



# ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТ

традиции + кулинарные рецепты + советы



# **Православный пост. Традиции, кулинарные рецепты, советы**

ТД "Белый город"

2009

УДК 36.997  
ББК 641.566

Православный пост. Традиции, кулинарные рецепты, советы / ТД  
"Белый город", 2009

В православном церковном календаре на посты приходится около двухсот дней в году. Начиная поститься, нужно помнить, что ограничение себя в пище во время поста — не самоцель, а лишь шаг к духовному росту. С помощью этой книги вы познакомитесь с основными правилами поста и молитвами, которые укрепят вас духовно. Кроме того, многочисленные рецепты несложных блюд, приготовление которых не займет у вас много времени, помогут разнообразить постный стол.

УДК 36.997  
ББК 641.566

, 2009  
© ТД "Белый город", 2009

## Содержание

Удивительная сила поста	6
Пост – время воздержания и обращения к богу	7
Пост в церковной традиции	8
Пост в Ветхом Завете	8
Пост в Новом Завете	8
Святые отцы о посте	8
Правила поста	10
Пост в пище	10
Заговение и говение	10
Время поста, послабление и отмена поста	11
Великий пост	12
Рождественский пост	13
Петров пост	14
Успенский пост	14
Пост в России	15
Некоторые исторические данные	15
Пост в жизни современников	15
Трапеза во время поста	17
Овощные салаты и закуски	18
Особый томатный салат	18
Закуска из томатов с баклажаном	18
Панцанелла	18
Салат из томатов с яблоком	19
Икра из томатов с морковью и луком	19
Зеленые соленые томаты с орехами	19
Балканский томатный салат	20
Салат со сладким перцем по-панагюрски	20
Салат с перцем по-итальянски	20
Салат из сладкого перца с маслинами	21
Горячий салат из перца со шпинатом	21
Салат из жареного перца с яблоком	21
Салат из сладкого перца с кабачком	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Православный пост. Традиции,  
кулинарные рецепты, советы  
Автор-составитель Т.В. Левкина**

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА:

*интернет-портал «Православная книга России»*

[www.pravkniga.ru](http://www.pravkniga.ru)

## Удивительная сила поста



Пост – это время, когда Православная Церковь благословляет верующих воздерживаться от привычной еды, развлечений и удовольствий. Чтобы исполнять волю Божию, нужно быть сильным, и поэтому очень важно научиться во время поста (и не только) уметь сдерживать свои вкусы и умерять желания.

Для правильного понимания поста необходимо участие в великопостных богослужениях, так как это не просто время воздержания, но и время молитвы и покаяния, когда человек особым образом достигает тех глубин своей души, к которым обычно приблизиться очень трудно.

Удивительная сила поста давно известна верующим. «Пост, – говорится в книге «Нетленная пища...» (1794 год), – делает человека умеренным, трезвым, стыдливым, молчаливым, целомудренным. Все внутри нас в порядок приводит, развращенные помыслы отдаляет, огонь похоти погашает, мысль тихим спокойствием исполняет, святые желания насаждает и всегда от бури пороков защищает».

Какими бы реальными ни были трудности и препятствия, которые создает современная жизнь, ничто не может сделать пост невозможным для верующего.

Прежде всего, надо помнить, что пост – это не свод жестких формальных предписаний. Он установлен для того, чтобы каждый человек мог в меру своего духовного и физического состояния принести пользу своей душе.

Кроме того, пост, который сводится только к воздержанию в пище, теряет свой смысл. Однако определенные ограничения в питании – тоже важная составляющая поста. Но это вовсе не означает, что меню на время держания поста должно быть унылым и однообразным. Полезной и сытной еды, соответствующей самым строгим постным правилам, довольно много. Кроме того, пост – самое подходящее время возрождать забытые рецепты и открывать новый вкус давно знакомых продуктов.

Подборка рецептов мировой кулинарии, собранных в этой книге, поможет разнообразить постный стол. Времени на приготовление несложных блюд, рецептура которых рассчитана, в основном, на 4 порции, потребуется не много, и вы сможете открыть для себя другие важные составляющие поста.

## Пост – время воздержания и обращения к богу



В Православной Церкви каждый день – праздник (день памяти того или иного святого), а каждое воскресенье – малая Пасха. Одновременно с этим Православная Церковь выделяет особое время усиленного молитвенного обращения к Богу, воздержания в пище, время для скорби о своих грехах, для исправления своих недостатков – пост. В период поста верующие усерднее молятся, скромнее питаются и стараются избегать развлечений. Священники в храмах служат в темных облачениях в знак того, что настало время смирения и покаяния. Накануне однодневных постов и в течение многодневных не совершается венчание.

Конечно, молиться и избегать греха следует постоянно, однако пост дает каждому христианину повод задуматься о спасении души и духовно потрудиться.

Все многодневные посты предшествуют большим церковным праздникам, помогая подготовиться к ним. Например, чтобы подготовить свою душу к Пасхе, нужно потрудиться

Великим постом, тогда праздник станет для человека по-настоящему радостным.

Церковь учит, что человек во время поста становится более свободным. Он осознанно старается обходиться без того, от чего не в силах отказаться в обычное время. Христианин получает власть над собой, над своими желаниями и страстями, освобождается от них и становится ближе к Царствию Небесному.

