Μαγειρική και νηστεία (μοναχός Μωυσής Αγιορείτης)

Categories : ΘΕΟΛΟΓΙΑ

Date : 4 Δεκεμβρίου, 2010

Είναι καιρός τώρα που στα περίφημα κανάλια της ελληνικής τηλοψίας αφιερώνονται πολλές ώρες στη μεγάλη τέχνη της μαγειρικής. Πολυτελείς, καλοφωτισμένες κουζίνες, με ακριβά μαγειρικά σκεύη, μόνιμα χαμογελαστά πρόσωπα γυναικών και ανδρών, μεσόκοπων και νέων με λουλουδάτες ή άσπρες ποδιές και σκούφους, αστειάκια συνήθως όχι έξυπνα και εκείνα τα ατέλειωτα φαιδρά υποκοριστικά καροτάκια, σαλτσούλες, ψαράκια, κρεατάκια και λοιπά.
Μάλιστα οι συνταγές τους είναι πολλές φορές λίαν δαπανηρές και σπάνιες. Προέρχονται από διάφορες μακρινές χώρες, ξένες, από την απλή, ωραία και υγιεινή γνωστή μεσογειακή δίαιτα. Σε μία εποχή δύσκολη, σαν τη δική μας, να παρουσιάζονται καθημερινά λαχταριστοί αστακοί, γαρίδες, κρέατα φερμένα από μακριά, αποτελεί μία οδυνηρή πρόκληση. Όταν οι συνάνθρωποί μας δεν έχουν ούτε τον άρτο τον επιούσιο, ξενίζει αυτή η πολυδάπανη και πολυποίκιλη παρουσίαση εδεσμάτων γαργαλιστικών.

Μερικοί φαίνεται **ζουν για να τρώνε**. Σε αυτούς απευθύνονται; Κάθονται άνθρωποι όλη τη μέρα και αντιγράφουν όλες αυτές τις σύνθετες συνταγές; Φαίνεται πως υπάρχει ένα τέτοιο φιλοθεάμον κοινό που ενδιαφέρεται και γι’ αυτό και βέβαια συνεχίζονται οι εκπομπές αυτές. Την ίδια περίοδο κυκλοφορεί ένα πλήθος βιβλίων - τσελεμεντέδων επίσης πανάκριβων, με ιλουστρασιόν χαρτί, πολλές έγχρωμες φωτογραφίες και καλλιτεχνικά δεσίματα. Μάλιστα κυκλοφορούν και αρκετά βιβλία με νηστίσιμες συνταγές για τα οποία έχω μία μικρή επιφύλαξη.

Βρισκόμαστε σε περίοδο νηστείας πριν τα Χριστούγεννα. Πάντοτε πριν τις μεγάλες εορτές της Χριστιανοσύνης έχουμε νηστεία ως προετοιμασία. Η νηστεία της Ορθόδοξης Εκκλησίας είναι πάντοτε συνδυασμένη με τη **λιτοφαγία** και την **ολιγοφαγία**. Αν είναι να τρώει κανείς γαρίδες, καραβίδες, χαβιάρια και αστακούς καλύτερα να νηστεύει. Η νηστεία όμως, όπως λεει ο Άγιος Ιωάννης ο Χρυσόστομος, θα πρέπει να είναι λιτή, φτωχή και απλή και **τα χρήματα που κερδίζουμε μη**

χρησιμοποιώντας πολυδάπανες τροφές, να γεμίζουν με τις απαραίτητες τροφές τις κοιλιές των πεινασμένων. Η νηστεία λοιπόν συνδυάζεται με την **ελεημοσύνη** και την **προσευχή**.

Όταν ο άνθρωπος **θα φάει βαριά και πολύ, θα κουβεντιάσει πολύ** και **θα κοιμηθεί πολύ**. Η μία παραχώρηση φέρνει την άλλη. Όταν ο άνθρωπος θα φάει μέτρια θα βρίσκεται σε μία μεγαλύτερη **εγρήγορση**, θα **ελέγχει τις σκέψεις του**, θα **συλλαμβάνει τους λογισμούς του και θα περιορίζει τη φαντασία του** . **Δεν νηστεύουμε για να έχουμε καλή υγεία και ωραία σιλουέτα** , άσχετα αν βοηθά κάποτε και σε αυτά. Νηστεύουμε γιατί είναι εντολή Θεού, γιατί είναι το μόνο που μπορεί να προσφέρει ο άνθρωπος στον Θεό, γιατί είναι μία**εκούσια προσφορά, στέρηση της τελικά επώδυνης ηδονής**.

Ο καθηγητής κ. Α. Καφάτος έχει πει πως αν τηρούσαμε επακριβώς τις καθιερωμένες νηστείες της εκκλησίας θα είχαμε σαφώς καλύτερη υγεία. Η πολυφαγία, η καθημερινή κρεοφαγία, η τροφή με πολλά λιπαρά δημιουργεί σοβαρά προβλήματα στην υγεία. Όταν ο άνθρωπος νηστεύει έχει πιο **καθαρό νου και μπορεί να προσεύχεται** καθαρότερα και καλύτερα. Η νηστεία είναι ένα **μέρος της ασκήσεως του πιστού**. Η νηστεία από μόνη της δεν σημαίνει τίποτε. Οι φτωχοί νηστεύουν θέλοντας και μη. Αν όμως στενοχωρούνται γι' αυτό γκρινιάζουν, άγχονται, νευριάζουν και γίνονται κακοί, χάνουν τον "μισθό" τους.

Επανερχόμενος στα τηλεοπτικά μαγειρέματα θυμάμαι και κάποια άλλα μαγειρέματα υποκρισίας, δολοπλοκίας, διπλωματίας και απάτης, **υποστηρίζοντας τους δικούς μας και ας είναι αχρείοι και ανάξιοι** . Βρέθηκα στο σπίτι της αδελφής μου στην Αθήνα και παρακολούθησα αυτόν τον μυρωδάτο ολοήμερο πόλεμο σκόρδου, κρεμμυδιού, βαλσάμικου, καρυκευμάτων και σαλτσών αλλά και περίεργων σαλατών και γλυκών και κουράστηκα πολύ.

Έλεγε ένας γέροντας πως γίνεται ένας μεγάλος πόλεμος για λίγα εκατοστά, ό,τι καταλάβει η γλώσσα, ο ουρανίσκος και ο λάρυγγας. Μετά καμία αίσθηση. Αν φας πολύ θα έχεις στομαχόπονο κι αν δεν πάρεις σχετικά φάρμακα σίγουρα θα θέλεις αναψυκτικά - χωνευτικά. Ένας άγιος είπε το κρασί δεν είναι αμαρτία αλλά η μέθη. Σε όλα χρειάζεται **μέτρο, διάκριση και προσοχή**.

(Πηγή: "Μακεδονία" 28/11/2010)