

GRIEKENLAND

HET KOOKBOEK



RIANNE BUIS

GRIEKENLAND

HET KOOKBOEK



Karakter Uitgevers B.V.

VOOR FRITZ, CECILIA EN LUC



INLEIDING	10
INGREDIËNTEN	18
RESTAURANTS, TAVERNA'S, OUZERIES EN ANDERE EETGELEGENHEDEN	30
VOORGERECHTEN	34
KOUDE VOORGERECHTEN	36
WARME VOORGERECHTEN	62
DOLMADÁKIA EN DOLMÁDES	100
SOEP	112
OLIJFOLIE EN OLIJVEN	134
KAAS, EIEREN EN YOGHURT	146
GRIEKSE KROKETJES EN FRITTERS	166
HARTIG GEBAK	180
GROENTEN, SALADES, PEULVRUCHTEN EN GEVULDE GROENTEN	204
SAUZEN	258
VIS, SCHAAL- EN SCHELPDIEREN	266
VLEES, WILD EN GEVOGELTE	304
PASTA EN RIJST	344
BROOD	360
DESSERTS EN GEBAK	376
INMAAK	420
REGISTER	437





INLEIDING

Wat maakt Grieks eten zo uniek en onweerstaanbaar lekker? Iedere liefhebber zal je een ander antwoord geven. Krokant gefrituurde visjes of octopus van de houtskoolgrill, roomwit met een mooi gegrild korstje en een glas tinkelende ouzo erbij. Of val je voor de veelkleurige zomerse salades met gouden olijfolie, zilte olijven en romige feta? De fluweelzachte gevulde wijnbladeren?



RESTAURANTS, TAVERNA'S, OUZERIES EN ANDERE EETGELEGENHEDEN

Meer dan welk mediterraan volk ook eten de Grieken buiten de deur. Het hoort bij de levendige aard van de mensen, het heerlijke klimaat en het genoegen dat ze scheppen in vrolijkheid, in eten en in goed gezelschap. De keuze in eetgelegenheden is enorm.

Er zijn knusse taverna's en simpele zaken met plastic zeiltjes op tafel en nogal schelle tl-verlichting, toeristenrestaurants met blauw geverfde stoelen en visnetten aan de muur en ouzeries en restaurants met een even indrukwekkend design als menu. Een restaurant (*estiatório*) is meestal chiquer dan een taverna, al zegt het niet zoveel over de prijzen en nog minder over de kwaliteit. Buitenshuis eten is iets wat (bijna) iedereen zich kan permitteren, want de prijzen zijn in het algemeen laag. Behalve in enkele top-restaurants in Athene en op sommige eilanden is eten niet verbonden met klassen. Een taverna kan variëren van een simpel eethuis aan het strand tot de laatste hot spot in een grote stad. Het woord *taverna* geeft in ieder geval aan dat het eten er Grieks is. Voor beide varianten geldt: een drukke Griekse klandizie is een garantie dat het eten er goed is.

Typisch Grieks is de *ouzerie* en het land wemelt ervan. Eigenlijk betekent het: een café waar je ouzo kunt drinken en kleine hapjes kunt eten. Soms is het gecombineerd met een *kafenión* (een koffiecfé). Op de naam alleen kun je niet afgaan. Het kan een onaanzienlijk klein café-tje zijn, maar ook een voortreffelijk en modieus restaurant dat gespecialiseerd is in een groot aantal voorgerechten. Oorspronkelijk was de

ouzerie het domein van mannen en voor veel bezoekers zijn ze het gezicht van Griekenland. Nog steeds bestaan zulke ouzeries van de oude stempel, waar een vrouw niet snel een voet binnenzet. Hier treffen mannen hun vrienden en rivalen en het is een plek om te ontspannen na het werk. Vooral voor de oudere generatie is het dagelijks leven niet compleet zonder een kopje sterke Griekse koffie in het café, kaartspelen, heftig discussiëren (niet alleen over politiek) en op de hoogte blijven van wat er zoal gebeurt. Er wordt ook wel beweerd dat het *kafenión* dient als tweede huiskamer voor mannen die niet de hele dag met hun vrouw willen doorbrengen...

