

LEKKER LANG LEVEN OP

Ikaria

Op het Griekse eiland Ikaria blijven veel inwoners tot op hoge leeftijd gezond en actief. Onze verslaggeefster Annette Spaan ging op Ikariaanse kookles en ontrafelde het geheim van het lange, gezonde leven op het eiland.





Openingspagina's: Eleni Karimalis brengt de hartige 'pitarakia' naar de houtoven. Boven: de biologische boerderij Karimalis. Rechterpagina, met de klok mee: de rode wijnen van Karimalis Philosopher en Pramnian Odyssey; het toetje 'moustalevria', een pudding van een soort druivengelei; versgeplukte druiven van boerderij Karimalis.

In onze agriturismo laten we niemand alleen eten, dat is 'verboden'. Tijdens de maaltijd praten we niet over negatieve dingen, want dat is slecht voor de spijsvertering. Eten moet iets heiligs zijn, met een positieve en gezellige sfeer." In het dorp Pigi op het Griekse eiland Icaria vertelt de 61-jarige George Karimalis tijdens het diner over zijn visie op gezond eten en tafelen. Samen met zijn vrouw Eleni runt hij de biologische boerderij Karimalis waar ze ook Ikariaanse kookworkshops geven. Naast

koken, onderwijzen ze een gezonde levensstijl voor een zo lang mogelijk leven. Aan de tafel op het terras van hun natuurstenen landhuis laat het echtpaar mij en hun gasten de Ikariaanse keuken ontdekken. Terwijl de avond valt, kijken we uit over de groentetuin en de wijngaarden die over een heuvel naar beneden uitlopen.

SMAAK UIT DE HOUTOVEN

Ikaria is een van de Noord-Egeïsche eilanden en ligt vlak bij Samos. Naast Ikaria behoren Okinawa in Japan, Sardinië in Italië, Loma Linda in

"Tuinieren is hier een levensstijl, zonder groentetuin ben je geen echte Ikariaan"

Californië en Nicoya in Costa Rica tot de door Dan Buettner uitgeroepen 'Blue Zones'. De Amerikaanse bestsellerauteur stelt dat in deze gebieden mensen gemiddeld langer leven dan elders op de wereld. Zo zou in Ikaria één op de drie inwoners de leeftijd van negentig jaar bereiken. Volgens George Karimalis begint een gezonde levensstijl bij wat je eet. "Verbouw of koop eten zonder chemicaliën of andere schadelijke stoffen. Eet juist voedsel dat is geproduceerd in grond die rijk is aan mineralen. Tuinieren is hier een levensstijl, zonder groentetuin ben je geen echte Ikariaan." George is econoom en 'meester in de wijn'. Net als zijn 56-jarige vrouw Eleni is hij getraind in biologische landbouw. George: "Als je de juiste ingrediënten in huis hebt, is het belangrijk deze op een goede manier te koken zodat ze niet worden beschadigd. Daarom frituren wij nooit en bereiden we veel van de gerechten in onze houtoven. Met frituren oververhit je voedsel en gaan voedingsstoffen verloren en gunstige bacteriën dood." Eleni voegt eraan toe dat gerechten in de houtoven ook meer smaak ontwikkelen. George: "Je moet jezelf afvragen waarom je kookt. Is dat puur omdat je moet eten, of omdat je ermee zorgt dat je gezond blijft en zo langer leeft?"

