

7ο Συνέδριο Κλινικής Ογκολογίας Ανατολικής Ελλάδος
9 & 10 Δεκεμβρίου 2011, Πάτρα

ΕΔΕΣΜΑΤΑ

Αγίου Όρους

Από τον
Μοναχό Επιφάνιο του Μυλοποταμινού



Ιερόν Κάθισμα Αγίου Ευσταθίου,
Μυλοπόταμος, Άγιον Όρος



Ευχαριστούμε τον Αγιορείτη Μοναχό Επιφάνιο Μυλοποταμινό για τις συνταγές που παραχώρησε προς έκδοση του παρόντος στα πλαίσια του 7ου Συνεδρίου Κλινικής Ογκολογίας Ανατολικής Ελλάδας, 9 & 10 Δεκεμβρίου 2011, Πάτρα



Περισσότερες συνταγές του Μοναχού Επιφάνιου μπορείτε να βρείτε στο βιβλίο του «Μαγειρική του Αγίου Όρους»



Περισσότερες πληροφορίες για τα κρασιά του Μυλοποτάμου μπορείτε να βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: info@mywines.gr, www.mywines.gr

Τα περιεχόμενα είναι πνευματική ιδιοκτησία της Ελληνικής Εταιρείας Προληπτικής Ογκολογίας και απαγορεύεται η μερική ή/και ολική αναδημοσίευσή τους, χωρίς την έγγραφη συγκατάθεση της.

Επιμέλεια: Μαρίνα Σ. Παναγιωτοπούλου

Ε να «μειζων ηδονή», θα έλεγε ο Σωκράτης, εάν κάποιος έχει την ευκαιρία να γευθεί των αχράντων γεύσεων των εδεσμάτων του Αγίου Όρους, που κρατούνται μέχρι σήμερα σαν επτασφράγιστα μυστικά.

Η προσπάθεια για μεταλαμπάδευση στην κοινωνία του σήμερα μπορεί να δώσει την έμπνευση για μια συνολική επανεισαγωγή της γνήσιας φυσικής διατροφής στην εποχή μας, σαν μια «διατροφική αναγέννηση» στον 21ο αιώνα. Μια διατροφή, που όχι μόνο, θα ευφραίνει τους γευστικούς κάλυκες της γεύσης μας, αλλά και θα βελτιώνει ουσιαστικά την υγεία μας, ενεργοποιώντας την πρόληψη των κακοηθειών αλλά και άλλων νόσων.

Αυτή η διατροφή παράλληλα, θα μπορεί ίσως να αποτελέσει τον σταθερό άξονα που θα μας συνδέει με τις παραδόσεις χιλιετηρίδων ιστορίας μας που φτάνουν έως και ξεπερνούν την κλασική αρχαιότητα. Με αυτό τον τρόπο... ποιος ξέρει;;;, ίσως!!! ξυπνήσουμε ή επανενεργοποιήσουμε... γονιδιακές κληρονομούμενες μνήμες - ένζυμα που να γεννιούνται από το συνολικό ερέθισμα αυτής της διατροφής και ίσως, ποιος ξέρει;;; να έχουν τον δυναμισμό ν' αρχίσουν μια ολική ζύμωση, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μια πραγματική αναγέννηση της κοινωνίας μας, που τόσο πολύ την έχουμε ανάγκη στην εποχή που ζούμε. Με αυτόν τον τρόπο ίσως κατορθώσουμε να φτιάσουμε και να ξεπεράσουμε αυτούς που στο διάβα των αιώνων, μας προσπέρασαν βασιζόμενοι στις δικές μας ελληνικές αλήθειες που τόσο απλόχερα τους δωρήθησαν.

Για τους παραπάνω λόγους ευχαριστούμε τον Πατέρα Επιφάνιο για το έργο που ανέλαβε με το βιβλίο του αλλά και για μέρος των εδεσμάτων που μας αφιέρωσε.

Παναγιώτης Β. Γκινόπουλος
Παθολόγος - Ογκολόγος

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σήμερα όλοι οι άνθρωποι περνάμε δύσκολες εποχές και οι ανακατατάξεις, οικονομικές και κοινωνικές, μας γεννούν διάφορα συναισθήματα πρωτόγνωρα. Την αβεβαιότητα, την ανασφάλεια, την μελαγχολία και κατά συνέπεια την απελπισία.

Πιστεύω ότι όλοι οι άνθρωποι μπορούμε να αντιμετωπίσουμε τα πάντα, με τη βοήθεια του Θεού. Ο Χριστός μας λέγει στο Ιερό Ευαγγέλιο «εντολή καινήν δίδωμι ημίν, ίνα αγαπάτε αλλήλους». Η αγάπη, η αλληλεγγύη και η συμπάραταση στον συνάνθρωπο στις δύσκολες στιγμές που ζούμε θα μας δυναμώσουν και θα μας σώσουν γιατί θα επιστρέψουμε στις ρίζες μας, στις ηθικές και πνευματικές αρχές του Έθνους και της πίστεώς μας.

Η παρουσία μου και η συμμετοχή μου στο Συνέδριο της προληπτικής ογκολογίας έχει ως στόχο να συγκινήσει και να προσεγγίσει τις αξίες που λησμονήθηκαν μέσα στη δίνη της εύκολης ζωής. Το Άγιον Όρος είναι θεματοφύλακας της Ορθοδοξίας και η προσφορά του στην παραδοσιακή κληρονομιά των Χριστιανών είναι τεράστια. Ως μοναχός Αγιορείτης, μεταφέρω σεμνά και ταπεινά τις εμπειρίες μου από τον τρόπο με τον οποίο ζουν και τρέφονται οι μοναχοί στο Άγιον Όρος. Οι επιστήμονες λένε πως η καλή ζωή και η μακροζωία των μοναχών οφείλεται στην διατροφή τους.

Αυτό που φαίνεται να είναι το κλειδί, είναι μία διαίτα στην οποία εναλλάσσονται οι ημέρες κατάλυσης και μη, του ελαιολάδου και πολλών φρυνικών πρωτεϊνών.

Η μοναστηριακή διατροφή δεν είναι μόνο αυτό που αποκαλούμε, Μεσογειακή Δίαιτα. Είναι κάτι πολύ περισσότερο. Είναι το ότι τρώνε ακόμη με τον παραδοσιακό τρόπο. Δύο γεύματα την ημέρα, απλά και με κανονικά διαλείμματα. Γεύματα που διαρκούν περίπου είκοσι λεπτά, χωρίς θορύβους και συζητήσεις. Ο μόνος ήχος προέρχεται από έναν μοναχό ο οποίος διαβάζει ιερά κείμενα. Απόλυτη ηρεμία...

Εκφράζω τις θερμές ευχαριστίες μου στον Πρόεδρο του 7ου Συνεδρίου Κλινικής Ογκολογίας, κύριο Παναγιώτη Γκινόπουλο για την πρόσκληση να συμμετάσχω στο Συνέδριο. Επίσης, εκφράζω θερμές ευχαριστίες προς το ΔΣ του συλλόγου. Συγχαρητήρια και επαίνους εκφράζω και προς όλους τους διοργανωτές του 7ου Συνεδρίου Κλινικής Ογκολογίας Αυτικής Ελλάδος και προς όσους συνέβαλαν και συμμετείχαν στην επιτυχία του Συνεδρίου.

Με ευχές,
Μοναχός Επιφάνιος Μυλοποταμινός
Άγιον Όρος 21 Νοεμβρίου 2011

Ο εποικισμός της χερσονήσου Άθω είναι αρχαιότατος. Ως πρώτοι έποικοι, αναφέρονται Πελασγοί από τη Λήμνο. Μετά το τέλος του Τρωικού πολέμου, η Έρέτρια, η Χαλκίς και η Άνδρος, εποικίζουν τη Χαλκιδική και φυσικά τον Άθω, εκτάσεις που εκείνο τον καιρό ήταν ακατοίκητες. Εδώ, θα πρέπει να αναφερθεί και η κατασκευή της διώρυγας του Άθω από τον Ξέρξη, η οποία διήρκεσε 3 χρόνια (481 π.Χ.). Επίσης στην αρχαιότητα, ο Άθως θεωρείτο ιερός τόπος αφού ήταν αφιερωμένος στον Ία.

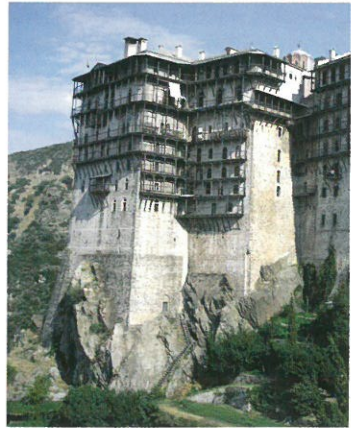
Σύμφωνα με τις παραδόσεις των μοναχών, η Παναγία πλέοντας μαζί με τον Ιωάννη τον Ευαγγελιστή για την Κύπρο, αναγκάστηκαν εξαιτίας μιας μεγάλης τρικυμίας, να προσορμιστούν στον Άθω, στη θέση όπου αργότερα ιδρύθηκε η Μονή των Ιβήρων. Στην περιοχή τότε δεν υπήρχαν άλλοι οικισμοί παρά τα ερείπια ενός ναού του Απόλλωνος. Η Παναγία ευθυσιάστηκε με το μοναδικό τοπίο του Άθω και ζήτησε από τον Υίο της να της δωρίσει τη χερσόνησο. Σύμφωνα με τις μοναχικές παραδόσεις, ακούστηκε η φωνή του Χριστού, που αφιέρωνε αιώνια τον Άθω στην Παναγία: «Έστω ο τόπος ούτος κλήρος σος και περιβάλαιον σου και παράδεισος, έτι δε και λιμνή σωτήριος των θελώντων σωθήναι». Από τότε, το Όρος αφιερώθηκε ως «κλήρος και περιβόλι της Παναγίας».



