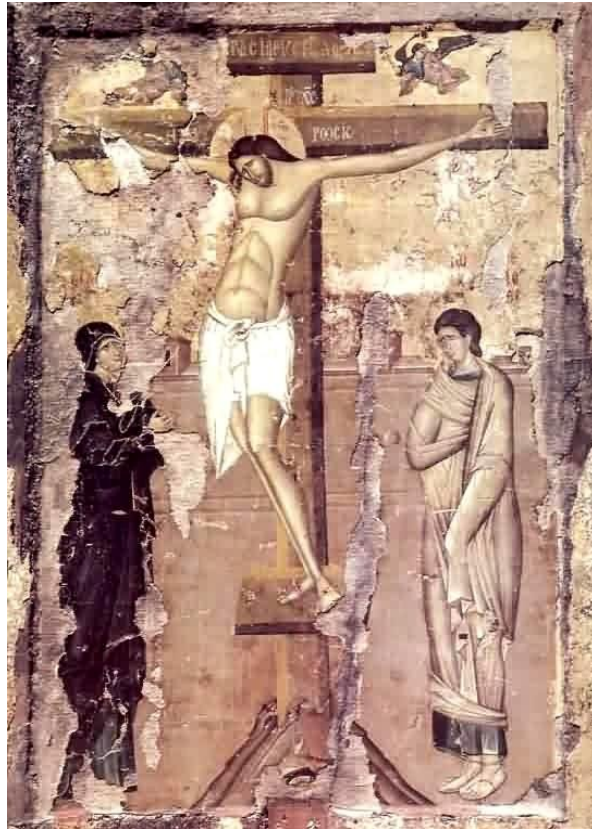


ΒΟΗΘΗΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ  
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ  
ΑΓΙΟΡΕΙΤΙΚΩΝ  
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ  
ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ



ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ ΤΙΜΙΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ  
ΑΓΙΟΝ ΟΡΟΣ

## Μέγας εἰ Κύριε καί θαυμαστά τά ἔργα Σου



Ἄνθρωπος βροτός (θνητός) νά πλάθῃ πρόσφορο, τὸ ὁποῖο μέ τῆ Χάρη τοῦ Ἁγίου Πνεύματος γίνεται Σῶμα τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ!!! Ἄραγε πόση προσοχή καί προσευχή μετ' εὐλαβείας χρειάζεται; Πρέπει νά ἔχουμε πλήρη συνείδηση καί συναίσθηση ὅτι δέν παρασκευάζουμε ἄρτους διὰ τὴν γαστέρα, ἀλλὰ πρόσφορο, τὸ ὁποῖο προσφέρεται ἀπὸ τὸν ἱερέα ὡς Τιμιο Δῶρο εἰς τὴν Ἁγία Τράπεζα ἐν τῇ ὥρᾳ τῆς Θείας Λειτουργίας!!!...

Τὰ πρόσφορα πρέπει νά πλάθονται ἀπὸ ἄνθρωπο Χριστιανὸν Ὁρθόδοξον, ὁ ὁποῖος ἔχει συνειδητὴ μυστηριακὴ ζωὴ. Αὐτὸς ἔχοντας τὴν εὐλογία τοῦ Πνευματικοῦ του Πατέρα (ἐξομολόγου) ἔχει ἀναλάβει τὴν μεγάλη αὐτὴ τιμὴ, τοῦ νά ἐτοιμάζῃ πρόσφορα, τὰ ὁποῖα θὰ γίνουν Σῶμα τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ διὰ τῆς ἐπικλήσεως τοῦ Παναγίου Πνεύματος κατὰ τὴν ὥρα τῆς Θείας Λειτουργίας.

### Τί ἐστὶ προζύμι Τιμίου Σταυροῦ;

Εἶναι ἓνα ἀπὸ τὰ ζωντανὰ θαύματα τῆς Μίας, Ἁγίας, Καθολικῆς καί Ἀποστολικῆς Ἐκκλησίας (ἤτοι τῆς Ἀνατολικῆς ἡμῶν Ὁρθοδόξου Ἐκκλησίας).

