

14 Απριλίου 2022

Μοναχός Επιφάνιος, ο «Άγιος» της γαστρονομίας: Από το Άγιον Όρος στα εστιατόρια Michelin

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Κοινωνιολογικά \(κοινωνική πρόνοια & οικογενειακά θέματα\)](#)
[/ Πολυμέσα - Multimedia](#)



Οι κορυφαίοι σεφ του πλανήτη εμπνέονται από τις συνταγές του - Διάσημα εστιατόρια στο Παρίσι και τη Νέα Υόρκη εντάσσουν στο μενού τους δημιουργίες του



Ποιος είναι ο μοναχός στο Άγιον Όρος, τις συνταγές του οποίου έχουν συμπεριλάβει στο μενού τους κάποια από τα ακριβότερα εστιατόρια του κόσμου; Ο γέροντας Επιφάνιος έφυγε πρόωρα από τη ζωή, σε ηλικία 64 ετών, μεσούσης της πανδημίας. Παρ' όλα αυτά, η κληρονομιά του εκτοξεύθηκε αμέσως μετά, κατά τη διάρκεια της καραντίνας, αλλά και στα απόνερά της. Σε μία περίοδο δηλαδή που η επιστροφή στα θεμελιώδη, η ανάγκη για την απαλλαγή από τα περιττά, η αναζήτηση μιας χαμένης πνευματικότητας, αλλά και η όλο και πιο διαδεδομένη επιλογή αποκλεισμού του κρέατος ταυτίζεται με την όλη φιλοσοφία του ίδιου του Επιφάνιου. «Μαγειρεύουμε με αγάπη προς τον πλησίον. Τρώμε με εγκράτεια. Οσο πρέπει. Καθόλου κρέας όλο τον χρόνο, πολλά χορταρικά και φρούτα. Τηρούμε αυστηρά τη νηστεία. Είναι μια λιτή, υγιεινή διατροφή, χωρίς λιπαρά».

Ο διάσημος σεφ Τζέιμι Ολιβερ, μόλις πριν από μία εβδομάδα, κατά τη διάρκεια της εκπομπής του, ενθουμήθηκε τη μαγειρική του γέροντα, τις συναντήσεις τους στο κελί του και το πώς τον επηρέασε. Ο επίσης Βρετανός σεφ Γκόρντον Ράμσεϊ, προ ημερών, σε συνέντευξή του στο «Radio Times», μιλώντας για την επίδραση της πανδημίας στον χώρο της εστίασης, δήλωσε: «Επιστρέφουμε στην απλή, αγνή κουζίνα, εκείνη που αποποιείται την απληστία. Να, κάτι σαν την κουζίνα του Αγίου Όρους και ένα βιβλίο συνταγών από εκεί που έχω κι εγώ στη βιβλιοθήκη μου», αναφερόμενος στο μπεστ σέλερ του Επιφάνιου. Ενα από τα πλέον εκλεκτά εστιατόρια στο Παρίσι, το «At Pierre Gagnaire», προσφάτως συμπεριέλαβε ένα πιάτο εμπνευσμένο από συνταγή του μοναχού. Απλή, ταπεινή, με αγνά προσιτά υλικά, ήπια γεύση και χορτοφαγική τάση. Αυτά είναι τα χαρακτηριστικά της μοναστικής κουζίνας που συνήθως περιορίζεται σε μοναστήρια και όχι σε πολυτελή εστιατόρια με Michelin. Ενας μοναχός του Αγίου Όρους, όμως, φρόντισε

να το αλλάξει αυτό.

