Reţete de la Sfântul Munte



Imagine 1

de [Tudor Cires](http://bucatarie.jurnalul.ro/cautare/autor/tudor-cires-49.html)  
26/08/2010

1139 vizite

[http://64.19.142.15/bucatarie.jurnalul.ro/images/font_plus.gif](javascript:;) [http://64.19.142.13/bucatarie.jurnalul.ro/images/font_minus.gif](javascript:;)

[http://64.19.142.15/bucatarie.jurnalul.ro/images/print_icon.gif](javascript:;)

[**Imprimă**](javascript:;)

[http://64.19.142.15/bucatarie.jurnalul.ro/images/email_icon.gif](javascript:;)

[**E-mail**](javascript:;)

În chilia sa din Sfântul Munte, călugărul Epifanios Mylopotaminos, când nu vorbeşte cu Dumnezeu, imaginează reţete culinare care-i uimesc pe fraţii adunaţi de două ori pe zi la trapeză (sala de mese). Părintele este autorul celei mai citite cărţi de bucate mănăstireşti din Grecia zilelor noastre. Nu mai mult de 126 de reţete, acompaniate de fotografii veridice din viaţa de zi cu zi a călugărilor, de potrivite citate biblice şi de proverbe. O capodoperă care pentru noi are un singur cusur: e scrisă doar în greceşte.    
  
Mergând pe firul acestei cărţi de bucate, am putut afla de la părintele Epifanios că reţetele sale ilustrează modul în care se hrănesc şi se hrăneau călugării Muntelui Athos azi şi cu sute de ani în urmă. "Sunt mâncăruri simple şi uşor de preparat, bazate în special pe dieta mediteraneană", ne precizează părintele într-un interviu acordat la Bucureşti nu de mult. "La Sfântul Munte sunt 20 de mănăstiri, zeci de schituri şi sute de sihăstrii. În ele trăiesc circa 1.500 de călugări care au cetăţenie greacă şi care alcătuiesc singura republică monastică din lume." La Athos, femeile nu sunt admise, iar pelegrinii trebuie să primească viză de intrare şi să plătească o taxă de 35 de euro.   
  
  
**"SUNT UN SIMPLU BUCĂTAR"**  
Mâncărurile athonite se fac, de regulă, la foc mic, nu conţin carne şi doar din când în când folosesc ulei. Untul, de exemplu, nu se foloseşte niciodată. "La noi", ne spune călugărul, "se mănâncă imediat după liturghie. Mâncarea este privită ca o continuare a rugăciunii. Iisus şi sfinţii părinţi ai Bisericii ne spun că avem obligaţia să ne-ngrijim  de sufletul nostru, dar şi de corpul nostru. În spaţiile în care mănâncă monahii există icoane, fresce, toţi mănâncă în linişte, nu se vorbeşte deloc, există doar un monah care citeşte din sinaxar. La Athos, bucătarii se schimbă la doi-trei ani. Nu e o profesie, e o ascultare, un serviciu (diakonia). Eu am 37 de ani petrecuţi în mănăsti­rile Athosului şi mulţi dintre ei i-am dedicat bucătăriei. Dar să nu-mi spuneţi «chef», eu sunt un simplu bucătar!...", ne spune cel care a scris cea mai spectaculoasă carte de bucate a Athosului. La Muntele Athos, diferenţa de bază faţă de alte mănăstiri este că nu se mănâncă niciodată carne. 200 de zile pe an nu se mănâncă bucate gătite cu ulei. La Paşti şi Crăciun şi la alte sărbători, când se dă dezlegare, mai sunt admise brânza, ouăle şi, de două ori pe săptămână, peştele. În celelalte 100 de  zile, se mănâncă bucate cu ulei: cartofi, macaroane, orez etc. "Pentru că am dobândit renumele de bucătar", ne mai spune părintele Epifanios, "la sărbători mari conduc bucătăria unor mănăstiri mari din Athos. De exemplu, la Mănăstirea Iviron, când se sărbătoreşte Sfânta Maria, care are în lăcaş o icoană făcătoare de minuni, Portaitissa, gătesc pentru 1.300 de persoane." La Bucureşti, părintele Epifa­nios ne-a făcut o scurtă demonstraţie culina­ră. El a pregătit halva, desert care se mă­nâncă în tot arealul balcanic. "Avantajul ei este că se poate prepara într-un ca­zan, chiar şi pentru 500 de persoane. Pui: migdale, griş, ulei, lămâie, zahăr, scor­ţişoară... Faci siro­pul separat şi, la foc mic, amesteci uleiul, migdalele şi gri­şul, până când capătă o culoare cafenie. Apoi, pui siropul pe foc, până când se întăreşte compoziţia. Proporţiile: la 1 kg de griş pui o jumătate de kilogram de ulei, 2 kg de zahăr, 3 litri de apă. E foarte uşor, dar trebuie atenţie mare la amestecat. Sunt şi reţete mai complicate, dar bucătăria de la Athos e cea mediteraneană, în care are o mare influenţă uleiul de măsline. O să veniţi la Mylopotamos şi o să facem împreună mâncare, la cuptorul cu lemne."   
  
  
**DIETĂ SĂNĂTOASĂ**  
Reţetele călugărului Epifanios mai au o calitate: sunt ecologice, preparate din ingrediente netratate chimic şi ne­po­luate. Este unul dintre motivele pentru care, aşa cum remarca mo­nahul, că­lugării de la Sfântul Munte nu se îm­bolnăvesc de cancer de colon. Ei mă­nân­că foarte multe fructe, pâine, se­minţe, trăiesc relaxaţi şi nu cunosc stresul. Unul din preceptele de bază este ace­la de a îmbina rugăciunea cu munca. Din acest motiv, părintele Epifanios a de­cis să reînvie tradiţia lăsată de Sf. Ata­nasie cel Mare în veacul al X-lea, de a cultiva viţă-de-vie în zona de litoral a peninsulei. Aşa că, acum, după ce a plan­tat câteva hectare cu struguri au­tohtoni, se bucură de primele producţii de vin. Vin deja recunoscut în Grecia şi pes­te hotarele ei. "La 3 septembrie, când am să culeg strugurii, poftiţi să ne ajutaţi", ne cere călugărul; şi cum am putea să-l refuzăm?    
  
  
**Prescură**  
O bucăţică de pâine sau de colac mâncată ritual, o micuţă cantitate de lapte, miere sau vin absorbită în context ritual conţin principiul activ al întregului, cu forţa sa de comunicare cu puteri superioare.  
Cuminecătura (grijania, anafura, împărtăşania, chiar şi paştile) se face cu ­prescură tăiată bucăţele şi vin sfinţit.  
Prescura e o pâine dintr-un aluat dospit (ca lipia) sau, ici şi colo, din aluat fără ­drojdie, ca azima şi ca turta.  
Unii pun sare, alţii nu, să fie doar trupul şi sângele Domnului.  
**● Ingrediente:** 300 g făină, apă cât primeşte, 1 alună de drojdie (sau fără), sare, puţină, câtă iei cu trei degete (sau deloc).  
**● Preparare:** Dacă e cu drojdie, se desface-ntr-un strop de apă caldă  
Se frământă făina cu apă, sare şi drojdie (sau numai cu apă) până iese un aluat vârtos  
Se face turta de-un deget de groasă şi se pune în cuptor, în tava presărată cu făină sau pe vatră, să prindă coajă.  
*Reţetă din "Poveştile bucătăriei româneşti", volumul VII*