Τὴν ἡμέρα τοῦ Τιμίου Σταυροῦ, 14 Σεπτεμβρίου, ἀπὸ τὸν ἑσπερινό, 13 Σεπτεμβρίου, ἐντὸς καθαροῦ δοχείου τοποθετοῦμε καθαρὸ κοσκινισμένον ἀλεύρι, τὸ ὁποῖο ἀνακατεύουμε μέ ἀνάλογο νερό - ὕδωρ, οὕτως ὥστε νά γίνῃ ἓνας ρευστὸς χυλός. Τὸ σκεπάζουμε μέ καθαρὸ λευκὸ πανί καί τὸ τοποθετοῦμε ἐντὸς τοῦ Ἱεροῦ Βήματος καί ἄνωθεν τοῦ σκεύους -δοχείου- τοποθετεῖται τὸ Τιμιο Ζύλο, τὸ ὁποῖο παραμένει στή θέσῃ αὐτὴ ὅλη τὴν ἡμέρα μέχρι καί τὴν ἐπομένη Θεία Λειτουργία.

Καί ὦ τοῦ παραδόξου θαύματος! Ἡ Θεία Χάρις τοῦ Τιμίου καί Ζωοποιοῦ Σταυροῦ «ζωοποιεῖ» τὸ ἄλευρο μέ τὸ ὕδωρ καί γίνεται «ὑγιὲς ζωντανόν» προζύμι (στό πρῶτο στάδιο τοῦ φουσκώματος).

Πρῶτα ὁ Θεός, ὅταν τὸ παραλάβουμε, ἔχει φουσκώσει μέ τὴν εὐλογία τοῦ Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ καί τῆ Χάρη τοῦ Τιμίου Ζωοποιοῦ Σταυροῦ. Αὐτὸ τὸ προζύμι εἶναι «πρωτογενές» καί θὰ χρειασθῇ νά τὸ «ἀναπιάσουμε» 3-5 φορές ἀκόμη, διὰ νά δυναμώσῃ καί νά εἶναι ἕτοιμο πρὸς χρῆση. Τὸ συντηροῦμε σὲ δοχεῖο (εἰδικὸ καί ἀποκλειστικόν), ἐντὸς τοῦ ψυγείου σὲ θερμοκρασία 4° C (Κελσίου).

«Ανάπιασμα» είναι ή διαδικασία πού γίνεται κάθε 12 ώρες περίπου προσθέτοντας 100-300 γραμμάρια αλεύρι μέ τό ανάλογο νερό - ύδωρ καί ανακατεύοντας μέχρις ἔρθη τό προζύμι εἰς τήν μορφή χυλοῦ (σάν ρευστό μέλι).

Τό τελικό προζύμι θά εἶναι συνολικοῦ βάρους 800-1800 γραμμαρίων περίπου, ὁπότε μπορούμε νά δίνουμε εὐλογία καί σέ ἄλλους ἐν Χριστῷ ἀδελφούς.

## ΣΥΝΤΑΓΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΑΓΙΟΡΕΙΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΦΟΡΩΝ ΜΕ ΠΡΟΖΥΜΙ ΤΙΜΙΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥ

