

## Αγιορείτες μοναχοί και διατροφικοί κανόνες

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Άγιον Όρος](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Η διατροφή που ακολουθούν οι μοναχοί του Αγίου Όρους είναι απλή, νόστιμη και πέρα ως πέρα υγιεινή. Βασισμένη σε αγνά υλικά, που διαθέτει σε αφθονία η ελληνική γη, γίνεται ασπίδα για τον καρκίνο και δεκάδες άλλες ασθένειες. Οι Αγιορείτες μοναχοί τρώνε τροφές χωρίς συντηρητικά, λίπη και καρυκεύματα. Κάνουν μικρά γεύματα σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, γυμνάζονται φυσικά με τις αγροτικές και τις άλλες καθημερινές ασχολίες τους και, το κυριότερο, είναι εγκρατείς.

Οι διατροφικοί κανόνες τους είναι αυστηροί: **Απέχουν από το κρέας. Ακόμα και την ημέρα του Πάσχα προτιμούν το φρέσκο ψάρι, το οποίο καταναλώνουν όλο τον χρόνο με πρόγραμμα.** Βάζουν ελαιόλαδο στα φαγητά μόνο Τρίτη - Πέμπτη - Σάββατο - Κυριακή. Δε χρησιμοποιούν κανένα άλλο λίπος για να μαγειρέψουν. Τα βούτυρα, τα μαγειρικά λίπη, οι μαργαρίνες, η κρέμα γάλακτος, η μπεσαμέλ και άλλα συναφή προϊόντα δεν έχουν θέση στην κουζίνα τους. Νηστεύουν από ψάρια και λάδι 40 ημέρες πριν από τα Χριστούγεννα, 50 ημέρες πριν από το Πάσχα και από 15 ημέρες πριν από τις γιορτές των Αγίων Αποστόλων και της Παναγίας τον Δεκαπενταύγουστο. **Κάνουν μεγάλη κατανάλωση ελιών, λαχανικών, ψωμιού και ζυμαρικών τις 240 ημέρες του χρόνου.** Για τόνωση του οργανισμού πίνουν γάλα και τρώνε τυριά, αυγά και μη νηστίσιμες πίτες τις ημέρες που δεν απέχουν από το λάδι ή μετά από τις μεγάλες νηστείες. **Σπάνια καταναλώνουν καλαμάρια, χταπόδια, σουπιές, αστακούς κ.ά την περίοδο των νηστειών (όλα τα μαλάκια θεωρούνται νηστίσιμα, γιατί δεν έχουν αίμα).** Τρώνε όλο τον χρόνο, χωρίς περιορισμό, χόρτα σε σαλάτα, μανιτάρια και φρούτα του δάσους (αγριοφράουλες, κούμαρα, βατόμουρα, κράνα, κάστανα κ.ά). **Κάνουν περιορισμένη κατανάλωση κρασιού, τσίπουρου, καφέ, τσαγιού, λουκουμιών, χαλβά.** Είναι τα φαγητά τους νόστιμα; **Όπως αποκαλύπτει ο μοναχός Επιφάνιος του Μυλοποταμινού - μάγειρας στο Άγιο Όρος για πάνω από 35 χρόνια:** «Οι Αγιορείτες μοναχοί απολαμβάνουν και με το παραπάνω τα φαγητά τους, το ζυμωμένο από τα χέρια τους ψωμί, το δικό τους κρασί. Τα υλικά που χρησιμοποιούμε είναι αγνά και η μαγειρική μας δεν είναι περίπλοκη, αλλά όσο απλούστερη γίνεται. Η ομορφιά στις γεύσεις άλλωστε δεν προκύπτει από την ποικιλία, τα πολλά καρυκεύματα και τους περίτεχνους τρόπους μαγειρέματος. Όταν τα υλικά είναι αγνά, δεν χρειάζεται ιδιαίτερη προσπάθεια για να αναδειχθούν. Για να φτιάξουμε πατάτες γιαχνί, για παράδειγμα, αν οι πατάτες είναι νόστιμες, το φαγητό θα γίνει καλό. Χρειαζόμαστε ένα κρεμμύδι, λάδι και λίγη ντομάτα. Το πολύ - πολύ να βάλει κανείς λίγο μαυροπίπερο ή λίγη ρίγανη». **Όλα τα μυστικά της αγιορείτικης διατροφής τα περιέλαβε στο βιβλίο του «Μαγειρική του Αγίου Όρους» (εκδόσεις «Σύγχρονοι Ορίζοντες»).** Όπως σημειώνει: «Δεν πήγα σε σχολές μαγειρικής, ούτε κατέχω κανένα πτυχίο. Έμαθα όμως κοντά στους παλιούς γεροντάδες πώς να τσιγαρίζω το κρεμμύδι σε σιγανή φωτιά, γιατί έλεγαν εκείνοι πως όσο πιο γλυκά ροδίσει το κρεμμύδι, τόσο πιο νόστιμο θα γίνει το φαγητό. Έμαθα επίσης ότι όλα τα φαγητά στο τέλος του μαγειρέματος θέλουν υπομονή και καρτεριά, όταν περιμένουμε πάνω στην καρβουνιά να φύγουν τα περίσσια ζουμιά τους». Προσθέτει τέλος πως αυτό που προσδίδει ιδιαίτερη νοστιμιά σε ένα φαγητό είναι η αγάπη που νιώθουμε γι' αυτούς στους οποίους θα το προσφέρουμε!

Πηγή: [http://hellas-orthodoxy.blogspot.gr/2013/10/blog-post\\_5273.html](http://hellas-orthodoxy.blogspot.gr/2013/10/blog-post_5273.html)