## Пост в церковной традиции

### Пост в Ветхом Завете

Пост неоднократно упоминается в Ветхом Завете. В законе Моисея было указание только на один пост – однодневный, но очень строгий. В день Великого покаяния верующие ничего не ели (см. Лев. 16, 29–30; 23, 27–33).

Однако ветхозаветные пророки знали и многодневные посты. Например, Моисей постился сорок дней и ночей на горе Синай, прежде чем принять от Бога Десять заповедей. Он не ел хлеба и не пил воды, как повествует книга Исход (см. Исх. 34, 28). Сорок дней и сорок ночей постился и пророк Илия на пути до горы Хорива (см. 3 Цар. 19, 8). Пророк Даниил рассказывает: *Я, Даниил, был в сетовании три седмицы дней. Вкусного хлеба я не ел: мясо и вино не входило в уста мои* (Дан. 10, 2–3).

### Пост в Новом Завете

Пример соблюдения поста подал Сам Иисус Христос. Прежде чем выйти на проповедь, Он на сорок дней удалился в пустыню. Вот что сказано в Евангелие от Матфея: *Тогда Иисус возведен был Духом в пустыню, для искушения от диавола, и, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал. И приступил к Нему искушитель и сказал: если Ты Сын Божий, скажи, чтобы камни сии сделались хлебами. Он же сказал ему в ответ: написано: не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих* (Мф. 4, 1–4). По образцу этого поста апостолы постановили всем христианам соблюдать Великий пост. Кроме того, по апостольским правилам, христианам следует поститься в среду (день, когда Иуда предал Христа) и пятницу (когда Спаситель страдал и умер на Кресте).

Господь не только подает пример поста, но и указывает, как именно его нужно соблюдать: *Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям, постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно* (Мф. 6, 16–18).

Апостол Павел говорил о себе: *Много раз был в путешествиях... в голоде и жажде, часто в посте, на стуже и в наготе* (2 Кор. 11, 26–27). Значит, великий проповедник, который много путешествовал, не делал себе послабления в посте, хотя ему приходилось терпеть много трудностей. Причем он призывает верующих, соблюдающих разную меру поста, не осуждать друг друга: *Кто ест, не уничижай того, кто не ест; и кто не ест, не осуждай того, кто ест* (Рим. 14, 3).

### Святые отцы о посте

«Пост – дар древний, не ветшающий, не стареющий, но непрестанно обновляемый и цветущий во всей красоте».

«Те, кто в пост воздерживаются от пищи, а ведут себя дурно, уподобляются диаволу, который ничего не ест, но не перестает грешить».

«Поскольку мы не постились, то изгнаны из рая. Поэтому будем поститься, чтобы снова войти в рай».

*Святитель Василий Великий*

«Кто постится, тот становится легким и окрыляется, и бодрым духом молится, угашает злые желания, умилостивляет Бога и смиряет надменный свой дух».

«Пост и молитва – два крыла, которые легче самого ветра».

«Если не можешь поститься, то можешь не наслаждаться, – а это уже немалое любомудрие, которое недалеко отстоит от поста».

*Святитель Иоанн Златоуст*

«Закон поста, будучи по наружности законом для чрева, в сущности, есть закон для ума».

«Неумеренный пост не одобряется святыми отцами».

«Очищенный постом смирен духом, целомудрен, скромн, молчалив, тонок по чувствам сердечным и мыслям, легок по телу, способен к духовным подвигам и к принятию Божественной благодати».

*Святитель Игнатий Брянчанинов*

«Воздержание от страстей лучше всех медикаментов, и оно дает долгоденствие».

«Пост – не есть досыта, а немножко голодным себя оставлять, чтобы ни мысль, ни сердце не были отягчены».

«Нигде не писано без особой нужды брать на себя слишком большой пост... Кто против поста? Но против поста неумеренного нельзя не восставать. Он пагубен».

«Пост – не цель, а средство».

«Бедный пост! Сколько он терпит укоров, наветов, гонений! Но вот все, по милости Божией, стоит. Да и как иначе-то? Подпора крепка! Господь постился, апостолы постились, и все святые

Божии держали строгий пост, так что если б дано было нам обзреть обители райские, мы не нашли бы там ни одного, кто бы чуждался поста».

*Святитель Феофан Затворник*

«К чему ведет пост и покаяние? К очищению грехов, к покою душевному, к соединению с Богом, к сыновству, к дерзновению перед Господом. Есть из-за чего попоститься!»

«Пост – хороший учитель. Он скоро дает понять, что всякому человеку нужно очень немного пищи и питья и что вообще мы жадны и едим, пьем гораздо больше того, что требует наша природа».

*Святой праведный Иоанн Кронштадтский*

«Не надо осуждать других; в чужом доме, если подадут что скоромное в постный день, не надо пренебрегать и отказываться. А дома можно восполнить этот пробел усилением либо телесного поста, а главное – духовного».

*Святой праведный Алексей Мечев*

## Правила поста

### Пост в пище

В разные времена в различных странах существовали разнообразные формы гастрономического поста. В современной Православной Церкви принято не употреблять в пост определенные продукты. В мягком варианте исключается только мясо. В более строгом – мясо, молочные продукты и яйца. Далее к этому перечню добавляется рыба, затем – морепродукты, потом – вино и растительное масло.

Монастырский устав, которому на Руси довольно часто следуют миряне, в некоторые дни предписывает есть только сырую пищу (фрукты, овощи), а несколько дней в году провести на хлебе и воде или вовсе ничего не есть.

