

ARTISA VOEDT

ETEN ONDER DE GRIEKSE ZON



Celeste Neelen – Monique Neelen

Colofon

Artisa Retreat
www.artisagreece.org
info@artisagreece.org

Teksten : Celeste Neelen
Fotografie : Monique Neelen
Vormgeving : Yvette van Kempen
Drukkerij : Zalsman B.V.

ISBN: 9789090320359

Oisterwijk, Nederland - Archaia Epidavros, Griekenland
© 2019

Een eetcultuur ontwikkelt zich door het uitwisselen van gerechten. Daar werken we graag aan mee. Recepten uit dit boek mogen gedeeld worden en/ of openbaar gemaakt met bronvermelding, waarbij Artisa Retreat en de makers van dit boek genoemd worden.

Op de foto's en de vormgeving zit © copyright en deze mogen niet gedeeld worden, zonder uitdrukkelijke toestemming. Neem daarover contact op met info@artisagreece.org

INHOUDSOPGAVE

Inhoudsopgave	1
Een kijkje in de keuken van Artisa	2, 3
Oma kookt	5
Mijn moeder, geen 'pitser' maar een zus in de keuken	7
Going Greek	9

SALADES	10,11
Marouli – Griekse groene salade	12
Groene Salade à la Monique	13
Griekse Witte Koolsalade	15
Rode Bietensalade	16
Choriatiki - Griekse boerensalade	17
Broccolisalade	19
Aardappelsalade uit de Peloponnesos	20
Meloen met Feta en Munt	21

SOEPEN	22, 23
Wortel-sinaasappelsoep	24
Groentebouillon à la Michiel	25
Rode Paprikasoep	27
Linzensoep	28
Romige Knolselderijsoep	29
Venkelseep	29
Courgettesoep à la Zus	31
Tom Ka Kai Soep – de veggie variant	32
Pompoensoep	33

LUNCHGERECHTEN	34, 35
Courgettes met Chermoula	36
Fasolakia Ladera – sperziebonen in tomatensaus	37
Gigantes – reuze witte bonen in tomatensaus	38
Arabische Bloemkool Quiche (zonder meel)	39

Een Duo Van Wraps	
- Wrap met doperwtenspread en halloumi	41
- Wrap met kidneybonen en tomaatjes	42
Fava – puree van gele spliterwten	43
Gevulde Langwerpige Paprika's	44
Linzenkoekjes à la Angeline	45
Tomatenkroketjes	47
Tabouleh – twee variaties	
- Zomerse tabouleh met bladsla en granaatappel	48
- Groene voorjaartabouleh	49

VOORGERECHTEN	50, 51
Humus - Kikkererwtendip	52
Guacamole à la Misja	53
Tzatziki – Komkommer-knoflook dip	55
Gevulde Portobello's en Champignons	
- Gevulde portobello's met geitenkaas	56
- Gevulde champignons met peterselie room en noten	57
Pastinaak Skordalia - pastinaak-knoflookpuree	58
Rode Bietencarpaccio	59
Bruschetta's	
- Tomatensalsa en mozzarella	61
- Champignons en citroen	62
- Olijventapenade	62
Mini-tomaatjes met peterseliepesto	63

HOOFDGERECHTEN	64, 65
Indiase gerechten	
- Dahl in Goa Stijl	66
- Tomatenchutney	67
- Gebakken aubergine in yoghurt-kurkuma saus	68
- Groentecurry	69
Vegetarische Moussaka	71
Tajine met worteltjes en kikkererwten	72
Aubergine met saffraan - citroenroom	73
Spanakopita - Spinazietaart	74
Gevulde Courgettes	75
Farfalle met paddenstoelen en kaas	77
Penne met groenten en magor	78
Vegetarisch Zoervleis	79
Gavros – kleine visjes à la Panos	80
Vis uit de Oven	81

BIJGERECHTEN	82, 83
Aardappeltjes uit de oven	84
Couscous met kruiden en citroen	85
Groenteschotel uit de Oven	86
Gegrilde Halloumi	87
Hartige Rijstkoekjes	88
Gekarameliseerde uien	89

Wie wil er een toetje?	91
Smaken, Kruiden en Specerijen	92, 93
Dankwoord	95



Recepten

De recepten zijn gebaseerd op 4 personen.

Qua maten gebruiken we afkortingen: el is eetlepel | tl is theelepel | gr is gram | mg is milligram | ml is milliliter

EEN KIJKJE IN DE KEUKEN VAN ARTISA

Mmm wanneer komt er een kookboek van je heerlijke gerechten uit?

Deze vraag hoor ik met grote regelmaat aan de Artisa-tafel. Na talloze keren ontkennend geschud te hebben, zei ik op 'n dag : 'ja'. Een ja om samen met mijn zus Monique een mooi geïllustreerd kookboek met Artisa-recepten te maken. Zij zou voor de foto's zorgen, en ik voor de recepten, de teksten en het eten. Zo ontstonden levendige middagen van samenwerking, koken en fotograferen. Dit boek is daarvan het resultaat.

