



Сытные ПОСТНЫЕ БЛЮДА на каждый день

ТРАДИЦИИ ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТНОГО СТОЛА
РЕЦЕПТЫ СТАРИННЫЕ И СОВРЕМЕННЫЕ



Вера Светлова
Сытные постные
блюда на каждый день.
Традиции православного
постного стола. Рецепты
старинные и современные
Серия «Православный помощник»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51351189

Сытные постные блюда на каждый день. Традиции православного постного стола. Рецепты старинные и современные: Центрполиграф;

Москва; 2020

ISBN 978-5-227-09006-5

Аннотация

Игнатий Брянчанинов писал, что «тот, кто по-настоящему постится, воздерживается от гнева, ярости, злобы и мщения, а также воздерживает язык от празднословия, сквернословия, пустословия, клеветы...».

Пост – не цель, а средство отвлечься от услаждения своего тела, сосредоточиться и подумать о своей душе; без всего этого он становится всего лишь диетой...

В нашей книге собраны рецепты для постных столов. Вы увидите, что это очень простые блюда, и к тому же они вкусны и полезны. Представлены разнообразные рецепты как традиционных православных блюд, так и современных. Предлагаемые технологии достаточно быстры и просты в исполнении. А некоторые рецепты вас даже удивят. Такие блюда украсят постный стол своей формой и оригинальностью. И вы, несомненно, согласитесь, что и в постные дни можно сытно накормить семью. К тому же все эти рецепты можно использовать не только в постные дни.

Содержание

О постах	6
Православные посты	11
Посты Православной церкви	16
Посты однодневные и многодневные	17
Традиции православного постного стола	20
Основные постные русские блюда	21
Строго запрещенные постом продукты	27
Продукты, допустимые в пост	27
Соблюдение православных постов	34
Великий пост	34
Правила приема пищи	35
Меню на один день Великого поста	36
Монастырское постное меню	37
Петров пост	39
Успенский пост	41
Питание по дням в Успенский пост	42
Рождественский пост	43
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Вера Светлова
Сытные постные
блюда на каждый день.
Традиции православного
постного стола. Рецепты
старинные и современные

© «Центрполиграф», 2020

О постах

Посты возникли в христианстве в самом начале его развития, вместе с первыми подвижниками, которые удалялись от мира, чтобы, смиряя тело, вознестись духовно. Подвижники эти брали пример с Иисуса Христа.

В Ветхом Завете читаем, что величайшие праведники Моисей, Илия, Даниил постились, чтобы очиститься, окрепнуть духовно. Иисус Христос после крещения Иоанном Предтечей в водах Иордана уединился в пустыне. Таков был древний обычай: посвящавший себя служению Богу очищался постом и молитвой. Иисус Христос постился в пустыне сорок дней, прежде чем начал благовествовать.

Несколько раньше (VII–VI вв. до н. э.) в Древней Индии основатель буддизма, «отшельник из шакьев» (одно из имен Будды – Шакья Муни), постился сорок дней. Одним из его последователей был принц Дарма, который стремился к совершенству и, проповедуя буддизм, отказался от еды, отдыха и сна, молился Богу день и ночь.

Исповедывающие ислам в девятый месяц (рамазан, рамадан) мусульманского года хиджры соблюдают тридцатидневный пост.

Как видим, посты существовали и существуют в трех мировых религиях.

Пост – не цель, а средство отвлечься от услаждения своего

тела, сосредоточиться и подумать о своей душе; без всего этого он становится всего лишь диетой.

У древних иудеев пост был известен издавна, поэтому, когда ранние христиане постились, это не выглядело чем-то необычным. Основное правило поста состояло в том, чтобы не есть более одного раза в день вечером, воздерживаться от вина, сладкого и питательного, проводить день в уединении и молитве.

У первых христиан был один большой пост, который предшествовал Пасхе, то есть нынешний Великий пост. Он возник в самом начале христианской церкви, когда его установили святые апостолы по примеру Моисея и Иисуса Христа, которые постились сорок дней. Этот пост называют главным, или Великим постом.

В Западной Европе сухоядение как соблюдение поста возникло со II века и просуществовало до VII века. В Западной Европе начиная с VII века постными продуктами питания стали считаться, помимо овощей, рыба и даже водяные птицы. Впоследствии возникла точка зрения, согласно которой употребление рыбы вместо мяса не считалось постом, а для соблюдения поста нужно было отказаться от употребления пищи, оказывающей раздражающее и возбуждающее действие на организм. Рекомендовалось в дни поста или воздержание от пищи вообще (если позволяет состояние здоровья), или умеренное употребление постной пищи. В странах Восточной Европы сухоядение, применяемое во время по-

ста, просуществовало до XII века.

Впоследствии в Восточной Европе соблюдению поста стали придавать особое значение, и грех в нарушении установленного церковью поста стал приравняться к ереси. Этот взгляд на соблюдение поста пришел вместе с возникновением христианства и в Киевскую Русь. Поэтому с тех давних времен возникло и существует в русском народе и Русской Православной церкви уважительное отношение к соблюдению поста.

Раньше в России постились все без исключения. Религия регламентировала посты и праздники с учетом сложившихся традиций, сезонных особенностей, климата. В тропарях великого канона приводятся примеры из Ветхого и Нового Завета. И через них Святая Церковь призывает нас подражать праведным и благочестивым людям. «Поговев, исповедовшись и причастившись Святых Тайн, христианин возобновляет в себе благодатные источники, открытые в нас Святым Крещением, которые столько раз были засорены нерадением и падениями», – пишет святитель Феофан Затворник.

