

02/04/2026

## 14 νηστίσιμες συνταγές από το γυναικείο Μοναστήρι της Ορμύλιας, αλμυρές και γλυκές

/ [Ιερές Μονές](#)



*Στην Ορμύλια Χαλκιδικής, σε ένα από τα μεγαλύτερα και πιο οργανωμένα γυναικεία κοινόβια του ορθόδοξου ελληνικού μοναχισμού, ζήσαμε για λίγο παρέα με τις μοναχές, τις ακολουθήσαμε στα διακονήματά τους και αποτυπώσαμε τα μυστικά νοστιμιές της νηστίσιμης κουζίνας τους.*



Η μοναστηριακή διατροφή βασίζεται στη μεσογειακή δίαιτα: όσπρια, λαχανικά, ψάρι για τις Κυριακές και τις μεγάλες γιορτές, λάδι και κρασί, όταν υπάρχει κατάλυση, γαλακτοκομικά και αυγά, φρούτα. Στη μεγάλη και καλά εξοπλισμένη κουζίνα της Μονής Ευαγγελισμού της Θεοτόκου στην Ορμύλια, ένα από τα μεγαλύτερα και πιο οργανωμένα γυναικεία κοινόβια του ορθόδοξου ελληνικού μοναχισμού και μετόχι της Μονής Σιμωνόπετρας Αγίου Όρους, η αδελφή Πρωτοκλήτη με βοηθούς τέσσερις αδελφές, με πρώτη τη τάξει την αδελφή

Γερβασία, τελούν καθημερινά εδώ και σαράντα χρόνια το διακόνημα της μαγειρικής. Στις μεγάλες γιορτές και πανηγύρεις, όπου οι μερίδες του φαγητού σχεδόν διπλασιάζονται λόγω των επισκεπτών, η μαγειρική είναι συλλογική εργασία.



Σταθερά στο μενού βρίσκονται αλάδωτες και λαδερές σούπες (κολοκυθόσουπα, μανιταρόσουπα, σπαραγκόσουπα, ταχινόσουπα, τραχανόσουπα, πατατόσουπα) και λαδερά ή αλάδωτα πιάτα με λαχανικά. Η αδελφή Πρωτοκλήτη διανθίζει το εβδομαδιαίο πρόγραμμα, όταν δεν τηρείται νηστεία, με διάφορες νοστιμιές: αυγά με τηγανητές πατάτες, γιουβαρλάκια με τόνο, σουφλέ σπανάκι, φρικασέ με τόνο, ντολμαδάκια γιαλαντζί, λαχανοντολμάδες και πολλά άλλα.



**Πολλά από τα χόρτα και τα λαχανικά που χρησιμοποιούν στα μαγειρέματά τους οι μοναχές προέρχονται από τους κήπους της μονής.**

Οι συνταγές έχουν πολλές επιρροές από τη Θεσσαλία, καθότι οι πρώτες μοναχές κατάγονταν από χωριά της Καλαμπάκας και των Τρικάλων. «Σεβόμαστε τις μνήμες και την παράδοση των αδελφών», λένε οι νεότερες. «Οι πίτες που μας δίδαξαν περιλαμβάνονται στο μενού κάθε δέκα ημέρες». Ωστόσο υπάρχει μια μικρή

πρόσμιξη στοιχείων από αδελφές που προέρχονται από άλλες περιοχές. Η αδελφή Πρωτοκλήτη, ποντιακής καταγωγής, θα τους φτιάξει ενίοτε περέκ ή τανομένον σορβά, η αδελφή Γερβασία, από την Κύπρο, κυπριακό τραχανά (σταρένιο, αλλά ξινό), ενώ μια αδελφή από τη Σερβία τούς έμαθε πίτες της πατρίδας της. Τα αλάδωτα γεύματα, λιτά και ελαφρά, εμπλουτίζονται με δυναμωτικά επιδόρπια (π.χ. βρασμένο σιτάρι με σταφίδες, ξερά σύκα, καρύδια και μέλι ή κρέμα με χαρουπόμελο ή χουσάφι (ξερά φρούτα που μουλιάζουν αποβραδής, ανακατεμένα με μέλι). Ο χαλβάς δεν λείπει ποτέ από τις σαρακοστιανές τράπεζες, όπως και το ταχίνι, ως υλικό που νοστιμίζει τα αλάδωτα φαγητά, ενώ αποτελεί πηγή ασβεστίου.



***Το μαγείρεμα στο κοινόβιο της Ορμούλιας είναι μια ιερή τελετουργία. Κάθε υλικό που χρησιμοποιούν σταυρώνεται.***



**Στην κουζίνα της μονής, η προετοιμασία για τα σπανακοπιτάκια, όπως και για όλες τις πίτες, είναι μια παγκοινιά. Τέσσερις αδελφές πλάθουν φύλλα, άλλες ετοιμάζουν τα χόρτα, άλλες τοποθετούν τη γέμιση και διπλώνουν τα τρίγωνα.**



**Παστίτσιο νηστίσιμο με κιμά σόγιας, με μαλακή, αρκετά ρευστή μπεσαμέλ με φυτική κρέμα. Διατηρεί τα μακαρόνια υγρά και κάνει το παστίτσιο αφράτο.**



**Η μαγείρισσα αδερφή Γερβασία ετοιμάζει τις ελιές για το ελιόψωμο.**



**Και με τη μανιταρόσουπα, μία από τις αγαπημένες σούπες της αδελφότητας, με λαχανικά από τον κήπο τους και φρέσκα μανιτάρια.**



**Οι άφθονες μαρμελάδες της Όρμύλιας που κάνουν οι μοναχές με φρούτα από τα οπωροφόρα δέντρα της μονής, βασισμένες σε πατροπαράδοτες συνταγές χωρίς συντηρητικά, ενισχύουν την πάστα φλώρα, που την απολαμβάνουν ως επιδόρπιο.**



*Σάμαλι αλάδωτο, από τα πιο ωραία σιροπιαστά γλυκά ταψιού της μονής, με σιμιγδάλι και μαστίχα Χίου.*

**[Πατήστε ΕΔΩ για να δείτε τις συνταγές](#)**