

IEROMONAHUL FILOTHEOS

CARTE DE BUCATE

de la Mănăstirea Cutlumuş din
Muntele Athos

Traducere din limba greacă de Ioana Valvis

editura
Σοφία

Bucureşti

CUVÂNT ÎNAINTE

În armonie cu stilul arhitectural al mănăstirilor bizantine, trapeza (locul unde se ia masa) se află față în față cu ușa bisericii. Acest lucru are o importanță practică, dar și simbolică: la sfârșitul Sfintei Liturghii, toată obștea, starețul și pelerinii, cântând psalmi, se îndreaptă în procesiune spre trapeză pentru luarea mesei.

Această rânduială tipiconală exprimă continuarea Sfintei Liturghii, trecerea de la hrana duhovnicească la cea materială, de la împărtășirea cu Pâinea Vieții, cu Hristos, la împărtășirea cu darurile pe care le oferă Dumnezeu pentru trup și suflet. În acest fel și hrana trupească devine euharistică.

Prin împărtășirea cu Însuși Preadulcele Iisus la Sfânta Liturghie, simțurile duhovnicești primesc taina prezenței Sale vii și a harului dumnezeiesc. Și simțurile trupești (văzul, auzul, mirosul, pipăitul, gustul) iau parte la experiența lui Dumnezeu, pentru că omul este trup, suflet și duh. Astfel, întreaga viață devine comuniune și împărtășire cu Dumnezeu, împărtășire prin care se susține darul vieții.

Precum Hristos ne oferă din iubire bunurile Sale, așa și monahul, din dragoste, se îngrijește să pregătească și să împartă cu frații săi tot ce este mai bun din aceste daruri ale Domnului.

Călugărul-bucătar, gătind mâncarea în mod creativ și cu atenție, îi slujește pe frații săi, oferindu-le prilejuri binecuvântate de comuniune și de împărtășire cu Hristos în dragoste – expresia esențială a vieții în chinovie, unde masa nu este o activitate individuală, ci chip al unirii ca rod al iubirii.

Sfântul Vasile cel Mare, vorbind despre împreuna-viețuire în obște, spunea:

„... toate sunt de obște – și suflete, și hotărâri, și puteri trupești și câte sunt de trebuință pentru a hrăni trupul și a-l sluji pe el, în care este Unul Dumnezeu de obște, o singură agonisire de obște a evlaviei, mântuirea de obște, ostenele de obște, cununile de obște, în care mulți alcătuiesc una, și unul nu este singur, ci în mulți!”

Tradiția aghioritică a moștenit, pe lângă bogăția duhovnicească, și o tradiție a mâncărilor pentru zile de sărbătoare, pentru zile obișnuite, pentru zile de post. Acestea combină simplitatea și gustul delicios cu respectul pentru natură.

În cartea de față au fost adunate multe dintre rețetele Sfântului Munte pe care le oferim cu dragoste fraților nostri români.

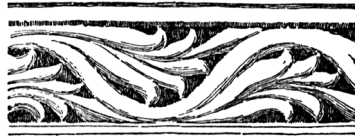
În final, dorim să accentuăm, precum spune și cuviosul Paladie (secolul al V-lea d.Hr.), că nici belșugul și nici lipsa hranei nu-l fac pe un creștin mai bun, ci doar credința care se vedește prin lucrarea iubirii.

Așadar, pregătirea unei mâncări gustoase și oferirea ei cu inimă deschisă, cu bucurie, este lucrarea dragostei și slujirea îngerilor.

*Starețul Sfintei Mănăstiri Cutlumuș,
părintele arhimandrit Hristodoulos*

¹ Sf. Vasile cel Mare, *Rânduielele vieții monahale*, Ed. Sophia, p. 178.