Πρόσφορα 12x130 γρμ. περίπου

### 1. Ὑλικά

#### Ὑλικά

Ἀλεύρι ψιλό κίτρινο ἀπό σκληρό σιτάρι τύπου Μ

Προζύμι Τιμίου Σταυροῦ σέ καλή κατάσταση

Ὑδωρ

Ἀλάτι ψιλό μαγειρικῆς

*Σύνολο ὑλικῶν ζύμης*

#### Ποσότητα

Ἔνα (1) κιλό

150 γρμ. περίπου

400-480 γρμ., δηλαδή δύο (2) φλυτζάνια τοῦ τσαγιοῦ

Ἔνα (1) κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ

*1600 γρμ. περίπου*

### 2. Παρατηρήσεις σχετικά μέ τά ὑλικά

Χρησιμοποιοῦμε ἀλεύρι ἀποκλειστικά καί μόνο σιταρένιο (κίτρινο ψιλό σιτάρι τύπου Μ σκληρό) διότι μᾶς δίνει τά καλύτερα ἀποτελέσματα ὡς πρός τήν διόγκωση καί τήν συμπύκνωση τῆς ψίχας ὥστε νά βγαίνουν μέ ἐπιτυχία ὁ ΑΜΝΟΣ καί οἱ μερίδες τῆς Παναγίας καί τῶν Ἁγίων. Οἱ παλαιότερες γενιές, ἤδη ἀπό τό χωράφι, ξεχώριζαν τό σιτάρι πού προοριζόταν γιά τό ἀλεύρι τῶν προσφόρων καί τό σιτάρι ἀλεθόταν χωριστά καί εἶχε ἰδιαίτερο χῶρο ἀποθήκευσης (χάριν εὐλαβείας).

Ἀποφεύγουμε τό λευκό ἀλεύρι διότι στήν διόγκωση δημιουργοῦνται κενά καί τρύπες στήν ψίχα ἀπό τόν ΑΜΝΟ, πού δυσκολεύουν τόν ἱερέα στήν Θεία Προσκομιδή.

Τό ἀλεύρι νά κοσκινίζεται ὁπωσδήποτε πρῖν τήν χρήση του καί ἀφοῦ τοποθετηθῆ σέ λεκάνες (σκεύη), πάντα τό σκεπάζουμε μέ τά καθαρά ὑφασμάτινα καλύμματα (λευκοῦ χρώματος).

Τό προζύμι (Τιμίου Σταυροῦ) νά εἶναι σέ «**ύγιή**» κατάσταση καί «**δυνατό**» διά νά ἔχουμε τά ἐπιθυμητά ἀποτελέσματα. Παίρνουμε δέ τοῦτο ἀπό τήν προηγούμενη ζύμη καί τό συντηροῦμε μέσα σέ καθαρά συγκεκριμένα δοχεῖα φύλαξης προζυμιοῦ ἐντός ψυγείου

συντήρησης σέ θερμοκρασία τεσσάρων βαθμών Κελσίου (4° C) περίπου. Έντός του δοχείου πού είναι πάντα κλειστό, μπορούμε νά ἔχουμε καθαρό ἀλεύρι διά νά ἀπορροφή τήν ὑγρασία του προζυμιοῦ, διά νά μήν ἀλλοιώνεται μέ τήν πάροδο του χρόνου.

Τό προζύμι ἀκόμη κι ἂν ξεραθῆ μπορεί νά χρησιμοποιηθῆ καί νά ἐνεργοποιηθῆ ἐντός καθαροῦ δοχείου μέ λίγο σπαστό χλιαρό νερό καί τό ἀνάλογο ἀλεύρι. Τοποθετοῦμε τό δοχεῖο σέ χῶρο μέ θερμοκρασία 22° - 30° C περίπου καί ἀνάλογα του πόσο δυνατό εἶναι, ἐνεργοποιεῖται σύμφωνα καί μέ τήν ποσότητα.

Ύδωρ: Ἡ ποιότητα εἶναι σημαντικός παράγοντας ἐπιτυχίας. Ἐξαρτᾶται βέβαια καί ἀπό τήν σκληρότητα καί τήν χλωρίωση του νεροῦ, καθῶς καί τήν ἀπορροφητικότητα τῶν ἀλεύρων πού θά χρησιμοποιηθοῦν. Στό Ἅγιον Ὅρος, δόξα τῷ Θεῷ καί τῇ Ὑπεραγίᾳ Θεοτόκῳ, δέν ἔχουμε τέτοιο πρόβλημα.