Zeven jaar geleden opende Artisa Academic & Art Retreat haar deuren, een retraitecentrum in Griekenland aan zee. Een belangrijk onderdeel van onze open retraites is dat onze gasten 24 uur per dag vrijgesteld zijn van praktische bezigheden en daardoor alle ruimte en tijd hebben om zich te focussen op hun project. Dit maakt het voor hen niet alleen mogelijk om veel te kunnen schrijven, schilderen of produceren maar juist ook om andere niveaus in zichzelf aan te boren. Artisa biedt een omgeving om creativiteit wakker te kussen en vanuit ontspanning tot nieuwe invalshoeken te komen.

Gezonde, gevarieerde en gebalanceerde voeding op alle niveaus vinden we belangrijk. Qua eten hebben we gekozen voor een vegetarisch concept en bereiden we zelf onze maaltijden met verse, lokale producten. Aten we zelf al een tijd voornamelijk vegetarisch, we zijn gesterkt in dit concept nu blijkt dat meer plantaardig eten positieve gevolgen heeft voor zowel het milieu als voor onszelf. De uitstoot van broeikasgas wordt aanzienlijk verlaagd en onze gezondheid krijgt een oppepper omdat onze maaltijden meer groenten en fruit bevatten. Bovendien dragen we bij aan een vermindering van dierenleed. Met de zee aan onze voeten kunnen we het niet laten om af en toe vis te eten, vers gevangen die dag. In dit boek vind je dan ook twee visgerechten.

Het internationale karakter van ons retraitecentrum weerspiegelt zich in onze recepten. Uiteraard putten we veel inspiratie uit de Griekse keuken. Daarnaast zijn de Indiase keuken, de Italiaanse en Noord-Afrikaanse keuken ook een voortdurende bron van inspiratie. Sommige recepten leerden we van onze gasten.

In dit boek vind je toegankelijke recepten, zonder fancy keukentrends. We werken in een kleine keuken, die uitnodigt tot eenvoud en creativiteit. Liefde, aandacht, verse ingrediënten en kruiden zijn wat ons betreft de belangrijkste ingrediënten voor smaakvol eten. We hopen dat dit boek leidt tot enerverende vegetarische maaltijden, samen eten en delen, verbonden, met plezier, humor en diepgaande gesprekken.

Mede namens Monique wens ik je alvast een smakelijk eten!
Celeste Neelen, eigenaar Artisa Academic & Art Retreat



SALADES



INGREDIËNTEN

- 1 marouli of Romeinse bladsla
- 2 à 3 lente-uitjes (alleen het witte gedeelte gebruiken)
- ½ bosje verse dille
- 1 el balsamicoazijn
- 1 à 2 el olijfolie
- zout

SPECIALE BENODIGDHEDEN

Een handcentrifuge om de sla te drogen.

VARIATIE TIPS

- Rooster pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi deze over de salade.
- Snipper stukjes zongedroogde tomaatjes in de salade.

MAROULI Griekse groene salade

Deze salade wordt vooral lekker als je er voldoende verse dille aan toevoegt. Mijn vader, die zelf niet kon koken en wel dol was op eten, riep bij het zien of ruiken van dille altijd, 'Van dille ga ik gillen'. Een uitspraak die hij van een chef-kok had gehoord. Het had hem ervan overtuigd dat je beter geen dille in het eten kunt gebruiken. Iets wat mijn moeder vervolgens dan ook niet deed. In Griekenland heb ik geleerd hoe lekker dille is. In dit gerecht zijn we er royaal mee, evenals in de Griekse spinazie-taart.

BEREIDEN

1. Verwijder de harde kern van de sla.
2. Was de slabladeren voorzichtig in een bak water.
3. Schud het water eraf en droog de bladeren in een handcentrifuge.
4. Snij de sla in brede reepjes. Doe ze in een kom.
5. Maak de lente-uitjes schoon. Gebruik alleen het wit en snij ze fijn.
6. Was de dille takjes, sla het water eraf en snij fijn. De harde stukken steel gebruik je niet.
7. Meng de lente-uitjes en dille door de salade.
8. Indien de sla een tijdje blijft staan voordat je deze opdient, leg je er een vochtige theedoek over.
9. Vlak voor het serveren strooi je wat zout over de salade en meng je de balsamicoazijn en olijfolie erdoor.

Nog lekkerder is het wanneer je van tevoren een dressing maakt van:

- 1 el balsamicoazijn of goede wijnazijn
- 1 tl mosterd
- 1 tl honing
- 2 ½ el olijfolie
- zout
- versgemalen peper

Meng alle ingrediënten door elkaar, waarbij je de olijfolie pas op het laatst toevoegt. Maak al kloppend een romige vinaigrette. In plaats van balsamicoazijn kun je een dressing maken op basis van citroen. Klop dan 1 el citroen door de dressing.

