

БОЛЬШАЯ КНИГА
рецептов для

**ПРАВОСЛАВНЫХ
ПОСТОВ
И ПРАЗДНИКОВ**



Арина Родионова
Большая книга рецептов
для православных
постов и праздников

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3116765

Большая книга рецептов для православных постов и праздников:

РИПОЛ классик; Москва; 2012

ISBN 978-5-386-04048-2

Аннотация

В этой книге собраны рецепты приготовления традиционных блюд русской православной кухни. К каждому церковному празднику и посту приурочен определенный выбор яств. В книге приводятся рецепты блюд повседневных, простых в приготовлении, и праздничных, затейливых, приуроченных к торжественным застольям. Конечно же не обойдены вниманием главные православные праздники, такие как Пасха и Рождество. Людям верующим эта книга значительно облегчит выбор блюд во время любого поста.

Содержание

Введение	6
Посты – основа православия	10
Проведение постов. Общие правила	12
Что можно и чего нельзя есть во время поста	12
Степень строгости постов	14
Сухоядение	14
Горячая пища без масла	15
Полное воздержание от пищи	15
Нарушение поста	16
Счисление времени постов	17
Значение поста	20
Многодневные посты	23
Великий пост	23
Подготовка к Великому посту	25
Неделя о Мытаре и Фарисее	25
Неделя о блудном сыне	26
Неделя о Страшном суде, или мясопустная	26
Сырная неделя	27
Святая Четыредесятница	28
Первая седмица	28
Вторая седмица	29

Третья и четвертая седмицы В это время церковь прославляет крест и победу Спасителя над смертью. В связи с этим на середину храма выносятся святой крест для поклонения ему. Поэтому обе недели называются крестопоклонными.	30
Пятая седмица	30
Шестая седмица (Вербная неделя)	31
Страстная седмица	33
Рождественский пост	34
Апостольский пост	36
Успенский пост	37
Однодневные посты	39
Пост по средам и пятницам	39
Пост в день Воздвижения Креста Господня	40
Пост накануне Крещения Господня	42
Пост в день Усекновения главы Иоанна Предречи	43
Послабления поста в еде	44
Послабления для всех	45
Рецепты блюд для православных постов	47
Закуски	47
Гренки с помидорами и чесноком	47
Гренки с чесноком и сыром	48
Бутерброды с сардинами	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

**Большая книга рецептов
для православных
постов и праздников
Составитель
Арина Родионова**



Введение



Православная кухня имеет многовековую историю. Наши предки относились и к праздничной, и к будничной трапезе очень серьезно, считая ее важным моментом своей жизни. За стол они садились с молитвой, благословляя «ястие и питие» и благодаря Господа за Его милости и щедроты. Особые

молитвы, произносимые перед трапезой и после нее, способствовали созданию настроения именно на «вкушение» пищи, а не на простое ее поглощение, не приносящее пользы ни телу, ни духу. Неслучайно во всех православных монастырях существует традиция чтения вслух жития святых и поучения Отцов Церкви, что дает пищу и разуму.

Хотя многие различия праздничных блюд, характерные для каждого православного праздника, стерлись, до наших дней все же дошло немало оригинальных рецептов. У каждого праздника имеются свои блюда-символы. Так, на Пасху современные православные христиане, так же как и их предки, пекут куличи, красят яйца, делают пасху из творога.

В день святых апостолов Петра и Павла, который считается днем рыбаков, благочестивые люди ставят на стол изумительные кушанья из рыбы и морепродуктов. В Масленицу, или Сырную неделю, пекут блины, а в Рождественский и Крещенский сочельник делают сочиво и взвар из сухофруктов.

Далеко не все знают, какие блюда принято готовить для рождественского стола. Эта праздничная трапеза, первая после окончания 40-дневного поста, всегда была очень богатой. Православная традиция здесь совпала с дохристианской, когда обильное застолье в канун нового года символизировало надежды людей на богатство будущего урожая.

Изобилию калорийных мясных кушаний на рождественском столе способствовали и наши суровые зимы, а также

подледный лов рыбы и крестьянская традиция приручивать забой домашнего скота к крещенским морозам. Многие мясные и рыбные блюда люди могли отведать лишь в холодное время года.

Трапеза в Рождественский сочельник была постной. На стол подавалось сочиво. А вот утром, в день Рождества, готовили скоромные блюда: мясную лапшу или бульон с курицей («уха курячья»), блины, заливное, студень, молочного поросенка или свиную голову с хреном, солонину с чесноком, лапшой и гусиными потрохами. Праздничными блюдами также считались домашняя свиная колбаса, жареная свинина или баранина с гречневой кашей, колядки, медовые пряники, ломанцы с медом и маком. Позднее к Рождеству стали готовить святочную пряженину.

На стол подавали и другие рождественские блюда – гуся с яблоками, дичь в маринаде, гурьевскую кашу, расстегаи, кулебяки, печенье, хворост, торты.

В православном календаре есть праздники, которые выпадают на время поста. Однако постные блюда тоже могут быть «праздничными» и очень вкусными, ведь Церковь разрешает в праздничные постные дни вкушать такие продукты, как грибы, фасоль, мед, овощи, фрукты и рыба.

Начинаясь в храме, православные праздники продолжают дома. Готовя разнообразные кушанья, не нужно забывать о благодарственных молитвах, славословиях и благих действиях. Только в этом случае праздничная трапеза станет

для вас настоящим священнодействием.

Молитва перед вкушением пищи

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого.

Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремени, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животное благоволение.

Тайная молитва для неумеренных в питании (перед вкушением пищи)

Также молю Тебя, Господи, избави мя от пресыщения, сластолюбия и даруй мне в мире душевном с благоговением принимать щедрые дары Твои, да вкушая их, получу укрепление сил моих душевных и телесных для служения Тебе, Господи, в немногий остаток моей жизни на земле.

Молитва после вкушения пищи

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небесного Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй им, прииди к нам и спаси нас.

Посты – основа православия

Церковь придает посту большое значение. Постом считается ограничение в еде для достижения духовных целей.

Христианский пост – это добровольная жертва, которую православный христианин приносит из любви к Богу. Это возможность показать Богу свое смирение и послушание. Таким образом, христианский пост имеет не столько физическое, сколько духовное значение. Его цель – приближение к Богу сердцем и мыслями.

Православный пост помогает людям внутренне изменяться, бороться с греховными страстями, противостоять искушению. Пост – это не диета, если при этом душа никак не откликается на переносимые тяготы – это тщетный пост. Никакой пользы человеку от него нет.

Чем строже пост, тем более высоко он ценится. Однако православная церковь выступает против неразумных постов. Они не должны вредить телу человека, ослабляя его настолько, чтобы верующий не был способен трудиться. Пост должен благотворно сказываться на здоровье, чтобы христианин был в состоянии делать добрые дела, и не должен приводить в уныние и отвращать от молитвы.

Пост неотделим от молитвы. Он должен усиливать молитвенный настрой человека, давать ему силы на совершение необходимого количества молитв.

Истинный пост подразумевает не только воздержание от пищи, но и удаление от всякого рода зла. Он смиряет тело, но просветляет душу.

В православии все посты делятся на две большие группы:

- многодневные посты;
- однодневные посты.

К многодневным постам относятся 4 поста:

- Великий пост;
- Апостольский пост;
- Успенский пост;
- Рождественский пост.

К однодневным постам относятся:

- посты по средам и пятницам (на каждой неделе, за исключением сплошных седмиц и Святков);
- пост в день Воздвижения Креста Господня (27 (14) сентября);
- пост в день Усекновения главы Иоанна Предтечи; 11 сентября (29 августа);
- пост в Крещенский сочельник (накануне Крещения Господня; 18 (5) января).

Проведение постов. Общие правила

Пища для православного поста отбирается с учетом ее воздействия на организм. Поэтому из рациона исключаются мясные и молочные продукты и яйца, а также иногда рыба, в то время как остальные морепродукты являются постной пищей, наряду с растительной едой.

Взрослые должны соблюдать установленные многодневные и однодневные посты, в том числе каждую среду и пятницу. Их строгость должна быть соразмерена со здоровьем и силами человека. Крепкие и слабые телом люди должны иметь разную меру поста.

Что можно и чего нельзя есть во время поста

Во время церковных постов следует полностью исключить из рациона мясные и молочные продукты, а также яйца. По средам и пятницам не разрешается употреблять в пищу рыбу. Исключением являются те дни, которые приходятся на праздники с полиелейной утреней. Кроме того, рыбу можно есть по средам и пятницам в период от Пасхи до Троицы, а также в дни сплошных седмиц.

Сплошными седмицами называются недели, в которые пост не полагается.

В некоторых русских монастырях разрешается употреблять во время Великого поста в пищу морепродукты, к которым относятся кальмары, креветки, крабы, мидии, раки и т. п. Эта пища не считается мясной или рыбной. Это разрешение распространяется и на мирян. Однако следует помнить, что в первую и Страстную седмицы Великого поста, а также по понедельникам, средам и пятницам предписано сугубое воздержание, во время которого не разрешается употреблять в пищу и морепродукты. В эти дни даже растительное масло запрещено использовать при приготовлении пищи.

О том, какая именно пища предусмотрена церковным уставом в определенный день того или иного года, можно узнать из церковного календаря на конкретный год.

Пост подразумевает воздержание от употребления не только пищи животного происхождения, но также алкогольных напитков, курения, сексуальных контактов, развлечений и т. п.

Во время поста можно пить кофе и чай, а также есть варенье и мед.

Также во все дни поста разрешено есть хлеб. Исключение составляют хлебобулочные изделия из сдобного теста.

Соевые продукты являются растительными, поэтому формально во время поста их можно употреблять.

Степень строгости постов

Православные посты имеют несколько степеней строгости:

- вкушение рыбы (разрешается употреблять в пищу рыбу, растительное масло и все виды растительной пищи);
- горячая с маслом (разрешено употреблять любую растительную пищу, приготовленную на огне с использованием растительного масла);
- горячая без масла (разрешено употреблять любую растительную пищу, приготовленную на огне, но без использования растительного масла);
- сухоядение (в такие дни разрешается употребление только пищи, которая не была приготовлена на огне);
- полное воздержание от пищи (такой пост рекомендуется соблюдать в первые 2 дня святой Четыредесятницы, в пятницу Страстной седмицы и в первый день Апостольского поста).

Сухоядение

Оно подразумевает приготовление блюд из продуктов, не подвергшихся термической обработке. Однако сухоядение не должно пересекать грани разумного.

В дни сухоядения разрешается употреблять в пищу све-

жие или моченые фрукты, квашенные или соленые овощи и грибы, а также мед и орехи. Запрещено употреблять в пищу растительное масло и вино, хотя они приготовлены без тепловой обработки. Нельзя употреблять и такие горячие напитки, как чай, кофе, отвары и компоты. Из напитков можно пить только воду и соки.

