

Людмила Волок

Афонская КУХНЯ



Людмила Волок

Афонская кухня

«ИП Стрельбицкий»

2015

Волок Л. Б.

Афонская кухня / Л. Б. Волок — «ИП Стрельбицкий», 2015

ISBN 978-5-457-85963-0

Многие из тех, кто совершал паломничество по монастырям Святой Горы, отмечали необыкновенный вкус афонской кухни. Но мало кому удавалось привезти рецепты с Афона. Это и понятно: ведь паломничество предполагает приобретение духовных даров, а не плотских удовольствий. И всё же питание есть неизбежная потребность человека, а здоровая пища – путь к долголетию. Не все тайны Святогорской трапезы будут раскрыты перед вами в книге «Афонская кухня», но ее автор, Людмила Волок, надеется, что многие замечательные блюда афонской кухни вы сможете приготовить у себя дома.

ISBN 978-5-457-85963-0

© Волок Л. Б., 2015
© ИП Стрельбицкий, 2015

Содержание

Предисловие	5
Встреча, изменившая жизнь	6
Гора Афон: святыня православного мира	9
Уклад монашеской жизни	11
Как проходит трапеза в монастырях Святой Горы	15
Уникальная кухня Афона: очень просто и очень вкусно	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Людмила Волок

Афонская кухня

Предисловие

У каждого свой путь к Богу.

Кто-то приходит к вере в поисках утешения после больших потрясений. Других приводят близкие, указывая источник надежды. А бывают неожиданные встречи, переворачивающие представление о мире, по-иному расставляющие жизненные приоритеты и акценты даже ежедневного существования.

И самая естественная дорога к вере пролегает через святые места. Там люди радуются каждому дню, проводимому в труде. Там довольствуются малым, зная, что необходимого вполне достаточно для жизни. На этой земле нет зла и вражды, есть только любовь и искренняя вера, сопровождающие каждое дело, каждый шаг и вдох. Может быть, поэтому здесь все удается? И поэтому даже убежденные атеисты здесь начинают понимать, что вера – это не устаревший атрибут скучной жизни, а необходимая каждому нравственная опора, которая помогает преодолевать все невзгоды и идти вперед с добрым сердцем.

Одно из самых знаковых для православного мира святых мест – гора Афон. Туда стремятся попасть многие, чтобы прикоснуться душой к свету.

Паломничество на Афон – это не экскурсионный тур. Там нет гидов, показательных служб, туристических объектов и специальных «традиционных обедов». Можно лишь наблюдать, спрашивать, по-сильно участвовать в делах монастырей и безоговорочно подчиняться уставу монашеской жизни.

Афон меняет людей. Побывав здесь однажды, они уже никогда не остаются прежними. Открытие Афона дарит удивительный покой и гармонию внутреннему миру. Стоит побывать там хотя бы раз, чтобы открыть для себя Святую Гору.

Встреча, изменившая жизнь

Однажды судьба свела меня с Владимиром – мы вместе работали над одним сложным издательским проектом. Работа была долгой и трудной. Не уверена, что удалось бы воплотить этот проект в жизнь без помощи нового коллеги. Он брался за самые тяжелые участки работы и с легкостью решал, казалось бы, нерешаемые вопросы. В то же время Владимир оказался очень открытым и искренним, всегда готовым прийти на помощь любому, даже незнакомому человеку, – редкое в наше время сочетание успешности и человечности. Мы подружились; наши семьи – тоже. Лишь со временем случайно я узнала, что Владимир – человек глубоко верующий.

Как-то нужно было срочно решить производственную проблему в выходной день, мне пришлось заехать к коллеге домой. Мы с мужем зашли в его дом на пятнадцать минут, а задержались на несколько часов. Проблема была решена быстро, но задержало нас в гостях совсем другое дело – кулинарное! Мы застали Владимира за приготовлением воскресного обеда, и он пожаловался, что не получается следовать простому рецепту. «Вкус не такой, как на Афоне», – сокрушался он. Я же очень люблю готовить и по взаимному согласию взялась ему помочь. Рецепт действительно оказался простым, но не обычным – вроде бы кухня греческая, но – другая. И пока мы готовили морского окуня в белом соусе, Владимир начал рассказывать свою историю. Это был рассказ об Афоне, о его дружбе с афонским поваром – отцом Филаретом – и о том, как легко и правильно для него было поверить в Бога.

