



SIFNOS

de culinaire hotspot
van Griekenland

In Griekenland kun je overal heerlijk eten, maar er is een plek die geen foodie mag overslaan: Sifnos. Dit Cycladische eiland bracht verschillende grote chefs voort, én het eerste Griekse kookboek. Annette Spaan ging er op culinaire ontdekkingstocht.



"Zie je de rook, daar is het!", roept Aggelos, wijzend naar de huizen bovenop een heuvel. Met hem aan het stuur scheuren we in zijn auto door de smalle straten van Artemonas. We hebben haast want er moet soep gekookt worden, waaronder die van kok Stamatis Lempesis van restaurant Lempesis. Aggelos heeft in het dorp de *skepastaria* opgehaald, de halfronde kleipannen gevuld met kikkererwten, water, uien,

zout en olijfolie: de traditionele kikkererwtensop van Sifnos. Hij stopt de auto bij een huis met een negentig jaar oude houtoven. De vlammen slaan uit de opening naar buiten en verwarmen onze gezichten, terwijl een geur van houtskool de lucht vult. Van bovenaf lijkt het dorp een sterrenhemel door de honderden twinkelende lichtjes. Elke zaterdagavond kookt heel Sifnos kikkererwtensop, *revithada*. Wie zelf geen houtoven heeft, brengt zijn

Linkerpagina: de traditionele kleiplannen van Sifnos. Deze pagina, met de klok mee: chef Nikolaos Venakis in zijn restaurant Cyclades; de koekjes van het gastronomiefestival; 'Loli', de pompoencake waar alles in kan.

soeppan naar ovens als die van Aggelos, de neef van de vrouw van Stamatis. Haar opa staat naast de oven, oma legt in de keuken de laatste hand aan haar soep. Op het erf staan dertig kleipannen in rijen naast elkaar. De laatste dorpelingen stoppen hun auto bij de oven en zetten hun skepastaria erbij. Op de buitenkant staan krabbels van namen in krijt, zodat iedereen de volgende dag nog weet van wie welke pan is. Als de houtoven op temperatuur is, schuift Aggelos de potten één voor één op een levensgrote houten lepel naar binnen. Opa schijnt hem bij. Na de laatste sluiten ze snel de opening af met een grote steen en proppen de kieren dicht met natte lappen. Opa en Aggelos kijken tevreden naar de oven waarin de soepen de hele nacht zullen koken. De volgende ochtend, na de kerkdienst, worden ze opgehaald en

Deze pagina, met de klok mee: kikkererwtensoeppan in wording; de oven wordt opgestookt voor het koken van de soep; kikkererwtballen van restaurant Cyclades. Rechterpagina: proeven van traditionele gerechten tijdens het gastronomiefestival.



geserveerd voor de zondagse lunch. Wie het culinaire Sifnos ontdekt, merkt al snel dat alles hier draait om kleipannen.

Vrij op zondag

Een van de geheimen van de keuken van Sifnos is *slow cooking*, en daar zijn de keramieken pannen perfect voor. “Tegenwoordig koken mensen in een halfuur, maar gerechten hebben tijd nodig om tot de beste smaak te komen. Ik doe uren, soms dagen over één recept.” In zijn restaurant in Artemonas vertelt kok Stamatis Lempesis (42) over de traditie op Sifnos om te koken in kleipannen. Samen met zijn vrouw runt hij het restaurant dat zijn vader opende in 1968. De groenten en kruiden die ze gebruiken komen van de eigen boerderij. “Voor de kikkererwtensoeppan gebruiken we regenwater. Daar zit geen calcium of magnesium in. Traditioneel eten we deze soep op zondag: vrouwen worden zo ontlast. Door de soep op zaterdag te bereiden, hoeft er op zondag niet gekookt te worden.”