Некоторые люди необдуманно и поспешно начинают безмерно поститься. Их пост не прочен, не полезен, а скорее вреден: человек или расстраивает свое здоровье, или от голода становится нетерпелив и раздражителен, в результате он без толку злится на всех и на все. Либо же пост довольно скоро становится для него невыносимым, и он перестает поститься.

Готовясь к посту, необходимо посоветоваться со священником о том, какую меру поста для себя установить. Порой мы слишком жалеем себя, делая неоправданные послабления, а иногда, наоборот, берем на себя слишком много. Опытный священник поможет избежать любых крайностей. Конечно, человеку, который страдает пристрастием к спиртному, он строго запретит «постные» пиво и водку, а ребенка, вероятно, благословит есть творог вместо шоколадки (даже если она постная). В некоторых случаях пищевые ограничения заменяют какими-то другими, чтобы христианин не лишался возможности потрудиться во время поста, на что указывал святитель Иоанн Златоуст: «Кроме воздержания от пищи есть много путей... Кто вкушает пищу и не может поститься, тот пусть больше подает милостыню, пусть творит усердные молитвы, пусть напряженно старается слушать слово Божие, пусть примиряется с врагами, пусть изгоняет из своей души всякое памятозлобие».

### Заговение и говение

Чтобы расположение к посту стало прочным, важно приучать себя к нему не спеша, осознанно и постепенно. Каждый сам должен определить, сколько ему требуется в сутки пищи и питья. Потом понемногу надо уменьшать количество употребляемой пищи и довести его до того, чтобы больше уже нельзя сокращать свое питание, не подвергаясь ослаблению, изнурению, неспособности к делу. Поститься нужно так, *чтобы сердца ваши не отягчались объядением и пьянством и заботами житейскими* (Лк. 21,34).

Заговением называют последний день перед началом поста, когда верующие доедают оставшиеся скоромные продукты и готовятся говеть – давно известно, что резкая смена пищевого режима не полезна для здоровья. Поэтому подготовка к посту (например, заговенье на Великий пост, или Масленица) длится целую неделю. В это время мясо уже не едят, но употребляют всевозможные молочные продукты и рыбу. Говение – период усердного поста, время, когда христиане как можно чаще ходят в храм, строже следят за собой и готовятся к исповеди и причастию.

Когда А.С. Пушкин пишет о семье Лариных «два раза в год они говели» («Евгений Онегин», гл. 2, строфа 35), это означает, что две недели в году вся семья ежедневно посещала храм Божий, строго постилась, а в конце недели исповедовалась и причащалась Святых Таин. В наше время принято причащаться чаще, чем в XIX веке; в этом случае говение бывает не

таким строгим. Действует принцип: «Чем реже причащаюсь, тем дольше и строже готовлюсь к принятию Святых Таин».

## Время поста, послабление и отмена поста

Поститься следует:

- каждую среду и пятницу;
- в четыре многодневных поста: Великий (перед Пасхой), Рождественский (перед Рождеством Христовым), Успенский (перед Успением Пресвятой Богородицы) и Петровский (до 11 июля перед днем памяти апостолов Петра и Павла), подробнее о них будет рассказано ниже;
- в три однодневных поста: Крещенский сочельник (18 января), Усекновение главы Иоанна Предтечи (11 сентября) и Воздвижение Креста Господня (27 сентября).

Частично или даже полностью освобождаются от пищевого поста:

- дети до 7 лет;
- болеющие (если скоромные продукты необходимы им для выздоровления);
- путешествующие (так как не всегда предоставляется возможность выбирать еду);
- в гостях (так как положено есть то, что подают к столу, однако по-настоящему заботливые хозяева обязательно приготовят для постящихся парочку постных праздничных блюд (см. с. 319).

По благословию священника можно соблюдать пост не строго. Часто послабления делаются для учащих, которым разрешается рыба, так как в ней содержатся необходимые для умственной деятельности вещества.

Пост отменяется во время сплошных седмиц: Масленицы (перед Великим постом), Светлой седмицы (после Пасхи), Троицкой седмицы (после Троицы), Святков (с Рождества до 17 января) и Седмицы мытаря и фарисея (за неделю перед Масленицей). Впрочем, во время Масленицы мясных продуктов уже не едят.

Пост также отменяется, когда среда или пятница совпадает с праздником Рождества Христова (7 января) и Крещения (19 января). Кроме того, в праздники Сретения (15 февраля), Преображения Господня (19 августа), Успения (28 августа), Рождества (21 сентября) и Покрова Пресвятой Богородицы (14 октября), Введения Ее во храм (4 декабря), Рождества Иоанна Предтечи (7 июля), апостолов Петра и Павла (12 июля), случившиеся в среду и пятницу, разрешается рыба.

