02/08/2023

# Επανεκδόθηκε και κυκλοφορεί: «Νηστήσιμα Φαγητά και Γλυκά» από τις Εκδόσεις της Ι.Μ.Μ Βατοπαιδίου

/ Αγιορείτικα

**Ένα εξαιρετικά χρήσιμο βιβλίο της κ. Καίτης Μαντζαρίδου «Νέα Νηστήσιμα φαγητά και γλυκά», κυκλοφορεί από τις εκδόσεις της Ι.Μ.Μ. Βατοπαιδίου. Περιέχει μεγάλη ποικιλία γνωστών, αλλά και νέων, ευφάνταστων συνταγών, με σκοπό να αποτελέσει έναν πολύτιμο σύμβουλο και οδηγό μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής σε όλες τις περιόδους των νηστειών της Εκκλησίας μας.**

Στόχος του βιβλίου αυτού είναι να αντιληφθεί ο κάθε αναγνώστης ότι στα χέρια του δεν κρατά ένα περίτεχνο βιβλίο συνταγών, αλλά ότι η νηστήσιμη διατροφή μπορεί να είναι ταυτόχρονα υγιεινή και νόστιμη. Άλλο αλάδωτο φαγητό και άλλο νερόβραστο!

Το παρόν βιβλίο είναι ιδανικό και χρήσιμο για τους νηστεύοντες και ιδιαίτερα για

τους νέους ώστε να αγαπούν την νηστεία και να συμμορφώνονται με τους κανόνες της Εκκλησίας μας. Οι συνταγές που με ιδιαίτερη φροντίδα και αγάπη επιμελήθηκε η **κα Μαντζαρίδου,** περιέχουν ιδέες και λύσεις για λαδερά και αλάδωτα φαγητά και γλυκά, αλλά και προτάσεις για τις αρτύσιμες ημέρες, με ψάρια και γαλακτοκομικά. Οι λεπτομερείς οδηγίες εκτέλεσης των συνταγών, το πλούσιο φωτογραφικό υλικό και το αναλυτικό ευρετήριο, οι πληροφορίες για τις περιόδους των νηστειών και οι πρακτικές συμβουλές είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του έργου.

Δείτε εδώ περισσότερα www.vatopedi.gr