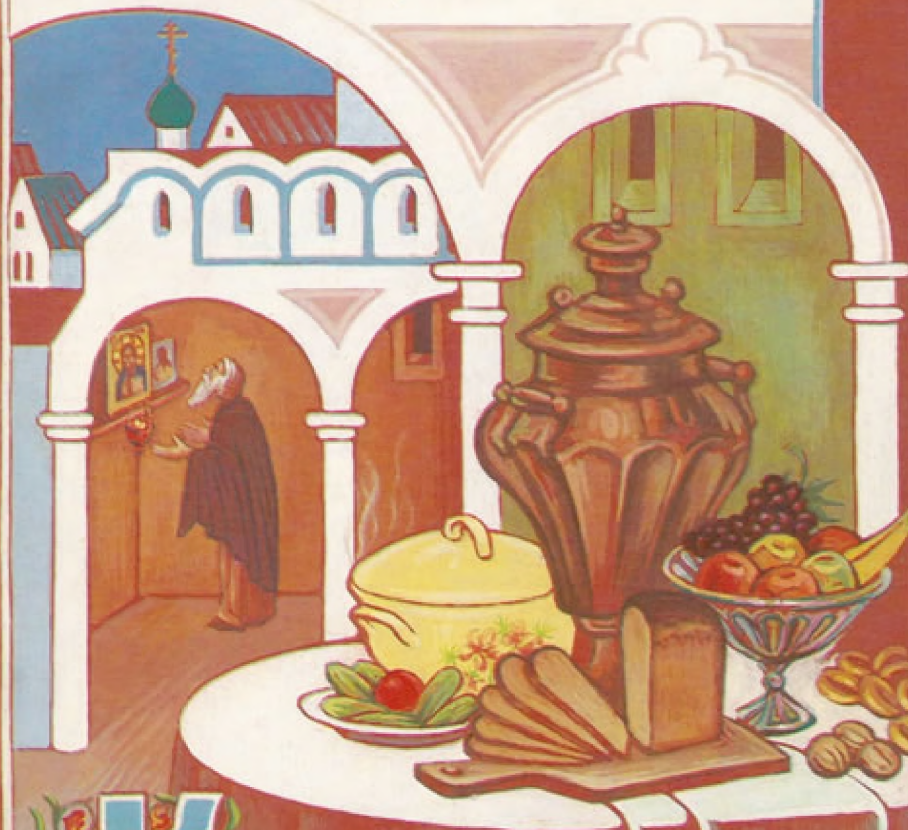


⦿
БИБЛИОТЕКА
ПРАВОСЛАВНОГО
ХОУСТЯНИНА

ЗДОРОВЬЕ ДУХОВНОЕ,
ЗДОРОВЬЕ ТЕЛЕСНОЕ



К
кухня
ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТА

БРАТНЯ И СЕСТЕРЫ!

По благословению Митрополита Санкт-Петербургского и Ладожского Иоанна возобновляется деятельность Большого Тихвинского Успенского мужского монастыря. С предложениями о помощи монастырю обращаться по телефонам: 44-669 в Тихвине.

SBN 5—900248—31—3

- © Большой Тихвинский Успенский мужской монастырь 1995
- © Оформление обложки И. 1 рубль

ПОСТ ДЛЯ ПРАВОСЛАВНОГО ЧЕЛОВЕКА

— это совокупность добрых дел, искренней молитвы, воздержания во всем, в том числе и в пище. Пост телесный необходим для совершения поста духовного, тот и другой пост в своем объединении образуют пост истинный, способствующий духовному воссоединению постящихся с Богом. В дни поста (дни говения) церковным Уставом запрещается скоромная пища — мясные и молочные продукты; рыба разрешается лишь в некоторые постные дни. В дни строгого поста не допускается не только рыба, но всякая горячая пища и пища, приготовленная на растительном масле, только сухоядение — хлеб, вода, фрукты, вареные овощи, компот. В Русской Православной Церкви четыре многодневных поста, три однодневных и, кроме того, пост в среду и пятницу (за исключением особых недель) в течение всего года.

Среда и пятница установлены в знак того, что в среду Христос был предан Иудой, а в пятницу распят. Святой Афанасий Великий говорил: «Разрешая есть скоромное в среду и пяток, сей человек распинает Господа». В летний и осенний мясоеды (периоды между Петровым и Успенским постами и между постами Успенским и Рождественским) среда и пятница — дни строгого поста. В зимний и весенний мясоеды (от Рождества до Великого Поста и от Пасхи до Троицы) Устав разрешает в среду и пятницу рыбу. Рыба в среду и пятницу разрешается и,

когда на эти дни выпадают праздники Сретения Господня, Преображения Господня, Рождества Богородицы, Заселения Богодородицы во храм, Успения Пресвятой Богородицы, Рождества Иоанна Предтечи, апостола Петра и Павла, апостола Иоанна Богослова. Если праздники Рождества Христова и Крещения Господня попадают на среду и пятницу, то пост в эти дни отменяется. В навечерие (канун, сочельник) Рождества Христова (обычно день строгого поста), случившееся в субботу или воскресенье, разрешается пища с растительным маслом.

Сплошные седмицы (по церковнославянски седмицей называется неделя — дни с понедельника по воскресенье) означают отсутствие поста в среду и пятницу. Установлены Церковью как послабление перед многодневным постом или как отдых после него. Сплошные седмицы следующие:

1. Святки — с 7 до 18 января (11 дней), с Рождества до Крещения.

2. Мытаря и фарисея — за две недели до Великого Поста.

3. Сырная (маслоищная) — неделя перед Великим Постом (разрешается всего седмицу яйца, рыбное и молочное, но уже без мяса).

4. Пасхальная (Светлая) — неделя после Пасхи.

5. Троицкая — неделя после Троицы (неделя перед Петровым постом).

Однодневные посты, кроме среды и пятницы (дни строгого поста, без рыбы, но разрешается пища с растительным маслом):

1. Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления) — 18 января, день накануне праздника Крещения Господня. В этот день верующие при-

готавливают себя для принятия великой святыни — Агиасмы — крещенской святой воды, для очищения и освящения ею на предстоящем празднике.

2. Усекновение главы Иоанна Предтечи — 11 сентября. В этот день установлен пост в память воздержного жития великого пророка Иоанна и незаконного его убийства Иродом.

3. Воздвижение Креста Господня — 27 сентября. Этот день напоминает нам о печальном событии на Голгофе, когда «нашего ради спасения» пострадал на Кресте Спаситель рода человеческого. И потому день сей нужно проводить в молитве, посте, сокрушении о грехах, в покаянном чувстве.

Многодневные посты:

1. **Великий Пост** или **Святая Четыредесятница**. Он начинается за семь недель до праздника Святой Пасхи и состоит из Четыредесятницы (сорок дней) и Страстной седмицы (недели, предваряющей Пасху). Четыредесятница установлена в честь сорокодневного поста Самого Спасителя, а Страстная седмица — в воспоминание последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребения Господа нашего, Иисуса Христа. Общее продолжение Великого Поста вместе со Страстной седмицей — 48 дней.

Дни от Рождества Христова до Великого Поста (до масленицы) называются *рождественским* или *зимним мясоедом*. Этот период содержит три сплошные седмицы — Святки, Мытаря и фарисея, масленицу. После Святки по средам и пятницам разрешена рыба, вплоть до сплошной седмицы (когда во все дни недели можно есть мясо), наступающей после «Недели мытаря и фа-

рисея» («неделя» по-церковнославянски означает «воскресенье»). В следующую, после сплошной, седмицу рыба уже не разрешается в понедельник, среду и пятницу, но еще разрешено растительное масло.

Установление это имеет цель постепенного приготовления к Великому Посту Последний раз перед постом мясо разрешается в «Неделю мясопустную» — воскресенье перед масленицей. В следующую седмицу — сырную (масленицу) разрешаются всю неделю яйца, рыба, молочные продукты, но мяса уже не едят. Заговляются на Великий пост (последний раз едят скоромную, за исключением мяса, пищу) в последний день масленицы — прощенное воскресенье. Этот день еще называют «Неделей сыропустной».

Принято с особой строгостью соблюдать первую и Страстную седмицы Великого Поста. В понедельник первой седмицы поста (чистый понедельник) установлена высшая степень поста — полное воздержание от пищи (благочестивые миряне, имеющие аскетический опыт, воздерживаются от пищи и во вторник). В остальные седмицы поста: в понедельник, среду и пятницу — сухоядение (хлеб, вода, фрукты, вареные овощи, компот), вторник, четверг — горячая пища без масла (овощная, крупяная, грибная), в субботу и воскресенье разрешается растительное масло и, если это необходимо для здоровья, немного чистого виноградного вина (но ни в коем случае водки). Если случится память великого святого, тогда во вторник и четверг — пища с растительным маслом, понедельник, среда, пятница — горячая пища без масла. Рыба разрешается два раза за весь пост: в Благовещение Пресвятой Богородицы (если праздник не выпал на Страст-

ную седмицу) и в Вербное воскресенье. В Лазареву субботу (суббота перед Вербным воскресеньем) разрешается рыбная икра. В пятницу Страстной седмицы принято не вкушать никакой пищи до выноса плащаницы (наши предки в Страстную пятницу вообще не принимали пищи).

Светлая седмица (неделя после Пасхи) — сплошная — скоромное разрешается во все дни недели. Начиная со следующей недели после сплошной вплоть до Троицы (*весенний мясоед*) разрешается рыба по средам и пятницам. Неделя между Троицей и Петровым постом — сплошная.

2. Петров или Апостольский пост. Начинается пост через неделю после праздника Святой Троицы и заканчивается 12 июля, в день празднования памяти святых апостолов Петра и Павла. Установлен в честь святых апостолов и в воспоминание того, что святые апостолы по сошествии на них Святого Духа разошлись по всем странам с благой вестью, пребывая всегда в подвиге поста и молитвы. Длительность этого поста в разные годы различная и зависит от дня празднования Пасхи. Самый короткий пост длится 8 дней, самый длинный — 6 недель. Рыба в данный пост дозволяется, кроме понедельника, среды и пятницы. Понедельник — горячая пища без масла, среда и пятница — строгий пост (сухоядение): хлеб, вода, фрукты, вареные овощи, компот. В остальные дни — рыбные, крупяные, грибные блюда с растительным маслом. Если случится великий святой в понедельник, среду или пятницу — горячая пища с маслом.

В период от окончания Петрова поста до начала Успенского (*летний мясоед*) среда и пятница — дни строгого поста. Но если на эти дни

выпадут праздники великого святого с полиелейной службой накануне, то разрешается пища с растительным маслом. Если же в среду и пятницу случаются храмовые праздники, то разрешается и рыба.

3. **Успенский пост** (с 14 по 28 августа). Установлен в честь успения Пресвятой Богородицы. Сама Божия Мать, готовясь отойти в вечную жизнь, постоянно постилась и молилась. Нам же, духовно немощным и слабым, тем более следует как можно чаще прибегать к посту, обращаясь к Пресвятой Деве за помощью во всякой нужде и скорби. Этот пост длится всего две недели, но по строгости сообразен Великому. Рыба разрешается только в день Преображения Господня (19 августа), а если конец поста (Успение) придется на среду или пятницу, то этот день также рыбный. Понедельник, среда, пятница — сухоядение, вторник и четверг — горячая пища без масла, суббота и воскресенье — пища с растительным маслом. Вино во все дни запрещается. Если случится память великого святого, тогда во вторник и четверг — горячая пища с маслом, понедельник, среда, пятница — горячая пища без масла.

Устав о пище по средам и пятницам в период от окончания Успенского поста до начала Рождественского (*осенний мясоед*) такой же, как и в летний мясоед, т. е. по средам и пятницам рыба разрешена лишь в дни двенадесятых и храмовых праздников. Пища с растительным маслом в среду и пятницу разрешена лишь в том случае, если на эти дни выпали праздники памяти великого святого с полиелейной службой накануне.