## Православный календарь (по монастырскому уставу) постов и трапез

Периоды	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Великий пост (март–апрель)	сухоядение	горячая пища без масла	сухоядение	горячая пища без масла	сухоядение	горячая пища с маслом	горячая пища с маслом
Весенний мясоед (от Пасхи до Троицы)	скоромная пища	скоромная пища	горячая пища с маслом и рыбой	скоромная пища	горячая пища с маслом и рыбой	скоромная пища	скоромная пища
Петров пост (июнь–июль)	горячая пища без масла	горячая пища с маслом и рыбой	сухоядение	горячая пища с маслом и рыбой	сухоядение	горячая пища с маслом и рыбой	горячая пища с маслом и рыбой
Летний мясоед (период между Успенским и Петровым постом)	скоромная пища	скоромная пища	сухоядение	скоромная пища	сухоядение	скоромная пища	скоромная пища
Успенский пост (14.08–28.08)	сухоядение	горячая пища без масла	сухоядение	горячая пища без масла	сухоядение	горячая пища с маслом	горячая пища с маслом

Осенний мясоед (период между Успенским и Рождественским постом)	скромная пища	скромная пища	сухоядение	скромная пища	сухоядение	скромная пища	скромная пища
Рождественский пост (28.11–19.12)	горячая пища без масла	горячая пища с маслом и рыбой	сухоядение	горячая пища с маслом и рыбой	сухоядение	горячая пища с маслом и рыбой	горячая пища с маслом и рыбой
Рождественский пост (20.12–1.01)	горячая пища без масла	горячая пища с маслом	сухоядение	горячая пища с маслом	сухоядение	горячая пища с маслом и рыбой	горячая пища с маслом и рыбой
Рождественский пост (2.01.–6.01)	сухоядение	горячая пища без масла	сухоядение	горячая пища без масла	сухоядение	горячая пища с маслом	горячая пища с маслом
Зимний мясоед (от Рождества Христова до Великого поста)	скромная пища	скромная пища	горячая пища с маслом и рыбой	скромная пища	горячая пища с маслом и рыбой	скромная пища	скромная пища

*Сухоядение* означает, что в такие дни верующие христиане должны ограничить меню сырыми, сушеными или солеными овощами и свежими либо консервированными фруктами. Разрешены также хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные!), салаты без масла, а в некоторых епархиях – квас и печеные охлажденные овощи.

*Горячая пища без масла* (варение без елей) означает, что в такие дни можно сварить и поесть горячей похлебки, супа-пюре или щей. Можно приготовить горячие овощные, бобовые или грибные блюда, а также салаты или каши, не заправляя их растительным маслом.

*Горячая пища с маслом* (разрешение на елей) – приготовление постных блюд по обычным кулинарным рецептам. Каши, борщи, грибные и овощные блюда, а также блюда из бобовых можно есть как в горячем, так и в холодном виде, добавляя по вкусу ароматизированное, рафинированное или обычное растительное масло.

*Горячая пища с маслом и рыбой* (разрешение на рыбу) – постный праздник. В такие дни разрешено есть рыбу, морепродукты, грибы и овощи, крупы и бобовые в любом сочетании, соблюдая условие: все готовится только на растительном масле.

## Великий пост

Великий пост начинается за 49 дней до Пасхи. Он делится на непосредственно пост (6 недель), установленный в память о сорокадневном пребывании Христа в пустыни, и прикннувшую к нему Страстную седмицу, когда верующие день за днем сопереживают событиям последних земных дней Господа. Великому посту предшествует Сыропустная неделя (Масленица), когда уже не едят мясо и птицу, но еще разрешены молочные продукты и рыба.

Если праздник Благовещения Пресвятой Богородицы (7 апреля) приходится на Великий пост, то в этот день разрешается рыба.

### *Первая седмица*

Первая неделя Великого поста – время особенно усердной молитвы. В первые четыре дня вечером за богослужением читается Великий покаянный канон Андрея Критского. Монастырский устав в Первую седмицу запрещает не только мясо, молоко, яйца и рыбу, но также растительное масло и вино. В понедельник, среду и пятницу предписывается сыроядение: овощи, фрукты, орехи. Кроме того, в первую неделю рекомендуется избегать сладкой и вкусной еды.

В первое воскресенье Великого поста отмечается праздник Торжества Православия, в который Церковь вспоминает победу Православного вероучения над ересью иконоборцев.

### *Вторая седмица*

Во второе воскресенье Великого поста Православная Церковь вспоминает святителя Григория Паламу, жившего в XIV веке, – ревностного поборника монашеской жизни. Суббота второй недели называется Родительской: в этот день поминают всех умерших.

#### *Третья седмица*

В конце третьей седмицы в субботу на всенощном бдении на середину храма выносятся Крест; верующие благоговейно кланяются ему. В воскресный день и всю последующую неделю совершается поклонение Кресту Господню, которое напоминает о том, что спасение души невозможно без борьбы с грехами и страстями, без скорбей и страданий. Эта неделя называется Крестопоклонной.

#### *Четвертая седмица*

В четвертое воскресенье Великого поста Церковь вспоминает преподобного Иоанна Лествичника, игумена Синайского монастыря. Им в VII веке была написана удивительная книга «Лествица», которую православные христиане с большой пользой читают до сих пор.

#### *Пятая седмица*

В четверг пятой седмицы – особое долгое вечернее богослужение: «стояние Марии Египетской» (или «Мариино стояние»). В воскресенье справляется праздник этой святой, которая дала всем образец истинного покаяния. Накануне, в субботу, – праздник Похвала Пресвятой Богородицы.

