

АРХИМАНДРИТ ОНУФРИЙ

ПОСТНАЯ КУХНЯ

С ПРАВИЛАМИ ПОСТА



АРХИМАНДРИТ ОНУФРИЙ

ПОСТНАЯ КУХНЯ

С ПРАВИЛАМИ ПОСТА

хлеб*соль

Москва 2024

ОТ АВТОРА КНИГИ «СВЕТОГОРСКИЙ КУВАР»

С благословения епископа Шумадийского Иоанна,
в миру — Йован Младенович

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	9	Липарские булочки (м).....	47
О посте.....	11	Булочки (в).....	48
Посты и разговения в течение года	13	Пирожки (м).....	49
Глупые недели	19	Тесто для пиццы (м).....	50
Способы питания во время поста.....	21	Пита (м).....	51
МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		Уштипцы (м).....	52
И ПИРОГИ.....	25	САЛАТЫ, ПАСТЫ	
Праздничный пирог (м).....	27	И СОУСЫ	53
Хлеб (в).....	29	Аквафаба, или заменитель яиц (в).....	55
Попара (м).....	30	Постный майонез (в).....	57
Лепешка на соде (в).....	31	Тахини (м).....	58
Проя		Хумус (м).....	59
(кукурузный хлеб) (в).....	32	Намаз из авокадо (в).....	60
Проя с квашеной капустой (м).....	33	Намаз из арахиса (в).....	60
Сомун (в).....	34	Намаз из грецких орехов (м).....	61
Сомун в сковороде (в).....	35	Намаз из оливок (в).....	62
Чесночные хлебцы (м).....	36	Картофельно-миндальная	
Тесто для питы (м).....	37	паста (м).....	63
Пита с маслинами (м).....	38	Намаз из фасоли (м).....	64
Испанская пита (в).....	39	Острый намаз из баклажанов (м).....	65
Пита со шпинатом и тахини (м).....	40	Тофу (в).....	66
Хлеб с зелеными оливками (м).....	41	Соус песто (м).....	67
Хлеб с черными оливками (в).....	42	Баба гануш (м).....	67
Хлеб с помидорами (в).....	43	Мелидзаносалата (м).....	68
Хлеб с луком-пореем (м).....	44	Салат табуле (м).....	69
Хлеб с овощами (м).....	45	Морковный салат (в).....	70
Хлеб из цветной капусты (в).....	46	Салат с арахисом и кукурузой (м).....	71

Салат из фасоли с тахини (м).....	72	Картофельный суп с тахини (м).....	104
Картофельный салат с горчицей (в).....	73	Картофельный суп (м).....	105
Французский салат.....	74	Быстрый суп на рассоле (м).....	106
Айвар из зеленых помидоров (в).....	75	Суп из крапивы (в).....	107
ЗАКУСКИ (ПРЕДЪЕЛА).....	77	Овощной суп (м).....	108
Бобовый холодец (м).....	79	Зимний суп (в).....	109
Холодец из гороха (м).....	81	Гороховый крем-суп (в).....	110
Рулет из шпината (м).....	82	Суп из кабачков (м).....	111
Рулет с вафлями (м).....	83	Потаж (м).....	112
Торт «Соленая роза» (м).....	84	Суп из цветной капусты (в).....	113
Оладьи (м).....	85	Пшеничный суп (в).....	114
Омлет без яиц (м).....	86	Суп из овсяных хлопьев (в).....	115
Фалафель (м).....	87	ВАРЕВА(тушеные овощные, бобовые и другие блюда).....	117
Картофельные шарики (м).....	88	Бамия (в).....	119
Соевый бургер (м).....	89	Молодые бобы (в).....	120
Котлеты из цветной капусты и брокколи (м).....	90	Стручковая зеленая фасоль (м).....	121
Картофельные котлеты (м).....	91	Стручковая зеленая фасоль на воде (в).....	122
Рисовые котлеты (м).....	92	Запеченная стручковая зеленая фасоль (м).....	123
Гороховые котлеты (м).....	93	Молодой горошек (м).....	124
Котлеты из кабачков (м).....	94	Фасолевым суп (м).....	125
Жареная капуста в кляре (м).....	95	Фасоль на воде (в).....	126
Корзинки (м).....	96	Пюре из фасоли (м).....	127
СУПЫ И ЧОРБЫ.....	97	Папула (м).....	128
Суп из свежих помидоров (м).....	99	Фасоль по-хиландарски (м).....	129
Зимний томатный суп (м).....	100	Пребранац 1 (м).....	131
Холодный суп из свежих помидоров (м).....	101	Пребранац 2 (м).....	133
Суп из чечевицы (м).....	102	Чечевичная похлебка (м).....	134
Суп с тахини (м).....	103	Сочиво (в).....	135

Нут (м).....	136	Красное ризотто (м).....	163
Нут с рисом (м).....	137	Квашеная капуста с рисом (м).....	164
Нут по-хиландарски (м).....	138	МОРЕПРОДУКТЫ.....	165
Грибные тефтели (м).....	139	Салат с морепродуктами (м).....	167
Грибной гуляш (в).....	140	Тушеные кальмары (м).....	168
Соевый гуляш (м).....	141	Фаршированные кальмары, вариант 1 (м).....	169
Сарма (голубцы) на воде (в).....	142	Фаршированные кальмары, вариант 2 (м).....	170
Сарма (голубцы) с пшеницей (м).....	143	Белая бузара (м).....	172
Греческие сармицы из виноградных листьев (м).....	144	Черная бузара (м).....	172
Фаршированные цветы кабачка (м).....	145	Ризотто с креветками (м).....	173
Фаршированный сушеный перец (м).....	146	Шашлыки из мидий (м).....	174
Печеный картофель (м).....	147	Осьминоги с зеленой фасолью (м).....	175
Печеный картофель с лимоном (м).....	148	Осьминоги в вине (м).....	176
Натертый картофель (м).....	149	РЫБНЫЕ БЛЮДА.....	177
Фаршированный картофель (в).....	150	Салат из тунца с арахисом и печеным перцем (р).....	179
Картофель в муке (в).....	151	Хрустящий салат (р).....	180
Картофель с белыми грибами (м).....	152	Салат из граната (р).....	181
Картофель с тахини (м).....	153	Рыбный паштет (р).....	181
Картофель с лимоном (в).....	154	Рулет из багета (р).....	182
Кипрский картофель (м).....	155	Рыбная чорба, вариант 1 (р).....	183
Картофельный паприкаш (в).....	156	Рыбная чорба, вариант 2 (р).....	184
Сладкая капуста (в).....	157	Рыбная чорба, вариант 3 (р).....	185
Фаршированные баклажаны, вариант 1 (м).....	158	Рыбная чорба, вариант 4 (р).....	186
Фаршированные баклажаны, вариант 2 (м).....	160	Рыба по-афонски (р).....	187
Мусака (м).....	161	Рыба по-ватопедски (р).....	188
Плов (м).....	162	Хек с цукини (р).....	189
		Хек по-афонски (р).....	190
		Калья (р).....	191

Смесь для рыбных котлет и тефтелей (р).....	193	Ленивая пита (в).....	206
Котлеты из хека (р).....	194	Пуслица (в).....	207
СЛАДОСТИ.....	195	Шарики из сухофруктов (в).....	208
Коливо (в).....	197	Штрудель с маком (м).....	209
Халва (м).....	198	Баклава (м).....	210
Блинчики (м).....	198	Медовые кубики (в).....	211
«Персики» (в).....	199	Суджук (в).....	212
«Растрепы» (м).....	200	Фануропита (м).....	213
Кнедли со сливами (в).....	201	Пудинг (в).....	214
Комиссброт (м).....	202	ПОСЛЕСЛОВИЕ215	
Косовские маффины (м).....	203	Несколько слов о постной кухне...217	
Медовые пряники (в).....	204	Список использованной литературы.....	221
Непеченые ореховые палочки (в).....	205	Об авторе.....	223



ВВЕДЕНИЕ

Перед вами сборник рецептов постных блюд, собранный прежде всего в наших монастырях, а также от наших матерей и сестер по всему миру. Мы постарались указать и на духовную сторону поста, давая с каждым рецептом поучения о правилах поста.

О посте

Первая заповедь от Бога, данная человеку в раю, была заповедью поста: *«И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть, а от дерева познания добра и зла не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь»* (Быт. 2, 16–17). Этими словами Бог установил пост в самом начале человеческой истории и тем самым назначил потребность человеческой природы в этом подвиге. Мы видим, что первая заповедь говорила не о количестве пищи, а о ее составе, потому что Господь конкретно указал Адаму, с какого дерева ему не следует есть плоды. Поэтому те, кто скрывает свое непослушание, говоря, что во время поста неважно, что мы едим, а важно количество съеденного, не правы.

«Поелику мы не постились, то изринуты из рая. Потому будем поститься, чтобы снова взойти в рай. Не видишь ли, как Лазарь чрез пост взошел в рай?» (Лк. 16, 20–31)

Пост породил пророков. Моисей постился перед тем, как стал пророком Бога, получив скрижали закона. Илия также постился перед встречей с Богом на Хориве. В Ветхом Завете мы имеем пример, когда не только люди, но и животные постились: «чтобы ни люди, ни скот, ни волы, ни овцы ничего не ели, не ходили на пастбище и воды не пили» (Иона 3, 7). Последний пророк Ветхого Завета, первый апостол и евангелист Нового Завета, святитель Иоанн Предтеча и Крести-

тель постился и жил подвижнически. Печать на потребности человека в посте поставил сам Господь Иисус Христос, который постился сорок дней и сорок ночей, готовясь к Своей миссии на земле. Постилась и Пресвятая Богородица, постились и святые апостолы, которые ввели пост в церковные каноны своим 69-м правилом. Насколько нам важен пост, указывает это правило Апостольского Собора, которое говорит, что те, кто не соблюдает пост в среду или пятницу, или Святую четырехдесятницу (Пасхальный пост), должен быть отлучен от Церкви¹.

Хотя воздержание от определенных продуктов мы называем постом, у поста есть и другое измерение — духовное. Духовная сторона поста намного сложнее физической. Пост телесный — это воздержание от жирной пищи, а пост духовный — воздержание от злых мыслей, дел и слов. Без духовного измерения пост перестает быть христианским постом и становится обычной диетой. Воздерживаясь от жирной пищи, мы помогаем духовной борьбе со страстями. Мы умеряем страсти и зажигаем любовь к Богу и к ближним. Сердце, которое душит жир, борется только за себя, а необремененное — отдает больше любви своим ближним. Через пост человек посвящает и свое тело, и свою душу Богу и ближним.

Преподобный Симеон Новый Богослов говорит: *«Пост, как врач душ наших: у одного христианина смиряет плоть, у другого укрощает гнев; от одного отгоняет сон, другого возбуждает на большее добродетель; у одного очищает ум и делает его свободным от злых помыслов, у другого вяжет неудержимый язык и страхом Божиим, как уздою, удерживает его, не позволяя ему говорить праздные и гнилые слова, а у иного не дает глазам смотреть туда и сюда и любопытствовать, что делает тот или другой, но всякого располагает внимать себе самому и свои собственные рассматривать грехи и недостатки»*².

Пост должен вести нас к смирению, а не к высокоумным размышлениям о себе, о том, что мы лучше тех, кто не постится. Пост побуждает нас к благотворительности, а не к размышлениям о еде. Святитель

¹ Если кто епископ, или пресвитер, или диакон, или иподиакон, или чтец, или певец не постится во святую четырехдесятницу пред Пасхою, или в среду, или в пятницу, кроме препятствия от немощи телесной: да будет извержен. Если же мирянин: да будет отлучен.

² Сборник проповедей. Святитель Симеон Новый Богослов, Образ Светачки, Белград, 2005.

Иоанн Златоуст говорит: «Ты постишься? Докажи мне это своими делами. Какими, говоришь, делами? Если увидишь нищего — подай милостыню; если увидишь врага — примиришь; если увидишь своего друга счастливым — не завидуй; если увидишь красивую женщину — пройди мимо. Пусть постятся не одни уста, но и зрение, и слух, и ноги, и руки, и все члены нашего тела»³.

Посты и разговения в течение года

Однодневные посты

Каждую среду и пятницу, кроме постных недель.

Пост по средам установлен в память предательства Иудой Господа, которое произошло в среду, а по пятницам мы постимся, потому что в этот день Господь был распят на кресте. Шестидесят девятое апостольское правило повелевает поститься по средам и пятницам.

Крестный день накануне Богоявления (5/18.1) — пост на масле и вине.

Глава Марка⁴ на тот день в *Минее* говорит: «В тот день, после Литургии, хлеб и вино принимаем... После окончания вечери с маслом едим; сыр, яйца и рыбу не дерзнем есть»⁵. Он ясно говорит нам о субботе и воскресении: «Если канун Крещения приходится на субботу или воскресенье, поста нет. И в этот день мы едим сыр и яйца»⁶.

Усекновение главы Иоанна Крестителя (29.8/11.9) — трапеза разрешена на вине и масле.

³ Святой Иоанн Златоуст. Деяния, том 3, третья проповедь о статуях. Нишская епархия, Ниш, 2013.

⁴ Саваитский монах Марк (†900), впоследствии епископ Идрунты (ныне Отранто), гимнограф и литург. В гимнографии он наиболее известен как автор первой половины канона Великой Субботы. Будучи литургом и монахом монастыря Святого Саввы в Палестине, он собирал все дополнения и изменения к первоначальному уставу монастыря Святого Саввы, стараясь систематизировать их. Он интерпретировал и адаптировал их к нуждам Церкви. Позже его толкования типика печатались в богослужебных книгах, обычно в конце службы, под общепринятым названием «Глава Марка». Ему приписывались и другие интерпретации, например, в XVI веке есть дополнения от других литургистов, которые использовали его монограмму МР.

⁵ Миней за январь. ЕУО Шумадийско-Банатской епархии, Крагуевац-Вршац, 1984. С. 139.

⁶ Там же. С. 138.

Типик (Типикон) монастыря святого Саввы Освященного⁷ предписывает на этот день: «На трапезе разрешено масло, и по мере малая чаша вина, по усердию бдения»⁸.

Крестовоздвижение — Крестный день (14/27 сентября), пост на масле и вине.

Примечание из Типика Романа (стр. 86): «О посте сегодня Никон Черногогорский (Сириец) пишет в XI веке: «Мы ничего не могли найти написанного о посте Воздвижения Креста Господня, но он соблюдается повсеместно. Конечно, по примеру великих святых, потому что у них был обычай очищаться от грехов постом в большие праздники»⁹.