4. Рождественский (Филиппов) пост — с 28 ноября по 6 января. Этот пост установлен ко дню Рождества Христова, чтобы мы очистили себя в это время покаянием, молитвой и постом и с чистым сердцем встретили явившегося в мир Спасителя. Иногда пост этот называют Филипповым, в знак того, что он начинается после дня празднования памяти апостола Филиппа (27 ноября). Устав о пище в этот пост совпадает с уставом Петрова поста до дня святителя Николая (19 декабря), т. е. рыба разрешается, кроме понедельника, среды и пятницы. Если праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы (4 декабря) выпадает на среду или пятницу, то разрешается рыба. От дня памяти святителя Николая до предпразднества Рождества, которое начинается 2 января, рыба разрешается только в субботу и воскресенье. В предпразднество же Рождества Христова пост соблюдают также, как в дни Великого Поста: рыба возбраняется во все дни, пища с маслом разрешается только в субботу и воскресенье. В навечерие Рождества (сочельник), 6 января, благочестивый обычай требует не вкушать пищи до появления первой вечерней звезды, после чего принято вкушать коливо или сочиво — варенье в меду зерна пшеницы или отварной рис с изюмом, в некоторых местностях сочивом называют отварные сухие плоды с сахаром. От слова «сочиво» и происходит название этого дня — сочельник. Сочельник есть еще и перед праздником Крещения Господня. В этот день (18 января) также принято не вкушать пищи до принятия Агиасмы — крещенской святой воды, освящать которую начинают уже в сам день сочельника.

ОБЩЕЕ ПРАВИЛО

1. Основа поста — борьба с грехом через воздержание от пищи. Именно воздержание, а не изнурение тела, поэтому вышеизложенные правила соблюдения постов каждый должен соизмерить со своими силами, со степенью своей подготовки к посту.

2. Пост — аскетический подвиг, требующий подготовки и постепенности. Необходимо входить в постование постепенно, поэтапно, начав хотя бы с воздержания от скоромной пищи в среду и пятницу в течение всего года.

3. Желаящие соблюдать пост должны посоветоваться с опытным духовником, рассказать ему о своем духовном и физическом состоянии и испросить благословения на совершение поста.

4. Больным нужно посоветоваться с врачом. Беременным женщинам необходимо очень осторожно относиться к совершению поста. Послабление в посте дается малолетним детям и путешествующим.

5. Разговляются (начинают принимать скоромную пищу) после длительных постов в день праздника, после Божественной литургии. Разговляться после многодневных постов нужно постепенно.

6. Существует пять степеней строгости поста:

- вкушение рыбы;
- горячая пища с маслом (растительным);
- горячая пища без масла;
- сухоядение;
- полное воздержание от пищи.

В день вкушения рыбы разрешается и горячая пища с растительным маслом. В православных календарях растительное масло обычно называется елеем. На соблюдение в определенные дни более строгой степени поста, чем определено, нужно взять благословение у священника.

7. Пост телесный, без поста духовного, ничего не приносит для спасения души, даже наоборот, может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием собственного превосходства. Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием в супружеской жизни, с исключением увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора. Пост не цель, а средство — средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь диетой.

МОЛИТВЫ

перед вкушением пищи

Отче наш, Иже еси́ на небесех! Да святится имя Твое́, да придет Царствие Твое́, да будет воля Твоя, яко на небеси́ и на земли́. 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 лукаваго.

Яко Твое есть Царство, и сила, и слава, во веки. Аминь.

Иже еси — сущий,

яко — как,

даждь нам днесь — дай нам на сей день,

долги наша — грехи наши

или:

Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремении, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животно благоволения.

во благовремении — в свое время;

исполняеши всякое животно благоволения — наполняешь всех живущих милостию.

МОЛИТВА

после вкушения пищи

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси́ нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небеснаго Твоего Царствия, но яко посреде́ учеников Твоих пришел еси́, Спасе, мир да́й им, прииди́ к нам и спаси нас.

МОСТНЫЕ

БЛЮДА

Салат из картофеля с чесноком

Картофель отварить в мундире. Очищенные дольки чеснока истолочь в ступке, разбавить холодной кипяченой водой. Поджарить до лимонного цвета на растительном масле мелко нарезанный лук. Нарезать картофель, добавить в него лук, чеснок, соль, осторожно перемешать, выложить на блюдо и посыпать укропом.

На 1 кг картофеля: 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, полстакана воды.

Салат картофельный со свеклой и фасолью

Картофель сварить, очистить. Испечь или сварить свеклу. Порезать все мелкими кубиками, добавить вареную белую фасоль, перец, соль, растительное масло, уксус, рубленную зелень. Хорошо перемешать.

На 500 г картофеля: 250 г свеклы, 300 г сухой белой фасоли, 1 ст. ложка растительного масла, уксус, зелень, соль по вкусу.

Святитель
Василий Великий:



Истинный пост — удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи, клятвопреступления.

Салат из редьки

Редьку очистить, опустить в холодную воду на 25–30 минут, натереть на крупной терке, посолить и заправить растительным маслом. На стол подавать, посыпав зеленью укропа или петрушки.

На 200 г редьки: 3 ст. ложки растительного масла, 30 г зелени укропа или петрушки, соль по вкусу.

Редька с морковью

Очищенную редьку натереть на крупной терке и на 10–15 минут опустить в холодную воду, куда предварительно добавить немного уксуса. За то время, пока редька вымачивается, на крупной терке натереть морковь. Редьку отжать, соединить с морковью, заправить маслом, посолить по вкусу и уложить в салатник.

На 250 г редьки: 2 чайные ложки столового уксуса, 80 г моркови, 5 чайных ложек растительного масла, соль по вкусу.

Свекла с яблоками

Мелко нашинкованный репчатый лук обжарить на растительном масле, добавить к нему очищенную от кожицы свежую свеклу, натертую на терке с крупными отверстиями, тушить в течение 15–20 минут, периодически помешивая. Полученную массу после охлаждения смешать с нашинкованными соломкой яблоками, добавив по вкусу соль и перец.

На 180 г свеклы: 80 г яблок, 40 г репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Икра морковная

Разведенную водой до консистенции густой сметаны томатную пасту и мелко нарезанный лук положить в кастрюлю, влить туда растительное масло, добавить лавровый лист, посолить и поставить тушить до тех пор, пока томат не уварится, а лук не станет совершенно мягким. Пока тушится лук, очистить морковь, натереть на крупной терке и обжарить на сковороде в небольшом количестве растительного масла, добавляя воду, чтобы морковь тушилась до мягкости. Когда лук и морковь будут готовы, соединить их вместе и, хорошо помешав, поставить в нагретую духовку. В готовую икру положить несколько лавровых листьев, растертый с солью чеснок, поперчить и, когда остынет, выложить в стеклянную банку. Банку обвязать целлофаном или закрыть крышкой. (В холодильнике икру можно хранить несколько месяцев).

На 1 кг моркови: 500 г репчатого лука, 1 стакан томатной пасты, разведенной водой, 1 стакан растительного масла, 5 лавровых листьев, 3 дольки чеснока, соль и перец по вкусу.

**Святитель
Василий Великий:**



Есть пост телесный, есть пост и душевный. При телесном посте тело постится от пищи и питья; при душевном посте душа воздерживается от злых помыслов, дел и слов. Настоящий постник воздерживается от гнева, ярости, злобы и мщения. Настоящий постник воздерживается от празднословия, сквернословия, пустословия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия. Словом, настоящий постник тот, кто удаляется от всякого зла.

Икра грибная

Грибы замочить на 2–4 часа, поставить варить в небольшом количестве воды. Вынуть грибы из отвара, пропустить их через мясорубку, соединить с отваром и тушить, пока не испарится лишняя влага. Прибавить к грибам мелко нарезанный и обжаренный лук, сахар и уксус, охладить и заправить мелко измельченным чесноком.

300 г сушеных грибов, 3–4 головки репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, соль, сахар, уксус, чеснок.

Паштет из баклажанов

Снять кожицу с печеных баклажанов, дать стечь соку, мякоть протереть через сито. В полученную массу влить, помешивая, растительное масло, лимонный сок, посолить и взбить.

На 4 баклажана: 3 ст. ложки растительного масла, лимонный сок или разбавленная лимонная кислота и соль по вкусу.

Салат из свежей капусты и соленых огурцов

Капусту мелко нашинковать, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, зелень петрушки и заправить растительным маслом. Соль и сахар по вкусу.

На небольшой кочан капусты: 2 огурца, 3 ст. ложки нарезанной петрушки, 3 ст. ложки растительного масла.

Икра из баклажанов с помидорами

Баклажаны испечь в духовке. Обмытый в холодной воде болгарский перец мелко нарезать и потушить в растительном масле. Репчатый лук нарезать, посыпать солью и оставить на 1 час, после чего отжать рукой. Снять кожицу с готовых баклажанов, мелко нарубить, добавить толченый чеснок, тушеный перец, лук, протертые через сито помидоры, кинзу, соль, черный перец. Полученную массу тщательно перемешать и уложить на блюдо.

На 500 г баклажан: 5 штук болгарского перца, 2 дольки чеснока, 2 головки репчатого лука, $\frac{1}{4}$ стакана кинзы (нарезанной), 2–3 ст. ложки растительного масла, 3–4 помидора, черный перец и соль по вкусу.

Салат «Здоровье»

Очищенные и промытые овощи — редьку, морковь, капусту белокочанную, корень сельдерея, а также яблоки — нашинковать, перемешать, посолить, выложить в салатник и заправить растительным маслом.

На 100 г редьки: по 100 г моркови, капусты белокочанной, корня сельдерея, яблок, 6 ст. ложек растительного масла, соль по вкусу.

Архимандрит Софроний:

Если я хорошо питаюсь, чтобы тело мое было сильным, то плоть моя бунтует, и требования ее растут: ей не до молитвы. Если я смиряю плоть чрезмерным постом, то на некоторое время в болезненном воздержании создается благоприятная почва для молитвы, но затем тело изнемогает и отказывается следовать за духом.

Салат из тыквы с маринованными огурцами

Тыкву и огурцы нарезать кубиками, лук натереть на терке и все перемешать. Смешать с остальными, хорошо растертыми компонентами и гарнировать помидорами, нарезанными ломтиками или кружочками.

400 г тыквы, 2 маринованных огурчика, 1 головка репчатого лука, соль, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 3-4 ст. ложки растительного масла, 3-4 помидора, уксус.

Салат из тыквы с яблоками

Тыкву, яблоки нарезать соломкой или натереть на крупной терке, добавить кислого фруктового сока или сока лимона, цедру апельсина или лимона, мед, посыпать молотыми орехами.

100 г тыквы, 100 г яблок, 1 чайная ложка сока лимона или фруктового сока, 1 чайная ложка меда.

Маринованная свекла

Приготовить маринад: в 0,5 л воды добавить соль, тмин, немного сахара, уксус и настроганный хрен. Отварить свеклу, очистить, порезать на ломтики, залить маринадом. Поставить в холодильник на сутки. Вынуть из маринада, нарезать толстой соломкой и подавать как гарнир на листьях зеленого салата к вареной картошке.

1 свекла, соль, тмин, уксус, сахар, хрен по вкусу.

Салат из кальмаров

Картофель, морковь отварить. Кальмары, соленый огурец, морковь, картофель порезать кусочками. Добавить лук, пережаренный на масле, зеленый горошек. Посолить и поперчить по вкусу. Все заправить растительным маслом.

1 банка консервированных (можно отварных) кальмаров, 1 соленый огурец, 1 большая морковь, 1 крупная луковица, 4 картофелины, 100 г горошка. Масло растительное по вкусу.