#### *Шестая седмица*

Фактически сорокадневный Великий пост заканчивается уже в пятницу этой недели, но время пасхальной радости еще не наступило: следующие дни окрашены предчувствием Иудинского предательства и Крестной смерти Господа нашего Иисуса Христа. В субботу вспоминается воскрешение Лазаря четверодневною, которого Спаситель вернул к жизни через 4 дня после кончины. В этот день на трапезе разрешается не только растительное масло, но и рыбная икра. В воскресенье верующие собираются в храм с вербами на двенадесятый праздник Входа Господня в Иерусалим (Вербное воскресенье). В этот день, когда Господь торжественно въехал в святой город, Устав позволяет верующим есть рыбу.

#### *Страстная седмица*

В дни перед Пасхой – Страстную седмицу – вспоминаются Страсти Господни и вся Церковь страдает вместе с Христом. Верующие соблюдают строгий пост: как и в первую неделю, постящиеся по монастырскому уставу не употребляют растительное масло, вино, сладкое.

Особенно важны последние дни Страстной недели: в Великий четверг вспоминается установление Причастия (Тайная Вечеря), в Великий пяток – распятие и погребение Спасителя, в Великую субботу – Его телесное пребывание во Гробе.

Поскольку Великий пяток – самый грустный день в году, некоторые верующие в этот день вообще ничего не едят, другие – ограничиваются хлебом и водой, третьи – только самым необходимым.

## **Рождественский пост**

По преданию, начало Рождественскому посту положила Сама Богородица, которая постилась прежде, чем родить Спасителя.

Рождественский пост – второй по значимости и менее строгий, чем Великий. Он начинается 28 ноября и длится 40 дней до 6 января включительно. Особенно строгий пост соблюдают

6 января, в рождественский Сочельник. Это название происходит от слова «сочиво» – каша на воде, политая ягодным соком, которую раньше ели вечером этого дня. Вечером, потому что в этот день ничего не едят «до первой звезды». Рождественский пост называют также Филипповским, потому что в последний день перед постом (27 ноября) Церковь вспоминает апостола Филиппа. Рождественский пост делится на периоды: до 1 января во вторник, четверг, субботу и воскресенье разрешается есть рыбу, а начиная со 2 января пост становится более строгим.

## **Петров пост**

Петров, или Апостольский, пост установлен в память святых апостолов Петра и Павла, которые постились, готовясь к Евангельской проповеди. Он начинается через неделю после дня Святой Троицы, через 51 день после Пасхи. В зависимости от даты празднования Пасхи длительность поста различна: от восьми дней до шести недель, но он всегда оканчивается в день святых апостолов Петра и Павла 12 июля, когда Церковь воспевает «Петрову твердость и Павлов разум».

Петровский пост, как и Рождественский, не очень строгий: рыбу разрешается есть во все дни, кроме среды и пятницы. Когда день Петра и Павла попадает на среду и пятницу, то пост сохраняется – мясное, яйца и молочное не употребляют, но можно есть рыбу.

Начало Петрова поста восходит к глубокой древности. Он заповедуется уже в Апостольских постановлениях и часто упоминается с IV века.

## **Успенский пост**

Успенский пост установлен в память о Божией Матери. Он начинается 14 августа и длится до Успения Пресвятой Богородицы (28 августа). Если Успение приходится на среду или пятницу, то мясо и молоко есть нельзя, но разрешается рыба.

Успенский пост короткий, но такой же строгий, как и Великий. Рыбу употребляют только один раз: в праздник Преображения Господня (19 августа). Начало поста отмечает день Происхождения честных древ Животворящего Креста Господня. Этот праздник в народе называют Первым (или Медовым) Спасом. Второй (или Яблочный) Спас – праздник Преображения. Хлебный (или Ореховый) Спас – праздник в честь Спаса Нерукотворного, который отмечают после Успения 29 августа. К этому дню поспевают орехи, а крестьяне заканчивают уборку хлеба.

## Пост в России

### Некоторые исторические данные

В 1116 году князь Владимир Мономах с сыновьями пошел походом к Минску на князя Глеба Всеславича. Глеб увидел, что силы неравны, и выслал послов, прося мира. Как сообщает «Повесть временных лет», Владимир Мономах «пожалел проливать кровь в дни Великого поста и примирился с ним».

\* \* \*

В 1395 году для защиты от татар в Москву был принесен чудотворный образ Владимирской Божией Матери. В эти дни во всех храмах служили молебны, верующие соблюдали пост. Традиция соблюдать пост во время бедствий продолжалась до XX века: православные постились в разгар Первой мировой войны в августе 1915 года и в 1918 году во время новой «смуты» по благословению Патриарха Московского и всея России Тихона.

\* \* \*

Царь Алексей Михайлович был очень благочестив, не любил роскоши и тщательно соблюдал посты. И в обычные дни он не злоупотреблял изысканными кушаньями, а уж в постные подавал всем подданным пример воздержания. «В Великий и Успенский посты, – писал его современник, – готовятся яства: капуста сырая и гретая, грузди, рыжики соленые – сырые и гретые, и ягодные яства, без масла – кроме дня Благовещения. И ест царь в те посты, в воскресенье, во вторник, в четверг, в субботу один раз в день, а пьет квас; в понедельник, и в среду, и в пятницу во все посты не ест и не пьет ничего, кроме своих и царицыных, и царевичевых, и царевниных именин».

\* \* \*

Однажды великий русский полководец Александр Васильевич Суворов был приглашен во дворец императрицы Екатерины II. За обедом он оживленно беседовал с другими гостями, но не прикасался ни к одному блюду. Заметив это, Екатерина спросила его о причине такого поведения.