Типикон предписывает на этот день: «На столе утешение братии: масло, вино и разные овощи. Сыр, яйца и рыбу не осмеливаемся есть»¹⁰.

«Важно отметить, что в те дни, когда мы совершаем Святую литургию, понемногу разрешаются масло и вино за приношения, евхаристии (исключение, конечно, Великая суббота). Соответственно, во время Великого поста нет литургии с понедельника по пятницу (Литургия преждеосвященных даров не имеет приношения, евхаристии, но является торжественным актом причащения)»¹¹.

Многодневные посты

Великий пост, который также называют Святым постом, Пасхальным постом или Святой четырехдесятницей, был установлен святыми апостолами, которые в своем 69-м правиле предписывают всем христианам поститься в него. Как следует из названия, это пост перед самым большим христианским праздником — Пасхой. Он начинается с понедельника после Страстной недели и длится 40 дней, отсюда и название «Сорок дней». Столько постился сам Господь Иисус Христос (Мф. 4, 2), в Ветхом Завете Моисей постился 40 дней (Исх. 34, 28), а также пророк Илия (1 Цар. 19, 8).

⁷ Типик святого Саввы Освященного лавры святейшего патриарха Иерусалимского является правящим типиком в Православной Церкви.

⁸ Типикон. РПЦ, Москва, 2002.

⁹ Типик: Богослужебные заметки на год Господень 2022. Священный Синод Епископов Сербской Православной Церкви, Белград, 2022. С. 855.

¹⁰ Типикон. РПЦ, Москва, 2002.

¹¹ Типик: Богослужебные заметки на год Господень 2022. Священный Синод Епископов Сербской Православной Церкви, Белград, 2022. С. 855.

Страстная неделя или, как мы ее еще называем, Великая неделя, следует за Богоявлением. Страстная неделя посвящена памяти последних дней земной жизни Господа нашего Иисуса Христа, Его крестных страданий, смерти и погребения. В Великий четверг мы поминаем Тайную вечерю, то есть евхаристию (литургию), и на столе разрешено масло и вино. Страстную пятницу стараются проводить, воздерживаясь от еды и питья до снятия плащаницы (примерно до трех часов дня), и даже после этого те, кто может, соблюдают сухоядение, то есть едят не приготовленную пищу, а невареную, свежие или сушеные фрукты и овощи. На следующий день — Великая и Страстная суббота, когда мы отмечаем погребение и сошествие в ад Господа Иисуса Христа, именно поэтому это единственная суббота в году, в которую необходимо поститься на воде. Так как литургия совершается в этот день с вечерней службой, на Афоне она бывает только после полудня, так что даже немощные ничего не едят до девятого часа (трех часов дня), пока стол не накрыт.

ПАСХАЛЬНЫЙ ПОСТ (*Великий в русской православной традиции. — Примеч. ред.*) — самый строгий пост в году. Первые три дня пасхального поста называются тримирье (трехдневный). В монастырях избегают всякого общения между братией, регулярного послушания не практикуют, в эти дни монахи проводят время только в храме и в своих кельях. Во время тримирья монахи воздерживаются от приема пищи и воды до причастия на первой Литургии преждеосвященных даров, которая проходит в среду. Это исключительно монашеский подвиг — вряд ли его могут держать мирские люди, которые ходят на работу и выполняют другие повседневные обязанности. Этот подвиг нельзя совершать без благословения духовника!

Во время Пасхального поста мы постимся на воде с понедельника по пятницу, в субботу и воскресенье — на масле. Единственным исключением не только в этом посте, но и во всем году является Великая суббота, единственная суббота, в которую мы постимся на воде. Во время Пасхального поста на Благовещение и Вербное воскресенье разрешена рыба. Масло и вино разрешено на трапезу в Великий четверг, а также допускаются в праздник Преображения главы святого Иоанна и в праздник святых 40 мучеников Севастийских (приходится на 9 марта).

В Студеницком типике святой Савва говорит о субботах и воскресеньях Великого поста: «Два блюда с маслом и, если найдешь — осьминоги или икра. В эти два дня вам дается большая обычная красоволия на обед и питье»¹² (большая красоволия — 250 мл вина). Кроме того, в Студеницком типике сказано, что в праздники Обретения главы Иоанна Предтечи (в этот день принято в молитвах просить у святого Иоанна о здоровье детей), если они приходятся на понедельник, вторник или четверг, разрешены к употреблению масло, осьминоги и вино, а рыба запрещается¹³. В праздник Благовещения святой Савва по примеру других типиков разрешает рыбу и вино. Примечательно, что в Студеницком типике он поясняет: «Ешьте завтра то, что осталось от праздничного стола. Также, если у вас есть рыба, съешьте ее на следующее утро, чтобы отпустить праздник»¹⁴. То же самое говорится хиландарским монахам в типике их монастыря: «Но завтра съешьте то, что осталось со вчерашней трапезы»¹⁵.

Вследствие слабости по усердию выполняемой работы, и прежде всего по телесной немощи, следует обратиться к духовнику, приходскому священнику, чтобы получить благословение на более мягкую форму поста.

АПОСТОЛЬСКИЙ ПОСТ (так называется Петров пост в Сербии. — Ред.). Через неделю после Пятидесятницы, в понедельник после Недели Всех Святых, начинается Апостольский пост, который заканчивается 29 июня (по новому стилю 12 июля) праздником святых апостолов Петра и Павла. Учитывая, что начало этого поста зависит от Пасхи, а окончание всегда приходится на один и тот же день, то в какой-то год он короче, в какой-то длиннее. Самый долгий Апостольский пост может длиться шесть недель, а самый короткий — восемь дней. Продолжительность этого поста не одинакова во всех православных храмах. Поскольку Пасха у всех одна, начало этого поста во всех поместных церквях приходится на один и тот же день, через неделю после Пятидесятницы. Однако в церквях, где принят григорианский календарь, этот пост заканчивается на 14 дней раньше, в праздник Святых Апостолов по новому стилю.

¹² Святой Савва. Студеницкий типик. Монастырь Студеница, 2018. С. 68–69.

¹³ Там же. С. 69.

¹⁴ Там же.

¹⁵ Святой Савва. Хиландарский типик, глава 10.

Церковь установила этот пост в память апостолов, постившихся после сошествия Святого Духа и перед тем, как идти проповедовать Святое Евангелие (Деян. 13, 2–3). Первое упоминание об этом посте мы находим у святителя Афанасия Великого (296–373) и в Апостольских установлениях: «По Пятидесятнице празднуй неделю, а потом постись».

О Рождественском и Апостольском постах святой Савва говорит в Студеницком типике: «Во вторник и четверг дважды едим с маслом и пьем вино. И в понедельник, и в среду, и в пятницу мы едим один раз: ни с маслом не едим, ни вина не пьем. А в субботу и воскресенье и рыбу едим, и все, что нам поносят, и вино пьем»¹⁶. В Хиландарском типике он указывает: «Ешьте два блюда с маслом, кроме среды и пятницы, потому что в эти дни мы не едим масло и вино не пьем. Во вторник и четверг мы едим осьминогов, а в субботу и воскресенье рыбу и пьем (вино) большим красовольем»¹⁷.

Следует знать, что монахам необходимо поститься в понедельник, также в среду и пятницу. Поэтому в типиках, написанных преимущественно для монастырей, наряду со средой и пятницей упоминается понедельник. Сегодня от незнания авторы мобильных приложений, пишущие рекомендации по правилам поста, часто дают неверные рекомендации. Поэтому миряне постятся только по средам и пятницам на воде, а в остальные дни на масле. В субботу и воскресенье разрешена рыба. Если день памяти великого святого приходится на среду или пятницу, разрешается пост на масле. В Видов день и Иванов день разрешена рыба. В праздник же Святых Апостолов, если он приходится на среду и пятницу, разговение переносят на следующий день, и в этот день разрешена рыба.

УСПЕНСКИЙ ПОСТ. Четырнадцатидневный пост в честь Пресвятой Богородицы начинается 1 августа (по новому стилю 14 августа) и длится до праздника Успения Пресвятой Богородицы. Это самый молодой многодневный пост, и об этом свидетельствует тот факт, что святой Савва не упоминает о нем ни в одном из типиков: Карейском (1199), Хиландарском (1200) или Студеницком (1208). Исторически он был учрежден на Константинопольском соборе 1166 года. По строго-

¹⁶ Святой Савва. Студеницкий типик. Монастырь Студеница, 2018. С. 70.

¹⁷ Святой Савва. Хиландарский типик, глава 10.

сти этот пост идет сразу после пасхального. Все дни постятся на воде, кроме субботы и воскресенья, когда разрешено масло и вино. Преображение — единственный день в этот пост, когда разрешена рыба. Если праздник Успения приходится на среду или пятницу, то не разговляются, но можно есть рыбу и пить вино.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ. Предшествует Рождеству, в честь которого он и установлен. Этот пост длится 40 дней, поэтому его еще называют Малой Четыредесятницей, ведь Великая Четыредесятница — это Пасхальный пост. Рождественский пост начинается 15 ноября (по новому стилю 28 ноября). История этого поста не самая ясная. У коптов он упоминается еще в VIII веке, а по мнению некоторых церковных историков, и раньше — в IV веке. Продолжительность, как и у других постов, в первые века была разной, и в 1166 году на Константинопольском соборе начало этого поста было определено 15 ноября. Великий канон Церкви и Антиохийский патриарх Феодор Вальсамон (XII век) говорили, что этот пост должен соблюдаться, хотя он предписан не правилом, а церковным преданием.

По строгости этот пост подобен Апостольскому. В среду и пятницу во время Великого поста постятся на воде, а в остальные дни — на масле. В этот пост рыба вкушается первый раз в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы, а после него каждую субботу и воскресенье до Дня памяти святого Игнатия Богоносца (20 декабря/2 января). На Афоне принято не есть рыбу после праздника святого Спиридона (12/25 декабря). Поэтому, как правило, рыба не разрешена и на Рождество. В большинство праздников, выпавших на среду или пятницу, разрешают пост на масле и вине, в храмовые праздники — на рыбе.

Глупые недели

(термин, принятый в сербских храмах. — Ред.)

Хотя первоначально термин «глупая неделя» относился только к неделе о мытаре и фарисее, со временем он был принят в нашей поместной церкви как общее название для всех недель в течение года, когда разговляется пост и разрешена жирная пища в среды и пятницы.

В период, предшествующий Великому посту, читают евангельскую притчу о мытаре и фарисее. Изобличая гордость фарисея, напрасно хваставшегося двухдневным еженедельным постом, Святая Церковь, в неделю по сему читаемому Евангелию, выступает против его лицемерного и гордого поста и отвергает его¹⁸. Типикон напоминает: *«Подобает ведати, яко в сей седмице — то есть седмице, которая следует после Недели о мытаре и фарисее, после этого воскресенья — иномудрствующи содержат пост, глаголемый арцивуриев. Мы же, монаси, на кийждо день, се же в среду и пяток, вкушаем сыр и яйца в 9-й час. Миряне же ядят мясо, развращающе оних веление толика ереси»*¹⁹.

Это относится к армянам, которые являются монофизитами. Греческие церковные историки рассказывают, что у армян был некий учитель Сергей, у которого была собака Арцивурия, что в переводе с армянского означает посланник. Во время своих путешествий по армянским городам Сергей посылал впереди себя собаку, чтобы объявить о своем прибытии.

Последователи Сергея, увидев Арцивурия в своем городе, знали, что идет их учитель, и выходили ему навстречу. Но случилось так, что перед городом волк съел собаку, и горожане не вышли встречать Сергея, потому что не видели собаку, которая обычно возвещала о его приходе. Тогда Сергей, найдя Арцивурия растерзанным, повелел народу каждый год поститься в эти дни из-за смерти собаки. Так родился армянский арцивуриев пост²⁰. Православная Церковь, чтобы оградить свою паству от последователей этой ереси, снизила до того, что разрешила не поститься в среду и пятницу этой недели. Вот почему в XVI веке

¹⁸ Сергей Николаевич Булгаков.

¹⁹ Типикон. РПЦ, Москва, 2002.

²⁰ Некоторые историки считают, что история о собаке была придумана греками, чтобы высмеять армянскую веру.

дамасские студиты называли эту неделю исповедальной, поскольку, не постясь на ней, мы исповедуем Православие. Некоторые Святые Отцы считали, что разговение в эту неделю имеет смысл только в тех районах, где есть армяне, а в других районах следует соблюдать пост.

Разрешение мирской пищи на неделе после седмицы о мытаре и фарисее — самое молодое устройство в Православной Церкви (вероятнее всего, XII век).

Сырная неделя

Сырная неделя есть предтеча Великого поста²¹. И эта неделя в канун самого Великого поста разрешена для того, чтобы мы могли даже пищей отделить себя от еретиков, постившихся на этой неделе. Поэтому типик для среды и пятницы Сырной недели повелевает: «После вечерни в оба этих дня (среду и пятницу) мы едим сыр и яйца, чтобы оградиться от учения тетрадитов и якобитов»²². Якобитская монофизитская церковь держала трехдневный Ниневийский пост: вторник, среду и четверг в Сырную неделю. Монофизитские церкви ввели восьмую неделю поста, именно Сырную. Таким образом, Сырная неделя с разговением в среду и пятницу стала не только ответом, но и противовесом языческим постам.

Характерной чертой этой недели является разговение без употребления мяса. Отсюда неделю, предстоящую Сырной, мы называем неделей Мясопустной. Мы находим упоминание о Мясопустной неделе уже в 546 г. в Константинополе. Согласно другому преданию, Мясопустная неделя была введена императором Ираклием в 629 году. Святой Иоанн Дамаскин в VIII веке говорил, что Мясопустная неделя является частью устного предания, согласно которому в течение этой недели запрещалось есть только мясо.

Сырная неделя вошла в жизнь Церкви при императоре Ираклии в VII веке и была утверждена указом святителя Никифора в IX веке. Многовековая практика подтвердила эту неделю как освобожденную от поста, но без употребления мяса, следовательно, на белом скороме²³.

²¹ Святитель Евстафий Солунский.

²² Типикон. РПЦ, Москва, 2002.

²³ К сожалению, на практике мы часто сталкиваемся с нарушениями этого правила.