Σύμφωνα με την παράδοση, τα παλαιότερα μοναστήρια ιδρύθηκαν την εποχή του Μεγάλου Κωνσταντίνου, ο οποίος για να παραδώσει τον τόπο στους μοναχούς, έδιωξε από τον Άθω τους Τσάκωνες και τους εγκατέστησε στην Πελοπόννησο. Για την εγκατάσταση των πρώτων αναχωρητών στον Άθω έχουν διατυπωθεί διάφορες απόψεις. Δύο μεγάλα ονόματα του πρώιμου μοναχικού βίου στον Άθω είναι αυτό του Αγίου Πέτρου του Αθωνίτη, ο οποίος ασκήτευσε εκεί επί 53 χρόνια έχοντας για τροφή άγρια χόρτα, χωρίς να συναντήσει άνθρωπο. Μετά την κοίμησή του, άρχισαν να καταφθάνουν και οι πρώτοι μιμητές του, οι οποίοι πιθανά να προέρχονταν από την Παλαιστίνη, ξεριζωμένοι από τις μοναστικές τους εστίες, λόγω της ισλαμικής προέλασης. Το δεύτερο όνομα είναι αυτό του Αγίου Ευθυμίου, ο οποίος κατέφυγε στον Άθω το 859 μετά την καταστροφή της μονής του στον Όλυμπο της Μυσίας, τα χρόνια του Σχίσματος. Εκεί έζησε τρία χρόνια ως ερημίτης μέχρι το 862, οπότε και ίδρυσε μοναστήρι. Λόγω των συχνών περσικών επιδρομών, οι ασκητές αναγκάστηκαν να καταφύγουν στο εσωτερικό της Χαλκιδικής, όπου και εκεί ο Άγιος Ευθύμιος ίδρυσε νέο μοναστήρι. Δύο μαθητές του Αγίου, ο Ιωάννης ο Κολοβός και ο Όσιος Βασίλειος, ίδρυσαν τις πρώτες μονές στον Άθω. Την ίδια χρονική περίοδο, πιθανά να κατέφυγαν στον Άθω ομάδες εικονολατρών μοναχών. Πάντως, η πρώτη πληροφορία που αναφέρει τους Αθωνίτες μοναχούς, ανευρίσκεται στα Πεπραγμένα της Συνόδου κατά της Εικονομαχίας στα χρόνια της αυτοκράτειρας Θεοδώρας. Επίσης, ο ιστορικός του 10ου αιώνα, Ιωσήφ Γενέσιος, αναφέρει ότι ασκητές από τον Βιθυνικό Όλυμπο, την Ίδη και τον Άθω πήραν μέρος στη Σύνοδο της Κωνσταντινουπόλεως (843) που αναστήλωσε τις εικόνες. Το 883 εκδίδεται το πρώτο αυτοκρατορικό χρυσόβουλο (διάταγμα), από τον Βασίλειο Α Μακεδόνα, με το οποίο εννοείται η ανέγερσή του Αγίου Όρους σε μοναχοκρατεία, με το αίτημα, οι εκεί ασκούμενοι να εύχονται «υπέρ της γαληνότητος και υπέρ παντός του των χριστιανών συστήματος».

Τον 10ο αιώνα ξεκινά η περίοδος ακμής του Αγίου Όρους. Το 908 εκδίδεται το δεύτερο χρυσόβουλο και το 934, το τρίτο, στο οποίο εμφανίζεται το αυτοκρατορικό ενδιαφέρον υπέρ του Αγίου Όρους. Επίσης, την ίδια εποχή, φαίνεται ότι το πνευματικό κέντρο του Αγίου Όρους, με διοικητικές αρμοδιότητες, μεταφέρθηκε από τον Ζυγό στις Κάρυες, την σημερινή πρωτεύουσα του Αγίου Όρους, και πως το Πρωτάτο, ως «Καθέδρα των Γερόντων», αποτελεί το σύμβολο της πνευματικής εξουσίας και της παναγιορειτικής ενότητας. Η «Καθέδρα των Γερόντων», μια ομάδα μοναχών, εκπροσώπων των διαφόρων κοινοβίων και ασκητών με επικεφαλής τον Πρώτο, άσκουσε ένα είδος εποπτείας και διοικήσεως των μοναστικών κοινοτήτων. Ο Πρώτος, τον οποίο εξέλεξαν οι μοναχοί όλων των μοναστηριών, είχε εκκλησιαστική εξουσία και δικαίωμα να φορά πολυσταύριο φελόνι όπως οι αρχιερείς, να μετέχει στις συνόδους και τις συνελεύσεις των πατριαρχών, να χειροτονεί υποδιακόνους και αναγνώστες, και να αποκαθιστά ηγουμένους και πνευματικούς στα μοναστήρια του Όρους.

Η επιβολή του Αγίου Όρους ως πανορθόδοξη και οικουμενική μοναστική πολιτεία ενισχύθηκε ιδιαίτερα από την παρουσία του Αγίου Αθανασίου, ο οποίος γεννήθηκε στην Τραπεζούντα το 930 και πέθανε στη Μεγίστη Λαύρα, που ο ίδιος ίδρυσε, το 997. Το 961 ο Αθανάσιος, καλεσμένος στην Κρήτη, από τον στρατηγό και μετέπειτα αυτοκράτορα Νικηφόρο Φωκά, συντέλεσε στην ανακατάληψη της Νήσου από τους σαρακηνούς που την κατείχαν. Οι πειρατικοί θησαυροί στα 1.500 σπήλαια



της Κρήτης πέρασαν στην κατοχή των νικητών και ο Νικηφόρος παραχώρησε με ευγνωμοσύνη στον Άγιο Αθανάσιο μέρος του θησαυρού, για να ιδρυθεί η Λαύρα. Η ανέγερση της Λαύρας συνάντησε έντονες αντιδράσεις από το αγιορείτικο κατεστημένο επειδή φοβούνταν ότι ανέτρεπε τον θεσμό του ερημητισμού στον Άθω. Το θέμα έφθασε μέχρι τον αυτοκράτορα Γεώργιο του Τσιμοκλή, ο οποίος έστειλε εκεί τον Ηγούμενο της Μονής Στουδίου, Ευθύμιο. Ο Ευθύμιος επαναφέρει την ειρήνη, εκδίδοντας και το Α Τυπικό (972).

Κατά τον 11ο αι. το Άγιο Όρος αναγνωρίστηκε ουσιαστικά ως η μεγαλύτερη μοναστηριούπολη της οικουμένης. Εκεί συναυτώνται όλοι οι τρόποι μοναστικής άσκησης, από τον ακραίο ερημητισμό μέχρι και τον ιδιόρρυθμο. Οι μεγάλες Μονές έχουν καθιερωθεί, και λειτουργούν περί τα 180 μονύδρια, κελιά και καλύβες, ενώ ο αριθμός των μοναχών ανέρχεται σε άνω των 3.000. Οι μεγάλες Μονές είναι αυτοδιοικούμενες και ανεξάρτητες από τη βουλή του Πρώτου. Καλούνται δε «βασιλικαί», «μέγιστα», «πρώτα», ενώ οι άλλες χαρακτηρίζονται ως «ελάσσω», «δεύτερα», «τα υπό τον Πρώτον μοναστήρια».

Το 1045 συντάσσεται το Β' Τυπικό, το οποίο φέρει την υπογραφή του Κωνσταντίνου Θ' του Μονομάχου. Ο Πρώτος αναγνωρίζεται ως ο πρόεδρος των συνάξεων, ενώ παράλληλα με τη σύναξη των γερόντων λειτουργεί η μικρή σύναξη διάρκειας, η Επιστοασία.

Το 1204, η αγιορείτικη κοινότητα τέθηκε σε κίνδυνο λόγω της Α' σταυροφορίας. Το Άγιο Όρος, με γράμμα του Πάπα Ιννοκετίου Γ', υπάγεται πολιτικά στο κράτος της Θεσσαλονίκης υπό τον Βονιφάτιο de Montisterrati και εκκλησιαστικά υπό τον επίσκοπο Σαμάρειας - Σεβάστειας (συμβατική παπική επισκοπή στη Θράκη). Η τυραννία, οι αρπαγές, οι ταπεινώσεις και οι φόνοι θα αποτελούσαν πλέον τρόπο ζωής.

Το 1222, ο δεσπότης Ηπείρου, Θεόδωρος Δούκας, ανακαταλαμβάνει τη Μακεδονία, και το Άγιο Όρος είναι και πάλι ελεύθερο. Με την ανακατάληψη της Πόλης το 1261, το Όρος ανανεώνει τους δεσμούς του με το Πατριαρχείο. Η κατάσταση όμως θα παραμείνει ρευστή λόγω των συχνών εφόδων των Βουλγάρων, Σικελών, Φράγκων και Τούρκων. Δυστυχώς, παρά τις ζοφερές μνήμες της λατινοκρατίας, ο αυτοκράτορας Μιχαήλ ο Η΄, προώθησε την ένωση της Ορθοδοξίας με τον λατισμό, που οι εκπρόσωποι του, την εννοούσαν ως υποτεταγή και απορρόφηση. Η ένωση αυτή έγινε το 1277.

Οι Αγιορείτες μνηύουν τον αυτοκράτορα και σταματούν το μνημόσυνο. Ο δε Μιχαήλ καταδικάζει σε ποινή την κάθε κίνηση τους, στέλνοντας επιπλέον και στρατεύματα εναντίον τους. Μετά το θάνατο του Μιχαήλ, αυτοκράτορας ανακηρύχθηκε ο γιος του, Ανδρόνικος Β΄ (1282 - 1328), ο οποίος έδωσε ιδιαίτερη βαρύτητα στην ανασυγκρότηση και την επούλωση των πληγών, εκδίδοντας, ειδικά για το Άγιο Όρος πάνω από 100 χρυσόβουλα.

Κατά τα έτη 1307-08, το Άγιο Όρος ληλατήθηκε από καταλάνικες συμμορίες. Το 1347-8, με την προέλαση των Σέρβων, ζητήθηκε από τους Σέρβους αρχιερείς, η υπαγωγή του Άθω στο πατριαρχείο των Σέρβων. Με την βοήθεια του Πατριάρχη Φιλόθεου Κόκκινου, το αίτημα αυτό δεν ικανοποιήθηκε. Το 1393 εκδόθηκε και το Γ΄ Τυπικό.

Το 1380, το Άγιο Όρος κυριεύεται από τους Τούρκους επί 25ετία, η οποία χαρακτηρίζεται από ληστείες και καταστροφές. Το 1403 ο Βασιλιάς Μανουήλ Β΄ Παλαιολόγος ανακατέλαβε τη Μακεδονία μέχρι τα Τέμπη και ανάγκασε τους Τούρκους, με ειδικό όρο της 29/09/1404, να μην εισέρχονται στο Όρος και να μην ενοχλούν τους μοναχούς.

Το 1424, το Άγιο Όρος παραδίδεται στον σουλτάνο Μουράτ Β΄, αφού απέσπασε την υπόσχεσή του ότι θα γίνουν σεβαστοί οι θεομοί του Άθω. Εκείνη την εποχή, δόθηκαν μεγάλοι αγώνες και πολλά χρήματα από τους Αγιορείτες στην προσπάθειά τους ν' ανταπεξέλθουν σε υέρογκους φόρους, κρατικές αυθαιρεσίες και πειρατικές επιδρομές, και να διατηρήσουν τον Άθω ακέραιο. Τις κρίσιμες εκείνες ώρες, ανέλαβαν την προστασία του Άθω οι ηγεμόνες της Ουγγροβλαχίας, της Μολδαβίας, της Γεωργίας και της Ρωσίας.

Το 1568, ο σουλτάνος Σελίμ Β΄, προέβη σε δήμευση των αγιορείτικων κτημάτων και όλης της ακίνητης περιουσίας τους. Οι Μονές, για να τ' αποκτήσουν πάλι, κατέφυγαν σε ριφokinδυνες ενέργειες. Ο αριθμός των μοναχών, εκείνη την περίοδο, ήταν άνω των 6.000. Το 1574, εκδόθηκε και το Ε΄ Τυπικό.

