



ΜΟΝΑΧΟΣ ΕΠΙΦΑΝΙΟΣ: ΓΚΟΥΡΜΕ ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΣΕ ΒΡΕΤΑΝΟΥΣ ΣΤΟΝ ΠΟΛΥΧΩΡΟ ΤΟΥ ΤΖΕΪΜΣ ΟΛΙΒΕΡ

«Θείες» γεύσεις από το Άγιον Όρος στο Λονδίνο

Από το κελί του στον Άγιον Όρος, σε ένα από τα πιο «in» εστιατόρια του Λονδίνου! Ο μοναχός Επιφάνιος, ο οποίος έχει γίνει γνωστός «διαφημιζοντας» την αγιορείτικη κουζίνα, «κατέκτησε» με τη μαγειρική του τα δύσκολα και απαιτητικά λονδρέζικα στομάχια...

Το ραντεβού του μοναχού με 35 Βρετανούς δημοσιογράφους της γαστρονομίας είχε κλειστεί για την Τρίτη 6 Νοεμβρίου, στο Notting Hill, και πιο συγκεκριμένα στον πολυώρο γεύσης «Recipéace», που ανήκει στον Βρετανό τηλεοπτικό αστέρα της κουζίνας, Jamie Oliver. Ο πατέρας Επιφάνιος σήκωσε τα μανίκια, άρπαξε τα φρέσκα υλικά από το Περιβόλι της Παναγιάς και με τη βοήθεια και των καλεσμένων του δημιούργησε θεσπέσια πιάτα.

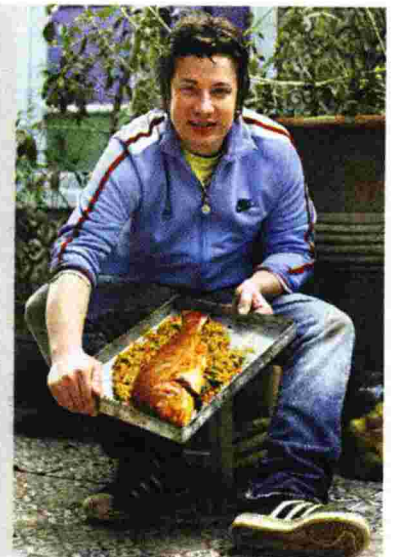
Ρεσιτάλ μαγειρικής

Το σεμινάριο... αγιορείτικης μαγειρικής έγινε στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Εκθεσης Τουρισμού και μετά από πρωτοβουλία του Οργανισμού Τουριστικής Ανάπτυξης προ του Αθω. Δυστυχώς, ο Jamie Oliver -αν και ήθελε- δεν μπόρεσε να παρευρεθεί. Ωστόσο, τον εκπροσώπησε το «δεξί χέρι» του και αρχισυντάκτης των περιοδικών του Oliver, Andy Harris.

Ο πατέρας Επιφάνιος ετοίμασε αγιορείτικη χταποδόσουπα, ροφό με άσπρη σάλτσα με βάση το κρεμμυδόζουμο, μελιτζανοσαλάτα με φρέσκα υλικά από την Αθωνική Πολιτεία και για γλυκό κέρασε χαλβά σιμιγδαλένιο. Οι Βρετανοί ενθουσιάστηκαν από τις γεύσεις των φαγητών. «Τους απέδειξα ότι η διατροφή των μοναχών βασίζεται στα όσπρια και τα λαχανικά, στα ζυμαρικά και δευτερευόντως στα ψάρια. Πρόκειται για μια διατροφή που είναι και γευστική και ωφέλιμη για τον οργανισμό και καλύπτει όλες τις ανάγκες του», σημείωσε. Οι δημοσιογράφοι που συμμετείχαν στο σεμινάριο προσκλήθηκαν να επισκεφθούν την περιοχή κατά τη διάρκεια της έναρξης και των



Ο πατέρας Επιφάνιος ετοίμασε στον πολυώρο γεύσης του τηλεοπτικού αστέρα Jamie Oliver αγιορείτικη χταποδόσουπα, και ροφό με άσπρη σάλτσα με φρέσκα υλικά από την Αθωνική Πολιτεία.



ΑΓΓΕΛΟΣ ΑΓΓΕΛΙΔΗΣ
aaggelidis@e-typos.com

πρώτων ημερών του Mount Athos Area Gourmet, συμμετέχοντας παράλληλα σε ένα ταξίδι εξοικείωσης και απόκτησης βιωματικών εμπειριών που συνδυάζεται άψογα με συμμετοχή στις δραστηριότητες της διοργάνωσης.