Δείτε το βίντεο: Μαγειρέματα Αγίου Όρους με τον γέροντα Επιφάνιο | Ριγανοκεφτέδες

Ο γέροντας Επιφάνιος πέρασε τη ζωή του μαγειρεύοντας για τον έξω κόσμο, ταξιδεύοντας συχνά στο εξωτερικό, σε συνέδρια, εκθέσεις και διαγωνισμούς τροφίμων και ποτών. Η μαγειρική του τέχνη αποτέλεσε το ιδανικό μείγμα μεσογειακής διατροφής και αγιορείτικης παράδοσης, με πέντε ή έξι υλικά, δίχως σχεδόν ποτέ να περιλαμβάνεται σε αυτά το κρέας. Ήταν επίσης αντίθετος στα υποκατάστατα αυτού, όπως η χρήση σόγιας αντί για κιμά. Η αναγνωρισιμότητά του είχε φτάσει σε τέτοιο σημείο, ώστε συμμετείχε σε παγκόσμια συνέδρια. Εκεί είχε παρουσιάσει τη μαγειρική του Αγίου Όρους σε 1.600 κορυφαίους σεφ από όλο τον κόσμο. Κάποιες, μάλιστα, από τις μεγαλύτερες προσωπικότητες τον είχαν επισκεφτεί στο κελί του στο Άγιον Όρος, συμμετέχοντας, μετά από προτροπή του, στη διαδικασία της μαγειρικής και απολαμβάνοντας τα διάσημα πιάτα του.

Παρά τον πρόσφατο θάνατό του, η κληρονομιά του διαχύθηκε, ειδικά τα δύο αυτά χρόνια, μεσούσης της πανδημίας, με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Η λιτή αλλά ευφάνταστη μαγειρική του, η στάση ζωής και η πνευματικότητα που τη συνόδευαν, μάλλον, φάνταζε ως φάρμακο στη δυστοπική και πρωτόγνωρη για όλους κατάσταση της πανδημίας. Έτσι, ο γέροντας Επιφάνιος μετατράπηκε σε σύμβολο της νέας τάσης στη διατροφή, η οποία και συνοψίζεται στο «ενσυνείδητο φαγητό». Αυτό που μετασχηματίζει τη σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον, τα ζώα, τον εαυτό του και τους άλλους. Η μαγειρική του Επιφάνιου έχει φτάσει στο βραβευμένο με τρία Michelin εστιατόριο της Νέας Υόρκης «Berdardin», το οποίο περιλαμβάνει τη διάσημη συνταγή του. Ο Τζέιμι Ολιβερ επίσης τον επικαλείται ως πηγή του και η εφημερίδα «Telegraph» τον περιγράφει σαν «Άγιο Βασίλη της διατροφής».

Ο αμπελώνας του Όρους

Ο Επιφάνιος προερχόταν από μια απλή, αγροτική και ενάρετη οικογένεια από τη Νικήσιανη της Καβάλας. Ήταν ο μόνος από τα πέντε αδέρφια που ακολουθούσε τη μητέρα του στην κουζίνα, βοηθώντας την και παρακολουθώντας την. Εκοβε πατάτες, καθάριζε λαχανικά και ρουφούσε κάθε μυστικό της νοικοκυράς. Μόλις έκλεισε τα 18 του χρόνια έγινε μοναχός στο Άγιον Όρος στη Μονή του Αγίου Παύλου. Μετά από 18 ολόκληρα χρόνια παραμονής του εκεί, εγκαταστάθηκε στο Κάθισμα του Αγίου Ευσταθίου, επιλεγόμενο ως «Μυλοπόταμος», εξάρτημα της Μονής Αγίας Λαύρας.

Δείτε το βίντεο: Όψον και Ψαλμός - Φασόλια γίγαντες - Γεμιστές πιπεριές λαδερές

- Σούπα με πράσα | ΕΡΤ

Το παλαιότερο μοναστήρι του Αγίου Ορους ιδρύθηκε το 974 από τον όσιο Αθανάσιο τον Αθωνίτη, ιδρυτή του Αγίου Ορους και εξομολογητή του αυτοκράτορα Νικηφόρου Φωκά. Με τη διαθήκη του, μάλιστα, είχε ορίσει να εγκατασταθεί εκεί ο αμπελώνας του Ορους. Υπήρχαν δύο βασικοί λόγοι της σημασίας που έδιναν οι μοναχοί στον αμπελώνα. Ο πρώτος είναι ότι το κρασί θεωρείται τρόφιμο, ακριβώς όπως το λάδι και η ελιά. Ο δεύτερος είναι ότι από το κρασί παράγεται το νάμα, ο οίνος δηλαδή της Ιεράς Μετάληψης.