Говоря о соблюдении постов, следует помнить слова святых отцов Церкви: «Мы – не телоубийцы, а грехоубийцы». То есть мы должны ненавидеть не свое тело, а грехи и именно с ними бороться всеми средствами, в том числе и телесным воздержанием.

Человек состоит из души и тела, но в самой душе можно различить две не сливающиеся друг с другом силы. Первая –

обращенность к вечности, к тому, что стоит над текущим потоком земного бытия, – способность души к богообщению (святые Отцы называли духом). Вторая сила – обращенность к земле, совокупность познавательных сил: рассудка, воображения, памяти, а также чувственные влечения, эмоциональные переживания и, наконец, генетически вложенные инстинкты, без которых человек не мог бы существовать ни одного дня.

Главное в человеке – дух; в духе – образ и подобие Божие, дух отделяет человека как бы глубокой пропастью от всех остальных обитателей земли. В духе вложена целевая идея человека – вечное богообщение. Насколько человек живет духовно, настолько он живет достойно своего предназначения; это единственная возможность иметь радость и мир в земной жизни, в этом море страданий. У некоторых христиан такой триметрический взгляд на природу человека (дух, душа и тело) вызывает представление о душе как о чем-то низменном и недостойном в сравнении с духом. Это не так. Без душевных способностей невозможна была бы для человека земная жизнь и, следовательно, формирование его как нравственной личности для вечной жизни.

В самой природе человека нет ничего скверного и низменного. Скверное – это извращение воли, разрушение иерархии и правильной соподчиненности способностей и сил человека; низменное и недостойное – это страсти и грех. В нашем наличном, а вернее, падшем состоянии тело проявляет

себя непокорным душе, а душа – непокорной духу.

Поэтому пост – это не только укрощение тела, но прежде всего – укрощение душевных страстей для того, чтобы мог пробудиться и действовать дух.

Пост телесный подразумевает:

- 1) ограничение в пище;
- 2) употребление особого вида пищи;
- 3) редкий прием пищи.

Душевный пост также должен включать в себя:

1) ограничение внешних впечатлений – пищи души, информации, которую привык получать человек ежедневно в огромных объемах;

2) контроль над информацией, то есть над качеством пищи, которую получает душа, исключение того, что раздражает страсти;

3) редкий прием пищи, то есть периоды уединения, молчания, безмолвия, пребывания с самим собой, которые дают человеку возможность познать свои грехи и осуществить главную цель поста – покаяние.

С постом несовместимы все виды развлечений и зрелищ, бесконтрольное чтение, продолжительные разговоры, шуточный тон, посещение тех мест и домов, где царит мирской, нецерковный дух, – все то, что рассеивает человека, отключает ум от молитвы, а сердце от покаяния.

Православные посты

Святой Ефрем Сирин писал: «Поститься христианину необходимо для того, чтобы прояснить ум, возбудить и развить чувство и подвинуть к благой деятельности волю. Эти три способности человека мы затмеваем и подавляем более всего объеданием, пьянством и заботами житейскими, а через то, отпадаем от источника жизни – Бога, и ниспадаем в тление и суету, извращая и оскверняя в себе образ Божий. Объедание и сластолюбие пригвождает нас к земле и отсекает так сказать у души её крылья...».

По Библии, через пищу сатана вошел в человека и стал его властелином. Человек вкусил запретный плод и стал зависим от пищи настолько, что теперь на этом держится его существование. Поэтому пост в библейской перспективе – это не просто ограничение в еде и не вид элементарной гигиены. Истинный пост, действительное воздержание, то, что прославляет Церковь в Святых Отцах – это, по сути, вызов так называемым законам природы и через них самому сатане. Потому что ничто не вредит ему настолько, ничто так не ослабляет его силы, как преступание человеком законов, от которых он стал зависим, которые стали «естественными» и «абсолютными». Без пищи человек умирает, поэтому его жизнь полностью зависит от еды. И теперь во время поста, добровольно отказываясь от еды, человек обнаружи-

вает, что он жив не хлебом единым. И тогда пост становится отрицанием того, что было «необходимым», действительно умерщвлением этой плоти, которая зависит полностью и исключительно от «непреодолимых законов природы». Во время поста человек обретает свободу, которую он потерял через грех, открывает в космосе царственность, которой он лишился, отвергнув предложение Бога. Пост – это свободное возвращение к выполнению той заповеди, которую нарушил Адам. Принимая это, человек опять получает пищу как Божественный дар, пища перестает быть «необходимостью» и становится так похожа на образ брачного пира, и «есть, чтобы жить» опять становится «жить в Боге». Эта идея поста укоренена в сорокадневном посте Христа, и Его состязание с сатаной является основанием аскетического поста, который отличается (но неотделим) от евхаристического поста, определяя собой состояние приготовления и ожидания.

Поэтому время приготовления к великим праздникам с древних времен принято освящать постом. Во время поста придерживаются строгих запретов и ограничений на пищу животного происхождения – мясо, молоко, яйца – в определенные дни по установленным правилам. Даже продукты растительного происхождения в это время употребляют в умеренном количестве.

В наше время человеческий организм зашлакован вредными для здоровья соединениями (радиоактивными элементами, солями тяжелых металлов, нитратами, пестицидами),

от которых можно частично избавиться, употребляя растительную пищу или голодая. Такое питание также способствует выведению холестерина и других веществ, вызывающих атеросклероз. Оно благотворно сказывается на работе почек, печени, мочевыделительной системы и других органов.

