

# 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 :

ISBN

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	4, 5
Mijn moeder, geen 'pitsier' maar een Zus in de keuken	6, 7
Going Greek	8, 9

### Recepten

<b>SALADES</b>	<b>10,11</b>
Griekse witte koolsalade	12
Groene salade à la Monique	13
Marouli – Griekse groene salade	14,15
Rode bietensalade	16
Choriatiki - Griekse boerensalade	17
Broccolisalade	18,19
Aardappelsalade uit de Peloponnesos	20
Meloen met feta en munt	21

### SOEPEN

Wortel-sinaasappelsoep	22, 23
Groentebouillon à la Michiel	24
Rode paprikasoep	25
Linzensoep	26, 27
Romige knolselderijsoep	28
Venkelsoep	29
Courgettesoep à la Zus	29
Thom ka kai soep – de veggie variant	30, 31
Pompoensoep	32
	33

### LUNCHGERECHTEN

Courgettes met chermoula	34, 35
Gevulde langwerpige paprika's	36
Een duo van wraps	37
- Wrap met doperwtenspread en halloumi	38, 39
- Wrap met kidneybonen en tomaatjes	39
Fava – puree van gele spliterwten	40
Fasolakia ladera – Sperziebonen in tomatensaus	41
Arabische bloemkool quiche (zonder meel)	42
Tomatenkroketjes	43
Gigantes – Reuze witte bonen in tomatensaus	44, 45
Linzenkoekjes à la Angeline	46
Tabouleh – twee variaties	47
- Zomerse tabouleh met bladsla en granaatappel	48
- Groene voorjaarstabouleh	49

### VOORGERECHTEN

Humus - Kikkererwtendip	50, 51
	52
Pastinaak skordalia	53
Tzatziki – Komkommer-knoflook dip	54, 55
Gevulde portobello's en champignons	
- Gevulde portobello's met geitenkaas	56
- Gevulde champignons met peterselieboom en amandelen	57
Guacamole à la Misja	58
Rode bietencarpaccio	59
Bruschetta's	
- Tomatensalsa en mozzarella	60, 61
- Champignons en citroen	62
- Olijventapenade	62
Mini-tomaatjes met peterseliepesto	63

### Hoofdgerechten

Indiase gerechten	64, 65
- Gebakken aubergine in yoghurt-kurkuma saus	66
- Dahl in Goa Stijl	67
- Tomatenchutney	68
- Groentecurry	69
Vegetarische Moussaka	70, 71
Tajine met worteltjes en kikkererwten	72
Aubergine met saffraan - citroenroom	73
Spanakopita - Spinazietaart	74
Gevulde courgettes met bechamelsaus	75
Farfalle met paddenstoelen en kaas	76, 77
Penne met groenten en magor	78
Vegetarisch zoervleis	79
Gavros – kleine visjes à la Panos	80
Vis uit de oven	81

### BIJGERECHTEN

Aardappeltjes uit de oven	82, 83
Couscous met kruiden en citroen	84
Gegrilde groenteschotel	85
Gegrilde halloumi	86
Hartige rijstkoekjes	87
Gekarameliseerde uien	88
	89

Wie wil er een toetje	90, 91
Smaken, Kruiden en Specerijen	92, 93
Dankwoord	94, 95
Colofon	



## 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?

**D**eze 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 retraitsentrum 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 retraitsentrum 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 energerende 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



### INGREDIËNTEN

3 à 4 grote rijpe tomaten  
paar el zongedroogde tomaatjes, fijn gesneden  
1 grote ui geraspt  
2 verse bosuitjes fijn gesneden  
paar el fijngesneden peterselie  
paar el verse munt  
1 kopje bloem  
1 dessertlepel bakpoeder  
olijfolie  
zout en versgemalen peper

## TOMATENKROKETJES

### BEREIDEN

1. Snij de tomaten doormidden en haal de zaadlijsten eruit. Doe de tomaten in een blender en maal ze fijn door de blender 3 tot 4 keer aan te zetten, zodat de tomaten in hele kleine stukken gehakt zijn (maar niet helemaal tot pulp). Doe de tomatenstukjes in een vergiet en laat het vocht uitlekken. (± een half uur).
1. Laat de geraspte ui uitlekken in een vergiet en bak dan even aan. (Let op: niet bruin laten worden).
2. Doe de uitgelekte tomaten in een schaal, samen met de zongedroogde tomaatjes, munt, peterselie, bakpoeder, zout, peper, gebakken ui en een kopje bloem. Meng alles goed door elkaar. Het mengsel moet nog dik zijn. Als het te vochtig is moet je er nog wat bloem bij doen, maar pas op dat het gerecht niet te melig wordt.
3. Doe de olijfolie in een koekenpan en laat deze goed warm worden.
4. Pak met twee lepels het mengsel, vorm het tot een kroket of maak er een platte schijf van en bak rondom bruin in de olie. Zorg dat de tomatenballen een mooi gekleurd korstje aan de buitenkant hebben.
5. Als ze klaar zijn haal je ze uit de pan, laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer ze meteen.

