



КУЛИЧИ, ПАСХА, БЛИНЫ



И ДРУГИЕ БЛЮДА ПРАВОСЛАВНОЙ
ПРАЗДНИЧНОЙ КУХНИ



Вера Куликова

**Куличи, пасха, блины и
другие блюда православной
праздничной кухни**

«РИПОЛ Классик»

2011

Куликова В. Н.

Куличи, пасха, блины и другие блюда православной праздничной кухни / В. Н. Куликова — «РИПОЛ Классик», 2011

В этой книге, предназначенной для тех, кто чтит традиции, представлены рецепты вкуснейших блюд, которые можно приготовить к Рождеству, Пасхе и другим православным праздникам. Читатель может отыскать на ее страницах молитвы для праздничных дней и описание обычаев и ритуалов, связанных со знаменательными для всего христианского мира датами.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Молитвы перед вкушением пищи	7
Тайная молитва для неумеренных в питании (перед вкушением пищи)	8
Молитва после вкушения пищи	9
Молитва против голода (для бедных и неимущих, коим в России нечем накормить себя и своих детей)	10
ПРАЗДНИЧНАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ КУХНЯ	11
ПРАЗДНИЧНАЯ КУЛИНАРИЯ В ДНИ МЯСОЕДОВ И ПОСТОВ	12
Посты и мясоеды	12
Пост по средам и пятницам	13
Однодневные посты	14
Сплошные седмицы	14
Великий пост	14
Петров пост	15
Успенский пост	15
Рождественский пост	16
Мясоеды	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Вера Куликова

Куличи, пасха, блины и другие блюда православной праздничной кухни

ВВЕДЕНИЕ

Праздники, посвященные воспоминаниям о разных событиях из жизни Иисуса Христа и его учеников, Пресвятой Богородицы, святых угодников и мучеников, играют в жизни православных христиан нашей страны очень важную роль. Не менее важна и праздничная трапеза, позволяющая людям отдохнуть после богослужения, набраться сил, укрепить тело и дух, поговорить и пообщаться с родственниками, друзьями и единомышленниками.

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 питье» 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. Причиной многих заболеваний является то, что люди не молятся перед трапезой и после нее, не призывают на еду Божие благословение.

После революции 1917 года пропаганда безбожия отвратила народ от Церкви. Христианские традиции, складывавшиеся веками, ушли из жизни людей, а православные праздники были заменены новыми, советскими. Праздничная кухня настолько упростилась, что в памяти жителей нашей страны остались лишь единичные блюда торжественной трапезы, например куличи и крашеные яйца – главные символы Пасхи. А ведь существует много других замечательных блюд, которые готовились к каждому конкретному празднику. К счастью, традиции и секреты русской православной кухни не были утрачены. Сохранившись в монастырской трапезе, они вернулись к народу, когда отношение к Церкви в нашей стране изменилось. С 1993 года Рождество вошло в календарь государственных праздников, возможно, и Пасха – любимый праздник православных россиян – в скором будущем станет общенациональной. С восстановлением разрушенных храмов и монастырей возрождаются многие православные традиции, а вместе с ними и забытые рецепты праздничной православной кухни.

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 приурочивать забой домашнего скота к

крещенским морозам. Многие мясные и рыбные блюда люди могли отведать лишь в холодной 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 (в Белоруссии это блюдо называли мачанкой). 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 продолжаются 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.

Молитвы 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 благоволения.

Тайная молитва для неумеренных в питании (перед вкушением пицци)

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 давай им, приди к нам и спаси нас.

Молитва против голода (для бедных и неимущих, коим в России нечем накормить себя и своих детей)

Во плоти Ангел, Пророков основание, второй Предтеча пришествия Христова, Илия славный, от ангела пищу приемый и вдовицу в годину глада напитавый, и нам, почитающим тя, благодатный питатель будь.

ПРАЗДНИЧНАЯ ПРАВОСЛАВНАЯ КУХНЯ

Бог создал мир за 6 дней, а в 7-й день почил от трудов Своих, освятив его. Самым древним праздником была ветхозаветная суббота, в Новозаветной церкви во времена апостолов – учеников Христовых – праздновать день, посвященный Господу, стали в воскресенье. В I–III веках оно отмечалось христианами как день радости и благодарения Богу.