Окунь получился на славу; наш друг подтвердил: вкус почти такой же, как на Святой Горе! Оказалось, что у Владимира есть множество записей рецептов блюд Афонской кухни, и он может с радостью ими поделиться. Я с благодарностью воспользовалась этим любезным предложением и начала с энтузиазмом осваивать новую кухню.

Это было совершенно новым опытом. Нельзя приступать к готовке «по-афонски» сразу, без определенной духовной подготовки – у вас просто ничего не получится. Независимо от того, верующий вы человек или нет, сначала нужно узнать о том, что это за место – гора Афон; почему она уже без малого две тысячи лет считается главной святыней православного мира, как проводят дни ее жители – афонские монахи, и что же в этом месте такого необыкновенного, чудесным образом придающего силы и дарящего радость.

Только после этого, с уважением к вере и любовью к тем, для кого вы готовите, можно приступать к приготовлению еды. Будет легко и удивительно вкусно!

Все блюда из этой книги приготовлены автором, испробованы несколько раз в семье и кругу друзей. И в конце концов главный эксперт – Владимир – однажды предложил мне: «Отличный вкус получается. Почему бы тебе не написать книгу об этом опыте?»

Сначала я растерялась. Ведь женщинам путь на Афон закрыт (о причинах читайте дальше), побывать там мне не дано ни при каких обстоятельствах. С другой стороны, за время этих кулинарных опытов прочитала массу литературы, посмотрела практически все фильмы об Афоне и, главное, провела десятки часов в беседах с Владимиром, чьи яркие, живые рассказы о его афонских путешествиях (а он был на Афоне уже раз сто) давали полное представление и об укладе монашеской жизни, и, в частности, о том, как готовится еда в монастырях Афона.

И самое главное – я видела результат своих новых «кулинарных упражнений» в своей семье. Родные все чаще просили приготовить им афонские блюда, и вскоре они стали основой нашего семейного рациона. Мы заметили, что все в семье стало меньше болеть, выглядеть лучше, моложе и... стройнее! Удивительным образом новая еда сказалась и на отношениях в семье: мы стали больше времени проводить друг с другом, а мелкие конфликты и неурядицы, кажется, ушли из нашей жизни навсегда.

Уверена: каждый, кто прочитает эту книгу и полюбит афонскую кухню, ощутит на себе этот поразительный эффект, словно далекий свет Афона озарит его дом. Но независимо от того, насколько изменится духовная жизнь читателя и изменится ли вообще, одно можно сказать точно: каждый станет на шаг ближе к Богу. И шаг этот гигантский, потому что, сколько бы любви к своей семье не было в вашем сердце, ее станет еще больше.



* * *

А теперь пришла очередь привести рассказ Владимира – о его пути на Афон и встрече с человеком, изменившим его жизнь.

«Впервые на Афон я попал в 1996 году. Мой друг, грек, пригласил меня посетить святую гору. Он часто ездил туда, привозил монахам продукты, выполнял небольшие просьбы. Я с легкостью согласился, хотя на тот момент мной двигало исключительно любопытство.

Мы встретились в Салониках и отправились за специальным разрешением – диамонитиреоном. Эта своего рода платная виза, которая дает право провести на Афоне до трех ночей. При этом посетители живут той жизнью, которую ведут монахи, по своим силам участвуя в ежедневных трудах. Монастыри предоставляют своим гостям кров и еду бесплатно, предлагают им свое гостеприимство, ничего не ожидая взамен. Наверное, именно это больше всего и трогает людей.

Если кто-то хочет задержаться на более длительный срок, то должен получить в монастыре персональное разрешение.

Погрузились на паром (с нами было около 150 паломников) и отправились к святому месту. Афон, по сути – монашеская республика, каждый день она принимает сотню-полторы гостей. Большинство из них – православные паломники, но есть и представители других вер и конфессий, и даже атеисты. Афон ни перед кем не закрывает двери. Правда, касается это

лишь мужчин: женщинам путь на полуостров заказан. Так, по преданию, повелела Божия Матерь, охраняя мир и покой монашествующих.

В то время в русском монастыре не было столько братии, сколько сегодня; место было в весьма запущенном, даже плачевном состоянии. Со временем начали приезжать на Афон состоятельные паломники, которые помогли восстановить монастырь святого Пантелеимона. Но и тогда, несмотря на внешнюю неблагоустроенность, внутренне я испытал необыкновенный восторг. Впервые пообщавшись с монахами, был поражен теплотой общения, прямоотой и простотой этих людей.