При соблюдении поста человек начинает ощущать прилив сил, бодрости, проявляются уверенность и воля.

Пост – время воздержания. Ученые доказали, что на время Великого поста приходится наибольшая активность солнечной радиации, и, отказываясь на время от определенных видов пищи, мы спасаем себя от рака органов пищеварительной системы.

Помимо явной и очевидной пользы для организма, пост способствует духовному очищению и покаянию.

Душа словно бы становится легче, рассудок проясняется. Можно сказать, душа радуется.

Игнатий Брянчанинов отметил, что «Святые Отцы нарекли пост основанием всех добродетелей, потому что постом сохраняется в должной чистоте и трезвении наш ум, в должной тонкости и духовности наше сердце. Тот, кто по-настоящему постится, воздерживается от гнева, ярости, злобы и мщения, а также воздерживает язык от празднословия, сквернословия, пустословия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия».

Пост – это самосовершенствование. Пост – это сознательный отказ от удовольствий, добровольный отказ от радостей

плотской жизни во имя торжества духа. Обильная еда, развлечения, супружеские отношения – все это замирает на время поста.

В течение постов Церковь запрещает даже совершение Таинства брака.

Но в некоторых случаях от поста следует отказаться:

– могут смягчаться пищевые предписания поста для больных людей, освобождаются от ограничений в еде беременные и кормящие женщины;

– можно не поститься тем, кто путешествует и тратит на это много сил, а также тем, кто занимается тяжелым физическим трудом;

– детям разрешено не поститься до 14 лет.

При соблюдении постов необходимо отказаться от употребления спиртных напитков, а также ограничить возбуждающие аппетит продукты – острые пряности и приправы. Не следует увлекаться сладостями (сахаром, медом), различными кулинарными изделиями. Посты различаются по степени строгости:

– разрешается только растительная пища без масла (овощи, фрукты, каши), а все продукты животного происхождения исключены полностью. Пища может быть термически обработанной либо сырой (это дни сухоядения).

– строгий, когда едят вареную растительную пищу с растительным маслом;

– обычный, когда кроме того, что едят в строгий пост, до-

бавляется рыба;

– ослабленный (для немощных, находящихся в пути), когда едят все, кроме мяса.

Посты Православной церкви

В Православной церкви существуют посты однодневные, многодневные и евхаристический (литургический) пост.

Из многодневных постов следует назвать, в первую очередь, Великий пост, Святая Четыредесятница, установленный в память сорокадневного поста Спасителя в иудейской пустыне. К Великому посту примыкает Страстная седмица (в переводе – неделя страданий), посвященная событиям последних дней земной жизни Иисуса Христа, Его Распятия, Смерти и Погребения. Страстная седмица является вершиной христианских постов, подобно тому, как Пасха – прекраснейшим венцом всех праздников.

Время Великого поста зависит от переходящего праздника Пасхи и поэтому не имеет устойчивых календарных дат, но продолжительность его вместе со Страстной седмицей всегда 49 дней.

Петров пост (святых апостолов Петра и Павла) начинается через неделю после праздника Святой Пятидесятницы и продолжается до 12 июля. Этот пост установлен в честь проповеднических трудов и мученической кончины апостолов.

Успенский пост – с 14 по 28 августа – установлен в честь Успения Божией Матери.

Рождественский пост – с 28 ноября по 7 января.

Количество постных дней в году – от 178 до 212 в зави-

симости от дня празднования Пасхи и соответственно более или менее продолжительного поста святого апостола Петра и Павла. Практически постными днями в году является каждый второй день.

Пост евхаристический (литургический). Перед Причастием по традиции Церкви необходим так называемый литургический (евхаристический) пост, или пост перед Причащением, который заключается в том, что с полуночи накануне перед причастием ничего не едят и не пьют, ибо принято приступать к Святой Чаше натощак.

Накануне причастия с 12 часов ночи начинается строгий пост – полное воздержание от питья и еды (утром, отправляясь в храм на причастие, не разрешается что-либо есть, пить; страдающие табакозависимостью также должны воздержаться от своей страсти).

Посты однодневные и многодневные

По продолжительности посты делятся на однодневные и многодневные.

Однодневные посты:

– пост в праздник Воздвижения Креста Господня (27 сентября) установлен в честь воспоминания в этот день страданий Христовых;

– пост в день Усекновения главы Крестителя Господня Иоанна Предтечи (11 сентября) установлен для того, чтобы

почтить память великого праведника;

– пост в навечерие праздника Крещения (18 января) установлен ради величия дня и освящения в этот день воды.

Еженедельные посты по средам и пятницам

Пост в среду и пятницу каждой недели (среда в воспоминание предательства Иудой Христа, пятница – в память крестных страданий и смерти Спасителя).

Итак, еженедельно соблюдается пост в среду и пятницу (исключение составляют свободные от поста Сплошные седмицы и Святки («святые дни»), которые начинаются с приходом праздника Рождества Христова (7 января) и длятся до Крещения (19 января).

В еженедельные постные дни запрещается употребление в пищу продуктов животного происхождения (мяса, молока, масла, сыра, яиц), разрешается растительная пища, постное масло и рыба. Особо строгий пост должен соблюдаться спустя неделю после Троицы (от Недели Всех Святых) до Рождества Христова – по средам и пятницам запрещается есть не только мясную и молочную пищу, но также растительное масло и рыбу.