Салат из свеклы с чесноком

Отварить свеклу, очистить и натереть ее на средней терке, прибавить измельченные зубчики чеснока, ошпаренный и обсушенный изюм, порезанный мелкими кусочками, или чернослив (из которого вынуты косточки), добавить измельченные орехи, полить растительным маслом и хорошо перемешать. Подавать, выложив горкой в салатник и посыпав зеленью петрушки.

1 вареная свекла, 2 зубчика чеснока, 3-4 грецких ореха (или немного любых других орехов), горсть изюма или чернослива, очищенного от косточек и мелко порезанного, растительное масло.

Святитель Иоанн Златоуст:

Ты постишься? Напитай голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных в темнице, пожалей измученных, утешь скорбящих и плачущих; будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, сострадателен, незлопамятен, благоговеен, истинен, благочестив, чтобы Бог принял и пост твой и в изобилии даровал плоды покаяния.

Паштет из сельди

Морковь и лук обжарить на растительном масле, охладить и пропустить дважды вместе с сельдью через мясорубку. Полученную массу хорошо взбить и подать, украсив зеленью.

500 г филе сельди, 2 моркови, 1 головка репчатого лука, растительное масло.

Салат из свежей капусты

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью, перетереть руками до образования сока и дать полежать 15–20 минут. Отжать капусту, положить в салатницу, посыпать сахаром, полить уксусом и растительным маслом, перемешать и подать, посыпав нарезанным зеленым луком. Можно украсить клюквой или брусникой.

500 г белокачанной капусты, лук зеленый, 2 ст. ложки столового уксуса, 1 ст. ложка сахара, соль, растительное масло.

Салат из отварной свеклы

Свеклу отварить, порезать крупными кусочками. Добавить по вкусу соль, молотый перец, немного сахара. Все заправить растительным маслом.

Салат из тыквы с квашеной капустой

Сырую тыкву натереть на крупной терке, добавить столько же квашеной капусты. Заправить растительным маслом и сахаром по вкусу. Дать настояться 30 минут, чтобы тыква дала сок.

Винегрет

Сварить и охладить овощи. Нарезать мелкими кубиками морковь, картофель, огурец, мелко порезать лук (можно обжарить в растительном масле) и капусту и, полив половиной масла, перемешать. Затем добавить нарезанную кубиками свеклу и, долив остальное масло и посолив, перемешать. Важно сохранить эту последовательность для того, чтобы остальные овощи не покрасились бы об свеклу и винегрет был более красивым.

2 моркови, 1 свекла, 4 картофелины, 1 соленый огурец, 150 г квашеной капусты, 1 головка репчатого лука или зеленый лук, соль, растительное масло.

Закуска из капусты

Капусту разобрать на отдельные листья, опустить в кипящую воду на несколько минут, откинуть на дуршлаг и дать стечь воде. Морковь натереть на крупной терке, перемешать с рубленой зеленью и мелко изрубленным чесноком. Начинку завернуть в капустные листья, положить в кастрюлю и залить кипящим рассолом из расчета — 1 столовая ложка соли на 1 литр воды. Через 2 дня блюдо готово.

1 кочан капусты, 5 шт. моркови, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка соли, зелень.

Святитель Иоанн Златоуст:

Молитвы совершаются со вниманием особенно во время поста, потому что тогда душа бывает легче, ничем отягощается и не подавляется гибельным бременем удовольствий.

Икра из соленой сельди с овощами

Вареную морковь пропустить через мясорубку. Лук мелко изрубить и обжарить в растительном масле до мягкости. Перед окончанием пассирования добавить томат, лавровый лист и охладить. Филе сельди пропустить через мясорубку, соединить с морковью, луком, сахаром, уксусом и хорошо вымесить. При подаче украсить зеленью.

1-2 вареные моркови, 1 головка репчатого лука, филе 2 сельдей, растительное масло, лавровый лист, томатная паста, уксус, 1 чайная ложка сахара.

Хренодер

Помидоры и хрен пропустить через мясорубку, чеснок натереть на мелкой терке, добавить соль, сахар. Массу перемешать, уложить в банки.

На 1 кг помидоров взять по 100 г хрена и чеснока, соль и сахар по вкусу.

Салат из лука

Лук порезать кольцами, залить кипятком на 20-30 минут. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать воде стечь. Все заправить растительным маслом, лимонным соком (можно столовым уксусом), добавить соли и сахара. Пропорции по вкусу. Дать постоять 30 минут.

Блюда из овощей

Борщ

Подготовить овощи: картофель очистить и нарезать кубиками, нашинковать капусту, натереть на крупной терке морковь и свеклу, мелко покрошить лук. В кипящую подсоленную воду положить картофель, через пять минут капусту, лавровый лист и перец. В это время обжарить свеклу с морковью и луком в растительном масле и немного потушить под крышкой, добавить небольшое количество воды. Затем положить их в кастрюлю. В конце варки добавить томатную пасту, сахарного песка и немного лимонной кислоты или 1 десертную ложку уксуса. В борщ можно в начале варки положить кусочек мелко нарезанной тыквы, что обогатит его витаминами. Дать настояться несколько часов. Летом в борщ хорошо класть свежие помидоры, обжарив их вместе с морковью и свеклой. В готовый борщ положить мелко изрубленный чеснок.

3-4 картофелины, 300 г белокочанной капусты, 1-2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 средняя свекла, 1 десертная ложка сахара, 1 ст. ложка томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Святитель Иоанн Златоуст:

Толстое чрево не родит тонкого смысла.

Рассольник

Предварительно замочить на 1–2 часа крупу и поставить варить на слабом огне, следить, чтобы не убежала. Когда крупа станет мягкой, добавить нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, положить лавровый лист, черного перца, луковицу и нарезанные кружочками огурцы. При желании можно добавить в бульон немного огуречного рассола, но следить, чтобы не пересолить. Когда суп будет готов, вынуть из него луковицу.

4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1/3 стакана перловой крупы, 1–2 соленых огурца, 5–6 горошин перца, соль, лавровый лист.

Суп с рисом и крапивой

В кипящий подсоленный бульон положить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук, заранее подготовленный рис (его промыть, на 2–3 минуты положить в кипящую воду, а затем откинуть на сито). Довести бульон до кипения, прибавить крупно нарезанные картофелины. За 15 минут до окончания варки положить нарезанные лапшой листья хорошо промытой, предварительно ошпаренной кипятком, молодой крапивы. При подаче на стол посыпать суп зеленью петрушки.

На 2 литра воды: 1–2 картофелины, 1 ст. ложка риса, 150 г крапивы, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка растительного масла, соль, зелень.

Суп из крапивы и щавеля

В подсоленную кипящую воду положить нарезанные кубиками или соломкой картофель, морковь и луковицу. Когда овощи будут готовы добавить нарезанные лапшой листья крапивы (предварительно ошпаренные кипятком) или щавеля и проварить несколько минут. Этот суп варят только из молодой крапивы, ее верхних листочков.

7 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, пучок щавеля, крапивы или того и другого вместе.

Суп фасолевый (гороховый)

С вечера замочить в холодной воде фасоль (горох), поставить в той же воде варить. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и морковь. За несколько минут до готовности супа положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить. Чтобы фасоль быстрее варилась, в начале варки можно добавить 1 десертную ложку сахара.

1 стакан фасоли (2 стакана гороха), 7 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

**Преподобный
Кассиан Римлянин:**



Тот никогда не может подавить возбуждений похоти, кто не силен бывает обуздать позывов чревоугодия... Ибо никак не поверишь, чтобы мог поспорить с сильнейшими соперниками тот, кого видишь преодолеваемым слабейшим в легкой схватке.

Суп картофельный с рисом

В кипящую подсоленную воду положить перебранный и вымытый рис, нарезанный кубиками картофель и черный перец. В конце варки добавить обжаренные на сковородке мелко нарезанные морковь и лук, томат или мелко порезанные помидоры, варить до готовности и сдобрить измельченным чесноком.

1/3 стакана риса, 4-5 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата или 1-2 свежих помидоров, 2-3 ст. ложки растительного масла, 10 горошин черного перца, 2 зубчика чеснока.

Окрошка по-вятски

Натереть на крупной терке редьку. Нарезать охлажденный и очищенный картофель ломтиками, смешать с редькой, посолить и дать настояться 40-50 минут. Затем залить квасом и, при желании, добавить тертый хрен.

1 черная редька, 3 вареных в кожуре картофелины, 2 литра кваса, соль.

Блюда из рыбы

Суп рыбный (из консервов)

Тщательно вымыть пшено и поставить варить на небольшой огонь в подсоленной воде. Положить туда же нарезанный соломкой картофель, нарезанные морковь и лук, обжаренные в растительном масле, лавровый лист и перец. В конце варки добавить в суп измельченную рыбу вместе с соком и маслом. Если

использовать консервы в томатном соусе, то хорошо положить в такой суп мелко изрубленный чеснок — 3–4 зубчика и зелень.

На 2 литра воды: 1 банка консервов, 5 картофелин, 2 ст. ложки пшена, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, соль, перец.

Солянка рыбная

Готовится из свежей крупной не очень костлявой рыбы (судак, красная рыба, стерлядь, осетрина)

С рыбы снять филе, порезать кусочками, из костей и голов (предварительно вынув жабры) сварить бульон.

Очищенный лук тонко нашинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с растительным маслом, добавить томат-пюре и тушить 5–6 минут, после чего в кастрюлю положить кусочки рыбного филе, порезанные ломтиками соленые огурцы и свежие помидоры, лавровый лист, перец. Все это залить горячим бульоном, посолить и варить 10–15 минут, посыпать зеленью петрушки или укропа.

500 г рыбы, 4–5 соленых огурцов, 2–3 свежих помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, 1–2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, зелень.

**Святитель
Игнатий Брянчанинов:**



Все желающие приступить к подвигу поста и молитвы, все желающие пожать обильные плоды от своего покаяния, услышите слово Божие, услышите завет Божий — и отпустите, простите ближним согрешения их пред вами.

Уха из свежей рыбы

Сварить бульон из вычищенной и выпотрошенной рыбы, снимая по мере необходимости пену. Вынуть рыбу, а бульон процедить через частое сито и поставить на огонь. Когда закипит, положить в кастрюлю пшено, нарезанные соломкой картофель и морковь, луковицу, лавровый лист и перец. Варить до готовности овощей. В это время руками разобрать рыбу на небольшие кусочки, внимательно выбирая кости. Когда суп сварится, положить в него кусочки рыбы и прокипятить несколько минут.

Соответствующее общему объему ухи количество рыбы, $\frac{1}{3}$ стакана пшена, 1 морковь, 3-4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 10 горошин черного перца.

Блюда из грибов

Рассольник с грибами

Сушеные грибы замочить на 2-4 часа, промыть, отварить в той же воде, процедить. В воде, в которой варились грибы, варить мелко нарезанный картофель. Через 10 минут добавить лук. Когда картофель сварится, положить мелко нарезанные грибы, соленые огурцы, петрушку и еще варить 15-20 минут. Добавить лавровый лист и перец.

На 50 г сушеных грибов: 2,5 литра воды, 10 картофелин, 2 соленых огурца, 1 чайная ложка растительного масла. Зелень, специи по вкусу.

Суп крестьянский с грибами

Сушеные грибы предварительно размочить, хорошо промыть, отварить до мягкости. Отвар процедить через марлю, положенную на дуршлаг. Сваренные грибы промыть в проточной воде. Грибы, лук и морковь мелко нарезать, посолить, обжарить в кастрюле до золотистого цвета. Залить водой и грибным отваром, довести до кипения, всыпать нарезанный картофель, немного поварить, добавить капусту, лавровый лист, перец горошком и варить почти до готовности. Заправить крупно нарезанными помидорами, подержать на огне 15 минут, снять суп с огня, всыпать в него зелень и толченый чеснок.

На 30 г сушеных грибов: половина небольшого кочана свежей капусты, 7-8 средних картофелин, 2 моркови, 1 большая головка лука, 5-6 средних помидоров, 2-3 дольки чеснока, 1 лавровый лист, по 1 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 3,5 литров воды, соль и перец по вкусу.