Потом я возвращался на Святую Гору десятки раз. Там трудно избавиться от ощущения, что попал в другой мир – светлый, добрый, спокойный. Отношения между людьми такие же – простые и доброжелательные. Монахи занимаются делом, которое они избрали – служением Богу, и это происходит постоянно. Обрабатывают ли они землю или убирают фрукты в саду; наводят ли порядок в жилище или готовят еду – даже все эти и другие простые дела проходят под знаком любви к Господу. Беседы монахов с паломниками полны света и этой любви, а молитвы монахов радостны и честны.

Именно во время богослужения я и познакомился с иеросхимонахом Филаретом. Он просто подсел ко мне и начал объяснять, что происходит во время службы. И потом, приезжая на Афон в течение почти двадцати лет, я проводил много часов в беседах с этим мудрым человеком. Мы говорили обо всем: о Боге и о людях, о жизни, страданиях и радости. Я приезжал к отцу Филарету одновременно как к учителю и как к другу. Постепенно эти поездки и беседы привели меня к вере, и это был очень естественный путь.

Со временем многие из нас очень сожалеют, что по тем или иным причинам не смогли либо не успели записать слова и размышления достойных людей, встретившихся им на их жизненном пути. К сожалению, я не записал наших бесед с отцом Филаретом. Но уверен, что именно Божьему промыслу, который всегда благосклонен к каждому верующему человеку, я обязан знакомству с этим удивительным человеком – отцом Филаретом.

Увы, за много лет знакомства о личной жизни и молитвенных подвигах расспросить отца Филарета так и не удалось, то ли по моей беспечности, то ли по причине истинной скромности иеромонаха.

Известно о нем лишь следующее. Родом он был из Пермского края. Год рождения – 1937. Служил в Советской Армии, был поваром. После пострига стал духовным чадом у знаменитого подвижника благочестия отца Иоанна Крестьянкина в Псково-Печерском монастыре. На Афон попал вместе с несколькими монахами из СССР по решению, как это ни парадоксально, советских властей в 1976 году. Решение было принято, дабы не утратить русское присутствие на Святой Горе, так как за время, прошедшее после большевистского переворота в 1917 году, многие скиты и кельи были безвозвратно утеряны по причине отсутствия насельников.

Более тридцати лет Филарет нес послушание на монастырской кухне поваром в русском Свято-Пантелеимоновом монастыре. Много часов я провел рядом с отцом Филаретом, помогая ему готовить еду для братии и паломников. Что-то записывал в надежде приготовить дома...

Последние годы жизни отец Филарет провел в молитвенных подвигах в скиту Крумица, где мирно и почил в 2014 году. Уже на закате дней он выражал надежду, что его знания пригодятся мне, а через меня – и другим людям. И я очень рад, что знания отца Филарета, воплотятся в этой книге».

Гора Афон: святыня православного мира

Святая Гора Афон – это полуостров на северо-востоке Греции, омываемый Эгейским морем. Длина полуострова – около 80 км, а ширина – лишь около 12 км. Место это всегда было населено «богами»: еще в языческие времена древности Афонская гора была известна как Аполониада (здесь стоял храм Аполлона), позже на вершине горы располагался храм Зевса, Афос (в русской транскрипции – Афон). Согласно легенде, именно здесь жили «боги» до того, как нашли пристанище на Олимпе.

Но уже почти две тысячи лет для православных верующих во всем мире гора Афон – одно из важнейших святых мест, земной удел Божией Матери. Согласно преданию, спустя несколько лет после Вознесения Иисуса Христа, эту землю посетила Пресвятая Богородица. Внезапная буря обрушилась на судно, на котором Божья Матерь направлялась на Кипр со спутниками, среди которых находился и Иоанн Богослов. Корабль прибило к берегам Афона. И, согласно писанию святого Стефана Святогорца, Пресвятая Богородица, узрев необычайную красоту этих мест, произнесла: «Место сие да будет Моим жребием, который дан Мне Сыном и Богом Моим!».

Первые иноки-подвижники поселились на Афоне в IV веке. С той поры это место стало мировым средоточием православного монашества.

В XVII–XVIII столетиях Святая Гора стала одним из просвещенческих и книгоиздательских центров Греции: тут были созданы Афонская академия (Афониада) и типография.