Όταν ήρθε η ώρα για την αποτίναξη του τούρκικου ζυγού, το Άγιο Όρος, σε κοινή πορεία με τον Ελληνισμό, προετοιμαζόταν σε όλα τα επίπεδα. Έδώ πρέπει ν' αναφερθεί ο Πατροκοσμάς (1714 - 79), ο οποίος επί 19 χρόνια όργωνε τα Βαλκάνια και κυρίως την Ελλάδα εμφυχνώνοντας τον σκλαβωμένο Έλληνα. Το μήνυμα της Επανάστασης βρίσκει τον Άθω να δονείται από πάθος. Ο ξεσηκαμός ήταν καθολικός, χωρίς αμφιταλαντεύσεις. Παρόλα αυτά, ο Άθω άργησε να ελευθερωθεί. Η πολυπόθητη ημέρα, ήρθε στις 2/11/1912 ως αποτέλεσμα της δυναμικής παρουσίας της ναυαρχίδας «Αβέρωφ» με ναύαρχο τον θρυλικό Πάυλο Κουντουριώτη. Τα επόμενα χρόνια, το Άγιο Όρος βρίσκεται σε περίοδο ακμής: οι μοναχοί ανέρχονται στις 10.000, οι έμποροι και τεχνίτες στους 500 - 600, τα καταστήματα και εργαστήρια στα 120 και οι ναυτιλιακές εταιρίες στις 3. Το 1924, ψηφίστηκε ο Κραταστατικός Χάρτης, με τον οποίο καθορίστηκαν οι σχέσεις του Αγίου Όρους με το Ελληνικό Κράτος. Το 1963 γιορτάστηκε η επέτειος της Χιλιετηρίδας του Αγίου Όρους. Σήμερα, οι μοναχοί είναι περίπου 1.500.

Η διοίκηση του Αγίου Όρους

Η διοίκηση του Αγίου Όρους διέπεται από ένα ιδιόμορφο πολιτικό και εκκλησιαστικό καθεστώς σε όλη την μακράννη πορεία του μέχρι και σήμερα. Το Άγιο Όρος, μετά τη Συνθήκη των Σεβρών, υπάγεται στην κυριαρχία της Ελλάδος και διοικείται σύμφωνα με τα όσα ορίζονται ρητά στο Σύνταγμα της Ελλάδος, στον Καταστατικό Χάρτη του Αγίου Όρους, στο Νομοθετικό Διάταγμα της 10/16 Σεπτεμβρίου 1926 «περί κυρώσεως του Καταστατικού Χάρτη του Αγίου Όρους», σε διατάξεις αυτοκρατορικών χρυσόβουλων, Πατριαρχικών σιγυλιών (έγγραφα), σουλτανικών φερμανιών κ.α. που δεν καταργήθηκαν, στις κανονικές διατάξεις της Έκτακτης Εικοσαμελούς Συνάξεως, στους Εσωτερικούς Κανονισμούς των Μονών και των Σκητών και σε έθιμα που δεν καταργήθηκαν.

Η χερσόνησος, λοιπόν, του Άθω, το έδαφος της οποίας είναι αναταλλοτριώτο, είναι αυτοδιοικητο τμήμα του Ελληνικού Κράτους, του οποίου η κυριαρχία πάνω σ' αυτό παραμένει άθικτη. Όλοι όσοι μονάζουν στο Άγιο Όρος αποκτούν την ελληνική ιθαγένεια. Από πνευματική άποψη, το Άγιο Όρος, υπάγεται στην άμεση δικαιοδοσία του Οικουμενικού Πατριαρχείου και διοικείται, σύμφωνα με το καθεστώς του, από τις είκοσι Ιερές Μονές του. Δεν επιτρέπεται καμία απολύτως μεταβολή στο διοικητικό σύστημα ή στον αριθμό των Μονών του Αγίου Όρους, ούτε στην ιεραρχική τάξη και τη θέση τους προς τα υποτελή τους εξαρτήματα.



Βάσει συντάγματος, στο Άγιο Όρος συνυπάρχουν δύο διοικητικές αρχές: η Πολιτική Διοικητική Αρχή και η Μοναστηριακή Διοικητική Αρχή. Στην πρώτη υπάγεται ο Διοικητής του Αγίου Όρους, ο οποίος διορίζεται με Π.Δ. από τον Υπουργό Εξωτερικών. Ο Διοικητής ελοπτεύει ότι αφορά στη δημόσια τάξη και ασφάλεια και στην τήρηση του Καταστατικού Χάρτη. Επίσης, σχετικός νόμος καθορίζει την δικαστική εξουσία των μοναστηριακών αρχών και της Ιερής Κοινότητας, και τα τελωνειακά και φορολογικά πλεονεκτήματα του Αγίου Όρους.

Στη Μοναστηριακή Διοικητική Αρχή, υπάγονται τα επιμέρους (μονοπρόσωπα και συλλογικά) διοικητικά όργανα από τις είκοσι Ιερές Κυριαρχικές, Βασιλικές, Πατριαρχικές και Σταυροπηγιακές Μονές, και τα γενικά διοικητικά όργανα του Αγίου Όρους δηλαδή η Ιερή Κοινότητα, η Ιερή Επιστοασία και η Έκτακτη Εικοσαμελής Σύναξη.

Οι Μονές ονομάζονται «Κυρίαρχες» διότι αυτοδιοικούνται σύμφωνα με εσωτερικό τους κανονισμό και διότι υπάγονται σε αυτές όλα τα Εξαρτήματα του Αγίου Όρους δηλαδή οι Σκήτες, τα Κελλιά, οι Καλύβες, τα ησυχαστήρια και τα καθίσματα. Ο όρος «Βασιλικές και Πατριαρχικές» χρησιμοποιείται για τις μονές που ιδρύονταν ή προστατεύονταν αντίστοιχα από βασιλείς ή Πατριάρχες ενώ ο όρος «Σταυροπηγιακές» χρησιμοποιείται για τις μονές στις οποίες τοποθετείται σταυρός που αποστέλλεται από το Οικουμενικό Πατριαρχείο.

Οι μονές του Αγίου Όρους κατά ιεραρχική, αμετάβλητη τάξη, η οποία δεν επιτρέπεται να αυξομειωθεί, και το έτος ίδρυσής τους είναι:

1. της Μεγίστης Λαύρας (963)
2. του Βατοπεδίου (972)

3. των Ιβήρων (972)
4. του Χίλανδαρίου (1197, σερβική)
5. του Ζιονουσίου (1375)
6. του Κοντλουμουσίου (12ος αιώνας)
7. του Παντοκράτορος (1363)
8. του Ξηροποτάμου (970 ;)
9. του Ζωγράφου (973, βουλγαρική)
10. του Δοχειαρίου (970)
11. του Καρακάλλου (αρχές 11ου αιώνα)
12. του Φιλοθέου (τέλη 10ου αιώνα)
13. της Σίμωνος Πέτρας (πρώτο μισό 14ου αιώνα)
14. του Αγίου Παύλου (δεύτερο μισό 10ου αιώνα)
15. του Σταυρονικήτα (1541)
16. του Ξενοφώντος (τέλη 10ου αιώνα)
17. του Γρηγορίου (μέσα 14ου αιώνα)
18. του Εσφυγμένου (τέλη 10ου αιώνα)
19. του Φωσικού (του Παντελεήμονος) (10ο αιώνα)
20. του Κωνσταμονίτου (11ο αιώνα)

Όλες οι Μονές είναι κοινόβιες (αυτοδιοικούμενες βάσει Εσωτερικού Κανονισμού) και στα Εξαρτηματικά τους ανήκουν: οι «Σκήτες» δηλαδή ένα σύνολο «Καλυβών» ή και μικρότερων οικημάτων όπως τα «ησυχαστήρια», τα «καθίσματα», τα «ερμητήρια» και οι «εγκλειστρος», τα οποία λειτουργούν βάσει εσωτερικού κανονισμού που εγκρίνεται από την Κυρίαρχη Μονή. Σε κάθε ένα από τα «Κελιά» (μοναστικά αγροτικά οικήματα) ασκείται ένας μοναχός που καλείται γέροντας και ο οποίος ακολουθείται συνήθως από δύο μοναχούς. Οι «Καλύβες», τα «ησυχαστήρια», τα «καθίσματα», τα «ερμητήρια» και οι «εγκλειστρος» είναι τόποι ιεροί των Κυρίαρχων Μονών, στους οποίους ασκείται ένας συνήθως μοναχός.

Στα μονοπρόσωπα διοικητικά όργανα υπάγονται:

- Ο *Ηγούμενος*, για τις μονές, ο οποίος είναι αιρετός και ισόβιος, Εκλέγεται με μυστική ψηφοφορία από όλους τους μοναχούς της Μονής που έχουν συμπληρώσει εξαετία. Ως πνευματικός πατέρας επιβλέπει την ψυχική κατάσταση και καθοδηγεί τους αδελφούς της Μονής με την διδασκαλία και την υποδειγματική ζωή του στον προορισμό τους. Επίσης, ο *Ηγούμενος* οφείλει να συνεργάζεται υποχρεωτικά με την «Επιτροπή» με τρόπο ώστε κανένας από τους δύο να μπορεί να ενεργεί χωρίς την γνώμη του άλλου. Ο *Ηγούμενος* και η *Επιτροπή*, αποτελούν την εκτελεστική αρχή των αποφάσεων της *Γεροντίας*.

- Ο *Ζηκάιος* για τις Σκήτες, Πρέπει να είναι ένας από τους γέροντες των Καλυβών, ο οποίος να διακρίνεται για την αρετή του και τη διοικητική του ικανότητα από την κυρίαρχη Μονή του. Εκλέγεται από τους Γέροντες των Καλυβών και η θητεία του είναι ετήσια. Στα καθήκοντα του συμπεριλαμβάνεται η φροντίδα για την εσωτερική τάξη της Σκήτης, η φιλοξενία των ξένων, η τέλεση ακολουθιών, η επαγρύπνηση μαζί με τους «Συμβούλους» για τη διαγωγή όλων όσων βρίσκονται στη Σκήτη, η διαφύλαξη ιερών κειμηλίων, σκευών, της Σκήτης κ.ά. Στα συλλογικά διοικητικά όργανα των Μονών και των Εξαρτημάτων τους υπάγονται:

- Για τις Κυρίαρχες Μονές:

- Η «Επιτροπή» και η «Γεροντία». Η «Επιτροπή» αποτελείται από μέλη, τα οποία προέρχο-

νται από τη «Γεροντία». Η θητεία τους είναι ετήσια και εκλέγονται επίσης από τη «Γεροντία. Τα μέλη της «Επιτροπής» και της «Γεροντίας» οφείλουν να προβάλλουν τους εαυτούς τους ως παράδειγμα της κοινοβιακής ζωής, με το να έχουν π.χ. πλήρη σεβασμό προς τους κοινοβιακούς θεσμούς, να φροντίζουν για τους ασθενείς και τους γέροντες, κ.ά.