Горячая пища без масла

Это вареная пища, приготовленная без использования масла, – в основном овощные и грибные супы, макаронные изделия, каши и блюда, приготовленные на их основе. Эти блюда разрешены также в некоторые дни сухоядения. Такая еда считается небольшим ослаблением поста. В эти же дни можно употреблять чай, кофе, компоты и различные отвары, однако по-прежнему запрещено употребление вина.

Полное воздержание от пищи

Полное воздержание рекомендуется соблюдать в особые дни – такие, как Великая пятница (до выноса плащаницы), первый день Четыредесятницы (до появления вечерней зари), навечерие Рождества Христова и Богоявления (до освящения воды), день Святой Троицы (до окончания вечерни, соединенной с литургией), а также утро каждого праздничного дня до окончания богослужения.

Участие в таком посте является добровольным и соответствует усердию и навыку каждого христианина.

Нарушение поста

Нарушением христианского поста считается употребление в пищу продуктов или блюд, не разрешенных церковным уставом. Такая еда называется скоромной.

Кроме того, нарушением поста является поспешность в еде, пустые разговоры и шутки за столом во время поста.

Несоблюдение Великого поста считается тяжким грехом.

Счисление времени постов

В древности использовался лунный календарь, согласно которому год делится на 12 лунных месяцев. Два лунных месяца составляют 59 суток, поэтому раньше принято было считать, что в одном месяце 30 дней, а в другом 29. Всего в лунном году 354 дня. Однако впоследствии египетские астрономы определили, что год состоит из 365 суток и 6 часов. В 46 году до Рождества Христова Юлий Цезарь ввел именно эту длину года в римский календарь. Такое исчисление стали называть юлианским. Его приняли все народы, подвластные Риму.

Юлианский год содержит 365 суток и 6 часов.

Эти 6 часов в течение 3 лет не принимаются в расчет, а на четвертый год прибавляется лишний день к февралю, в котором в этот год не 28, а 29 дней. Такой год получил название високосного.

Однако юлианский год немного длиннее истинного солнечного года. Разница составляет 11 минут и 8,4 секунды. Эта разница незначительна, но за 400 лет вырастает до 3 суток. Так, весеннее равноденствие, которое в 325 году н. э. приходилось на 21 марта, в 1582 году приходилось уже на 11 апреля. В связи с этим в 1582 году папа Григорий VIII принял решение отбросить в 1582 году 10 дней. В результате после 4 октября вместо 5 октября должно было наступить

пить сразу 15 октября. Этот же папа постановил каждые 400 лет отбрасывать по 3 дня, чтобы предотвратить перемещение весеннего равноденствия, по которому вычисляется праздник Пасхи, а соответственно, и все остальные значительные праздники и посты в христианстве.

Новый стиль летоисчисления называли григорианским. Его приняли все христианские государства, кроме России и православной церкви на Востоке, сохранивших юлианское счисление.

В настоящее время разность между старым и новым стилем увеличилась еще на 3 дня и составляет 13 дней. Поэтому, когда по юлианскому календарю 1 января, по григорианскому – уже 14 января. Так, православное Рождество отмечается 7 января, в то время как другие конфессии отмечают его 25 декабря.

Даты многих постов и праздников в православии отсчитываются от времени празднования Пасхи. Поначалу православная Пасха отмечалась в одно время с еврейской, время которой, в свою очередь, определялось по лунному календарю. Однако этот праздник приходился на разные дни недели, что противоречило христианскому понятию о дне Воскресения Христа.

Позже в Риме Пасху стали праздновать после мартовского полнолуния и весеннего равноденствия, и обязательно в воскресенье. Но такой порядок тоже вызывал немало споров между Восточной и Западной церковью.

В 325 году н. э. Вселенский собор вынес решение праздновать православную Пасху после еврейской, в первое воскресенье, которое следует за полнолунием, происходящим в день весеннего равноденствия или после него, но не ранее.

Значение поста

Сущность поста заключается не только в ограничении употребления пищи и питья, но и в усмирении своей плоти, преодолении чувственных желаний, душевном облегчении и сосредоточении на духовном.

Иногда пост является выражением печали. С одной стороны, это печаль о страждущем Спасителе Иисусе Христе. Так, пост по средам посвящен дню, когда Христос был предан своим учеником Иудой, а по пятницам – дню, когда Христос был распят на кресте и умер. Православные христиане, постящиеся по средам и пятницам, проявляют таким образом свое сопереживание страданиям Христа.

С другой стороны, пост является выражением человеком печали о своих грехах. Такая печаль приводит к раскаянию и изменению человека, поскольку по-настоящему раскаявшийся оставляет грех, чтобы не огорчать больше Бога и других людей: «Печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению, а печаль мирская производит смерть» (2 Кор. 7:10).

Христианский пост не предназначен для совершенствования тела, как, например, у йогов. Он имеет значение для духовной жизни человека – его духовного роста, преодоления искушения и страстей. В Книге пророка Иоиля Бог призывает не только к посту, но одновременно к плачу и рыданию:

«Обратитесь ко Мне всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании» (Иоиль 2:12).

В первый день Четыредесятницы в православной церкви поют: «Истинный пост есть злых отчуждение, воздержание языка, ярости отложение, похотей отлучение, оглаголения, лжи и клятвопреступления».