Ενας τέτοιος αμπελώνας έπρεπε, λοιπόν, να υπάρχει στο Άγιον Όρος, όπως και σε πολλά μοναστήρια. Όταν πήγε ο Επιφάνιος στο Κάθισμα, ο Αμπελώνας είχε ρημάξει, είχε εγκαταλειφθεί. Σήκωσε τα μανίκια, αποφασισμένος να τον αναγεννήσει και μετά από επίπονη δουλειά τον μετέτρεψε σε κόσμημα. Το δεύτερο που έκανε ήταν να φυτέψει κλήματα, καθώς τα προηγούμενα δεν έβγαζαν τίποτα, και άρχισε την παραγωγή το έτος 1995. Πέντε δηλαδή χρόνια μετά την εγκατάστασή του εκεί. Τη χρονιά εκείνη ήταν η πρώτη παραγωγή.

Σημαδεύτηκε, μάλιστα, από μία επαναστατική πράξη. Ο Επιφάνιος εμφιάλωσε το κρασί. Δημιούργησε κομψά μπουκάλια, τα οποία έφεραν ετικέτα με την ονομασία Μυλοπόταμος. Αυτό προκάλεσε ποικίλες αντιδράσεις, διότι το Άγιον Όρος δεν είχε συνηθίσει σε τέτοιες πρακτικές. Πλέον, δεν υπάρχει μοναστήρι και κελί που να μην έχει εμφιαλωμένο κρασί. Ήταν πρωτοπόρος!

Γευστικά θαύματα

Συνάμα πέρασε στη μεγάλη του αγάπη, τη μαγειρική. Δεν άργησε να γίνει αρχιμάγειρας, έχοντας αντλήσει μια πολυετή εμπειρία από τους παλαιότερους γεροντάδες του μοναστηριού. Του μεταλαμπάδευσαν τη σημασία της χρήσης απλών και εποχικών πρώτων υλών. Φασόλια στην εποχή τους, ντομάτες στην εποχή τους και ούτω καθεξής. Το άλλο που έκανε ήταν να χρησιμοποιεί απλά ντόπια υλικά και εξαιρετικό ελαιόλαδο. Με λίγα συστατικά ο Επιφάνιος έκανε θαύματα. Όταν τον ρωτούσαν πώς τα κατάφερνε, έλεγε ότι η μαγειρική για εκείνον ήταν «η εκδήλωση αγάπης προς τον πλησίον». Τον θυμούνται να περιμένει με υπομονή στον φούρνο, να εξηγεί ότι θέλει χρόνο και μεράκι, αλλά χαριτολογώντας να μην ανακαλύπτει τα μυστικά του.

Η φήμη του εξαπλώθηκε στην Ελλάδα και εκτός αυτής. Από το Καθισμά του άρχισαν να περνάνε χιλιάδες άτομα τον χρόνο, περαστικοί και επισκέπτες για λίγες ημέρες. Όλους τους τρατάριζε και τους μαγείρευε. Με προτροπή πολλών δικών του ανθρώπων έγραψε το βιβλίο μαγειρικής του με διαρθρωμένες συνταγές

του Αγίου Ορους. Μέχρι τότε υπήρχαν διάσπαρτες συνταγές.

