

[Μια γυναίκα γράφει «συνταγές από το Περιβόλι της Παναγιάς»](#)

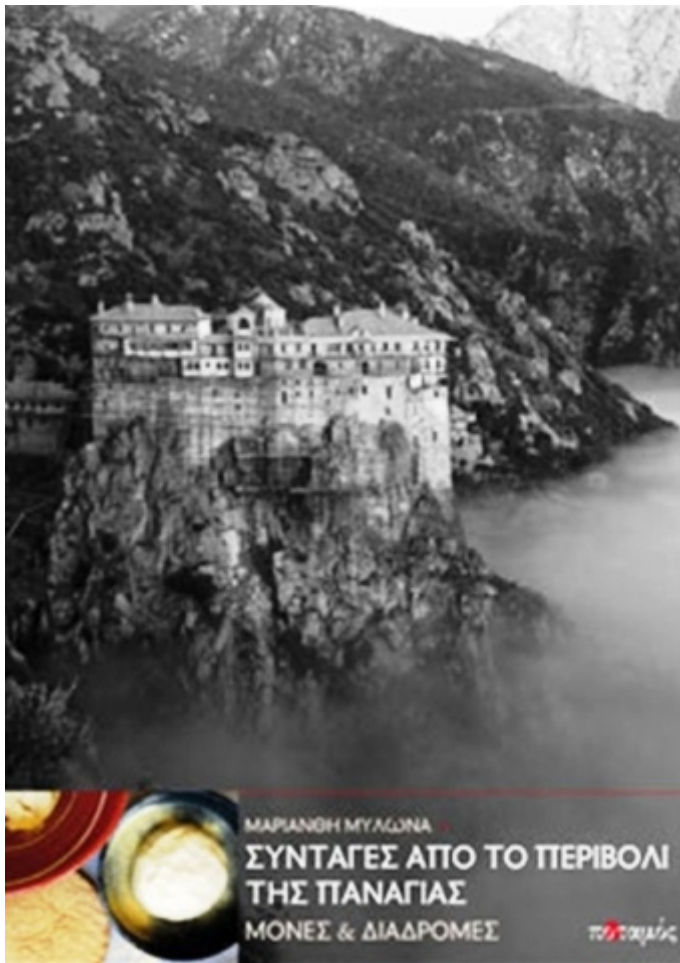
Δημοσιεύτηκε στις 21/02/2012 στις 11:41 μμ στις κατηγορίες: [ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ στο PSEMA](#), [ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ](#), [ΤΕΧΝΗ ΤΟΥ ΛΟΓΟΥ](#)



Η συγγραφέας Μαριάνθη Μυλωνά κυκλοφόρησε το 2011, από τις εκδόσεις «Ποταμός», ένα πολύ σημαντικό βιβλίο, με τον τίτλο «Συνταγές από το Περιβόλι της Παναγιάς – Μονές και διαδρομές».

Στις 165 σελίδες του βιβλίου καταγράφονται με περίσσια αγάπη –από το χέρι μιας γυναίκας– τόσο οι Μονές του Αγίου Όρους, όσο και κυρίως οι συνταγές, τις οποίες η συγγραφέας συγκέντρωσε από τους επισκέπτες και ακόμα από αφηγήσεις περιηγητών, οι οποίοι επισκέφθη-καν την Αθωνική Πολιτεία.

Μπορεί η συγγραφέας να μην είναι ιστορικός, ούτε αρχαιολόγος, όμως μετά από πολυετείς έρευνες και με βοήθo τη βιβλιογραφία και τη φαντασία της, κατάφερε το ακατόρθωτο.



Πιστεύω πως για τη Μαριάνθη

Μυλωνά, η συγγραφή του βιβλίου υπήρξε μία πρόκληση, ένα στοίχημα με τον εαυτό της, που πραγματο-ποιήθηκε κάτω από δύσκολες συνθήκες και επίπονη προσπάθεια.

Το βιβλίο αποτελεί μια μικρή επιλογή από ένα σύνολο χιλιάδων συνταγών, τις οποίες έφτιαξαν οι μοναχοί ανά τους αιώνες και τις οποίες η συγγραφέας τις περιγράφει στο βιβλίο της με πολύ απλά λόγια. Το γράψιμο αποτέλεσε για τη Μαριάνθη Μυλωνά μία μακρόχρονη εμπειρία, προκειμένου να συλλέξει στοιχεία –επειδή η πρόσβαση στο Όρος είναι απαγορευτική για γυναίκες– κι αυτό το γεγονός ενέτεινε την όποια περιέργειά της, η οποία κατέληξε σε ενθουσιασμό για το Όρος.