Светлая неделя

Эта неделя напоминает нам все время о торжестве Воскресения, и потому мы не умаляем празднования Воскресения Господня даже постами по средам и пятницам. С литургической точки зрения вся эта неделя представляет собой один день, а именно воскресенье. Отсюда каждое утро Страстной седмицы мы читаем пасхальные (воскресные) Евангелия, антифоны на литургии и т. д.

Духовная неделя

Еще одна неделя духовной радости. Радость сошествия Святого Духа и рождения Церкви. Афонский монах Матфей Властарь, византийский канонист XIV века, говорил: «Даже до Пятидесятницы в среду и пятницу мы не постимся до девятого часа, хотя и отвергаем сыр и мясо в пищу, боясь апостольского правила, но мы возьмем масло и рыбу, потому что в эти дни совершаем память о распятии Господнем, и поем тропари, подходящие распятию, и прибавляем к ним и пасхальные тропари, как и прочие покаянные тропари»²⁴. Поэтому до Пятидесятницы нет поста на воде по средам и пятницам, а разговение не только на масле, но и на рыбе.

От Рождества до Богоявления

Этот период называется двенадцатидневье (додекаимерон). И не постимся из-за празднования пришествия Господа на землю. Уже в VI веке мы имеем заповедь от Святых Отцов, чтобы в эти дни не поститься и не преклонять колени²⁵.

Способы питания во время поста

Существует несколько видов поста, определяемых по строгости. На греческом языке пост называется νηστεία, что переводится как «не есть». Это также строжайшая форма поста, полное воздержание от пищи и питья, в том числе воды. Этот пост практикуется в мона-

²⁴ Матфей Властарь. Синтагма. САНУ, Белград, 2013. С. 411.

²⁵ Святой Ефрем Сирий, святой Амвросий Медиоланский, святой Савва Освященный, святой император Юстиниан.

стырях в течение первых трех дней Великого поста, точнее с начала Великого поста до первой Литургии, или Первого причастия, которое совершается в среду первой седмицы Великого поста. Также этот вид поста практикуется и в Страстную пятницу, а на Афоне — и в Великую субботу. Кроме того, необходимо благословение священника даже в монастыре, не говоря уже о людях, живущих вне его стен.

Сухоядение является следующим по строгости способом приема пищи. Само название этого подвига указывает на его значение: речь идет о приеме сухой пищи, преимущественно сырой, и обычно только один раз в день, после вечерней службы. Этот подвиг характерен для монахов в пустынях, поэтому он не распространен не только среди мирян, но даже в обычных монастырях.

«Заповедь не говорила о количестве пищи, а воспрещала только качество. Да умолкнут же те, которые признают пост только в количестве пищи, а не в качестве. Углубясь в опытное изучение поста, они увидят значение качества пищи».

Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Пост на воде подразумевает употребление постных блюд, приготовленных без добавления растительных масел (жиров). Мы часто будем слышать в народе мнение, что во время поста на воде нельзя даже есть фрукты и овощи, из которых можно приготовить масло или вино. Это неверно! Итак, во время поста на воде можно употреблять все овощи и, конечно же, все фрукты. Исключением является пост Богородицы, когда мы воздерживаемся от винограда до праздника Преображения Господня. В местностях, где виноград получают намного раньше (например, на острове Крит), его освящают на праздник Святого Ильи или в воскресенье. Смысл в том, чтобы благословлять созревание плодов в церкви, а не воздерживаться от самих плодов. Итак, мы можем есть, например, грецкие орехи, фундук, тыквенные семечки, кунжут, ежевику, оливки даже во время поста на воде. Когда мы голодаем на воде, мы не пьем алкогольные напитки, что также оправдано с точки зрения питания, ведь более тяжелая пища требует питья для переваривания. Рецепты блюд на воде в этой кулинарной книге отмечены буквой (в).

Пост на масле — это первая степень разговения и, пожалуй, самый распространенный вид поста в народе. Постные блюда, приготовленные с использованием растительных масел, то есть жиров растительного происхождения, называются постными блюдами на масле. Одобрение масла обычно сопровождается одобрением вина, то есть благословением пить вино за едой. А с точки зрения питания разрешение на вино имеет смысл, так как мы вдруг вводим в тело более крепкую, жирную пищу, и вино поможет пищеварению. Конечно, разрешение вина не является обязательным для тех, кто не является его любителем. Рецепты приготовления блюд на масле в этой книге помечены буквой (м).

Пост на рыбе — самая мягкая форма поста. Когда на трапезах разрешают рыбу, подразумевается употребление масла и вина. Вот почему в этой книге мы поместили рецепты всех блюд, содержащих рыбу, в отдельную главу. Они отмечены буквой (р).

На все разрешения, смягчения, но также и на строгость, то есть на правило поста, следует просить благословения у своего священника. Мы не можем сами себе облегчать наши посты или навязывать себе подвиги. Тем более такие «благословения» не может дать нам «благочестивый» сосед или «ревностный» друг.

Где найти духовника? Как игумены назначались для заботы о насельниках монастырей, так Церковь назначала приходских священников для заботы и ответственности за духовную жизнь своих прихожан. Священник не только восполняет наши нужды при крещениях, венчаниях, торжественных обрядах, похоронах и панихидах, но дает советы и направляет нас в нашей христианской жизни.

Пост, как и вся наша христианская жизнь, не должен сводиться к исполнению традиций наших предков или языческому «катанию», он готовит нас к встрече с Господом и вечной жизни.



МУЧНЫЕ
ИЗДЕЛИЯ
И ПИРОГИ



Праздничный пирог (м)

В миску для замеса теста налейте чуть теплую воду, раскрошите в нее дрожжи. Выложите все ингредиенты для теста и замесите так, чтобы тесто отделялось от стенок миски. По необходимости добавляйте понемногу муки. Важно, чтобы тесто не было очень плотным. Накройте миску и дайте тесту подняться.

Тем временем подготовьте украшения. В небольшой миске смешайте муку, соль, немного загустителя, добавьте воду. Соли можно положить больше, из-за нее украшения будут более белыми.

Тонко раскатайте тесто скалкой, сделайте из него украшения, используя специальные формочки или просто свою фантазию. Сформированные украшения разложите на чистой тканевой салфетке и накройте пищевой пленкой, чтобы не высыхали.

Когда основное тесто для пирога поднимется, разделите его на восемь частей. Одну часть заверните в пакет и оставьте в холодильнике, чтобы оно не поднялось дальше. Из оставшихся семи частей сформируйте шарики, накройте их пищевой пленкой, чтобы не высохли. Возьмите один шарик и раскатайте его скалкой в лепешку, достаточно большую, чтобы покрыть дно формы, в которой будете выпекать пирог. Поместите второй шарик в середину, еще четыре шарика расположите крестообразно вокруг него. Разделите последний шарик теста на четыре части и вставьте их в углубления между плечами креста. Накройте миску и дайте тесту подняться. В это время достаньте из холодиль-

ДЛЯ ТЕСТА:

1 кг муки
40 г свежих дрожжей
100 мл масла
2½ ч. ложки соли
2 ст. ложки сахарного песка
(без горки)
25 г маргарина
0,5 л теплой воды

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

мука
соль
загуститель
вода



ника последнюю часть теста и сделайте из него косу. Расположите ее кольцом вокруг коржа так, чтобы она упиралась во внутреннюю стенку формы.

Выпекайте пирог при 180 °С, через 45 минут уменьшите температуру до 100 °С и оставьте еще на 15 минут. Выньте пирог из духовки, извлеките из формы, в которой он выпекался, и поместите его в неглубокий противень. Смешайте муку с водой и с помощью этой смеси наклейте украшения на пирог. Украшения можно приклеить со всех сторон. Как только вы украсите, снова поставьте пирог в духовку и выпекайте при 100 °С еще 20 минут.

Если украшения получатся толстыми, их потребуется выпекать дольше. Украшения практически высушивают, чтобы они стали белыми. Внимательно следите, чтобы они не потемнели.

Когда пирог будет готов, заверните его в сухую ткань и положите в полиэтиленовый пакет, чтобы он стал мягче. После того как пирог остынет, выньте его из пакета, замените ткань на сухую и положите в новый сухой пакет. Форму для запекания пирога маслом не смазывают, так как священник должен держать кулич в руках во время благословения. Можно предварительно нагреть пустую форму в духовке и натереть ее кусочком воска, пока она горячая. Это создаст защитный слой и тесто прилипать не будет. Когда вы покроете форму воском, не ставьте ее сразу в духовку, дайте ей остыть, а воску — высохнуть. Другой вариант — присыпьте форму мукой или застелите бумагой для выпечки.

*«Глава добродетелей — молитва, их основание —
пост. Пост есть постоянная умеренность в пище
с благоразумною разборчивостью в ней».
Святитель Игнатий (Брянчанинов)*

Хлеб (в)

В небольшую емкость всыпьте дрожжи, добавьте немного воды и муки. Перемешайте, накройте чистой тканевой салфеткой и оставьте в теплом месте. Зимой для усиления брожения можно добавить половину чайной ложки сахара (песка).

Насыпьте цельнозерновую и пшеничную муку в большую миску, добавьте соль, перемешайте. Если хотите, чтобы хлеб был с семенами, добавьте их в муку. Если будете использовать семена льна, для пищеварения будет полезнее их измельчить, но сделать это надо непосредственно перед замесом теста.

Если вы не соблюдаете пост на воде, можете добавить две ложки оливкового масла. Если готовите хлеб на воде, можно добавить чайную ложку меда, который придаст хлебу мягкость.

Сделайте в середине горки муки углубление, влейте в него разведенные дрожжи. Перемешайте, добавляя воду по мере необходимости. Накройте миску с тестом чистой тканевой салфеткой и оставьте в теплом месте на 30–40 минут. Затем замесите не слишком плотное тесто: оно должно легко отделяться от рук и стенок миски.

Разделите тесто на три части. Поставьте противень в разогретую духовку, чтобы он немного прогрелся. Выньте нагретый противень из духовки, натрите его изнутри кусочком воска. Если вы готовите хлеб на масле, можно смазать им.

500 г цельнозерновой муки
(или любая темная мука)
1 кг пшеничной муки
1½ пакетика быстрорастворимых
дрожжей (неполная столовая ложка)
1½ ч. ложки соли
по 2 ст. ложки семян
(подсолнечника, тыквы, тмина,
кунжута, льна)
1 ч. ложка тмина
1 ст. ложка меда (по желанию)



Раскатайте тесто руками или скалкой и сформируйте батоны, расположите их рядом на противне. Если у вас есть формы для хлеба — используйте их. Хлеб можно посыпать кунжутом. Выпекайте в течение 60–70 минут при температуре 200 °С.

Когда достанете хлеб из духовки, сбрызните его холодной водой с помощью кухонной кисти.

*«Сам благослови и эти хлеба, пшеницу, вино и елей...»
Молитва на благословение хлебов*

Попара (м)

Нарежьте хлеб кубиками 2×2 сантиметра. В высокую кастрюлю налейте 200 мл воды, добавьте немного соли и поставьте на средний огонь.

Когда вода закипит, добавьте маргарин и, после того как он растает, выложите в жидкость хлеб. Перемешайте, чтобы он равномерно пропитался.

Воды не должно быть слишком много, но смесь также не должна быть слишком густой, чтобы не подгорала. По желанию можно добавить тертый постный сыр. Настаивают в течение 50 минут.

300 г черствого хлеба (половина буханки)
200 мл воды
50 г растительного маргарина
соль
100 г постного сыра (по желанию)

*«Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных
введи в дом».
Ис. 58, 7*

Лепешка на соде (В)

В миске для замеса теста смешайте все ингредиенты и замесите тесто, добавляя теплую воду. Важно, чтобы тесто получилось максимально плотным.

1 кг муки
2 ст. ложки пищевой соды
½ ч. ложки соли
вода

Накройте его и дайте постоять 30 минут. Затем вымесите тесто и с помощью скалки сформируйте лепешку. Лепешка не должна быть слишком тонкой, так как это тесто не поднимется, как дрожжевое.

Разогрейте духовку до 200 °С. На несколько минут поставьте в нее пустую форму для выпечки и на подогретую форму выложите тесто. Лучше использовать круглую форму. Выпекайте при температуре 200 °С, уменьшая температуру ближе к концу готовки. Когда лепешка испечется, заверните ее в сухую ткань и положите в полиэтиленовый пакет, чтобы она стала мягкой.

*«Когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного
твоего не укрывайся».*

Ис. 58, 7

Проя (кукурузный хлеб) (В)

Смешайте муку и соль без воды. Если вы будете использовать разрыхлитель — добавьте сразу и его. Если выбрали дрожжи — разведите их сначала в миске с небольшим количеством теплой воды.

700 г кукурузной муки
300 г пшеничной муки
1 ч. ложка соли
10 г разрыхлителя (или сухих дрожжей)

Замесите тесто, добавляя теплую воду. Если вы использовали разрыхлитель, можно испечь тесто сразу, а с дрожжами нужно немного подождать, пока тесто поднимется. Учтите, что тесто на кукурузной муке не поднимается так сильно, как на пшеничной.

Выпекайте в предварительно разогретой до 200 °С духовке, пока хлеб не станет золотисто-коричневым.

«Нельзя всем иметь одно правило и один подвиг; потому что одни сильны, другие немощны; одни как железо, другие как медь, иные как воск».

Святой Паисий Величковский

Проя с квашеной капустой (м)

Хорошо отожмите капусту, приправьте молотой паприкой. Обжарьте в неглубокой кастрюле или большой сковороде на разогретом масле. Если капуста недостаточно соленая, досолите ее. Добавьте черный молотый перец по вкусу. Когда обжарите капусту, отставьте сковороду в сторону.

400 г кукурузной муки
200 г пшеничной муки
минеральная вода
1 кг нашинкованной квашеной капусты
2 ч. ложки пищевой соды
растительное масло
молотая сладкая паприка по вкусу
молотый черный перец по вкусу

Смешайте муку и пищевую соду в миске, замесите тесто на минеральной воде.

Разделите тесто на две равные части. Поместите одну половину теста в смазанную маслом форму для выпечки и распределите тесто руками, чтобы покрыть все дно и стенки формы. Выложите капусту на тесто и равномерно ее распределите. Раскатайте скалкой лепешку из другой половины теста и накройте ею капусту. Соедините края верхней и нижней лепешек, слепите их пальцами так, чтобы капуста полностью оказалась внутри теста. Выпекайте в течение получаса в разогретой до 200 °С духовке.

