

16 Νοεμβρίου 2016

## Για πρώτη φορά στη Μαγνησία, θα πραγματοποιηθεί αγιορείτικη μαγειρική

/ [Γενικά](#)

Image not found or type unknown



Συνεχίζονται οι δράσεις του φορέα πολιτισμού της Ιεράς Μητροπόλεως Δημητριάδος και Αλμυρού, «Μαγνήτων Κιβωτός, για τη διάσωση του πολιτιστικού Αποθέματος», στο πλαίσιο του Θεματικού έτους, «Μάγνητες και ο πολιτισμός των γεύσεων».

Την **Τετάρτη 16 Νοεμβρίου 2016, στις 7.00 το απόγευμα, στο Συνεδριακό Κέντρο Θεσσαλίας, στα Μελισσάτικα**, θα είναι κοντά μας ο πλέον φημισμένος μάγειρας του Αγίου Όρους, **Γέρων Επιφάνιος Μυλοποταμινός**.

Θα μαγειρέψει νηστήσιμες συνταγές, θα μας μιλήσει για τις ευεργετικές συνέπειες της Αγιορείτικης διατροφής και θα μας παρουσιάσει τα προϊόντα του

Μυλοποταμινού αμπελώνα.

**Η εκδήλωση της Τετάρτης, θα μπορούσε να χαρακτηριστεί ως και «η κορωνίδα» των εκδηλώσεων του έτους «του πολιτισμού των γεύσεων».**

Και τούτο γιατί **περιλαμβάνει δράσεις που καλύπτουν όλες τις απαιτήσεις, τις επιθυμίες και τις αισθήσεις.** Συγκεκριμένα:

Πνευματικότητα, με την αναφορά στο Περιβόλι της Παναγίας, το Άγιον Όρος και στη νηστεία.

Ικανοποίηση της όρασης, αφού θα δούμε μέσα από εικόνες δραστηριότητες των μοναχών.

Θα ακούσουμε τον Γέροντα Επιφάνιο Μυλοποταμινό, που είναι ίσως ο πιο γνωστός μοναχός του Αγίου Όρους, να ομιλεί για εγκράτεια και τη νηστεία, η οποία αρχίζει στις 15 Νοεμβρίου.

**Για πρώτη φορά στη Μαγνησία, θα πραγματοποιηθεί αγιορείτικη μαγειρική και θα προσφερθεί μενού από τον πατέρα Επιφάνιο τον Μυλοποταμινό. Όλοι οι επισκέπτες του Συνεδριακού Θεσσαλίας, αυτή την ημέρα θα έχουν την ευκαιρία να δοκιμάσουν πιάτα εμπνευσμένα από την Αγιορείτικη διατροφή.**

Επιπλέον πρόκειται για μια νέα συνεργασία της «Μαγνήτων Κιβωτού» με την Παγκόσμια Οργάνωση «**AGAPE HELLAS**» και το **ΟΡΘΟΔΟΞΟ ΔΙΚΤΥΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ**, με έδρα το Άγιον Όρος.

**«Τρώμε με εγκράτεια. Όσο πρέπει».**

**«Καθόλου κρέας όλο τον χρόνο, πολλά χορταρικά και φρούτα. Τηρούμε αυστηρά τη νηστεία. Είναι μια λιτή, υγιεινή διατροφή χωρίς λιπαρά».** Αυτό είναι το μυστικό που προστατεύει τους αγιορείτες μοναχούς από τον καρκίνο καθώς και από άλλες ασθένειες και τους προσφέρει μακροζωία, θα μας πει ο π. Επιφάνιος.