Μαγιά του ἔμπορίου δέν χρησιμοποιοῦμε στά πρόσφορα σέ καμία περίπτωση. Παρασκευάζουμε πρόσφορα κι ὄχι ἄρτους διά τήν γαστέρα, ὥστε νά ἔχουμε καί εὐλάβεια καί σεβασμό καί τήν εὐλογία του Κυρίου ἡμῶν Ἰησοῦ Χριστοῦ καί τῆς Ὑπεραγίας Θεοτόκου.

### **3. Ἐργαλεῖα – Σκεῦη – Χῶρος Παρασκευῆς**

Α. Τά σκεῦη παρασκευῆς προσφόρων τά χρησιμοποιοῦμε μετ' εὐλαβείας **μόνο** διά τά πρόσφορα.

Β. Πλήρης καί σχολαστική καθαριότητα τόσο προσωπική (χεριῶν, ἐνδυμάτων, λευκῆς ποδιᾶς κλπ.) ὅσο τῶν σκευῶν καί του χῶρου.

Γ. Πάγκος πλασίματος: κατά προτίμηση ξύλινος μέ ἐπένδυση φορμάικας, διότι ἡ λεία ἐπιφάνεια βοηθαίε στό πλάσιμο καί δέν κρυώνει ἡ ζύμη (ὅπως ἐάν ἦταν ἀπό μάρμαρο ἢ μεταλλική ἐπιφάνεια).

Δ. Λεκανάκια διαφόρων μεγεθῶν (ἀνάλογα μέ τίς ποσότητες πού χρησιμοποιοῦμε διά τό προζύμι, ἀλεύρι κλπ.)

Ε. Σπάτουλα μεταλλική (διά τεμαχισμό ζύμης καί μεταφορά προσφόρων).

ΣΤ. Ψεκαστήρας νεροῦ (ἐάν χρειαστῆ σέ κάποια φάση του ζυμώματος, μέ τό νερό σέ θέση ἄχνης διά νά ἐλέγχεται ἡ ποσότητα στό ἐλάχιστο).

Ζ. Λαμαρίνα – Ταψί διά τά πρόσφορα (μέγεθος σύμφωνα μέ τήν ποσότητα τῶν προσφόρων καί του φούρνου).

Η. Τρυπητήρι – βελόνα (διά τό τρυπητό σταύρωμα τῶν προσφόρων περίπου 2 χιλ. πάχος καί μήκος 10 ἐκ.)

Θ. Κόσκινο πολύ ψιλό.

Ι. Καλύμματα ὑφασμάτινα ἢ σεντόνια λευκά (διά τό σκέπασμα σκευῶν, λεκάνης καί ταψιῶν).



ΙΑ. Καί φυσικά τὰ ἀπαραίτητα παραδοσιακά σφραγίδια Ἁγίου Ὁρους (σέ διάφορα μεγέθη σύμφωνα μέ τίς ὑπάρχουσες ἀνάγκες), τοῦ Ἄμνου καί τῆς Παναγίας).

## **ΖΥΜΩΜΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

Σέ ὅλη τή διάρκεια προσευχόμεθα μέ τήν εὐχή: «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ, Υἱέ τοῦ Θεοῦ, ἐλέησον με τόν ἁμαρτωλόν».

Χωρίζουμε τό ἀλεύρι σέ δύο (2) ἴσα μέρη τῶν 500 γρμ. Τό πρῶτο τό χρησιμοποιοῦμε διά τήν αὔξηση τοῦ προζυμιοῦ καί τό δεύτερο διά τό τελικό ζύμωμα.

Σέ καθαρό δοχεῖο τοποθετοῦμε τό προζύμι καί τό διαλύουμε μέ χλιαρό – σπαστό νερό (προσοχή νά μήν καίη). Τό καλοκαίρι χρησιμοποιοῦμε κρύο νερό. Τό νερό νά εἶναι περίπου δύο (2) φλυτζάνια τσαγιοῦ, δηλαδή  $220 \times 2 = 440$  γρμ. Ρίχνουμε τό πρῶτο μέρος τοῦ ἀλεύρου καί τό ἀνακατεύουμε σταδιακά ἕως ὅτου γίνη χυλός σέ ρευστή κατάσταση (ὅπως ρευστό μέλι). Αὐτό εἶναι τό πρῶτο χέρι προζυμιοῦ.