Het keramiek van Sifnos is beroemd en wordt al gemaakt sinds drieduizend jaar voor Christus. “Onze klei is uniek. Hij is ontzettend sterk en breekt niet bij hoge temperaturen.” Trots laat Stamatis een van zijn kleipannen zien, die lijkt op een bloempot. “We noemen dit een *mastelo*, dat betekent pot. Ik heb *mastelo*'s uit 1968 en daar zit geen barstje in, terwijl ik ze in de zomer elke dag gebruik.” *Mastelo* is ook de naam van het gerecht dat in deze pot gekookt wordt: geiten- of



Het vlees baddert in zijn eigen sap gemengd met roséwijn. De intense geur is aards en bourgondisch

lamsvlees op smaak gebracht met wijn en dille. Het is een van de culinaire fundamenteën van Sifnos. Ook dit recept heeft tijd nodig voor de beste smaak. Stamatis neemt me mee naar zijn oven, de *mastelo* is klaar. Hij verwijdert het bakpapier dat om de bovenkant van de pot is gebonden. Het vlees baddert in zijn eigen sap gemengd met roséwijn. De intense geur is aards en bourgondisch. Stamatis legt me uit hoe het beroemdste gerecht van Sifnos wordt gemaakt. “We maken een bedje van druiventakken op de bodem van de pot, zodat het vlees niet vastplakt. Dan wassen we het vlees in droge roséwijn, nooit in water. Verschillende lagen vlees met zout, peper en dille stapelen we op elkaar tot aan de rand van de *mastelo*. Dan gieten we er wijn bij, dekken het af met papier en roosteren het drie tot vier uur langzaam in een houtoven.” Stamatis serveert mij

de *mastelo* met aardappels. Het vlees is boterzacht en door het vleugje wijn diep van smaak. *Mastelo* is eigenlijk een gerecht voor Pasen, maar voor toeristen koken ze het op Sifnos elke dag.

Culinaire pioniers

Sifnos bracht ook een culinaire pionier voort: chef Nikolaos Tselementes, geboren in 1878. Waar recepten eerst van mond tot mond en via krabbels op notitieblokjes werden doorgegeven, publiceerde hij in 1910 het eerste Griekse kookboek met de titel ‘*Odigos Mageirikos*’ (‘Kookgids’). Een kookbijbel die in ieder Grieks huishouden in de boekenkast staat. Als ik de beroemde naam noem laat Stamatis mij zijn editie zien, een achtste druk uit 1938 bij elkaar gehouden met plakband. Tekeningen tonen de recepten op de vergeelde pagina's. Nikolaos studeerde in Wenen,

werkte voor diverse ambassades en later in Amerika voor de duurste restaurants ter wereld. In 1932 startte hij in Athene een kookschool. Sommigen nemen het Nikolaos kwalijk dat hij de Griekse keuken vermengde met de Europese – en in het bijzonder de Franse – keuken. Hij zou neerkijken op de Griekse kooktradities, die in zijn ogen niet chic genoeg waren. Nikolaos schreef dat de Griekse keuken bevrijd moest worden van de oosterse invloeden en een Franse touch nodig had. Hij kookte met boter in plaats van olijfolie, hield niet van knoflook, specerijen en kruiden en gebruikte veel bechamelsaus. Stamatis deelt de kritiek niet: “Hij werd wel beïnvloed door de Franse keuken, maar bleef Grieks. Zo nam hij een oud recept van aubergine met vlees en saus, verving de saus door bechamelsaus en bedacht zo de bekende moussaka. Bijna alle >



Deze pagina, met de klok mee: kappertjessalade; Stamatis serveert 'mastelo'; traditionele kleipan. Rechterpagina: Grieks lekkers en muziek tijdens het festival.