– Он у нас, матушка-государыня, великий постник, – ответил за Суворова князь Потемкин, – ведь сегодня Сочельник, он до звезды есть не будет.

Императрица, подозвала пажа, пошептала ему что-то на ухо. Паж ушел и через минуту возвратился с небольшим футляром, в котором находилась бриллиантовая орденская звезда. Императрица вручила орден Суворову, прибавив, что теперь-то он может пообедать вместе с нею.

### Пост в жизни современников

Готовясь к посту, важно помнить, что пост телесный без поста духовного ничего не приносит для спасения души, даже может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием превосходства. Истинный пост связан с молитвой, покая-

нием, с воздержанием от страстей и искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием в супружеской жизни, с исключением зрелищных мероприятий. Пост – не цель, а средство смирить свою плоть и очиститься с помощью молитвы и покаяния.

\* \* \*

Одной старушке по состоянию здоровья и по другим причинам (для нее готовили неверующие родственники) очень трудно было соблюдать пост в пище. Перед Великим постом она пришла к священнику и рассказала ему о своих обстоятельствах. «Ну что ж, – сказал батюшка, – ешьте постом, что Бог пошлет, но ни в коем случае не смотрите телевизор!» После Пасхи старушка подошла к священнику и воскликнула: «Я никогда в жизни так не постилась!» Оказалось, что избавиться от дурной привычки все время сидеть перед экраном порой труднее, чем не есть мясного и молочного.

\* \* \*

Один автолюбитель стал перед постом объяснять священнику, что здоровье и работа не позволяют ему соблюдать гастрономический пост. «Да, здесь вам можно сделать послабление, – сказал батюшка. – Но зато вы должны будете весь пост строго соблюдать все правила дорожного движения. Думаю, вам даже будет труднее никогда не превышать скорость и пропускать пешеходов, чем обходиться без сыра и колбасы».

«Я ничего не знаю о православном посте. Вы можете в двух словах объяснить его главный принцип?» – спросил у священника один нецерковный человек. «Не нужно себя радовать!» – ответил батюшка.

\* \* \*

Другой священник любил говорить: «Конечно, важно постом не есть мяса, но гораздо важнее не есть поедом своих ближних!»



## Трапеза во время поста



В православном календаре в течение года насчитывается от 178 до 199 дней поста, когда запрещается есть пищу животного происхождения (мясо, молоко, масло, творог, сыр, яйца, а в строгие посты – рыбу и морепродукты). Однако это не значит, что питание нельзя разнообразить.

Ежедневная трапеза, естественно, начинается с завтрака, и в дни, когда разрешено растительное масло, к семейному столу рекомендуется подать салаты и закуски из овощей в различных комбинациях с острыми и пряными заправками. Хороши вареные, жареные и тушеные овощи, крумяные и макаронные запеканки, вареники. В те дни, когда разрешено есть рыбу, на завтрак, а также к ужину подойдут салаты и закуски с рыбой и морепродуктами.

В меню ежедневного полноценного обеда следует включать кроме постных закусок, в том числе из грибов, простые, но вкусные супы, похлебки, уху, щи, борщи, окрошки, фаршированные и запеченные овощи, жареные и фаршированные рыбу и грибы.

## Овощные салаты и закуски

Во время поста всегда разрешаются овощи, фрукты, орехи, из которых легко приготовить полезные разнообразные блюда, даже когда предписано сыроедение. Многие салаты и закуски по предлагаемым рецептам можно приготовить без масла, заменяя его овощными и фруктовыми соками, используя для приправы пряные травы.

В Петров и Успенский посты всегда большой выбор овощей, фруктов и пряной зелени, а вот в Рождественский и Великий посты хозяйке очень пригодятся их замороженные, консервированные и соленые варианты.

### Особый томатный салат

*300 г зеленых и бурых томатов, 3 моркови, 1 красная луковица, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки уксуса, 2 веточки петрушки, 2 веточки укропа, томаты черри, сахарный песок, красный перец молотый, соль.*

1. Зеленые и бурые томаты вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружками. Чеснок очистить и растереть с солью. Лук очистить, нарезать кольцами.

2. Зелень петрушки и укроп промыть, стряхнуть воду и мелко порубить. Морковь очистить, вымыть и нарезать кружками.

3. Для заправки в стеклянной посуде смешать подсолнечное масло и уксус. Добавить растертый чеснок, нарубленные петрушку и укроп. Всыпать красный перец, соль, сахарный песок по вкусу и перемешать.

4. Слойками выложить кружки томатов и моркови в блюдо. Полить салат приготовленной заправкой. Можно украсить мелкими томатами черри.

### Закуска из томатов с баклажаном

*4 красных томата, 1 баклажан, 1 красная (или жемчужная) луковица, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла, рубленая зелень кинзы, красный перец молотый, соль.*

1. Спелые красные томаты вымыть, мелко нарезать. Красную (или жемчужную) луковицу очистить, мелко порубить.

2. Вымыть и обсушить баклажан. Запечь его в духовке или микроволновой печи при температуре около 200 °С на сухом противне до мягкости. Печеный баклажан вынуть из духовки, ополоснуть холодной водой и сразу же очистить от кожицы.

3. Порубить очищенный баклажан и сложить в салатник. Добавить томаты, лук, рубленую зелень кинзы, тщательно перемешать.