Многодневные посты:

– Рождественский пост, или Филипповский (с 28 ноября по 7 января сорокадневный);

– Великий пост (от Прощеного воскресенья до Пасхи – 49 дней);

– Петровский (или Апостольский) пост (от Недели Всех Святых (через неделю после Троицы) до дня апостолов Петра и Павла (12 июля) – длится от одной до пяти недель, в зависимости от того, когда празднование Пасхи);

– Успенский пост (двухнедельный, с 14 по 28 августа).

Многодневные и однодневные посты имеют календарный характер, начинаются и заканчиваются в полночь.

Традиции православного постного стола

Самыми распространенными в постные дни были похлебки, полевки, солодуха, кулага, толокно, овсяный кисель с постным маслом, печеный картофель, квашеная капуста, соленые грибы, грибные кушанья, каши из ячневой, овсяной, пшенной, перловой, гречневой круп.

Рецепты блюд с этими популярными в народе продуктами можно найти в очень старинных кулинарных книгах, если они сохранились в вашем доме.

Обширный перечень разнообразных постных блюд мы находим у В.И. Даля: пироги ни с чем вприхлебку с суслом; вареные волнухи, ломтевой картофель с уксусом; похлебка из конопляного сока с груздями; пареная репа, морковь, свекла в горячем сусле; гороховый кисель с конопляным маслом; сусло с вишней, черемухой, клубникой, костяникой, земляникой, бояркой, брусникой (семь блюд); пироги: репник, морковник, луковник, свекольник, грибной с крупую; блины, шанежки, ка литки, оладьи, мерзлая брусника; пирог с одной малиной; маковник с медом; заедки: орехи, изюм, пряники.

Основные постные русские блюда

Конечно, если у вас есть возможность, вы можете попробовать приготовить исконно русское блюдо. Согласитесь, иногда возникает любопытство и желание узнать, что же ели в те века, как выглядит то или иное блюдо, насколько вкусна пища, которую лишь описывают в книгах. Даже уже не все бабушки знают, как готовятся эти «странные» блюда.

Сейчас не проблема купить продукты. Но в наших домах нет печей. А пожалуй, именно в них заключается основная русская традиция и именно в чреве печи при обретался тот неповторимый вкус блюд. И готовили-то в глиняных да чугунных горшках, и вынимали-то их прихватом из печи. Кажется, что и посуда тогда была какая-то особенная. Кто вкушал кашу или щи из печи, знает – такого не забыть. Аромат дымящейся пищи остается в памяти на всю жизнь. А при всяком воспоминании о ней возникает вкусовое ощущение приятности и блаженства.

Итак, кто может – готовит в печи, а нам остается печь заменить духовым шкафом.

Тюря. Самое распространенное старинное блюдо для поста – тюря. Это холодное кушанье из крошеного хлеба и репчатого лука в подсоленной воде или квасе. По жалуй, сегодня это может вызвать недоумение. Но это действительно ели, кто – только в пост, а бедняки – так частенько.

Толокно. Это кушанье приготавливали из овса, вы держанного в течение ночи в достаточно теплой русской печи. В словаре у С. Ожегова читаем: «Толокно. Мука из поджаренного (предварительно заваренного) очищенного овса». Зерна овса пропаривали, высушивали, обжаривали, очищали и толкли в муку. Мука, полученная из такого зерна, теряла способность образовывать клейковину, зато хорошо набухла в воде и быстро загустевала. Толокно замешивали на охлажденной кипяченой воде, приправленной солью. Это было любимым лакомством детворы и вот почему – из загустевшего толокна ребятишки лепили фигурки зверушек – птичек, рыбок, петушков – и забава, и вкусно, и голод прогоняет. Толокном обычно полдничали, так как между обеда и ужином проходило много времени, накрывали стол для ужина перед самым сном.

Полевка – это жидкая похлебка, которую готовили из заквашенного ржаного теста – расчины (расчина от слова расчинять или затворять квашню, в старославянских языках так называли кислое тесто для хлеба), ее ставили накануне и, когда она достаточно закисала, из нее готовили полевку.

А делали так: в горшке кипятили воду, добавляли соль, лавровый лист, репчатый лук, расчину и «заколачивали» мутовкой (приспособление, вырезанное из молодого, тщательно оструганного соснового деревца, на котором оставляли веерообразные тонкие сучки длиной 3–4 см). С помощью этой мутовки достигалась однородность любой пюреобраз-

ной массы, сейчас этого можно достигнуть с помощью миксера. Полевку заправляли луком, сушеными грибами, сельдью, вяленой рыбой, сметками.

Солодуха. Название блюда происходит от слова «солод». Солод – это замоченное в воде, набухшее, пророщенное (наклюнувшееся) зерно ржи, ячменя или пшеницы, затем высушенное и смолотое.

Солодуха – довольно жидкое блюдо, однако супом не назовешь. Это скорее десерт, потому что имеет кисло-сладкий вкус.

Готовили так: в глиняном горшке кипятили воду, охлаждали до температуры 35 °С, засыпали солод и интенсивно перемешивали мутовкой, чтобы не было комков. Горшок ставили на припечек (часть русской печи). Пока русская печь топилась, солодуха стояла в тепле. В горшок время от времени бросали кусочки льда или снега, чтобы солод не перегревался, иначе солодуха не становилась сладкой. Поскольку содержимое горшка несколько разжижалось, туда также время от времени подсыпали немного солода и вновь тщательно перемешивали.