Ἀφοῦ ρίξουμε μιά κρούστα ἀλεύρι ἀπό πάνω διά τήν ὑγρασία, τό σκεπάζουμε καί τοποθετοῦμε τό δοχεῖο σέ ζεστό μέρος, περίπου  $25^{\circ}$  C. Μετά ἀπό δώδεκα (12) ὥρες τό προζύμι εἶναι ἔτοιμο (πρῶτα ὁ Θεός). Ἐάν θέλουμε στό ἐνδιάμεσο, δηλαδή στίς 6-8 ὥρες, τό ἀνακατεύουμε ἐλαφρά, διά νά δυναμώση. Μετά ἀπό 10-12 ὥρες εἶναι ἔτοιμο διά τήν ζύμωση μέ τό ὑπόλοιπο ἀλεύρι (τό δεύτερο μέρος).

Στό δεύτερο μέρος τοῦ ἀλεύρου ρίχνουμε ἕνα (1) κουταλάκι τοῦ γλυκοῦ ἀλάτι καί τό ἀνακατεύουμε. Ρίχνουμε ἀπό πάνω τό προζύμι μέσα εἰς τό δοχεῖο καί ἀρχίζουμε τό ζύμωμα (γιά 20'-30' λεπτά περίπου) ἕως ὅτου ὅλο τό ἀλεύρι μέ τό προζύμι γίνη μιά μάζα. Προσέχουμε νά μήν προσθέσουμε ἄλλο νερό, διά νά μήν λασπώση.

Ἡ ζύμη εἰς τήν τελική μορφή της δέν πρέπει νά κολλάη, ἀλλά νά εἶναι συμπαγῆς καί σφιχτή, ὥστε τὰ πρόσφορα στό πλάσιμο νά στέκουν καλά, νά μην ξεχειλώνουν καί ἀπλώνουν μέσα στή λαμαρίνα, μέ ἐπακόλουθο καί ἡ σφραγίδα κατά τό «γίνωμα» (διόγκωση) νά χάνεται.

Ἐάν χρειαστῆ λίγο νερό, προσθέτουμε μέ ψεκαστήρα διά νά ἐλέγχουμε τήν ποσότητα του στό ἐλάχιστο ἢ βρέχουμε τὰ χέρια μας, διότι εἶναι πολύ καθοριστικό εἰς τήν ἐπιτυχία τῆς ζύμης τῶν προσφῶρων.

Ἡ τελική ζύμη εἶναι περίπου 1600 γρμ. καί σέ μορφή σφιχτῆς πλαστελίνης (καλά ἀνεπτυγμένη ἐλαστική ζύμη).

## **ΞΕΚΟΥΡΑΣΜΑ ΖΥΜΗΣ**

Στάδιο ὠρίμανσης τῆς ζύμης: Τήν ἀφήνουμε γιά σαράντα πέντε λεπτά (45') περίπου, ἐντός δοχείου καθαροῦ καί σκεπασμένου μέσα σέ χῶρο θερμοκρασίας δωματίου  $22^{\circ}$  μέ  $28^{\circ}$  Κελσίου.

## ΠΛΑΣΙΜΟ –ΚΟΨΙΜΟ

Μετά τό πέρας τοῦ χρόνου εἶναι ὀπτικά φανερό ὅτι ἡ ζύμη ἄρχισε νά διογκώνεται (ώριμάζει).

Τοποθετοῦμε τήν ζύμη εἰς τόν πάγκο ἐργασίας καί ἀφοῦ τήν πλάσουμε γιά λίγα λεπτά (2-3'), κόβουμε εἰς 3 ἢ 4 τεμάχια ὅλη τή ζύμη καί πλάθοντάς τήν κυλινδροποιοῦμε καί κόβουμε τά τελικά μεγέθη ζύμης (κατά βούληση).