Можно также сказать, что пост имеет общественное значение. Когда человек ограничивает себя в пище и питье, он экономит деньги, которые может отдать в помощь нуждающимся. Таким образом можно бороться с нищетой в обществе.

Благотворительность и раздача милостыни являются обязательными составляющими поста и его следствием. Пророк Исайя говорил о посте следующее: «Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его и от единокровного твоего не укрывайся» (Исайя 58:7).

Пост также является одним из условий покаяния, без которого человеку трудно радоваться празднику.

Только искренне печалась о совершенных грехах и получив их прощение и отпущение, человек может обрести душевное освобождение и очищение.

Покаяние подразумевает глубокий самоанализ, осуждение всего, что считается негодным, сожаление о своих нечистых поступках и помыслах, острое переживание своего падения, стремление к перемене и освобождению от греха.

Поэтому пост заканчивается разрешительной молитвой и исповедью, хотя исповедь является последним этапом в покаянии.

Многодневные посты

Как уже упоминалось выше, православные соблюдают 4 многодневных поста:

Великий,
Апостольский,
Успенский,
Рождественский.

Великий пост

Время начала и окончания Великого поста зависит от времени праздника Пасхи, который не имеет устойчивой календарной даты. Общая продолжительность Великого поста – 49 дней. Он состоит из 2 постов – Четыредесятницы и Страстной седмицы.

Четыредесятница длится 40 дней в память о сорокадневном посте Иисуса Христа в пустыне. Именно поэтому пост и называется Четыредесятницей. Страстная седмица установлена в память о страданиях Христа. Великий пост предназначен для покаяния и смирения христиан перед праздником Пасхи, в который празднуется Светлое Христово Воскресение из мертвых. Это самый значительный из всех церковных праздников.

У католиков Четыредесятница начинается с середины

первой недели Великого поста, которая называется пепельной из-за обычая посыпать пеплом голову при богослужении. Этот обычай был введен папой Григорием Великим.

У православных Великий пост начинается в Чистый понедельник и продолжается 7 недель. Седьмая неделя называется Страстной. Великий пост установлен в честь самого Спасителя Иисуса Христа, а Страстная неделя – в честь воспоминания о его последних днях земной жизни, страданиях и смерти.

Великий пост считается временем всеобщего духовного очищения и освящения. Условиями такого очищения являются не только ограничения в пище, но и оставление греха, изменение образа жизни, мыслей, чувств и поведения. Для того чтобы этого достичь, необходимо делать над собой большое усилие, подавляя свой характер и желания. Пост является хорошей тренировкой в этом.

Во время Великого поста разрешено принимать пищу только 1 раз в день, вечером. На протяжении всего поста, включая и воскресные дни, нельзя есть мясо, молоко, сыр и яйца. С особой строгостью следует соблюдать пост в первую и Страстную недели. В праздник Благовещения Пресвятой Богородицы, проходящий 7 апреля, разрешается сделать послабление поста и добавить в меню растительное масло и рыбу. Кроме воздержания в пище во время Великого поста необходимо усиленно молиться, чтобы Господь дал покаяние, сокрушение сердца, скорбь о грехах и любовь к Богу.

Подготовка к Великому посту

Церковь предписывает готовиться к Великому посту за-долго до его начала. Приготовления начинаются вскоре после праздника Богоявления Господня неделей о Мытаре и Фарисее, а заканчивается сыропустной неделей.

Цель подготовки к Великому посту – расположить верующих к покаянию. В это время верующие постепенно приучаются к воздержанию, помимо этого, получают духовное наставление в церкви.

Неделя о Мытаре и Фарисее

Она проходит в период с 11 января по 15 февраля. На этой неделе в церкви читается евангельская притча о мытаре и фарисее, согласно которой первый пошел в дом свой более оправданным пред Богом, чем второй. На примере этих евангельских персонажей показано, что покаяние начинается со смирения и что гордыня мешает человеку покаяться. Без осознания своей греховности верующему нельзя приступать к посту. Эта неделя также называется всеядной седмицей. Это сплошная седмица, в которую разрешено есть любую пищу даже в среду и пятницу.

Неделя о блудном сыне

Эта неделя проходит в период между 18 января и 22 февраля. Она получила свое название от евангельской притчи, которую читают в церкви для приведения к покаянию тех людей, которые имеют греховные привычки и не могут от них освободиться. Притча о блудном сыне отображает бедственное состояние человека, который из-за своих грехов удалился от Бога. Покаяние блудного сына и принятие его отцом дает утешение, надежду на прощение и восстановление погубленной жизни. Таким образом, раскрывается вся сила покаяния и Божьего прощения.

Во время недели о блудном сыне возобновляется пост по средам и пятницам.

Неделя о Страшном суде, или мясопустная

Она проходит в период между 25 января и 29 февраля. На этой неделе церковь молится о погибших на войне, при пожарах, во время голода, от болезни, стужи, в море, на чужбине, а также о бедных и немощных, напоминая людям о неизбежной смерти и предстоящем Страшном суде, о котором говорится в субботу мясопустной недели. Эта тема должна побудить грешников к покаянию и указать на милосердие Божие.

На этой неделе вводится запрет на употребление в пищу

мясных блюд.

Сырная неделя

На этой неделе, в том числе в среду и пятницу, разрешается употреблять в пищу сыр и яйца. Мясные блюда есть нельзя.

В народе Сырная неделя называется Масленицей. В православной церкви ее называют «светлым предпутем воздержания» и «началом умиления и покаяния».

