31/03/2021

Το Άγιον Όρος στην κουζίνα μας την περίοδο της Σαρακοστής

/ Αγιορείτικα

Η Μεγάλη Σαρακοστή είναι μια εξαιρετική ευκαιρία, πέρα από την πνευματική ένωση με τον Κύριο, να έρθουμε σε επαφή μέσω της Νηστείας των 40 ημερών και να γνωρίσουμε σε βάθος τη μοναδική διατροφή που έχουν υιοθετήσει οι Αγιορείτες μοναχοί ανά τους αιώνες.

Η πιο σημαντική περίοδος νηστείας στο εκκλησιαστικό ημερολόγιο των Ορθοδόξων Χριστιανών, η παλαιότερη από τις μεγάλες νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας, καθώς καθιερώθηκε τον 4ο αιώνα, αποτελεί όντως την ιδανική περίοδο για να υιοθετήσουμε τα διατροφικά μοντέλα των Αγίων Πατέρων της Ορθοδοξίας και να εισαγάγουμε στην καθημερινότητά μας απλές τροφές της ελληνικής Γης που θα μας βοηθήσουν στην εναρμόνιση του σώματός μας με την πνευματική μας ενατένιση και τον αναστοχασμό. Η ελληνική Φύση μας παρέχει τα πάντα: Λαχανικά εποχής, αλλά και κατεψυγμένα, όσπρια μεγάλης θρεπτικής αξίας, φρούτα της Άνοιξης, ρύζι, ταχίνι, μέλι, όλα όσα χρειάζεται ο οργανισμός μας για να ανακάμψει, χωρίς να στερείται τίποτα από αυτά που προσφέρει η κρεατοφαγία και η ψαροφαγία.

Διαβάστε τη συνέχεια πατώντας εδώ.