

PRESCURI, MÂNCARE, CUMPĂTARE LA MÂNĂSTIREA PUTNA

Ediție îngrijită de Hrisostom Ieromonahul
și Garoafa Coman presbitera

Sfânta Mănăstire Domnească Putna
Editura Bizantină
București 2018

Cuprins

Bucuria întâlnirii 12

Prescuri 19

Măsura strămoșilor 43

Cumpătare și înfrânare 61

Rețete pentru zilele de peste săptămână 63-95

Bucuria sărbătorii 99

Rețete pentru duminici și sărbători 100-113

Împreuna-petrecere cu sfinții 117

Rețete pentru hram 118-139

PREPARAREA PRESCURILOR

Cei mai vârstnici dintre noi ne amintim că părinții și bunicii noștri când mergeau duminica și în sărbători la biserică se străduiau să ajungă la începutul slujbei ca să poată duce la altar prescura cu pomelnicul familiei, prescură pe care o mai numeau și „liturghie”. Mai simplu spuneau: „Mă duc să dau liturghie”. Prin aceasta înțelegeau că merg să ajungă înainte de a începe slujba Dumnezeieștii Liturghii pentru a duce la altar odată cu pomelnicul și lumânarea, și prescura pregătită în casă. Dintre toate prescurile primite, preotul o alegea pe cea mai frumoasă, mai netedă și mai bine coaptă spre a o folosi la slujirea Liturghiei din acea zi.





Din celelalte se pregătea anafura care se sfințea și se împărțea poporului binecredincios. Prin anafură fiecare primea și ducea la casa sa sfințenia și binecuvântarea lui Dumnezeu.



În vremurile noastre nu se mai face pâine de casă decât foarte rar, nici chiar la țară, cu atât mai puțin prescuri pentru biserică. Este cunoscut faptul că prescurile pentru biserică trebuie pregătite în casă, și niciodată în brutării sau în cuptoare de pâine.

Pentru bisericile din mânăstiri sau pentru bisericile de mir, pregătirea prescurilor pentru slujirea Dumnezeieștii Liturghii necesită o participare aparte, necesită o stare sufletească specială, un lăuntru smerit și dăruit.

Întâi de toate trebuie știut că nu orice persoană poate pregăti prescuri. Este bine cunoscut faptul că pentru bisericile de mir nu poate pregăti prescuri decât o fecioară sau o femeie văduvă care nu mai are bărbat. În cazurile în care nu se află o astfel de persoană, poate pregăti prescurile soția preotului sau preotul însuși. Curăția este cuvântul de ordine, lesne de înțeles de ce. Prescura este *pâine liturgică*. Din prescură și vin, prin rugăciunile preotului se pregătește



Sfânta Împărtășanie. Înțelepciunea lui Dumnezeu a găsit cel mai desăvârșit mod de a Se împărtăși oamenilor sub formă de pâine: *Pâinea noastră cea spre ființă dă-ne-o nouă astăzi!*... În pregătirea prescurilor dincolo de experiență este nevoie de credință și de viață curată.

În mănăstiri, prescurile sunt pregătite de maici sau de călugări care fac această ascultare cu multă râvnă și responsabilitate. De regulă, monahii care împlinesc ascultarea de paraclisieri sunt cei care se îngrijesc și de pregătirea prescurilor. În această ascultare sunt rânduite persoane care manifestă mult devotament și sensibilitate față de slujbele bisericii, precum și statornicia într-o ascultare.

La Mănăstirea Putna, vinerea este ziua de pregătire a prescurilor. Când te îndrepti spre slujba de dimineață, firul de fum ce se ițește din hornul clădirii din spatele bisericii dă de știre privitorului că părinții, rânduiți cu ascultare, au început încă din puterea nopții pregătirea prescurilor. Acolo, alături de brutărie, este



prescurăria. O cămăruță special amenajată pentru pregătirea prescurilor, dotată cu vase mari pentru aluat, tăvi întinse în care nu se coace niciodată nimic altceva decât prescuri, o cană (măsură de 500 g) pentru apă, saci cu făină de grâu, peceti confectionate din lemn și sculptate cu însemne speciale pentru prescuri: pecetea cu însemnele IS HR NI KA, adică Iisus Hristos Biruitorul, pecetea cu însemnele pentru Maica Domnului și pecetea cu Hristos cel înviat, cu care se pecetluiește Artosul din noaptea Învierii.

Nu în toate mănăstirile se pregătește Artos. Este o rânduială specială, acolo unde se obișnuiește. În noaptea de Paști, după Sfânta Liturghie, spre dimineață, Artosul frumos copt se aduce în biserică, se sfințește și se stropește cu aghiasmă, apoi se așază pe iconostas (învelit într-o folie transparentă, ca să nu se usuce), legat cu tricolor, lângă icoana Învierii, unde rămâne spre închinare toată Săptămâna Luminată. În Sâmbăta Luminată, la sfârșitul Sfintei Liturghii, se ridică



