



Το διαιτολόγιο των μοναχών βασίζεται στο μέτρο, στις περιόδους νηστείας και στο τελετουργικό που χαρίζουν υγεία και μακροζωία.

Ενόψει των Χριστουγέννων με τα πλούσια γεύματα οι *agioritikesmnimes* ανήρτησαν το διαιτολόγιο των μοναχών που χαρίζει υγεία και μακροζωία.

«Καθόλου κρέας όλο τον χρόνο, πολλά χορταρικά και φρούτα. Τηρούμε αυστηρά τη νηστεία. Είναι μια λιτή, υγιεινή διατροφή χωρίς λιπαρά», λέει ο μοναχός στην Ιερά Μονή Κουτλουμουσίου του Αγίου Όρους πατήρ Μωυσής.

Το διαιτολόγιο των μοναχών, εκτός από πιστό στους κανόνες της Εκκλησίας, αποδεικνύεται και... αντικαρκινικό, όπως διαπιστώνουν οι επιστήμονες. Οι αγιορείτες μοναχοί καταναλώνουν με μέτρο τις τροφές τους, ενώ χαρακτηριστικά της διατροφής τους είναι η εναλλαγή ημερών με κατανάλωση τροφών με και χωρίς λάδι, οι περίοδοι νηστείας, καθώς και το «τελετουργικό», που περιλαμβάνει μικρά γεύματα ανά συγκεκριμένα χρονικά διαστήματα.

«Τρώμε με εγκράτεια. Όσο πρέπει. Ακόμα και στις γιορτές, όπως το Πάσχα, δεν τρώμε κρέας. Τρώμε ψάρι. Και βέβαια καταναλώνουμε συχνά λαχανικά και φρούτα, πολλά από τα οποία τα παράγουμε οι ίδιοι», τονίζει ο μοναχός Μωυσής.

Όπως προσθέτει, «είναι σημαντικό ότι οι αγιορείτες μοναχοί ακόμα και από τα νηστίσιμα προϊόντα δεν τρώμε πολύ. Θα φάμε με εγκράτεια. Όσο πρέπει. Κι αυτό διότι γενικά οι μοναχοί ζουν με τα απλά, τα απαραίτητα, τα λιτά. Και βέβαια δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι όλο τον χρόνο, Δευτέρα, Τετάρτη και Παρασκευή νηστεύουμε και τρώμε αλάδωτα τα γεύματα».

Η κουζίνα στο Όρος είναι αξιολογότετη, λιτή, νόστιμη και συνάμα ωφέλιμη για την υγεία. Η αγιορείτικη κουζίνα βασίζεται στα λαχανικά, τα όσπρια και ό,τι προσφέρει η θάλασσα που περιβάλλει το Άγιο Όρος.

iefimerida.gr