GROENE SALADE à la Monique

Behalve goed fotograferen kan Monique ook lekker koken. Eten dat bijzonder en toegankelijk is. Bij haar thuis is het vaak een zoete inval. De grote tafel in het midden van de eetkeuken is dan het centrum van levendige gesprekken, gelach, soms een verhitte discussie. Pannen worden op de kookplaat gezet, kruiden over de salade gestrooid, glazen wijn ingeschonken... Persoonlijk ben ik erg gesteld op voldoende tijd alleen. Niet voor Monique. Het liefste heeft ze elke avond een volle tafel, met een lange, levendige, trage maaltijd als climax. Deze salade komt uit haar keuken. Eenvoudig te bereiden maar door de combinatie met gembernat en geraspte kaas bijzonder.

BEREIDEN

1. Was de sla goed, droog deze met de handcentrifuge en doe in een kom.
2. Dek de kom af met een vochtige theedoek zodat de sla vers blijft.
3. Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan en laat afkoelen.
4. Snij de gemberbolletjes in kleine stukjes.
5. Rasp de Italiaanse kaas.
6. Maak een avocado schoon, sprenkel beetje citroen erover en snij in stukjes.
7. Maak de sladressing door alle ingrediënten goed door elkaar te kloppen.
8. Meng vlak voor het serveren de dressing door de salade evenals de parmezaanse kaas, de stukjes gember, avocado en de pijnboompitjes.

TIP

- Gebruik je toverhand om alles door elkaar te mengen en de juiste hoeveelheden te bepalen.



INGREDIËNTEN

- 1 zakje veldsla en 1 zakje rucola en eventueel rode eikenbladsla
- enkele gemberbolletjes (uit een potje)
- 50 gr pijnboompitten
- geraspte parmezaanse kaas of andere harde Italiaanse kaas
- 1 avocado

VOOR DRESSING

- 2 à 3 el olijfolie
- gembernat
- 1 el balsamicoazijn
- zout en versgemalen peper

SPECIALE BENODIGDHEDEN

Een handcentrifuge om de sla te drogen.



INGREDIËNTEN

$\frac{3}{4}$ witte kool
4 à 5 bospeentjes
1 citroen
flinke scheut olijfolie
2 tenen knoflook
2 dessertlepels kappertjes
zout en versgemalen peper
1 tl komijnpoeder
2 handjes walnoten
Eventueel olijven ter garnering

SPECIALE BENODIGDHEDEN

Een hakmolen

GRIEKSE WITTE KOOLSALADE

BEREIDEN

1. Was de kool en snij deze heel fijn.
2. Was de worteltjes, schrap de schil eraf en snijd ze in stukken van een paar centimeter.
3. Doe de stukken wortels in de hakmolen en voeg toe: een uitgeperste citroen, twee geperste knoflookteentjes, zout, peper uit de molen, 1 tl komijn en nogal wat olijfolie. Mix dit samen in de hakmolen en zorg dat de worteltjes voldoende klein gehakt worden.
4. Giet de wortel-olijf-citroensaus over de witte kool.
5. Voeg kappertjes bij de kool. Hak de walnoten in grove stukken en meng deze door de salade. Bewaar een paar gehakte walnoten.
6. Garneer de salade met stukjes walnoten en eventueel wat olijven.

VARIATIE TIPS

- Ook lekker om rozijntjes en peterselie of koriander toe te voegen.
- Van de ingrediënten voor de worteldressing kun je een aparte WORTELSALADE maken. Hierbij hak je meer worteltjes fijn en gebruik je in verhouding minder olijfolie en citroensap. Voeg fijngesneden koriander of peterselie, een lepel kappertjes en wat stukjes appel toe. Eventueel rasp je ook nog wat knolselderij door de salade.

Dit boek is ontstaan in de keuken van Artisa, een retraitecentrum voor wetenschappers, kunstenaars en professionals aan de Griekse zee. De heerlijke, voornamelijk vegetarische, recepten zijn gebaseerd op de Griekse, Noord-Afrikaanse en Indiase keuken. De gerechten zijn geïllustreerd met prachtige foto's en persoonlijke verhalen.

Enige quotes van onze gasten:

"Ik had me aan saaie vegetarische maaltijden verwacht maar ik heb zelden zo lekker gegeten als tijdens de retraite. Mocht ik even goed kunnen koken dan at ik nooit meer vlees..."
Carine Neutjens – België

"De uitstekende keuken zorgt ervoor dat iedereen glimlacht en vol energie zit. Ik werd bijna een vegetariër zonder het te merken!"
Martine Pierquin – Schotland

"De combinatie van rust en stilte, een prachtige omgeving, de geweldige gastvrijheid en het heerlijke eten maken het tot een ideaal retraite-oord om te schrijven."
Jacob Vestgaard - Denemarken

"Het eten wordt met zoveel liefde klaargemaakt en geserveerd dat het niet alleen je lichaam voedt maar ook je geest."
Jolanda Richardson - Curaçao

"Elk aspect van de accommodatie en catering was gewoonweg fantastisch. Onze eetbehoefte werd elke dag overtroffen met prachtige gerechten."
John Fitzgerald - Ierland

