14/03/2026

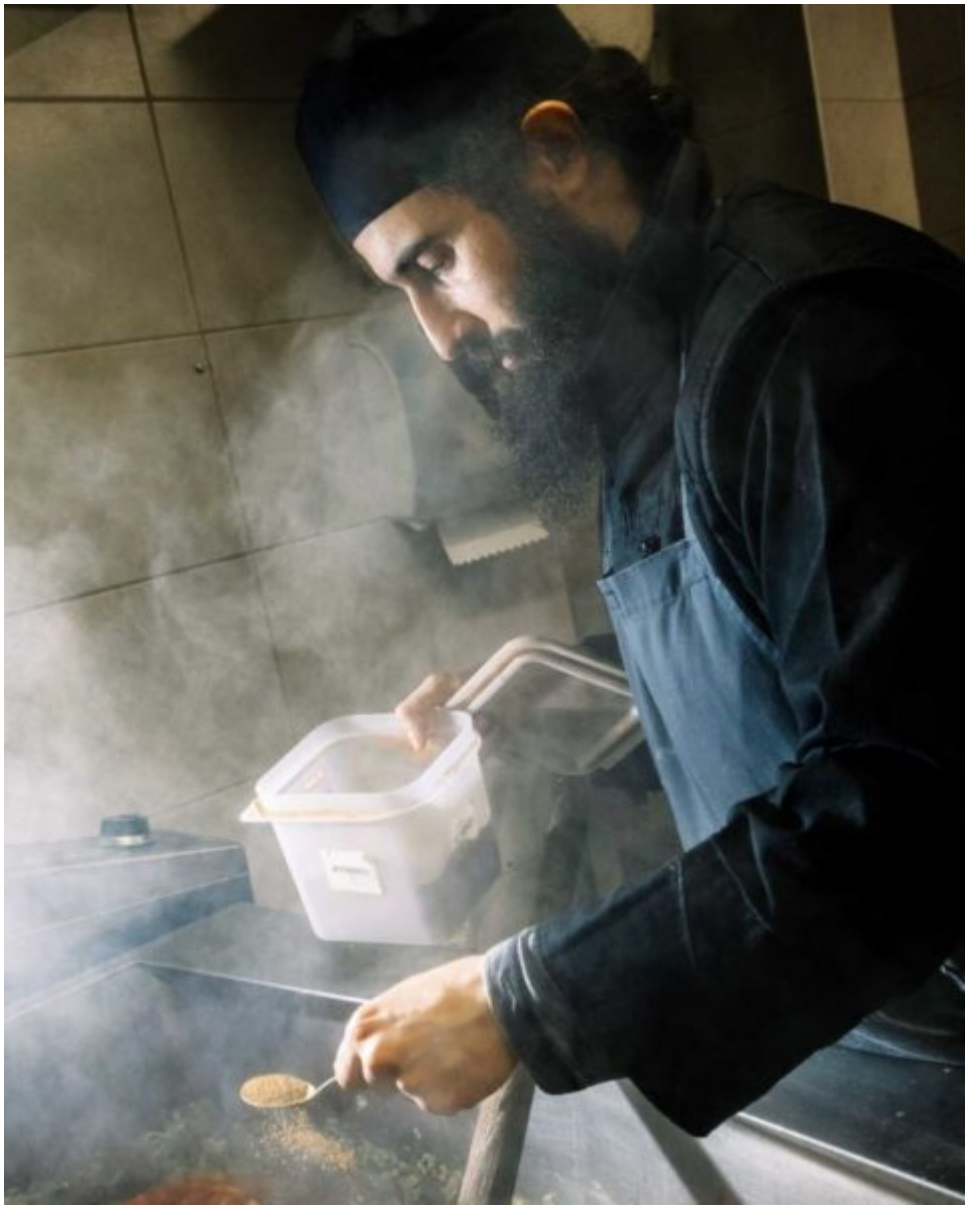
Άγιον Όρος: 9 νηστίσιμες συνταγές από τη Μονή Βατοπαιδίου

/ Αγιορείτικα



Στην ιστορική μονή όπου οι οι πατέρες μαγειρεύουν με δικά τους προϊόντα για τους εν Χριστώ αδελφούς τους και τους προσκυνητές, στις κατσαρόλες, τα τηγάνια και τα μεγάλα ταψιά αχνίζουν γαριδόσουπα με κριθαράκι, σπανάκι με σουπιές, πράσα κοκκινιστά με χταπόδι και πατάτες Hasselback.

