

ARTA CULINARĂ A SFÂNTULUI MUNTE

Monahul Epifanie Mylopotamitul

Texte introductive:

THANÁSIS GHEORGHÍADIS, THEÓDOROS IOANNÍDIS

Fotografii:

IÓRGOS POÚPIS

Traducere: Mihaela Sapovici și Vlad Ciule



Turnul Mănăstirii Ivron

MÂNCARE ȘI PSALMI, BĂUTURĂ ȘI IMNURI.....	11	20. Sparos cu coadă neagră, la grătar ..	77
ARTA CULINARĂ A GLORIOSULUI BIZANȚ	19	21. Pălămidă la cuptor	78
PREPARATE DIN PEȘTE	39	22. Pălămidă la grătar	79
Câteva cuvinte despre pești și secretele lor	40	23. Salată de pălămidă	80
1. Merú aghioritic cu sos alb	43	24. Plătică de mare la cuptor.....	83
2. Merú cu dovlecei	46	25. Sardele la cuptor	85
3. Merú cu fasole păstăi	47	26. Supă de pește.....	87
4. Merú cu bame	49	27. Supă de pește cu sos de ou și lămâie	90
5. Merú cu anghinare	51	28. Supă de pește cu orez și sos de ou și lămâie	93
6. Cod proaspăt	52	29. Supă de pește cu roșii.....	94
7. Cod proaspăt cu dovlecei	55	30. Chiftele de pește	95
8. Cod sărat, aghioritic	57	31. Pește fiert cu legume	97
9. Cod sărat, cu sos roșu (aghioritic) ..	58	32. Pește spadă.....	98
10. Cod sărat, cu cartofi și sos roșu ..	59	33. Pește spadă cu giganți pătați (fasole gigant pătată)	99
11. Cod sărat la cuptor	60	34. Rechin înăbușit	101
12. Cod sărat cu prune	61	35. Doradă	102
13. Cod sărat prăjit, cu sos de usturoi ..	63	36. Anghilă.....	102
14. Cod cu orez (pilaf)	65	37. Murena (cea neînțeleasă)	103
15. Obladă prăjită, cu salată de dovlecei și știr	67	38. Rândunică de mare	103
16. Obladă la tavă	68	39. Pește pescar și pește dulgher ...	104
17. Barbun (sau alt soi de pește) prăjit ..	71	40. Vulpe de mare și pisică de mare (la tigaie sau la capac).....	104
18. Barbuni marinați	73	41. Baracudă	105
19. Lavrac la grătar	75		
		MÂNCĂRURI DE LEGUME ȘI MÂNCĂRURI CU ULEI	107

Câteva cuvinte despre leguminoase

și mâncărurile cu ulei de măsline. . . 108

1. Supă de fasole 110
2. Fasoliță 111
3. Salată de fasoliță 113
4. Salată de fasole albă 114
5. Fasole gigant la cuptor 117
6. Fasole la tavă (vourounárika) . . . 119
7. Linte 120
8. Năut 121
9. Năut cu orez 125
10. Năut la cuptor 127
11. Chiftele cu năut 129
12. Fáva 130
13. Bob scăzut la tavă 131
14. Bob proaspăt 132
15. Fasole verde 135
16. Fasole verde cu cartofi 137
17. Ghiveci la tavă (tourlouí) 138
18. Dovlecei cu cartofi la cuptor
(briám) 140
19. Fasole pătată boabe 141
20. Anghinare cu cartofi 143
21. Anghinare cu bob 145
22. Anghinare cu sos de ou și
lămâie 146
23. Anghinare cu mazăre 147
24. Anghinare prăjite 148
25. Mazăre 151
26. Mazăre cu pilaf 153
27. Iahnie de cartofi 155