*«Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды,
развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу,
и расторгни всякое ярмо».*

Ис. 58, 6

Сомун (в)

В миску налейте воду, добавьте сахар и дрожжи. Хорошо перемешайте венчиком, чтобы дрожжи и сахар растворились как можно лучше. Добавьте 1 кг муки, соль и замесите жидкое тесто. Накройте миску с тестом и оставьте на час.

1,5 кг муки
1 ст. ложка сахара
1½ ч. ложки соли
10 г сухих дрожжей
800 мл теплой воды

Через час перемесите тесто и оставьте отдохнуть еще на час. Обильно посыпьте рабочую поверхность мукой и раскатайте тесто. Так как оно липкое, сначала обваляйте скалку в муке. При раскатывании старайтесь как можно меньше нажимать скалкой — лучше всего несколько раз в процессе перевернуть тесто, чтобы оно набрало как можно больше муки.

Разделите тесто на шесть равных частей, из каждой части сформируйте небольшие шарики. Посыпанными мукой руками скатайте их в лепешки, используя практически только кончики пальцев. Застелите противень бумагой для выпечки и включите духовку, чтобы она разогрелась до максимальной температуры (300 °С). Разложите подготовленные булочки на бумаге, сбрызните их небольшим количеством воды. Выпекайте при температуре 300 °С до золотистого цвета.

«Начнем с рая. Там не было, как я уже говорил, ни вина, ни заботы животных, ни мясной еды. После потопа узнали вино, после потопа услышали от Господа: ешьте все, “как зелень растений”».

Святитель Василий Великий

Сомун в сковороде (В)

В миску для замешивания теста налейте чуть теплую воду и теплое растительное молоко, но не нагревайте молоко сильно, чтобы не «убить» дрожжи. Добавьте дрожжи и сахар, перемешайте венчиком, чтобы все растворилось. Всыпьте 850 г муки и чайную ложку соли. Замесите мягкое тесто, чтобы оно не прилипало к стенкам миски. Накройте миску и дайте тесту постоять 40 минут.

1 кг муки
10 г сухих дрожжей
1 ст. ложка сахара
1 ч. ложка соли
300 мл подогретого растительного молока
300 мл теплой воды

Когда тесто поднимется, посыпьте рабочую поверхность небольшим количеством муки и выньте тесто из миски. Замесите, следя за тем, чтобы тесто оставалось мягким. Самый лучший способ — несколько раз перевернуть тесто, чтобы оно набрало в себя достаточно муки. Разделите на десять равных частей и сформируйте из каждой части небольшой шарик.

Накройте кусочки теста салфеткой и оставьте на 10 минут. Присыпьте рабочую поверхность небольшим количеством муки и раскатайте скалкой в лепешки размером с дно сковороды, в которой будете их выпекать.

Поставьте сковороду на средний огонь и выпекайте сомун, переворачивая их с помощью деревянной лопатки. Важно как можно чаще переворачивать их на сковороде, особенно в самом начале выпечки.

Лучше всего для выпечки сомуна подходят керамические или тефлоновые сковороды с толстым дном.

«Если хочешь, христианин, чтобы тебе пост полезен был, то, постясь телесно, постись и душевно, и постись всегда.

Как налагаешь пост на чрево свое, так наложи на злые мысли свои и прихоти».

Святитель Тихон Задонский

Чесночные хлебцы (м)

Нарежьте багет тонкими ломтиками, выложите на противень и поставьте в духовку поджариваться. Также можно поджарить на гриле или в тостере.

1 французский багет
100 г растительного маргарина
5 зубчиков чеснока
черный молотый перец
морская или гималайская соль

Растопите маргарин в кастрюле на медленном огне. Добавьте нарезанный чеснок и аккуратно перемешайте. Немного обжарьте чеснок, но не допускайте его пригорания. Снимите кастрюлю с огня. Когда хлеб поджарится, выньте его из духовки и ложкой или кухонной кистью нанесите на каждый кусочек горячий маргарин с ароматом чеснока. Посолите и поперчите по вкусу.

*«Ты мечтаешь так много и так высоко о уме твоём,
а он — в совершенной и непрерывной зависимости
от желудка».*
Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Тесто для питы (м)

В просеянную муку добавьте соль, масло и воду, перемешайте в течение 7–8 минут. Когда у вас получится однородное тесто, разделите его на три равных шарика.

Положите их в смазанную маслом миску и накройте пищевой пленкой. Дайте постоять 1,5–2 часа. Затем выкладывайте по одному шарiku на смазанную маслом рабочую поверхность и с помощью скалки формируйте лепешки. Смажьте тесто сверху маслом, снова накройте пищевой пленкой и дайте отдохнуть еще полчаса. После этого аккуратно по одному растяните тесто пальцами к краям стола. Умелые повара могут также поднимать тесто, чтобы оно растягивалось под собственным весом.

Можно положить начинку по вкусу.

450 г муки
3 ст. ложки масла
1½ ч. ложки соли
260–280 мл теплой воды

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

Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Пита с маслинами (М)

Измелчите оливки, смешайте все ингредиенты для начинки.

Растворите тахини в теплой воде и смешайте с мукой. Скалкой или, если у вас есть опыт, руками сформируйте из теста две толстые лепешки. Положите одну лепешку на сковороду, смазанную тахини или оливковым маслом.

ДЛЯ ТЕСТА:

500 г манной крупы
3 ст. ложки оливкового масла
или тахини
соль

ДЛЯ НАЧИНКИ:

250 г черных оливок без косточек
150 г молотых грецких орехов
2 молодые луковицы
мелко нарезанные лук-порей
и укроп

Распределите начинку по тесту, накройте второй лепешкой. Пальцами слегка прижмите концы теста друг к другу, слепив их между собой, чтобы получился закрытый пирог. Сбрызните водой из пульверизатора и выпекайте в течение часа при температуре 200 °С.

*Пост, как врач душ наших: у одного христианина
смиряет плоть, у другого укрощает гнев; от одного
отгоняет сон, другого возбуждает на большее
доброделание; у одного очищает ум и делает его свободным
от злых помыслов, у другого вяжет неудержимый язык
и страхом Божиим, как уздою, удерживает его, не позволяя
ему говорить пустые и гнилые слова, а у иного не дает
глазам смотреть туда и сюда и любопытствовать, что
делает тот или другой, но всякого располагает внимать
себе самому и свои собственные рассматривать грехи
и недостатки.*

Преподобный Симеон Новый Богослов

Испанская пита (В)

В миске смешайте муку и разрыхлитель.

Огурцы нарежьте кубиками и добавьте в миску с мукой.

Очистите печеный перец, удалите семена, нарежьте на мелкие кусочки и добавьте в миску с другими ингредиентами.

Натрите вареную морковь, смешайте с остальными ингредиентами и посолите.

Замесите тесто, добавляя минеральную воду. Полученную массу разлейте по формочкам для маффинов и выпекайте в течение 45 минут при температуре 180 °С.

300 г пшеничной муки
300 г кукурузной муки
600 мл минеральной воды с газом
1 пакетик разрыхлителя
3 соленых огурца
1 печеный сладкий перец
1 вареная морковь
1 ч. ложка соли

«...А у иного не дает глазам смотреть туда и сюда и любопытствовать, что делает тот или другой, но всякого располагает внимать себе самому и свои собственные рассматривать грехи и недостатки».

Преподобный Симеон Новый Богослов

Пита со шпинатом и тахини (м)

Шпинат посолите и оставьте на некоторое время. Отожмите рукой лишнюю воду из шпината. Мелко нарежьте укроп, петрушку и оба вида лука, добавьте их к шпинату.

Противень смажьте тахини, посыпьте его манной крупой. Добавьте в начинку остальную манную крупу, чтобы она впитала жидкость.

Подготовьте коржи из теста. Выложите первый корж, смажьте тахини и посыпьте грецкими орехами. Затем выложите второй и третий коржи, также с тахини и грецкими орехами.

Третий корж сбрызните водой, распределите на нем начинку из шпината. На начинку выложите еще три коржа с тахини и грецкими орехами. Повторяйте этот процесс, пока не израсходуете коржи и начинку.

Острым ножом разрежьте тесто с начинкой на ромбики.

Выпекайте в течение часа при температуре 200 °С.

500 г теста для питы
200 г измельченных грецких орехов
1 кг мелко нарезанного шпината
3 ч. ложки тахини, взбитые в теплой воде
3 стебля лука-порея
6 луковиц
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
2 ст. ложки манной крупы

*«Чем более дней поста, тем лучше лечение;
чем продолжительнее поприще воздержания, тем обильнее
приобретение спасения».
Блаженный Августин*

Хлеб с зелеными оливками (М)

Замесите тесто с добавлением перечисленных ингредиентов. Разрежьте его на четыре части и сформируйте булочки. Поперчите их, посыпьте оливками и кусочками зеленых перцев. Предварительно удалите кожицу и косточки с оливок, каждую разрежьте пополам.

Выложите тесто на смазанный маслом противень, дайте подняться и выпекайте 30–40 минут при температуре 200 °С.

Перед выпечкой смажьте булочки томатным соком с помощью кулинарной кисти. Благодаря этому хлеб приобретет приятный цвет.

ДЛЯ ТЕСТА:

500 г пшеничной муки грубого помола
500 г муки из мягкой пшеницы
12 г сухих дрожжей
15 г соли
25 мл томатного сока
50 мл оливкового масла
500 мл воды

ДЛЯ НАЧИНКИ:

20–30 зеленых оливок
4 мелко нарезанных сладких зеленых перца
молотый черный перец

«Всегда сытое тело обычно показывает всегда голодную душу. Кто постится, тот душу угощает».
Святитель Николай Сербский (Велимирович)
(Николай Жички)

Хлеб с черными оливками (В)

Смешайте все ингредиенты, выложите на противень. С оливок удалите кожицу и разрежьте на 4–5 частей.

Выпекайте в течение 40 минут в разогретой до 200 °С духовке.

Толщина теста не должна быть больше 2 см, иначе лепешка не пропечется.

500 г пшеничной муки грубого помола
500 г муки из мягкой пшеницы
250 мл апельсинового сока
250 мл воды
2 пакетика разрыхлителя
1 ст. ложка пищевой соды,
растворенной в лимонном соке
20–30 черных оливок
соль

«Пользу поста не ограничивай одним воздержанием от снедей, потому что истинный пост есть устранение от злых дел. Разреши оковы неправды (Ис. 58:4). Прости ближнему оскорбление, прости ему долги. Не поститесь для ссор и распрей (Ис. 58:6). Не ешь ты мяса, но поедаеть брата. Воздерживаешься от вина, но не удерживаешь себя от обид».

Святитель Василий Великий

Хлеб с помидорами (В)

Вымойте и очистите помидоры, измельчите с использованием блендера.

В миске для замешивания теста смешайте молотые помидоры и дрожжи. Осторожно перемешайте, добавьте муку и замесите тесто. Накройте миску и оставьте на 15 минут в теплом месте.

Замесите тесто, снова накройте и дайте отдохнуть полчаса. Перенесите тесто на рабочую поверхность и еще раз вымесите. Раскатайте скалкой толстый корж, смажьте его томатным соком. Скатайте корж в рулет, присыпьте мукой, чтобы тесто не прилипало.

Нарежьте тесто ножом на достаточно толстые куски (4–5 сантиметров), накройте чистой салфеткой и дайте им отдохнуть еще полчаса.

Если у вас есть пароварка, положите пергаментную бумагу на дно верхней чаши и разложите на ней нарезанное тесто. Накройте крышкой и готовьте булочки на пару в течение пятнадцати минут.

Если вы хотите, чтобы у хлеба была хрустящая корочка, поджарьте его на разогретой тефлоновой сковороде. Приготовленное таким образом тесто можно также испечь в духовке, как обычный хлеб.

5 помидоров (примерно 400 г)
1 ч. ложка сухих дрожжей
600 г муки
200 мл томатного сока

«Как вода, мало-помалу возливаемая на огонь, совершенно угашает его, так и слеза истинного плача угашает всякий пламень раздражительности и гнева.

Многий сон происходит иногда от насыщения; иногда же от поста, когда постящиеся возносятся; иногда от уныния, а иногда и просто от естества».

Святой Иоанн Лествичник

Хлеб с луком-пореем (м)

Мелко нарежьте и смешайте в миске петрушку, укроп, зеленый лук и лук-порей, посолите. Дайте постоять, чтобы смешались ароматы.

В другой миске смешайте оба вида муки, добавьте дрожжи и соль, замесите с теплой водой. Добавьте в тесто зелень. Вымешивайте, пока все хорошо не распределится, раскатайте в тонкие лепешки.

Смажьте противень маслом, посыпьте небольшим количеством кукурузной муки, чтобы тесто не прилипало. Переложите тесто на противень и равномерно распределите, чтобы толщина не превышала 1 см.

Разогрейте духовку до 50 °С, поставьте форму в духовку, чтобы тесто поднялось. Выпекайте в течение часа при температуре 200 °С.

500 г кукурузной муки
500 г пшеничной муки
2 пакетика сухих дрожжей
4 толстых стебля лука-порея (только белые части)
8 стеблей зеленого лука
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
200 мл оливкового масла
соль

*«Чрево, пресыщенное какою-либо пищею, порождает
семя сладострастия, и дух, подавляемый тяжестью
пресыщения, не может быть рассудительным».*

Святой Иоанн Кассиан

Хлеб с овощами (м)

Смешайте все ингредиенты и аккуратно вымесите их. Вылейте смесь в смазанную маслом форму и поставьте в предварительно разогретую духовку.

Выпекайте не менее часа при температуре 200 °С.

1 кг муки высшего сорта
(предпортовая)
400 мл оливкового масла
3 стакана воды
горсть нарезанного шнитт-лука
(или зеленого лука)
½ ст. ложки нарезанной петрушки
½ ст. ложки нарезанного укропа
1 ст. ложка тахини
2 пакетика разрыхлителя
1 ст. ложка пищевой соды
соль

*«Вы можете поститься столько, сколько сможете;
делайте столько поклонов, сколько в ваших силах; бдений
совершайте столько, сколько в ваших силах, но надо это
делать так, чтобы быть радостными! Имейте радость
Христову!*

*Это та радость, которая простирается на века, которая
имеет вечное веселие. Это радость Господня, которая
подает надежную тишину, тихую сладость и все сладкое
блаженство. Это всем радостям радость, потому
что превосходит всякую радость. Христос желает
и с радостью расточает эту радость, чтобы верующих
обогащать Своей радостью. Я желаю, чтобы радость
ваша была совершенна».*

Старец Порфирий Кавсокаливит

Хлеб из цветной капусты (в)

В глубокой миске разомните вилкой отваренную цветную капусту. Добавьте муку, немного воды, лимонный сок, посолите и поперчите. Хорошо перемешайте, пока не получится плотная густая масса.