Когда процесс заканчивался (определялось это исключительно по степени сладости, которую знала только хозяйка, и у каждой была своя вкусовая мера сладости, что можно считать секретом), горшок ставили в печь и доводили до кипения, тотчас вынимали, быстро охлаждали примерно до 25–30 °С, опускали в горшок корочку ржаного хлеба и, при-

крыв рушником, ставили в теплое место на русскую печь. Солодуха настаивалась, закисала и приобретала кисло-сладкий вкус, медовый аромат и розоватый цвет.

Солодуха – холодное, бодрящее, приятное кушанье. Подавали солодуху на стол в конце трапезы и ели деревянными ложками из глиняных мисок.

Но что особенного в этом кушанье? Жидкая похлебка, и только... И ведь ели солодуху в дни Великого и Рождественского постов, когда на дворе стояли холода, испытывался недостаток витаминов в пище. А солод – кладезь витаминов и здоровья. К сожалению, сегодня мы знаем про солод, что это лишь компонент для приготовления пива и дрожжей.

И еще немаловажный факт. Готовили солодуху не спешно, со знанием дела и опытом, который передавался из поколения в поколение.

Вы только вдумайтесь, что такое проростки (аналогичное слово – солод)? Зерно, замоченное, набухшее, проросшее или, как прежде говорили – наклюнувшееся, вышедшее из состояния «спячки», возрождающееся, которое содержит комплекс ферментов, витаминов и других биологически активных компонентов, полезных для здоровья человека. Именно в это время зерно обла дает колоссальной энергетикой (сейчас есть и лекарственные препараты, в состав которых входят ростки пшеницы).

В этот период крахмал зерна превращается в глюкозу, благодаря чему появляется сладкий привкус. Такое зерно хра-

нить долго нельзя, оно плесневеет. Поэтому солод сушили, а полученную муку использовали для солодухи, кулаги, добавляли для аромата в тесто при выпечке хлеба (например, «Бородинского»), варили настоящее пиво и были здоровы. Заезжие иностранные гости, отведавшие пива, отмечали превосходное его качество.

Мудрая русская пословица гласит: «Учись не пиво варить, а солод растить».

Кулага очень схожа с солодухой, потому что ее так же приготавливали из солода, но добавляли картофель. И это тоже считалось десертом. Напоминает очень густую кашу. Цвет кулаги – от золотисто-розового до темнокоричневого, вкус – кисло-сладкий, аромат – медовый.

Для приготовления кулаги отваривали картофель в мундире, охлаждали, очищали, измельчали особенно тщательно, чтобы не оставалось ни единого комка. Затем замешивали солодом, чтобы получилось полугустое тесто, перекладывали в глиняный горшок и, закрыв крышкой, ставили в топленную печь, подгребая со всех сторон к горшку горячие угли. Через час горшок вынимали, мутовкой хорошо взбивали массу, закрывали крышкой и помещали в печь еще на час. После чего горшок вынимали, снимали крышку и охлаждали. Кулагу перекладывали в деревянную посуду, которую накрывали рушником и устанавливали на теплое место печи для закисания на сутки, следя, чтобы не слишком перекишла. Затем снова перекладывали в глиняный горшок, закры-

вали плотно крышкой и ста вили в печь для запекания. К столу кулагу подавали охлажденной. Холодная она становилась еще слаще и ароматнее.

Кулеш – это жидкая или густая похлебка. В словаре читаем: «Кулеш (просторечие). Жидкая пшенная каша». Но это не совсем так. Обычно кулеш готовили из гороха, из картофеля с добавлением пшена, ячневых, гречневых или овсяных круп. Причем, как постный, так и скоромный. Постный кулеш приправляли репчатым луком, обжаренным в льняном, конопляном или подсолнечном масле.

В нашей книге вы прочитаете рецепты для постных столов. Увидите, что это очень простые блюда. И, как мы уже говорили выше, они вкусные и полезные. Любой сможет их легко приготовить.

Вы узнаете традиционные русские, вернее, православные постные блюда и современные, убедитесь в их разнообразии. Конечно же, невозможно собрать и представить все рецепты, какие существуют на свете. И все же их в нашей книге не так уж и мало.

Предлагаемые технологии достаточно быстры в исполнении. А некоторые рецепты вас даже удивят. Такие блюда украсят постный стол своей формой и оригинальностью. И вы, несомненно, согласитесь, что и в постные дни можно красиво и изысканно создавать меню для всей семьи. К тому же многие рецепты можно использовать не только в постные дни.

Строго запрещенные постом продукты

– Мясо и мясные изделия – сосиски, колбаса, подчеревок, буженина, окорочка, мясные бульоны.

– Сало.

– Молочная продукция – сыры, сливочное масло, ряженка, молоко, сливки, творог, сметана, кефир.

– Алкогольные напитки.

– Яйца.

К продуктам, запрещенным в пост, также относят рыбу и икру, но это ограничение отменяется во время нестрогих постных дней, в некоторые православные праздники.

Кратко – это продукты животного происхождения. При строгом посте воздерживаются и от рыбы.

Скоромная пища (древнерус. скором – «жир, масло»).

Продукты, допустимые в пост

Существует основной перечень постных продуктов, которые можно употреблять в пищу.

– Овощи в сыром, тушеном, квашеном, в некоторых случаях жареном виде: картофель, капуста, морковь, свекла, редис, тыква, сладкий перец, лук, чеснок.

– Макароны изделия, приготовленные без яиц, сливочного масла.

– Корень сельдерея, петрушки, земляной груши, брюквы. Их можно есть не только в сыром виде, но и тушить, пассеровать в грибной подливке.

– Зелень: базилик, кинза, укроп, листья петрушки, щавель, лук, листовой салат.

– Морская капуста.

