Introduzione alla cucina di digiuno ortodossa

Essere il parroco di una parrocchia ortodossa che raggruppa fedeli di oltre 40 paesi è non solo una bella avventura di fede, ma anche un'occasione di esplorare il mondo stando a tavola. Il contenuto di questa sezione del sito parrocchiale nasce dal "viaggio" culinario per il mondo, con una particolare attenzione ai paesi cristiani ortodossi, che abbiamo seguito nella nostra parrocchia ortodossa a Torino per due decenni. Ma non si limita a questo: vuole mostrare un modo, in accordo con le più rigorose norme ascetiche della Chiesa ortodossa, di nutrirsi in modo gustoso, sano, equilibrato ed economico.

Nelle pagine di questa sezione troverete una spiegazione delle regole alimentari ortodosse, alcuni consigli per espandere la nostra esperienza in cucina, e una quantità di ricette, in cui cerco di mantenere le limitazioni "professionali" dovute ai periodi di digiuno stretto dei cristiani ortodossi.

I consigli di cucina e le ricette sono in parte già apparsi in rete, sia su *Veganblog.it* (uno degli spazi più interessanti dedicati alla cucina vegana in Italia), sia su *Agape*, il primo blog in lingua italiana dedicato alla cucina ortodossa nel mondo.

In genere, le ricette e i consigli di cucina che leggerete in queste pagine non prevedono alimenti di origine animale, né alcun tipo di olio alimentare. Laddove farò riferimento a cibi contenenti prodotti animali oppure olio, saranno di solito spiegazioni per ottenerne, con certi accorgimenti, versioni adatte al digiuno.

Ringrazio di cuore chiunque vorrà far uso di queste informazioni per favorire l'esperienza

della comunione fraterna a tavola.

Igumeno Ambrogio

Torino, 2023

Ангела за трапезой! ("Che un angelo ci custodisca a tavola!")

nella Chiesa ortodossa russa, questo è l'equivalente ecclesiastico dell'augurio di buon appetito