Грибной суп

Сушеные грибы замочить на 2-4 часа, промыть, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной отвар поло-

Праведный
Иоанн Кронштадтский:



Кто отвергает посты, тот отнимает у себя и у других оружие против многострадальной плоти своей и против дьявола, сильных против нас особенно чрез наше невоздержание.

жить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить. Пока варится крупа, нашинковать грибы и морковь соломкой, измельчить лук и обжарить все вместе в масле. В конце жарки добавить нарезанный кусочками помидор. К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы. Варить еще около 15 минут. Так же варится суп и со свежими грибами.

На 40–50 г сушеных грибов (350–450 г свежих): 1 головка репчатого лука, 1–2 моркови, 2–3 столовые ложки растительного масла, $\frac{1}{3}$ стакана перловой крупы, 3–4 картофелины, 1 помидор.

Суп-пюре картофельный с сушеными грибами

Отварить в воде до мягкости целиком картофель, овощи, 1 головку лука и грибы. Готовый отвар слить, а картофель, овощи и грибы пропустить через мясорубку. Полученное пюре соединить с отваром (оставив часть холодного отвара) и поставить на огонь. Вторую головку лука мелко нарезать и поджарить в растительном масле до золотистого цвета. Всыпать муку, еще немного поджарить, затем разбавить холодным отваром и все влить в кипящий суп. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

На 15 г сушеных грибов: 2 литра воды, 600 г картофеля, 1 морковь, 1 петрушка, 2 головки репчатого лука, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка (с верхом) муки, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени.

Блюда из овощей

Котлеты из картофеля и риса

Отварить картофель, очистить и размять или натереть на крупной терке. Сварить рис. Отдельно на растительном масле поджарить нарезанный лук и морковь, соединить с картофелем и рисом, посолить по вкусу, добавить мелко нарубленную зелень укропа и петрушки, тщательно вымешать. Сделать из этого фарша котлеты и жарить на сковородке.

На 500 г картофеля: 1/2 стакана риса, 2 луковицы, 2-3 моркови, 2 чайные ложки растительного масла.

Булочки из картофеля

Сырой очищенный картофель натереть, отжать сок, смешать с вареным картофелем, посолить. Из теста сделать валик, разрезать на кусочки и выпечь в духовке. Выпеченные булочки залить поджаренным на растительном масле луком и подать в горячем виде.

На 16 штук среднего картофеля (12 сырых, 4 вареных): 4-5 ст. ложки растительного масла, 1-2 головки репчатого лука, соль по вкусу.

Преподобный
Серафим Саровский:



О делах Божиих не рассуждай при насыщении своего чрева: при наполненном чреве какое может быть ведение тайн Божиих?

Фаршированные кабачки

Нарезать кружочками толщиной 5–6 см очищенные кабачки. Чайной ложкой вынуть сердцевину. Кабачки поварить в подсоленной воде до полуготовности, вынуть на сито или дуршлаг и начинить одним из нижеприведенных фаршей:

— рассыпчатая гречневая каша с обжаренным на растительном масле луком;

— поджаренные на растительном масле до готовности лук и морковь, нарезанная соломкой или натертая на крупной терке;

— нарезанные маленькими кубиками и соломкой морковь и лук, поджаренные на растительном масле до готовности и смешанные с отваренным рисом;

— грибы отваренные, затем поджаренные с луком (можно добавить отваренный рис, зелень, перец по вкусу).

Приготовленные кружочки можно запечь в духовке, можно потушить в кастрюле или глубокой сковороде.

Картофельные оладьи

Приготовить пюре (с луком или без лука). Когда оно немного остынет, добавить в него муку и тщательно вымесить. Мокрыми руками сформировать круглые лепешки и обжарить их в растительном масле. В картофельную массу вместо обжаренного лука можно положить немного измельченного чеснока или петрушки.

1,5 кг картофеля, 3 головки репчатого лука — по желанию, 3 ст. ложки растительного масла, $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана муки, соль.

Картофель тушеный

Лук и чеснок пережарить, положить в кастрюлю, добавить нарезанную соломкой сырую морковь, перец горошком, лавровый лист. Все залить водой и кипятить 20 минут. Картофель очистить, нарезать, положить в кастрюлю, чтобы вода закрывала его сверху на 2 см. Варить до готовности. Аналогично можно тушить рис.

Драники

Сырой картофель натереть на крупной терке, добавить пшеничную муку, соль, соду, все перемешать и жарить на растительном масле.

На 400 г картофеля: 1/2 чайной ложки пшеничной муки, 2 чайные ложки растительного масла, 2 г соды (на кончике ножа).

Деруны

Натереть на крупной терке очищенный картофель, посолить, добавить муки столько, чтобы тесто было не слишком жидким. Ложкой выкладывать картофельную массу на сковороду с горячим растительным маслом и жарить с двух сторон до образования хрустящей корочки. Выложить на тарелку в один слой, чтобы деруны не стали влажными, иначе они не будут хрустящими.

10 картофелин, соль, растительное масло, мука.

Святитель
Игнатий Брянчанинов:



Глава добродетелей — молитва, их основание — пост.

Картофель по-архиерейски

Картофель отварить, охладить, нарезать толстыми ломтиками и обжарить в растительном масле. В конце обжаривания всыпать муку, энергично перемешать и дать образоваться хрустящей корочке.

1,5 кг картофеля, 5 ст. ложек растительного масла, 2-2,5 ст. ложки муки, соль.

Баклажаны жареные

Очистить баклажаны от кожицы, нарезать кружочками, обвалить в муке, посыпать солью и перцем. Жарить на сковороде с растительным маслом до образования румяной корочки. Подать как гарнир с вареной картошкой или как самостоятельное блюдо.

1 кг баклажанов, растительное масло, мука, перец, соль.

Жареная капуста

Тонко нашинковать капусту, положить в глубокую сковороду с горячим растительным маслом, залить водой, чтобы капуста была только покрыта ею. Подсолить и тушить под крышкой 15 мин. Открыть крышку, дать испариться лишней жидкости и на большом огне довести до золотистого цвета. В готовую капусту положить измельченный чеснок и подавать, посыпав рубленой зеленью.

1 небольшой кочан капусты, растительное масло, соль, 3 зубчика чеснока, зелень.

Гречневая каша с луком

Гречку перебрать, вымыть и сушить в кастрюле с толстым дном, постоянно перемешивая, посолить и, когда крупа станет сухой и рассыпчатой, залить 3 стаканами кипятка. Накрыть крышкой и варить на самом маленьком огне не перемешивая, а то каша не будет рассыпчатой. Поджарить на сковороде мелко нарезанный лук и положить его в готовую кашу. Дать хорошо упреть.

2 стакана гречневой крупы, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Постные вареники, пельмени

Для постных вареников и пельменей тесто замешивается на воде из пшеничной муки высоких сортов, можно пополам с гречневой мукой.

На 3 стакана муки: 1 стакан воды, 1/2 чайной ложки соли.

Приготовить постное тесто, раскатать тонко, и, вырезав небольшие кружочки, сформовать вареники. Варить вареники в подсоленном кипятке. Подавать с растительным маслом. Можно в масле поджарить для подливки мелко нарезанный лук.

Для постных пельменей используют картофельную, ягодную, грибную начинки. Пельмени по-вятски делают с натертой на мелкой терке редькой.

Святитель Иоанн Златоуст:



Пост тела есть пища для души.

Вареники малороссийские с кислой капустой

Кислую капусту сварить до мягкости, откинуть на дуршлаг и остудить. Затем запассеровать на растительном масле мелко нарезанный лук, смешать с капустой, добавить по вкусу соль, перец.

Котлеты из свеклы

Вареную свеклу очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить в кастрюлю с горячим растительным маслом, добавить манную крупу, перемешать и поставить на плиту прогревать, пока масса не загустеет. Остуженную массу разделить на котлеты, обвалить в молотых сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле до готовности.

На 200 г вареной свеклы: 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка растительного масла, 12 г сухарей, соль по вкусу.

Рагу из кабачков

Подготовить овощи: очистить и нарезать кубиками кабачок, лук — кольцами, морковь и перец — соломкой, помидоры половинками кружочков. Все овощи жарить вместе под крышкой на небольшом огне в растительном масле, часто помешивая, по возможности не подливая воду. В конце жарения добавить измельченный чеснок, посыпать зеленью.

1 небольшой кабачок, 1 морковь, 2 помидора, 1 головка репчатого лука, 1 стручок сладкого перца, растительное масло, соль, чеснок, зелень.

Кабачки жареные

Молоденькие кабачки нарезать кольцами, обвалить в муке и зажарить на растительном масле до образования румяной корочки, посолить. Подавать горячими.

На 300 г кабачков: 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Овощной плов

Лучше взять кастрюлю с толстым дном. Рис перебрать, вымыть, поставить на огонь, посолить и сушить, постоянно перемешивая, пока не испарится вся влага, при этом рис должен увеличиться в объеме. Затем влить в кастрюлю 3,5 стакана кипятка, накрыть крышкой и варить до готовности на маленьком огне. Перемешивать не нужно. В это время подготовить овощи — обжарить в масле лук, нарезанные соломкой морковь, перец и помидоры, а затем соединить их с рисом. Перемешать и дать потушиться вместе под крышкой еще около 5 минут. В готовое блюдо добавить нарезанную зелень и измельченный чеснок, дать немного настояться.

2 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, зелень, чеснок, растительное масло, соль.

Святитель Иоанн Златоуст:

Постящиеся знают, как пост укрощает пожелания. А те, кому случилось испытать это на деле, подтвердят, что он смягчает нрав, подавляет гнев, сдерживает порывы сердца, бодрит ум, приносит спокойствие душе, облегчает тело, устраняет невоздержание.

Каша с грибами

Грибы (сушеные предварительно замочить на 2–4 часа), отварить в небольшом количестве воды, вынуть, нарезать соломкой и обжарить на сковороде в растительном масле вместе с нашинкованным луком и натертой на крупной терке морковь. Сварить вязкую крутую кашу и соединить вместе с грибами, посыпать зеленью и потомить под крышкой около 5 мин. Оставшийся грибной отвар можно будет использовать впоследствии для приготовления соуса, супа или второго блюда — например, потушить в отваре картофель с луком. Можно использовать перловую, ячневую, гречневую крупы.

50 г сушеных или 400 г свежих грибов, 1,5 стакана крупы, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль, зелень — свежая или сушеная.

Перец жареный, с чесноком

Перец сладкий освободить от семян, промыть, посолить изнутри. На раскаленную сковороду налить растительное масло, уложить стручки перца, закрыть крышкой. Перец обжарить с двух сторон. Чеснок натереть на мелкой терке или истолочь в ступке. Обжаренные стручки положить на тарелку, посыпать чесноком, полить соком со сковороды. Перец можно подавать и горячим и холодным.

500 г перца, 2–3 дольки чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Помидоры фаршированные

Отварить рис. У помидоров срезать верхушку со стороны плодоножки (примерно $\frac{1}{3}$ часть) и выбрать ложкой середину. Вынутую часть помидоров измельчить, обжарить в растительном масле, добавить к отваренному рису. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, приправленным солью и перцем. Положить на смазанный растительным маслом противень и запечь в духовке в течение 10–15 минут. Подавать горячими.

1 кг помидоров, 200 г риса, 0,5 стакана воды, соль, молотый черный перец, растительное масло.

Перец, фаршированный рисом

Стручки сладкого перца разрезать, освободить от плодоножек и семян. Приготовить фарш: сварить рассыпчатый рис и соединить его с обжаренными в масле, мелко нарезанными луком и морковью и подсолить. Нафаршировать подготовленные стручки перца и уложить их в кастрюлю или глубокую сковороду, залить их водой с томатом или мелко порезанными помидорами, подсолить и тушить под крышкой. Подавать вместе с соусом, посыпав зеленью.