APERITIVE



1. ARDEI UMPLUȚI CU BRÂNZĂ

INGREDIENTE:

- 6 ardei mari, verzi, întregi, curățați de semințe. Se păstrează căpăcelul.
- cantități egale de brânză rasă: feta, cașcaval maturat și semi-maturat
- puțin ardei iute sau sos Tabasco
- 1 jumătate de ardei verde tăiat foarte mărunț
- ulei
- oregano, mentă
- sare, piper

PREPARARE:

- 1) Se amestecă brânzeturile cu ardeiul tăiat mărunț, ardeiul iute, condimentele și puțin ulei.
- 2) Se umplu ardeii, se ung pe exterior cu ulei și se așază într-o tavă pregătită anterior astfel încât să nu se răstoarne, să stea drepți. Se acoperă cu căpăcelul lor.
- 3) Se lasă la cuptor la 180 de grade până când se rumenesc. Se servesc calzi.



2. OMLETĂ CU ROȘII

Acest fel este ușor, rapid, gustos și popular.

INGREDIENTE:

- 6 ouă bătute bine
- 1 ceapă tocată mărunt
- 2 fire de usturoi verde sau 3 căței de usturoi tocați mărunt
- 1 ardei verde tocat
- 3-4 roșii tăiate bucăți mici
- brânză feta
- boia
- oregano
- piper, sare

PREPARARE:

1) Se sotează ceapa timp de 3 minute. Se adaugă usturoiul, ardeiul și, amestecând, se adaugă roșiile, piperul, boia și sarea. Se lasă pe foc până scade sosul.

2) Se adaugă brânză feta, amestecând bine.

3) În final, se adaugă ouăle bătute și oregano.

VARIANTE

ouă-roșii-ceapă

ouă-roșii-ceapă-ardei

ouă-roșii-usturoi

sau combinate...

În toate variantele se adaugă brânză feta sfărâmată, piper, sare, oregano, poate și puțină boia iute...

3. CHIFTELE DE ROȘII

INGREDIENTE:

- 3 roșii mari tăiate bucăți, curățate de semințe și lăsate la scurs
- 2 cepe mari tocate mărunt
- 2 fire de ceapă verde tocată
- 1 lingură de mentă
- 3 linguri de pătrunjel tocat
- sare sau 2 linguri de amestec de icre nepreparate (tarama)
- 2 lingurițe de praf de copt
- ulei
- făină cât e necesar, astfel încât aluatul să fie tare

PREPARARE:

Se amestecă bine toate ingredientele și se formează chiftele ce se prăjesc în ulei la foc mic spre mediu. Se întorc pe ambele părți până se rumenesc.

ATENȚIE!

Uleiul trebuie să fie cald, nu foarte fierbinte!



4. CHIFTELE DE LEGUME

INGREDIENTE:

- 1 dovlecel dat pe răzătoare și scurs
- 1 cartof dat pe răzătoare
- 1 ardei tocat
- 1 morcov mare ras
- 2 fire de ceapă verde tocată
- 1 ceapă mare tocată
- 1 legătură de pătrunjel mărunțit
- 1 legătură de mentă mărunțită
- 2 căței de usturoi tocați
- 1/2 lingură de oregano
- 4 lingurițe de praf de copt sau 27 g de drojdie uscată
- 2 ouă
- chimen, boia iute
- piper
- sare sau tarama
- făină cât e necesar, astfel încât aluatul să fie tare

PREPARARE:

1) Se amestecă toate ingredientele și se lasă la „odihnit” timp de 10 minute.

2) Se formează chiftele ce se prăjesc în ulei cald (nu fierbin-te!), la foc potrivit, pe ambele părți.

5. MINGIUȚE CU UMPLUTURĂ DE FETA

INGREDIENTE:

ALUAT:

- 2 cești de făină
- 1 ou
- 50 ml de ulei
- apă caldă
- pentru uns: 1 gălbenuș de ou amestecat cu lapte
- sare

UMPLUTURA:

- 4 ouă
- 500 g de brânză feta rasă
- 1/2 ceașcă de pătrunjel tocat

PREPARARE:

1) Se face un aluat amestecând făina cu apa caldă și apoi cu celelalte ingrediente. Se lasă 30 de minute la „odihnit”.

2) Se prepară umplutura amestecând ouăle, brânza feta și pătrunjelul.

3) Aluatul se împarte în 12 mingiuțe care se presează. Pe jumătate din suprafață se pune umplutura, se închid, se ung marginile aluatului cu gălbenuș și lapte și se modelează în formă de minge.

4) Se prăjesc la foc potrivit până se rumenesc.