Tijdens het vasten eten gelovigen geen vlees, vis en zuivelproducten. Er zijn veel dagen en perioden van vasten.

Aangewezen Grieks-Orthodoxe vastendagen zijn:

- elke woensdag en vrijdag
- carnavalsmaandag
- 5 januari, de dag vóór Driekoningen.
- 14 september, Heilige Kruisverheffing.
- 29 augustus, herdenking van de dood van de Heilige Johannes de Doper.

Aangewezen Grieks-Orthodoxe vastenperiodes zijn:

- de Goede Week (de week voor Pasen).
- de grote vasten, 40 dagen vóór Pasen, begint op carnavalsmaandag en eindigt op de zondag van de verrijzenis van Christus.
- van 1 augustus tot 14 augustus, ter ere van de Heilige Maagd Maria
- van 15 november tot 24 december, 40 dagen vóór kerstmis ter ere van de geboorte van Christus.

Buitenshuis

In Griekenland is het gebruikelijk om onze vrienden buitenshuis te ontmoeten, op een centrale plaats, omdat iedereen zich het liefst in gezelschap van veel anderen bevindt op een plek waar veel ruimte is. Uitjes zijn altijd een gelegenheid om samen met anderen te zijn, te praten en plezier te maken, een essentiële gewoonte die de laatste tijd verloren lijkt te gaan. Uiteraard, wanneer het fastfood syndroom ons niet in haar greep heeft, besteden we ruim de tijd aan het diner, dat wel uren kan duren.

De meest gebruikelijke plekken om met ons gezelschap van een maaltijd te genieten zijn:

De tsipouro- en ouzobarretjes, waar je tsipouro of ouzo drinkt, discussieert en geniet van geselecteerde standaardhapjes die op kleine borden worden geserveerd en verschillende lekkernijen combineren, zoals gefrituurde courgetteballetjes, tzatziki, saganaki, gegrilde octopus en zoveel andere met liefde bereide hapjes. Voor velen komt in deze barretjes de ziel van de Griekse cultuur tot uitdrukking.

De tavernes net zo, met gegrild vlees, zeevruchten en lokale gerechten, die vergezeld worden van lokale wijn en muziek. Daar begint een complete maaltijd met voorgerechtjes, hapjes in kleine schaaltes die in het midden van de tafel worden geplaatst zodat iedereen kan proeven. Dan zullen de hoofdgerechten volgen met hun kenmerkende aroma's, want ze zijn dezelfde dag gekookt of worden juist op dat moment op houtskool gegrild. De maaltijd wordt afgerond met fruit of traditionele zoetigheden.

Er zijn ook de souvlaki- en gyrostentjes, voor iets snels. Dit zijn de favoriete hangouts van jongelui. Het ongeëvenaarde pitabroodje met gyros of souvlaki, met tzatziki, frites, ui en tomaat raakt ook volwassenen nog.

Patisserieën zijn dé aangewezen plek om te genieten van een verrukkelijk ijsje, of een donut met honing en kaneel, en van elke andere zoetheid waar je maar trek in hebt!

Waar en wanneer we ook maar ergens van genieten, in Griekenland is één ding zeker: we benadrukken authenticiteit, pure ingrediënten en eenvoud. Gekunsteldheid en complexiteit passen niet in onze cultuur.

De hedendaagse nieuw-Griekse keuken

Wie de kunst van het koken beoefent, vraagt zich af wat de Griekse keuken vandaag de dag eigenlijk is! In de afgelopen twee decennia zijn er twee stromingen ontstaan in de Griekse keuken.

De eerste komt tot uiting door een golf jonge gastronomen die geloven dat de traditionele Griekse keuken vandaag als inspiratie kan dienen voor de culinaire traditie van morgen. Altijd uitgaand van lokale pure ingrediënten en traditionele technieken, verrijken en ontwikkelen ze de traditionele keuken met innovatieve ideeën, nieuwe smaakcombinaties en technieken.

Inderdaad, het is culinaire vernieuwing, maar de aantrekkingskracht ervan is voorlopig niet groot, vergeleken met de enorm verleidelijke traditionele keuken.