In de grotere steden — Thessaloniki spant de kroon — noemt men de eethuizen vaak naar de drank die geschonken wordt. Daarbij heb je meteen een indruk van de menukaart. Een *retsinádiko* serveert retsina uit het vat met veel kleine (vis)gerechten, voor ouzo en pittige *mezédes* ga je naar de *tsipourádiko* of *ouzomezedopolío*. Een eethuis waar het draait om wijn heet *inomezzedopolio*. Het wil niet zeggen dat je in die gelegenheden niets anders kunt drinken, wel dat er een grote keus van die bepaalde drank is en dat er gerechten geserveerd worden die er goed bij passen.

OVER DE RECEPTEN

Het omzetten van Griekse recepten naar het Nederlands (en andere talen) en Europese maten is niet altijd even eenvoudig. De Grieken hanteren het metrieke stelsel (dus maten als liter, kilogram en gram), maar daarnaast zijn vergelijkende inhoudsmaten ook nog volop in zwang.

De volgende maten kom je nog overal tegen:

- een *Grieks koffiekopje*
- *schoteltje van een Griekse koffiekopje*
- een *waterglass*
- een *wijnglas*
- een *theekopje*
- een *lepeltje of een dessertlepeltje*
- een *lepel*

Daarnaast zijn nogal vage aanduidingen heel gewoon: een handje van dit, een bosje van dat, zoveel bloem als nodig is om een zacht deeg te maken... Vaak wordt verondersteld dat de kok bekend is met de bereiding en slechts een handjevol aanwijzingen nodig heeft. Zeer charmant is de positie die wordt ingenomen door degene die het recept verstrekt. Het is heel gebruikelijk om recepten in de eerste meervoudspersoon te stellen, dus: 'we vetten de ovenschaal in', 'we snijden tomaten in stukjes'. Heel wat gezelliger dan de gebiedende wijs...

Verreweg mijn interessantste ervaringen waar het Griekse receptuur betreft kwam toen ik de inzendingen kreeg van een oproep door Mili Kritis, de meelfabriek van Kreta. Heel kokend Kreta werd gevraagd een interessant recept met tarwebloem erin op te sturen. Van het hele eiland kwamen duizenden inzendingen binnen, en ik kreeg van allemaal een kopie, zakken en zakken vol. Het oogmerk van de fabriek was

om enkele keren per jaar een kleine brochure uit te geven met de interessantste recepten. Het was mijn taak om de gerechten te selecteren, ze te koken voor fotografie en waar nodig het recept te herschrijven. Weken-, maandenlang heb ik me met tomeloze vreugde in deze uiterst boeiende taak verdiept. Er waren recepten bij die ongeveer zo gingen:

FRITTERS

bloem
zout
water
olijfolie

We mengen de bloem met wat zout en genoeg water en bakken dit in hete olie

Andere — verdacht moderne — recepten waren letterlijk overgeschreven uit een van de laatste kooktijdschriften. Ik kwam prachtige en aantoonlijke aantekeningen tegen van vrouwen die vermeldden dat bijgevoegd recept van hun over-overgrootmoeder was, en recepten die zeer zorgzaam en huiselijk waren in uitgebreide beschrijvingen. Ik kwam ook oude maten tegen waar ik nog nooit van gehoord had: de *oka* (1.282 kg) en de *dram* (meervoud: *dramia*), (3.888 gram). Beide zijn oude Ottomaanse maten. De dram is etymologisch verwant aan het woord *drachme*, de oude Griekse valuta.