Согласно древнему церковному преданию, апостолы оставляли за столом часть хлеба как долю Богородицы в напоминание о постоянном общении с Владычицей. После трапезы они благоговейно делили эту отложенную часть между собой. Данный обычай в современных монастырях называется чин о панагии – воспоминание о Пречистой Матери Божией. В «Деяниях святых Апостолов» рассказывается, как христиане собирались для преломления хлеба. По окончании молитвы они проводили трапезы любви, во время которых приносили клиру от своих плодов и доходов. Во II веке оформился праздничный календарь Церкви, а в III веке праздничные дни были обособлены от будней.

Первые апостольские службы дали начало современной литургии – богослужению, обязательному для любого праздника.

Христианство пришло на Русь из Греции вместе с традициями, обрядами и уставом церковной жизни. Из Византии были переняты и христианские праздники, посвященные воспоминаниям евангельских и самых важных ветхозаветных событий. А когда на Руси появились собственные святые мученики и подвижники (равноапостольные Ольга и Владимир, святители Сергей Радонежский и Серафим Саровский и др.), Русская православная церковь установила в их память особые дни. Чтимыми церковными праздниками стали и такие даты, как явление Казанской иконы Божией Матери.

Прошедшее тысячелетие обогатило список православных праздников именами местных святых подвижников. В Минеи был включен список так называемых малых праздников, связанных с поминовением дней кончины местных святых (Ростовского, Черниговского, Муромского и др.).

Традиции, относящиеся к праздничным дням, формировались многие столетия. В IV–VI веках в Византии появились первые законы, касавшиеся православных дат. В праздничные дни жители страны не должны были посещать цирковые и театральные представления, а также заниматься делами, связанными с судопроизводством и общественными обязанностями. Император Константин запретил торговать в воскресные дни. Византийские традиции и законы были продолжены Русской православной церковью, которая тоже запретила своей пастве трудиться по выходным и праздничным дням. Были установлены обряды и церемонии, соответствовавшие тому или иному празднику.

Церковные праздники поделены на непреходящие и преходящие, которые приурочены к Пасхе.

Самыми важными считаются двенадцатые праздники – двенадцать больших преходящих и непреходящих праздников богослужебного года после Пасхи: Рождество (7 января), Богоявление (19 января), Сретение Господне (15 февраля), Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля), Вход Господень в Иерусалим (воскресенье перед Пасхой), Вознесение Господне (40-й день после Пасхи), Троицын день (50-й день после Пасхи), Преображение Господне (19 августа), Успение Пресвятой Богородицы (28 августа), Рождество Пресвятой Богородицы (21 сентября), Воздвижение Креста Господня (27 сентября), Введение во храм Пресвятой Богородицы (4 декабря). Пасха в группу двенадцатых праздников не входит, так как это «праздников праздник и торжество торжеств».

ПРАЗДНИЧНАЯ КУЛИНАРИЯ В ДНИ МЯСОЕДОВ И ПОСТОВ

О том, что на Пасху нужно красить яйца и печь куличи, а в Рождество – готовить гуся или утку с яблоками, знают даже те, кто посещает храм лишь от случая к случаю, чтобы, например, поставить свечку или взять святой воды. Но в Русской православной церкви есть праздники, которые выпадают на постные дни, поэтому важно знать, какие продукты в этот период можно использовать для приготовления праздничного обеда. Например, во время Великого поста православные отмечают такие большие праздники, как Благовещение и Вербное воскресенье. Какие же ограничения Церковь обозначает терминами «сухоядение», «разрешение на елей», «сыропустная неделя»?

Посты и мясоеды

Первое упоминание о посте можно найти в Третьей Книге царств Священного Писания, где рассказывается о событиях, которые происходили за несколько тысячелетий до Рождества Христова. Древние иудеи постились 1 раз в неделю, в дни очищения. Длительный пост соблюдался лишь во время тяжелых периодов в их жизни: войн, неурожаев, стихийных бедствий. Но уже в те давние ветхозаветные времена пост был связан не только с ограничениями в пище, но и с запретами на любые удовольствия. При этом иудеи надевали неудобную одежду из грубой, жесткой материи, посыпали волосы «прахом», «не помазывали главы и не умывали рук». Пост был временем скорби, по словам пророка Моисея, «синагоги во время постов наполнялись воплями, полными печали и покаяния» (Исход, 22:12).