В Сырную неделю в церкви читаются отрывки из Библии об изгнании Адама и Евы из рая за непослушание. Этот пример показывает всю пагубность греха и тяжесть его последствий. История Адама и Евы учит удерживать себя от невоздержания (в том числе и в еде), которое может стать причиной греха.

В евангельских и апостольских чтениях на богослужении церковь дает последние наставления относительно поста. Он должен начаться с прощения, отвержения злых дел и нелицемерного исполнения всех правил поста. Верующие также должны примириться со всеми, наладить отношения с близкими, сгладить огорчения, устранить вражду, иначе нельзя приступать к Великому посту.

В Сырную субботу в церкви вспоминаются преподобные отцы и священноначальницы, священномученики и святые жены, которые прославились в соблюдении поста. Священ-

ники учат народ, что пост состоит не только в отказе от вкусной еды, но и в обуздании языка, сердца и очей.

У православных христиан есть обычай в Сырную неделю, и особенно в воскресенье, просить прощения друг у друга и у умерших. Поэтому этот день в народе называют Прощеным воскресеньем. Во всех православных монастырях, соборах и церквях совершается торжественный обряд взаимного прощения и благословения. Этим днем заканчивается разрешение употребления в пищу сыра, яиц и рыбы.

Святая Четыредесятница

Этот пост соблюдается издревле. Раньше он был очень строгим – христиане воздерживались даже от воды до 15.00. Есть начинали после 15.00, при этом можно было употреблять хлеб и овощи. Такого поста они придерживались и по субботам и воскресеньям. Ослабление поста допускалось только в исключительных случаях.

Великий пост делится на седмицы (недели), которые называются по своему порядку: первая, вторая и т. д.

Первая седмица

Святая Четыредесятница начинается с понедельника, который в народе называется Чистым. Церковь подробно объясняет, что такое истинный пост, его смысл и значение. В

субботу первой недели поминают св. Феодора Тирона. Воспоминанием о его страданиях и чудесах верующим объясняется, что пост угоден Богу и постящиеся находятся под особым покровительством Бога.

В Чистый понедельник, а также во вторник первой седмицы принято полное воздержание от пищи, в среду и четверг – сухоядение, в пятницу – вареная пища без масла, в субботу и воскресенье – вареная растительная пища с растительным маслом, а также допускается небольшое количество вина (не более 0,33 л).

Вторая седмица

На этой неделе церковь продолжает побуждать верующих к соблюдению поста, молитве, покаянию, добрым делам и т. д. В субботу второй, а также третьей и четвертой седмиц Великого поста церковь молится всем святым о ходатайстве во время поста, а также возносит молитвы Господу об умерших.

В православии эту неделю также называют неделей светотворных постов. На этой седмице в церквях говорится о том, что пост является средством достижения благодатного внутреннего озарения.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

Третья и четвертая седмицы В это время церковь прославляет крест и победу Спасителя над смертью. В связи с этим на середину храма выносятся святой крест для поклонения ему. Поэтому обе недели называются крестопоклонными.

Крест предлагается верующим в качестве духовного подкрепления во время соблюдения Великого поста, которое заключается в напоминании о любви Божией к людям, из-за которой Сын Божий предал себя на крестную смерть.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

Пятая седмица

Церковь ободряет постящихся верующих тем, что прошла уже половина поста. На богослужении читается канон преподобной Марии Египетской, которая совершила великий подвиг поста: «...душевная ловления, и страсти плотския мечем воздержания посекала, помысла прегрешения молчания и сокрушением подавила, и струями слез своих пустыню всю напоила, прозябла нам покаяния плоды». Обращаясь к жи-

тию этой святой, церковь заостряет внимание на глубине ее падения и высоте восстания через покаяние.

На этой неделе также рассказывается притча о богаче и Лазаре, чтобы дать прихожанам урок в посте и призвать их подвизаться не только к телесному посту, но и духовному, т. е. благотворительности и помощи страждущим и неимущим.

Суббота пятой седмицы носит название похвалы Пресвятой Богородицы.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

Шестая седмица (Вербная неделя)

Народное название этой недели произошло от того, что в Израиле в это время праздновался праздник кущей. Букет из нераспустившихся листьев финиковой пальмы и веточек иерусалимской ивы (или вербы) являлся непременным атрибутом этого праздника, поэтому Иисус Христос, вошедший в Иерусалим за 5 дней до крестной смерти, был встречен людьми с такими букетами. На утрени Вербного воскресенья в память об этом событии верующие держат в руках ветви вербы. Эту седмицу также называют цветной или цветоносной. На этой неделе притча о богаче и Лазаре звучит в песнопениях.

В понедельник, среду и пятницу полагается сухоядение, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла.

В пятницу шестой седмицы Великого поста заканчивается Четыредесятница. Пять недель плюс 5 дней шестой недели в сумме составляют 40 дней поста.

В субботу празднуется воскрешение Лазаря, совершенное Иисусом за 6 дней до иудейской Пасхи, в которую Господь был распят. Воскрешение Лазаря является доказательством божественной силы Христа и воскресения из мертвых. В этот день разрешена пища, приготовленная на растительном масле, а также рыба икра. Эта суббота называется Лазаревой.

В воскресенье проходит праздник, когда церковь призывает прихожан к праздничному пению вайи Христу грядущему. Верующие как бы встречают невидимо грядущего Господа и приветствуют его как победителя ада и смерти. Ветки вербы и зажженные свечи являются символом победы. В этот день вспоминается царское прославление Иисуса Христа при его въезде в Иерусалим на молодом осле незадолго до крестной смерти.