Εννιά το βράδυ, αρχές Φλεβάρη, ο πατέρας Φιλωνίδης, υπεύθυνος κουζίνας στην **Ιερά Μεγίστη Μονή Βατοπαιδίου**, με μια τεράστια ξύλινη κουτάλα ανακατεύει σχεδόν εβδομήντα κιλά σαλιγκάρια μαζί με τα μυρωδικά τους.



Ο πατέρας Φιλωνίδης πάνω από τις αχνιστές κατσαρόλες. Είναι ο υπεύθυνος κουζίνας στη μονή, όπου καθημερινά μαγειρεύονται σχεδόν 500 μερίδες φαγητού.

Ταυτόχρονα, άλλοι πέντε πατέρες κόβουν λαχανικά και ετοιμάζουν πατάτες Χάσελμπακ. Ο καθένας στο πόστο του.



Ο πατέρας Φιλωνίδης ετοιμάζει το μείγμα για το κέικ με κολοκύθα – από τους κήπους της μονής.

Άλλοι φέρνουν τις καθαρισμένες πατάτες, άλλοι τις κόβουν στη μέση και τις χαράσσουν στο κέντρο με μια πιρουνιά για να πάει παντού το λάδι, και άλλοι τις στήνουν προσεκτικά στα μεγάλα ταψιά. Αν δεν φορούσαν ράσα και δεν έψελναν όσο εκτελούσαν ευλαβικά το ιερό διακόνημά τους, σίγουρα θα νόμιζα ότι βρίσκομαι σε μια σύγχρονη επαγγελματική κουζίνα με τις πιο αυστηρές υγειονομικές προδιαγραφές.



Και όμως, πώς αλλιώς να μαγειρέψεις καθημερινά τουλάχιστον πεντακόσιες μερίδες φαγητού, μισές το πρωί και μισές το μεσημέρι; Οι μοναχοί μόνο φτάνουν τους εκατόν τριάντα. Μαζί με κάποια στελέχη που δουλεύουν σε έργα αναστήλωσης της ιεράς μονής και μέσο όρο πενήντα με εξήντα επισκέπτες τον χειμώνα, η τράπεζα έχει πολλαπλές ανάγκες.



Οι μοναχοί νηστεύουν Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή, ενώ το εβδομαδιαίο πρόγραμμα του φαγητού βγαίνει κάθε Παρασκευή ή Σάββατο.

Για τον λόγο αυτόν, το 2021 εγκαινίασαν τις νέες εγκαταστάσεις της κουζίνας τους, που χρειάστηκαν δύο χρόνια για να ολοκληρωθούν. Απλώνονται σε τρεις

ορόφους και περιλαμβάνουν ειδικούς χώρους αποθήκευσης και προετοιμασίας υλικών, όπως κόψιμο κρεμμυδιών. «Το μαγειρείο μας σχεδιάστηκε με τέτοιο τρόπο ώστε να μαγειρεύονται μεγάλες ποσότητες σε σύντομο χρονικό διάστημα για να μη χάνουμε χρόνο από τις ακολουθίες», εξηγεί ο πατέρας Φιλωνίδης, με καταγωγή από την Κύπρο, ο οποίος παρέλαβε τις συνταγές από τον πατέρα Ιωσήφ, που κρατάει την υψηλή εποπτεία της κουζίνας.