1 крупный кочан отваренной цветной капусты
мука
лимонный сок
соль
черный молотый перец
вода

Есть два варианта приготовления. Можно выложить смесь на присыпанный мукой противень и испечь в духовке, как пирог или хлеб. Другой вариант — брать смесь ложкой и жарить на сковороде в горячем масле.

«Умеренный и разумный пост — основание и глава всем добродетелям».

Святой Паисий Величковский

Липарские булочки (м)

Растворите дрожжи в теплой воде с небольшим количеством сахара, чтобы быстрее запустить процесс брожения.

В миску для замешивания теста насыпьте муку, добавьте оставшийся сахар и соль. Влейте растворенные дрожжи и 100 мл растительного масла.

Вымесите тесто и сформируйте небольшие булочки. Из такого количества теста должно получиться примерно 40 булочек.

Выложите булочки на бумагу для выпечки и оставьте в теплом месте, чтобы тесто поднялось. Когда булочки увеличатся вдвое, смажьте их постным майонезом и посыпьте кунжутом.

Выпекайте в предварительно разогретой до 220 °С духовке в течение примерно 20 минут, пока булочки не станут золотисто-коричневыми. Пока они выпекаются, растопите на сковороде маргарин и смажьте им горячие булочки, как только достанете их из духовки.

1 кг муки
500 мл теплой воды
50 г свежих дрожжей
3 ст. ложки сахарного песка
1 ст. ложка соли
100 мл растительного масла
250 г нежирного маргарина
постный майонез
кунжут

«Благословиши венец лета благости Твоя, и поля Твоя — исполнятся тука! Ты благословишь венец лета (годовой круг) благости Твоей, и поля Твои наполнятся туком». Малый требник, Благословение семян на посев

Булочки (в)

Растворите дрожжи в теплой воде с сахаром.

В миске смешайте муку, соль, разрыхлитель и куркуму, влейте растворенные дрожжи. Добавьте в смесь уксус и замесите тесто. Накройте миску с тестом пищевой пленкой и оставьте в теплом месте, чтобы тесто поднялось.

Через полчаса раскатайте тесто скалкой, нарежьте полосками и сформируйте булочки.

Смешайте немного муки с теплой водой в небольшой миске и нагрейте эту смесь.

Прежде чем ставить булочки в духовку, смажьте их смесью с помощью кухонной кисти.

Выпекайте в течение полчаса при температуре 200 °С.

Когда достанете булочки из духовки, снова смажьте их смесью из муки и воды, но на этот раз пусть смесь будет чуть теплой, а не горячей, как в первом случае.

1,4 кг муки
800 мл воды
4 ч. ложки сахара
2 ч. ложки соли
2 ч. ложки куркумы
12 г дрожжей
2 ч. ложки уксуса
2 пакетика разрыхлителя

Что же такое духовный пост? Это воздержание от всего вредного для нас, от всего, что растлевает душу нашу, то есть от страстей, которые лежат в основе всех наших грехов.

Святитель Лука Крымский (Войно-Ясенецкий)

Пирожки (м)

Очистите картофель, промойте, нарежьте небольшими кубиками и сварите.

На сковороде на оливковом масле обжарьте нарезанный лук. Когда картофель сварится, слейте воду, выложите его в сковороду и потушите с луком. Добавьте черный молотый перец по вкусу (также можно использовать молотую сладкую паприку).

Смешайте все ингредиенты для начинки, разомните их вилкой, чтобы все превратилось в густую массу. Когда смесь хорошо подрумянится на сковороде, посыпьте орегано, снимите и накройте крышкой, чтобы смесь впитала аромат.

Смешайте в миске для замеса теста дрожжи с небольшим количеством теплой воды, добавьте сахар, чтобы запустить процесс брожения. После этого добавьте к ним две трети масла и соль, влейте теплую воду. Постепенно вводите муку, постоянно помешивая (при помощи миксера), чтобы получилось мягкое тесто. Замешивайте до тех пор, пока тесто не начнет отделяться от стенок, но еще останется мягким. Влейте оставшееся масло на тесто и накройте тканевой салфеткой.

Оставьте миску в теплом месте, через полчаса замесите тесто, добавляя понемногу муку. Месите ровно столько, сколько необходимо, чтобы масло смешалось с тестом.

Возьмите немного теста и сформируйте ладонями лепешку. На каждую лепешку выложите по ложке заранее приготовленной начинки, сверните ее и залепите пальцами, чтобы она была полностью закрыта.

ДЛЯ ТЕСТА:

1 кг муки
2 пакетика быстрорастворимых дрожжей
1 ч. ложка соли
щепотка сахара
200–300 мл оливкового масла
400 мл теплой воды

ДЛЯ НАЧИНКИ:

4 картофелины
4 луковицы
соль и черный молотый перец
орегано
масло для жарки

Подготовленные таким образом пирожки обжарьте во фритюрнице или в глубокой посуде в кипящем масле.

В качестве начинки также можно использовать зелень и грибы.

«Услышав это, я сел и заплакал. Несколько дней я скорбел, постился и молился пред Богом небесным».

(Неем. 1, 4)

Тесто для пиццы (м)

В миску для замешивания теста налейте теплую воду. Добавьте сахар, соль, дрожжи и перемешайте до полного растворения. Затем добавьте муку, масло и замесите тесто. Дайте тесту подняться, пока вы готовите свою любимую начинку для пиццы.

450 г муки
280 мл воды
70 мл растительного масла
6 г сухих дрожжей
½ ч. ложки соли
1 ч. ложка сахара

«Закон постничества такой: в Боге умом и сердцем пребывать с отрешением от всего, всякое угодие себе отсекая, не в телесном только, но и в духовном, творя все во славу Божию и благо ближних, неся охотно и с любовью труды и лишения постнические в пище, сне, отдыхе, в утешениях взаимообщения, — все в мере скромной, чтоб это в глаза не бросалось».

Святитель Феофан Затворник

Пита (м)

В миске смешайте муку, соль и разрыхлитель. Перемешивая, добавьте масло и теплую воду (примерно 300 мл). Замесите достаточно плотное тесто, чтобы оно хорошо отделялось от стенок миски.

Можно использовать миксер, насадку для теста.

Накройте миску пищевой пленкой, чтобы тесто не подсыхало. Дайте постоять тесту полчаса при комнатной температуре.

После этого еще раз промесите тесто, разрежьте его на 18–20 частей. Присыпьте рабочую поверхность мукой, раскатайте каждую часть скалкой и сформируйте из каждой небольшую лепешку размером с дно сковороды, в которой вы будете выпекать их. Выпекайте на сухой, не смазанной маслом сковороде. Можете использовать сковороду-гриль.

Выкладывайте испеченные лепешки одну на другую, как оладьи, чтобы они не сильно подсыхали. Пока они горячие, накройте их чистой матерчатой салфеткой, а когда остынут, положите в целлофановый пакет.

Эти лепешки можно использовать для фалафеля, рецепт которого также есть в этой книге.

500 г муки
1 ч. ложка соли (без горки)
1 пакетик разрыхлителя
6 ст. ложек растительного масла
теплая вода

«Пост как приносит пользу тем, которые разумно к нему приступают, так и вредит неразумно его начинающим.

Посему заботящиеся о пользе поста должны беречься вреда его, то есть тщеславия».

Святой Марк Подвижник

УШТИПЦЫ (м)

Раскрошите дрожжи в емкость с небольшим количеством теплой воды, чтобы началось брожение.

В большой миске смешайте муку и соль, затем добавьте растворенные дрожжи. Заме-

сите тесто, добавляя по мере необходимости чуть теплую воду. Тесто должно получиться мягче, чем тесто для хлеба, но плотнее, чем тесто для блинов. Можно замешивать при помощи миксера.

Накройте тесто тканевой салфеткой и дайте ему подняться, а затем вымесите снова и оставьте еще на 30 минут.

Отдохнувшее тесто сбрызните коньяком и снова вымесите.

Разогрейте масло в глубокой сковороде. Если вы не хотите использовать большое количество масла, то лучше взять узкую, но глубокую емкость. В более глубокой посуде уштипцы приготовить быстрее. Берите кусочки теста ложкой и обжаривайте в разогретом фритюре. Перед этим смажьте ложку маслом, чтобы тесто не прилипало к ней. Коньяк используют для того, чтобы тесто впитало как можно меньше масла.

Можно с тестом работать по-другому. Одной рукой возьмите столько теста, чтобы наполнить ладонь. Сжав кулак, выдавите тесто между большим и указательным пальцами. Другой рукой, держа смазанную маслом ложку, возьмите спрессованный шарик теста и опустите его в горячее масло. Таким образом вы сформируете уштипцы правильной формы, и они сами будут переворачиваться в масле, а также приобретут красивый вид.

Шумовкой достаньте обжаренные уштипцы и разложите их на бумажных полотенцах, чтобы стекло лишнее масло.

Уштипцы можно есть с медом, вареньем, айваром или какой-либо другой постной пастой.

1 кг муки
1 ст. ложка соли
10 г свежих дрожжей
1 ½ ст. ложки коньяка
масло
вода

САЛАТЫ,
ПАСТЫ
И СОУСЫ



Аквафаба, или заменитель яиц (в)

Аквафаба — общепринятое название жидкости, в которой мы варим фасоль, нут или другие бобовые. Обычно мы ее сливаем. Однако аквафаба считается заменителем яичного белка в вегетарианском мире.

Благодаря пенообразованию может использоваться как в соленых, так и в сладких блюдах. Само название происходит от двух латинских слов: aqua (вода) и faba (бобы). Аквафаба высокого качества получается из нута.

Если вы используете аквафабу вместо яйца, есть правило: три столовые ложки аквафабы заменяют одно яйцо, две — яичный белок и одна — желток.

При приготовлении аквафабы имейте в виду следующие пропорции: у вас получится столько же миллилитров аквафабы, сколько граммов нута вы используете. Например, чтобы получить 300 мл аквафабы, нужно 300 г нута, пол-литра воды и немного соли.

Сначала хорошо промойте сырой нут, затем залейте водой и оставьте на ночь (примерно на 8 часов). Утром процедите нут, переложите в пустую кастрюлю и залейте водой (пол-литра) с щепоткой соли. Варите до закипания, затем уменьшите огонь, чтобы пена не поднималась. Время приготовления будет зависеть от качества нута, но обычно его варят в течение 2 часов.

После приготовления дайте ему полностью остыть (примерно 8 часов). Затем слейте жидкость в небольшую кастрюлю и снова прокипятите на медленном огне, пока не испарится половина ее объема.



Приготовленная таким образом аквафаба будет более густая и липкая, она идеально подойдет для замены яиц в других блюдах.

Охлажденную и плотно закрытую аквафабу можно хранить в холодильнике несколько дней или даже заморозить.

Обратите внимание, что взбивание аквафабы занимает больше времени, чем взбивание яичных белков, но вы все равно получите густую пену.

Используйте приготовленный нут для другого блюда.

«Заповедь не говорила о количестве пищи, а воспрещала только качество. Да умолкнут же те, которые признают пост только в количестве пищи, а не в качестве. Углубясь в опытное изучение поста, они увидят значение качества пищи».

Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Постный майонез (в)

Замочите кешью в воде накануне вечером, а утром слейте воду.

С помощью блендера взбейте аквафабу (бульон из-под кукурузы или гороха) на максимальной мощности, пока не получите белую густую пену.

Добавьте кешью и остальные ингредиенты. Продолжайте

взбивать до тех пор, пока не получите однородную массу, похожую по консистенции на майонез.

Полученную массу перелейте в чистую емкость, остудите и поставьте в холодильник, чтобы майонез немного загустел.

½ стакана аквафабы
1 стакан кешью
3 ст. ложки лимонного сока
2 ст. ложки воды
1 ст. ложка яблочного уксуса
1 ½ ст. ложки горчицы
соль
черный молотый перец
(по желанию)

«Не ссылайся на недуги и немощь тела. Не мне представляешь сии предлоги, но Ведущему. Скажи мне: поститься ты не можешь, а пресыщаться и подавлять тело бременем поедаемого можешь? ...Как же это выполнять можешь, а о том говоришь, что не можешь?»
Святитель Василий Великий

Тахини (м)

Насыпьте на противень 200 г семян кунжута. Поместите его в ду-

ховку, нагретую до 150 °С, поджарьте семена в течение

10 минут. Этого будет достаточно, чтобы кунжут подрумянился.

Не допускайте потемнения кунжута, иначе тахини получится горький.

Но это дело вкуса и опыта.

200 г кунжута

100 мл оливкового масла

Выньте противень, охладите кунжут и измельчите блендером. Продолжая перемешивать, добавьте к кунжуту 100 мл оливкового масла. Через несколько минут остановите процесс и дайте смеси опуститься на дно. При необходимости добавьте еще немного масла.

Независимо от того, добавляете вы масла больше или меньше, надо добиться, чтобы получилась однородная паста.

Готовую смесь перелейте в банку: ее можно хранить в холодильнике. Не удивляйтесь тому, что масло отделится от пасты. Каждый раз, когда вам потребуется использовать тахини, сначала перемешайте смесь.

Тахини также можно приготовить на воде, но для этого вам понадобится более мощный блендер или кофемолка, чтобы мелко перемолоть семена кунжута без добавления масла. Можно добавить несколько капель воды, чтобы было легче измельчать.

«Я предписываю этот устав в этой келье, чтобы его исполняли все, кто хочет в ней жить. По понедельникам, средам и пятницам — ни масла не есть, ни вина не пить; а во вторник и четверг — есть масло и пейте вино. И все эти пять дней вы должны есть один раз в день. В субботу и воскресенье — рыба, сыр и все остальное; и разрешено есть два раза в день».

Святой Савва. Карейский типик

Хумус (м)

Замочите нут на ночь в воде, утром слейте, промойте и сварите в небольшом количестве воды. Когда нут сварится, слейте жидкость в отдельную посуду, а нут пропустите через мясорубку.

Выдавите сок из лимонов, соедините с тахини и взбейте, при необходимости добавляя бульон, в котором варился нут.

Добавьте, постоянно помешивая, раздавленный чеснок и масло, перемолотый нут и тщательно перемешайте, чтобы получилась плотная смесь наподобие паштета. В конце добавьте черный перец и украсьте рубленой петрушкой.