Впрочем, за свою долгую историю полуостров знал периоды как расцвета, так и упадка, в разное время здесь фиксировалось разное количество насельников. Меньше всего монахов на святой Горе было в 1971 году (1145 человек), но потом начался постоянный рост количества тех, кто решил посвятить себя служению Богу на Афоне. Среди афонских монахов – представители множества национальностей и народов; немало и выходцев из стран бывшего СССР. Сегодня Святая Гора пребывает под юрисдикцией Константинопольского патриарха, являясь частью Греческого государства, и имеет официальное название «Автономное монашеское государство Святой Горы». Фактически же Афон – самоуправляемое сообщество православных монастырей под непосредственной церковной юрисдикцией Константинопольского Патриарха.

В последние десятилетия XX века, когда Греция стала демократичной страной, а Афон был включен в перечень объектов всемирного наследия ЮНЕСКО, наблюдается все возрастающий интерес к Святой Горе не только туристическо-познавательного свойства, но, прежде всего, религиозного.

Может показаться, что поездку на Афон организовать сложно и утомительно; однако в действительности путешествие на Святую Гору легко осуществимо. Многие туристические агентства проводят специальные паломнические туры на Афон, и экономически они вполне доступны.

Но на самой Горе вам уже придется заботиться о себе самостоятельно: организованных экскурсий в привычном для нас понимании здесь нет. Как уже говорилось, монастыри предоставляют кров и еду паломникам бесплатно; сами же путешественники усиленно участвуют в ежедневных трудах монахов. Будет ошибкой превратить поездку на Афон в гонку за впечатлениями: лишь вдумчивость и смирение помогут достичь истинной цели вашего паломничества. Здесь необходимо неукоснительно соблюдать уклад жизни и распорядок дня, принятый еще тысячу лет назад. На Афоне нельзя делать того, что кажется естественным в любом другом «морском» месте: плавать, загорать, слушать музыку. Сюда едут совсем за другим. Паломники, вырываясь хотя бы на некоторое время из своей обыденной жизни, уверены, что душа их, прикоснувшись к священному свету Святой Горы, станет чище и светлее. И каж-

дый год около десяти тысяч человек приезжают сюда – в одно из самых духовных мест на планете, на эту святую землю, где нет суеты и мирских проблем, а есть ежедневная молитва – в том числе и за всех нас.

Уклад монашеской жизни

На Афоне паломники попадают в совершенно другой мир. Даже время здесь течет по-иному; и очень скоро пропадает надобность в необходимых для обычной жизни измерителях времени – часах. Большинство здешних насельников живут по византийскому времени: закат солнца считается началом нового дня.

Однако есть и исключения. Например, в монастыре Ивер день начинается с восходом солнца, а жизнь в монастыре Ватопед течет согласно такому же времени, что и в остальном мире за пределами Святой Горы.

Кроме двадцати крупных монастырей сегодня на святой Горе существуют также скиты, кельи, каливы и отшельники. И всех жителей Афона объединяет одно общее дело, которое они для себя избрали – служение Богу. Поэтому именно молитва – главная и обязательная составляющая ежедневного распорядка.

С заходом солнца монахи отправляются в кельи и после непродолжительного отдыха приступают к чтениям и молитвам. Ночная молитва – это битва с темными силами. Перебирая четки (обязательный атрибут каждого насельника Святой Горы), множество раз, с каждым вдохом, произносят они важнейшую молитву: «Господи Иисусе Христе, помилуй мя, грешного...».

Около двух часов ночи (по светскому времени) кто-то один из монахов обходит всю территорию монастыря, постукивая деревянным молоточком по деревянной дощечке (так называемому таланту). А чуть позже размеренные удары уже по специальной большой доске созывают монахов на литургию в главный храм монастыря, где проходит всеобщая молитва.

За богослужением следует трапеза, потом снова непродолжительный отдых – и все без исключения монахи отправляются на ежедневные послушания, то есть на работы, и трудятся почти весь день. Около четырех часов дня (по светскому времени) насельники Святой Горы приглашаются на вечернюю литургию, а за ней следует ужин.



День завершают вечерние песнопения, длящиеся до заката. А затем – снова, как и каждую ночь, короткий отдых и молитва...

Удивительно, но монахи на самом деле – очень открытые и доброжелательные люди. Многие паломники отмечают, что после общения с монахами словно и сами «светлеют душой». Ведь за внешним однообразием и монотонностью – храм-послушание-трапеза-послушание-храм-келья – на фоне нескончаемой постоянной молитвы можно разглядеть главное. Монахи – счастливые люди, которые твердо знают, кто они, зачем пришли в мир и ради чего живут. Многие ли из нас могут сказать о себе то же самое?..