Το διαιτολόγιο των μοναχών, εκτός από πιστό στους κανόνες της Εκκλησίας, αποδεικνύεται και ιδιαίτερα υγιεινό, όπως διαπιστώνουν οι επιστήμονες. Οι αγιορείτες μοναχοί καταναλώνουν με μέτρο τις τροφές τους, ενώ χαρακτηριστικά της διατροφής τους είναι η εναλλαγή ημερών με κατανάλωση τροφών με και χωρίς λάδι, οι περίοδοι νηστείας, καθώς και το «τελετουργικό», που περιλαμβάνει μικρά γεύματα ανά συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα.

«Η περιορισμένη κατανάλωση τροφών και πρόσληψη θερμίδων, χωρίς φυσικά να ξεπερνούμε τα όρια της υπερβολής, έχει αποδειχθεί από επιστημονικές έρευνες ότι αυξάνει το προσδόκιμο επιβίωσης. Παράλληλα, το μέτρο και τα ισορροπημένα

γεύματα συμβάλλουν στην πρόληψη διαφόρων παθήσεων και κυρίως του διαβήτη. Η πρόσληψη διατροφικών στοιχείων από τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πολύ σημαντική παράμετρος για καλή υγεία, όπως και ο περιορισμός της κατανάλωσης κρέατος, που ευθύνεται για την ανάπτυξη του καρκίνου του παχέος εντέρου. Επιπλέον, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών αυξάνει τα αντιοξειδωτικά του οργανισμού, προστατεύοντας από τον καρκίνο του προστάτη», ανέφερε σε παλαιότερη παρέμβασή του στα «ΝΕΑ» ο αντιπρόεδρος της πανελλήνιας ομοσπονδίας διαιτολόγων - διατροφολόγων, Δρ Μιχάλης Χουρδάκης.

Ο Γέρων Επιφάνιος, έφτασε στην πόλη μας την Τρίτη με την συνοδεία του, στην οποία μετέχει και η Αθηνά (Νανά) Γκαμπούρα, βραβευμένη με Χρυσό μετάλλιο σε παγκόσμιο διαγωνισμό μαγειρικής στην κατηγορία VEGETERIAN.

Η εκδήλωση θα ξεκινήσει στο αμφιθέατρο του Συνεδριακού με ομιλία του π. Επιφανίου, όπου επίσης θα δείξει σε video και στιγμιότυπα από τις δράσεις του και τη ζωή στο Άγιον Όρος.

Ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης μας θα αναλύσει την απόφαση της Μεγάλης Συνόδου του περασμένου Ιουνίου στην Κρήτη για τη Νηστεία.

Στη συνέχεια οι παρευρισκόμενοι θα οδηγηθούν στο εστιατόριο όπου από το πρωί ο π. Επιφάνιος έχει ετοιμάσει νηστήσιμα εδέσματα, τα οποία όλοι θα γευτούν.

Στην είσοδο του Συνεδριακού Κέντρου Θεσσαλίας θα υπάρχει έκθεση των κρασιών του Μυλοποτάμου και το βιβλίο του Γέροντα Επιφανίου, «Η Μαγειρική του Αγίου Όρους».

Ο αγιορείτης μοναχός Επιφάνιος ο Μυλοποταμινός γεννήθηκε στο Παγγαίο του Νομού Καβάλας το 1956 όπου και έζησε μέχρι που τελείωσε το λύκειο. Το 1973 πήγε στο Άγιον Όρος. Το 1990 αποφάσισε να συνεχίσει τον μοναστικό του βίο στο Ιερό Κάθισμα του Αγίου Ευσταθίου (Μυλοπόταμος), μετόχι της Ιεράς Μονής Μεγίστης Λαύρας, που η ιστορία του ξεκινά από τον 10ο αιώνα.

Από παλαιότερους Αγιοπαυλίτες μοναχούς είχε την τύχη να διδαχθεί το βυζαντινό μέλος, έγινε καλός ψάλτης και ταυτόχρονα επιδόθηκε στο διακόνημα του μαγείρου.

Στον Μυλοπόταμο ανέλαβε την αναστήλωση του ιστορικού κελιού. Ταυτόχρονα, με απόλυτο σεβασμό στη μακραίωνη παράδοση, φύτεψε αμπελώνα κι έχτισε οινοποιείο.