28. Cartofi la cuptor 157
29. Cartofi cu lămâie la cuptor 158
30. Vinete la tavă 159
31. Vinete la cuptor (imám baidí) . . 161
32. Stufat de dovlecei cu știr 163
33. Musaca de dulce 164
34. Musaca 166
35. Iahnie de conopidă 168
36. Praz la tavă 169
37. Praz cu orez 170
38. Varză cu orez 173
39. Spanac cu orez 174
40. Roșii cu orez 175
41. Ardei și roșii umplute 176
42. Bame 179
43. Iahnie de bame cu cartofi 180
44. Paste orzișor cu sos de roșii
(ghiveci grecesc) 181
45. Spaghete cu sos 183
46. Iahnie de verdețuri (tsigarídia) . . 185
47. Supă de zarzavat 186
48. Salată de cartofi 188
49. Chiftele din icre 189
50. Salată de icre 190
51. Salată de vinete 191
52. Supă de tahíni 192

MOLUȘTE ȘI CRUSTACEE 195

Câteva cuvinte despre moluște și
crustacee (caracatițe, sepii, crustacee
și moluște în general) 196

1. Caracatiță cu verdețuri	199
2. Caracatiță cu fasole verde	201
3. Caracatiță (uscată la soare) la grătar.	202
4. Caracatiță pe cărbuni.	203
5. Caracatiță murată în oțet	204
6. Caracatiță cu lămâie.	205
7. Caracatiță cu macaroane scurte.	206
8. Caracatiță cu paste orzișor	209
9. Caracatiță cu vin.	211
10. Caracatiță cu cartofi.	212
11. Stufat de caracatiță.	213
12. Caracatiță cu orez.	214
13. Supă de caracatiță.	217
14. Calamari la grătar.	218
15. Calamari cu verdețuri	219
16. Calamari de conservă, cu cartofi.	220
17. Calamari de conservă cu paste orzișor (ghiveci grecesc cu calamari)	222
18. Calamari prăjiți.	223
19. Midii înăbușite	224
20. Pilaf cu midii	225
21. Midii prăjite.	226
22. Pilaf cu diverse fructe de mare.	227
23. Iahnie de melci	229
24. Melci cu verdețuri	231
25. Melci cu vin.	232
26. Melci cu orez.	233
27. Stufat de sepii	235
28. Pilaf cu sepii.	237

29. Sepii cu spanac	239
30. Sepii prjite	240
31. Sepii înăbușite cu paste-orzișor (ghiveci grecesc cu sepii).	243
32. Homar cu fenicul	244
33. Homar cu macaroane	245

CEL CE VREA SĂ FIE CEL DINTÂI, SĂ
SE FACĂ TUTUROR SLUJITOR .. 246

SFÂNTUL MUNTE ATHOS 251

INDEX DE REȚETE. 262



Trapeza Mănăstirii Marea Lavră (detaliu)

Chiar și atunci când un monah aghiorit slujește, pe lângă credință, și arta culinară, între el și confrății săi din lume nu poate încăpea comparație, deși el nu-și dorește această întâietate.

Mulți bucătari dispun de cunoștințe și de experiență. Monahul, însă, se bazează pe o calitate particulară inaccesibilă chiar și celor mai pricepuți șefi bucătari din lume: el trăiește și lucrează într-un alt spațiu și timp.

Grădina Maicii Domnului este un loc cu totul special. Diversitatea naturală a frumuseții sale nu a suferit (încă) pagubele ireparabile care pot fi descrise, de obicei, printr-o formulare laconică: distrugerea mediului înconjurător.

Diferită este aici și percepția asupra curgerii timpului, de vreme ce ritmul ei lent provoacă acea dilatare temporală plină de calm și mulțumire, evocând alte epoci, demult trecute.

În bucătăria sa, mare sau mică, monahul aghiorit gătește pe vatră sau la cuptor, întotdeauna la foc de lemne. El nu disprețuiește niciunul dintre ingredientele pe care le folosește, fie ele legume, zarzavaturi, leguminoase, ierburi sau fructe de mare, indiferent de soi, formă sau mărime. Știința modernă nu a reușit să-i submineze încrederea în vin, ulei de măsline sau în gusturile și miresele care amintesc de Athosul precreștin al lui Poseidon și al zeiței vânătorii, Artemis.

Pentru un bucătar athonit, marile sărbători, prăznuite cu fast în mănăstiri precum Marea Lavră sau Ivíron, constituie zile dificile, mai ales dacă se întâmplă să primească o invitație onorifică purtând semnătura egumenului, spre a-și asuma „dificila și laborioasa slujire de șef bucătar”.