Δείτε το βίντεο: Όψον και Ψαλμός Μανιτάρια, γάυρος τηγανιτός, χταποδοκεφτέδες, παντζάρια σκορδαλιά, μελιτζάνες φούρνου

Αρκετοί μοναχοί στα «Γεροντικά» (τα βιβλία παράδοσης του Ορους και όχι θρησκευτικά) περιγράφανε το φαγητό που πρέπει να μαγειρευτεί κάθε ημέρα, ανάλογα με τη νηστεία και τους κανόνες. Δεν είχαν, όμως, τη μορφή συνταγών. Εμοιαζαν περισσότερο με προτροπές. Ο Επιφάνιος τα διάβασε, τα συνέλεξε, άκουσε τις εμπειρίες και τις ενθυμήσεις των παλαιότερων, δούλεψε τις συνταγές στο μαγειρείο του Καθίσματος, διόρθωσε, πρόσθεσε, έβαλε τα δικά του στοιχεία και έτσι δημιούργησε το βιβλίο του «Η μαγειρική του Αγίου Ορους».

«Σύγχρονος Άγιος Βασίλης»

Το βιβλίο γνώρισε τεράστια επιτυχία αμέσως μετά την κυκλοφορία του. Ήταν, άλλωστε, ήδη γνωστός στον κόσμο. Η βρετανική «Telegraph» τον περιέγραφε ως έναν «σύγχρονο Άγιο Βασίλη». Γελαστός, καλοσυνάτος και ημι-Άγιος. Αντί για δώρα, κρατούσε κουτάλες και κρεμμύδια. Με αφορμή το βιβλίο που μεταφράστηκε σε οκτώ γλώσσες, πραγματοποιήθηκαν ατελείωτα ταξίδια, εμφανίσεις και συνεντεύξεις του ανά την υφήλιο. Κατά τη διάρκεια των χρόνων αυτών γύρισε όλη την Ευρώπη και όχι μόνο. Είχε ήδη γνωρίσει σχεδόν όλους τους Ευρωπαίους ηγέτες που επισκέπτονταν το Άγιον Όρος.

Είτε κάποιος επιφανής γνώριζε ήδη τον Επιφάνιο και επέλεγε να τον συναντήσει, είτε τον προέτρεπαν, αφότου έφτανε στο Άγιον Όρος, να μη χάσει την ευκαιρία να περάσει χρόνο μαζί του και να απολαύσει τη μαγειρική του. Είχε γίνει σημείο αναφοράς. Ο Τζέιμι Ολιβερ συνήθιζε να πηγαίνει μία φορά τον χρόνο, ο Ουμπέρτο Εκο ακόμα συχνότερα. Ευρωπαίοι πολιτικοί, επιχειρηματίες, καλλιτέχνες και διανοούμενοι έδιναν το «παρών». Στο παρελθόν είχε μαγειρέψει για τον Οικουμενικό Πατριάρχη Βαρθολομαίο και τους Πατριάρχες Μόσχας, Ιεροσολύμων και Αντιοχείας.

Σε μια αυτοσχέδια κουζίνα με γκάζι, που στήθηκε στα Λαδάδικα της Θεσσαλονίκης τον Σεπτέμβριο του 2019, ο Επιφάνιος ετοίμασε δείπνο με ψάρι για περίπου 30 εκλεκτούς Αμερικανούς επισκέπτες, μεταξύ των οποίων και μία κριτικός γαστρονομίας της εφημερίδας «New York Times». Εκείνη τότε είχε μιλήσει για «γαστρονομικό θαύμα». Και ο Ρώσος πρόεδρος Βλαντιμίρ Πούτιν ζήτησε να τον γνωρίσει. Μία ιδιαίτερη επίσκεψη ήταν αυτή του τότε προέδρου της ιταλικής Βουλής και ηγέτη της Κομμουνιστικής Ανασυγκρότησης Φάουστο Μπερτινότι. Ο Ιταλός πολιτικός είναι άθεος, αλλά αυτό δεν τον εμπόδισε να εντυπωσιαστεί από

τον Επιφάνιο και να περάσει χρόνο μαζί του.