WIJN & LICHAAMSBEWEGING

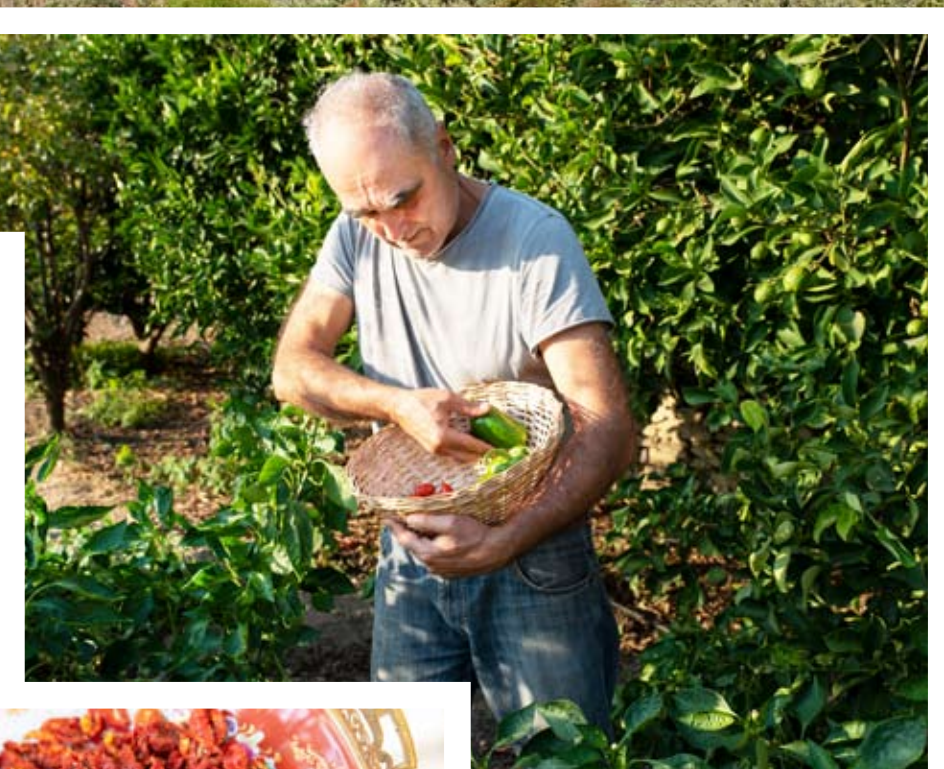
Probiotica zijn levende micro-organismen (producten waar ze in zitten worden ook zo genoemd) die positief voor de gezondheid kunnen zijn. Volgens Eleni en George zijn ze onmisbaar in een goed dieet en er staan dan ook twee probiotische voedingsmiddelen op tafel die ze zelf maken: zwarte olijven en witte kaas. George: "We laten ze een maand fermenteren voordat we ze eten zodat de bacteriën die gunstig zijn voor onze darmflora goed zijn ontwikkeld. Hoe

beter je darmflora, hoe gezonder je bent. Frisdranken, veel suiker en antibiotica tasten die aan. Je kunt zelf een hoop doen om je darmflora gezond te houden. Bijvoorbeeld het eten van yoghurt, maar dan wel 'echte' yoghurt zonder suiker en gemaakt van geitenmelk. Dit is ook een probioticum waar je niet meer dan vijftig gram per dag van moet eten." Na de juiste ingrediënten en bereiding van het voedsel, is volgens George op de juiste manier eten de derde stap. "Wijn past daar goed bij, want het ontspant en laat je meer genieten van het eten. Het maakt gerechten interessanter en is goed voor de spijsvertering." Op zijn boerderij wordt ook wijn geproduceerd. Ik proef de heerlijke witte Euphoria, die naar eigen zeggen smaakt naar citrusfruit, appel en witte perzik. Zijn rode wijnen Philosopher en Pramnian Odyssey

smaken naar kersen en bessen. Een veelgenoemde reden voor het lange leven op Ikaria is de rol die lichaamsbeweging speelt in het dagelijks leven. Zo werken veel inwoners tot op hoge leeftijd op het land. George: "Je moet eigenlijk elke dag een beetje zweten. Je ontspant van bewegen en traint je spieren. De beste manier om fit te blijven is dan ook om je lichaam niet teveel te laten rusten en actief te blijven."

KRUIDEN ALS MEDICIJN

De volgende dag leer ik tijdens een kookworkshop hoe ik zelf Ikariaanse gerechten kan bereiden. Uit de kruidentuin net buiten de keuken halen we de benodigde kruiden. Eleni: "Zonder kruiden kan ik niet koken en bereik ik niet de smaak die ik wil. Olijfolie, uien, knoflook en citroen zijn voor mij ook >



Linkerpagina: Ikariaanse groentetuin. Boven: het strand van kustdorp Armenistis; daaronder, met de klok mee: George Karimalis in zijn groentetuin; zongedroogde tomaten van boerderij Karimalis; vistaverna Kialaris in het dorpje Armenistis.





Daarnaast hoort bij het dieet een kleine hoeveelheid vlees, vis en geitenmelk, -kaas en -yoghurt. En, met mate, zuurdesembrood van volkoren tarwemeel en gerechten bereid met bruine rijst, mais en andere granen.”