1 кг перца, 2 стакан риса, 2–3 моркови, 2 головки репчатого лука, 2–3 помидора или томат, 3 ст. ложки растительного масла, соль, зелень петрушки или укропа.

Святитель Василий Великий:

Сколько отнимешь у тела, столько придашь силы душе

Каша гречневая рассыпчатая с папоротником

Крупу гречневую перебрать. Воду довести до кипения, положить соль, немного растительного масла и в кипящую воду засыпать гречневую крупу, варить до загустения, периодически помешивая. Затем посуду закрыть крышкой и довести кашу до готовности в духовом шкафу или на плите при слабом нагреве. Готовую кашу разрыхлить, положить масло. Лук репчатый мелко нашинковать, спассеровать до готовности. Отварной папоротник нарезать на кусочки размером в 1 см и обжарить на масле. После чего смешать папоротник с пассированным луком, прогреть 2–3 минуты. При подаче на тарелку положить горкой гречневую кашу, а на нее папоротник. Блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или сельдерея.

На 100 г гречневой крупы: 150 г воды, 50 г отварного папоротника, 30 г репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 3 г зелени петрушки или сельдерея, соль по вкусу.

Тыква жареная

Тыкву освободить от кожицы и семян, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обжарить в растительном масле. Готовую тыкву обильно посыпать мелко рубленной зеленью петрушки или укропа.

500 г тыквы, 5 ст. ложек растительного масла, соль, зелень петрушки или укропа.

Фасоль в томатном соусе

Фасоль отварить в небольшом количестве воды, отвар слить и использовать для приготовления соуса. Помидоры и лук нарезать кружочками, обжарить в растительном масле, добавить к ним готовую фасоль, немного потушить под крышкой. Можно добавить немного отвара, полученного при варке фасоли. Затем заправить лимонным соком и перцем. Подавать, посыпав зеленью. Блюдо можно подавать холодным и горячим. Хорошо к готовому блюду подать толченый с солью и растительным маслом чеснок.

1 стакан фасоли, 4 помидора, 1-2 головки репчатого лука, 3-4 ст. ложки растительного масла, соль, чеснок.

Каша мешанка

Взять смесь круп (пшенная и ячневая, кукурузная или рисовая и полтавская, кукурузная и ячневая). Главное, чтобы одна из круп была цельная, а другая — дробленая. Натереть на крупной терке овощи, не менее двух видов. На дно посуды уложить треть овощей, на них слой крупы, затем снова слой овощей и так далее, чтобы получилось три слоя. Залить все горячей подсоленной водой, так, чтобы верхней слой овощей был ею закрыт, поставить в печь на 6-8 минут.

1 стакан смеси круп, 1 стакан протертых овощей.

Авва Леонтий:



Пища излишняя делает тело чрезмерно нагруженным кораблем, который при малом движении волн идет ко дну.

Голубцы, фаршированные овощами

Снять с кочана капусты верхние крупные листья, слегка отварить их, чтобы они стали мягкими, черешки отбить или срезать (если кочан рыхлый, то отваривают кочан, а потом снимают листья). Подготовить фарш: сварить рассыпчатый рис, обжарить нашинкованную соломкой морковь и мелко нарезанный лук, соединить с рисом, добавить мелко изрубленный зубчик чеснока. Наполнить подготовленным фаршем капустные листья, свернуть рулетиками и уложить в глубокую сковороду или кастрюлю. Залить водой, добавить томат, зелень, соль и тушить до готовности.

Кочан капусты, 2 моркови, $\frac{2}{3}$ стакана риса, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата, чеснок, растительное масло, соль.

Перец, фаршированный овощами

Стручки сладкого перца разрезать, освободить от плодоножек и семян. Морковь, петрушку и сельдерей нарезать кубиками, обжарить в масле, после чего смешать с пассеризованным луком. В овощи добавить соль, перец, и плотно нафаршировать ими стручки перца, уложить в кастрюлю, залить томатным соусом и поставить тушить в духовку на 30 минут. Готовый перец посыпать зеленью петрушки или укропа.

1 кг перца, 500 г моркови, 300 г репчатого лука, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 5 ст. ложек растительного масла, $\frac{1}{2}$ стакана томатного соуса, перец черный молотый, соль, зелень петрушки или укропа.

Кабачки тушеные с морковью и луком

Кабачок очистить от кожуры и мякоти. Порезать кусочками 2х2 см. В кипящую подсоленную воду опустить кабачки и кипятить 7—10 минут. Затем кабачки откинуть на дуршлаг, остудить. Лук отдельно обжарить в масле, добавить в него нашинкованную морковь, немного воды. Соль, перец и сахар добавить по вкусу. Дать потушиться 15 минут. Кабачки посыпать мукой и обвалить их перемешивая. Выложить кабачки на хорошо разогретую сковороду и дать им хорошо поджариться в масле, мешая несколько раз (как если бы вы жарили картофель) не накрывая крышкой. Затем добавить лук с морковью, накрыть крышкой и тушить 5 минут.

1 средний кабачок, 1 крупная морковь, 1 крупная луковица, 4 ст. ложки муки без верха, соль, сахар, перец, масло растительное по вкусу.

Капуста, тушеная с картофелем

На дно алюминиевой кастрюли или глубокой сковороды налить растительное масло. Сырой картофель очистить от кожуры, порезать мелкими кубиками, нашинковать капусту,

**Преподобный
Кассиан Римлянин:**



Мерное употребление пищи, по мнению святых Отцов, состоит в ежедневном употреблении столько пищи, чтобы после вкушения ее еще чувствовался голод. Такая мера сохранит душу и тело в одинаковом состоянии, и не попустит человеку вдаваться, ни в чрезмерный пост, расслабляющий тело, — ни в пресыщение, подавляющее дух.

порезать лук, нашинковать морковь на крупной терке. В кастрюлю уложить слоями картофель, капусту, морковь, лук, влить $\frac{1}{2}$ стакана воды и тушить на медленном огне, пока капуста осядет. Затем в $\frac{1}{2}$ стакана воды развести 1 столовую ложку томатного соуса, 1 чайную ложку готовой горчицы, залить этим раствором содержимое кастрюли, посолить, добавить немного сахара, перемешать и тушить до готовности, периодически помешивая.

4 картофелины, 0,5 кг капусты, 1 крупная морковь, 1 крупная луковица, 1 ст. ложка томатного соуса, 1 чайная ложка готовой горчицы, соль, перец, сахар, по вкусу, $\frac{1}{3}$ стакана растительного масла.

Блюда из грибов

Грибы жареные

Грибы очистить, тщательно промыть, нарезать соломкой, положить на разогретую сухую сковородку, прикрыть крышкой и жарить на среднем огне до тех пор, пока выпущенный грибами сок не выкипит почти полностью, затем посолить, добавить мелко нарезанный лук, подлить растительное масло, перемешать и продолжать жарить на более умеренном огне около 20 минут. После этого поперчить, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки.

На 4 стакана очищенных грибов (разных сортов): 100–150 г ($\frac{1}{2}$ стакана) подсолнечного масла, 2 луковицы, 1 ст. ложка укропа, 2 ст. ложки петрушки, $\frac{1}{2}$ чайной ложки перца.

Грибной гуляш

Грибы и лук нарезать, слегка подрумянить в растительном масле, добавить измельченные стручки сладкого перца и тушить до готовности. Отдельно спассеровать томат-пюре. Обжаренные грибы посыпать мукой, прибавить томат-пюре и кипяченую воду. Заправить солью, перцем и тушить еще несколько минут. Подавать с отварным картофелем, кашами, макаронными изделиями.

На 600 г свежих грибов: 4 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 2 стручка сладкого перца, 1 стакан кипяченой воды, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки томат-пюре, соль, перец.

Голубцы с грибами

Нашинковать лук, поджарить или спассеровать его, добавить нашинкованные отварные грибы, жарить еще 5–7 минут, потом положить зелень укропа, можно добавить отваренный рис. Рыхлый кочан капусты очистить от верхних листьев, освободить от кочерыжки, опустить на 3–4 минуты в кипящую воду, разобрать на листья, черешки отбить (плотный кочан предварительно разбирается на листья, а потом отваривается). Грибной фарш завернуть в капустные листья в виде конвертов и запечь в духовке.

На 500 г капусты: 50 г сушеных (400 г свежих) грибов, 2 головки репчатого лука, 5 г укропа, соль, перец.

Святитель
Феофан Затворник:



Воздержание морит голодом демонов.

Картофель, тушеный с грибами

Очищенный картофель нарезать кубиками или дольками и обжарить в растительном масле. Нашинкованный лук поджарить отдельно. Очищенные и промытые свежие грибы ошпарить, промыть в холодной воде, нарезать и обжарить. После этого картофель, грибы и лук положить в кастрюлю, подлить немного воды, добавить соль, перец-горошек, лавровый лист, накрыть крышкой и тушить 30–40 минут. Подать, посыпав зеленью укропа и петрушки. Можно приготовить блюдо и с сушеными грибами. В этом случае грибы предварительно замочить на 1–2 часа, отварить, промыть, нарезать и обжарить.

8 картофелин, 3 головки репчатого лука, 400 г свежих или 50 г сушеных грибов, 4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и петрушки, лавровый лист, соль перец.

Соус из сушеных грибов

Сушеные грибы замочить на 2 часа, а затем отварить до готовности. Муку поджарить на растительном масле, пока она не станет светло-коричневой, немного остудить и развести ее при помешивании охлажденным грибным бульоном. Проварить 20 минут. Поджарить мелко нарезанный лук, добавить порезанные вареные грибы, соединить соус с луком и грибами, посолить, добавить перец, лавровый лист и вскипятить.

0,5 стакана сухих грибов, 2 стакана грибного бульона, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 луковица.

Грибные пельмени с рыбой

40 г сушеных грибов промыть, вымочить и варить до тех пор, пока они не размокнут. Затем их мелко порезать и поджарить в растительном масле, прибавить туда рубленой рыбы, очистив ее от костей. Посолить и посыпать перцем. Несколько луковиц поджарить отдельно в масле и положить туда же. Мешать эту массу и, когда она совсем прожарится, остудить и использовать для начинки пельменей из постного теста. Для пельменей тесто замешивается на воде из пшеничной муки высоких сортов, можно пополам с гречневой мукой (на 3 стакана муки: 1 стакан воды, $\frac{1}{2}$ чайной ложки соли).

Сушеные грибы 40 г, рыба 300 г, 2–3 головки репчатого лука, 100 г растительного масла, соль, перец.

Солянка грибная

Капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить масло, немного воды, уксус и тушить около часа. За 15–20 минут до окончания тушения прибавить томат-пюре, нарезанные дольками огурцы, сахар, соль, лавровый лист. Грибы очистить, промыть, и положить в кипящую воду на 10–15 минут, откинуть на дуршлаг, нарезать ломтиками, обжарить в масле. Вынуть грибы из сковороды и на той же сковороде поджарить лук и смешать

Митрополит Антоний:



Пост — это прежде всего движение, активность духа, борьба с косностью, ленью, изнеженностью, расслаблением воли и тела. Это борьба за жизнь, за свободу духа от привычного рабства.

его с грибами, добавив нарезанный огурец, соль, перец. Половину тушеной капусты положить на сковороду, на капусту выложить приготовленные грибы и вновь покрыть слоем оставшейся капусты. Посыпав капусту сухарями и сбрызнув маслом, поставить сковороду в духовку для запекания. Если для солянки используется квашеная капуста, то уксус применять не нужно.

На 500 г свежих или соленых грибов (60 г сухих): 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 головка репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 1-2 чайные ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль, уксус, перец по вкусу.