Το βιβλίο γράφτηκε στη γερμανική γλώσσα και χάρις στην κυρία Πελαγία Τσινάρη, μεταφράστηκε στα ελληνικά. Η ίδια η συγγραφέας αναφέρει ότι συνειδητοποίησε, γράφοντας, πως ασχολήθηκε με το πιο αληθινό, το πιο ρεαλιστικό κομμάτι που έχει να επιδείξει το Άγιο Όρος, δηλαδή τις μαγειρικές παραδόσεις του. Διαπίστωσε κατά τη διάρκεια της συγγραφής του έργου της, την πλήρωση ενός προσωπικού γνωσιακού κενού, δηλαδή να γνωρίσει, όσο μπορούσε περισσότερο, τόσο την Ιστορία των Μονών, όσο και τη ζωή του Αγίου Όρους.

Σε κάθε κεφάλαιο αναφέρει πρώτα την ιστορία της κάθε Μονής και μετά συμπληρώνει τις συνταγές που υλοποιούνται από τους μαγείρους μοναχούς.



Δημήτρης Η. Λούκας Καθηγητής Κοινωνιολογίας

Αναφερόμενη σε 20 συνολικά Μονές και στη Ρουμανική Σκήτη, η οποία όντως είναι ενδιαφέρουσα, η συγγραφέας μας εντυπωσιάζει. Καταγράφει την ιστορικότητα κάθε Μονής με κάθε λεπτομέρεια, περι-γράφοντας τον τρόπο ζωής των μοναχών, οι οποίοι την υπηρετούν. Αναφέρει πότε κτίσθηκε κάθε Μονή, από ποιόν χρηματοδοτήθηκε, πώς μπορεί κανείς να φθάσει ως εκεί, τις καλλιέργειες, τα κτήματά της, πόσοι καλόγεροι της ανήκουν, τους ταρσανάδες, τα τείχη που την περιβάλλουν και τον αριθμό των επισκεπτών που μπορεί να φιλοξενήσει.

Το βιβλίο της κοσμούν καταπληκτικές φωτογραφίες, λεπτομέρειες που εντυπωσιάζουν, από τη ζωή των μοναχών, των επισκεπτών και των παραδοσιακών φαγητών.

Στο Όρος εργάζονται και κοσμικοί, ως βοηθοί. Μερικά από τα μοναστήρια είναι κτισμένα σχεδόν δίπλα στη θάλασσα, γύρω από μια μεγάλη αυλή, όπου στο κέντρο της δεσπόζει η εκκλησία και άλλα είναι κτισμένα σε ψηλά βράχια, όπως η ίδια αναφέρει στο βιβλίο της.

Αναφέρεται ακόμα στα ξωκλήσια, στα αρσενικά ζώα που φιλοξενεί το Όρος, στα κελιά των μοναχών και των επισκεπτών, στα καταλύματα των ερημιτών, καθώς και στα μετόχια.

Το σύγγραμμά της διαβάζεται εύκολα και κυρίως ενδιαφέρει τις γυναίκες, αφ' ενός διότι γνωρίζουν έτσι το Άγιο Όρος, όπου δεν μπορούν να το πατήσουν και αφ' ετέρου γιατί μπορούν εύκολα να μαγειρέψουν τις συνταγές.

Πριν ολοκληρώσω, επιθυμώ ν'αναφερθώ στον πλούτο που κρύβουν μέσα τους τα Μοναστήρια, παρά το γεγονός πως η ζωή των μοναχών είναι καθ' όλα απέριτη και φτωχική, πλην ελαχίστων Μονών, γι' αυτό και η κοινωνία του όρους είναι ιδιόμορφη.

Τέλος, συγχαίρω τη συγγραφέα για το τόσο αξιόλογο πόνημά της...

Οδηγός Υγιεινής Διατροφής

Όταν πήρα στα χέρια μου το βιβλίο της Μαριάνθης Μυλωνά θεώρησα ότι για άλλη μια φορά θα έβλεπα συνταγές που θα μου άρεσαν ή όχι για να τις κάνω πράξη.

Διαβάζοντας όμως την εισαγωγή της συγγραφέως προετοιμάσθηκα για να μνηθώ στο σκεπτικό της διήγησης. Πράγματι πολύ καθαρή η σκέψη της με ένταξε αποφασιστικά στο πνεύμα της γυναικείας της περιέργειας που εξελίχθηκε σε γνώση ενός κόσμου απαγορευμένου για μας τις γυναίκες.



