

Ρεβιθάδα Σίφνου στο τσικάλι: η επιτομή της «cucina povera»

/ [Γενικά Θέματα](#)



Κυριακάτικο φαγητό με εντοπιότητα, η **ρεβιδάδα Σίφνου** ηγείται των πιάτων με όσπρια της νησιωτικής ελληνικής κουζίνας. Μια (σχεδόν) σούπα με ρεβίθια, αργομαγειρεμένα όσο δεν παίρνει, σε σφραγισμένο πήλινο σκεύος, με ελάχιστα υλικά, αποκτάει όλα τα μαγικά χαρακτηριστικά της 'μεγάλης γεύσης'.

Η σιφνέικη ρεβιθάδα είναι το ένα από τα δύο διάσημα φαγητά του κυκλαδίτικου νησιού -το άλλο είναι το **μαστέλο**.

Η ρεβιθάδα υπήρξε η **ανάπαυλα** της νοικοκυράς και μαγείρισσας· το φαγητό έμπαινε από το Σαββατόβραδο στο φούρνο και ήταν έτοιμο για να έρθει στο τραπέζι, μετά την εκκλησία της Κυριακής (κρίνοντας μάλιστα, από τον αριθμό των λευκών μοναστηριών και των γαλαζότρουλων εκκλησιών -237 διάβασα-, η θρησκευτική παράδοση θησαυρίζεται στη Σίφνο).

Τα ρεβίθια ψήνονταν για ώρες στον ξυλόφουρνο, σιγόβραζαν στο κλειστό σκεύος και μέλωναν στο περίσσιο ελαιόλαδο, αγκαλιασμένα με τα κρεμμύδια και τη δάφνη ή τη ρίγανη. Ακόμη και σήμερα, το παραδοσιακό τους μαγείρεμα στη Σίφνο δεν έχει αλλάξει. Στα χωριά της Μεροπίας (ένα από τα πολλά αρχαία ονόματα του νησιού), ο φούρναρης παραλαμβάνει τα **καπνισμένα τσουκάλια των νοικοκυριών** το βράδυ, για να τα παραδώσει μετά το δι' ευχών.

Η αυθεντική ρεβιθάδα Σίφνου γίνεται στην **‘σκεπασταριά’**, πήλινο όρθιο σκεύος (τσουκάλι ή τσικάλι) με καμπύλες, λαβές εκατέρωθεν (για τον χειρισμό του) και χωστό καπάκι.

Το πανέμορφο νησί του Σίφνου (πρώτου οικιστή του εξ Αττικής) υπήρξε ιδιαίτερα πλούσιο στην αρχαιότητα, γνωστό για τα χρυσωρυχεία, τα αργυρωρυχεία και την ανάπτυξη της **αγγειοπλαστικής** τέχνης.

Το **αργιλώδες έδαφος**, το νερό και ο ήλιος ήταν οι δωρεάν πρώτες ύλες που τα επιδέξια χέρια των μαστόρων του πηλού και του τροχού, μεταμόρφωσαν σε χρηστικά κεραμικά αντικείμενα (πρωτίστως) και διακοσμητικά, για τα οποία η Σίφνος είναι ονομαστή. Πολλά αγγειοπλαστεία λειτουργούν στο νησί, δημιουργώντας ωραία παραδοσιακά και σύγχρονα σκεύη για το μαγείρεμα και το σερβίρισμα του φαγητού.

Η κανονική σκεπασταριά δεν είναι ακριβώς ένα καλά γυαλωμένο πήλινο σκεύος, ούτε **σφραγίζει απόλυτα** το καπάκι της με ζυμάρι. Μέσα σ' αυτό το σκεύος, το φαγητό παίρνει κάποιες ανάσες και επηρεάζεται από τον περιβάλλοντα χώρο κατά το αργοψήσιμο. Γι' αυτό και η ρεβιθάδα Σίφνου (μαγειρεμένη στον ξυλόφουρνο) αποκτάει μια ελαφριά καπνιστή γεύση, που την κάνει μοναδική και αξεπέραστη.

Το έτερο, εξίσου σημαντικό στοιχείο του σιφνέικου **εδέσματος** είναι το νερό, το οποίο δεν είναι της βρύσης (ή της πηγής, παλιότερα) αλλά βρόχινο, για να είναι μαλακό (και χωρίς άλατα), ώστε τα ρεβίθια να βράσουν πιο εύκολα και να χυλώσουν. Σ' αυτό τον απέριττο συνδυασμό «τσουκάλι - **ξυλόφουρνος με κλαδιά-βρόχινο νερό**», **τα φτωχά υλικά ξεπερνούν τον εαυτό τους** και τις προσδοκίες, και καθώς ανταλλάσσουν αρώματα και υφή, ανεβάζουν ψηλά το γευστικό μέτρο. Η ορίτζιναλ ρεβιθάδα Σίφνου, φτιαγμένη από την τοπική παραδοσιακή κουζίνα, είναι η πιο γκουρμέ λιτή ρεβιθάδα που θα δοκιμάσει κανείς έβερ, σε νησί.