Πάντως, σύμφωνα με τον μοναχό, σήμερα οι καλόγεροι του Αγίου Όρους τρώνε κατά κόρον λαχανικά λόγω νηστείας. Στα περισσότερα μοναστήρια το ψωμί είναι από σιταρένιο αλεύρι ολικής άλεσης. Οι σύγχρονοι μοναχοί, όπως και οι παλαιότεροι, τρώνε όλα τα όσπρια εκτός από ξερά κουκιά. Σε όλα τα μοναστήρια τρώνε ψάρια, συνήθως κατά το Σαββατοκύριακο και τις γιορτές.

Πίνουν επίσης ελάχιστο ρακί και καταναλώνουν αρκετά γαλακτοκομικά και αυτά μόνο τις ημέρες που έχει κατάλυση. ■



Ροφός αχιορείτικος με άσπρη γάστρα

ΥΛΙΚΑ (για 8-10 μερίδες)

2 κβάρια ροφός φρέσκος (6ε φέτες)

4 κρεμμύδια μεγάλα (ψιλοκομμένα ή κρεμμυδόζουμο)

5-6 βρεζίτες βκόρσου (καθαρισμένες)

5 φεμόνια (250 γραμμ. χυμός περίπου)

450 γραμμ. γάστρα (εφαρμόζοντας καλής ποιότητας)

Μαυροπίπερο άτριφτο (καθώς και φέχο τριμμένο)

1 μικρό ματβάκι μούσανός ψιλοκομμένος

Ξελεπιάζουμε το ροφό, αφαιρούμε τα εντόσθια και τα βράχια και τον κόβουμε φέτες, πάχους 5-6 εκατοστών. Πλένουμε καλά τα κομμάτια και τα τοποθετούμε σε σουρωτήρι να στραγγίξουν. Τα αλατίζουμε με ημίκονδρο αλάτι. Το ψάρι πρέπει να παραμείνει στο αλάτι επί 3 ή 4 ώρες τουλάχιστον.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Δεν αφαιρούμε την πέτσα του ροφού.

Χρησιμοποιούμε ταβάρια και όχι κατσαρόλα βαθιά ή κάποιο ανοξείδωτο σκεύος, γιατί θα κολλήσει.

Τοποθετούμε τα κομμάτια του ροφού στον ταβάρια ώστε να καλύπτεται όλος ο πυθμένας του. Καλό θα είναι να βάλουμε και το κεφάλι του μαζί με τις φέτες, για να γίνει το ψάρι πιο νόστιμο και να δέσει καλύτερα η σάλτσα. Προσθέτουμε κρύο νερό, ώσπου να σκεπαστεί το ψάρι, όχι περισσότερο, γιατί δεν θα δέσει το ζουμί. Το βάζουμε σε πολύ δυνατή φωτιά. Όταν ξεκινήσει το βράσιμο, το ξαφρίζουμε, προσθέτουμε τα κρεμμύδια τα οποία έχουμε κόψει σε πολύ λεπτές φέτες, τα σκόρδα και ρίχνουμε το λάδι. Για να έχουμε καλύτερα αποτελέσματα, μπορούμε να έχουμε κάνει τα κρεμμύδια κρεμμυδόζουμο. Σε αυτήν την περίπτωση, αφού στρώσουμε το ψάρι στον ταβάρια, ρίχνουμε το κρεμμυδόζουμο, το οποίο πρέπει να είναι κρύο, και συμπληρώνουμε κρύο νερό. Προσθέτουμε το πιπέρι σε σπιριά και αφήνουμε να βράσει το ψάρι σε δυνατή φωτιά επί μία ώρα περίπου. Χαμηλώνουμε στο μισό τη φωτιά και κουνάμε κάπου κάπου τον ταβάρια για να μην κολλήσει το ψάρι. Σιγά σιγά η σάλτσα αρχίζει να πήζει. Ρίχνουμε χυμό λεμονιού 30'' προτού τραβήξουμε από τη φωτιά το φαγητό. Μόλις αποσύρουμε το ψάρι από τη φωτιά, προσθέτουμε το τριμμένο πιπέρι και τον ψιλοκομμένο μαιντανό και σκεπάζουμε τον ταβάρια με το καπάκι επί μισή ώρα τουλάχιστον.