Παραδείγματα: 1° : Ἐφόσον θέλουμε τά μικρά παραδοσιακά ἀγιορείτικα πρόσφορα τεμαχίζουμε σέ 12 τεμάχια βάρους 130 γραμμαρίων περίπου τό καθένα.

2° : 4 πρόσφορα τῶν 400 γρ.

3° : 2 πρόσφορα τῶν 800 γρ.

4° : 1 πρόσφορο τῶν 1200 γρ. καί 2 πρόσφορα τῶν 200 γρ.

5° : 1 πρόσφορο τῶν 1000 γρ. καί 4 πρόσφορα τῶν 150 γρ.

Πρός ὑπενθύμιση, σέ ὅλη τήν διάρκεια προσευχόμεθα μέ τήν εὐχή «Κύριε Ἰησοῦ Χριστέ ἐλέησόν με».

Σέ αὐτή τή φάση θά ξεχωρίσουμε τό ἀνάλογο κομμάτι ζύμης (περίπου 150 γρμ.), τό ὁποῖο προορίζεται γιά προζύμι τῆς ἐπομένης φορᾶς.

Πλάθουμε τά τεμάχια ζύμης γιά ἓνα περίπου λεπτό, μέχρι νά ἀναπτυχθῇ στή ζύμη ἡ ἐπιθυμητή ἐλαστικότητα. Κυλινδροποιοῦμε τήν ζύμη καί τήν λεπταίνουμε στό κέντρο, ἔτσι ὥστε ἀνασηκώνοντας καί στρίβοντας ἐλαφρῶς νά σχηματιστοῦν δύο ἴσα σφαιρίδια ζύμης ἐνωμένα. Μεγάλη προσοχή ὅμως νά μήν ἀποχωριστοῦν μεταξύ τους, γιατί θά πρέπει νά τά πλάσουμε ἐξαρχῆς. Τό ζήτημα εἶναι ὑψίστης σημασίας καί θεολογικῶς συμβολικό. Ὅπως δηλαδή ὁ Χριστός εἶχε δύο φύσεις, τή Θεία καί τήν ἀνθρώπινη, ἐνωμένες «ἀτρέπτως, ἀσυγχήτως, ἀχωρίστως καί ἀδιαιρέτως» στό πρόσωπό Του, ἔτσι καί τό ἓνα πρόσφορο ἔχει δύο μέρη ἐνωμένα στό ἓνα καί τό αὐτό πρόσφορο.

Καλό θά ἦταν στό στάδιο αὐτό νά ὑπάρχουν καί κάποιοι βοηθοί διά τό πλάσιμο, ὥστε νά συντομεύη εἰ δυνατόν τό γρηγορότερο ὁ χρόνος πλασίματος – παραγωγῆς τῶν προσφῶρων, διότι μέ τό πού φτιάχεται τό πρόσφορο καί τοποθετεῖται στή λαμαρίνα – ταψί- ἤδη ἀρχίζει ἡ διαδικασία φουσκώματος. Ὅποτε ἐάν ἐπιμηκυνεται ὁ χρόνος πλασίματος, τά μὲν πρῶτα θά ἀρχίσουν νά φουσκώνουν, τά δέ τελευταῖα ἀκόμη θά πλάθονται.

Ἀφοῦ σχηματοποιηθοῦν σέ μορφή δύο ἐνωμένων σφαιριδίων, ἀφήνουμε λίγα δευτερόλεπτα (λεπτή ἢ ὑπόθεση καί ἡ στιγμή· ἐν καιρῷ θά ἀποκτηθῇ ἡ ἀνάλογη πείρα στό διακονητή-πρόσφορᾶρη) καί πατοῦμε τήν ἀνάλογη σφραγίδα στό ἐπάνω μέρος - ἄνω σφαιρίδιο – τοῦ ὁποῖου ἡ ἐπιφάνεια εἶναι λεία καί δίχως σχισμές καί τρυπίτσες. Ἐδῶ βοηθάει τό γυαλιστερό τοῦ πάγκου. Πιέζουμε μέ μεγάλη προσοχή τήν σφραγίδα

έλαφρά και σταθερά μέχρι το σημείο ώστε να αποτυπωθῆ καλά, αλλά ποτέ ως το τέρμα, διότι εάν γίνῃ πίττα, θά ἔχη δυσκολία στό φύσκωμα. Καί σ' αὐτό τό σημείο ἐνδείκνυται λεπτότητα καί ἐμπειρία ἐκ μέρους τοῦ διακονητῆ.