– Любые виды бобовых: фасоль, нагут, горох, чечевицу, сою.

– Лаваш, постные блины, пресные лепешки.

– Тушеные, маринованные, вареные или жареные грибы.

– Крупы, приготовленные без молока и масла. Среди них стоит выделить особенно полезные – рис, овес, перловку, кукурузную крупу, пшено, гречку.

– Напитки: компот из сухофруктов, чай, кофе, соевое молоко, свежесжатый сок.

– Любые виды орехов и семечек.

– Черный, ржаной, цельно зерновой хлеб.

– Соусы без яиц, растительного масла.

Несмотря на отсутствие запрета, из того чем можно завтракать в пост лучше исключить свежесжатый сок, квашеные и маринованные овощи. В период ограниченного рациона желудок полупустой, особенно с утра. Поэтому такие продукты могут спровоцировать гастрит, расстройство желудочно-кишечного тракта.

Для того чтобы организм полноценно функционировал, ему требуется достаточное количество белка. Поэтому сле-

дует заменить мясные продукты на те, которые содержат в своем составе растительный белок. Особенно богаты таким белком бобовые (фасоль, соя, нут, горох).

Попробуйте приготовить постный суп их любого вида бобовых, овощей и крупы. Приправьте специями по вкусу, и вы поймете, что поститься можно вкусно. Но не стоит объедаться. Ведь избыток еды – это нарушение поста. Следует есть все в меру, стараясь только утолить голод, а не наесться до отвала.

Некоторые священнослужители утверждают, что для работающих и занятых умственной деятельностью мирян допустимы послабления в виде рыбы, икры.

Употребление рыбы во время поста

Рыба в строгие дни поста находится под запретом. Чаще всего рыбу можно включить в свой рацион тогда, когда дни поста совпадают с большими церковными праздниками. Например, 7 апреля (Благовещение), в последнее воскресенье перед Пасхой (Вход Господень в Иерусалим), субботу Лазаря.

Во время Успенского поста рыба разрешается на праздник Преображения Господня.

Петров пост позволяет есть рыбу по таким дням: четверг, суббота, воскресенье и вторник.

В рождественский пост рыбу можно включить в меню в выходные дни: субботу и воскресенье.

Особые правила действуют в отношении людей с ослабленным здоровьем. При разговоре с батюшкой можно попросить о послаблении, тогда вам будет разрешено есть рыбные продукты в любое время.

Употребление сладостей во время поста

Православные духовники расходятся во мнении относительно употребления сладостей в постные дни. Некоторые говорят, что кушать в пост любые виды сладостей нежелательно, так как в этот период нужно отказаться от материальных удовольствий, предаться аскезе.

Другие утверждают, что строгие ограничения предписаны для служителей монастыря, но не для мирян. Последним разрешено употреблять следующие виды постных сладостей.

- Зефир, мармелад, пастилу – приготовленные на агар-агаре, без использования желатина.
- Сухофрукты.
- Горький шоколад.
- Подсолнечниковую, кунжутную, арахисовую халву.
- Диетическое печенье, не содержащее маргарина, сливочного масла, яиц.
- Карамель.
- Сушки, бублики, постные сухарики, пряники.
- Засахаренные фрукты.
- Рахат-лукум.
- Козинаки.

– Мед.

При покупке магазинных конфет стоит обращать пристальное внимание на отсутствие ингредиентов животного происхождения, в том числе на яичный белок, сало, желатин.

Полезные советы для питательности

В действительности пища без мяса может быть достаточно сытной, богатой витаминами и микроэлементами. Если постные блюда кажутся верующим недостаточно питательными, можно воспользоваться следующими секретами в их приготовлении.

Чтобы борщ был наваристым, его готовят на фасолевом бульоне, добавляют в блюдо не только целую фасоль, но и пюре из нее.

Хорошей имитацией мясной подливки станет грибной соус, подлива. Ее можно добавлять в каши, овощные рагу, первые блюда.

С помощью мелко нарезанной морской капусты можно получить запах и привкус «рыбы» в первых блюдах.

Необязательно использовать мясо, чтобы приготовить котлеты. Их можно сделать из картофеля, чечевицы, нагута, фасоли и даже моркови.

Добровольные ограничения в пище не только помогают в продвижении на духовном пути, но и очищают тело от шлаков, токсинов, нездоровых клеток.

Питание в разные дни

В течение недели нужно знать, в какие дни следует сделать послабление, а в какие, наоборот, совсем воздержаться от пищи.

Понедельник, среда и пятница – это дни самого строгого поста. В это время, по возможности, следует совсем отказаться от еды или можно позволить себе съесть совсем немного сырых, неварёных продуктов. К тому же в эти 3 дня нельзя добавлять в блюда растительные масла. Основная пища – это ржаной хлеб, овощи, фрукты и несладкий кисель или компот.

Вторник и четверг. В эти дни разрешено поесть пищу, которую предварительно можно сварить или обжарить. Но подсолнечное масло опять же добавлять запрещено.

Суббота и воскресенье. Дни послабления. Можно сварить себе суп или приготовить овощное рагу с добавлением рыбы и растительного масла.