- Για τις Σκήτες

- Οι «Σύμβουλοι» και η «Σύναξη των Γερόντων». Οι «Σύμβουλοι» σε κάθε Σκήτη είναι δύο ως τέσσερις. Οι μισοί εκλέγονται όπως ο Δικαίος και οι άλλοι μισοί εκλέγονται από την Κυρίαρχη Μονή. Κάθε Σκήτη έχει δική της σφραγίδα και είναι διαιρεμένη σε τμήματα, έτσι ώστε κάθε «Σύμβουλος» να κρατάει ένα τμήμα της. Ο Δικαίος και οι «Σύμβουλοι» οφείλουν να συνεργάζονται και να προάγουν τα συμφέροντα της Σκήτης τους. Στη «Σύναξη των Γερόντων» υποβάλλονται όλες οι σπουδαίες υποθέσεις της Σκήτης, αλλά οι αποφάσεις της πρέπει απαραίτητα να εγκριθούν από την Κυρίαρχη Μονή.

Στα γενικά διοικητικά όργανα του Αγίου Όρους υπάγονται η Ιερή Κοινότητα, η Ιερή Επιστοασία και η Έκτακτη Εικοσαμελής Σύναξη:

- Η Ιερή Κοινότητα του Αγίου Όρους, η οποία εδρεύει στις Χαρνές, είναι σώμα διαρκές, που αποτελείται από τους είκοσι αντιπροσώπους των ισαριθμών Κυριαρχικών Μονών του Αγίου Όρους. Οι αντιπρόσωποι αυτοί εκλέγονται ο καθένας από τη Μονή που προέρχεται σύμφωνα με τον Εσωτερικό Κανονισμό της Μονής του στις αρχές κάθε έτους. Τις συνεδριάσεις της Ιερής Κοινότητας διευθύνει ο Πρωτοεπιστάτης.

- Η Ιερή Επιστοασία αντιπροσωπεύει την εκτελεστική εξουσία της Ιερής Κοινότητας και αποτελείται από τέσσερα μέλη. Γι' αυτό και οι είκοσι Ιερές Μονές διαιρούνται σε πέντε τετράδες, κάθε μία από τις οποίες ασκεί την Ιερή Επιστοασία για ένα χρόνο ανά πενταετία και αποστέλλεται κάθε έτος από κάθε Μονή καθεμιάς τετράδας ένας Επιστάτης. Ο Επιστάτης της πρώτης στην τάξη Μονής καλείται Πρωτοεπιστάτης, είναι ο πρόεδρος της Ιερής Επιστοασίας και ως σύμβολο της εξουσίας του κρατάει τη ράβδο του Πρώτου.

Η Ιερή Επιστοασία οφείλει να διεκπεραιώνει και να σφραγίζει την αλληλογραφία της Ιερής Κοινότητας, να φροντίζει για την καθαριότητα και την επισκευή των δρόμων στις Χαρνές και για το φωτισμό τους, να διενεργεί ασιατρικές επιθεωρήσεις, να προβαίνει στη διατίμηση των τροφίμων, να επιβλέπει την ευπρεπή και κόσμια συμπεριφορά, να παρακολουθεί τις ώρες λειτουργίας των καταστημάτων κ.α. Τέλος, η Ιερή Επιστοασία διαχειρίζεται το Κοινό Ταμείο με την ευθύνη των Μονών.

- Η Έκτακτη Εικοσαμελής Σύναξη αποτελείται από τους Ηγουμένους και τους Προϊσταμένους των Είκοσι ιερών Μονών. Αυτή συνέχεται αυτοδικαίως δύο φορές το χρόνο. Η Έκτακτη Εικοσαμελής Σύναξη αποτελεί το ανώτατο νομοθετικό και δικαστικό σώμα στο Άγιο Όρος. Τέλος, στο Οικουμενικό Πατριαρχείο, ως ανώτατο δικαστήριο, υπάγονται όλες οι πνευματικές υποθέσεις. Επίσης, το Οικουμενικό Πατριαρχείο εγκρίνει τις Κανονιστικές διατάξεις που έχουν πνευματικό χαρακτήρα και ψηφίζονται από την Έκτακτη Εικοσαμελή Σύναξη.

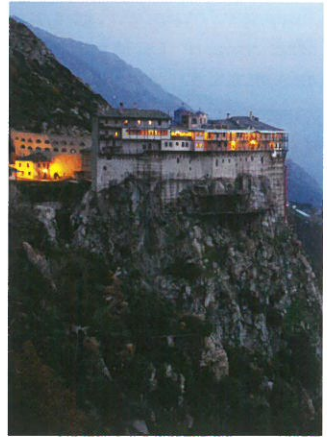
Η πρωτεύουσα του Αγίου Όρους

Οι Χαρνές είναι η πρωτεύουσα του Αγίου Όρους. Εκεί, είναι εγκατεστημένη η Ιερή Κοινότητα, η Ιερή Επιστοασία και τα αντιπροσωπευτικά των είκοσι μονών. Επίσης, υπάρχουν διάφορες υπηρεσίες όπως ο Πολιτικός Διοικητής, η Αστυνομική Διοίκηση, τα Ε.Α.Τ.Α, ο ΟΤΕ

και το Κοινοτικό Ιατρείο. Στις Καρρές βρίσκεται και η εκκλησιαστική σχολή Αθωνιάδα.

Οι Καρρές, ήδη από τον 10ο αιώνα, ήταν μια αγορά με μεγάλη κίνηση, με αποτέλεσμα, μάλιστα, αρκετές φορές να δημιουργείται ιδιαίτερη αναστάτωση, και ν' απαιτείται, για την επίλυσή της, η παρέμβαση του Οικουμενικού Πατριαρχείου. Ακόμα και την εποχή της τουρκοκρατίας, γίνεται λόγος για υψηλή διακίνηση αγαθών. Κατά τον 19ο αιώνα αναπτύχθηκαν ιδιαίτερα πολλά καταστήματα τόσο από μοναχούς όσο και από λαϊκούς.

Το σημαντικότερο κτίσμα στις Καρρές είναι ο ναός του Πρωτάτου, ο οποίος είναι ο παλαιότερος του Αγίου Όρους και τιμάται στην Κοίμηση της Θεοτόκου. Η αρχιτεκτονική του ιστορία εκτείνεται από τον 10ο αιώνα έως και τα μέσα του 20ου, που πραγματοποιήθηκε και η τελευταία ανακαίνισή του. Μετά την πυρκαγιά του 1290, ο ναός αγιογραφήθηκε από τον πρωτομάστορα της Μακεδονικής σχολής, Μανουήλ Πανσέληνο στις αρχές του 14ου αιώνα. Στα χρόνια της τουρκοκρατίας έγιναν κάποια συμπληρωματικά έργα και το 1781 ανεγέρθηκε το κωδωνοστάσιο. Το 1955, ξεκίνησε η ανακαίνισή του λόγω των επικίνδυνων φθορών που εμφανίστηκαν.



ΜΥΛΟΠΟΤΑΜΟΣ, ΙΕΡΟΝ ΚΑΘΙΣΜΑ ΑΓΙΟΥ ΕΥΣΤΑΘΙΟΥ, ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ

Την περιοχή του Μυλοποτάμου, επέλεξε ο Άγιος Αθανάσιος ο Αθωνίτης για να οικοδομήσει ένα από τα πρώτα εξαρτήματα της Μονής Μεγίστης Λαύρας. Εκεί, οικοδομήθηκαν κελιά και ναός προς τιμή του μεγαλομάρτυρος Ευσταθίου, και φυτεύθηκε αμπελώνας. Δεν είναι γνωστό το ακριβές μέγεθος των κτισμάτων και η έκταση των οχυρωματικών έργων που κατασκευάστηκαν τότε από τον Όσιο. Το φρουριακό συγκρότημα σώζεται έως σήμερα ως αποτέλεσμα συνεχών επιδιορθώσεων και προσθηκών.

Ο Μυλοπόταμος, όπως ρητά αναφέρεται στο «Τυπικόν» ορίστηκε από τον όσιο Αθανάσιο ως τόπος αναπαύσεως αλλά και πνευματικής ανασυγκροτήσεως των μοναχών της μονής, οι οποίοι εκάμπτοντο από τους κόπους της σκληρής ασκήσεως.

Αρκετά συχνά συναντούνται αναφορές για τον Μυλοπόταμο σε έγγραφα του 11ου αιώνα κυρίως για την διευθέτηση των συνόρων του σε σχέση με άλλες μονές. Μάλιστα, σε ένα έγγραφο, η περιοχή αναφέρεται για πρώτη φορά με την ονομασία Νειλοπόταμος. Ο λόγιος θεοδότης ο εξ Ιωαννίνων, προσπάθησε να ετυμολογήσει τις δύο ονομασίες της τοποθεσίας: ονομάστηκε Μυλοπόταμος λόγω της ύπαρξης μύλων και Νειλοπόταμος λόγω της ομοιότητας της περιοχής κοντά στη θάλασσα με το δέλτα του ποταμού Νείλου.

Το 1513-4, η μονή του Μυλοποτάμου παραχωρήθηκε στον Ιερομόναχο Θεόφιλο, ο οποίος συνέχισε τις σχέσεις του με τη μονή και μετά την χειροτονία του ως Μητροπολίτης Τορνόβου. Το 1527-8, ο Μυλοπόταμος ληλατήθηκε από τους πειρατές. Ο Θεόφιλος, με δικές του δαπάνες, ανέλαβε τις επισκευές δίδοντας ιδιαίτερη βαρύτητα στην ενίσχυση της άμυνας του. Μάλιστα, παρεκκλίνοντας από την τότε συνήθη τάξη του Αγίου Όρους σύμφωνα με την οποία τα κελιά παραχωρούνταν σε δύο έως τέσσερα άτομα, ζήτησε από τη σύναξη της μονής Μεγίστης

Λαύρας να επιτρέψει την εγκαταβίωση τουλάχιστον δέκα ατόμων. Οι κτιριακές δε εγκαταστάσεις που οικοδόμησε ο Θεόφιλος πρέπει να ήταν αρκετά εκτεταμένες διότι όπως αναφέρεται σε έγγραφο, υπήρχε η δυνατότητα φιλοξενίας εκεί μεγάλου αριθμού επίσημων εκκλησιαστικών προσώπων.



Αναφορές για τον Μυλοποτάμο συναντούμαι και σε έγγραφα του 16ου και 17ου αιώνα κυρίως και πάλι για θέματα συνόρων. Σε αυτή την περίοδο ανήκουν και οι σωζόμενες τοιχογραφίες του ναού του Αγίου Ευσταθίου.

Στα νεότερα χρόνια, ο Μυλοπόταμος συνδέθηκε με το όνομα του Οικουμενική Πατριάρχη Ιωακείμ του Γ', ο οποίος στην πρώτη του πατριαρχία αναδιοργάνωσε διοικητικά το πατριαρχείο, ανασύστησε το πατριαρχικό τυπογραφείο, ίδρυσε την πατριαρχική βιβλιοθήκη και θεμελίωσε τη Μεγάλη του Γένους Σχολή. Λόγω της αντίθεσής του στον περιορισμό των προνομίων της Εκκλησίας που προωθούσε η οθωμανική κυβέρνηση, παραιτήθηκε. Έμεινε για λίγα χρόνια στην γενέτειρά του, πραγματοποιώντας ταξίδια στα πατριαρχεία της Ορθόδοξης Ανατολής και στη συνέχεια εγκαταστάθηκε στον Μυλοποτάμο. Εκεί, επιδόθηκε στην ανακαίνιση των κτισμάτων του Μυλοποτάμου και ιδιαίτερα του ναού του Αγίου Ευσταθίου. Ο Ιωακείμ ο Γ', έφυγε από τον Μυλοποτάμο με την ελασκλογία του στον Πατριαρχικό Θρόνο της Κωνσταντινούπολης. Εκφράζοντας τις ευχαριστίες του προς τους Λαυριώτες για την φιλοξενία, ο Πατριάρχης δώρισε στη Μονή Μεγίστης Λαύρας, την αρχιερατική του στολή, λευκή κεντητή μίτρα, πατερίτσα, εγκόλπια και δικηροτρικηρα.