1 кг нута
250 г тахини
4 лимона
соль
черный молотый перец
4 зубчика чеснока
250 мл оливкового масла
мелко нарезанная петрушка

*«А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лицо
твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред
Отцом твоим, который втайне; и Отец твой, видящий
тайное, воздаст тебе явно».*

Мф. 6, 17–18

Намаз из авокадо (В)

Разрежьте авокадо пополам и удалите косточку. Ложкой отделите мякоть, измельчите блендером.

Добавьте остальные ингредиенты по вкусу и перетрите блендером все в кремообразную массу.

авокадо (мягкое)
2 огурца
соль
тмин
каперсы
молотые семена (лен, кунжут)

«Вот пост, который Я избрал: разреши оковы неправды, развяжи узы ярма, и угнетенных отпусти на свободу, и расторгни всякое ярмо; подели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его, и от единокровного твоего не укрывайся. Тогда откроется, как заря, свет твой, и исцеление твое скоро возрастет, и правда твоя пойдет пред тобою, и слава Господня будет сопровождать тебя».

Ис. 58, 6—8

Намаз из арахиса (В)

Сварите картофель в мундире, очистите.

Натрите морковь на средней терке. Переложите в чашу блендера и добавьте остальные ингредиенты. Измельчите до состояния паштета.

3 картофелины
3 морковки
250 г сухого жареного арахиса
2 зубчика чеснока
1 ч. ложка горчицы
соль
черный молотый перец

Намаз из грецких орехов (м)

Очищенные грецкие орехи измельчите блендером, добавляя лимонный сок, который облегчит помол орехов. Затем положите очищенный чеснок и продолжайте измельчать. Постепенно добавляйте тахини, базилик, куркуму и карри.

2 стакана грецких орехов
6 зубчиков чеснока
сок 2 лимонов
½ стакана тахини
½ горсти свежих листьев базилика
щепотка куркумы
щепотка карри
100–200 мл воды

Понемногу, по мере необходимости, подливайте воду, пока масса не приобретет однородную структуру.

*«Когда чрево утесняется, тогда смиряется и сердце;
если же оно упокоено пищей, то сердце возносится
помыслами... Знай, что часто бес приседит желудку,
и не дает человеку насытиться, хотя бы он пожрал все
снеди Египта, и выпил всю воду в Ниле».*

Святой Иоанн Лествичник

Намаз из оливок (В)

Отделите оливки от косточек, положите их в чашу. Добавьте грецкие орехи, очищенный лук и измельчите блендером.

Добавьте томатное пюре, базилик и орегано и продолжайте взбивать еще несколько минут, чтобы получилась однородная масса.

100 г оливок
100 г грецких орехов
1 луковица
100 г томатного пюре
базилик
орегано

«Не должны мы верить, что нам, для совершенства сердца и чистоты тела, может быть достаточен один тот пост, который состоит в воздержании от видимых яств.

Нет, к сему должно присовокупить еще и пост души.

Ибо и она имеет свои вредныя яства, от коих, отучнев, впадает в обрывы сладострастия и без обилия телесного питания».

Святой Иоанн Кассиан

Картофельно-миндальная паста (м)

Картофель отварите в подсоленной воде, измельчите его блендером или в мясорубке.

Также можно использовать пюре быстрого приготовления — этот вариант проще, быстрее и практичнее.

500 г картофеля
1 стакан очищенного миндаля
(измельчить в ступке)
5 зубчиков чеснока
морская соль
оливковое масло
сок одного лимона
молотый белый перец

В деревянной миске разотрите чеснок с морской солью, пока он не станет кремообразным. Затем соедините его с картофелем, хорошо перемешайте, добавляя масло и лимонный сок.

Следите, чтобы масла не было слишком много (при перемешивании может показаться, что пропорция хорошая, но масса может не соединиться). Когда масса станет однородной, добавьте миндаль и перец, перемешайте.

*«Жизнь основана на единении с Богом — единении
тварной плоти, тела и крови Христовых, с нетварным
Словом Божиим».*

Философ и богослов Христос Яннарас

Намаз из фасоли (м)

Для этого блюда подойдет консервированная красная фасоль, так как она имеет идеальную консистенцию для таких паштетов и намазов.

Если вы решили приготовить фасоль самостоятельно, следите за тем, чтобы она не разварилась.

100 г отварной красной фасоли
(или консервированной)
1 небольшая луковица
1 зубчик чеснока
20 маслин без косточек
черный молотый перец
красная молотая сладкая паприка
щепотка нарезанной петрушки
соль
оливковое масло

Нарежьте лук и обжарьте на масле, добавьте черный молотый перец, паприку, соль и чеснок.

Выложите в блендер фасоль, оливки и обжаренный лук со специями. Добавьте петрушку. Измельчайте, пока не получите кремообразный паштет. При необходимости добавьте в блендер еще немного масла.

*«Благодаря посту и воздержанию внешний человек вянет;
насколько же он вянет, настолько внутренний человек
обновляется, как говорит Апостол».*

2 Кор. 4, 16

Острый намаз из баклажанов (м)

Запеките в духовке баклажаны.
Очистите и мелко нарежьте чеснок и петрушку.

Готовые баклажаны остудите, выньте ложкой мякоть, посолите и смешайте с чесноком, корицей и зирой. Добавьте по желанию сладкую и острую паприку, хорошо перемешайте, разминая вилкой. Влейте немного воды (примерно 50 мл).

В глубокой сковороде разогрейте несколько столовых ложек масла и выложите полученную смесь. При осторожном помешивании тушите на медленном огне примерно 15 минут. В конце добавьте лимонный сок и петрушку, перемешайте и снимите с огня.

Намаз можно употреблять как теплым, так и холодным, как овощную икру или айвар.

2 больших баклажана
2 зубчика чеснока
молотая острая паприка
молотая сладкая паприка
щепотка корицы
щепотка зиры
сок одного лимона
петрушка
соль
растительное масло

*«Пост руководил всех святых к жизни по Богу».
Святитель Василий Великий*

Тофу (в)

Поместите соевые бобы в емкость, залейте их 0,5 л воды и оставьте на ночь. Утром слейте воду и измельчите смесь как можно мельче с помощью блендера

или мясорубки, так как при грубом помоле получится гораздо меньше соевого молока.

100 г бобов сои
сок 1 лимона
вода

Поместите массу в кастрюлю, залейте литром воды и поставьте на средний огонь. Когда масса закипит, снимите кастрюлю с огня и остудите. Теплое соевое молоко процедите через марлю в другую кастрюлю, снова поставьте на огонь и продолжите приготовление.

Сами бобы можно использовать для приготовления постных котлет. Когда соевое молоко снова закипит, снимите кастрюлю и немного остудите. Через несколько минут влейте из расчета на 1 л молока 4 ст. ложки лимонного сока и осторожно перемешайте. Вскоре молоко начнет сворачиваться и густеть.

Сито большего размера или дуршлаг застелите плотной марлей и через 30 мин вылейте в него всю массу, проследите, чтобы она хорошо стекла. Соберите концы марли и прижмите, чтобы удалить излишки жидкости. Выложите массу в форму для сыра. Полученный таким образом сыр имеет достаточно нейтральный вкус, поэтому соль и другие специи добавляют по вкусу.

«Пост представляется мрачным, пока не вступают в поприще его; но начини — и увидишь, что это свет после ночи, свобода после уз, льгота после тягостной жизни».

Святитель Феофан Затворник

Соус песто (М)

Поместите все ингредиенты в блендер и измельчите.

Полученную смесь можно использовать в качестве соуса для макарон или как постную намазку.

350 г сыра тофу
100 мл оливкового масла
50 г семечек подсолнуха
½ стакана грецких орехов
2 горсти свежих листьев базилика
2 ч. ложки соли
черный молотый перец

«Пост хорошо показывает или обнаруживает все немощи нашей души, все ее слабости, недостатки, грехи и страсти, как начинающая очищаться мутная, стоячая вода обнаруживает, какие водятся в ней гады или какого качества сор».

Святой Иоанн Кронштадтский

Баба гануш (М)

Запеките баклажаны в духовке, ложкой выньте мякоть.

Выложите все ингредиенты в чашу. Взбивайте блендером, пока смесь не превратится в однородную пасту.

2 больших баклажана
5 зубчиков чеснока
3 ст. ложки тахини
сок ½ или 1 лимона (по вкусу)
соль
сухая смесь специй
черный молотый перец
паприка (копченая)
острый красный молотый перец
петрушка

Мелидзаносалата (м)

Запеките баклажаны в духовке при 200 °С.

Достаньте из духовки, остудите, очистите ножом, удалите семена ложкой. Слегка промойте баклажаны холодной водой, чтобы убрать горечь, осторожно выжмите из них воду, нарежьте крупными кусками.

Разомните чеснок с морской солью до кремообразного состояния, смешайте с баклажанами. Аккуратно помешивая, влейте в смесь масло и уксус, добавьте грецкие орехи.

В качестве украшения используйте петрушку.

Салат будет выглядеть лучше, если баклажаны отварить, а не запекать: они приготовятся быстрее, чем при запекании, кроме того, важен еще и цвет. При запекании баклажаны приобретают более темный оттенок, но настоящий мелидзаносалата светлый, почти белый.

1 кг длинных баклажанов
5 зубчиков чеснока
1 стакан молотых грецких орехов
250 мл оливкового масла
винный уксус
морская соль
мелко нарезанная петрушка

«Один телесный пост не может быть достаточным к совершенству сердца и чистоте тела, если не будет соединен с ним и пост душевный».

Святой Иоанн Кассиан

Салат табуле (м)

В оригинальном ливанском рецепте, откуда родом салат табуле, булгур используется в сыром виде, поскольку он мелкий. Если же булгур крупный, его предварительно нужно залить небольшим количеством кипятка в отдельной посуде, чтобы он размяк и набух.

500 г помидоров
1 головка чеснока (по желанию)
2 пучка петрушки (или 200 г очищенной)
сок 1 лимона
½ стакана булгура (100–130 г)
соль
оливковое масло
свежий лист мяты (по желанию)

Петрушку вымойте, мелко нарежьте, посолите и аккуратно перемешайте руками, чтобы она как можно лучше впитала соль и дала сок. Нарежьте помидоры и чеснок небольшими кубиками. Смешайте петрушку с помидорами и чесноком, добавьте булгур, перемешайте. Перед подачей полейте салат лимонным соком и оливковым маслом. Если вы поститесь на воде, исключите масло.

Первоначально табуле было принято подавать на листьях зеленого салата, с которыми его и едят, потому что в Ливане традиционно не использовали приборы для еды.

Вместо булгура можно использовать манку, кускус, киноа или другие крупы.

*«Пост препосылает молитву на небо, делаясь для нее
как бы крыльями при восхождении горе».
Святитель Василий Великий*

Морковный салат (В)

Морковь очистите, сварите до готовности, остудите, нарежьте кружочками. Воду от варки моркови не выливайте — она пригодится для приготовления салата.

5 шт. крупных морковок
1 ч. ложка меда
1–2 ч. ложки горчицы
измельченный сушеный чеснок
петрушка
соль

Пока вода еще горячая, налейте 100 мл в миску и растворите в ней мед. Добавьте горчицу и размешайте, а затем — немного чесночного порошка и посолите.

Когда все хорошо растворится в воде, залейте этим соусом нарезанную морковь. Нарежьте петрушку и украсьте салат.

*«Пост — мать здоровья, воспитатель молодежи,
украшение старцев, добрый спутник, верный друг дома
для супругов».*
Святитель Василий Великий

Салат с арахисом и кукурузой (M)

Сварите до готовности кукурузу. Если вы используете кукурузу из банки, то она уже готова к использованию, если вы готовите замороженную — варите 3–5 минут. Одновременно в другой кастрюле сварите рис из расчета 2 стакана воды на 1 стакан риса.

Пока варится рис, нарежьте маринованные шампиньоны и сладкий перец небольшими кубиками.

Измельчите арахис в ступке.

Когда будут готовы рис и кукуруза, слейте воду, слегка остудите и смешайте со всеми ингредиентами, заправьте майонезом.

1 стакан соленого жареного арахиса
1 пакет замороженной сладкой кукурузы (450 г)
2 стакана нежирного майонеза
2 ч. ложки соли
1 стакан риса
100 г маринованных грибов (шампиньонов)
черный молотый перец
свежий сладкий перец

«Избери себе труд, и он, вместе с постом, молитвой и бдениями, избавит тебя от всех скверн, потому что телесный труд приносит чистоту сердца, а чистота сердца делает то, что душа приносит плод».

Святой Антоний Великий

Салат из фасоли с тахини (м)

Если вы готовите фасоль сами, выбирайте ту, которая не имеет толстой кожицы, быстро готовится и не разваривается.

Сварите фасоль в подсоленной воде. После того как вода закипит, слейте ее, замените новой водой и варите до готовности. Если используете консервированную фасоль — просто слейте жидкость.

Приготовьте заправку в небольшой миске. Взбейте тахини с лимонным соком. По желанию добавьте оливковое масло и посолите.

Когда фасоль сварится, слейте всю воду и залейте фасоль приготовленным соусом.

Мелко нарежьте петрушку, лук, чеснок и украсьте салат. Посолите и поперчите по вкусу.

1 банка красной фасоли для салатов (250 г)
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. ложка тахини
1 пучок петрушки
оливковое масло
сок 1 лимона
черный молотый перец
соль

*«И пост внес в душу мою смирение перед нетварным
и тварным мирами, внес кротость перед людьми и всем
сотворенным».*

Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Картофельный салат с горчицей (В)

Картофель отварите в кожуре в слегка подсоленной воде.

Очистите лук и нарежьте тонкими кольцами.

Когда картофель сварится, очистите его и нарежьте кружками.

Смешайте горчицу с небольшим количеством воды.

В салатнике смешайте картофель, лук и горчицу, посолите и поперчите по вкусу, посыпьте нарезанной петрушкой.

500 г картофеля
1 луковица
2–3 ст. ложки горчицы
1 пучок петрушки
соль
черный молотый перец

*«Вложил я пост и в мой ум, чтобы отогнать от него
мечтания о чем-то мирском и разрушить все воздушные
замки, сооружаемые этими грезами. ... И вселил он в меня
мужество, о котором не ведал я, пока доспехами моими
было все мирское оружие».*

Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Французский салат

Отварите овощную смесь в воде, добавив прованские травы, в течение примерно 10 минут. Следите за тем, чтобы овощи не переварились, а оставались слегка твердыми.