В Вербное воскресенье разрешается употребление в пищу рыбы. Кроме того, в этот день едят вербную кашу, которую варят из едва распутившихся почек ивы, ее цветков или сережек.

Страстная седмица

Эта неделя посвящена событиям последних дней земной жизни Иисуса Христа, его распятию, смерти и погребению. В понедельник и вторник Страстной седмицы церковь напоминает прихожанам ветхозаветные прообразы и пророчества о крестной жертве Христа. В среду говорится о предательстве Иуды – ученика и апостола Христа, который продал своего учителя за 30 сребреников. В четверг было установлено таинство евхаристии (причащения хлебом и вином). В пятницу был распят и умер Христос. Суббота – день пребывания тела Христа во гробе. На этом предпасхальный Великий пост заканчивается.

На этой неделе в понедельник, вторник и среду полагается придерживаться сухоядения, в четверг – вареной растительной пищи с растительным маслом и небольшим количеством вина.

В Великую пятницу и Великую субботу полагается соблюдать самые строгие правила поста, т. к. эти предпасхальные дни самые глубокие по духовному содержанию среди всех дней церковного года.

В пятницу предписывается полное воздержание от пищи до выноса плащаницы, которое совершается в 14.00 или 15.00 для поклонения. После выноса можно есть горячую пищу без масла.

В субботу желательно также полностью воздерживаться от пищи вплоть до разговения (окончание говения) после пасхальной литургии.

Однако для тех, кто не в силах соблюдать такой строгий пост, допускается употребление хлеба с небольшим количеством вина.

Рождественский пост

Он начинается с 28 ноября и длится по 6 января (с 15 ноября по 24 декабря). Если первый день поста выпадает на воскресенье, пост смягчается, но не отменяется.

Рождественский пост предваряет праздник Рождества Христова, 7 января (25 декабря), в который празднуется приход Спасителя в этот мир в образе человека. Начинается пост за 40 дней до праздника и поэтому тоже называется Четырнадцатидневным. В народе Рождественский пост называют Филипповым, или Филипповками, т. к. он начинается сразу после дня памяти апостола Филиппа – 14 (27) ноября.

Первые упоминания о соблюдении Рождественского поста приходятся на IV в. Поначалу не было установлено определенное количество дней этого поста. Современный порядок установился только в 1166 году на Константинопольском соборе.

Значение Рождественского поста заключается в благодарственной жертве за собранные плоды и приготовлении к еди-

нению с родившимся Спасителем.

Символически Рождественский пост указывает на состояние мира до пришествия Спасителя. Воздержанием в пище верующие выражают почтение к празднику Рождества Христова, а также к празднику Успения Пресвятой Богородицы.

По правилам воздержания Рождественский пост близок к Апостольскому до дня святителя Николая – 19 декабря (1 января). С 20 декабря (2 января), непосредственно перед праздником Рождества, пост становится особенно строгим.

По церковному уставу разрешается есть рыбу в день Введения во храм Пресвятой Богородицы, а также неделю до 20 декабря (2 января).

По понедельникам, средам и пятницам Рождественского поста назначается сухоядение.

Если на эти дни выпадает храмовый праздник или бдение, разрешается есть рыбу; если выпадает день великого святого – можно употреблять вино и елей (растительное масло).

После дня памяти святителя Николая и до предпразднества Рождества разрешается рыба в субботу и воскресенье. В предпразднества рыбу есть нельзя. Если эти дни выпадают на субботу или воскресенье, допускается употребление пищи с маслом.

В сочельник (6 января, канун Рождества) не разрешается принимать пищу до появления первой звезды. Этот обычай принят в память о той звезде, которая вспыхнула в час рождения Спасителя на земле. После появления первой звезды

принято есть сочиво – варенные в меду зерна пшеницы или сухофрукты, размоченные в воде, а также кутью – отварной рис с изюмом. Праздник Рождества длится с 7 по 13 января. С утра 7 января все ограничения в питании снимаются. Пост отменяется на 11 дней.

Апостольский пост

Этот пост не имеет определенной календарной даты. Его начало зависит от дней, на которые в текущем году выпадает празднование Пасхи и Святой Троицы. Пост начинается ровно через неделю после Дня Святой Троицы, которую называют еще Пятидесятницей, т. к. она празднуется на пятидесятый день после Пасхи. Неделя перед постом называется Неделей Всех Святых.

Продолжительность Апостольского поста может быть от 8 дней до 6 недель (в зависимости от того, насколько рано или поздно в этом году будет Пасха).

Завершается Апостольский пост всегда 29 июня (12 июля), в день святых первоверховных апостолов Петра и Павла. Отсюда пост и получил свое название. Его также называют постом Святых апостолов и Петровым постом.

Памяти апостолов Петра и Павла и посвящен Апостольский пост. Они оставили хороший пример в посте, т. к. всегда постились перед отправлением на проповедь Евангелия.

С постом они готовили своих учеников и преемников к

служению.

Апостольский пост не очень строгий. В среду и пятницу полагается сухоядение, в понедельник допускается употребление горячей пищи без масла, во вторник и четверг разрешаются грибы, растительная пища с растительным маслом и небольшое количество вина, а в субботу и воскресенье можно есть еще и рыбу.

Рыбу также можно есть в понедельник, вторник и четверг, если на эти дни выпадает праздник с великим славословием.

В среду и пятницу разрешается есть рыбу только в том случае, если на эти дни выпадает праздник с бдением или храмовый праздник.

