

Il miglior consiglio dietetico: una preghiera prima e dopo i pasti

A coronamento della nostra sezione sulla cucina da digiuno ortodossa, vi presentiamo [una spiegazione delle preghiere a tavola](#) nella tradizione cristiana ortodossa. Ci teniamo a mangiar bene e a farvi mangiar bene, ma è sempre importante tenere a mente le dimensioni e le motivazioni più profonde del nostro nutrimento.