Вы можете использовать свежие овощи вместо замороженной смеси, скомбинировав соотношение имеющихся овощей (горошек, картофель, морковь, кукуруза, корень сельдерея). Когда овощи сварятся, процедите их, дайте им остыть.

Очистите яблоко и нарежьте его небольшими кубиками. Таким же образом нарежьте соленые огурцы.

Смешайте сваренные овощи, яблоко и огурцы. Добавьте горчицу и майонез, аккуратно перемешайте, пока смесь не станет однородной. При необходимости посолите салат.

Подавайте блюдо холодным.

1 пакет (450 г) замороженной овощной смеси для салата (картофель, зеленый горошек, морковь, сахарная кукуруза, сельдерея)
50 г соленых огурцов
1 кислое яблоко
200 г нежирного майонеза
1 ст. ложка смеси сухих прованских трав
1 ч. ложка горчицы
соль

«Если внутри — зависть и корыстолюбие, то какая польза от питья воды? Теперь ищут не того, какова — трапеза, но — произошло ли изменение злого образа мыслей. ... Не различие лиц, но польза совета делает, что я принимаю то, что говорится».

Святитель Иоанн Златоуст

Айвар из зеленых помидоров (В)

Помидоры и лук измельчите в мясорубке. Поставьте варить на среднем огне. Когда закипит, убавьте огонь до минимума и все время помешивайте, чтобы не пригорело.

5 кг зеленых помидоров
1 кг лука
300 г тертого хрена
200 г сахара
лимонная кислота
соль

Ближе к концу варки посолите, добавьте сахар, хрен и лимонную кислоту по вкусу. После этого проварите еще пять минут.

Разложите в стерилизованные банки и храните в холодильнике.

«Бог не хочет такого суетного поста, ибо, постясь таким образом, ты не совершаешь правды. Постись же Богу следующим постом: не лукавствуй в жизни, но служи Богу чистым сердцем; соблюдай Его заповеди, ходи в Его повелениях и не допускай никакой злой похоти в сердце своем. Веруй в Бога, и если исполнишь это и будешь иметь страх Божий и удержишься от всякого злого дела, то будешь жить с Богом. И таким образом ты совершишь великий и угодный Богу пост».

Пастырь Ерма



ЗАКУСКИ
(ПРЕДЪЕЛ)



БОБОВЫЙ ХОЛОДЕЦ (м)

Можно купить уже очищенные бобы. Если у вас неочищенные бобы, замочите их в теплой воде, пока кожица не начнет отделяться. Удалите кожицу и росток с каждого боба. Если вы используете уже очищенные бобы — просто промойте их холодной водой.

500 г бобов
1 головка чеснока
½ ч. ложки соли

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

200 мл растительного масла
2 головки чеснока
1½ ч. ложки соли
1 ст. ложка молотой сладкой паприки

Переложите бобы в кастрюлю, залейте холодной водой так, чтобы ее уровень был примерно на 5 см выше бобов, поставьте на большой огонь. После закипания уменьшите температуру и снимите пену. Когда перестанет пениться, добавьте мелко нарезанный чеснок и продолжайте варить на медленном огне, постоянно помешивая, так как масса легко может подгореть.

Когда бобы разварятся и получится густая масса, добавьте половину 1 ч. ложки соли, перемешайте. У вас должна получиться пюреобразная масса. Можно использовать миксер, чтобы измельчить до однородности.

Разлейте горячую массу в глубокие тарелки или другие емкости для холода, поставьте в прохладное место для застывания, но не в холодильник.

Приготовьте заправку. На холодную сковороду налейте 200 мл масла, выдавите чесночным прессом две головки чеснока, добавьте ½ ч. ложки соли.

Поставьте сковороду на огонь, слегка нагрейте заправку, постоянно помешивая. Не допускайте перегревания масла и обжарки чеснока, надо только чтобы он размягчился и передал свой аромат маслу. Достаточно минуты на медленном огне.



Снимите сковороду с огня и всыпьте одну столовую ложку молотой сладкой паприки, хорошо перемешайте.

Когда бобовая масса достаточно затвердеет, а заправка полностью остынет, полейте холодной заправкой холодец.

Перед подачей холодец нарежьте кубиками. Заправка прольется между этими кубиками, так что ее должно быть достаточно много.

*«Вновь созданному человеку, введенному в рай, дана
единственная заповедь, заповедь о посте. Конечно, дана
одна заповедь потому, что она была достаточна для
сохранения первозданного человека в его непорочности».*
Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Холодец из гороха (м)

На ночь залейте сухой горох холодной водой. На следующий день промойте и залейте его новой водой, чтобы ее уровень был выше гороха на 4 см, добавьте соль и поставьте на средний огонь.

Когда горох сварится, добавьте мелко нарезанный чеснок и измельчите миксером до однородной массы.

Пока масса еще горячая, разлейте ее по глубоким тарелкам или емкостям для холодца, поставьте в прохладное место для застывания. Приготовьте заправку, как в предыдущем рецепте.

На холодную сковороду налейте 200 мл масла, выдавите чесночным прессом 2 головки чеснока, добавьте ½ ч. ложки соли. Поставьте сковороду на огонь, слегка нагрейте, постоянно помешивая, готовьте в течение одной минуты на медленном огне.

Снимите сковороду с огня и всыпьте 1 ст. ложку молотой сладкой паприки, хорошо перемешайте.

Когда масса достаточно затвердеет, обильно полейте холодец остывшей заправкой.

Перед подачей холодец нарежьте кубиками.

500 г сухого гороха
(желтого или зеленого)
1 головка чеснока
½ ч. ложки соли

ДЛЯ ЗАПРАВКИ:

200 мл растительного масла
2 головки чеснока
1 ½ ч. ложки соли
1 ст. ложка сладкой паприки

*«От множества снедей делается грубым ум, а доброе
воздержание очищает его».
Святой Ефрем Сирий*

Рулет из шпината (м)

В миске смешайте муку, разрыхлитель, соль, нарезанный шпинат, влейте минеральную воду.

Замесите тесто миксером, используя меньшую скорость.

Постелите бумагу для выпечки на противень и равномерно распределите по ней смесь будущего коржа рулета. Выпекайте 10 минут в разогретой до 200 °С духовке.

За это время приготовьте начинку. Отварной картофель без кожицы натрите в миску. Перец нарежьте кубиками и смешайте с картофелем. Добавьте майонез, перец и соль по вкусу. Все хорошо перемешайте, чтобы начинка распределилась равномерно.

Готовую смесь нанесите на выпеченный корж, с помощью пергаментной бумаги приподнимите край коржа и сверните в рулет.

Заверните рулет в алюминиевую фольгу и оставьте в холодильнике минимум на два часа, прежде чем разрезать и подавать на стол.

ДЛЯ ТЕСТА:

200 мл минеральной воды
8 ст. ложек муки
2 пакетика разрыхлителя
200 г нарезанного шпината
½ ч. ложки соли

ДЛЯ НАЧИНКИ:

100 г нежирного майонеза
1 вареная картофелина
2 маринованных красных перца
черный молотый перец
соль

«Также, когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою».

Мт. 6, 16

Рулет с вафлями (м)

Накройте вафли (каждый корж отдельно) влажной тканью, чтобы они размягчились и их было легче свернуть в рулет.

Мелко нарежьте лук-порей и головку лука, обжарьте их на масле. Добавьте грибы и продолжайте тушить. Посолите, поперчите, добавьте приправы.

Поджарьте семена кунжута в духовке на сухом противне или на сухой тефлоновой сковороде на плите.

Поместите первый вафельный лист на чистую ткань или на большой кусок алюминиевой фольги, смажьте майонезом. Посыпьте майонез жареными семенами кунжута и тертым постным сыром, затем равномерно выложите тушеные грибы с луком. Накройте другим вафельным коржом, намажьте его айваром. Аккуратно сверните вафли в рулет, используя фольгу или ткань, на которой они расположены.

Заверните рулеты в фольгу и дайте немного отдохнуть, чтобы коржи впитали сок начинки (так их легче будет разрезать).

2 вафельных коржа
10 см стебля лука-порея
1 головка лука
200 г нежирного майонеза
100 г кунжута
100 г натертого постного сыра
черный молотый перец
соль
растительное масло
сухие травяные специи
100 г свежих шампиньонов,
нарезанных кубиками
айвар

*«Прежде всего воздерживайся от всякого дурного слова
и злой похоти и очисти сердце твое от всех сует века сего.
Если соблюдеши это, пост будет праведный».*
Пастырь Ерма

Торт «Соленая роза» (м)

Обжарьте грибы или соевые хлопья в небольшом количестве масла.

Добавьте к грибам нарезанный шпинат и перемешайте.

Вскипятите 0,5 л воды, добавьте немного соли и маргарин.

Хорошо перемешайте, чтобы маргарин растаял и равномерно распределился.

Разделите смесь на три части и перелейте в разные емкости. В первую добавьте айвар и хорошо перемешайте. Во вторую высыпьте натертый постный сыр и также хорошо перемешайте. В третью добавьте тушеные грибы.

Поместите первый корж для торта на подходящую доску или плоскую тарелку. Намажьте его айварной начинкой и накройте другим коржом.

Второй корж намажьте сырной начинкой. Накройте начинку третьим коржом и намажьте грибной начинкой.

Повторяйте процесс, пока не израсходуете всю начинку и коржи.

Когда торт будет сформирован, отправьте его в холодильник на несколько часов.

4–7 коржей для торта
½ пачки нежирного маргарина
150 г айвара
150 г постного сыра
300 г грибов (или соевых хлопьев)
4–5 ст. ложек нарезанного шпината
соль

*«Тогда все сыны Израилевы и весь народ пошли и пришли
в дом Божий и, сидя там, плакали пред Господом,
и постились в тот день до вечера, и вознесли всесожжения
и мирные жертвы пред Господом».*

Суд. 20, 26

Оладьи (м)

Смешайте муку с теплой водой, замесите, чтобы по густоте получилось как тесто для блинов. Добавьте горчицу и продолжайте взбивать, пока смесь не станет однородной. Можно добавить немного соли.

Обмакните ломтики хлеба в приготовленную смесь, обжарьте в разогретом масле. Количество горчицы регулируйте по своему вкусу.

Для приготовления этих оладий лучше подходит хлеб для тостов (проверьте ингредиенты на этикетке, потому что они не все могут быть постными).

черствый хлеб (или хлеб для тостов)
мука
1 ст. ложка горчицы
вода
соль
масло для жарки

*«Но, словно колесо, идущее вслед колесу, истинный пост
идет за упованием истинным».*

Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Омлет без яиц (м)

Обжарьте зубчик чеснока в небольшом количестве растительного масла.

Чеснок удалите, когда он станет коричневым, его используют только для придания маслу аромата.

Добавьте куркуму, соль, перец и хорошо перемешайте.

Измельчите тофу и выложите на сковороду, продолжая перемешивать. Обжаривайте не более пяти минут.

Готовый омлет посыпьте петрушкой.

200 г сыра тофу
1 зубчик чеснока
½ ч. ложки куркумы
соль
черный молотый перец
петрушка
растительное масло

*«Пост не допускает злопамятства. А собирающие
в памяти свои огорчения и сделанное им зло, хотя, по-
видимому, молятся и постятся, подобны людям, которые
черпают воду и вливают ее в разбитую бочку».*

Святой Ефрем Сирин

Фалафель (м)

На ночь замочите нут в подсоленной воде, чтобы он набух.

На следующий день процедите и промойте его под проточной холодной водой, хорошо растирая ладонями, чтобы удалить кожуру. Оставьте на несколько минут в дуршлаге, чтобы стекла

лишняя вода, затем пересыпьте в чашу блендера. Измельчите нут до превращения в пасту. Если он слишком сухой, добавьте несколько капель воды.

Достаньте нутовую пасту из чаши блендера. Очистите и промойте лук, чеснок, петрушку и кинзу, поместите в блендер, добавив 1 или 2 ст. ложки нута. Измельчите эти ингредиенты, добавьте полученную смесь к молотому нуту, перемешайте при помощи блендера, добавляя молотый тмин, перец, соль и муку.

Когда масса приобретет плотную форму, сформируйте шарики. Для облегчения жарки важно, чтобы шарики были небольшими — так фалафели не будут сырыми внутри.

Обжарьте фалафели в горячем масле во фритюрнице.

Подавайте со свежим салатом, горчицей и хумусом.

300 г нута
4 зубчика чеснока
1 небольшая луковица
горсть петрушки
соль и перец
½ ч. ложки молотого тмина
свежая кинза (по желанию)
200 г муки
масло для жарки

*«Невозможно и плоть наполнять досыта брашинами,
и духовно наслаждаться умными и божественными
благами».*

Преподобный Симеон Новый Богослов

Картофельные шарики (м)

Очищенный картофель нарежьте кубиками, промойте и положите в кастрюлю. Залейте водой, добавьте соль и целую морковь. Сварите овощи до готовности, слейте воду и отложите морковь в сторону.

Разомните картофель до состояния пюре, добавьте измельченный чеснок и нежирный майонез. Если использовать домашний майонез, рецепт которого мы дали в этой кулинарной книге, то это блюдо будет на основе воды, а не масла. Посолите и поперчите по вкусу, хорошо перемешайте, чтобы масса получилась однородной. Можно использовать пюре быстрого приготовления, но тогда его нужно сделать немного гуще, чем рекомендовано в инструкции на упаковке.

Разделите полученную массу на три равные части.

В первую добавьте натертую вареную морковь и хорошо перемешайте. Сформируйте из этой смеси шарики нужного размера и обваляйте их в паприке.

Во вторую часть пюре добавьте половину молотого арахиса и хорошо перемешайте. Сформируйте шарики, обваляйте их в оставшемся арахисе.

Чтобы приготовить шарики из третьей части пюре, сначала запеките кунжут в духовке или поджарьте на тефлоновой сковороде. Добавьте несколько столовых ложек поджаренных семян кунжута к оставшейся картофельной смеси и хорошо перемешайте. Сформируйте шарики, как и раньше, обваляйте их в оставшихся поджаренных семенах кунжута.

1 кг картофеля
1 морковь
100 г нежирного майонеза
молотая острая паприка
3 зубчика чеснока
100 г кунжута
150 г молотого арахиса
черный молотый перец
соль

Соевый бургер (м)

Соевые хлопья отварите в подсоленной воде с лавровым листом. Для приготовления используйте глубокую кастрюлю, потому что соя будет пениться, но не закипит.