Успенский пост

Успенский пост начинается ровно через месяц после окончания Апостольского поста (1 (14) августа) и длится 2 недели, заканчиваясь 14 (27) августа. Этот пост подготавливает к празднику Успения Пресвятой Богородицы, который отмечается 15 (28) августа.

С помощью Успенского поста церковь призывает подражать Божьей Матери, которая постоянно пребывала в посте и молитве.

По строгости Успенский приближается к Великому посту. В понедельник, среду и пятницу налагается сухоядение, вторник и четверг – горячая пища без масла, в субботу и

воскресенье допускается растительная пища с растительным маслом. В праздник Преображения Господня (19 августа) разрешается употреблять в пищу рыбу, а также елей и вино.

В день Успения Пресвятой Богородицы (15 августа), если он приходится на среду или пятницу, разрешается есть только рыбу. Мясо, молоко и яйца запрещены. Во все другие дни пост отменяется.

Существует также обычай до 19 августа не есть фрукты. Поэтому день Преображения Господня также называется Яблочным Спасом, т. к. в это время в храм приносятся садовые плоды (в частности, яблоки), освящаются и раздаются.

Однодневные посты

Однодневных постов много. Они разные по строгости соблюдения и не всегда связаны с конкретной календарной датой. Самые известные из них – по средам и пятницам на каждой неделе, в день Воздвижения Креста Господня, в день накануне Крещения Господня, в день Усекновения главы Иоанна Предтечи.

Существуют также однодневные посты, связанные с поминовением известных святых.

Эти посты не являются строгими, если только не приходятся на среду и пятницу. В такие однодневные посты нельзя употреблять в пищу рыбу, но разрешена пища с растительным маслом.

Особые посты могут быть назначены церковью по поводу какого-нибудь несчастья или общественного бедствия – эпидемии, войны, террористического акта и т. д.

Однодневные посты предваряют таинство причащения.

Пост по средам и пятницам

В среду, согласно Евангелию, Иуда Искариот предал Иисуса Христа, а в пятницу Христос претерпел крестные страдания и смерть. В память об этих событиях в православной церкви установлены посты по средам и пятницам каж-

дую неделю. Исключение составляют сплошные недели, или седмицы, во время которых существующие ограничения на эти два дня не распространяются. Такими седмицами являются Святки (7–18 января), Мытаря и Фарисея, Сырная, Пасхальная и Троицкая (первая неделя после Троицы).

По средам и пятницам нельзя употреблять мясную и молочную пищу, а также яйца. Многие особо благочестивые христиане не позволяют себе есть в эти дни даже рыбу и растительное масло, т. е. переходят на сухоядение.

Ослабление поста по средам и пятницам может быть только в том случае, если на этот день приходится праздник особо прославленного святого, памяти которого посвящается специальная церковная служба.

В период от Недели Всех Святых и до Рождества Христова следует воздерживаться также от рыбы и растительного масла. Если на среду или пятницу приходятся дни празднуемых святых, можно употреблять в пищу растительное масло.

В большие праздники – такие, как Покров, – разрешается есть рыбу.

Пост в день Воздвижения Креста Господня

Этот день приходится на 14 (27) сентября. Праздник учрежден в честь воспоминания об обретении Креста Господня. Это событие произошло в IV в. Согласно легенде, император

Византийской империи Константин Великий одержал много побед благодаря Кресту Господню и потому благоговел перед этим символом. Выражая благодарность Богу за согласие церкви на I Вселенском соборе, он решил построить храм на Голгофе. Елена, мать императора, в 326 году отправилась в Иерусалим, чтобы найти Крест Господень.

По существовавшему тогда обычаю, кресты, как орудия казни, закапывались недалеко от места казни. Вскоре на Голгофе было найдено 3 креста. Трудно было узнать, какой из них Господень, поскольку дощечка с надписью «Иисус Назарянин царь Иудейский» была найдена отдельно от всех крестов. В итоге Крест Господень был определен по силе, которая проявилась в исцелении больной женщины и воскрешении человека от прикосновения к этому кресту.

Слава о чудесах Креста Господня привлекла также множество народа, что из-за тесноты многие не могли не то что приблизиться и поцеловать, но даже увидеть его. Тогда патриарх Макарий встал на возвышенном месте и поднял крест, показывая его всем находящимся в отдалении.

Так и возник праздник Воздвижения Креста Господня.

Праздник приурочили ко дню освящения храма Воскресения Христова, которое произошло 13 сентября 335 года, и стали праздновать на следующий день, 14 сентября.

В 614 году персидский царь Хозрой овладел Иерусалимом и вывез оттуда святыню. В 328 году преемник Хозроя, Сиросом, вернул похищенный Крест Господень в Иерусалим.

Это произошло 14 сентября, таким образом этот день является двойным праздником – Воздвижения и Обретения Креста Господня.

В этот день нельзя употреблять в пищу сыр, яйца и рыбу. Так православные верующие выражают свое почитание Креста.

Пост накануне Крещения Господня

Крещение Господне проходит 5 (18) января. Согласно Евангелию, когда Иисус крестился в реке Иордан, на него сошел Дух Святой в виде голубя, чему свидетелем был Иоанн Креститель. Он также слышал голос Божий, говорящий: «Это есть Сын Мой возлюбленный, на Нем Мое благоволение». Таким образом, Иоанн засвидетельствовал, что Иисус есть Мессия, т. е. Христос – помазанник Божий.