Для первых христиан данное понятие приобрело иной смысл. Пост был посвящен воспоминаниям евангельских событий. Как и в ветхозаветные времена, это был период лишений, однако для христиан пост стал не демонстративным выражением скорби, а светлым праздником духовного очищения и возрождения. В Евангелии от Матфея можно найти указания Спасителя о том, как нужно вести себя в пост: «Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры; ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися... А ты, когда постишься, помажь главу твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим» (Евангелие от Матфея, 6:16–18).

В эпоху Средневековья с постом было связано множество суеверий. Многие из них сформировались в результате появления новых продуктов: картофеля, сладкого перца, помидоров. Картофель считался ядовитым, а помидоры и красный стручковый перец – не только ядовитыми, разрушающими мозг, но и «кровавыми». Народ голодал, но даже под страхом наказания не желал сажать эти овощи. Так, крестьяне Пермской губернии заявляли, что «картофель есть отрождение того заветного яблока, за которое лишился блаженства первоначальный человек, и что когда оно с проклятиями было брошено на землю, то от него родился картофель и, следовательно, семя сие есть антихристово». Крестьяне верили, что распространение картофеля есть предзнаменование пришествия Антихриста, сам картофель они называли «идольский хлеб». А помидоры на Руси называли бешеными яблоками, синками или греховными плодами. Существовали и другие суеверия. В День усекновения главы Иоанна Крестителя запрещалось употреблять в пищу все круглое (капусту, лук, яблоки), то есть те продукты, которые даже отдаленно напоминают человеческую голову. Кроме того, нельзя было брать в руки нож и что-либо резать.

Средневековые страхи в конце концов ушли в прошлое, но в XX веке православную кухню ждали новые суровые испытания. За 70 лет атеизма были утрачены многие кулинарные традиции, рецепты постного стола оказались в забвении. Нет ничего удивительного в том, что

теперь, когда православные традиции начали возрождаться, многие россияне стали воспринимать пост как вегетарианскую диету.

На самом деле пост представляет собой не просто ограничения в пище. Это время воздержания во всем (а не только в еде), добрые дела и искренние молитвы. В сочетании с постом духовным пост телесный способствует воссоединению православного человека с Богом. По словам святителя Иоанна Кронштадтского, пост – «это дарованная Богом возможность освобождения духовного существа человека через утеснение телесного». Для христианина он является временем подведения итогов, размышлений, прощения обид и разрешения семейных неурядиц, а для некоторых становится периодом возвращения к собственному «я», восстановления разрушенной связи с Богом.

Пост – это время молитвы, исправления своих ошибок и осознания заблуждений. Иоанн Кронштадтский в своих проповедях говорил, что дни поста являются самым хорошим временем для духовного возрождения: «Человек дорог у Господа, весь мир ему покорен; Сам Сын Божий сошел с небес на землю для спасения его от вечных мучений, для примирения его с Богом. Всякие плоды, разные плоти животных отданы ему в снедь, разные пития даны ему для услаждения его вкуса, – но не для пристрастия, не в единственное наслаждение. У христианина есть наслаждения великие, духовные, божественные; этим-то наслаждениям надо подчинять всегда плотские, умерять или совсем прекращать их, когда они препятствуют наслаждениям духовным. Значит, не для опечаливания человека запрещаются пища и питье, не для стеснения его свободы, как говорят в свете, а для того, чтобы доставить ему истинное услаждение, прочное, вечное, и потому именно и запрещаются скоромные снеди и винные напитки, что человек-то очень дорог у Бога и дабы вместо Бога не прилепилось сердце его к тленному, которое его недостойно. А поврежденный грехами человек удобно прилепляется к земным удовольствиям, забывая, что истинное наслаждение его, истинная его жизнь есть Бог вечный, а не приятное раздражение плоти».

Разумеется, никто не запрещает использовать постные диеты для лечения или избавления от лишнего веса. С помощью продуктов растительного происхождения, разрешенных к употреблению во время постных дней, можно очистить организм от шлаков и других вредных веществ. Однако считать это постом в истинном смысле данного слова не следует.