—Τι χρειαζόμαστε

Σκεύος-νερό: Η συνταγή -προφανώς- έχει προσαρμοστεί στις προδιαγραφές του σπιτιού της πόλης. Απαραίτητο για να γίνει είναι ένα πήλινο σκεύος με καπάκι. Τα

σύγχρονα τέτοια σκεύη είναι συνήθως καλά γυαλωμένα. Αν έχετε παλιό σκεύος, εντελώς **αγυάλωτο**, βάλτε το κάτω από τη βρύση και αφήστε την να τρέχει με την λιγότερη δυνατή ροή νερού για μία ώρα.

Έτσι, **οι πόροι του πήλινου θα απορροφήσουν υγρασία από το νερό** και όχι από τα υλικά του μαγειρέματος. Μπορείτε επίσης, να χρησιμοποιήσετε εμφιαλωμένο νερό αντί της ΕΥΔΑΠ.

Κρεμμύδια και μυρωδικά: τα πρώτα απαντώνται άλλοτε κομμένα σε φέτες κι άλλοτε ψιλοκομμένα. Καμία από τις δυο επιλογές δεν αλλάζει άρδην το γευστικό αποτέλεσμα, παρά μόνον το αισθητικό μέρος του τελικού πιάτου και βεβαίως, τον τρόπο που γίνεται αντιληπτό το κρεμμύδι στο στόμα. Προτείνεται το **λεπτοκομμένο**, που λιώνει και ενσωματώνεται εν μέρει στο υγρό στοιχείο· η ρεβιθάδα Σίφνου είναι μεστή και αρκετά ρουστίκ από μόνη της, τόσο που αυτός ο χαρακτήρας της δεν χρειάζεται επιπλέον ενίσχυση. Στα αρωματικά, *must* αποτελεί η δάφνη. Το δενδρολίβανο της ταιριάζει επίσης θαυμάσια και προσθέτει πόντους στο φαγητό.

Θερμοκρασία: Η ρεβιθάδα Σίφνου ψήνεται σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία για πολλές ώρες. Μ' αυτή την έννοια, η διάρκεια του ψησίματος μπορεί να είναι και όλο το βράδυ (>12 ώρες δηλαδή). Αν ακολουθήσετε την συγκεκριμένη τακτική, κατεβάστε την θερμοκρασία στους **80-90 °C**.

Σκέπασμα ή μη: Στη εδώ συνταγή, το πήλινο σκεύος **σφραγίστηκε με ζυμάρι** για να κρατήσει το φαγητό την υγρασία του και να ψηθεί μ' αυτή -στον οικιακό ηλεκτρικό φούρνο άλλωστε, **δεν γίνεται κάπνισμα κλαδιών**. Το κάπνισμα με αρωματικά έχει επίσης τις αστικές δυσκολίες του, πέραν του ό,τι κινδυνεύετε να θεωρηθείτε ο Νέρων του σπιτιού ή του κτηρίου.

Αν δεν θέλετε να κλείσετε το σκεύος, θα πρέπει **να αυξήσετε την ποσότητα του νερού**, υπολογίζοντας ότι ένα μέρος του θα εξατμιστεί και θα διαφύγει μέσα στο φούρνο. Η θερμοκρασία, σ' αυτή την περίπτωση, θα πρέπει να παραμείνει χαμηλή και το ψήσιμο πολύωρο.

Ελαιόλαδο-ρεβίθια-λεμόνι: Το **καλό ελαιόλαδο** αποτελεί βασικό υλικό για να πετύχει γευστικά η ρεβιθάδα και στην παραδοσιακή εκτέλεση αφθονεί. Επειδή όμως, είναι σίγουρο ότι θα σερβιριστείτε δις (μπορεί και τρις), προτείνεται **να μην την κολυμπήσετε στο λάδι**. Τα 120 ml μπορούν να θεωρηθούν το μέγιστο για την ποσότητα της συνταγής.

Είθισται ακόμη, στην ρεβιθάδα Σίφνου να προστίθεται **λεμόνι** -προφανώς για να 'κόβει' κάπως την αίσθηση του λαδερού. Παρότι μέγας φαν του ξινού

εσπεριδοειδούς, το βρίσκω εδώ **περιττό**.

Τέλος, τα ίδια τα ρεβίθια πρέπει να είναι **βραστερά και να χυλώνουν** -σ' αυτό βοηθάει και η αφαίρεση της φλούδας. Τα νησιώτικα όσπρια θεωρούνται καλόψητα. Η καλύτερη επιλογή είναι τα νέας εσοδείας ρεβίδια και βιολογικά.