STRESSVRIJ

Volgens Eleni is een andere belangrijke verklaring van het lange leven op Ikaria dat de inwoners hun ouders in huis nemen als deze niet meer zelfstandig kunnen wonen. “We houden van ze en ze blijven bij ons totdat ze sterven. Daarnaast heeft het ook te maken met hoe mensen naar het leven kijken. Mijn oma had een zeer moeilijk leven, maar ze hield haar blik op de toekomst gericht en keek nooit terug naar vroeger.” George bevestigt haar woorden. “Stress is een sluipmoordenaar, maar ik denk niet dat de Ikarianen zo stressvrij zijn omdat ze

zich dat realiseren. Veel mensen zijn bang om alles te verliezen, hun economische status. Maar je moet gelukkig kunnen zijn onder alle omstandigheden. Als je denkt: het leven is niet wat ik heb maar wie ik ben, heb je veel minder stress. Dat is de filosofie van de Ikarianen, een les die we duizenden jaren geleden hebben geleerd van de cynische filosofen die op straat leefden en niets bezaten.”

TAARTJES UIT DE TUIN

Volgens Eleni en George is de Ikariaanse keuken voornamelijk gebaseerd op plantaardige ingrediënten. Het eerste gerecht dat we bereiden is de traditionele *pitarakia*: een hartig taartje gevuld met diverse groenten, eetbare planten en kruiden. Soms ook met witte geitenkaas. Eleni: “We maken ze met alles wat we in onze tuin vinden. Zo bakte ik er ooit eentje met slechts uien en kruiden. >

Linkerpagina, met de klok mee: Eleni Karimalis toont de ingrediënten voor het typisch Ikariaanse gerecht ‘soufiko’; Eleni met haar hartige groentetaart; de soufiko bereid. Onder: het strand van kustdorp Armenistis.

“Rozemarijn is goed voor het geheugen, salie tegen een hoge bloeddruk en tijm is heilzaam voor de longen”



onmisbaar.” Net zoals veel andere eilandbewoners maakt ze thee van verse kruiden vanwege hun gezonde eigenschappen. “Iedere ochtend bereiden we een grote pot kruidenthee voor onze gasten. Elke dag van een ander kruid en soms mix ik ze. Mijn oma dronk elke dag kruidenthee en is honderd geworden. Zo is rozemarijn goed voor het geheugen, salie tegen een hoge bloeddruk en tijm is heilzaam voor de longen. Op de lange termijn zijn kruiden geneesmiddelen en

horen ze bij een gezonde levensstijl.” Ook honing zien de Ikarianen als puur medicijn en er is dan ook veel productie op het eiland. George: “Meer dan vijftig procent van de voedingswaarde in rauwe honing komt van de bacterie afkomstig uit de maag van de bij. Alleen rauwe en onverwarmde honing is echte honing. Als je een eetlepel rauwe honing eet op een nuchtere maag werkt het als een soort probioticum. Na tien minuten begin je dan aan je ontbijt.”

Eleni loopt met haar handen vol kruiden naar de keuken. Daar vraag ik haar hoe ze denkt dat het komt dat de mensen op Ikaria zo oud worden. “Er is niet één geheim, het komt door een samenspel van factoren. Het Ikariaanse dieet is naar mijn idee de belangrijkste oorzaak. Dit dieet bestaat uit veel bonen, verse groenten, noten en zowel vers als gedroogd fruit. Fruit zoals peren, vijgen, druiven en abrikozen drogen we in de zomer in de zon en eten we in de winter.



Overige verklaringen: het middagdutje, de hechte gemeenschap en het niet leven met de klok

Samen maken we een mix van ui, courgette, wortel, peterselie, spinazie, dille en verschillende andere kruiden, verdelen het mengsel over stukjes filodeeg en rollen ze op. Natuurlijk ontbreekt de *soufiko* niet, een typisch Ikariaans gerecht. Het is een mengsel van gesauteerde groenten. De ingrediënten zijn seizoensgebonden en dit gerecht wordt daarom voornamelijk in de zomer gemaakt. Je kunt het zowel warm als koud eten. “In de winter maken we soms *soufiko* van pompoen.” We sauteren aardappel, rode ui, knoflook, courgette, paprika, aubergine en kruiden in een pan. Even later maken we zuurdesembrood van volkoren tarwemeel, naar het recept van Eleni’s oma.