KOUDE VOORGERECHTEN

PASTOURMÁ

De Armeniërs schijnen deze ‘ham van het Oosten’ geperfectioneerd te hebben, al was het oorspronkelijk een idee van nomaden in de Aziatische steppen, die kamelenvlees conserveerden. Pastourmá — *pastirma* in het Turks — is sterk gekruid en gedroogd vlees, meestal rund- of hertenvlees, al bestaat kamelenvlees nog steeds. Het lijkt een beetje op rookvlees en pastrami, maar de smaak is veel sterker. (Rode) peper, komijn, knoflook en fenegriek zijn de voornaamste smaakmakers. De Ottomanen waren al eeuwen gespecialiseerd in de bereiding. Nu is het een populaire mezze in Turkije en Griekenland. Het wordt soms bij ouzo geserveerd in het simpelste kafeníon, maar het staat ook op de kaart van modieuze taverna’s in Thessaloniki en Athene, omgetoverd tot inventieve gerechten.

In Nederland is het verkrijgbaar als pastirma bij Turkse slaggers, maar het is goed te vervangen door Bündnerfleisch en gemarineerde pastrami: marineer niet te dunne plakjes pastrami een paar minuten in wat olie met fijngehakte knoflook, gemalen komijn, paprikapoeder, zwarte peper en eventueel gemalen fenegriek.

PASTOURMÁ MET VIJGEN EN OUZO

Bereidingstijd 5 min en 2-3 uur marineren

Neem per persoon 4 plakjes pastirma, Bündnerfleisch of gemarineerde pastrami. Serveer met gehalveerde verse vijgen, bedruppeld met wat ouzo. Maal wat peper over de vijgen en drink er een glaasje ouzo bij.

AUBERGINESALADE

Melitzanosaláta

Voor 6 personen

Bereidingstijd 1 uur

Vrijwel overal in het Midden-Oosten en het Middellandse Zeegebied wordt auberginesalade gemaakt, meestal met de consistentie van een romige dip of wat grovere puree. Griekenland is geen uitzondering: elke streek en elke kok heeft een eigen versie.

Dit recept is van een traditionele ouzerie in Noord-Griekenland. Het is lekker om niet te zuinig te zijn met de olie, maar je kunt ook minder toevoegen.

Heerlijk als voorgerecht, bijvoorbeeld met krokant gebakken driehoekjes pitabrood.

2 middelgrote aubergines

enkele eetl. citroensap

zout

2 teentjes knoflook

4-8 eetl. extra vierge olijfolie, naar smaak

ca. 2 eetl. rodewijnazijn

versgemalen peper

mespunt suiker

3 eetl. fijngehakte peterselie

Rooster de aubergines op de barbecue, onder de grill of boven de gasvlam (en daarna in de oven), zoals beschreven staat bij Aubergines roken, roosteren en pureren (pag. 210). Trek de schillen eraf en verwijder zo nodig grote zaden. Doe het vruchtvlies over in een zeef of vergiet en druppel er enkele eetlepels citroensap over. Laat de aubergine circa 15 minuten uitlekken. Hak of pureer het vruchtvlies zo fijn mogelijk op een plank en hak de knoflook mee, of stamp eerst de knoflook fijn in een (grote) vijzel en stamp dan de aubergine mee tot een puree. Doe de auberginepuree over in een kom en voeg beetje bij beetje olie, citroensap en azijn toe. Proef af en toe. Klop stevig door tot een romige, maar niet geheel gladde massa ontstaat en breng op smaak met zout, peper en suiker. Voor wie het wel heel glad wil: pureer in de keukenmachine of met de staafmixer. Strooi de peterselie erover.