Η εξιστόρηση του ιστορικού κάθε Ιεράς Μονής με τον ανάλογο σεβασμό στα διαδραματιζόμενα σ' αυτήν, αποτελεί έναν καλό οδηγό ανάγνωσης για όλους αυτούς που δεν επισκέφθηκαν το Άγιο Όρος.

Η νοερή εικόνα του λατρευτικού οικοδομήματος των Μονών με την αφήγηση των λεπτομερειών δίδει την απαιτούμενη ευκαιρία στην συγγραφέα να εισχωρήσει στα άδυτα του ιερού χώρου.

Η επικοινωνία με τις διατροφικές συνήθειες των μοναχών που διαφοροποιείται από Μονή σε Μονή φαίνεται να προσεγγίζει η όλη αφήγηση έναν καθημερινό τρόπο ζωής που εντάσσεται στο εν γένει τελετουργικό του Αθωνικού Βίου των Μοναχών.

Μια καλά ενημερωμένη ιστορική κατάθεση στοιχείων προσδίδει αυθεντικότητα στα κείμενα και οι επιμέρους αναφορές στην χλωρίδα και πανίδα του τόπου, φωτογραφίζουν την συνολική φυσική κατάσταση του τοπίου. Αυθεντική και πολύ

μελετημένη η περιηγητική δεινότητα της συγγραφέως που περνά με λεπτομέρεια στα ενδότερα των Μοναστηριών.

Είναι συλλεκτική και εφ' όλης της ύλης η παράθεση των στοιχείων των κτιριακών



Μάγδα Μυστικού
Δημοσιογράφος
ΕΔΣΤΕ-ΕΙΕΤ

δομών των οικοδομημάτων που κρατούν αναλλοίωτη την παράδοση του χώρου και την μύηση στην ιερομοναχική ζωή του ΑΘΩ.

Οι καταθέσεις μαρτυριών περιηγητών του Αγίου Όρους από τον ευρωπαϊκό κυρίως χώρο είναι μια ξεχωριστή βιωμένη πραγματικότητα σε παρελθόντα χρόνο, η οποία μας κάνει κοινωνούς του τρόπου διαβίωσης, αλλά και των συνηθειών των μοναχών που έχει συνέχεια για πάνω από 1000 χρόνια.

Οι διανθισμένες συνταγές αντιπαραβάλλουν στα κείμενα την απλότητα της χρήσης της πρώτης ύλης για την παρασκευή των εδεσμάτων, τα οποία είναι λιτά και διαιτητικά στο σύνολό τους.

Η οικονομία για την φύση και το φαγητό διαφοροποιούν το γαστρομαγειρικό ενδιαφέρον και στρέφουν τις συνήθειες του φαγητού σε απλές διαδικασίες.

Η επιστροφή σ' αυτούς τους τρόπους μαγειρικής είναι ένας τρόπος αλλαγής διατροφικής συμπεριφοράς, όχι μόνον για την απλουστευμένη παρασκευή των εδεσμάτων αλλά και την υγιεινή της διατροφής μας.

Από αυτές τις αγιορείτικες συνταγές μπορούμε να αντιληφθούμε την πρωταρχική σημασία της διαιτητικής συμπεριφοράς των μοναχών σε ένα κατά τα άλλα πολύ πνευματικό περιβάλλον διαβίωσης όπου το σώμα και το πνεύμα συνυπάρχουν με την επάλληλη υποστήριξη.

Οδηγός υγιεινής διατροφής θα μπορούσε να είναι ο τίτλος των συνταγών στις τράπεζες των Μονών και μπορούν να μας υποδείξουν έναν χρήσιμο τρόπο για το φαγητό.

Ας σημειώσω ότι σήμερα το 2012 οι Μοναστηριακές συνταγές είναι πολύ κοντά στις σύγχρονες απαιτήσεις των Γαστρονόμων για πιο υγιεινή διατροφή με τις ανάλογες προσεγγίσεις της φυσικής διατροφής.

Ένα βιβλίο που γράφηκε από μια γυναίκα που αφορά ανδροκρατούμενο πληθυσμό

έχει τη δυνατότητα προσέγγισης από όλους ανεξαιρέτως γιατί είναι ντοκουμέντο ιστορίας που διατηρεί τις αξίες της ζωής.