



κής κουζίνας!

Αγαπητοί μας φίλοι,

Το νέο εκκλησιαστικό έτος ξεκίνησε και μαζί με αυτό η ανανεωμένη πορεία κάθε ενός από εμάς για να συναντήσουμε τον αναστημένο Χριστό.

Στην εκκλησία μας, τις μισές ημέρες της χρονιάς τρώμε από όλα, τις υπόλοιπες μισές νηστεύουμε, δηλαδή κατόπιν επιλογής δεν τρώμε ζωικά προϊόντα.

Μέσω της καθιέρωσης της νηστείας, η διατροφή έχει αναχθεί σε μείζονος σημασίας θέμα που ακουμπά την πνευματική και την υλική πλευρά της ύπαρξής μας, υπογραμμίζοντας έτσι την αγιότητα κάθε πτυχής της θεϊκής δημιουργίας όπως αυτή ενεργείται στο ενιαίο σύνολο ύλης και πνεύματος που είναι ο άνθρωπος.

Οι ημέρες της νηστείας στην Ορθόδοξη Εκκλησία είναι πολλές και συχνά συνεχόμενες, όπως συμβαίνει με την Σαρακοστή των Χριστουγέννων, του Πάσχα, την εορτή των Αγίων Αποστόλων και το Δεκαπενταύγουστο ή μεμονωμένες, όπως οι Τετάρτες και οι Παρασκευές σχεδόν κάθε εβδομάδας.

Στην προσπάθεια να ακολουθήσουμε τις επιταγές της Εκκλησίας μας και ταυτοχρόνως να λάβουμε δυναμωτική, εύγευστη και υγιεινή τροφή, τα «Σαρακοστιανά» αποτελούν τον πιο πλήρη και δοκιμασμένο οδηγό νηστήσιμης κουζίνας, στηριγμένο στην πλούσια παράδοση της Μεσογειακής διατροφής. Περιέχουν μεγάλη ποικιλία συνταγών για φαγητά και γλυκά για τη γιορτή και το καθημερινό τραπέζι, χωρίς όμως να παραλείπουν τα γρήγορα σνακ για τη δουλειά και το σχολείο.

Τα «Σαρακοστιανά» πρωτοκυκλοφόρησαν πριν από 40 χρόνια από τις Εκδόσεις «Ακρίτας». Το 2015 επανεκδόθηκαν από τις Εκδόσεις «Πορφύρα» εμπλουτισμένα, με διορθώσεις και νέο φωτογραφικό υλικό.

Με το ανανεωμένο και σύγχρονό τους πρόσωπο, τα «Σαρακοστιανά» αποτελούν το βασικό εργαλείο για κάθε έναν που επιθυμεί να νηστεύσει και να τραφεί υγιεινά, γευόμενος τους θησαυρούς της κουζίνας της Μεσογείου.





porphyra books

Image not found or type unknown

www.porphyrabooks.gr