Εξάλλου, ο Γέροντας λάτρευε να μιλάει για τη θρησκεία, για την επικαιρότητα, τη φιλοσοφία και φυσικά τη μαγειρική. Είχε χιούμορ, καλοσύνη και ευστροφία που κέρδιζαν τον κόσμο. Τα ταξίδια του στο εξωτερικό προγραμματίζονταν προσεχτικά και περιελάμβαναν μία δημόσια επίδειξη μαγειρικής, συνήθως σε κάποιο γνωστό εστιατόριο, σε χώρες όπως η Γαλλία, η Ιταλία, η Ελβετία, η Γερμανία και η Ισπανία. «Εμαθα 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.

Εμαθα επίσης ότι όλα τα φαγητά στο τέλος του μαγειρέματος θέλουν υπομονή και

καρτερία, όταν περιμένουμε πάνω στην καρβουνιά να φύγουν τα περίσσια ζουμιά τους», έλεγε στο συγκεντρωμένο πλήθος. Η συνταγή της χταποδόσουπας του είχε αφήσει άφωνους τους Γάλλους σεφ κορυφαίων εστιατορίων που έσπευσαν να τον αποθεώσουν και να τη δανειστούν. «Δεν πήγα σε σχολές μαγειρικής, ούτε κατέχω κανένα πτυχίο», έλεγε όταν τον ρωτούσαν πώς έμαθε τόσα πολλά για τη μαγειρική και οι σεφ «τραβούσαν τα μαλλιά τους». Εκείνος τους απαντούσε στα ελληνικά, με έναν από τους καλύτερους φίλους του να τρέχει να μεταφράζει. «Μη βάζεις περισσότερη σάλτσα από αυτά που λέω», του έλεγε χαριτολογώντας. Συνήθως κάθε φορά ένας από τους οργανωτές κάθε ταξιδιού ήταν κάποιος μεγαλόσχημος που είχε ήδη επισκεφτεί το Άγιον Όρος και είχε δει από πρώτο χέρι το ταλέντο του γέροντα.



Η παρακαταθήκη

Ο Επιφάνιος χτυπήθηκε από τον καρκίνο. Ευτύχησε να κάνει το τελευταίο του τραπέζι στην Πρόεδρο της Δημοκρατίας την παραμονή της 28ης Οκτωβρίου. Μετά από 40 ημέρες έφυγε από τη ζωή. Το έργο του, όμως, έμεινε. Η παρακαταθήκη του αποδεικνύεται πιο επίκαιρη από ποτέ.

Σε μία περίοδο που ποτέ ξανά η διατροφή δεν έχει μπει τόσο στο μικροσκόπιο όσο σήμερα. Και ποτέ ξανά η σχέση των ανθρώπων με αυτή δεν έχει επανεξεταστεί, αναπροσαρμοστεί όπως σήμερα, ενώ πλέον συνδέεται άρρηκτα ως μία κοινωνική και πολιτική πράξη με το περιβάλλον και την κλιματική αλλαγή, με τη διάθεση περιορισμένων πόρων, αλλά και με μία γενικότερη βιοηθική.

Δεν είναι τυχαίο ότι πληθαίνουν με γεωμετρική πρόοδο εκείνοι που υιοθετούν τον βιγκανισμό. Έτσι, οι αγιορείτικοι κολοκυθοκεφτέδες, ο ροφός κατσαρόλας με αγκινάρες, η ταχινόσουπα και ο παραδοσιακός αγιορείτικος χαλβάς σιμιγδαλιού ταξιδεύουν ανά τον κόσμο. «Μαγειρεύω τα φαγητά που παρασκεύαζαν και έτρωγαν οι γονείς μας και οι πρόγονοί μας. Αυτή είναι η Αγιορείτικη κουζίνα, που έμαθα να μαγειρεύω επί 33 χρόνια. Οι ειδικοί τη χαρακτηρίζουν υγιεινή, μεσογειακή, διαιτητική, χορτοφαγική. Εγώ δεν ξέρω πώς να την ονομάσω...».

Πηγή: protothema.gr