22 Ιανουαρίου 2015

Γαμπρέ, φούστουρον τρως;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



του *Δημήτρη Μπούτου*

«Γαμπρέ, φούστουρον τρως;» ρωτούσε η μητέρα της νύφης τον μέλλοντα γαμπρό ενώ του προσέφερε την παραδοσιακή ποντιακή ομελέτα κατά το «Νυφόπαρμα». Σύμφωνα με την εθιμοτυπία του ποντιακού γάμου, το πρωινό της γαμήλιας ημέρας νυμφίος και συγγενείς έφταναν έφιπποι στο σπίτι της νύφης, όπου τους περίμεναν τα καθιερωμένα κεράσματα: μια πιατέλα με κότα βραστή για τον κουμπάρο και μια πιατέλα φούστουρον για τον γαμπρό. Μετά το φαγητό οι γονείς της νύφης τον οδηγούσαν στην πόρτα του δωματίου της, όπου του την παρέδιδαν.

Μελετώντας κανείς τη μαγειρική του Ποντιακού ελληνισμού εντοπίζει συνταγές μεγαλειώδεις, απλές αλλά μοναδικά γευστικές. Μια από τις πιο αντιπροσωπευτικές το φούστουρον (φούστορον ή και φούστρον), ομελέτα, που επιδέχεται αμέτρητες παραλλαγές και κατέχει ξεχωριστή θέση στο διαιτολόγιο των Ποντίων. Η παραδοσιακή εκδοχή της περιλαμβάνει μόνο αυγά, βούτυρο και αλάτι αλλά με το πέρασμα των χρόνων και την προσαρμογή της στην καθημερινή σπιτική μαρμίτα εμπλουτίστηκε με υλικά που την νοστιμεύουν ανάλογα με την εποχή και τη διάθεση ασφαλώς του μάγειρα. Γρήγορη στην παρασκευή και «καθαρή» γευστικά η πρωινή εκδοχή της, πλουσιότερη και σαφώς πιο χορταστική η μεσημεριανή.

Πρωινό με το φούστουρον του γάμου
για την πρωινή εκδοχή και για 2 άτομα θα χρειαστούμε:
4 αυγά
3 κ.σ. βούτυρο
1
σ
π



Καίμε το βούτυρο στο τηγάνι ενώ ταυτόχρονα χτυπάμε καλά τα αυγά προσθέτοντας το γιαούρτι και ανακατεύοντας συνεχώς μέχι να διαλυθεί. Εναλλακτικά με ένα μίξερ χειρός μπορούμε να τα ανακατέψουμε πιο γρήγορα. Μόλις το βούτυρο στο τηγάνι αρχίσει να ευωδιάζει, ρίχνουμε το μίγμα και τηγανίζουμε καλά γυρίζοντάς το και από τις δύο πλευρές. Πώς θα το πετύχουμε αυτό;
Αφού ελέγξουμε πως έχει ψηθεί καλά από την κάτω πλευρά, με τη βοήθεια ενός πιάτου σκεπάζουμε το τηγάνι, το αναποδογυρίζουμε ώστε το φούστουρον να μείνει στο πιάτο και το ξαναρίχνουμε πια στη φωτιά με την άψητη όψη του. Μοιράζουμε στην επιφάνειά του το τυρί και σκεπάζουμε με ένα καπάκι ή με λίγο αλουμινόχαρτο. Μόλις το τυρί μας λιώσει και το μίγμα φουσκώσει και ροδοκοκκινίσει, το φούστουρον είναι έτοιμο. Ζεστό όπως είναι το σερβίρουμε γρήγορα, με όσο αλάτι και πιπέρι θέλουμε.
Για δύο με τρεις πεινασμένους και γεύμα μεσημεριανό, διατηρούμε ως βάση όλα τα παραπάνω υλικά αυξάνοντας τα αυγά κατά δύο (δηλαδή έξι) και επιπλέον χρειαζόμαστε:

οπωσδήποτε φέτα, στην ίδια ποσότητα (250 γρ.), χοντροτριμμένη
1 κρεμμύδι χοντροκομμένο
1 ντομάτα χοντροκομμένη
1 πιπεριά επίσης χοντροκομμένη
3-4 φύλλα δυόσμου
περίπου μία μερίδα τηγανητές πατάτες
αλάτι και πιπέρι κατόπιν συνεννόησης με τον ομοτράπεζο ή καθείς στο πιάτο του
Τηγανίζουμε τις πατάτες χωρίς να γεμίσουμε υπερβολικά το τηγάνι, ώστε να αερίζονται αρκετά.
Με αυτό τον τρόπο θα καταφέρουμε κριτσανιστό αποτέλεσμα εξωτερικά και τρυφερή ψίχα στο εσωτερικό τους. Για τη δεύτερη αυτή εκδοχή του φούστουρου προτιμήστε ένα μικρό ταψί· έτσι θα χειριστείτε καλύτερα τον όγκο του.
Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C και στο ταψάκι που έχουμε επιλέξει βάζουμε το βούτυρο μέχρι να λιώσει. Προσθέτουμε την πιπεριά, το κρεμμύδι και τη ντομάτα. Τα ψήνουμε για περίπου 10 λεπτά και μόλις δούμε πως η όψη τους ροδίζει προσθέτουμε τις λαχταριστές πατάτες μας, όσες δεν έχουν αφανιστεί τσιμπολογώντας κατά την προετοιμασία, τη φέτα και τον δυόσμο μοιράζοντάς τα σε όλη την επιφάνεια του ταψιού. Σειρά εχουν τα καλά χτυπημένα αυγά με το γιαούρτι. Ψήνουμε για περίπου 15 λεπτά ακόμα και μόλις το μίγμα έχει πάρει όψη πλούσιας και ροδοψημένης ομελέτας το ξεφουρνίζουμε.
Το σερβίρουμε ζεστό, προσθέτοντας προαιρετικά λίγη ακόμα φέτα από πάνω.
Υείαν και ευτυχίαν!
Πηγή: epontos.blogspot.gr