Atunci, conducând pregătirile ca un șef de orchestră, având o mulțime de ajutoare, el trebuie să gătească o cantitate neînchipuit de mare de mâncăruri – toate la fel de savuroase – pentru un număr foarte mare de pelerini. Faptul în sine, dacă nu s-ar repeta la ocazii similare, ar putea fi considerat o minune.

Dimpotrivă, o mică minune, ce hrănește nemăsurat sufletul, se întâmplă adesea și într-un mod neînchipuit de simplu. E de ajuns o seară liniștită într-un chioșc modest aflat pe coasta muntelui, sau, chiar mai bine, pe malul mării. Vizitatorii sunt puțini și obosiți, cina e săracă, iar limpezimea discuțiilor șoptite deschid gustul pentru sinceritate și îngăduință. Mo-

nahul, cu gesturi simple și vorbe puține, își ajută convivii să găsească singuri rezolvarea unor vechi enigme și îndoieli.

Ei înțeleg atunci, aproape în duh, de ce nu simt numai mirosul de busuioc ud, ci și secretele nopții, inspirând în același timp și esența pe care o au anumite cuvinte, precum cimbrisor, mentă sau oregano.

Și întotdeauna, cu ajutorul aproape imperceptibil al călugărului, dacă doresc sincer, ei pot afla trei secrete ascunse, cercetând trei variante ușor diferite ale unor vechi învățături patristice.

De ce cariul le amintește tuturor muritorilor soarta lor comună ?

De ce amăreala aloei – fie sub formă de băutură, fie de medicament – ne face să ne gândim la posibilitatea unei osândiri veșnice ?

De ce și în ce fel, menta, modesta noastră izmă, poate întări nădejdea în participarea la moștenirea cerească ?

La un moment dat, închinătorii obosiți își vor aminti și inscripția caligrafiată pe pragul de deasupra intrării în bucătărie:

Masa aceasta nu numai a simțurilor,

Dar și a duhului să fie.

După mâncare se rostesc psalmi,

Și după băutură, imnuri.

Bineînțeles, în mănăstiri, în special în vremea marilor praznice cu priveghere, atmosfera este diferită. Pentru a putea oferi sutelor de închinători cele convenite și rânduite prin tradiție, șeful bucătar, împreună cu ajutoarele de bucătar și cu toți cei implicați în pregătirea mesei, în același ritm și în mod unanim, întâmpină cu hotărâre ordinele solicitantei slujiri pe care și-au asumat-o. Destul de des, se întâmplă ca bucătăria să nu fie atât de încăpătoare pe cât ar cere înălțimea unui asemenea eveniment. În asemenea situații, se organizează și o bucătărie de campanie în curtea mănăstirii.

În marea sală de mese, pe durata mesei de prânz sau a cinei, trapezarul șef, ajutoarele de trapezar și ajutoarele acestora nu veghează doar la buna desfășurare a mesei, ci și la păstrarea liniștii care sfințește mâncarea, băutura și pe cei ce gustă din acestea.

Închinătorul smerit are ocazia, dacă-și înalță la un moment dat privirea spre tavan, să constate că marile grinzi care susțin plafonul dau tăcut mărturie despre vârsta și, în același timp,



Gătind în aer liber, la Mănăstirea Marea Lavră

seculara lor rezistență. Ceva mai jos, frescele care acoperă toate suprafețele murale înfățișează scene din viața Mântuitorului și a sfinților, apoftegme ale marilor părinți ai Bisericii sau cugătări ale marilor artiști și vedenii ale profeților. O cercetare fără grabă a chipurilor Cinei celei de Taină întărește opinia conform căreia pictura sacră a constituit, vreme de secole, Scriptura ilustrată a neștiutorilor de carte.

Trupul uscățiv și privirea aspră a Sfântului Onufrie par a spune comesenilor lacomi: nu numai cu pâine va trăi omul (Mt. 4, 4). Nu e posibil ca pelerinul găzduit aici, dacă este smerit, să nu fie de aceeași părere. Poate răspunde însă, în gând, cu ajutorul textelor sfinte: Bineînțeles că pâinea nu este de ajuns. Ea întărește, însă, inima omului și întreține ipostasul său trupesc, templul sufletului, dinlăuntru cărui strălucesc razele Soarelui Dreptății. Din această pricină, Ortodoxia a condamnat întotdeauna pe cei care se autoflagează.