Накануне праздника Крещения Господня в храме проводится навечерие, во время которого происходит освящение кроплением и вкушение святой воды. В связи с этим церковным уставом установлен пост. Во время этого поста можно есть 1 раз в день и только сочиво и кутью с медом. Благодаря такому меню канун Крещения в народе называется сочельником (сочевником). Если навечерие выпадает на субботу или воскресенье, пост в этот день не отменяется, но облегчается. В такой день едят 2 раза – после литургии и после освящения воды.

Пост в день Усекновения главы Иоанна Предречи

Этот день отмечается 29 августа (11 сентября). Он установлен в память о смерти Иоанна, который был Предтечей Спасителя. Согласно Евангелию, Иоанн Креститель был заключен Иродом Антипой в темницу за то, что обличал его за сожительство с Иродиадой – женой Филиппа, родного брата Ирода.

В день своего рождения Ирод устроил пир, на котором Саломея, дочь Иродиады, так искусно танцевала, что понравилась царю.

Тот обещал дать ей за танец все, что девушка пожелает. Мать подговорила дочь просить в награду голову Иоанна Крестителя. Царь исполнил свое обещание, послав к узнику воина, чтобы тот отсек ему голову.

В память о великом пророке и его благочестивой жизни, в течение которой он постоянно постился, церковью был установлен пост. В этот день нельзя есть мясное, молочное, яйца и рыбу.

Разрешены растительная пища и растительное масло.

Послабления поста в еде

Послабления поста для отдельных групп людей существуют для того, чтобы все постящиеся христиане имели силы молиться и трудиться.

Уставом церкви запрещается полное прекращение поста или самовольное употребление рыбы в неположенные дни. Послабление поста допускается для больных и людей, кто занят тяжелым трудом.

Меру своего поста каждый человек должен определять вместе со священником, у которого исповедуется. Тот знает образ жизни своего подопечного и может правильно посоветовать, какие послабления возможны в данном случае.

Послабление поста необходимо в тех случаях, если этого требует физическое состояние человека.

Для разных людей нужны различные послабления. Меню человека, больного раком желудка, отличается от меню больного диабетом в острой форме.

Для больных с заболеваниями в тяжелой форме требуются совсем иные послабления, чем для легко больных.

В исключительных случаях пост все-таки может быть полностью отменен. Но если человек не тяжело болен, допускается только разрешение на употребление растительного масла в будние дни.

Послабление поста допускается также для:

- беременных, рожениц и кормящих грудью;
- людей, находящихся в пути и попавших в экстремальные условия;
- детей;
- престарелых, если старости сопутствуют немощь и слабость;
- тех, кому угрожает болезнь или голодная смерть;
- людей, не имеющих физической возможности добыть постную пищу;
- военнослужащих и участников боевых действий.

При некоторых тяжелых желудочных заболеваниях постящимся разрешается включать в пищу определенные виды запрещенной пищи, необходимой при данной болезни, например молочное питание или мясные бульоны.

Но при этом желательно обсудить возможность послабления с духовником.

Военнослужащие, которые являются участниками боевых действий, и беременные женщины освобождаются от соблюдения поста. Некоторым больным допускается перенести пост на другие дни, тем самым компенсируя пропущенные дни после выздоровления.

Послабления для всех

Послабление поста предусматривается, если на постный

день приходится великий праздник или праздник, включающий в себя полиелейное богослужение. В этом случае пост облегчается на 1 ступень.

Календарь постов является подвижным, поэтому обязательно какой-нибудь праздник совпадет с постным днем или выпадет на период многодневного поста.

О таком празднике каждый год составляется отдельный устав.

Послабление поста допускается во время нахождения в гостях, но при этом следует соблюдать умеренность.

Рецепты блюд для православных постов

Закуски

К закускам относятся гренки, бутерброды и салаты. Эти блюда очень быстро и легко готовятся. Вкусовые качества салатов зависят от заправки.

Лучше всего для этого использовать виноградный уксус, настоящий на разных специях. Кроме того, используют сахарную пудру и мелкую соль. Если разрешается растительное масло, его также можно использовать для заправки салатов.

Гренки с помидорами и чесноком

Ингредиенты

Батон – 1 шт.

Помидоры мелкие – 10 шт.

Чеснок – 2 зубчика

Масло оливковое – 120 мл

Бasilik – 1 пучок

Способ приготовления

Помидоры моют, нарезают ломтиками толщиной 1-2 см и обжаривают в масле. Батон нарезают тонкими ломтиками. Чеснок очищают, моют, растирают с маслом, полученную смесь намазывают на ломтики батона с обеих сторон, сверху выкладывают помидоры, еще раз смазывают маслом и запекают на решетке в течение 3-5 минут. Готовые гренки сверху посыпают вымытым и измельченным базиликом.

Гренки с чесноком и сыром

Ингредиенты

Хлеб – 4 ломтика

Масло растительное – 70 мл

Чеснок – 2 зубчика

Сыр – 4 ломтика

Способ приготовления

Хлеб обжаривают с одной стороны в разогретом масле, выкладывают на эту сторону ломтик сыра и дают ему оплавиться. Горячие бутерброды посыпают очищенным, вымытым и измельченным чесноком.

Бутерброды с сардинами

Ингредиенты

Хлеб белый – 200 г

Сардины в собственном соку – 2 шт.

Сок лимонный – 50 мл

Уксус 3%-ный – 50 мл

Масло растительное – 150 мл

Перец болгарский маринованный – 3 шт.

Маслины – 3-4 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень петрушки – 1 пучок

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.