recepten uit de moderne Griekse keuken zijn op hem gebaseerd. Nikolaos was een heel goede chef en Sifnos heeft eigenlijk altijd fantastische koks gehad. Ze zaten overal, van Alexandrië tot Constantinopel.” Sifnos’ liefde voor koken wordt gevierd tijdens het Cycladische Gastronomie Festival Nikolaos Tselementes in vissersdorpje Vathi, in september. Ik rijd erheen door ruige bergen. Langs de weg trotseren wilde geiten het gesteente en knabbelen aan de struiken. Vathi ligt in een baai aan het langste zandstrand van Sifnos. In de haven lonken de terrassen van de traditionele taverna’s. Klanken van viool en bouzouki leiden me naar de Taxiarchis-kerk pal aan zee. Daar spelen twee mannen muziek onder de cederbomen, terwijl een sliert dansende

mensen zich beweegt door de menigte. Een man op blote voeten voorop. Het festival is begonnen en iedereen proeft van de lekkernijen op de tafels. Ik probeer de *xynomizthra*, een romige kaas. Sifnos heeft een lange geschiedenis in melkveehouderij en maakt heerlijke kazen. Traditionele *revithokeftedes*, kikkererwtballen, gaan rond op grote schalen. Gisteren vertelde Stamatis over de geschiedenis van dit recept. Vroeger kookten veel chefs voor de rijken uit Alexandrië. Vaak aten ze er kikkererwt en falafel. In falafel zit koriander en komijn, maar die ingrediënten konden de chefs bij hun terugkeer op Sifnos niet vinden. Daarom maakten ze hun eigen versie met kruiden van het eiland.

Gekke cake

’s Avonds staat het centrale plein vol kramen. De eilanden, regio’s en landen koken om de beurt op het podium tijdens de kookdemonstraties. Nederland is naast Italië en Rusland aanwezig en maakt pannenkoeken voor de bezoekers. Met een glas witte wijn in mijn ene hand en een bord in de andere ga ik overal langs. Ik begin bij de *fava* van het eiland Schinoussa: puree van gele spliterwten. Er volgt een lepel zoete en kruidige tijmhoning, waar Sifnos om bekendstaat. Een man presenteert de beroemde pompoencake van Sifnos, *loli*. “Ze noemen het ook wel de gekke cake, omdat je er in kunt stoppen wat je wilt – zolang er maar pompoen inzit.

Mijn geheim is twee lepels honing!” Ik ontmoet Evangelia Georgitsoyianni, professor in de geschiedenis van kunst en beschaving. Ze spreekt op het festival over de geschiedenis van de Griekse keuken en over het experimenteren van Nikolaos Tselementes met buitenlandse culinaire tradities. “Het is logisch om over de grens te willen kijken en dingen uit te proberen. Ik denk dat het een noodzakelijk proces is geweest, want daarna herontdekten de Grieken hun eigen keuken en gingen ze de tradities weer waarderen. Zo gebruiken we weer olijfolie in plaats van boter en vinden we onze van oorsprong simpele keuken gezonder.” Zijn boek noemt ze een klassieker. “Wie hier vraagt om een recept, zegt: geef me een Tselementes.” De Griekse keuken is ook ver over de grens opgemerkt. De gastronomie van de Zuid-Egeïsche eilanden – waar Sifnos

onder valt – is in de running voor de beste Europese Gastronomische Regio van 2019.

Alles voor de beste smaak

De laatste dag van het festival begint in het dorpje Faros, ooit een nederzetting van pottenbakkers. Op de kade delen vrouwen mastelo, kikkererwtballen, diverse kazen, kikkererwtsoep en kappertjessalade op stokbrood uit. Deze bijzondere salade – *kaprosalata* – is ook een van de traditionele gerechten van Sifnos. De kappertjesplant zie je overal op het eiland, hangend over muren en kruipend over rotsen. Voor de salade weken gedroogde kappertjes één à twee dagen in water, waarna ze gekookt worden met uien. Er zijn verschillende versies: zoet, pittig en met azijn. In de namiddag staat in restaurant Cyclades de kappertjessalade op tafel

tussen andere traditionele gerechten. Ik kijk uit op het strand van badplaats Platis Gialos. Chef-kok Nikolaos Venakis vertelt dat hij uit hetzelfde dorp komt als Tselementes, Exambela. Zijn voorouders en vader waren goed bevriend met de beroemde chef en zijn familie. Als ik Nikolaos vraag naar de kookgeheimen van Sifnos lacht hij mysterieus. “Toen mensen in de jaren veertig gingen koken met nieuwe pannen, bleven wij trouw aan onze kleipannen. Alleen daarin krijgen gerechten de beste smaak.” Op Sifnos nemen ze de tijd. Het plezier zit niet alleen in het eindresultaat, maar ook in de weg ernaartoe. De culinaire tradities worden daarbij streng bewaakt. Zondagochtend zie ik hoe de inwoners hier uiting aan geven. Ze halen hun soep op die de hele nacht in de houtoven heeft geprutteld. Op Sifnos duurt niets te lang voor de beste smaak. • >