Μια γρήγορη διασκευή -«**προσομείωση**»: Αν δεν είστε ακριβώς του *slow-cooking* και θέλετε απλώς μια εισαγωγή στο θέμα, έτσι για να μείτε στο πνεύμα της ρεβιθάδας χωρίς το πολύωρο ψήσιμό της, μπορείτε να κάνετε την εξής παραλλαγή: **βράστε τα μουλιασμένα ρεβίθια** ως ένα σημείο (40-50 λεπτά, ανάλογα με την ποιότητά τους) στην κατσαρόλα και συνεχίστε με ψήσιμο σε φούρνο 170 °C για άλλη 1-1.30 ώρα. Σαφώς, **η γεύση και η υφή δεν θα είναι ίδιες με την αυθεντική ρεβιθάδα Σίφνου**, αλλά η περίπου προσομείωση θα σας βάλει σίγουρα στον πειρασμό την επόμενη φορά να είστε «**παραδοσιακά ορθός**».

Εν ολίγοις: Το πιάτο συστήνεται μετ' ενθουσιασμού. Η ρεβιθάδα Σίφνου είναι χορτοφαγική και νηστίσιμη συνταγή, ευχάριστα χορταστική και τρώγεται σχεδόν όλο το χρόνο. Είναι μάλιστα ιδανική για περιόδους που προηγούνται ή έπονται γιορταστικής «κρεπάλης».

—Η συνταγή

Προετοιμασία: 10 λεπτά συν το μούλιασμα των ρεβιθιών και τον χρόνο για το μπάνιο τους στη σόδα. Τουλάχιστον 6 ώρες το ψήσιμο, με το αποτέλεσμα να αξίζει και το τελευταίο της λεπτό. Απαιτείται **πήλινο σκεύος με καπάκι**. Εξαιρετικά εύκολη συνταγή και εξαιρετικά αργή -βάλτε την ρεβιθάδα Σίφνου στο φούρνο και πάτε βόλτα.

Υλικά (για 4 άτομα)

500 γρ. ρεβίθια (κατά προτίμηση βιολογικά)

1 κ.γ. σόδα μαγειρικής

2 σχετικά μεγάλα κρεμμύδια ψιλοκομμένα

100 ml ελαιόλαδο

1 φύλλο δάφνης

2-3 κλωναράκια δενδρολίβανο (τα φύλλα)

1.3 lt νερό (βλ. οδηγίες)

1 κ.σ. αλάτι

αρκετό φρεσκοτριμμένο πιπέρι

για το κλείσιμο του πήλινου

3/4 -1 φλ. αλεύρι (ανάλογα με το μέγεθος του σκεύους)

6-7 κ.σ. νερό

Ετοιμάζετε τα ρεβίθια: Βάζετε τα ρεβίθια σε μεγάλο μπολ και τα υπερσκεπάζετε με νερό. Τα αφήνετε να μουλιάσουν 8 ώρες ή ολοβραδύς. Προσθέτετε τη σόδα και τα αφήνετε έτσι για 1 ώρα. Τα στραγγίζετε και τα ξεπλένετε καλά. Τα τρίβετε ώστε, κατά το δυνατόν, να αποχωριστούν οι φλούδες (Σημείωση: αυτό δεν θα συμβεί πάντα. Ακόμη και με την σόδα, ενίοτε οι φλούδες δεν φεύγουν. Βγάλτε όσες αποκολλούνται και συνεχίστε).

Ετοιμάζετε τη ρεβιθάδα Σίφνου: Αδειάζετε τα ρεβίθια σε πήλινο σκεύος (με καπάκι) και προσθέτετε τα κρεμμύδια, το ελαιόλαδο, τη δάφνη, το δενδρολίβανο, το αλάτι και πιπέρι. Σκεπάζετε με νερό, που να περισσεύει κατά 3-4 εκατ.

Ετοιμάζετε τη ζύμη: Σε μπολ ανακατεύετε το αλεύρι με το νερό, ώστε να έχετε μια μαλακή ζύμη που κολλάει. Με ένα κουτάλι ή μαχαίρι απλώστε την ομοιόμορφα στο χείλος του πήλινου (ή στο καπάκι του -ό,τι σας βολεύει). Σκεπάζετε, ελέγχοντας ότι το σκεύος έχει σφραγίσει και δεν υπάρχουν κενά.

Ψήσιμο: Τοποθετείτε το σκεύος στον φούρνο, στους 140 °C (δεν χρειάζεται προθέρμανση) και ψήνετε για 6 ώρες (ή και παραπάνω).

Σερβίρισμα: Σε μπολ, ζεστά τις κρύες εποχές, δίπλα σε καλό ψωμί και ωραίο κρασί. Η ρεβιθάδα Σίφνου είναι το πιάτο με τα αργομαγειρεμένα ρεβίθια, που τιμάει κανείς με το παραπάνω.

Αν σας αρέσουν τα κεραμικά της σιφνέικης αγγειοπλαστικής, δείτε και το video με την κατασκευή τους στον κλασικό τροχό:

Πηγές: [Συνταγές Pandespani](#) – econews.gr