### TIP

- Serveer met een yoghurtsaus of skordalia, een typisch Griekse knoflookdip. (Zie blz )

### VARIATIE TIPS

- In plaats van munt en peterselie kun je basilicum toevoegen.
- Je kunt wat geraspte kaas en eventueel een losgeklopt ei voor de binding toevoegen.
- Het is ook heerlijk om kroketjes te maken van courgettes, prei, aardappel of kikkererwten.



# HOOFDGERECHTEN



#### INGREDIËNTEN

- 200 gr rode linzen, gewassen en uitgelekt. (groene linzen kan ook)
- ½ tot 1 tl kurkuma
- 2 middelgrote tomaten fijngehakt
- 1 ½ tl zout
- 50 gr fijngesneden verse koriander
- ¾ tl cayennepeper
- 2 el olijfolie
- 1 tl bruin mosterdzaad
- 1 tl komijnzaad
- ½ middelgrote ui, gepeld en fijngehakt
- 10-15 verse kerrieblaadjes of 10 basilicumblaadjes, doormidden gescheurd
- 1 stuk geschilde en fijn geraspte gemberwortel (ongeveer 5 cm)
- 1 flinke teen knoflook, gepeld

#### TIP

- Waarschijnlijk blijft er een restje over. Dit kun je uitstekend de volgende dag gebruiken voor een verrukkelijke linzensoep. (Zie blz 28)

## INDIASE GERECHTEN

En daar was ze dan. Alleen, helemaal uit India. We hadden heel wat mails over en weer gestuurd voordat ze in het vliegtuig stapte. De crisis in Griekenland was op zijn hoogtepunt. Er was net een bankcontrole ingesteld waarbij Griekse inwoners heel beperkt geld van hun rekening af mochten halen. "Werken de geldautomaten wel? Was het überhaupt veilig in Griekenland?". Gelukkig kon ik haar geruststellen en zo arriveerde ze op een ochtend in juni. Ze kwam om uit te rusten, na te denken over haar toekomst en wat te schrijven. Hoe meer ze kon ontspannen des te meer liet ze haar humor, lichtheid en originele invallen zien. De andere gasten waren druk aan het werk voor een wetenschappelijk artikel of kunstproject. En Sonali rustte uit en bracht licht. Zelden hebben we zoveel gelachen en was er zoveel ongedwongen contact. Ze hield van koken en kookte net als ik met een losse hand. Een paar keer werkten we samen in ons kleine keukentje en werd ik ingewijd in de Indiase keuken. Sonali's gerechten zijn nog altijd heel gewild. Zeker een keer per week sieren ze onze tafel. Hieronder 4 recepten ter inspiratie.

### Dahl in Goa-stijl

#### BEREIDEN

1. Doe de linzen met 7 dl water in een middelgrote pan. Breng aan de kook, maar laat ze niet overkoken. Schep het schuim van het oppervlak en roer de kurkuma erdoor. Zet het deksel schuin op de pan en laat de linzen op heel laag vuur 40 minuten koken.
2. Roer de tomaten, zout, koriander en cayennepeper door de linzen. Breng ze weer tegen de kook aan en laat ze nog 10 minuten pruttelen. Roer nogmaals en draai het vuur uit. Waarschijnlijk is al het water opgenomen. Zijn de linzen te droog dan voeg je nog wat vocht toe. Zijn ze te nat dan giet je wat water eraf.
3. Zet een kleine koekenpan met de olie op halfhoog tot hoog vuur. Doe als de olie heet is het mosterdzaad en komijnzaad erin. Voeg zodra het mosterdzaad springt de ui en kerrieblaadjes of basilicumblaadjes toe. Roerbak alles tot de ui bruin gaat worden. Roer nu de gember en knoflook erdoor en blijf 1 minuut roeren. Giet de inhoud van de koekenpan bij de linzen en roer goed door.
4. Laat wat afkoelen en serveer met de andere Indiase gerechten.

## Tomatenchutney

#### BEREIDEN

1. Week de gedroogde abrikozen in wat water.
2. Was de tomaten goed, snij de harde kernen eruit en snij ze in grove stukken. Laat ze in een zeef even uitlekken.
3. Pel de knoflooktenen, rasp de gemberwortel en zet de kruiden klaar.
4. Verhit een eetlepel olijfolie in een diepe koekenpan. Zodra de olie heet is voeg je het venkelzaad, fenegriek en komijnzaad toe. Roer goed door elkaar.
5. Zodra de zaden sputteren, pers je de knoflook boven de pan en roer je de gember en de tomaten erdoor.
6. Snij de geweekte abrikoosjes in stukjes en voeg toe.
7. Laat zachtjes ongeveer 20 minuten sudderen, met het deksel op de pan.
8. Stamp de tomaten tot een zachte massa.
9. Zet het vuur hoog, zodat het vocht kan verdampen en de tomatenchutney kan indikken.
10. Als de chutney de juiste substantie heeft haal je hem van het vuur af. Laat afkoelen voordat je de chutney serveert.



#### INGREDIËNTEN

- 6 grote vleestomaten
- 2 knoflooktenen, geperst
- 1 cm geraspte gemberwortel
- 1 tl fenegriek
- 1 tl komijnzaad
- 1 tl venkelzaad
- 5 tot 6 gedroogde en geweekte abrikozen
- zout
- olijfolie

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