Η χρονική περίοδος 1889-1901 ήταν η τελευταία περίοδος ακμής του Μυλοποτάμου. Έκτοτε ο Μυλοπόταμος παρήκμασε σταδιακά. Ουσιαστική προσπάθεια ανακαίνισης του κτιριακού συγκροτήματος ξεκίνησε το 1990 από τον πατέρα Επιφάνιο.

Το κρασί του Μυλοποτάμου

Στα πλαίσια αυτής της προσπάθειας ανασύλωσης και αναβίωσης του Μυλοποτάμου, το 1992, οι μοναχοί, με άδεια αναμπελώσης της Ιεράς Μονής Μεγίστης Λαύρας, της Ιεράς Κοινότητας Αγίου Όρους και της Διευθύνσεως Γεωργίας, φύτευσαν και αμπελώνια.

Ο Μυλοπόταμος, άλλωστε, παρήγαγε κρασιά για περισσότερα από χίλια χρόνια, από τότε δηλαδή που ο Άγιος Αθανάσιος ο Αθωνίτης, πρώτος φύτευσε εκεί αμπελώνες. Υπάρχουν μάλιστα και πολλές ιστορικές αναφορές για το θαυμαστό αυτό κρασί.

Σήμερα, στον Μυλοποτάμο υπάρχει αμπελώνας 50 στρεμμάτων, με διάφορες ποικιλίες και σύγχρονο οινοποιείο - εμφιαλωτήριο. Τα κρασιά είναι βιολογικής καλλιέργειας, πιστοποιημένα και έχουν διακριθεί σε διεθνείς διαγωνισμούς.

Πηγές:

1. Μυλοπόταμος, Ιερόν Κάθισμα Αγίου Ευσταθίου, Άγιος Όρος

<http://www.mylopotamos.com/index.htm>

2. mount athos <http://www.mountathos.gr/active.aspx>



ΨΑΡΙΑ

ΡΟΦΟΣ ΑΓΙΟΦΡΕΙΤΙΚΟΣ ΜΕ ΑΣΠΡΗ ΣΑΛΤΣΑ

ΥΛΙΚΑ (για 8 -10 μερίδες)

2 κιλά ροφός φρέσκος (σε φρέτες)

4 κρεμμύδια μεγάλα (φιλοκομμένα ή κρεμμυδόζουμο)

5 με 6 σκελίδες σκόρδο (καθαρισμένες)

5 λεμόνια (250 γραμμάρια χυμός περίπου)

450 γραμμάρια λάδι (ελαιόλαδο καλής ποιότητας)

μαυροπίπερο άτριφτο (καθώς και λίγο τριμμένο)

1 μικρό ματσάκι μαϊδανός φιλοκομμένος



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Ξελεπιάζουμε τον ροφό, αφαιρούμε τα εντόσθια και τα βράγχια και κόβουμε σε φρέτες, πάχους πέντε ή έξι εκατοστών. Πλένουμε καλά τα κομμάτια και αφαιρούμε με προσοχή όλα τα αίματα, ξαναπλένουμε και τα τοποθετούμε σε σουρωτήρι, για να στραγγίσουν. Τα αλατίζουμε κατόπιν με χονδρό αλάτι. Το ψάρι μας πρέπει να παραμείνει στο αλάτι επί τρεις ή τέσσερις ώρες τουλάχιστον ή να το ετοιμάσουμε από την προηγούμενη ημέρα. Στη δεύτερη περίπτωση, φυλάγουμε τον ροφό μας στο ψυγείο (μαζί με το σουρωτήρι) βάζοντας ένα σκεύος (συνήθως ταψί) από κάτω για να μαζέψει τα ζουμιά του.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Δεν αφαιρούμε την πέτσα του ροφού.

Παλαιότερα χρησιμοποιούσαν χάλκινους ταβιάδες, όμως τώρα που βρίσκουμε τέτοιους μόνο για διακόσμηση, χρησιμοποιούμε ταβιάδες αλουμινίου. Επιμένω ταβιά και όχι κατσαρόλα βαθιά ή κάποιο ανοξείδωτο ανάλογο σκεύος, γιατί τότε θα κολλήσει το ψαγητό μας.

Τοποθετούμε τα κομμάτια του ροφού στον ταβιά με τέτοιο τρόπο ώστε να καλύπτεται όλος ο πυθμένας του. Καλό θα είναι να βάλουμε και το κεφάλι του ροφού μαζί με τις φρέτες, για να γίνει το ψάρι μας πιο νόστιμο και να δέσει καλύτερα η σάλτσα. Προσθέτουμε κρύο νερό, ώσπου να σκελαστεί το ψάρι μας καλά, όχι περισσότερο, γιατί δε θα δέσει το ζουμί. Κατόπιν το βάζουμε σε πολύ δυνατή φωτιά. Όταν ξεκινήσει το βράσιμο, το ξαφρίζουμε με μία τρυπητή κουτάλα και προσθέτουμε τα κρεμμύδια, τα οποία έχουμε φιλοκόψει σε πολύ πολύ λεπτές φρέτες, καθώς και τα σκόρδα (ολόκληρες οι σκελίδες), ενώ συγχρόνως ρίχνουμε και το λάδι.

Για να έχουμε καλύτερα αποτελέσματα, μπορούμε να κάνουμε νωρίτερα τα κρεμμύδια μας κρεμμυδόζουμο. Σ αυτήν την περίπτωση, αφού στρώσουμε το ψάρι στον ταβιά, ρίχνουμε το κρεμμυδόζουμο, το οποίο πρέπει να είναι κρύο, και συμπληρώνουμε με επίσης κρύο νερό όπως προαναφέραμε.

Προσθέτουμε το πιπέρι σε σπυριά και αφήνουμε να βράσει το ψάρι σε δυνατή φωτιά επί μία ώρα περίπου. Κατόπιν χαμηλώνουμε στο μισό τη φωτιά μας και κουνάμε κάπου κάπου τον ταβιά (χωρίς να ανακατέψουμε με κουτάλα τα κομμάτια) για να μην κολλήσει το ψάρι μας. Σιγά σιγά λιγοστεύει το ζουμί, και η σάλτσα αρχίζει να πήζει.. Προσέχουμε, επαναλαμβάνω, ιδίως όταν βρισκόμαστε προς το τέλος, να μην κολλήσει το ψάρι.

Ρίχνουμε τον χυμό του λεμονιού τριάντα δευτερόλεπτα προτού τραβήξουμε από τη φωτιά το φαγητό. Μόλις αποσύρουμε το φάρι από τη φωτιά, προσθέτουμε το τριμμένο πιπέρι και τον φιλοκομμένο μαϊντανό, αν θέλουμε, και σκεπάζουμε τον ταβά με το καπάκι επί μισή ώρα τουλάχιστον. Το φαγητό μας σερβίρεται πάντα με ίσια κοντάλα (για να μη κομματιαστεί το φάρι) σε πιατέλα ή απευθείας στα πιάτα και ρίχνουμε από πάνω προσεκτικά τη σάλτσα. Τρώεται ζεστό, διότι, όταν κρυώσει η σάλτσα μας, πήζει και μοιάζει με πηκτή χοιρινού.

Σημείωση: Κρεμμυδόζουμο

Παίρνουμε τη συγκεκριμένη ποσότητα κρεμμυδιών, που μας χρειάζεται κάθε φορά για την αντίστοιχη συνταγή, την αποϊά θα εκτελέσουμε, και καθαρίζουμε τα κρεμμύδια. Τα πλένουμε κατόπιν και τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Τα βάζουμε να βράσουν σε κατασρόλα με άφθονο νερό και δυνατή φωτιά για πολλή ώρα (τουλάχιστον επί μία ώρα). Κατόπιν, αφού κρυώσει το σύνολο, περνάμε κρεμμύδια βρασμένα και ζουμί μαζί στον αποχυματή ή στο μπλέντερ και έχουμε έτσι ένα παχύρευστο υγρό. Αυτό είναι το κρεμμυδόζουμο.

ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΦΡΕΣΚΟΣ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΑΚΙΑ

ΥΛΙΚΑ (για 5-6 άτομα)

1,5-2 κιλά βακαλάος φρέσκος

4 μεγάλα κρεμμύδια φιλοκομμένα
ή κρεμμυδόζουμο

300 ml λάδι

5-6 σκελίδες σκόρδο

700 γρ. κολοκυθάκια

ΠΡΟΣΟΧΗ! τα κολοκυθάκια μας δεν πρέπει να είναι παχύτερα από τρεις πόντους σε διάμετρο και το μήκος τους να κυμαίνεται από οχτώ έως δέκα εκατοστά.

5-6 λεμόνια στομμένα (200 ml χυμός περίπου)

1 ματσάκι μαϊντανός

πιπέρι τριμμένο, προαιρετικά



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Καθαρίζουμε τον βακαλάο και τον κόβουμε φέτες, πάχους πέντε έως έξι εκατοστά, και τον πλένουμε καλά. Ο βακαλάος στο εσωτερικό της κοιλιάς του έχει μία μαύρη μεμβράνη, την οποία αφαιρούμε με προσοχή, όπως αφαιρούμε τα αίματα ώσπου να παραμείνει κάτασπρος («σαν το χαρτί να γίνει», μας έλεγαν οι παλιοί γεροντάδες) και αφού τον αλατίσουμε με μπόλικο ημίχονδρο αλάτι, τον τοποθετούμε στο τρωτητό για δύο με τρεις ώρες τουλάχιστον.

Ο βακαλάος είναι καλό και τρυφερό φάρι και μας δίνει ένα νοστιμότατο φαγητό, αρκεί να είναι μεγάλος (όχι τα γνωστά μπακαλιαράκια που κάνουν μόνο για τηγάνισμα). Το φάρι πρέπει να έχει διάμετρο στη μέση του γύρω στα οχτώ με δέκα εκατοστά.

Όταν έρθει η ώρα να μαγειρέψουμε, ξεπλένουμε ελαφρώς τον βακαλάο και τον τοποθετούμε στον ταβά, ρίχνουμε ύπερα το κρεμμυδόζουμο και συμπληρώνουμε με κρύο νερό ώσπου να σκεπαστεί καλά το φάρι μας. (Στην περίπτωση που δε θέλουμε να κάνουμε κρεμμυδόζουμο ή δε διαθέτουμε χρόνο για κάτι τέτοιο, φιλοκόβουμε τα κρεμμύδια μας.) Αφού βράσουμε τα

κολοκυθάκια, τα κόβουμε μπρος και πίσω, προσθέτουμε το λάδι και τα σκόρδα και τα τοποθετούμε επάνω στα φάρια.