Церковный Устав запрещает употреблять в период поста (в дни говения) скоромную пищу – мясные и молочные продукты.

В некоторые постные дни разрешена рыба. В дни строгого поста запрещена не только рыба, но и любые горячие блюда, а также еда, приготовленная с добавлением растительного масла (едея). Такой рацион часто называют сухоядением.

В русском православии имеются 4 многодневных и 3 однодневных поста, а также в течение всего года соблюдается пост по средам и пятницам (кроме особых недель).

Пост по средам и пятницам

Пост в эти дни недели установлен в память о том, что Иисус Христос был предан Иудой (в среду) и распят (в пятницу). Святой Афанасий Великий говорил, что «разрешая есть скоромное в среду и пяток, сей человек распинает Господа».

Во время летнего (между Петровым и Успенским постами) и осеннего (между Успенским и Рождественским постами) мясоедов среда и пятница тоже являются днями строгого поста. А в зимний (от Рождества до Великого поста) и весенний (от Пасхи до Троицы) мясоеды церковный Устав разрешает по средам и пятницам есть рыбные блюда. Можно есть их тогда, когда на среду и пятницу выпадают праздники: Сретение Господне, Преображение Господне, Рождество Пресвятой Богородицы, Введение во храм Пресвятой Богородицы, Успение Пре-

святой Богородицы, Рождество Иоанна Предтечи, апостолов Петра и Павла, апостола Иоанна Богослова.

Пост в среду и пятницу отменяется вовсе, если на эти дни выпадают праздники Рождества Христова и Крещения Господня.

Если навечерие (сочельник, канун) Рождества Христова, считающееся днем строгого поста, выпало на субботу или воскресенье, Устав разрешает употреблять пищу с растительным маслом.

Однодневные посты

Однодневные посты, если они выпали на любой день недели, кроме пятницы и среды, являются строгими днями (без рыбы, но с растительным маслом).

1-й однодневный пост установлен 18 января – в Крещенский сочельник. В этот день накануне праздника Крещения Господня православные готовят себя к принятию агиасмы – крещенской святой воды для очищения и освящения ею на празднике.

2-й однодневный пост – День усекновения главы Иоанна Предтечи (11 сентября). Он был установлен Православной церковью в память воздержного жития великого пророка Иоанна и незаконного его убиения царем Иродом.

3-й однодневный пост – Воздвижение Креста Господня (27 сентября). Верующие вспоминают о страданиях Христа на Голгофе и проводят этот день в посте и покаянных молитвах.

Сплошные седмицы

Сплошные седмицы (в переводе с церковнославянского – «неделя») – это недели, в которых отсутствует пост в среду и пятницу. Церковь установила их как послабление перед грядущим многодневным постом или же в качестве отдыха по окончании поста.

Существует 5 сплошных седмиц:

- Святки, продолжающиеся с Рождества до Крещения Господня (7–18 января);
- Мытаря и фарисея – за 2 недели до Великого поста;
- Сырная (масленичная) седмица – неделя перед Великим постом (можно есть яйца, рыбу и молочные продукты, но не мясо);
- Пасхальная (Светлая) седмица – неделя после Пасхи;
- Троицкая седмица – неделя после Троицы, перед Петровым постом.

Великий пост

Многодневный Великий пост (Святая Четыредесятница) начинается за 7 недель до Святой Пасхи. Он состоит из Четыредесятницы (40 дней) и Страстной седмицы (недели перед Пасхой).

Четыредесятница была установлена в память о сорокадневном посте Самого Спасителя, Страстная седмица же посвящена воспоминаниям о последних днях Его жизни, а также о Его страданиях, смерти и погребении. Общая продолжительность Великого поста составляет 48 дней.