4. Заправить овощи солью, красным молотым перцем, подсолнечным маслом, перемешать. Закрывать салатник с закусочной пищевой пленкой и поставить в холодильник на 2–3 часа.

### Панцанелла

*4 мясистых спелых томата, 200 г черствого белого хлеба, 1 красная луковица, 5–6 листьев зеленого салата, 1 молодой черешок ревеня, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки (или базилика), 1 крупная морковь, 2 ст. ложки измельченных каперсов (или плодов настурции), 1 ст. ложка винного (или фруктового) уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, черный перец молотый, соль.*

1. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Томаты ошпарить кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Черствый хлеб нарезать кубиками.

2. Красную луковицу очистить, нарезать полукольцами. Листья зеленого салата вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Черешок ревеня очистить, нарезать мелкими кубиками.

3. Кусочки хлеба замочить в миске в холодной кипяченой воде. Через 1–2 мин. хлеб отжать, сложить в эмалированную миску.

4. Добавить томаты, лук, зеленый салат, ревень, морковь, рубленую петрушку (или базилик), каперсы (или плоды настурции), посолить, поперчить и перемешать.

5. Полить растительным маслом и уксусом, еще раз перемешать. При подаче переложить панцанеллу в салатник.

### **Салат из томатов с яблоком**

*2–3 красных томата, 1 яблоко (лучше белый налив), 2 молодых огурца, 1 небольшая красная луковица, 1 ст. ложка томатного сока, лимонный сок, семена укропа, соль.*

1. Томаты и огурцы вымыть, нарезать кубиками. Яблоко очистить от семенных коробочек, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком.

2. Красную луковицу очистить, нарезать кубиками, положить в салатник. Добавить нарезанные томаты, огурцы, яблоко, посолить, перемешать.

3. Накрыть салатник пищевой пленкой и поставить в холодильник на 3 часа. Достать овощи из холодильника, слить в миску образовавшийся сок, разбавить его томатным соком.

4. Приготовленной заливкой заправить салат, посыпать семенами укропа.

### **Икра из томатов с морковью и луком**

*600 г зеленых томатов, 200 г красных томатов, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 1/2 стакана подсолнечного масла, сахарный песок, красный перец молотый, соль.*

1. Зеленые томаты тщательно вымыть, вырезать плодоножки, нарезать крупными кусками. Отварить до мягкости в подсоленной воде в кастрюле под крышкой (около 40 мин.). Слить воду через дуршлаг.

2. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кубиками. Красные томаты вымыть и нарезать.

3. В глубокой сковороде потушить с подсолнечным маслом морковь, лук и красные томаты (около 30 мин.). Все подготовленные овощи пропустить через мясорубку в миску.

4. На дно кастрюли налить 1–2 ст. ложки подсолнечного масла. Положить измельченные овощи, добавить соль, сахарный песок, молотый перец и тщательно перемешать.

5. Уваривать икру под крышкой при слабом нагреве около 2–3 часов до загустения, постоянно перемешивая. Охладить икру, переложить в стеклянные банки, закрыть полиэтиленовыми или закрывающимися крышками и хранить в холодильнике.

6. При подаче выложить икру в салатник, посыпать любой рубленой пряной зеленью.

### **Зеленые соленые томаты с орехами**

*500 г зеленых соленых томатов, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка семян кинзы, 1 ч. ложка хмели-сунели, мелко нарезанная зелень сельдерея, петрушки и кинзы, стручковый острый перчик.*

1. Соленые зеленые томаты разрезать пополам, слегка отжать, затем мелко нарезать. Отжатый томатный рассол слить в отдельную посуду и закрыть крышкой.

2. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Пряную зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Ядра грецких орехов растолочь. Стручковый перчик освободить от семян, измельчить.

3. В миске перемешать толченые ядра грецких орехов, семена кинзы, измельченные чеснок и стручковый перчик, хмели-сунели.

4. Добавить 2/3 нарезанной зелени сельдерея, петрушки и кинзы, репчатый лук. Заправить смесь рассолом зеленых томатов.

5. Нарезанные томаты выложить в салатник, добавить приготовленную острую массу. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

### **Балканский томатный салат**

*6 небольших зеленых, бурых и красных томатов, 2 сладких зеленых перца, 2 крупных, сочных моркови, 2 веточки укропа, 1 веточка петрушки. 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки яблочного сока, 1 зубчик чеснока, красный молотый перец, соль.*

1. Морковь выдержать в холодной воде около 1 часа, очистить, вымыть, нарезать кружками.

2. Чеснок очистить, мелко порубить.

3. Томаты вымыть, каждый разрезать на 4 части.

4. Сладкий перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать толстыми кольцами. Вымытую зелень петрушки и укропа мелко нарезать.

5. Для заправки растительное масло и яблочный сок перемешать, добавить рубленый чеснок, соль и молотый перец.

6. На блюдо выложить кольца сладкого перца, сверху разместить разноцветные томаты. Украсить кружками моркови.

7. Полить салат приготовленной заправкой и оставить в холодильнике на 1 час.

8. При подаче посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

### **Салат со сладким перцем по-панагюрски**

*3 разноцветных сладких перца, 1/4 кочана белокочанной капусты, 1 морковь, 2 томата, 4 зубчика чеснока, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 черешок сельдерея, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль.*

1. Чтобы удалить у сладкого перца плодоножки и семена, взять его в левую руку. Правой рукой сильно надавить на плодоножку, вдавливая ее внутрь и слегка поворачивая. После этого плодоножку легко извлечь вместе с семенами. Перец вымыть и нарезать соломкой.