Ύστερα από σαράντα πέντε λεπτά περίπου, χαμηλώνουμε τη φωτιά μας στο μισό και κουνάμε (δεν ανακατεύουμε ποτέ) τον ταβά μας κάθε τόσο, για να μην κολλήσει, γιατί έχει αρχίσει ήδη να χυλώνει η σάλτσα. Όταν πλέον έχει λιγοστεύσει αρκετά το ζουμί του και είναι αρκετά χυλωμένο, ρίχνουμε το λεμόνι, τριάντα έως σαράντα δευτερόλεπτα πριν να κατεβάσουμε τον ταβά μας από τη φωτιά. Κατόπιν τον κουνάμε πολύ καλά, για να πάει παντού το λεμόνι. Τότε μπορούμε να δούμε κάτι πολύ σημαντικό: αμέσως μόλις πέσει το λεμόνι στον ταβά, η σάλτσα μας χυλώνει περισσότερο και γίνεται πιο άσπρη. Κατεβάζουμε στη συνέχεια το φαγητό μας, ρίχνουμε σ' αυτό τον φιλοκομμένο μαϊντανό και το πιπέρι και το σκεπάζουμε. Σερβίρεται ζεστό προς το χλιαρό, όχι κρύο.

ΒΑΚΑΛΑΟΣ ΠΑΣΤΟΣ ΑΓΙΟΠΡΕΙΤΙΚΟΣ

ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

1 φύλλο βακαλαός αλμυρός (περίπου 1 με 1,5 κιλό)

4 μέτρια κρεμμύδια φιλοκομμένα

7 σκελίδες σκόρδο φιλοκομμένο

350 ml λάδι

5 λεμόνια (περίπου 200 ml χυμός)

πιπέρι σε σπυριά

λίγη ρίγανη



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Ξύνουμε τα λείψια, καθαρίζουμε και ξεπλένουμε τον βακαλαό για να φύγουν τα αλάτια του και τον κόβουμε σε κομμάτια. Το φύλλο αυτό θα μας δώσει περίπου πέντε ως οκτώ κομμάτια. Τα φύλλα του βακαλαού συχνά είναι λεπτά και τότε απαιτείται οι μερίδες να συντίθενται από δύο κομμάτια. Βάζουμε τα κομμάτια του βακαλαού σε μία μεγάλη λεκάνη με άφθονο νερό για να ξαλμυρίσει. Το νερό πρέπει να το αλλάζουμε κάθε 4-5 ώρες και, για να ξαλμυρίσει καλά ο βακαλαός, πρέπει να παραμείνει στο νερό περίπου 24 ώρες.

Αφού ξαλμυρίσει καλά, βγάζουμε τις μαύρες μεμβράνες (πέτσες) από την εσωτερική πλευρά του φαριού και το βάζουμε στο τρυπητό για να στραγγίσει. Όπως και στα χοντρά φάρια, έτσι και τον βακαλαό του τοποθετούμε στον ταβά, προσθέτουμε κρύο νερό -τόσο, ώστε να σκεπαστεί το φάρι και κατόπιν βάζουμε τον ταβά σε πολύ δυνατή φωτιά. Όταν αρχίσει να βράζει, αφού ξαφρίσουμε με μια τρυπητή κουτάλα, ρίχνουμε το λάδι, το πιπέρι, το φιλοκομμένο κρεμμύδι και τα σκόρδα.

Ο ταβάς βράζει δυνατά για περίπου 45 λεπτά. Κατόπιν χαμηλώνουμε τη φωτιά και κουνάμε (δεν ανακατεύουμε) τον ταβά μας, ώσπου να χυλώσει το ζουμί του. Περίπου στα 60 λεπτά ρίχνουμε το λεμόνι, κουνάμε πολύ καλά τον ταβά για να πάει ο χυμός του λεμονιού παντού, ώστε να ασπρίσει η σάλτσα και κατόπιν κατεβάζουμε αμέσως το φαγητό μας από τη φωτιά.

Από τη στιγμή που πέσει το λεμόνι, το φάρι δεν πρέπει να μείνει πάνω στη φωτιά περισσότερο από μισό λεπτό. Στη συνέχεια ρίχνουμε τη ρίγανη και σκεπάζουμε τον βακαλαό. Σερβίρεται ζεστός.

ΡΟΦΟΣ ΜΕ ΜΠΑΜΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ (για 4 - 5 μερίδες):

- 1,5 κιλό ροφός σε φρέτες
- 700 γραμμάρια μπάμιες
- 4 μεγάλα κρεμμύδια ή κρεμμυδόζουμο
- 5 σκελίδες σκόρδο
- 2 λεμόνια (100 - 130 γραμμάρια χυμός περίπου)
- 350 γραμμάρια λάδι
- μαυροπίπερο (τριμμένο και σε σπυριά)
- 1 ματσάκι μαϊντανός
- 3 κουταλιές της σούπας πελτές ντομάτας
- 4 φύλλα δάφνης
- λίγο κύμινο, λίγη κανέλα τριμμένη, λίγο μπαχάρι
- 1 κουταλιά της σούπας ξίδι και λίγη ρίγανη
- λίγο γλυκό κόκκινο πιπέρι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Καθαρίζουμε, πλένουμε και αλατίζουμε με μπόλικο ημίχυονδρο αλάτι τον ροφό και τον βάζουμε στο τρυπητό για να στραγγίσει. Παράλληλα κάνουμε το κρεμμυδόζουμο. Καθαρίζουμε τις μπάμιες μία μία από τη μεριά που έχουν το κοτσανάκι τους με το μαχαίρι, κόβοντάς τες κυκλικά και όχι ίσια και βαθιά, γιατί θα σαλιώσουν στο μαγειρέμα οι μπάμιες μας. Τις πλένουμε και τις βάζουμε σε μία λεκάνη με κρύο νερό, αλάτι και ξίδι. Για 700 γραμμάρια μπάμιες χρειαζόμαστε δύο κουταλιές της σούπας αλάτι και ένα φλιτζάνι του καφέ ξίδι. Αφού τα έχουμε ετοιμάσει όλα, ξεπλένουμε λίγο τον ροφό και τον τοποθετούμε στον ταβάνι. Προσθέτουμε ύστερα το κρεμμυδόζουμο και κρύο νερό ωστόσο σκεπαστεί καλά. Κατόπιν το βάζουμε σε πολύ δυνατή φωτιά και, μόλις αρχίσει να βράζει, ξαφρίζουμε και ρίχνουμε το λάδι και τις μπάμιες, αφού τις στραγγίσουμε από το αλατόνερο χωρίς να τις ξεπλύνουμε. Το αλατόνερο και το ξίδι σφίγγουν τις μπάμιες και, όταν βράζουν, δεν τις αφήνουν να σαλιώσουν και να βγάλουν ζουμιά. Προσθέτουμε τα σκόρδα, το μαυροπίπερο σε σπυριά και τα δαφνόφυλλα. Βράζουμε πολύ δυνατά το φάρι επί σαράντα πέντε λεπτά περίπου, στη συνέχεια χαμηλώνουμε τη φωτιά και κουνάμε (δεν ανακατεύουμε) τον ταβάνι ανά πέντε λεπτά, για να μην κολλήσει.

Παράλληλα, όση ώρα βράζει το φάρι μας, ετοιμάζουμε τη σάλτσα.

Βάζουμε τον τοματοπελτέ σε ένα μπολ με νερό και ανακατεύουμε για να λιώσει καλά. Κατόπιν προσθέτουμε το τριμμένο πιπέρι, το κύμινο, το κόκκινο γλυκό πιπέρι, την κανέλα, το ξίδι, το μπαχάρι και τη ρίγανη. Τα ανακατεύουμε όλα πολύ καλά και ρίχνουμε τη σάλτσα με το κουτάλι της σούπας λίγη λίγη σε όλη την επιφάνεια του ταβάνι, που βράζει με τον ροφό και τις μπάμιες. Προσπαθούμε μ' αυτή την πηκτή σάλτσα μας να σκεπάσουμε όλο το φάρι μες στον ταβάνι και προσέχουμε να μην προσθέσουμε περιττά υγρά στο ήδη μισοχυλωμένο ζουμί, που βράζει. Τη σάλτσα αυτή τη ρίχνουμε στον ταβάνι δεκαπέντε λεπτά περίπου προτού τον κατεβάσουμε από τη φωτιά, και πρέπει συνεχώς να προσέχουμε να μη λιώσουν οι μπάμιες. Αυτή η κόκκινη σάλτσα μάς δίνει με τα μυρωδικά της μόνο χρώμα και αρώματα, επειδή έχουμε χυλώσει ήδη το ζουμί του φαγητού μας με το κρεμμυδόζουμο, το λάδι και το λίπος του ροφού. Ένα λεπτό πριν να κατεβάσουμε τον ταβάνι από τη φωτιά, προσθέτουμε λίγο λίγο το λεμόνι παντού και, αφού κατεβάσουμε το φαγητό, πασπαλίζουμε επίσης παντού τον φιλοκομμένο μαϊντανό και σκεπάζουμε πάλι τον ταβάνι.

Στο σερβίρισμα, που γίνεται πάντα με ίσια κουτάλα ή σπάτουλα, προσέχουμε κοντά στη συγκεκριμένη ποσότητα ροφού να τοποθετούμε την αντίστοιχη ποσότητα μπάμιες.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΟΣΠΡΙΑ & ΛΑΔΕΡΑ

ΦΑΣΟΛΙΑ ΓΙΓΑΝΤΕΣ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες):

μισό κιλό φασόλια γίγαντες
3 ξερά κρεμμύδια, 200 γραμμάρια λάδι
τοματοπελτές, κόκκινο γλυκό πιπέρι
μαυροπίπερο, κύμινο, αλάτι, δυόσμος
ρίγανη και κόκκινο καυτερό πιπέρι (προαιρετικά)



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Καθαρίζουμε, πλένουμε και βράζουμε τα φασόλια μας για περίπου σαράντα πέντε λεπτά. Όταν μισοβράσουν, τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και τα στραγγίζουμε. Καθαρίζουμε, πλένουμε και φιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε λίγο ώσπου να ροδίσουν ελαφρώς. Αραιώνουμε τον τοματοπελτέ σε νερό και τον ρίχνουμε στα σοταρισμένα κρεμμύδια, προσθέτουμε ένα λίτρο νερό, ρίχνουμε το αλάτι, τα μπαχαρικά και τα μυρωδικά για να πάρουν μία βράση όλα μαζί και στη συνέχεια σβήνουμε τη φωτιά. Στο ταψί του φούρνου, βάζουμε τα φασόλια και ρίχνουμε τη σάλτσα που έχουμε φτιάξει και το λάδι. Κατόπιν ανακατεύουμε καλά. Προσέχουμε τα φασόλια να είναι σκεπασμένα με αρκετό ζουμί, διότι τα έχουμε αφήσει μισοβρασμένα και θα χρειασθούν και άλλο βράσιμο μες στον φούρνο.