Η δίαιτα των μοναχών δεν περιλαμβάνει κρέας και τη θέση του παίρνουν συνήθως τα ψάρια, τα θαλασσινά ή τα σαλιγκάρια.

Ο πατέρας Ιωσήφ, που είχε διατελέσει μάγειρας από το 1989 μέχρι το 1994 κι έκτοτε μαγείρευε περιοδικά σε περιόδους Πάσχα και Χριστουγέννων, επέστρεψε στην κουζίνα το 2022 για να μεταλαμπαδεύσει στη νέα γενιά την τέχνη της μαγειρικής και τις συνταγές που κληρονόμησε κυρίως από τον Γέροντα Ιωσήφ τον Βατοπαιδινό και τον πατέρα Στέφανο. Βέβαια, συμβουλευόταν, και ακόμη ρίχνει ματιές, σε διάφορα βιβλία μαγειρικής, μεταξύ των οποίων και το πολύ κλασικό «Οψοποιών μαγγανείαι ήγουν καλογηρική μαγειρική και ζαχαροπλαστική», του Αρχιμανδρίτη Δοσίθεου.



Ο πατέρας Ιωσήφ έχει την υψηλή εποπτεία της κουζίνας από το 2022, μυώντας τη νέα γενιά μοναχών στα μαγειρικά μυστικά. Αντί να ανακατεύει το φαγητό με κουτάλα, σείει απαλά τις κατσαρόλες με τα χέρια, για να μην κολλήσουν ή λιώσουν τα τρυφερά υλικά.

Το μακρινό 2012, από τα χέρια του πατέρα Ιωσήφ, είχα φάει μια αλησμόνητη καβουρομακαρονάδα. Προσπαθώ να του το θυμίσω, αλλά τα χρόνια είναι πολλά κι εκείνος έχει έγνοια να βγάλει το εβδομαδιαίο πρόγραμμα φαγητού. Καθισμένος σε μια καρέκλα στο γραφείο του μαγειρείου, κοιτάζει τις ημέρες, υπολογίζει αν υπάρχει κάποια μεγάλη γιορτή, και μου πετάει χαμογελαστός μια φράση που μοιάζει με απόφθεγμα: «Τα βρομισμένα λαχανικά κάνουν κακή σάλτσα».



Γενικότερα, το πρόγραμμα σίτισης, το οποίο προβλέπει και ξεχωριστές μερίδες για όσους πατέρες είναι άρρωστοι ή για όσους πρέπει να ακολουθούν ειδική διατροφή, βγαίνει κάθε Παρασκευή ή Σάββατο. Οι μοναχοί νηστεύουν Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή, οπότε το πρωί συνήθως έχουν ξηροφαγία και το απόγευμα τρώνε κάποια σούπα ή κάτι αλάδωτο. Τις υπόλοιπες ημέρες, με εξαίρεση το βράδυ του Σαββάτου, έχουν αρτύσιμα γεύματα, εννοείται όμως χωρίς κρέας. Βέβαια, το πιο εντυπωσιακό στην ιερά μονή δεν είναι οι μεγάλες ποσότητες φαγητού που ετοιμάζονται ούτε το ότι σερβίρονται 250 άτομα εντός τετάρτου σε απόλυτη ησυχία. Το στοιχείο που εντυπωσιάζει είναι ότι η πλειοψηφία των προϊόντων που χρησιμοποιούνται παράγονται στη μονή – από τη ρίγανη και το λάδι μέχρι τα ζαρζαβατικά, το κρασί και ορισμένα από τα ψάρια. Έχει ελαιώνες, αμπελώνες, χωράφια, θερμοκήπια, μελίσσια, ακόμη και ιχθυοκαλλιέργειες.



Το εν λόγω κέικ έχει τραγανή κρούστα από ζάχαρη και καρύδι.

Δείτε τις συνταγές στο gastronomos.gr

(Το άρθρο πρωτοδημοσιεύτηκε στο περιοδικό **Γαστρονόμος**, τεύχος 230.)