2. Капусту мелко нашинковать и отжать. Морковь и чеснок очистить, натереть на терке. Томаты вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, обсушить и порубить.

3. Сложить в миску сладкий перец, капусту, морковь, томаты, чеснок, зелень петрушки и сельдерея. Перемешать, посолить по вкусу, выложить в салатник. Залить подсолнечным маслом, перемешать и оставить на 2–3 часа в холодильнике.

### **Салат с перцем по-итальянски**

*1 зеленый и 2 красных сладких перца, 1 красная луковица, 2 томата, 1 кочан салата, 4 стебля зеленого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, соль.*

1. Нарезать очищенную красную луковицу тонкими полукольцами. Зеленый лук вымыть, нарезать колечками. Томаты вымыть и нарезать дольками.

2. Положить сладкий перец на противень и поставить в духовку (или в микроволновую печь) на 10–15 мин., пока кожица не потемнеет. Завернуть перец в пленку и охладить. Острым ножом аккуратно очистить кожицу с перца, нарезать кольцами, удалив семена.

3. Крупно порвать руками салатные листья, выложить на дно салатника. Сверху разместить вперемешку подготовленные сладкий перец, красную луковицу, томаты и зеленый лук.

4. В миске смешать растительное масло, винный уксус, соль. Заправить приготовленной заливкой салат, хранить до подачи в холодильнике.

### **Салаты и заправки – на выбор**

В период Успенского поста в средней полосе России созревают многие овощи, поэтому легко приготовить один, а то и два полезных салата к завтраку, обеду и ужину. В зависимости от строгости поста их можно заправить растительным маслом, томатным или яблочным соком.

## **Салат из сладкого перца с маслинами**

*По 2 зеленых и красных сладких перца, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, по 2–3 веточки зелени розмарина и тимьяна, 2 ст. ложки винного уксуса, 50 г маслин (без косточек), соль.*

1. Сладкий перец разрезать пополам, очистить от семян, нарезать толстыми ломтиками. Чеснок очистить, растолочь.

2. Оливковое масло разогреть на большой сковороде, положить чеснок и обжарить 1 мин. Добавить ломтики сладкого перца и веточки пряной зелени.

3. Жарить сладкий перец с зеленью при среднем нагреве около 10 мин., пока перец не потемнеет, изредка помешивая, посолить. Снять сковороду с перцем с огня, осторожно влить уксус, дать остыть.

4. Крупно нарезать маслины, положить в остывшую перечную смесь. Переложить салат в керамический салатник. Подать с большим количеством свежего хрустящего подогретого хлеба.

## **Горячий салат из перца со шпинатом**

*4 красных сладких перца, 200 г листьев шпината, 3–4 ст. ложки оливкового масла, 2 луковицы,*

*2 ч. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка томатного соуса, картофель, черный перец молотый, соль.*

1. Лук очистить, нарезать кольцами. Сладкий перец очистить от семян. Листья шпината вымыть, крупно нарезать, положить в миску. Сладкий перец положить на противень, запечь в духовке (10 мин., перевернув через 5 мин.).

2. Печеный сладкий перец вынуть из духовки и нарезать (горячим) кольцами. Положить их в миску поверх листьев шпината.

3. Разогреть на сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, положить лук, обжарить до хрустящей корочки. Прекратить нагрев, влить оставшееся масло, уксус и томатный соус, посолить.

4. Разогреть приготовленный соус до начала закипания и горячим залить салат. Посыпать черным молотым перцем, тщательно перемешать и горячим сразу подать салат к столу, гарнировав запеченным в духовке мелким картофелем.

## **Салат из жареного перца с яблоком**

*700 г красного сладкого перца, 2 яблока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 веточка петрушки, сахарный песок, соль.*

1. Яблоки вымыть, удалить семенные коробочки, нарезать мелкими кубиками. Красный сладкий перец обмыть, обсушить салфеткой, удалить семена и перегородки, нарезать кольцами.

2. Поджарить перец на сковороде в разогретом подсолнечном масле, добавить яблоки.

3. Готовый сладкий перец с яблоками уложить в миску и дать остыть. Затем залить смесью из уксуса и подсолнечного масла, в котором жарился перец. Посолить по вкусу и добавить на кончике ножа сахарный песок.

4. Оставить салат на 2–3 часа в холодильнике для пропитки, накрыв пищевой пленкой. При подаче выложить готовый салат в салатник, украсить листиками петрушки.

## **Салат из сладкого перца с кабачком**

*3 красных и 1 зеленый сладкий перец, 1 молодой кабачок, 6 томатов черри, 12 мелких маслин (без косточек), 50 г ядер арахиса, 1 ст. ложка яблочного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса, листья салата, соль.*

1. Обжарить ядра арахиса на сухой сковороде, удалить красную кожицу, измельчить. Кабачок вымыть и натереть на крупной терке. Томаты черри вымыть, разрезать пополам. Мелкие маслины разрезать пополам.

2. Разрезать сладкий перец пополам, запечь в духовке (или микроволновой печи) до потемнения кожицы. Положить перец в пластиковый пакет, охладить, осторожно снять кожицу, удалить семена и нарезать кубиками.

## **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.