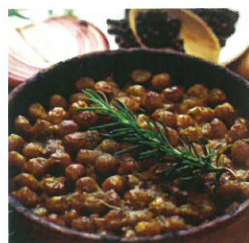
Βάζουμε το ταψί μας στον φούρνο στους 180° - 200° βαθμούς, για μία ώρα περίπου. Τα φασόλια μας, όταν είναι έτοιμα, πρέπει να είναι στεγνά και ροδοκοκκινισμένα.

Μην ντρέπεστε, μπορείτε να τα δοκιμάσετε!

ΡΕΒΙΘΙΑ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες):

1 κιλό ρεβίθια
5 με 6 ξερά κρεμμύδια
200 γραμμάρια λάδι
Αλάτι



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Μουσκεύουμε τα ρεβίθια μας αποβραδίς, σε πολύ ζεστό νερό και αλάτι, σκεπασμένα. Το πρωί της άλλης μέρας έχουν φουσκώσει. Τότε τα ξεπλένουμε και τα στραγγίζουμε. Βάζουμε σε μια κατσαρόλα δύο λίτρα νερό, και μόλις αρχίσει να βράζει ρίχνουμε σ' αυτό τα ρεβίθια μας. Τα αφήνουμε να βράσουν για μισή ώρα σε δυνατή φωτιά. Ανάβουμε τον φούρνο μας στους 200° και παράλληλα καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τα κόβουμε σε φιλές φέτες (ροδέλες).

Βάζουμε σε ένα βαθύ ταψί (ή πυρέξ) τα ρεβίθια μαζί με όλο το ζουμί τους και επάνω τους τοποθετούμε όλα τα κομμένα κρεμμύδια, ενώ προσθέτουμε το λάδι και κατόπιν βάζουμε το ταψί μας στον φούρνο. Έπειτα από μισή ώρα χαμηλώνουμε τον φούρνο μας στους 100°. Τα αφήνουμε εκεί επί δύομισι ώρες, και τα ρεβίθια μας θα είναι πεντανόστιμα, ενώ θα έχουν λιώσει και τα κρεμμύδια. Ίσως χρειασθεί να προσθέσουμε νερό.

ΑΡΑΚΑΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες):

1 κιλό αρακάς

10 με 15 φρέσκα κρεμμυδάκια

1 ματσάκι άνηθος, 1 ματσάκι μάραθο

1 ματσάκι μαϊδανός, αλάτι και μαυροπίπερο

200 γραμμάρια λάδι, 3 λεμόνια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Καθαρίζουμε-ξεπυριζουμε τον αρακά και κρατάμε μόνο τους σπόρους, που τους πλένουμε καλά. Καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια, τον άνηθο, τον μαϊδανό και το μάραθο, πλένουμε και τα φιλοκόβουμε ξεχωριστά το καθένα. Βάζουμε τα κρεμμυδάκια σ' έναν ταβά μαζί με το λάδι και τα σοτάρουμε ελαφρώς σε σιγαυή φωτιά. Ρίχνουμε στη συνέχεια τον αρακά και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε δύο με τρία ποτήρια νερό, όλα τα μυρωδικά χορταρικά μας, το αλάτι, το μαυροπίπερο και ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια δυναμώνουμε τη φωτιά και την αφήνουμε να κάψει έτσι για τριάντα πέντε λεπτά. Κατόπιν τη χαμηλώνουμε στο ένα τέταρτο για ένα δεκαπεντάλεπτο.

Αφού έχουν φύγει όλα τα ζουμιά, ρίχνουμε τον χυμό του λεμονιού στον αρακά. Ανακινούμε καλά το φαγητό μας ύστερα και το κατεβάζουμε από τη φωτιά.

ΜΠΑΜΙΕΣ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες):

1,5 κιλό μπάμιες, 5 κρεμμύδια, 4 με 5 σκελίδες σκόρδο

300 με 400 γραμμάρια λάδι, 5 με 6 ώριμες ντομάτες

ξίδι και αλάτι, 1 ματσάκι μαϊδανός, τριμμένο μαυροπίπερο



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Καθαρίζουμε τις μπάμιες μία μία, κόβοντας τα κοτσανάκια τους με τέτοιο τρόπο ώστε να αφαιρούμε μόνο το σκληρό τους μέρος. Δεν πρέπει να βάλουμε βαθύτερα το μαχαίρι, γιατί τότε θα έχουμε πρόβλημα στο μαγειρέμα· θα μας βγάλουν πολλά σάλια οι μπάμιες.

Μην επηρεαστείτε, αν καμιά φορά βρίσκουμε τις μπάμιες στον μανάβη σχεδόν μαραμμένες. Απλώς οφείλουμε να προσέχουμε, γιατί πρέπει να έχουν κοπεί από το χωράφι τρεις με τέσσερις ημέρες πριν. Όχι περισσότερο.

Αφού, λοιπόν, κόψουμε τα κοτσάνια και τις πλύνουμε καλά, βάζουμε τις μπάμιες σε μία λεκάνη με τρία έως τρεισήμισι κιλά νερό, μισό λίτρο ξίδι και δύο κουταλιές της σούπας αλάτι. Τα

ανακατεύουμε όλα μαζί καλά και αφήνουμε τις μπάμιες εκεί επί μία ώρα περίπου. Κατόπιν τις βάζουμε σε ένα σουρωτήρι για να στραγγίσουν, χωρίς να τις ξεπλύνουμε.

Σοτάρουμε τα φιλοκομμένα κρεμμύδια μες σ' ένα ταβάνι και, όταν ροδίσουν, κόβουμε φρετούλες τα σκόρδα και τα ρίχνουμε στον ταβάνι, ενώ αμέσως ύστερα ρίχνουμε τις μπάμιες και ανακατεύουμε.

Περνάμε τις ντομάτες στον τρίφτη και τις ρίχνουμε και αυτές στον ταβάνι. Ίσως χρειαστεί να προσθέσουμε ένα ποτήρι νερό. Συνεχίζουμε τη βράση πάντα σε σιγανή φωτιά, με τον ταβάνι μας σκεπασμένο. Δεν ανακατεύουμε τώρα, παρά μόνο ανά τακτά χρονικά διαστήματα κουνάμε τον ταβάνι μας.

Έπειτα από σαράντα πέντε λεπτά, προσθέτουμε τον μαϊντανό φιλοκομμένο και το μαυροπίπερο. Δοκιμάζουμε και, αν χρειάζεται, προσθέτουμε αλάτι στο φαγητό. Το αφήνουμε στην ελάχιστη θερμοκρασία ώσπου να σωθούν όλα τα ζουμιά του και να μείνουν μόνο οι μπάμιες με το λάδι τους.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ



ΜΑΛΑΚΙΑ & ΟΣΤΡΑΚΟΔΕΡΜΑ

ΧΤΑΠΟΔΙ ΚΡΑΣΑΤΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4-5 μερίδες)

1 χταπόδι 1,5 έως 2 κιλά

4 με 5 κρεμμύδια ξερά

5 με 6 σκελίδες σκόρδο

Μισό κιλό κόκκινο κρασί

4 έως 5 φύλλα δάφνης

Μαύρο πιπέρι σε σπόρους

200 γραμμάρια ελαιόλαδο

1,5 κουταλιά της σούπας πελτές



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Καθαρίζουμε και πλένουμε το χταπόδι μας καλά καλά και το βράζουμε σε σιγανή φωτιά με ελάχιστο νερό, γιατί βγάζει το δικό του ζουμί. Βέβαια το ανακατεύουμε συχνά. Αφού βράσει, κόβουμε το κάθε πλοκάμι του σε δύο ή τρία κομμάτια. Καθαρίζουμε τα σκόρδα και τα κρεμμύδια και τα πλένουμε. Φιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα σοτάρουμε καλά σε σιγανή φωτιά με το λάδι μας ώσπου να ροδίσουν αρκετά. Κατόπιν προσθέτουμε τα σκόρδα ολόκληρα, το κομμένο χταπόδι, το κρασί, τα δαφνόφυλλα και το πιπέρι. Προσθέτουμε τον πελτέ, διαλυμένο σε λίγο νερό. Επιπλέον ρίχνουμε στον ταβάνι μας τον μισό ζωμό στον οποίο έβρασε το χταπόδι μας.

Σιγοβράζουμε το χταπόδι μας σκεπασμένο μία ώρα περίπου και θα έχουμε ένα νόστιμο φαγητό, που θα μοσχοβολάει, ενώ θα έχει κυλώσει τέλεια και το ζουμί του.

ΧΤΑΠΟΔΟΣΟΥΠΛΑ

ΥΛΙΚΑ (για 8 μερίδες):

2 με 3 μικρά χταπόδια, 1 ματσάκι κρεμμυδάκια φιλοκομμένα
3 πατάτες, φιλοκομμένες σε κύβους
3 καρότα (καθαρισμένα, φιλοκομμένα σε κύβους)
1 ματσάκι άνηθος, 1 ματσάκι μαϊδανός
1 ματσάκι σέλινο (φιλοκομμένα όλα), ένα τέταρτο κιλού μανέ-
στρα φιλή
1 κιλό ντομάτες ώριμες περασμένες στο μπλέντερ
3 κουταλιές πελτές αραιωμένος, κόκκινο πιπέρι
μαυροπίπερο, κύμινο, αλάτι (αν χρειασθεί)
λίγο ξίδι, 200 γραμμάρια λάδι, χυμός από 3 λεμόνια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Ζεματάμε τα χταπόδια και τα κόβουμε μικρά μικρά κομματάκια σε κύβους. Το ζουμί τους το κρατάμε, γιατί θα το χρησιμοποιήσουμε.

Ψήνουμε σε μια μεγάλη κατσαρόλα δύο λίτρα νερό, τις πατάτες, τα καρότα, τα κρεμμυδάκια και τα σέλινα, μαζί τους και το λάδι, για να βράσουν επί είκοσι λεπτά. Κατόπιν βάζουμε τη μανέστρα και το κομμένο χταπόδι και, μόλις πάρουν μία βράση, προσθέτουμε το χταποδοζου-
μο, τις αλεσμένες ντομάτες και συνεχίζουμε τη βράση επί δέκα έως δεκαπέντε λεπτά. Ψήνου-
με κατόπιν τον πελτέ, τον άνηθο, τον μαϊδανό, το ξίδι και τα μπαχαρικά και δοκιμάζουμε, αν
χρειάζεται αλάτι ή όχι, και συμπληρώνουμε αναλόγως —επειδή το χταποδοζουμο συνήθως
είναι αλμυρό. Συνεχίζουμε τη βράση, αφού ανακατέψουμε καλά καλά τα υλικά μας, για
άλλα δέκα λεπτά, κατεβάζουμε κατόπιν τη χταποδοσουπα και αμέσως ρίχνουμε σ' αυτήν τον
χυμό του λεμονιού. Είναι πεντανόστιμη και μοσχοβολάει θάλασσα και λαχανόκηπο.