Особенно строго соблюдаются 1-я неделя и Страстная седмица Великого поста. В понедельник 1-й седмицы (Чистый понедельник) верующие вовсе воздерживаются от пищи. В остальные седмицы поста (по понедельникам, средам и пятницам) употребляют холодную пищу без масла (сухоядение): сырые овощи, фрукты, орехи, хлеб, салаты без масла. Но так как далеко не у всех желудки способны переваривать сырые овощи, то их можно есть в печеном виде, но обязательно остывшими. Ослабленной степенью воздержания для людей, не облада-

ющих крепким здоровьем, является употребление в пищу сваренных без растительного масла каш, овощей или грибных блюд. Во вторник и четверг едят горячую пищу без масла (овощи, крупяные каши, грибные блюда), а в субботу и воскресенье разрешено растительное масло и немного виноградного вина, если это требуется по состоянию здоровья постящегося.

Если на Великий пост выпадают праздники (дни памяти великих святых), во вторник и четверг разрешена пища с растительным маслом, а в понедельник, среду и пятницу – горячая пища без масла.

В период Великого поста 2 раза можно есть блюда из рыбы: в Благовещение Пресвятой Богородицы (если этот день выпал не на Страстную седмицу) и в Вербное воскресенье. В Лазареву субботу (перед Вербным воскресеньем) разрешено употреблять в пищу рыбную икру.

Разрешение на рыбу – постный праздник. В эти дни можно есть блюда из рыбы и морепродуктов, готовить разнообразные кушанья из овощей, грибов, круп и бобовых. Единственное условие, которое должно соблюдаться, – при приготовлении еды можно использовать только растительное масло.

Рекомендуется не есть ничего в пятницу Страстной седмицы вплоть до выноса плащаницы. В древности христиане в этот день вовсе не принимали пищи.

В сплошную светлую седмицу (неделю после Пасхи) скоромное можно употреблять во все дни недели. А начиная со следующей недели после сплошной седмицы и до Троицы (весенний мясоед) по средам и пятницам можно есть рыбу. Неделя между Троицей и Петровым постом также является сплошной седмицей.

Великий пост считается самым строгим из всех многодневных постов.

Петров пост

Петров, или Апостольский, пост начинается через неделю после дня Святой Троицы. Этот многодневный пост, так же как и Великий пост, связан с Пасхой, по ней определяется его начало и продолжительность (самый короткий пост длится 8 дней, самый длинный – 6 недель).

Апостольский пост установлен в честь святых апостолов как воспоминание о том, что по сошествии на них Святого Духа они разошлись по всему миру, чтобы нести людям благую весть.

В Петров пост можно есть рыбу во все дни, кроме понедельника, среды и пятницы. В понедельник разрешена горячая пища без масла, а среда и пятница – это дни строгого поста, в которые едят холодную пищу без масла. Во все остальные дни можно употреблять самые разные рыбные, крупяные, бобовые и грибные блюда с растительным маслом.

Если на понедельник, среду или пятницу в Петров пост выпадает праздник (в память великого святого), в этот день разрешается горячая пища с растительным маслом. А на Рождество Иоанна Предтечи (7 июля) допускаются и рыбные кушанья.

В летний мясоед (после Петрова поста и до начала Успенского поста) по средам и пятницам установлен строгий пост. Но если на эти дни выпадает праздник в честь какого-либо из великих святых, разрешается пища с растительным маслом. В храмовые праздники, приходящиеся на среду и пятницу, можно есть рыбу.

Успенский пост

Успенский пост (14–27 августа), установлен в память успения Пресвятой Богородицы. Собираясь отойти в жизнь вечную, она постоянно постилась и молилась.

Хотя этот пост короткий (длится всего 2 недели), он почти так же строг, как и Великий пост. Рыбу в этот период разрешено есть только 19 августа, в праздник Преображения Гос-

подня. Если Успение Пресвятой Богородицы, завершающее пост, выпадает на среду или пятницу, то этот праздник также постный, разрешено есть только рыбные блюда.

В понедельник, среду и пятницу Успенского поста – сухоядение, допускается холодная пища без масла. Во вторник и четверг употребляют горячую пищу без масла, а в субботу и воскресенье можно готовить еду с растительным маслом. Вино запрещено во все дни. Если на понедельник, среду или пятницу Успенского поста приходится праздник (в честь какого-либо из великих святых), можно есть горячую пищу без масла, а если этот день выпал на вторник и четверг, разрешена горячая пища с маслом.