Ἀφοῦ λοιπόν τό πρόσφορο σφραγισθῆ, τό παίρνουμε μέ τήν σπάτουλα καί τό τοποθετοῦμε στή λαμαρίνα – ταψί.

Ἡ ὑπάρχουσα λαμαρίνα – ταψί εἶναι ἀλειμμένη μέ ἐλαιόλαδο πολύ ἐλαφρά, ἀνεπαίσθητα, διά νά μήν κολλήσουν τά πρόσφορα στή διάρκεια τοῦ φουρνίσματος ἢ γίνεταί ἐπάλειψη μέ κερὶ ἀφοῦ ζεσταθῆ ἡ λαμαρίνα.

## **ΤΡΥΠΗΜΑ ΣΤΑΥΡΩΤΟ**

Ὅταν συμπληρώνεταί κάποιος ἀριθμός προσφώρων, τά τρυπᾶμε μέ εἰδικό σκεῦος – βελόνα σταυρωτά ἔξω ἀπό τήν σφραγίδα, μέχρι κάτω στήν λαμαρίνα.

Τό τρύπημα μπορεῖ νά γίνῃ ἀπό τώρα ἕως καί πρὶν ἀπό τό φούρνισμα σέ περίπτωση πού ξεχαστοῦμε (ἄνθρωποι εἴμαστε καί ξεχνᾶμε καμιά φορά...)

Ἀφοῦ τελειώσαμε, τά σκεπάζουμε – διά νά μήν ξεραίνωνται καί πιάσουν κρούστα, καθώς καί νά διατηροῦνται καθαρά – καί τά τοποθετοῦμε στήν στόφα.

Ὁ ρόλος τοῦ τρυπήματος εἶναι καί πρακτικός, διότι ἐπιτρέπει τήν «ἐξάτμιση» καί τό φύσκωμα γίνεταί ὁμοιόμορφα.

## **ΣΤΟΦΑ**

Ἡ στόφα εἶναι ἕνας εἰδικός κλειστός χῶρος μέ ἐλεγχόμενη θερμοκρασία καί ὑγρασία. Σέ ἀντικατάσταση θά εἶναι ἕνα ζεστό μέρος δίχως ρεύματα ὅπου γιά ὑγρασία θά ψεκάζουμε ἀνά 20 λεπτά περίπου. Ὑψά παραμονῆς: 60-75 λεπτά περίπου σέ ἰδανική θερμοκρασία 33° C καί μέ ἀνάλογη ὑγρασία. Γίνονται ἀκόμη καί σέ χαμηλότερη θερμοκρασία, ἀλλά θά ἀυξηθῆ ὁ χρόνος παραμονῆς.

Ἐνας ἀπό τοὺς ὑψίστους παράγοντες ἐπιτυχίας τῶν προσφώρων εἶναι τό ὀνομαζόμενο «ΓΙΝΩΜΑ», στιγμή καί φάση, πού ἐπηρεάζεται ἀπό πολλοὺς παράγοντες. Σέ ὅποιαδήποτε ἀντιξοότητα, ἐπεμβαίνει ὁ διακονητῆς καί Χάριτι Θεοῦ θεραπεύει καί διαμορφώνει τίς ἀνάλογες συνθηκῆς (θερμοκρασία, ὑγρασία, περισσότερη ἀναμονή στό «γίνωμα» κλπ.) Ἀφοῦ ἔλθῃ τό ἐπιθυμητό «γίνωμα», εἴμαστε ἔτοιμοι γιά φούρνισμα.