ΣΟΥΠΙΕΣ ΣΤΙΦΑΔΟ

ΥΛΙΚΑ (για 4 μερίδες):

ενάμισι κιλό σουπιές καθαρισμένες
8 ως 10 μεγάλα κρεμμύδια ξερά
5 με 6 σκελίδες σκόρδο, 2 ή 3 κουταλιές πελτές
1 ποτήρι κόκκινο κρασί, 5 ως 6 φύλλα δάφνης
μαυροπίπερο σε σπυριά, κανέλα σε ξύλο
γαρίφαλο σε καρφάκια, 300 γραμμάρια λάδι, αλάτι

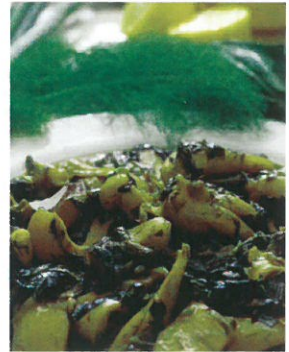


ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Μπορούμε να τις καθαρίσουμε μόνοι μας, αν δε φοβόμαστε μήπως μαυρίσουν
οι άκρες των νυχιών μας. Αφαιρούμε πρώτα το κόκαλο και τα εντόσθια μαζί με τα μελάνια,
τις πλένουμε και τις βράζουμε για σαράντα πέντε λεπτά περίπου. Μπορούμε όμως να τις αγο-
ράσουμε καθαρισμένες από τον φαρά μας. Επίσης υπάρχουν καταφυγμένες πολύ καθαρές.
Όπως και να είναι, θέλουν πρώτα ζεμάτισμα. Κατόπιν τις κόβουμε σε κομμάτια αναλόγως της
αρεσκείας μας. Ψιλοκόβουμε τα κρεμμύδια και τα σκόρδα και τα σοτάρουμε με το λάδι.
Ψήνουμε δύο κουταλιές από το ζουμί, στο οποίο τις βράσαμε, καθώς και όλα τα μυρωδικά και

το κρασί. Αφού βράσουν αρκετά, επί τριάντα λεπτά περίπου, ρίχνουμε στον ταβιά τις σουπιές και τον πελτέ αραιωμένο, καθώς και το αλάτι (έπειτα από δέκα λεπτά δυνατού βρασμού). Χαμηλώνουμε κατόπιν στο ελάχιστο τη φωτιά και περιμένουμε ώσπου να φύγουν όλα τα ζουμιά.

ΣΟΥΠΙΕΣ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ

ΥΛΙΚΑ (για 6 μερίδες):
1 με 1,5 κιλό σουπιές
1 κιλό σπανάκι
10 έως 15 κρεμμυδάκια φρέσκα, φιλοκομμένα
1 μάτσο άνηθος
1 μάτσο μάραθο
300 γραμμάρια λάδι
αλάτι, πιπέρι
κόμμο, χυμός από 2 λεμόνια



ΕΚΤΕΛΕΣΗ: Ζεματάμε τις σουπιές και τις κόβουμε κομμάτια, κατά την αρέσκειά μας. Κατόπιν καθαρίζουμε, κόβουμε και πλένουμε τα σπανάκια. Σοτάρουμε τα κρεμμυδάκια μες στον ταβιά, σε σιγανή φωτιά, και προσθέτουμε τα σπανάκια, ρίχνουμε μια κουταλιά ζωμό από τις βρασμένες σουπιές, καθώς και το αλάτι. Μόλις πάρει να βράζει το περιεχόμενο του ταβιά, προσθέτουμε τον άνηθο και το μάραθο. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** δε βάζουμε πολύ ζωμό ή νερό, γιατί τα σπανάκια βγάζουν το δικό τους αφ' ενός και αφ' ετέρου βράζουν πολύ γρήγορα. Ρίχνουμε ύστερα τις σουπιές και τα μπαχαρικά και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Περιμένουμε με υπομονή ώσπου να εξατμιστούν όλα τα ζουμιά και να μείνει μόνο το λάδι. Το λεμόνι το βάζουμε ένα λεπτό πριν κατεβάσουμε το φαγητό μας από τη φωτιά.

Όπως αναφέρω και στον Έπιλογο του βιβλίου μου «Μαγειρική του Αγίου Όρους», θέλω να σας μεταφέρω εν μέρει κάτι απ' όσα έζησα τριάντα πέντε χρόνια στο Άγιασμένο Όρος μαγειρεύοντας. Δεν πήγα σε σχολές μαγειρικής, ούτε κατέχω κανένα πτυχίο. Έμαθα όμως κοντά στους παλιούς γεροντάδες πως να τοιγαριζώ το κρεμμύδι σε σιγανή φωτιά, γιατί έλεγαν εκείνοι πως όσο πιο γλυκά ροδίσει το κρεμμύδι τόσο πιο νόστιμο θα γίνει το φαγητό. Έμαθα επίσης πως όλα τα φαγητά στο τέλος του μαγειρέματος θέλουν υπομονή και καρτερία, όταν περιμένουμε πάνω στην καρβουνιά να φύγουν τα περίσσια ζουμιά τους.

Από την προμήθεια των υλικών, το καθάρισμα, το πλύσιμο, το κόψιμο, το αλάτισμα, το μαγειρέμα και ως το σερβίρισμα πρέπει να έχεις πάντα στον νου σου αυτούς για τους οποίους κάνεις όλα τούτα. Αυτούς που αγαπάς. Τα πάντα στη μαγειρική είναι εκδήλωση της αγάπης μας προς αυτούς, γιατί θέλουμε να τους ευχαριστήσουμε. Έπειδή αγαπάμε εκείνους για τους οποίους μαγειρεύουμε γι' αυτό δεν πρέπει να φοβόμαστε τα λάθη. Η αγάπη μας προς τους άλλους μας οδηγεί στο πως θα κάνουμε νοστιμότερο το φαγητό. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευχαρίστηση για ένα μάγειρα, να στέκεται μακριά από την τράπεζα και να παρακολουθεί τα πρόσωπα των αγαπημένων του αδελφών, που τρώνε τα φαγητό του. Ο ένας ευχαριστημένος σηκώνει το φρύδι, ο άλλος θέλει να πει κάτι, μα δεν μπορεί γιατί έχει γεμάτο στόμα και μένει στον φίθυρο, ο τρίτος έχει ζωγραφισμένη την ευχαρίστηση του ουρανίσκου στο πρόσωπό του και ο τέταρτος, ικανοποιημένος, σκύβει και λέει κάποιο σχόλιο στον διπλανό του.

Εύχομαι, όπως και στο βιβλίο μου, η παρούσα έκδοση, πέρα από την αρωγή των συνταγών, να σας βοηθήσει να πλησιάσετε ακόμη περισσότερο αυτούς που αγαπάτε, μαγειρεύοντας. Ανοίξτε τη σπίτι σας, καλέστε τους φίλους σας, μαγειρέψτε μαζί, στρώστε το τραπέζι, πιείτε κρασί και χαρείτε μαζί...

Χαίρετε μετά χαρόντων μας λέει ο Απόστολος Παύλος: όλες τις χαρούμενες και ευχάριστες στιγμές της ζωής μας τις συνοδεύει το καλό φαγητό, και ένα καλό τραπέζι. Συνεχίζει ο μακάριος Παύλος και λέει κλαίετε μετά κλαίοντων: αναλογιστήκατε άραγε πόση ικανοποίηση αισθάνεται κάποιος άρρωστος από μια νόστιμη και ζεστή φαρόσουλα, που θα του φτιάξουμε με τα χέρια μας; Ο Άγιος Ιωάννης της Κλίμακος λέει πως ο μάγειρας πρέπει να σκέφτεται, όταν μαγειρεύει, ότι υπηρετεί τους αγγέλους... μαγειρεύει γι' αυτούς που προσεύχονται υπέρ της των πάντων ενώσεως.

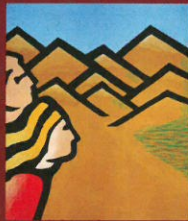
Έν κατακλείδι, θα ήθελα και από την παρούσα έκδοση, να ευχαριστήσω όλους όσους συνετέλεσαν στην έκδοση του βιβλίου μου, επώνυμους και ανώνυμους. Ιδιαίτερώς ευχαριστώ τους λόγιους Θεσσαλονικείς Θεόδωρο Ιωαννίδη και Θανάση Τεωργιάδη, για τους οποίους και χάρομαι επειδή είναι φίλοι μου. Ευχαριστώ επίσης τον εκδοτικό οίκο Σύγχρονοι Ορίζοντες, τον διευθυντή και όλους τους συνεργάτες του, οι οποίοι με ιδιαίτερη επιμέλεια και φροντίδα κατάφεραν να έχομε το καλαίσθητο βιβλίο «Μαγειρική του Αγίου Όρους».

Εύχεσθε,
Μοναχός Έπιφάνιος

Ο ΔΕΚΑΛΟΤΟΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ ΤΟΥ ΜΑΓΕΙΡΑ.

1. Ευχήσου για την επιτυχία σου. Οι μοναχοί πριν ξεκινήσουν το μαγείρεμα, κάνουν του σταυρό τους και μια μικρή ευχή για ευλογία. Μετά διάλεξε με ιδιαίτερη προσοχή τα υλικά. Προτίμησε να είναι αγνά, καθαρά και φρέσκα.
2. Εκτίμησε και δώσε ιδιαίτερη προσοχή στη φωτιά, μάθε να την χειρίζεσαι. Λίγως αυτήν δεν μπορούμε να μαγειρέψουμε.
3. Προσπάθησε να ξεχωρίσεις και να αγαπήσεις υλικά που θα σου είναι απαραίτητα στο μαγείρεμα. Λάδι, κρεμμύδι, σκόρδο, αλάτι, πιπέρι, λεμόνι κτλ.
4. Η σχέση σου με το νερό πρέπει να είναι η καλύτερη. Απλό αλλά ουσιαστικό. Χωρίς νερό δεν μπορούμε να μαγειρέψουμε.
5. Μην ντρέπεσαι. Φώτισε να μάθεις, διάβασε βιβλία με συνταγές, βάλε τη φαντασία σου σε πράξη, προσπάθησε.
6. Εκπαίδευσε τις αισθήσεις σου, τη γλώσσα, τον ουρανίσκο, τη μύτη και την όραση. Έτσι θα μπορείς να ξεχωρίζεις το γλυκό από το καντερό, το ανάλατο από το αλμυρό, το πικρό από το ξινό κτλ.
7. Δώσε προσοχή στα χρώματα και τις γεύσεις. Ένας καλός συνδυασμός χρωμάτων και γεύσεων μας δίνει πόντους στο σερβίρισμα των πιάτων και στην παρουσίαση του τραπέζιού.
8. Τα εργαλεία μας, μαχαίρια, καθαριστήρια, κουτάλες, σουρωτήρια, κατσαρόλες, πρέπει να είναι καθαρά και το καθένα στη θέση του. Όλη η κουζίνα πρέπει να είναι καθαρή και έτοιμη για δράση, ανά πάσα στιγμή.
9. Μην φοβάσαι τα τυχόντα λάθη. Στηρίζου στην επιείκεια αυτών που σε αγαπούν και θα φάνε το φαγητό που έφτιαξες γι' αυτούς.
10. Όσο περισσότερο αγαπάς και εκτιμάς τους γύρω σου, άλλο τόσο καλύτερο γίνεται το φαγητό που φτιάχνεις γι' αυτούς.

Μοναχός Επιφάνιος



Με την ευγενική χορηγία της



Χορηγός επικοινωνίας