Σήμερα παράγει τα βιολογικά κρασιά «Μυλοπόταμος», τα οποία έχουν βραβευτεί σε εθνικούς και διεθνείς διαγωνισμούς. Επίσης έχει γράψει το βιβλίο «Μαγειρική του Αγίου Όρους», το οποίο έχει μεταφραστεί στα γερμανικά, αγγλικά, ρωσικά, ρουμανικά, βουλγαρικά και ισπανικά.

Ορισμένες αυθεντικές ρήσεις του π. Επιφανίου:

-Τι σημαίνει ελληνική κουζίνα. **Κάθε τόπος έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες**, ενδιαφέρον όμως έχει η τάση που υπάρχει σήμερα από τους σωστούς σεφ να συνδυάζουν την παράδοση με τα διεθνή πρότυπα. Πιστεύω ότι αν αυτό συνεχιστεί για μια δεκαετία θα μπορέσουμε να αναδείξουμε τα ελληνικά προϊόντα σε όλο τον κόσμο.

**Αυθεντικό είναι. Ότι είναι γνήσιο.** Επειδή μαγειρεύω τακτικά στο εξωτερικό, βλέπω πατάτες προτηγανισμένες και συσκευασίες με κρεμμύδια παρασκευασμένα με δέκα διαφορετικούς τρόπους. Αυθεντικό όμως είναι να καθαρίσεις τα κρεμμύδια μόνος σου, να τα κόψεις και να τα σοτάρεις για να φτιάξεις τη δική σου σάλτσα.

Η πιο ενδιαφέρουσα και η πιο αδιάφορη ξένη κουζίνα. Από τις ευρωπαϊκές μ' αρέσει η ιταλική κουζίνα γιατί έχει έντονες γεύσεις και μετά η γαλλική. Ενδιαφέρον έχουν επίσης οι καυτερές γεύσεις της κινέζικης και της μεξικάνικης κουζίνας. Αδιάφορες μου είναι οι κουζίνες των βόρειων λαών.

**Ο δάσκαλός μου. Ο πατήρ Γεώργιος στο Μοναστήρι του Αγίου Παύλου.**

Αγαπημένα υλικά. Όταν δεν έχω κρεμμύδι, νομίζω ότι είναι δεμένα τα χέρια μου. Χρησιμοποιώ επίσης τακτικά λάδι και λεμόνι και αγαπάω το κρασί, το οποίο είναι τρόφιμο, δεν πίνετε για απόλαυση.

**Μαγειρεύω πάντα με κρεμμύδι, που νοστιμεύει και γλυκίζει ακόμη και τα αλάδωτα νηστίσιμα φαγητά.**

**Δεν χρησιμοποιώ ποτέ, σόγια, κρέμα γάλακτος και γενικά ζωικά λίπη.**

Μελλοντικά σχέδια. Στην επανέκδοση του βιβλίου μου σκέπτομαι να προσθέσω μερικές νέες συνταγές και να αναβαθμίσω κάποιες άλλες. Επίσης θέλω να μαγειρέψω για παιδιά και νέους ώστε να μάθουν να τρώνε αγνά, παραδοσιακά φαγητά.

Και καταλήγει:

**-Το φαγητό και οι συνταγές είναι πολιτιστική κληρονομιά, δείχνει την ποιότητα ζωής. Όταν πρόκειται καθαρά για επιβίωση, δεν ενδιαφέρεσαι για ιδιαίτερες γεύσεις ή για ένα καλό ψάρι ή να φτιάξεις μια προσεγμένη**

συνταγή που να είναι εκλεπτυσμένη, με αρώματα και ωραίες γεύσεις. Αυτό δείχνει το βιοτικό επίπεδο.

Πηγή: [vimaorthodoxias.gr](http://vimaorthodoxias.gr)