Спят монахи мало. Сон, как и другая с обычной точки зрения важная потребность человека – прием пищи, занимает в жизни монахов очень скромное место. Ведь эти нужды – лишь проявления искушения и слабости. Поэтому спят здесь ровно столько, сколько необходимо для выживания.

Паломники, получив милость гостеприимства на Афоне, также обязаны следовать этому распорядку. Но на самом деле, не погрузившись полностью в ритм монашеской жизни, невозможно понять происходящее на Святой Горе, постичь суть афонского уклада. Да и смысл паломничества, конечно, теряется. Поэтому паломники каждую ночь также приходят на Всенощную службу. И, говорят, оно того стоит, поскольку Афонская служба – один из самых поразительных эпизодов путешествия на Святую Гору, среди множества других впечатлений, которыми наполнены эти уникальные дни для каждого гостя Афона.



Впрочем, возможность отдохнуть у афонских путешественников всегда найдется. При всех больших монастырях обустроены гостиницы – ахрондарики, созданные как раз для того, чтобы принимать паломников. По приезду гостей угощают вкуснейшим лукумом, кристально чистой водой и особенным афонским напитком – тсипуро, который монахи готовят из выращенного на винограднике при монастыре винограда и ароматных растений.

Как правило, в комнатах живут по несколько паломников; а ванн комнаты, в которых нет ни зеркал, ни горячей воды, – общие. Такая бытовая скромность позволяет паломникам хотя бы немного почувствовать аскетизм монашеской жизни.

Поразительно, однако, несмотря на такую воздержанность монахов – в быту, сне и пище; несмотря на тяжелый ежедневный труд, ученые всего мира считают здешний образ жизни самым здоровым. Монахи на Афоне живут долго – иногда и более 100 лет.

Начиная с середины XX века, исследователи из разных стран, с подачи греческих коллег, пытаются понять причину удивительного здоровья насельников Афона и передать этот секрет остальному человечеству.



В действительности же никакого секрета нет. Достаточно изучить образ жизни монахов, чтобы понять: дело именно в нем, но в первую очередь – в глубокой и искренней вере. Для начала же можно привести простые правила, которые каждый извлекает для себя из полученного опыта пребывания на Святой Горе.

Во-первых, нужно построить свою жизнь так, чтобы избегать сильных эмоциональных потрясений – стрессов, негативных эмоций, гнева, зависти. К сожалению, этому, вообще-то, весьма популярному совету в действительности довольно трудно следовать. Но если вы научитесь избегать суеты, перестанете следовать навязанным обществом стандартам потребления и начнете прислушиваться к своим истинным желаниям – то очень скоро из вашей жизни уйдут и зависть, и злость, и гнев.

Во-вторых, проводите как можно больше времени на природе и занимайтесь физическим трудом. Вместо дорогих и душных тренажерных залов выберите гораздо более приятные и важные занятия, чтобы они приносили пользу не только вашему телу, но и душе. Посадите дерево, погуляйте с детьми в парке, создайте что-то своими руками, принесите продукты одинокой старенькой соседке. Любая помощь ближнему – это уже здоровье души, а любой физический труд – это польза для здоровья тела.

И в-третьих, отказавшись от вредных привычек, откажитесь и от вредной еды, отдав предпочтение простой и здоровой пище. Пример такого рациона – кухня Святой Горы Афон, о которой, собственно, и составлена эта книга.

Как проходит трапеза в монастырях Святой Горы

Трапеза в афонских монастырях – это не «завтрак, обед, ужин» в привычном для светского человека понимании, потому-то здесь особенное отношение к еде: она источник не удовольствия, а пополнения сил. Принятие пищи всегда сопровождается молитвой – до, во время и после трапезы. Едят монахи недолго (около 15–20 минут) и молча. Во время еды все внимание отдано чтецу-монаху, который читает Священное Писание.

Пищу принимают в расположенном недалеко от главного храма здании – трапезной. Трапезные – это красивые, чистые, просторные помещения. На стенах – прекрасные фрески, обстановка тихая и торжественная. И монахи, и паломники трапезничают за большими столами, во главе которых – игумен и иеромонахи.



В день, как правило, две трапезы. Первая – рано утром после Божественной литургии; вторая – после вечерней службы.

В постные дни – понедельник, среду и пятницу – исключаются животные белки, растительное масло, вино. Остальные дни недели – скоромные, и тогда к списку разрешенных продуктов добавляются оливковое масло, рыба, яйца, сыр, немного вина.