Польза постов для организма:

- возможность избавиться от накопившихся после зимы килограммов;
- обилие растительной клетчатки, содержащейся в овощах, фруктах, зелени очистит кишечник и восстановит его нормальную работу;
- употребление цельнозерновых каш, свежих овощей и фруктов, орехов и меда, ежедневно присутствующих в пост-

ном меню, значительно улучшит состав крови и улучшит состояние организма;

- отсутствие мясной пищи в рационе очистит всю кровеносную систему и улучшит работу сердца, очистит сосуды от холестериновых бляшек;

- при скудном питании организм очищается не только от лишних отложений, но и от болезнетворных образований, которые «съедаются» здоровыми клетками организма;

- возможность подлечиться растительными настоями, поскольку эффект особенно сильный именно при питании без животной пищи;

- легкая растительная пища разгрузит и очистит почки и печень;

- отказ от курения и употребления спиртного не только обрадует ваш организм, но и сэкономит бюджет.

Соблюдение православных постов

Великий пост

Верующие люди сразу после Масленицы начинают поститься. Настает время основного, самого главного и строгого из многодневных постов – Великого поста. Этот пост переходящий, начинается с понедельника после Прощеного воскресенья и заканчивается накануне Пасхи. Его продолжительность всегда составляет ровно 7 недель (49 дней). Он состоит из поста Четыредесятницы и поста Страстной недели, или Великой. Отсюда и название «Великий пост». Этот пост соблюдается в память сорокадневного поста Иисуса Христа, удалившегося в пустыню вскоре после Своего крещения. Для каждого верующего человека Великий пост – подготовка к величайшему из великих праздников – Воскресению Христову (Пасхе).

Этот пост строгий, особенно седмицы первая, четвертая и седьмая (Страстная).

На Страстной неделе пост прекращается после Литургии в Страстную субботу. По обычаю, разговляются только после Пасхальной заутрени, то есть в ночь на воскресенье.

Во время Великого поста в магазинах появляется большое количество товаров с пометкой «Постный продукт». Не до-

веряйте этой надписи и внимательно читайте состав, чтобы не попасться на удочку недобросовестных производителей.

Правила приема пищи

Этот пост является самым строгим и самым длительным. Поэтому прежде чем приступить к его совершению, нужно подумать, не повредит ли это вашему здоровью. Больным людям и кормящим матерям разрешено есть в постные дни даже немного мяса.

Отказаться следует:

- от любого сорта мяса, рыбы и даже морепродуктов;
- молочных и кисломолочных продуктов, яиц и даже яичного порошка;
- выпечки, так как в тесто при приготовлении добавляются запрещенные продукты;
- майонеза и других соусов, если в их составе есть молоко или яйца;
- спиртных напитков, так как они имеют веселящие свойства.

Нужно помнить, что постящиеся совсем не едят в первый день Великого поста и каждую пятницу.

В первые и последние 7 дней можно есть только овощи и фрукты, а пить исключительно свежую воду.

В остальные дни разрешается употреблять мед, подсолнечное масло, иногда рыбу.

В течение поста разрешено добавлять в еду сахар, помимо этого можно в небольших количествах есть горький шоколад без добавления молочных компонентов, сушеные ягоды, козинаки, мармеладные конфеты и мед.

Некоторые православные считают, что мед есть нежелательно. Особенно этого мнения придерживаются старообрядцы и монахи. Но церковные служащие не против того, чтобы мед присутствовал на столе православных во время поста. Они советуют выбирать гречишный или липовый сорта, так как они содержат в своем составе много микроэлементов и витаминов.

Меню на один день Великого поста

Людам, которые впервые решили начать поститься, можно посоветовать такую примерную схему приема пищи.

Завтрак: кусочек черного хлеба, 250 г любой каши, приготовленной на воде.

Обед: салат из листьев салата с помидорами и огурцами, приправленный соком лимона и солью.

Полдник: одно яблоко или груша, стакан компота из ягод.

Ужин: Рагу из тушеных овощей: картофеля, капусты и моркови.

По мнению священнослужителей, самое главное – это очищение души. А вопрос «Что можно есть во время поста»

не имеет такого большого значения. Главное искренне верить, что через духовное и телесное воздержание мы соединяемся с Господом.

Монастырское постное меню

Несмотря на ограниченный список продуктов питания, монастырское постное меню содержит необходимые для организма витамины, минералы, микроэлементы.

Понедельник

Завтрак – овсяные хлопья, залитые кипятком, с добавлением измельченных орехов, фиников, изюма, инжира.

Обед – картошка, запеченная в духовке, кислая капуста, постные хлебцы.

Ужин – винегрет.

Вторник

Завтрак – манная каша на воде.

Обед – овощной крем-суп из тыквы, ржаной хлеб.

Ужин – тушеные овощи.

Среда

Завтрак – яблочное пюре с измельченными грецкими орехами, постные хлебцы.

Обед – гороховое пюре с сухарями.

Ужин – фруктовый салат из хурмы, бананов, апельсинов, фиников.

Четверг

Завтрак – каша из тыквы с изюмом.

Обед – постные щи с фасолью и свежей капустой, ржаной хлеб.

Ужин – рис под томатной заправкой.

Пятница

Завтрак – тертая свекла с черносливом.

Обед – картофель в мундире, диетические хлебцы.

Ужин – компот из сухофруктов, картофель в мундире.

Суббота

Завтрак – блинчики с бананом, приготовленные без добавления молока, яиц.

Обед – вермишелевый суп на грибном бульоне.

Ужин – нут в подливке из обжаренного лука, помидор, болгарского перца.

Воскресенье

Завтрак – гречневая крупа с грибной подливой.

Обед – борщ с фасолью, сухарики.

Ужин – обезжиренный рисовый пудинг с сухофруктами.

Кроме того, монастырское меню включает особые дни, когда ничего нельзя есть – Чистый Понедельник, Суббота Страстной Седмицы и Великая Пятница. В Великий Четверг можно выпить немного вина. Период со второго по пятый день поста многие верующие проводят на хлебе и воде.