LEVEN ZONDER TIJD

Het vierde gerecht is *revithia sto fourno*, kikkererwten uit de oven. “In Ikaria koken we vaak peulvruchten, droog of

vers uit de tuin”, vertelt George. “De Ikariaanse keuken heeft veel geweldige recepten met bonen en erwten, mogelijk een aantal van de beste ter wereld.” Voor dit gerecht gebruiken we droge, biologische kikkererwten die een nacht hebben geweld en zojuist een paar keer langzaam zijn gekookt. We leggen ze in een ovenschaal met wat van het gekookte water en voegen gesneden uien, knoflook, een beetje olijfolie, laurierblaadjes, gedroogde oregano, verse rozemarijn en druivenmelasse toe. De meeste olijfolie gaat erbij aan het einde van het bakken om de voedingsstoffen te behouden. De ovenschaal gaat in de houtoven, waarna Eleni ons haar zelfgemaakte druivenmelasse laat zien die ze in gerechten vaak gebruikt in plaats van suiker. “Druivenmelasse is samen met honing de oudste zoetstof in de mediterrane keuken.” We gebruiken druivensap voor het toetje *moustalevria*, een Griekse pudding

gemaakt van een soort druivengelei. We bestrooien het met kaneel, sesamzaadjes en granaatappelpitten. Na het diner geniet ik in de hangmat op het terras van een glas rode wijn en denk ik na over de overige verklaringen die ik hoorde voor het lange leven op Ikaria: het dagelijkse slaapje in de namiddag, het intense sociale leven van de hechte gemeenschap en het niet leven met de klok. Wat de verklaringen ook mogen zijn – als het al echt te verklaren is – ik hoop dat de jongere generatie de gezonde levensstijl kan voortzetten. Want wat een eilandbewoner mij vertelde vond ik erg waar: vroeger waren er geen auto’s, dus was er minder vervuiling. Omdat er geen auto’s waren moesten mensen veel lopen, wat nu niet meer noodzakelijk is. Vroeger was er minder ongezond en met suiker verrijkt voedsel. Maar als de jongeren de Ikariaanse mentaliteit erven, dan komt het allemaal wel goed. •



Linkerpagina: Eleni Karimalis maakt thee van versgeplukte kruiden. Deze pagina, met de klok mee: terras in het dorp Christos Rachon; Eleni haalt haar zuurdesembrood uit de houtoven; mand met versgeplukte kruiden en granaatappels; het kookboek 'Ikaria: Lessons on Food, Life, and Longevity from the Greek Island Where People Forget to Die' van Diane Kochilas. Volgende pagina: strand van het dorp Nas; daaronder: producten in de winkel van de Women's Cooperative in Christos Rachon. >



TIPS & ADRESSEN

KOOKWORKSHOP

Een kookworkshop van Karimalis bestaat uit vier delen:

1. Het koken van Ikariaanse gerechten, waarbij je leert hoe te koken met behoud van de voedingsstoffen.
2. Een volledige maaltijd met wijn naar dinergewoonten uit de *Blue Zones*.
3. Informatie over gezond eten en hoe dat je gezondheid gunstig beïnvloedt, mede door het ontwikkelen van een gezonde darmflora.
4. Tips voor een gezond en lang leven.

OVERNACHTEN

BIJ KARIMALIS

Ervaar het Ikariaanse leven in een van de traditionele gastenverblijven van de boerderij.

DINEREN BIJ KARIMALIS

Je kunt bij Karimalis 's avonds dineren. Omdat ze alleen vers bereid eten serveren, moet je vooraf wel even reserveren.

VERKOOP WIJN

Karimalis verkoopt hun wijn op de boerderij, via hun website en in Amsterdam. Neem voor meer informatie contact op via ikarianwine@gmail.com

WIJNPROEVERIJ

Eleni en George geven rondleidingen op hun boerderij, inclusief een wijnproeverij.

Biologische boerderij Karimalis.
Pigi, Evdilos.

www.ikarianwine.gr

KOOKWORKSHOP AMSTERDAM

In februari/maart 2020 geven George en Eleni hun kookworkshops in Amsterdam. De exacte data maken ze nog bekend. Weekend: €90-100 per persoon, door de week: €60-80 per persoon.

ANDERE ADRESJES

- **Anna's Fish Taverna**
Dagelijks verse vis van Ikariaanse vissers.
Nas.
Facebook: Anna's Taverna
- **Thea's Restaurant**
De authentieke Ikariaanse keuken.
Nas.
www.theasinn.com
- **Restaurant Artemis**
Heerlijk eten met soms Turkse invloeden.
Kato Raches, Nas.
www.artemis-studio.gr