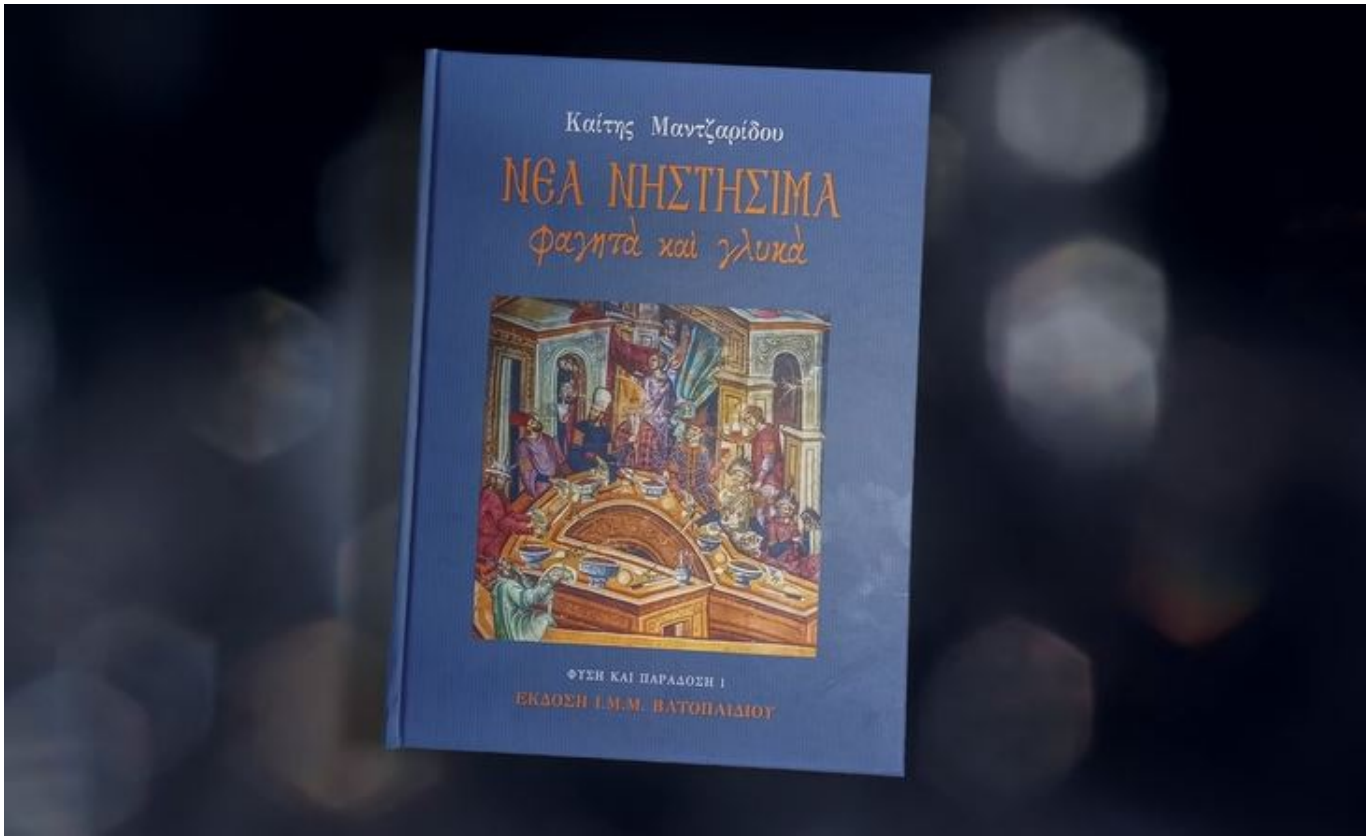
25 Νοεμβρίου 2026

«Νέα Νηστήσιμα Φαγητά και Γλυκά» – Έκδοση της Ι.Μ.Μ. Βατοπαιδίου

/ Γενικά Θέματα / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις



Ένα εξαιρετικά χρήσιμο βιβλίο, το νέο έργο της Καίτης Μαντζαρίδου «Νέα Νηστήσιμα φαγητά και γλυκά», κυκλοφορεί σε ιδιαίτερα επιμελημένη έκδοση της Ι.Μ.Μ. Βατοπαιδίου. Περιέχει μεγάλη ποικιλία γνωστών, αλλά και νέων, ευφάνταστων συνταγών, με σκοπό να αποτελέσει έναν πολύτιμο σύμβουλο και οδηγό μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής σε όλες τις περιόδους των νηστειών της Εκκλησίας μας.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Νέα Νηστήσιμα Φαγητά και Γλυκά – Πανόδετο