Κατά τήν παραμονή στήν στόφα διαβάζουμε τοὺς Χαιρετισμούς τοῦ Τιμίου Σταυροῦ καί θυμιατίζουμε. Εἶναι περιττό νά ποῦμε ὅτι ὑπάρχει εἰκονοστάσι μέ κανδήλα καί εάν ἐπιθυμοῦμε κεράκι διά τόν Προφήτη Ἡλία ἢ ἄλλον Ἅγιο (ὅπως διά τόν Ἅγιο Μάρτυρα Μιχαήλ Μαυρουδῆ, τόν ἀρτοποιό).

## **ΦΟΥΡΝΙΣΜΑ**

✠ *Σέ φούρνο παραδοσιακό μέ ξύλα:*

Τό φούρνισμα γίνεται σέ θερμοκρασία 220° – 240° C (Κελσίου) καί χρόνο ανάλογο μέ τό μέγεθος τῶν προσφόρων.

Π.χ. πρόσφορο 140 γρμ. χρειάζεται 30 λεπτά

>> 1200 γρμ. >> 45 λεπτά καί συνεχῆ ἔλεγχο διά περαιτέρω ἐξέλιξη ψησίματος – χρώματος ἐπιφανείας.

✠ *Σέ ἠλεκτρικό φούρνο:*

Ἡ κάτω ἀντίσταση πρέπει νά θερμαίνεται στούς 160°-180° C

Ἡ πάνω ἀντίσταση πρέπει νά θερμαίνεται στούς 140°-150° C μέ ἐλεγχόμενη παρακολούθηση διά τά ἐπιθυμητά ἀποτελέσματα (διότι φούρνος ἀπό φούρνο διαφέρει κατά παρασάγγας).

✠ *Σέ φούρνο ὑγραερίου:* Μέ ἀνάλογες συνθήκες.

## ΞΕΦΟΥΡΝΙΣΜΑ

Μέ προσοχή καί εὐλάβεια βγάζουμε τά πρόσφορα ἀπό τή λαμαρίνα – ταψί, τά τοποθετοῦμε πάνω στόν πάγκο, ὅπου προηγουμένως ἔχουμε στρώσει καθαρό σεντόνι (πανί) καί τά σκεπάζουμε μέ ἕνα δεύτερο.



Παραμένουν σ' αὐτή τή θέση τουλάχιστον 3-4 ὥρες διά νά ἐκτονωθῆ ἡ θερμοκρασία ἀπό τό ἐσωτερικό τοῦ πρόσφορου.

Μετά τά συσκευάζουμε σέ καθαρά πάνινα λευκά σακούλια, τά ὁποῖα τοποθετοῦμε ἐντός πλαστικῆς σακούλας (ἡ μὲν πάνινη ἀπορροφάει τήν ἀναπομείνασα ὑγρασία, ἡ δέ πλαστική τά διατηρεῖ μαλακά).

Τέλος τά τοποθετοῦμε στό ψυγεῖο πρὸς συντήρηση, στούς τέσσερις βαθμούς Κελσίου (4° C) διά τίς ἐπόμενες ἡμέρες.

Τά πρόσφορα μέ προζύμι Τιμίου Σταυροῦ ἔχουν τήν ἰδιαιτερὴ εὐλογία νά διατηροῦνται ἀρκετές ἡμέρες...

Διά περαιτέρω διευκρινήσεις καί πληροφόρηση ἐφ' ὅλης τῆς διαδικασίας τῆς παρασκευῆς παραδοσιακῶν πρόσφορων, εἶμαι στήν διάθεσή σας.

Μέ ἐν Χριστῷ ἀγάπη,

Χερουβείμ μοναχός

Προσφοράρης

Ἄγιον Ὄρος

,βδ'

**ΤΕΛΟΣ ΚΑΙ ΤΨ ΕΝ ΤΡΙΑΔΙ ΘΕΩ ΔΟΣΑ**