Преимущественно в монастырях во время трапезы подается только одно горячее блюдо. Кроме него на столах еще есть оливки, салат, хлеб. Сервировка одинаковая у всех: алюминиевая посуда, кувшины с обычной водой – это основной напиток на Афоне. Компотов, соков, чая и т. п. здесь практически не употребляют, кофе возможен только в преддверии всенощного бдения, чтобы оставаться в бодрости. В непостные праздничные дни позволяется выпить сухое вино в умеренных, небольших количествах.

В среду и в пятницу обеда нет, есть только одна трапеза в день – после вечернего богослужения.

Здесь жителям знакомо чувство, которое они сами называют «удовольствием от умеренности в еде». Монахи не без оснований считают, что удовольствие от умеренной пищи больше, чем от изобильной. В этом тоже проявляется способность монахов к самоограничению, что вместе с непрерывным трудом и молитвой и лежит в основе афонского рецепта здоровья и долголетия.

Посещение братской трапезы на Афоне соблюдается обязательно. Причем приходить в трапезную допускается только в рясе, принимать пищу в той одежде, в которой монахи работают, недопустимо.

В праздники, особенно когда наступает разговение после поста, стол более обилен – добавляются пироги, сладости. Десерты незамысловатые, но от этого не менее вкусные, чем гастрономические изыски, – например, толченые орехи с фруктами и медом.



После окончания трапезы все, кто готовил еду, монахи и послушники, застывают у дверей трапезной в смиренном поклоне и благодарят тех, кто отведал пищу. Повара просят прощения у братии и у паломников за то, в чем не угодили, и их еда показалась кому-то недостаточно вкусной.

Хлеб в каждом монастыре пекут сами – ведь расстояния между монастырями от 3 до 15 км, а к городам – и того больше, не наездишься. Да и тратить время на дорогу ни к чему:

быстрее и проще испечь хлеб самим. Ведь все здесь подчинено богослужению, и максимум времени уделяется именно ему.



По причине экономии времени на Афоне нет никакого сельского хозяйства, то есть кур, коров и прочей живности, есть только огороды. Зато овощи и фрукты насельники каждого монастыря выращивают самостоятельно, обрабатывая землю, бережно ухаживая за урожаем и собирая его. На «большой земле» покупается мало продуктов.



Монастыри окружают участки с посаженными овощами, фруктовые сады с фруктами и виноградом, обширные оливковые рощи и пасеки. Есть и небольшие причалы с рыбацкими лодками, которые выходят в море, как правило, перед праздниками, чтобы к торжественному обеду была рыба.

Работа на монастырской кухне – это труднейшее послушание, ведь здесь ежедневно готовится еда для сотен человек. Поэтому поваров иногда даже освобождают от богослуже-

ния. В истории православной церкви достаточно примеров, когда монахов, которые несли послушание на кухне, причисляли к лику святых. Один из самых известных – блаженный Евфросин, покровитель поваров – и профессионалов, и любителей. Существует и специальная молитва – ее произносят перед тем, как начинать готовить пищу: «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, молитвами Преподобного Евфросина-повара помоги мне приготовить пищу сию во Славу Твою. Аминь». Эта молитва, как и всякая другая, завершается поклоном.



Согласно преданию, Евфросин жил в IX в. в палестинском монастыре. Он родился в простой семье, но слыл добродетельнее многих высокородных соотечественников, неся послушание на кухне безропотно и прилежно. Ежедневно Евфросин занимался приготовлением еды четырем сотням монахов, обитавших в то время в монастыре.

Выполняя тяжелую работу монастырского повара, Евфросин нес это послушание терпеливо и смиренно, а его руки не знали отдыха. День святого Евфросина отмечают 24 сентября по новому стилю.

Уникальная кухня Афона: очень просто и очень вкусно

«Афонская кухня» – понятие несколько условное. На самой Святой Горе, конечно же, не задаются целью систематизировать и подогнать под некие каноны и правила местные кулинарные традиции. В основе этих традиций лежат, во-первых, православные принципы принятия пищи; а во-вторых – доступность продуктов, которыми богаты щедрое море и земли Греции. Мы принимаем это условное название лишь для удобства, по аналогии с национальными кухнями мира – французской, итальянской, украинской и так далее. Однако, как жители Святой Горы – особые жители Земли, так и кухня Афона – особая, служащая не чревоугодию, но поддержанию жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.