Ceva mai departe, privitorul interesat va desluși scena stelei care, în căderea sa, a descuiat izvoarele abisului. Din izvoare țâșnește fum negru, soarele se întunecă, iar din fum ies lăcuste cu figuri omenesti, cu cozi de scorpion, păr de femeie și dinți de leu. Nu-i vor ucide pe oameni, căci moartea ar fi izbăvire. Îi vor chinui, în schimb, vreme de cinci luni. În pictura murală, fluturarea mută a aripilor lor e și mai înspăimântătoare decât vacarmul pe care l-ar provoca zgomotul carelor și al cailor care aleargă în luptă.

Dacă pictorul a urmat textul Apocalipsei, închinătorul va citi în icoana următoare despre îngerul uriaș care stă cu un picior pe pământ și cu celălalt în mare, ținând deschisă o carte. Dând ascultare glasului din cer, participantul la masa de obște, aruncând la marginea mesei pâinea, vinul și celelalte bucate, va lua din mâna îngerului cartea și o va mânca. Atunci, ca un alt Ioan din Patmos, va mărturisi: am luat cartea din mâna îngerului și am mâncat-o; și era în gura mea dulce ca mierea, dar după ce am mâncat-o s-a amărât pântecul meu (Apoc. 10, 10).

Puțin mai târziu, după ce va digera cuvintele profeției și va trage iarăși vinul lângă sine, ridicând paharul, va auzi glasul Ecclesiastului spunându-i că unde este multă înțelepciune este și multă amărăciune, și cel ce își înmulțește știința își sporește suferința (Eccl. 1, 18).

Liniștea mistagogică e întreruptă arareori de sunete aproape imperceptibile. Mișcări sprintene ale trupurilor, gesturi scurte, foșnete de țesături, șoapte rapide.

Culorile sunetelor, metalice, cristaline, ori amintind consistența lutului, opace sau luminoase, depășesc legile friii, în vreme ce razele lor, în mișcări curbe, desenează un arc cu șapte coarde variat colorate, asemenea celui ceresc, semn al legământului.



Trapeza chiliei Imnografului (Sfânta Ana Mică)

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



7. *Cod proaspăt cu dovlecei*

Ingrediente (pentru 5-6 porții):

1,5-2 kg cod proaspăt

4 cepe sau zeama obținută prin fierberea și pasarea cepelor

5-6 căței de usturoi curățați

300 ml ulei de măsline

700 gr dovlecel

suc de la 5-6 lămâi (aproximativ 200 ml)

1 legătură mică de pătrunjel, piper negru măcinat mare

Această rețetă se pregătește la fel ca precedentă (vezi rețeta nr. 6, *Cod proaspăt*), singura diferență fiind aceea că se adaugă și dovlecei, care trebuie să fie mici, fragezi și proaspeți, asemenea celor care se folosesc pentru salată. Pentru fiecare bucată de pește pe care o vom pune în farfurie socotim să avem doi dovlecei. Dacă dovleceii sunt mari, atunci se pune câte un dovlecel la fiecare bucată de pește.

ATENȚIE! Dovleceii nu trebuie să fie mai groși de 3 cm, iar lungimea poate varia între 8 și 10 cm.

După ce se taie extremitățile, se pun dovleceii la fiert în tava în care deja am adăugat uleiul și usturoiul (la fel ca în rețeta precedentă, *Cod proaspăt*).

PROVERB

Pisica, atunci când nu ajunge la pește, zice că-i murdar.

Bucurați-vă și vă veseliți în Domnul Dumnezeuul vostru, căci El v-a dat hrana; și v-a mai trimis și ploaie, ploaie timpurie și târzie, ca odinioară. Și ariile se vor umple de grâu, iar teascurile vor da peste margini de must și de untdelemn.

Ioil 2, 23-24 (după *Septuaginta*)