Во время осеннего мясоеда, продолжающегося после окончания Успенского и до начала Рождественского поста, так же как и в летний мясоед, по средам и пятницам рыбу можно есть лишь в двенадцатые и храмовые праздники. Если на эти дни недели приходится поминание великого святого, разрешена пища с растительным маслом.

Рождественский пост

Рождественский, или Филиппов, пост (28 ноября – 6 января) установлен ко дню Рождества Христова. Его цель – помочь верующим воздержанием, покаянием и молитвой встретить явившегося в наш мир Спасителя. Филипповым данный пост называют из-за того, что он начинается после дня памяти апостола Филиппа (27 января).

Хотя Рождественский пост длится долго, он не такой строгий, как остальные многодневные посты. По средам и пятницам можно употреблять вареные блюда без растительного масла, а во вторник и четверг можно добавлять в еду растительное масло. По праздникам, даже если они выпадают на понедельник, среду или пятницу (Введение во храм Пресвятой Богородицы, день памяти апостола Андрея Первозванного, день памяти святителя Николая Чудотворца) разрешено есть рыбу. Со дня памяти святителя Николая и до предпразднества Рождества, начинающегося за 5 дней до 7 января, по субботам и воскресеньям можно есть рыбу. В сочельник (6 января) благочестивые христиане не вкушают пищи до первой вечерней звезды. После ее появления можно есть коливо или сочиво – вареные в меду пшеничные зерна или вареный рис с изюмом. От названия блюда (сочиво) и произошло название самого дня – «сочельник».

Сочельник также есть перед праздником Крещения Господня. В этот день (18 января) верующие тоже не вкушают пищи до принятия агиасмы – крещенской святой воды, которую начинают освящать в крещенский сочельник.

Несмотря на столь строгие правила, Церковь предлагает верующим поститься так, как позволяет им здоровье. Перед тем как начать ограничивать себя, следует проконсультироваться с врачом и священником, который поможет выбрать подходящий режим. В наследии святого Амвросия Оптинского имеется указание на 69-е правило апостолов, включающее в себя сведения об ослаблении поста из-за нездоровья, а также мысль о том, что постящийся – «не теллюбийца, а страстлюбийца». Иными словами, пищевые ограничения должны помогать верующему достигать единства тела и души, смирять страсти и укрощать пороки, но не ослаблять жизненные силы, не подрывать свое здоровье.

Строгие пищевые ограничения противопоказаны людям с болезнями желудочно-кишечного тракта или любыми заболеваниями в острой стадии, беременным, кормящим матерям и маленьким детям. Последних можно постепенно приучать поститься, ведь от них не требуется, чтобы они, как взрослые, долго осмысливали свои маленькие провинности и случайные ошибки. Православная церковь допускает детей до 7 лет к принятию Святых Тайн без исповеди.

Согласно церковному Уставу, от поста также освобождаются путники, воины, узники, пациенты больниц и работники режимных предприятий – то есть те, кто не имеет возможности приготовить себе постную пищу.

Нужно также иметь в виду, что нельзя резко выходить из поста, сразу же налегая на мясо, так как это будет слишком большой нагрузкой на желудок.

Мясоеды

Мясоед (мясоястие) – это разрешение на мясо. Его можно есть в сплошные седмицы, за исключением Сырной недели (Масленицы), когда едят молочные продукты (сливочное масло, сыр, творог, сметану) и яйца.

Церковный Устав позволяет употреблять в пищу мясо и в те недели, когда нет многодневных постов (кроме среды и пятницы – однодневных постов), на двенадцатые, великие и средние праздники. Но не стоит думать, что «мясоястие» обязательно подразумевает мясной рацион. Например, в праздник Светлой Пасхи главными на столе являются отнюдь не мясные блюда. Его символом считаются кушанья из творога, яиц и выпечка.

Есть 3 периода, в которые разрешено употребление мяса, – зимний, летний и осенний мясоед.

Зимним, или рождественским, мясоедом именуют дни от Рождества Христова до Великого поста, точнее, до Масленицы. В этот период входят 3 сплошные седмицы: Святки, Мытаря и фарисея, Масленица.

В период Святков (7–17 января) мясо можно есть хоть каждый день. Крещенский сочельник (18 января) является постным днем. С Крещения (19 января) мясо также можно есть в любой день, кроме среды и пятницы.

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.