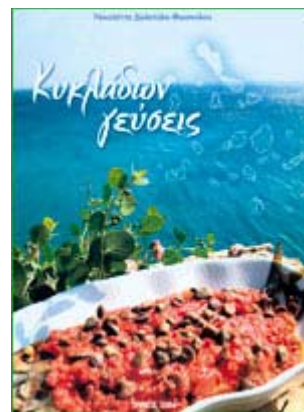


ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο... γάμος της φάβας με την ντομάτα

Της ΙΦΙΓΕΝΕΙΑΣ ΒΙΡΒΙΔΑΚΗ

Ελπίζω να είστε διακοπές δίπλα στη θάλασσα. Εγώ πάλι... όχι. Βρήκα όμως ένα τρόπο να ταξιδέψω στα Κυκλαδονήσια μέσα από ένα εξαιρετικό, και το εννοώ, βιβλίο. «Κυκλάδων γεύσεις» λέγεται και είναι γραμμένο από την κ. Νικολέττα Δελατόλα - Φωσκόλου, η οποία ζει στην Τήνο. Η κ. Δελατόλα γύρισε όλα τα νησιά, κατέγραψε συνταγές από νοικοκυρές και τις μαγείρευσε αρκετές φορές για να μπορέσει να τους δώσει την τελική μορφή τους. Δεν αρκείται, όμως, στην καταγραφή φαγητών και γλυκών, αλλά (αυτό το τμήμα του βιβλίου είναι που με ενθουσίασε ιδιαίτερα) και παραδοσιακών κυκλαδίτικων τυριών και αλλαντικών: από το μαλαθούνη Τήνου, την τυροβολιά Μυκόνου και το πατητό Ανδρου μέχρι τη λούζα Σύρου, τον αζώναρα ή το λουκάνικο Σαντορίνης.



Με μεγάλη αγάπη γι' αυτά που καταγράφει και σεβασμό στον πολιτισμό της κουζίνας, η κ. Δελατόλα αφιερώνει αυτό το βιβλίο «στις νέες γυναίκες για να συνεχίζουν αυτή τη μεγάλη παράδοση, την κοινή σε όλα τα νησιά μας, που αναδεικνύουν και τον πολιτισμό της κάθε ημέρας».

Ξεφυλλίζοντας τις συνταγές της, «κόλλησα» στην παντρεμένη φάβα. Είναι ένα πιάτο που έφτιαχνε συχνά η μητέρα μου - κάναμε μάλιστα κάθε φορά διάφορα σχόλια για την ονομασία του. Όπως έμαθα, λοιπόν, την ελαφρά αυτή παραλλαγή της φάβας που φτιάχνουν στη Σαντορίνη, την πρόσφεραν στα ξωκλήσια όταν είχαν πανηγύρι ή τις νηστίσιμες μέρες.



Για να την φτιάξετε θα χρειαστείτε μισό κιλό σαντορινιά φάβα και ελάχιστα πράγματα, σύμφωνα με τη συνταγή της κ. Δαμίγου: ήτοι μισό φλιτζάνι ελαιόλαδο, 3 ξερά κρεμμύδια κομμένα σε φέτες, 2 φλιτζάνια ντομάτα κομμένη σε κύβους και στραγγισμένη, 2 κόκκους μπαχάρι και αλατοπίπερο.

Φτιάχνετε τη φάβα με τον κλασικό τρόπο - την καθαρίζουμε, την πλένουμε και την βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι να σιγοβράσει.

Κι εδώ μια παρένθεση: κάπου στο βιβλίο, διάβασα ότι το σιγανό ψήσιμο που συνηθίζεται σε πολλές συνταγές ίσως και να οφείλεται στο γεγονός ότι οι «πηγές ενέργειας» ήταν περιορισμένες στα νησιά - λίγα ξερόκλαδα, άρα η ανάγκη ήταν ένας από τους λόγους που τους οδήγησε να μαγειρεύουν με τον τρόπο αυτό, που, κάνει το φαγητό πιο νόστιμο. Κλείνει η παρένθεση και συνεχίζουμε με τη φάβα μας. Αφαιρούμε τον αφρό, ρίχνουμε λίγο κρεμμύδι, και την σιγοβράζουμε ανακατεύοντας κάθε τόσο με μια ξύλινη κουτάλα. Όταν γίνει σαν κρέμα την κατεβάζουμε από τη φωτιά και βγάζουμε το κρεμμύδι. Η Σαντορινιά φάβα δεν χρειάζεται να αλεστεί γιατί λιώνει από μόνη της. Και τώρα ήρθε η ώρα του «γάμου» με τη σάλτσα που έχουμε φτιάξει στο μεταξύ, ως εξής: σοτάρουμε το κρεμμύδι στο λάδι, προσθέτουμε τα

υπόλοιπα (ντομάτα, μπαχάρι, αλατοπίπερο), την σιγοβράζουμε 10 λεπτά και περιχύνουμε τη φάβα.

Πριν σας αφήσω να μην ξεχάσω μια ακόμη παρατήρηση: το μεράκι των ανθρώπων που δούλεψαν γι' αυτό το βιβλίο θα το βρείτε παντού: στις συνταγές και τα κείμενα που τις συνοδεύουν, στα κατατοπιστικά ευρετήρια, τις φωτογραφίες, στην εμμονή στα ντόπια προϊόντα και στην πλήρη βιβλιογραφία.

Info: Νικολέττα Δελατόλα - Φωσκόλ