Помидоры, фаршированные грибной икрой

Свежие грибы очистить, промыть, отварить, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, отжать, порубить на разделочной доске, положить в эмалированную посуду, перемешать с пассированным луком (можно дополнительно пропустить через мясорубку), добавить немного черного перца, посолить и хорошо перемешать. Аккуратно срезать верхнюю часть помидор со стороны плодоножек (примерно $\frac{1}{3}$ часть), ложкой выбрать мякоть, слегка посолить, наполнить грибной икрой и запечь в духовке. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

На 500 г свежих грибов: 10-12 спелых крепких помидоров, 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки.

Блюда из рыбы

Рыбные галки «по-белорусски»

Рыбный фарш пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, добавить крахмал, соль, перец, воду и перемешать. Массу разделить в виде клецек по 2–3 шт. на порцию и варить в подсоленной воде. Рыбные галки можно подать к столу в холодном или горячем виде.

Фаршированная рыба

Для фарширования рыбу очищают от чешуи, промывают холодной водой, затем надрезают кожу вокруг головы и отделяют от мякоти. У хвостового плавника отрубают хребтовую кость так, чтобы плавник остался при коже. Затем отделяют мякоть от костей, пропускают через мясорубку вместе с замоченным и отжатым белым хлебом и двумя зубчиками чеснока. Фарш поперчить, подсолить и наполнить им кожу рыбы. Отверстие зашить нитками. Рыбу уложить в глубокий противень, подлить воду, положить сваренные и нарезанные ломтиками картофель и морковь, положить туда же нарезанный кольцами репчатый лук, накрыть крышкой и припустить.

Крупная щука, судак или другая рыба, 3 ломтика белого хлеба, 1 головка репчатого лука, 1 вареная морковь, 4–5 шт. вареного картофеля, зелень, 2 зубчика чеснока.

Святитель Василий Великий:

Пост посылает молитву на небо, делаясь для нее как бы крыльями.

Котлеты рыбные

Кусочки рыбы и замоченный в воде и отжатый белый хлеб вместе с чесноком дважды пропустить через мясорубку, добавить соль, 1 столовую ложку без верха крахмала и, при желании, красный перец. Мокрыми руками сформовать котлеты и обвалить их в панировочных сухарях или муке. Обжарить в растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. На гарнир хорошо подать вареный рис или жареный картофель.

500 г филе без костей, 200 г белого хлеба, вода, перец, соль, 3-4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка крахмала, растительное масло, молотые сухари или мука.

Рыба, тушеная с луком и сладким перцем

Рыбу разделить на кусочки, обвалить в муке, посолить и обжарить. Лук нарезать кольцами и обжаривать около 5 минут в растительном масле, добавив нарезанный соломкой перец. В неглубокую посуду положить обжаренные овощи, дольки свежих помидоров, добавить воду и довести до кипения, после чего положить туда же кусочки рыбы, добавить чеснок, растертый с солью или мелко порубленный, и тушить при слабом кипении. При подаче полить рыбу соусом, в котором она тушилась, на гарнир подать отварной картофель или рассыпчатый рис.

500 г рыбы, 3 ст. ложки муки, 1 головка репчатого лука, 2-3 стручка перца, 2 помидора, 2-3 дольки чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Плов из рыбы

Очищенную рыбу (лучше филе) порезать небольшими кусками, посыпать рубленым луком, чесноком, солью, перцем и поставить в холодное место на 1–2 часа для маринования. Затем обжарить ее до образования румяной корочки. В алюминиевой сковороде или специальном котле пережарить на масле лук и чеснок. Положить туда морковь, нарезанную соломкой, залить водой и потушить. Затем посолить и положить специи. Промыть хорошо рис, положить в кастрюлю, чтобы вода покрывала его на 3 см, довести до кипения на медленном огне до готовности, не мешая. Затем из середины кастрюли вынуть рис, положить туда поджаренную рыбу, сверху вынутый рис и дать постоять 20 минут.

1 кг рыбы, 2 головки репчатого лука, 2–3 дольки чеснока, 1 крупная морковь, 1,5 стакана риса, 3 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

Рыба в манной крупе

Рыбу разделить на куски, обвалить в манной крупе, смешанной с небольшим количеством соли и перца. Обжарить на большом огне 3–5 минут. На дно посуды выложить нарезанный отварной картофель, пассерованный лук, сверху положить рыбу, добавить кипящей воды и на 5–6 минут поставить в духовку. Подавая на стол блюдо посыпать свежей зеленью.

Святитель
Иоанн Златоуст:



Пусть постятся не одни уста, но и зрение, и слух, и ноги, и руки, и все члены нашего тела.

Рыба со взваром

Сварить бульон из голов, плавников, костей рыбы. Дать настояться, процедить. В отваре сварить филе рыбы с корнем петрушки, луком, огуречным рассолом, перцем, лавровым листом. Припустить рыбу под крышкой до готовности, снимая пену. Вынуть филе рыбы. Бульон процедить. Прогреть на сковороде муку, развести рыбным бульоном, добавить нарезанные кубиками очищенные от семян и кожицы соленые огурцы. Этим соусом обильно полить филейные куски рыбы.

1 кг рыбы, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки муки, 1 головка репчатого лука, перец, соль, лавровый лист, 2-3 корешка петрушки.

Изделия из теста

Рецепт постного дрожжевого теста и подготовка его к выпечке

Дрожжи растворить в $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных продуктов замесить тесто. Если предполагается сладкая начинка, то в компоненты добавить сахар, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место. Дважды сделать обминку и сформировать пирог. Тесто для донышка раскатать толщиной 1 см, перенести на противень, смазать растительным маслом, расправить, уложить начинку. Сверху прикрыть вторым слоем теста, раскатанным потоньше (7-8 мм), наколоть вилкой. Если начинка сочная, в середине пирога сделать отверстие, чтобы он не лопнул от пара

во время выпекания. Поверхность пирога смазать сладким крепким чаем при помощи кисточки и выпекать при температуре 180 градусов до готовности. После выпечки пирог хорошо слегка смазать кипяченой водой, накрыть полотенцем и дать «отдохнуть». Очень хорошо ставить тесто не на воде, а на рисовом отваре — тесто тогда получается особенно белым.

1,2 кг муки, 2 стакана теплой воды, 3/4—1 стакан растительного масла 30–40 г дрожжей, 1 чайная ложка соли, 3 ст. ложки сахарного песка.

Пирог с клюквой

Клюкву с сахаром пропустить через мясорубку, добавить крахмала, перемешать. Тесто разделить на кусочки весом около 100 г, раскатать и на середину каждого выложить по ложке начинки. Хорошо защипать края и укладывать в круглую форму швом вниз на некотором расстоянии друг от друга, не очень плотно. Дать расстояться и выпекать на среднем огне. Отдельные булочки соединяются в пирог. Остывший пирог можно посыпать через ситечко сахарной пудрой. Такой пирог можно приготовить с любой другой ягодной начинкой, либо с начинкой из джема.

1 стакан клюквы, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки крахмала.

**Святитель
Иоанн Златоуст:**



Кто ограничивает пост только воздержанием от пищи, тот более всего бесчестит его. Ты постишься? Докажи мне это своими делами... Что пользы, когда мы воздерживаемся от от птиц и рыб, а братьев угрызаем и сбедаем?

Пирог с морковью сладкий

Морковь, натертую на средней терке, потушить в растительном масле с добавлением 2–3 столовых ложек воды, добавить сахар, изюм, можно измельченные орехи. Посуду, в которой тушится морковь, поставить на небольшой огонь, помешивая, чтобы не подгорело. Пирог с такой начинкой можно готовить открытым и закрытым.

5–6 морковок, 0,5 стакана сахара, 2 ст. ложки растительного масла, горсть изюма, немного соли, по желанию — немного орехов.

Пирог с морковью несладкий

Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать половинками колечек, обжарить в масле до мягкости. Пирог выпекать закрытым.

5–6 морковок, 2 головки репчатого лука, соль, растительное масло.

Пирог с капустой

Капусту нашинковать соломкой или нарезать квадратиками, потушить в глубокой сковороде под крышкой в растительном масле, добавив небольшое количество воды, и подсолить. Когда капуста станет мягкой, открыть крышку, дать испариться лишней влаге и слегка подрумянить. Остывшей капустой начинить пирог и испечь. Пирог сформировать четырехугольной формы.

Небольшой кочан капусты, растительное масло, соль.

Кулебяка (пирог овальной продолговатой формы)

Тесто для кулебяки готовят немного круче, чем для пирожков. Раскатать тесто продолговатыми кусками шириной 18–20 см и толщиной 1 см. Натереть на крупной терке морковь и обжарить ее в растительном масле. Обжарить в растительном масле полголовки репчатого лука. На середину кусков теста выложить во всю длину слоями отварной рис, затем рыбный фарш, морковь и лук. Края теста защипать. Сформированную кулебяку поместить на противень и смазать крепким чаем. Проколоть в 3 местах ножом, чтобы выходил пар во время выпечки. Фарш из рыбы готовят следующим образом: филе свежей рыбы без костей припустить в небольшом количестве воды 15–20 минут. Готовую рыбу изрубить ножом не очень мелко, добавить соль, перец, обжаренный измельченный лук, можно положить в фарш вареный рис, мелко изрубленную зелень и, при необходимости, долить рыбным соусом, в котором припускалась рыба, чтобы начинка была сочной.

Тесто 600–700 г, 400 г филе рыбы, 0,5 стакана отварного риса, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, соль, перец, зелень по вкусу.

**Преподобный
Кассиан Римлянин:**



Если постясь телесно, мы будем опутываться пагубнейшими страстями душевными, то никакой не принесет нам пользы измождение плоти, когда при этом оскверненными остаемся в драгоценнейшей части... нашего естества, которая собственно соделывается жилищем Святого Духа.

Пирог с грибами

Грибы отварить (сушеные предварительно замочить на 2–4 часа в холодной воде), нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Смешать с отварным рисом или гречкой. Пирог сформовать закрытый, четырехугольной формы.

0,5 кг свежих или горсть сушеных грибов, 1 стакан вареного риса или гречки, 1 головка репчатого лука, растительное масло, соль.

Пирог с рыбой и картофелем

Рыбу очистить, срезать филе и обжарить в масле, запанировав в муке. На слой теста, раскатанного толщиной 1 см выложить порезанный кусочками картофель, приготовленную рыбу и нарезанный кольцом лук. Начинку покрыть раскатанным до толщины 0,5–0,7 см слоем теста, наколоть вилкой и выпекать до готовности.

1 кг рыбы, 500 г вареного картофеля, 5 головок репчатого лука, 2 ст. ложки муки, соль, растительное масло.

Пирог с яблоками (открытый)

Яблоки очистить и нарезать на четвертинки, вынуть семечки и разрезать еще раз пополам. Полученные толстые дольки яблок выкладывать на раскатанный до толщины 1 см пласт теста, приподнять бортик и украсить его «веревочкой» из теста. Посыпать сахаром и корицей.

6–7 крупных яблок, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, корица, тесто.

Пирог с яблоками (закрытый)

Яблоки очистить, нарезать на небольшие ломтики, добавить изюм, сахар, 2–3 столовые ложки воды и потушить на маленьком огне под крышкой. Дать испариться лишней жидкости. Затем слегка охладить и добавить крахмал. Остывшую начинку выкладывают ровным слоем на раскатанный пласт теста, закрыть другим, более тонким, пластом и хорошо защипать края. Наколоть в нескольких местах и выпекать. Можно посыпать сахарной пудрой.

6–7 яблок, $\frac{2}{3}$ стакана сахара, корица, 0,5 стакана изюма, крахмал.

Пирог сибирский с рыбой и крупой

На раскатанный толщиной 1 см пласт теста положить слой вареного риса или пшена, смешанного с обжаренным луком, выложить кусочками обжаренное филе рыбы, снова положить слой риса. Покрыть начинку другим слоем теста, раскатанного толщиной 0,5–0,7 см, края защипать. Пирог проколоть ножом, чтобы выходил пар.