AUBERGINE-PAPRIKASALADE MET FETA *Variatie*

Rooster 1 grote groene paprika en 1 grote, rijpe tomaat mee met de aubergines, tot de schil geblakerd is. Trek de schillen eraf en hak de groenten in stukjes en laat ze uitlekken in een zeef. Schep de groenten met 100 gram verkruidelde feta, wat gedroogde rodepepervlokken of boúkovo door de auberginepuree. Breng op smaak met circa 2 eetlepels rodewijnazijn, 6-8 eetlepels extra vierge olijfolie en wat zout en peper. Roer kort voor het serveren 2-3 eetlepels fijngehakte peterselie en 50 gram fijngehakte, geroosterde amandelen erdoor. Een gerecht dat de Grieken uit Smyrna waarschijnlijk naar Athene brachten, waar het de weemoedige rebetika-muziek en ouzo begeleidde.

TZATZIKI

Komkommersalade met yoghurt en knoflook

Voor 4-6 personen

Bereidingstijd 15 min

Variaties op deze verfrissende salade vind je van India tot de Balkan. De Griekse naam komt van het Turkse *cacik*, dat vrijwel hetzelfde gerecht is. Tzatziki is zo populair dat het overal kant-en-klaar te koop is, ook in Nederland. Maar de beste maak je zelf: fris, romig en dik. Dikke yoghurt samen met zure room benadert de yoghurt die in Griekenland gebruikt wordt het best. Behalve als voorgerecht met brood of (ouzo)crackers is het ook heel geschikt als onderdeel van een mezze-buffet of als bijgerecht bij onder andere kroketjes en gegrild vlees. In de noordelijke provincies wordt vaak dille toegevoegd, op Cyprus verse munt. Het is lekker om de knoflook in de vijzel tot puree te stampen. Hoe je yoghurt laat uitlekken staat in het hoofdstuk Kaas, eieren en yoghurt, pag. 163.

1 flinke komkommer

200 ml uitgelekte yoghurt of volvette

Griekse yoghurt

125 ml zure room of crème fraîche

2-3 teentjes knoflook,

fijngehakt of -gestampt

1 eetl. extra vierge olijfolie

zout, versgemalen peper

ca. ½ eetl. wijnazijn

(2 eetl. fijngehakte verse munt of dille)

Rasp de gewassen, geschilde komkommer op een grove rasp. Doe de komkommerras in een schone theedoek en knijp zo veel mogelijk vocht er uit. Roer de yoghurt en de zure room door elkaar en meng de knoflook, komkommer, olie en wat zout en peper erdoor. Voeg azijn en eventueel verse kruiden toe. Serveer tzatziki licht gekoeld.

TZATZIKI MET WALNOTEN, MUNT EN BROOD

Variatie

Deze landelijke tzatziki komt uit het wijngedebied Naoussa, waar het *taratóri* heet. Stamp 1 paximathi of een paar Zweedse knapperschuitjes tot grof kruim. Je hebt 4-5 eetlepels nodig. Kleine, knapperige Perzische komkommers zijn bij uitstek geschikt voor deze salade. Je hebt 4-5 stuks nodig. Of gebruik 2 kleine, stevige komkommertjes. Snijd de komkommers in kleine blokjes en laat ze bestrooid met wat zout uitlekken. Dep ze goed droog met keukenpapier. Meng de yoghurt met de komkommer, 3 fijngehakte teentjes knoflook, 50 gram gehakte walnoten, het brood- of toastkruim en 2 eetlepels verse munt. Breng op smaak met zout en peper.

PETERSELIEDIP UIT SYROS

Maidanosaláta

Voor 6 personen

Bereidingstijd 15 min

Voor deze prachtig groene dip is veel platbladige peterselie nodig. Hoewel je het hier en daar op de kaart van een restaurant vindt, is het een exclusief recept van het Cycladeneiland Syros. De smaak is fris, aromatisch en licht pikant. De peterseliestelen kun je gewoon mee pureren, maar je kunt ook alleen het blad gebruiken. Serveer het bijvoorbeeld met reepjes rauwe groenten, knapperig brood en ouzo.

75 gr witbrood zonder korst

1 kleine ui, grof gesnipperd

1-2 teentjes knoflook, fijngehakt

*mespunt gedroogde rodepepervlokken
of boukovo*