



Κατσάρολες με ΒιΒλία

Νηστεία με αγιοζούμι

Της ΔΗΜΗΤΡΑΣ ΚΑΚΑΟΥΝΑΚΗ

Περί νηστείας ο λόγος το επόμενο διάστημα. Η αποχή από το κρέας είναι επιβεβλημένη για να καθαριστούν τα σώματα και τα πνεύματα. Το ζητάει η χριστιανική θρησκεία, το απαιτεί και η λογική.

Εν αρχή είναι το μέτρο: «Ρώτισε ο αββάς Ιωσήφ τον αββά Ποιμένα πώς πρέπει να νηστεύουν. Ο αββάς Ποιμίν του είπε: "Εγώ προτιμώ να τρώει κανείς κάθε μέρα, αλλά μειωμένη μερίδα ώστε να μη φτάνει σε χορτασμό". Του λέει ο αββάς Ιωσήφ: "Όταν ήσουν νέος δεν ήστανες δύο δύο τις μέρες;" Και απαντά εκείνος, "Ναι και τρεις και τέσσερις και όλη την εβδομάδα. Αλλά όλα αυτά τα δοκίμασαν οι Πατέρες που ήσαν δυνατόι στην πνευματική ζωή και βρήκαν ότι προτιμότερο είναι να τρώει κανείς κάθε μέρα, αλλά μη φτάνει στον χορτασμό. Και μας παρέδωσαν τη βασιλική οδό που είναι ευκολοδιάβαστη".

Τηρούνται τα λεγόμενα; Στον 12ο αιώνα στο Βυζάντιο, οι ηγούμενοι και επίσκοποι επέτρεπαν επικουρικές λιχουδιές στον εαυτό τους την περίοδο της νηστείας. Διαβάζουμε στα **Προδρομικά**: «Τις Τετάρτες και τις Παρασκευές τηρούν αυστηρή νηστεία.



Δεν τρώνε ούτε ψάρι τις μέρες εκείνες, κύριέ μου, παρά μόνο λίγο ψωμάκι, ασακούς και αλπηθινούς κάβουρες και καραβίδες βραστές, τηγανιτές γαρίδες και λίγα λαχανικά και φακές με τα στρείδια και τα μύδια και χτένια και σωλίνες και ωραία κουκιά και ρύζι με μέλι, φασόλια μαυροματικά, ελίτσες και χαβιάρι, αυγοτάραχο της εποχής για την όρεξη και μπλαράκια γλυκά και χουρμάδες και σόκα ξερά και χλωρά καρύδια και σταφίδες χιώτικες και λιγάκι γλυκό του κουταλιού λεμόνι».

Τι τρώω λοιπόν οι υπόλοιποι μοναχοί; Όλη τη μέρα, όλη την ώρα το «αγιοζούμι».

«Παίρνουν οι μάγειροι ένα ταουκάκι με 2 χερούλια, που χωρά 10α με 4 γαλόνια, και το γεμίζουν με νερό, το βάζουν σε δυνατή φωτιά και ρίχνουμε μέσα καρδιά εικοσαριά κρεμμύδια, 3 σταλαγματιές λάδι και κλωνάρια θρούμπι, και με αυτό το ζουμί περιχύνουν τα ψωμάκια μας και μας μπορούμε να το φάμε. Αυτό λέγεται αγιοζούμι».

Πάμε εμείς τώρα να φτιάξουμε φαγητό, καφέ και γλυκό. Όλα νησίσια!

Ρεβυθοκεφτεδες

Υλικά

250 γρ. ρεβίθια βρασμένα
½ φλιτζανάκι λάδι
2-3 σκελίδες σκόρδο
λίγο μαϊντανό,
αλάτι, πιπέρι, πάπρικα, κύμινο
3 κ.σ. γαλέτα
2-3 κ.σ. αλεύρι

Εκτέλεση

Λιώνουμε τα ρεβίθια με το λάδι στο μπλέντερ. Σε μια λεκάνη βάζουμε τον πολύ των ρεβιθιών, τη γαλέτα, το σκόρδο πολύ ψιλοκομμένο, τον μαϊντανό και το αλεύρι, ανακατεύουμε, αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε τα μυρωδικά. Πλάθουμε τα κεφτεδάκια και τα τηγανίζουμε σε καυτό λάδι. Τέλος, τα τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί.

**Χοσάφι

Υλικά

1/2 κιλό ξερά σόκα
1/4 κιλό ξερά δομάσκνα

1/4 κιλό ξερά βερικόκα
2-3 κ.σ. μαύρες σταφίδες
3 ξυλάκια κανέλα

Εκτέλεση

Βάζουμε τα φρούτα να μουλιάσουν για 5-6 ώρες σε 3 φλιτζάνια νερό. Στη συνέχεια τα βράζουμε στο ίδιο νερό με την κανέλα για 30 λεπτά. Δεν χρειάζεται ζάχαρη μια και τα φρούτα είναι γλυκά από μόνο τους. Τρώγεται ζεστό ή κρύο.

Καφές με ταξίνι

Είναι μια παλιά μοναστηριακή συνήθεια που οργανώθηκε σε αυστηρές νηστείες όταν οι άνθρωποι χρειάζονταν κάτι δυναμωτικό. Σε χωριά της Κρήτης έκαναν το ίδιο και με τσάι του βουνού.

Υλικά

1 φλιτζάνι του τσαγιού νερού
2 ½ κ.γ. καφέ ελληνικό
2 ½ κ.γ. ζάχαρη
1 κ.σ. ταξίνι

Εκτέλεση

Βάλτε στο μπρικό το νερό και

όταν γίνει κλαρό προσθέστε τη ζάχαρη και ανακατέψτε ώστε να διαλυθεί.

Στη συνέχεια ρίξτε τον καφέ κι ανακατέψτε καλά. Λίγο πριν αρχίσει να φουσκώνει, βάζετε το ταξίνι και μόλις φουσκώσει αφαιρέστε από τη φωτιά και ανακατέψτε. Χτυπάτε αδιάκοπα μέχρι να διαλυθεί το ταξίνι και να γίνει ένα κρεμώδες, αφράτο ροφήμα.

Τα Βιβλία

«Βυζαντίου γεύσεις - Η κουζίνα της αυτοκρατορίας» του Andrew Dalby, εκδόσεις Πατάκη

«Τα μύλα του μάγειρα - Παράδοση της μοναστηριακής τράπεζας», Ιερά μονή Μπούρα, Πάολα Ψαρρού, εκδόσεις Ίνδικτος

«Όσες γεύσεις φέρνει ο χρόνος» της Εύης Βουσιανά, εκδόσεις «Καθημερινή»

«Η Δήμητρα Κακαουνάκη είναι δημοσιογράφος και ραδιοφωνικός παραγωγός. Παρουσιάζει κάθε βράδυ, τα μεσάνυχτα, στο **Kosmos** την εκπομπή «**Οίκος Αντοχής**» και το podcast της με τίτλο «**Οι συνταγές του Κόσμου**» με μουσικές, συνταγές και βιβλία, βρίσκεται στο **Ertecho**.