

Σαρακοστιανά Μ. Δ. Κοκκίνου - Γ. Σ. Κοφινά. η, χορτοφαγική κουζίνα



Σαρακοστιανά-Μαριγούλα Δ. Κοκκίνου -

Γεωργία Σ. Κοφινά

Μεσογειακή, νηστήσιμη, χορτοφαγική κουζίνα

Φωτογραφίες: Θανάσης Ταμβακίδης

27η ΈΚΔΟΣΗ, ISBN: 978-618-81538-0-6

Λιανική τιμή: 22€

Μετά από 78.000 αντίτυπα, τα γνωστά μας Σαρακοστιανά με την πρακτική σπιράλ ράχη, επανακυκλοφορούν ανανεωμένα και επαυξημένα. Με νέες φωτογραφίες και φρέσκες ιδέες για το καθημερινό πιάτο. 387 συνταγές που μυρίζουν Ελλάδα και γεμίζουν το τραπέζι μας με τα υλικά της παραδοσιακής κουζίνας.

Τα Σαρακοστιανά υπογραμμίζουν τη σημασία της μεσογειακής διατροφής και την άρρηκτη σύνδεση της σωματικής και της πνευματικής υγείας. Προβάλλουν πατροπαράδοτες διατροφικές συνήθειες εμπλουτισμένες με νέους συνδυασμούς. Συνταιριάζουν τη διατροφή μας με το σημερινό τρόπο ζωής.

Κυκλοφορεί και στα Αγγλικά: The Festive Fast.

«Άς αποφεύγουμε σέ όλες τις περιστάσεις τήν πλεονεξία καί κάθε τι πού

υπερβαίνει τό αναγκαίο»• διότι ή πλεονεξία αύτή όχι μόνο «έμποδίζει τούς άνθρώπους νά εΐναι άνθρωποι, αλλά τούς κάνει θηρία και δαίμονες». Η πλεονεξία, τήν όποία αναφέρει ό ιερός Χρυσόστομος, εΐναι αύτή ή ΐδια ή άπανθρωπία πού όδήγησε στη σημερινή παγκόσμια οικονομική και πρωτίστως πνευματική κρίση. (Από την εισαγωγή της Γερόντισσας Θεοξένης, ηγουμένης της Ι. Μονής Χρυσοπηγής στα Χανιά).

Με νέο φωτογραφικό υλικό.

Με πρωτότυπες συνταγές για το καθημερινό τραπέζι, το σχολείο, τη δουλειά, τη γιορτή και την παρέα.

Με κείμενα Πατέρων που σχολιάζουν και αναδεικνύουν την ορθόδοξη παράδοση της νηστείας.

Με πρακτικές οδηγίες, γλωσσάρι και πίνακα για τις ημέρες νηστείας όλο το χρόνο.



Πληροφορίες-παραγγελίες: Εκδόσεις Πορφύρα, τηλ: 213 0291224.

Κεντρική διάθεση Ελλάδος: ΑΡΜΟΣ, τηλ.: 210 3304196, 2310 220992.

Κεντρική διάθεση Κύπρου: ΦΩΣ, τηλ.: +35722-430301

porphyra books