Петров пост

Петров пост посвящен деяниям апостолов – Петра и Павла. Во время него рекомендуется воздержаться от употребления мясной и молочной продукции, яиц, майонеза.

Каждую неделю поста в понедельник разрешается кушать горячую пищу, но нельзя включать в меню абсолютно все продукты животного происхождения. Так же настоятельно рекомендуется отказаться от употребления растительного масла.

Во вторник и четверг, а также в выходные дни можно готовить пищу с добавлением любого растительного масла. Разрешено употреблять рыбу и морепродукты, а вот остальные продукты животного происхождения, например, яйца и молочные продукты кушать нельзя.

Это самые строгие дни недели, когда не то что продукты животного происхождения, даже растительное масло употреблять категорически нельзя.

В среду и пятницу было принято готовить овощные окрошки, варили постные щи и готовили в печи грибы, не забывали про ботвинью и свекольник. Для сытости использовался картофель, приготовленный в печи или золе костра, варили крупяные каши без добавления масла и жира. А в остальные дни в рационе присутствовала речная, только что выловленная рыба – соленая и печеная, жареная и в качестве

начинки для пирогов и супов.

Успенский пост

Успенский пост – единственный среди всех посвящен Пресвятой Богородице. Каждый год он проходит в одно и то же время – с 14 до 27 августа. Продукты, разрешенные во время поста: черный хлеб, овощи, фрукты, бобовые, орехи, мед, сухофрукты, каши, зерно. Запрещено употреблять мясные и рыбные продукты, молочные продукты, яйца.

При выборе степени поста верующий должен обязательно посоветоваться со своим священником.

Степень воздержания без употребления мяса предполагает отказ от мясных продуктов. Во время обычного поста нельзя есть молочные продукты, яйца и мясо, но разрешается употреблять рыбу.

На большие праздники во время Успенского поста следует придерживаться некоторых традиций в питании:

– в первый день поста (14 августа) принято освящать в церкви мед и мак. После выпекают различные кушанья с маком, затем эти два ингредиента можно употреблять в пищу. Таким образом, отмечают медовый спас;

– на яблочный спас (19 августа) следует освятить в церкви яблоки и виноград, после чего их можно кушать. Рыба в Успенский пост разрешается к употреблению в этот день;

– когда заканчивается Успенский пост (28 августа), разрешается кушать рыбу, но только если праздник Успения Пре-

святой Богородицы не пришелся на среду или пятницу. В таком случае следует перенести день разговения.

Питание по дням в Успенский пост

Каждый церковный пост предусматривает определенный набор продуктов, которые можно употреблять в тот или иной день недели:

понедельник – сухоядение;

вторник – горячая пища, которая обязательно должна быть приготовлена без масла;

среда – сухоядение;

четверг – приготовленная без масла горячая пища;

пятница – сухоядение;

суббота – разрешена горячая пища, но без масла;

воскресенье – разрешена горячая пища, но без масла.

Сухоядение – это употребление продуктов, которые не проходили термической обработки. К таким продуктам относят сырые овощи, фрукты, орехи, мед.

В дни приема горячей пищи можно сварить суп, натushить овощей, приготовить различные виды каш. Но в рецептуре не должно присутствовать масло.

Вино в успенский пост разрешают пить только в субботу и воскресенье.

Рождественский пост

За 40 дней до великого праздника – Рождества Христова начинается Рождественский пост.

В течение сорока дней верующие ограничивают себя в пище: вплоть до 6 января под запретом мясо, яйца, сыр, сметана и молоко. Однако Рождественский пост – это не только телесное очищение, но и работа над своей духовностью.

Главная суть – встать на путь добра, сострадания, гуманизма, отказаться от привычных земных потребностей: перестать сквернословить, укротить гнев, воздержаться от грехов и греховных страстей. Все это для достижения важной цели: с чистым телом, сердцем и душой встретить большой и светлый праздник – Рождество Христово.

Следует питаться в пост до дня святого Николая (19 декабря): овощами, фруктами, любыми видами каши, бобовыми, черным хлебом, орехами, семенами. После дня святого Николая вплоть до 2 января, по выходным в постное меню добавляется рыба, растительное масло. Со 2 января до 6 января меню снова становится строго вегетарианским, в честь приближения Рождества Христова.

Пост, предворяющий Рождество, принято делить на три периода. Первый – самый мягкий. Он начинается 28 ноября и длится до 19 декабря включительно. По понедельникам допускается горячая пища без масла, по вторникам, четвер-

гам и субботам можно есть рыбу. По средам и пятницам – сухоядение: хлеб, вода, соль, сырые фрукты и овощи, орехи мед, сухофрукты.

Второй период (с 20 декабря по 1 января включительно) более строгий: из рациона исключается рыба по вторникам и четвергам, вместо нее – горячая пища с маслом. В остальные дни правила питания остаются прежними.

Последний период самый строгий. Его продолжительность 5 дней: со 2 до 6 января. Понедельники, среды и пятницы – дни сухоядения. По вторникам и четвергам употребляется горячая пища без масла – его можно добавить лишь по субботам и воскресеньям. Рождественский Сочельник – день голодания: верующие воздерживаются от еды до появления в небе первой звезды, после чего используют сочиво: зерна пшеницы, сваренные в меду, либо отварной рис с изюмом.

У поста есть свои нюансы: в церковные праздники Введение Богородицы во храм и святителя Николая допускается употребление рыбы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.