800 г филе рыбы, 4 ст. ложки риса или пшена, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 головка репчатого лука, соль, 2 ст. ложки муки (для обжарки рыбы).

Святитель
Иоани Златоуст:



Пост — уничтожение смерти и освобождение от гнева. Пост и тело сохраняет здоровым: не отягощаясь пищей, оно не принимает болезней, но, становясь легким, укрепляется для принятия даров.

Булочки к чаю

Тесто раскатать тонким слоем, всю его поверхность смазать растительным маслом и посыпать сахаром, смешанным либо с корицей, либо с цедрой лимона или апельсина, либо с маком или же толчеными орехами. Свернуть плотный рулет и нарезать его на кусочки толщиной около 3–3,5 см. Нижний срез хорошо слепить и слегка обмакнуть в муку, верхний же немного раздвинуть, чтобы получилась красивая розочка. Выкладывать на лист на расстоянии друг от друга, чтобы розочки не слипались при выпечке.

Булочки можно выпекать и следующим образом: разделить тесто на кусочки весом примерно 100 г, раскатать в тонкие овальные лепешки, смазать поверхность маслом и посыпать также, как и в предыдущем случае, свернуть рулетик.

Тесто, растительное масло, сахар, цедра лимона или апельсина, мак, мелко изрубленные орехи.

Пирог с курагой

Курагу залить кипятком и дать размякнуть, после чего отделить от жидкости. Разделив курагу вдоль на половинки, выложить ими поверхность теста, раскатанного до толщины 1 см, посыпать сахаром, можно корицей и толчеными орехами. Другую часть теста раскатать и нарезать на полоски, свить их веревочкой и уложить поверх пирога, и по бортику.

200–300 г кураги, 2 ст. ложки сахара, корица и измельченные орехи — по желанию.

Пирог со щавелем

Листья щавеля вымыть, высушить на полотенце, мелко нарезать, смешать с сахаром и мукой или крахмалом. Испечь закрытый пирог.

*300–400 г щавеля, 0,5 стакана сахара,
1 ст. ложка муки или крахмала.*

Пирожки с картошкой

Сварить картошку, слить отвар, размять ее и добавить к пюре обжаренный измельченный лук. Остывшую начинку класть на раскатанные лепешки теста, защипывать края. Слепить все пирожки, раскладывая их на посыпанном мукой столе или на подносе и все приготовленные пирожки обжаривать в большом количестве разогретого растительного масла. Чтобы пирожки были вкуснее, класть слепленные пирожки нужно обязательно в горячее масло.

1 кг картофеля, 3–4 головки репчатого лука, растительное масло, соль, тесто.

Рулет с зеленью

Тесто раскатать в виде прямоугольника толщиной 1 см, смазать растительным маслом, посыпать рубленой зеленью и слегка подсолить. Свернуть рулет и аккуратно переложить его на лист. Можно посыпать его сверху тмином, наколоть в нескольких местах ножом, смазать крепким сладким чаем.

**Преподобный
Силуан Афонский:**



Кушать надо столько, чтобы после кушанья хотелось молиться, чтобы дух всегда горел и ненасытно стремился к Богу день и ночь.

Коврижка

В миску насыпать сахар, налить воду и растительное масло, положить мед и прогреть до полного растворения сахара и меда. В остывшую до 30–40 градусов жидкость всыпать соду, какао или кофе, пряности и тщательно вымешать, чтобы не осталось комков. Добавить орехи, изюм и муку — сколько потребуется, чтобы тесто по густоте напоминало густую сметану. Выпекать в форме, смазанной маслом и припорошенной мукой. Остывшую коврижку можно разрезать вдоль и прослоить джемом.

1 стакан сахарного песка, 1 стакан воды, 2 ст. ложки меда, 1 чайная ложка соды, 2 ст. ложки какао (или кофе), пряности — измельченные: гвоздика, корица, кориандр, по 0,5 стакана изюма и орехов, 0,5 стакана растительного масла, 2 ст. ложки масла для смазывания формы.

Оладьи

Дрожжи растереть с сахаром, добавить теплую воду, дать хорошо раствориться дрожжам с сахаром и солью. Всыпать муку, хорошо перемешать. Дать подняться в теплом месте, накрыв салфеткой. Перемешать и ложкой выкладывать на раскаленную сковороду с маслом. Обжаривать с двух сторон.

Можно приготовить оладьи с яблоками. Для этого 2 яблока нарезать на мелкие кусочки и замешать в готовое тесто. Жарить их также. Готовые оладьи посыпать сахарной пудрой.

25 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 1 стакан теплой воды, 1,5 стакана муки, соль, растительное масло.

САЛАТКИ БАБОЛА И НАПИТКИ

Мусс фруктово-ягодный на манной крупе

Воду, сахар, выжимки ягод или фруктовое пюре хорошо прокипятить, процедить и, всыпав манную крупу, варить в течение 5–6 минут помешивая. Если мусс ягодный при варке каши влить предварительно отжатый сок. Когда каша проварится и загустеет, снять с огня, остудить до комнатной температуры, поставить в кастрюлю с холодной водой, взбить венчиком или миксером, пока вся масса не остынет и не станет густой. Вылить в смоченные холодной водой формы и поставить в холодильник на 2–3 часа. Перед подачей на стол по краям украсить свежими ягодами.

На 1 литр воды: $\frac{2}{3}$ стакана манной крупы, $\frac{1}{2}$ стакана сока малины или 1 стакан клюквы, или 250 г фруктового (яблочного, абрикосового) пюре, 1 стакан сахара.

Праведный
Иоанн Кронштадтский:



И с какою любовью, какими божественными благодатными силами служит Господь всем истинно постящимся! Он их посещает, очищает, обновляет, укрепляет в борьбе со страстями... научает всякой добродетели и возводит к совершенству.

Квас из сухарей

Ржаной хлеб посушить в духовке, охладить, залить кипяченой горячей водой (70–80 градусов), дать настояться в тепле 1–2 часа, периодически помешивая. Сусло слить и процедить. Сухарный отстой вновь залить горячей водой и настаивать еще 2 часа. Процедить и слить в настой, полученный ранее. Остудить до температуры 20–25 градусов, добавить сахар, дрожжи, мяту или черносмородиновый лист, немного изюма. Оставить квас для брожения в теплом месте на 8–12 часов. Процедить, разлить в бутылки, поставить в холод на 2–3 суток. Вместо изюма можно положить 2–3 столовые ложки тмина.

10 л воды, 0,5 кг сухарей из ржаного хлеба, 20 г дрожжей, 0,5 кг сахара, немного изюма, мяты, листья черной смородины.

Квас из черного хлеба

Черный хлеб нарезать ломтиками и подсушить в духовке, а несколько ломтиков хорошо подрумянить. Залить кипятком, накрыть салфеткой и оставить на несколько часов (4–6) для настаивания, приобретения цвета и хлебного вкуса. Затем добавить сахар и дрожжи. Квас должен созреть на вторые сутки. Готовый квас процедить, разлить в бутылки, плотно закрыть и убрать в холодильник. Закваску можно хранить.

10 литров воды, 0,5 кг сухарей, 0,5 кг сахара, 20 г дрожжей.

Квас сибирский

На 3 литра воды взять 1 стакан заранее приготовленной закваски (либо подготовленную по вышеуказанным рецептам, либо использовать сохраненную от прошлого приготовления), добавить 3 столовые ложки сухого кваса, 3 столовые ложки сахара, мелко нарезанное яблоко среднего размера (кисло-сладких сортов), горсть порезанного изюма, (можно немного тмина или аниса), 1–1,5 стакана ржаных сухарей. Поставить бродить в теплое место на сутки; затем процедить в кастрюлю через дуршлаг, закваску оставить на следующую порцию кваса (может сохраняться несколько месяцев в холодильнике). В кастрюлю с квасом положить ломоть ржаного хлеба и поставить отстояться в холодильник на 8–12 часов. После этого аккуратно, лучше это сделать через резиновую трубку «самотеком», разлить в бутылки (желательно в импортные полутора-двухлитровые из под газированных напитков с герметично завинчивающимися пробками) и поместить настаиваться на 12 часов в холодильник. Правильно заведенный и отстоенный квас должен иметь благородный темно-коричневый «чайный» цвет, быть резким и иметь вкус хлебного кваса. Пьют квас охлажденным.

3 литра воды, 1 стакан закваски, 3 ст. ложки сухого кваса, 3 ст. ложки сахара, 1 яблоко, 1–1,5 стакана ржаных сухарей, горсть изюма, тмин или анис.

Преподобный
Серафим Саровский:



Только досыта ничего не вкушай, оставляя место Святому Духу.

Компот из тыквы и ревеня

Очищенную тыкву натереть на крупной терке, ремень нарезать наискосок кусочками. Сварить сироп со специями, опустить в него ремень, вскипятить, добавить тыкву, снова довести до кипения.

На 1 литр воды: 300 г тыквы, 300 г ревеня, 100 г сахара, корица, лимонная или апельсиновая цедра.

Клюквенный кисель

Клюкву перебрать, промыть, выжать из нее сок и убрать его в закрытой посуде в холодильник. Выжимки залить горячей водой, сварить, а затем процедить. Добавить в отвар сахар, довести до кипения и ввести при помешивании разведенный в холодной воде крахмал. Снова довести до кипения, снять кастрюлю с огня, добавить отжатый сок. Кисель размешать.

На 1 литр воды: 1–1,5 стакана клюквы, $\frac{3}{4}$ стакана сахара, 3 ст. ложки крахмала.

Компот из тыквы

Тыкву нарезать ломтиками или крупной соломкой, яблоки дольками. Сварить сироп со специями, с сахаром, черносливом, изюмом и курагой. Сухофрукты варить около 10 минут, затем добавить тыкву и еще через 5 минут — яблоки. Варить до готовности.

На 1 литр воды: 300 г тыквы, 2 яблока (можно взять сушеные яблоки), понемногу чернослива, изюма или кураги, корица, 0,5 стакана сахара.

Квас из ревеня

Ревень промыть, нарезать, сварить со специями и дать настояться. Отвар процедить, добавить в него сахар. В остывший до 35 градусов отвар положить дрожжи, посуду накрыть и поставить в теплое место, чтобы квас выбродил. Процедить, охладить в холодильнике в плотно закупоренной посуде.

2 литра воды, 300 г ревеня, 200 г сахара, цедра лимона или апельсина, листья черной смородины, 15 г дрожжей.

Кисель из свеклы с облепихой

Свежую или протертую с сахаром облепиху залить водой и довести до кипения. Сырую свеклу натереть на мелкой терке, добавить полстакана воды и отжать в марле. Полученный сок добавить к вскипевшей облепихе, прокипятить, добавить 2 столовые ложки крахмала, разведенного в 1 стакане воды и прокипятить.

На 2 литра воды: 1 стакан свежих ягод облепихи или $\frac{2}{3}$ стакана облепихи, протертой с сахаром, 1 средняя свекла, сахар по вкусу, 2 ст. ложки крахмала.

Преподобный
Кассиан Римлянин:



Общее правило умеренности воздержания состоит в том, чтобы каждый сообразно с силами, состоянием тела и возрастом столько пищи вкушал, сколько нужно для поддержания здоровья тела, а не сколько требует желание насыщения.

Клюквенный морс с медом

Стакан очищенной, вымытой и бланшированной (опущенной на 2–3 минуты в кипящую воду) клюквы размять, кипятить 9–10 минут, сок процедить, добавить 2 столовые ложки меда, настоять 1–2 часа. Подавать охлажденным.

ОБРЯДОВАЯ КУХНЯ

Кутья пшеничная

Целые зерна лущеной пшеницы (можно пшеничной крупы) залить холодной водой, варить до размягчения и откинуть на дуршлаг. Мед развести водой 1:2, залить пшеницу, поставить на слабый огонь, довести до кипения и охладить. Пропорции произвольные.