Op Sifnos nemen ze de tijd. Het plezier zit niet alleen in het eindresultaat, maar ook in de weg ernaartoe





TIPS & ADRESSEN

ETEN

- **Lempesis**

Hier eet je de traditionele gerechten van Sifnos van hoge kwaliteit. De ingrediënten komen rechtstreeks uit de tuin van de eigenaar.

Artemonas,
+ 30 228 4031303.
www.hotel-artemon.com

- **Mosaico**

Traditional café-restaurant met goede gerechten en een gezellig terras naast de kerk.
Artemonas, +30 228 4033562.

- **Drakakis**

Deze traditionele taverna is een van de beroemdste en beste restaurants van Sifnos. Het heeft een leuk terras in de hoofdstraat van Apollonia.
Apollonia, +30 228 4031233.

- **Cayenne**

Dit restaurant is tegelijkertijd een kunstgalerie en serveert de moderne keuken van

Sifnos – en Griekenland.
Apollonia, +30 228 4031080.

- **Cyclades**

Heerlijke traditionele gerechten van Sifnos en een mooi uitzicht op een van de populairste stranden van het eiland.
Platis Gialos,
+30 228 4071220.
www.sifnosrestaurant.gr

- **Omega3**

Trendy visrestaurant aan zee waar ze experimenteren met oud en nieuw. Producten van Sifnos en Griekenland onder buitenlandse invloeden.
Platis Gialos,
+30 228 4072014.

- **Maiòlica**

Prachtig geserveerde creatieve gerechten geïnspireerd door de Méditerranée. De ingrediënten komen van ambachtelijke bedrijven in heel Griekenland.
Platis Gialos,
+30 228 4071428.

- **Tavernaki (Manoli)**

Dit restaurant heeft een fijn terras onder de bomen. Je eet er de traditionele gerechten van Sifnos pal aan zee.
Vathi, + 30 228 4071111.

KOOKLES

- Bereid zelf de gerechten van Sifnos tijdens een kookles op boerderij Narlis of bij **Sifnos Alternatives - Patouhia**, die ook andere activiteiten organiseert.
* *Sifnos Alternatives - Patouhia,*
Apollonia, +30 69 72990419.
www.sifnos-alternatives.gr
* *Boerderij Narlis, Kato Petali,*
+ 30 69 79778283.
www.sifnos-farm-narlis.com

- **Mpairamis aardewerk**

Kook thuis ook met het aardewerk van Sifnos! Deze winkel heeft prachtig keukengerei en je kunt er een workshop volgen.
Hoofdstraat van Apollonia,
+ 30 69 72073594.

KOOKBOEKEN

Als je zelf aan de slag wilt: 'Traditional recipes of Sifnos' van Ronia Anastassiadou. In 'Essence of Cyclades' vind je recepten van de hele Cycladen – en de nodige achtergrondinformatie. Schrijvers Nana Dareioti, Thalia Tsihlaki en Andreas Androulidakis haalden veel informatie bij oudere eilandbewoners, van wie ze de kennis en ervaring hebben vastgelegd. 'Essence of Cyclades' is niet alleen in Griekenland te bestellen maar ook via:
info-cyclades@aegeancuisine.gr.
'Traditional recipes of Sifnos' is alleen in Griekenland te koop.

SLAPEN

- **Kamos Home**

Dit mooie hotel is net een Cycladisch dorpje, heeft een schitterend uitzicht over de bergen en een jacuzzi op het dak. Vriendelijke eigenaar en heerlijk ontbijt.
Ano Petali, + 30 228 4031439.
www.sifnoshotelkamos.gr