De tweede stroming weerspiegelt een hedendaagse trend in koken, wereldwijd. Het gemak waarmee we ons kunnen oriënteren, en ingrediënten kunnen verkrijgen die twee decennia geleden onbekend waren in Griekenland en zelfs Europa, maakt het voor jonge gastronomen verleidelijk om lokale gerechten afkomstig uit exotische keukens hier getrouw, zo goed en kwaad als het gaat, na te maken.

Kortom de keuken van elk land is, net als haar ziel, niet gedefinieerd. En als het gedefinieerd is, dan is het beperkt. Welbeschouwd bestaan nationale keukens, als gesloten entiteit niet.

Waar zal eigenlijk in de toekomst het Griekse van de smaak verborgen zijn: in traditionele recepten, in lokale ingrediënten, in grootmoeders technieken of misschien in de experimenten van de chef-kok?

Dankwoord

Ik wil graag aan de volgende mensen mijn dank betuigen.

Bregje Crone die de omslag van het boek heeft ontworpen.

Dhimitri Maliqi van het restaurant Le Perroquet in Aspra Spitia Viotias, Griekenland waar de omslag foto is gemaakt.

Mijn kinderen en mijn vrouw die ieder op hun eigen manier hebben bijgedragen.

Bart Berger die als eerste het boek las en verschillende opmerkingen en grammaticale correcties heeft aangebracht.

En ten slotte Marianne van Rees Vellinga voor de suggesties, de verschillende opmerkingen maar ook voor de grammaticale en syntactische correcties.

Maart 2021,
Heeswijk-Dinther

Stathis Papaloukas

Tweede, herziene uitgave, april 2024.

Voor mijn kinderen!

“Je hoeft geen ingewikkelde meesterwerken te koken —
gewoon goede gerechten van verse ingrediënten.”

Julia Child, tv-kok en kookboekauteur

Daaraan zou ik willen toevoegen: en met de juiste kruiden.

VOORGERECHTEN, HAPJES EN SPREADS

Laganabrood

Lagana is een plat rond brood dat op de eerste maandag (carnavalsmaandag – Καθαρά Δευτέρα) van de 40 dagen vasten gegeten wordt.



Ingrediënten

- 750 g bloem
- 460 ml lauwwarm water
- 1 ½ theelepel zout
- 1 eetlepel poedersuiker
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- 20 g verse gist of 9 g gedroogde gist uit een zakje
- 1 eetlepel sesamzaadjes
- optioneel: 1 theelepel anijszaad of mahlep
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie (om het brood mee in te smeren)

Bereiding

Doe de gist met de suiker in een kommetje en voeg 100 ml lauwwarm water toe. Bedek de kom met folie en laat hem ongeveer 15 minuten staan tot er luchtbelletjes ontstaan.

Zeef de bloem. Meng de bloem met het zout en eventueel het anijszaad of mahlep in een grote kom en maak een kuiltje in het midden. Voeg het gistmengsel, de olie en geleidelijk het water toe en vorm hiervan met de hand een stevig deeg. Leg het deeg op een met bloem bestoven werkblad en kneed het 10 minuten tot het deeg glad en soepel is. Leg het in een schaal. Dek de schaal af met een theedoek en zet deze ongeveer 60 minuten op een warme plek tot het deeg is gerezen.

Verdeel het deeg in twee stukken. Kneed een stuk deeg tot een soepele bal. Smeer je handen in met olie als het deeg plakkerig is. Maak een middelgroot laganabrood van ongeveer 2 cm dik en verkrijg een brede ovale vorm met de karakteristieke vingers erop door met je vingers op het deeg te drukken.

Herhaal dit met het andere stuk deeg.

Leg de broden op een met olie ingevette ovenplaat. Dek ze af en laat ze 60 minuten tot het deeg is gerezen. Smeer ze in met wat olijfolie en bestrooi ze met de sesamzaadjes. Bak ze 30-35 minuten in een voorverwarmde oven op 190 graden tot ze lichtbruin zijn. Controleer door ze voorzichtig op te tillen of ze ook goed aan de onderkant gebakken zijn, laat ze anders nog ongeveer 5 minuten staan. Haal ze uit de oven, bedek ze met een theedoek en laat ze afkoelen.