Кутья из риса

Рис перебрать, промыть, залить холодной водой, довести до кипения, откинуть на сито или дуршлаг и промыть холодной водой. Затем рис снова залить большим количеством холодной воды и варить до готовности, не мешая. Воду слить, рис охладить, сахарный песок развести небольшим количеством воды и соединить с рисом. Если вместо сахара используется мед, то развести его в пропорции 1:2. Размешав массу, добавить вымытый и ошпаренный кипятком изюм, корицу и снова тщательно перемешать. Выложить на большую тарелку, сверху обровнять и посыпать по вкусу сахарной пудрой.

400 г риса, 200 г изюма, 1/2 стакана сахара или 100 г меда, корица.

Святитель
Василий Великий:



Отвергающие пост и гоняющиеся за роскошью как за блаженством, влекут за собой рой зол и, сверх того, повреждают собственные тела.

Кутья из пшеницы с маком

Пшеницу перебрать, промыть, высыпать в кипяток, довести до кипения, откинуть на сито, облить холодной водой, сложить в кастрюлю или горшок, залить водой, вскипятить, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку, чтобы упрела до мягкости. После этого вынуть и остудить. Между тем вымыть стакан мака, обдать его кипятком, а затем холодной водой, истолочь в ступке, пока не разотрутся зернышки и мак не побелеет, добавить сахарный песок или мед, можно немного соли. Тщательно смешать с пшеницей. Если кутья окажется густой, подлить немного остывшей воды, в которой варилась пшеница, в последнюю очередь добавить грецкие орехи.

400 г пшеницы, 1/2 стакана сахара или 100 г меда, 200 г мака, 200 г ядер грецких орехов.

Кутья из риса с вареньем

Сварить рассыпчатый рис так же, как в предыдущем рецепте. Положить в него стакан ягод и фруктов, взятых из варенья, но без сиропа. Подлить немного сладкой кипяченой воды.

Преподобный
Кассиан Римлянин:



Для сохранения чистоты души и тела не достаточно одного воздержания в пище, если к нему не будет присоединены и прочие добродетели душевные.

ЗАГОТОВКИ К ПОСТУ

Овощной салат

Перец сладкий очистить от семян, разрезать на дольки, порезать свежие огурцы, помидоры, лук, чеснок, уложить в литровые банки, всыпать соль, сахар, влить уксусную эссенцию, растительное масло, стерилизовать 1 час, закатать.

На литровую банку: 4 шт. перца, 4 свежих помидора, 4 огурца средних размеров, 4 головки репчатого лука, 2-3 зубца чеснока, по 1 чайной ложки соли, сахара, уксусной эссенции, 4 ст. ложки растительного масла.

Капуста, квашенная в рассоле

Нашинковать капусту, морковь, добавить семена тмина или укропа. Развести рассол: 0,5 кг соли на полведра воды. Опускать порциями подготовленную смесь на 2-3 минуты в рассол (в марле или просто руками) и, не отжимая, складывать в другое ведро или банки. Двое суток дать постоять, протыкая капусту деревянной палочкой. Закрывать крышкой, хранить в холодном месте.

Преподобный
Серафим Саровский:



При всем том, святые постники к удивлению других не знали расслабления, но всегда были бодры, сильны и готовы к делу. Болезни между ними были редки, и жизнь их текла чрезвычайно продолжительно.

Маринад из перца

Перец сладкий очистить от семян, разрезать на дольки, морковь настрогать соломкой, лук порезать кольцами, мелко нарезать чеснок. В широкую эмалированную тару влить растительное масло, томатный сок, положить сахар, морковь и поставить на средний огонь. После закипания положить перец, лук, чеснок, соль и варить до готовности (пока перец не станет мягким). В конце варки добавить столовый уксус. Маринад разложить по банкам, закрутить, перевернуть и укутать до остывания. Хранить в холодном месте.

На 3 кг перца: $\frac{3}{4}$ —1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 100 г чеснока, 1 стакан столового уксуса, 1 кг лука, 1 кг моркови, 4 стакана томатного сока, соль по вкусу.

Свекла маринованная

Целую свеклу сварить до полуготовности, охладить, снять кожицу, измельчить на кубики или ломтики, разложить по банкам, залить горячим маринадом и стерилизовать (поллитровую банку — 15 минут, литровую — 20 минут).

Маринад: на 1 литр воды — 50 г сахара, по 10 зерен перца душистого и горького, 10 шт. гвоздики, 1 г корицы; кипятить 15 минут, снять с огня, добавить 3 ст. ложки шестипроцентного уксуса.

Преподобный
Иоанн Лествичник:



Возобладай над чревом, пока оно над тобою не возобладало.

Салат из зеленых помидоров

Порезать мелкие зеленые помидоры, перемешать с солью, оставить на 12 часов, слить образовавшуюся жидкость, добавить нашинкованной моркови, порезанный кружочками лук и, по желанию, следующие компоненты: нарезанные красные помидоры, очищенный от семян сладкий перец, свежие огурцы, 1 большая петрушка с корнем, зелень петрушки и сельдерея, все перемешать.

Приготовить маринад: 1,5 стакана воды, 300 г растительного масла, 150 г сахара, 5–6 горошин черного перца, 5–6 лавровых листов, 1 столовая ложка соли. Прокипятить в эмалированной посуде и в кипящий маринад влить 2 столовые ложки уксусной эссенции.

Залить приготовленную овощную смесь горячим маринадом и кипятить на медленном огне 30 минут, помешивая. В горячем виде разложить по банкам, закатать, перевернуть и укутать одеялом до остывания.

На 6 банок по 0,8 литра: 3 кг зеленых помидоров, 0,5 кг красных помидоров, 100 г соли, 1,5 кг моркови, 1,5 кг лука, 300 г перца, 2 огурца, 1 петрушка с корнем, зелень петрушки и сельдерея.

Святитель
Иоанн Златоуст:



Если мы постимся, воздерживаясь только от пищи, то по прошествии сорока дней, проходит и пост. А если воздерживаемся от грехов, то и по прошествии этого поста он еще продолжается, и будет с нами постоянная от него польза.

Зелень соленая

Для соления используются листья петрушки, зелень укропа, перья молодого чеснока. Листья измельчить, перемешать с солью, плотно уложить в банки, предварительно посыпав дно солью, сверху также посыпать солью. Банку накрыть пергаментом или целлофаном, завязать, хранить в прохладном месте.

1 кг зелени, 200 г соли.

Подливка из перца и помидоров

Перец сладкий (лучше красный для придания сочного цвета) очистить от семян, и перекрутить на мясорубке вместе с помидорами, чесноком и сельдереем (предварительно все помыть и просушить), добавить соль, винный (можно столовый) уксус, прокипятить 10 минут, разлить по литровым банкам и стерилизовать 10–15 минут.

На 5 литровых банок: 1 кг перца, 5 кг помидоров, 150 г чеснока, 1/2 стакана винного (столового) уксуса, пучок сельдерея, соль по вкусу.

Капуста маринованная или соленая, с морковью

Нашинковать капусту, морковь, лук репчатый, добавить уксус (можно без уксуса), растительное масло, соль, перемешать, плотно разложить по банкам. Хранить в холодном месте.

10 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг лука, 0,5 литра столового уксуса (для маринованной капусты), 0,5 литра растительного масла.

Чеснок маринованный

Очищенные и промытые зубки чеснока уложить в литровую банку. Приготовить маринад из приведенных компонентов, прокипятить, залить горячим в банку, плотно закрыть крышкой.

Пропорции для маринада: 3 стакана воды, 1 стакан столового уксуса, 1,5 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка соли, по вкусу: зелень петрушки, укроп, корень хрена, лавровый лист, горошки черного перца, корица, гвоздика.

Салат овощной, ассорти

Морковь, свежую капусту, огурцы, патиссоны, кабачки, сладкий перец, помидоры, репчатый лук (пропорции произвольные). — все нашинковать и уложить слоями в эмалированную кастрюлю в следующей последовательности: морковь, капуста, огурцы, патиссоны, кабачки, перец, помидоры, лук. Залить овощи столовым шестипроцентным уксусом и растительным маслом, посолить, тушить на медленном огне 20—30 минут. Разложить горячим в стерильные банки, закатать крышками, перевернуть банки вверх дном, укутать до остывания. Хранить в холодном месте.

Святитель
Иоанн Златоуст:



Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании от пищи. Истинный пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления.

Приправа зимняя

Пропустить через мясорубку спелые помидоры, очищенный от семян болгарский перец, морковь, чеснок, петрушку (корень и листья), зелень укропа, посолить чуть сильнее обычного, перемешать. Сутки настоять в эмалированной посуде, периодически помешивая. Разложить по банкам, хранить в холодном месте. Использовать как приправу к первым и вторым блюдам.

5 кг спелых помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 300 г чеснока, 300 г петрушки, 300 г зелени укропа.

Овощи маринованные

Для маринования используются огурцы, молодые патиссоны и кабачки, можно делать ассорти с добавлением помидоров. Отобрать ровные неповрежденные овощи. В стерилизованные сухие банки на дно укладываются горький и душистый перец, гвоздика, чеснок, лавровый лист, зелень укропа. Затем укладываются овощи. Отдельно готовится маринад: на 1 литр воды — 50 г соли, 25 г сахара; кипятить, влить 80–100 г шестипроцентного уксуса и сразу же залить банки с овощами. Накрыть прокипяченными крышками и стерилизовать (литровые банки 8–10 минут, трехлитровые 18–20 минут). После стерилизации тут же закатать, перевернуть, укутать до охлаждения.

На литровую банку овощей: 3 горошины душистого перца, с горошину горького перца, 2 шт. гвоздики, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, зелень укропа.

КАЛЕНДАРЬ ПОСТОВ И ТРАПЕЗ

Периоды		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Великий Пост		сухоядение *	горячая без масла	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая с маслом	горячая с маслом
Весенний мясоед				рыба		рыба		
Петров пост		горячая без масла	рыба	сухоядение	рыба	сухоядение	рыба	рыба
Летний мясоед				сухоядение		сухоядение		
Успенский пост		сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая с маслом	горячая с маслом
Осенний мясоед				сухоядение		сухоядение		
Рождествен- ский пост	до 19 декабря	горячая без масла	рыба	сухоядение	рыба	сухоядение	рыба	рыба
	20 декабря — 1 января	горячая без масла	горячая с маслом	сухоядение	горячая с маслом	сухоядение	рыба	рыба
	2—6 января	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая с маслом	горячая с маслом
Зимний мясоед				рыба		рыба		

* *Сухоядение* — хлеб, вода, фрукты, вареные овощи, компот

Соблюдение поста в дни праздников, в дни поминовения великих святых и другие особенности см. в предисловии.

СРАВНИТЕЛЬНАЯ ТАБЛИЦА ВЕСА И МЕРЫ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Наименование	В граммах			1 шт.
	стакан (250 мл)	столовая ложка	чайная ложка	
Мука и крупа				
Мука пшеничная	160	25	10	—
Мука картофельная	200	30	10	—
Сухари молотые	125	15	5	—
Крупа гречневая	210	25	—	—
Крупа «геркулес»	90	12	—	—
Крупа манная	200	25	8	—
Крупа перловая	230	25	—	—
Крупа ячневая	180	20	—	—
Рис	230	25	—	—
Саго	180	20	—	—
Пшено	220	25	—	—
Фасоль	220	—	—	—
Горох нелущеный	200	—	—	—
Горох лущеный	230	—	—	—
Чечевица	210	—	—	—
Овощи				
Морковь средняя	—	—	—	75
Картофель средний	—	—	—	100
Лук средний	—	—	—	75
Огурец средний	—	—	—	100
Томат-паста	—	30	10	—
Томат-пюре	220	25	8	—
Петрушка	—	—	—	50
Соль, сахар и другие продукты				
Сахарный песок	200	25	10	—
Соль	325	30	10	—
Уксус	250	15	5	—