- **ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ:** Καίτη Μαντζαρίδου

- **ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:** Φύση και παράδοση
- **ΕΚΔΟΣΗ:** 2015
- **ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΕΛΙΔΩΝ:** 318
- **ΣΧΗΜΑ:** 19 x 25,5 εκ.
- **ISBN:** 978-960-7735-92-8
- **ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ:** Πανόδετο

Όπως σημειώνει στον πρόλογο της έκδοσης ο Σεβαστός Καθηγούμενος της Ι.Μ.Μ. Βατοπαιδίου Γέρων Εφραίμ, στόχος του βιβλίου αυτού είναι να αντιληφθεί ο κάθε αναγνώστης ότι στα χέρια του δεν κρατά ένα περίτεχνο βιβλίο συνταγών, αλλά ότι η **νηστήσιμη διατροφή** μπορεί να είναι ταυτόχρονα **υγιεινή** και **νόστιμη**. Άλλο αλάδωτο φαγητό και άλλο νερόβραστο! Το παρόν βιβλίο είναι ιδανικό και χρήσιμο για τους νηστεύοντες και ιδιαίτερα για τους νέους ώστε να αγαπούν την νηστεία και να συμμορφώνονται με τους κανόνες της Εκκλησίας μας. Οι πολυπληθείς επισκέπτες της Μονής μας αλλά και όλων των Μονών του Αγίου Όρους εντυπωσιάζονται από το νόστιμο φαγητό, έστω και άλαδο, διότι η πρωταρχική αρχή για τον μάγειρα είναι η **αγάπη** προς τον αδελφό ή τον φιλοξενούμενο.

Στην ταπεινή μοναστηριακή κουζίνα μας, η Παναγία μας, η Κυρία Θεοτόκος, φροντίζει τα παιδιά Της, που καθημερινά κοπιάζουν και νηστεύουν κατά το παράδειγμα του Υιού Της και Θεού μας. Εξάλλου για τους Αγιορείτες μοναχούς η Παναγία είναι η Γερόντισσα, η Οικονόμισσα, η Πορταΐτισσα, η Ελαιοβρύτισσα αλλά και η Τραπεζάρισσα και η Μαγείρισσα. Το εύγεστο αποτέλεσμα σε ένα νηστήσιμο φαγητό είναι άμεσα συνυφασμένο με τον συνδυασμό εργασίας και προσευχής. Πριν αρχίσει το μαγείρεμα της ημέρας, οι μάγειρες μοναχοί παίρνουν την ευλογία του Γέροντα και κατά την διάρκεια του μαγειρέματος προσεύχονται με την ευχή, «Κύριε Ιησού Χριστέ, ελέησόν με».

Οι συνταγές που με ιδιαίτερη φροντίδα και αγάπη επιμελήθηκε η κ. Μαντζαρίδου, περιέχουν **ιδέες** και **λύσεις** για λαδερά και αλάδωτα φαγητά και γλυκά, αλλά και προτάσεις για τις αρτύσιμες ημέρες, με ψάρια και γαλακτοκομικά. Οι λεπτομερείς οδηγίες εκτέλεσης των συνταγών, το πλούσιο φωτογραφικό υλικό και το αναλυτικό ευρετήριο, οι πληροφορίες για τις περιόδους των νηστειών και οι πρακτικές συμβουλές είναι τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του έργου.

Νέα Νηστήσιμα Φαγητά και Γλυκά – Πανόδετο

https://www.vatopedi.com/gr/product/books-and-music/books/imv-

0264/030109000003/nea-nistisima-faghita-kai-glika-panodeto

New Recipes for the Fasts – Main Meals and Desserts

https://books.apple.com/gb/book/new-recipes-for-the-fasts/id1526110370

Η ταραμοσαλάτα της Καίτης Μαντζαρίδου

https://www.pemptousia.gr/video/i-taramosalata-tis-ketis-mantzaridou/

Πιπεριές τηγανητές με σάλτσα από την Καίτη Μαντζαρίδου

https://www.pemptousia.gr/video/piperies-tiganites-me-saltsa-apo-tin-keti-mantzaridou/

Ρεβύθια με μελιτζάνες στο φούρνο από την Καίτη Μαντζαρίδου

https://www.pemptousia.gr/video/revithia-me-melitzanes-sto-fourno-apo-tin-keti-mantzaridou/

Η Καίτη Μαντζαρίδου προτείνει μανιταρόσουπα νηστήσιμη

https://www.pemptousia.gr/video/i-keti-mantzaridou-protini-manitarosoupa-nistisimi/

Αμερικάνικο κέικ από την Καίτη Μαντζαρίδου

https://www.pemptousia.gr/video/amerikaniko-keik-apo-tin-keti-mantzaridou/