CUMPĂTARE ȘI ÎNFRÂNARE

Nesațul este antonimul înfrânării, este lipsa de măsură și, se pare, o caracteristică a vremurilor noastre. Părinții spun că cele peste măsură sunt de la gândul rău, de la diavol. În vremurile noastre pare să fim prea mult preocupați de mâncare. Acest obiectiv este din start o pistă greșită. Înainte de a ne afunda prea tare conștientizăm starea și spunem stop și de la capăt. Cel mai adesea de la capăt înseamnă o schimbare. Schimbarea la modă este dieta, după cum știm. Schimbarea pe care o avem la îndemână dintotdeauna și pe care ne-o reamintește stilul de viață mănăstiresc este cumpătarea, este înfrânarea. Fiecare dintre noi se simte cel mai bine atunci când mănâncă puțin cât să nu se sature, cât să rămână trupul neîngreuiat și mintea vioaie. Simțim nevoia, din când în când, să punem un nou început, să ne regăsim echilibrul și starea bună. Iar acest nou început se concretizează printr-un pic de înfrânare de la mâncărurile care ne plac. De aceea, este cel mai potrivit să încercăm aceasta la începutul unui post, fapt ce ne-ar ajuta să facem mai ușor o schimbare de stil de viață.

Între cumpătare și post deosebirea nu este prea mare deoarece postul este o cumpătare continuă. Așadar și când nu suntem în perioada postului propriu zis, trebuie să fim cumpătați, nu numai la mâncare, ci la toate. Viața creștină îndeosebi ne obligă la un echilibru, la acea „dreaptă socoteală” sau discernământ de care ne vorbesc Părinții: a nu aluneca în extreme, a merge pe calea de mijloc. Această măsură înțeleaptă (cumpătarea adică), ni se recomandă și în respectarea postului, care este nu numai un admirabil mijloc de păstrare a sănătății, ci mai mult decât atât este o poruncă dumnezeiască. (Arhim. Sofian Boghiu)

Este adevărat că înfrânarea la mâncare, cumpătarea, se întrupează în zilele de post, cu deosebire în prima și în ultima săptămână din Postul Paștelui, perioadă care constituie o provocare în acest sens. Nu întâmplător Biserica a rânduit posturile de peste fiecare săptămână și de peste an care, ne vom uimi, dar sunt

aproape de jumătate din cele 365 de zile ale anului. Mulți dintre noi ne propunem atunci să punem un nou început. Ne mulțumim cu reușite mai mici sau mai mari, dar avem bucuria încercării. Pentru noi, oamenii de rând, funcționează măsura pogorământului, adică face fiecare atât cât poate și cât râvnește. Ștacheta acestei perioade este una foarte înaltă și o regăsim trăită la valențele ei maxime de către monahi în mănăstiri. Dânșii nu au motivația noastră, ci una mult mai înaltă. Pentru noi postul constituie șansa unui nou început. Pentru dânșii este deja un urcuș duhovnicesc. Au ajutor de nădejde pe Maica Domnului, care străjuiește în biserica mare și pe care o cercează în orice clipă grea.

Cumpătarea se continuă și în afara posturilor, când se intră în regimul normal de hrană cu legume, brânzeturi, lapte, ouă. Să nu uităm că sunt doar două mese pe zi.

Aceasta este măsura înaltă, accesibilă monahilor și mai puțin accesibilă nouă. Dacă avem puțină râvnă modelul îl putem împrumuta și noi. Sunt destul de multe persoane care reușesc, ceea ce este încurajator. Așadar, cumpătare!





SUPĂ CU COLĂREZI

Se fierb zarzavaturile tăiate cuburi mici într-o oală mare, în 4-5l de apă. Se spală tijele de la frunzele de țelină, se leagă într-un ghemotoc cu ață subțire și se adaugă în oală (se îndepărtează apoi când supa este gata).

- 3 morcovi
- 1 căpățână de țelină
- 4 cepe
- 2 rădăcini păstârnac
- 2 rădăcini pătrunjel
- ½ kg făină
- 2 linguri ulei de măsline
- 2 linguri smântână
- 1 legătură frunze de țelină

Cât timp fierb zarzavaturile, se pregătesc colărezii. Într-un lighenaș punem o jumătate de kg de făină. Luând o ceașcă de apă caldă, o turnăm în fir subțire peste degetele noastre care, amestecând prin făină, modelează cocoloașe mici din aluat moale, pe care le tragem de o parte pe marginea lighenașului pe măsură ce se formează, până când se termină apa. Se pun colărezii în ciur și se cern de surplusul de făină, apoi se adaugă în supa care fierbe molcom, la foc mic. Lăsăm încă 10 minute la foc mic, iar la sfârșit adăugăm sarea, uleiul, smântâna și frunzele de țelină fin tăiate.

Ciupercile și ceapa tăiate foarte mărunț se pun la fiert în apă multă împreună cu morcovii și cartofii tăiați cubulețe mici. După 10-15 minute se adaugă orezul spălat și uleiul. Se lasă la foc potrivit până când morcovul este fiert. Se bat ouăle bine și se toarnă în ele zeama de lămâie în fir subțire și amestecând continuu. Apoi, adăugăm peste ouă, în fir subțire 2-3 polonice de supă (ca să nu se coaguleze oul), după care turnăm totul ușor și amestecând continuu în oala de pe foc.

- 1 kg ciuperci proaspete
- 4 cartofi
- 3 morcovi
- 2 cești orez
- 2 cepe uscate
- 4 linguri ulei
- 4 ouă
- zeama de la 3 lămâi
- 1 legătură mărar verde
- sare, piper

Se obține o supă catifelată alb-gălbuie. După ce mai dă câteva clocoțe se adaugă mărarul fin tocat.