Когда соя начнет пениться, снимите кастрюлю с огня и дайте постоять примерно 15 минут, чтобы хлопья набухли. Слейте соевые хлопья и хорошо промойте их холодной водой.

В глубокой миске для замеса теста смешайте панировочные сухари с мукой и измельченным в блендере луком. Добавьте соевые хлопья, масло, соль, паприку и молотый перец. Все это хорошо перемешайте, чтобы смесь стала похожа на тесто — не слишком сухое, но и не липкое. При необходимости добавляйте муку.

Приготовленную таким образом смесь оставьте в холодильнике на 30 мин. Тем временем приготовьте лепешки и гарниры для подачи к бургерам.

В неглубокую тарелку насыпьте кукурузную или другую муку грубого помола. Достаньте тесто из холодильника. Возьмите немного смеси ложкой и ладонями сначала сформируйте шарики, а затем расплющите их в лепешки. Получившиеся таким образом котлеты обваляйте в муке и жарьте на гриле или в сковороде-гриль с очень небольшим количеством масла.

В заранее приготовленные булочки положите гарнир, затем котлету, горчицу и снова гарнир. Если вы сразу положите их горячими в булочку, вы сохраните больше аромата и насыщенности вкуса, которые приобретет хлеб.

250 г соевых хлопьев
5–6 лавровых листьев
5 головок репчатого лука
2 стакана панировочных сухарей
1 стакан муки
1 кофейная чашка оливкового масла
соль
черный молотый перец
паприка
1 стакан муки грубого помола,
кукурузной или любой другой муки

Котлеты из цветной капусты и брокколи (м)

Очистите картофель и морковь, поместите в кастрюлю с водой, поставьте на средний огонь.

Цветную капусту и брокколи разберите на соцветия, положите в кастрюлю с картофелем, когда он будет в состоянии полуготовности, и продолжайте варить до готовности всех овощей.

В небольшом количестве масла слегка обжарьте нарезанный лук-порей, затем влейте в него стакан воды. Когда вода закипит, добавьте соевые хлопья и петрушку. Когда все будет готово, смешайте готовые соевые хлопья с обсушенными тушеными картофелем, цветной капустой и брокколи. Измельчите миксером или блендером, добавляя в чашу муку.

Сформируйте из полученной смеси котлетки. Обжарьте их в небольшом количестве масла, чтобы они не прилипали ко дну сковороды.

100 г цветной капусты
100 г брокколи
100 г соевых хлопьев
1 морковь
1 небольшой стебель лука-порея
3 картофелины среднего размера
петрушка
растительное масло
4–5 ст. ложек муки
соль
чесночный порошок по желанию
молотый черный перец по желанию
сухие травяные специи по желанию

*«Пост же состоит не только в воздержании от пищи,
но и воздержание от сластолюбия есть вид поста.
Это-то в особенности я заповедую: воздерживайтесь
не от пищи, а от сластолюбия».
Святитель Иоанн Златоуст*

Картофельные котлеты (м)

Мелко нарежьте лук и обжарьте на масле. Морковь и сельдерей натрите на терке, добавьте к луку.

Очистите картофель, натрите на крупной терке и добавьте к овощам вместе с измельченным чесноком и сухой приправой. Тщательно перемешайте и продолжайте тушить до готовности.

4 картофелины среднего размера
4 луковицы
1 морковь
1 корень сельдерея
100 г риса
2 зубчика чеснока
1 стакан пива
3 ст. ложки муки
панировочные сухари
сухие травяные приправы
соль
растительное масло

Одновременно сварите рис. Соотношение воды и риса 2:1, то есть 100 г риса на 200 мл воды. Ближе к концу тушения к овощам добавьте готовый рис, посолите по вкусу. Все хорошо перемешайте и снимите с огня.

Муку и пиво смешайте в миске миксером до состояния чуть гуще блинного теста.

Из остывшей рисово-овощной смеси сформируйте котлеты. Обваляйте их в панировочных сухарях, потом в тесте из муки и пива, а затем обжарьте в горячем масле.

Выложите готовые котлеты на бумажные полотенца, чтобы они впитали лишнее масло.

*«В Православии, в нашей святой Церкви существует
благословенный путь — путь аскетизма и подвига,
причем не только для монахов, но и для всех христиан,
по всей земле. В своем ежедневном подвиге они борются
со страстями, чтобы, заглушив их, угодить Богу».*
Старец Георгий (Кансанис)

РИСОВЫЕ КОТЛЕТЫ (М)

Лук мелко нарежьте и обжарьте на глубокой сковороде в небольшом количестве масла.

Картофель вымойте, очистите и натрите на крупной терке. Когда лук станет золотистым, добавьте картофель, грецкие орехи, зелень и сухую приправу. Перемешайте и продолжайте тушить.

Разомните чеснок и добавьте его к картофелю. Если вы используете свежую петрушку, мелко нарежьте, добавьте в сковороду и перемешайте. Когда будет готово — снимите сковороду с огня.

Отдельно сварите рис в подсоленной воде, слейте воду и соедините его с тушеным картофелем. При перемешивании добавьте 2–3 ст. ложки муки. Посолите и поперчите по вкусу. Если смесь рыхлая и вы не можете сформировать котлеты, добавьте еще муки и вымесите ее.

Сформированные котлеты обжарьте на разогретом масле.

200 г риса
3 луковицы
2 средние картофелины
50 г измельченных грецких орехов
3 зубчика чеснока
горсть нарезанной зелени петрушки
сухие травяные приправы
мука
соль

«Есть пост телесный, есть пост и душевный. Телесный пост есть когда чрево постится от пищи и пития; душевный пост есть, когда душа воздерживается от злых помыслов, дел и слов. Добрый постник есть, кто от всякого удаляется зла. Аще убо хощеши, христианине, чтоб тебе пост полезен был, то, постяся телесно, постися и душевно, и постися всегда».
Святитель Тихон Задонский

Гороховые котлеты (м)

Замочите нут на ночь перед приготовлением. На следующий день хорошо промойте его под холодной водой, растирая ладонями, чтобы удалить пленку, затем измельчите блендером.

Добавьте в блендер также предварительно замоченный на ночь промытый горох, затем лук и чеснок и все измельчите. Добавьте в эту смесь масло, муку и специи и продолжайте взбивать. Если смесь получится слишком жидкой, добавьте еще немного муки (можно использовать нутовую муку). Если любите острое, добавьте немного острого соуса.

Сформируйте руками котлеты, не стесняйтесь делать их немного толще. Разложите их на подходящей доске и оставьте в холодильнике примерно на час, чтобы они затвердели. Затем обжарьте котлеты в раскаленном масле с двух сторон или можно запечь в духовке, разогретой до 180 °С.

200 г колотого гороха
200 г сырого нута
1 луковица
1 зубчик чеснока
копченая паприка
черный молотый перец
1 ст. ложка оливкового масла
2 ст. ложки муки
1 ст. ложка лимонного сока

«Требуется и тела умерщвление, и соразмерное воздержание в пище и питии, чтобы оно не сделалось необузданным и не стало насиловать помысла».

Святитель Григорий Палама

Котлеты из кабачков (М)

Кабачки натрите на терке, переложите в глубокую миску. Лук и чеснок мелко порубите, добавьте к кабачкам. Положите остальные ингредиенты и замесите тесто.

Сформируйте котлеты и обжарьте на масле.

400 г очищенных кабачков
250 г муки
3 ст. ложки кукурузной муки
1 ч. ложка пищевой соды
1 ч. ложка куркумы
3 зубчика чеснока
1 небольшая луковица
100 мл холодной воды
соль
черный молотый перец
растительное масло

«Прощайте людям согрешения!» Он оставляет на наше произволение, прощать или не прощать. ... Потому потрудимся не воздавать людям обидою за обиду и злом за зло, не платить согрешением за согрешение».
Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Жареная капуста в кляре (м)

Очистите капусту от наружных листьев, удалите кочерыжку и положите кочан в кастрюлю с подсоленной горячей водой. Отварите до готовности (10–20 минут). Когда капуста станет мягкой, снимите с плиты, слейте воду и залейте холодной водой.

1 кочан свежей капусты
1 ½ стакана пшеничной муки
1 пакетик разрыхлителя
200 мл пива
соль
масло для жарки

После того как капуста остынет, нарежьте ее тонкими ломтиками (1–1,5 см). Постарайтесь, чтобы ломтики не разваливались.

В глубокой миске смешайте муку, разрыхлитель и пиво, взбейте миксером, чтобы тесто получилось чуть гуще, чем тесто для оладьев. Окуните каждый ломтик капусты в этот кляр и обжарьте в горячем масле.

Разложите кусочки капусты на бумажные полотенца, чтобы стек лишний жир.

*«Цель, ради которой среди христиан был установлен
пост, — очищение души».*

Святитель Григорий Палама

Корзинки (м)

Поместите в миску все ингредиенты для теста. Замесите тесто, разделите на небольшие кусочки и скатайте шарики. Сформируйте корзиночки пальцами и разложите их на бумаге для выпечки.

Выпекайте 15 минут в разогретой до 200 °С духовке.

Сварите рис, слейте воду и остудите.

Слейте из кукурузы и горошка лишнюю воду, добавьте соль и приправы по вкусу, перемешайте.

Наполните корзиночки, украсьте кружочками вареной моркови. Корзиночки можно наполнить какой-нибудь другой начинкой.

ДЛЯ ТЕСТА:

300 г муки
2 кофейные чашки масла
1 кофейная чашка минеральной воды
150 г жареного кунжута
1 пакетик разрыхлителя
1 ч. ложка соли

ДЛЯ НАЧИНКИ:

400 г риса
150 г консервированной кукурузы
100 г консервированного зеленого горошка
150 г отваренной моркови
приправы
соль

*«Молитва и пост ослабляют узы сердца с миром
и укрепляют узы с Богом. Помни об этом и думай об этом,
об укреплении связи с Богом».*

Святитель Николай Сербский (Велимирович)

СУПЫ И ЧОРБЫ



Суп из свежих помидоров (м)

Помидоры ошпарьте кипятком, очистите, нарежьте на кусочки, разомните, поместите в кастрюлю для приготовления супа.

Нарежьте лук и перец. Половину лука оставьте для за жарки, остальной лук и перец добавьте к помидорам. Поставьте кастрюлю на средний огонь.

Сварите в другой кастрюле меньшего размера корень петрушки и сельдерея.

Оставшийся лук обжарьте на сковороде в масле.

Постоянно помешивая, добавьте в сковороду муку и молотый перец. Залейте бульоном из петрушки и сельдерея. Когда содержимое сковороды закипит, вылейте смесь в кастрюлю с помидорами.

Ближе к концу приготовления измельчите массу миксером. Добавьте немного сахара, посолите по вкусу.

К супу можно подать макароны или гренки.

4 спелых помидора
1 луковица
1 свежий перец
свежая петрушка
корень петрушки
корень сельдерея
соль
1 ч. ложка сахара (без горки)
черный молотый перец
½ ст. ложки муки
растительное масло

*«Как высокий государственный деятель должен зорко
наблюдать за всем происходящим, чтобы ничего
не произошло во вред того, что ему поручено, так и наш
пост есть стояние на страже души».
Святитель Иоанн Шанхайский
и Сан-Францисский*

Зимний томатный суп (м)

Муку обжарьте на масле (для жарки можно использовать подсолнечное масло, а оливковое добавить позже, ближе к концу приготовления). Добавьте томатный сок. Можно использовать томатное пюре, разведенное до нужной консистенции теплой водой. После закипания добавьте сахар, соль, перец, базилик и варите еще 15 минут. Всегда добавляйте сахар при приготовлении блюд из помидоров или томатного пюре (или сока), чтобы уменьшить их кислотность. Ближе к концу приготовления влейте 1–2 ст. ложки оливкового масла.

1 л томатного сока
1 ст. ложка муки
1 ч. ложка сахара
1 ч. ложка сушеного базилика
(или несколько листьев свежего)
соль
черный молотый перец
подсолнечное масло
оливковое масло

В суп можно добавить по вкусу немного макарон или, что еще лучше, подать кубики поджаренного хлеба, которые каждый кладет в свою тарелку с супом по желанию.

*«Пост — мать здоровья, воспитатель юности,
украшение старцев, добрый спутник путешественников,
надежный сожитель супругам».
Старец Кирилл (Павлов)*

Холодный суп из свежих помидоров (м)

Замочите хлеб в 100 мл воды (предварительно удалите корочки). Посолите, полейте оливковым маслом (2–3 ст. ложки) и дайте жидкости впитаться.

Помидоры ошпарьте кипятком, очистите от кожицы и нарежьте крупными кусочками, затем такими же кусочками нарежьте огурцы, перец и лук. Положите в блендер и измельчите, добавив чеснок.

Добавьте в блендер замоченный хлеб и продолжайте измельчать. Если вы не любите густой суп, долейте воды и проверьте, достаточно ли он соленый.

Подавайте в качестве холодной закуски.

500 г помидоров
100 г лука
100 г сладкого перца
200 г свежих огурцов
50 г черного хлеба (без корочки)
оливковое масло
2 зубчика чеснока
1 ч. ложка соли

«Во время поста принял он заповедь, перстом Божиим начертанную на скрижалях. И вверху горы пост снабдевал законом, а внизу ненасытность чрева довела свое неистовство до идолослужения».
Святитель Василий Великий

Суп из чечевицы (м)

Замочите промытую чечевицу в воде на ночь перед приготовлением.

В разогретом масле сначала обжарьте лук, затем добавьте лук-порей, нарезанный тонкими кольцами, и морковь.

С чечевицы слейте воду, немного обжарьте ее, помешивая, с луком и морковью. Залейте 1–1,5 л воды и дайте закипеть.

Во время варки необходимо время от времени снимать пену, которую даст чечевица. Когда перестанет пениться, посолите по вкусу, добавьте специи и вино.

Перед подачей удалите лавровый лист или его можно слегка поджарить с обеих сторон на плите и раскрошить в блюдо, пока оно готовится. Аромат будет более интенсивным.

200 г чечевицы
1 нарезанная луковица
1 стебель лука-порея (15 см)
100 г моркови, нарезанной кубиками
лавровый лист
тимьян
петрушка
соль
черный молотый перец
100 мл красного вина
оливковое масло

«Итак мы постились и просили Бога нашего о сем, и Он услышал нас».

Ез. 8, 23

Суп с тахини (м)

Вскипятите 1 л воды, посолите, добавьте перец (или другие специи), всыпьте макароны и варите не более пяти минут.

В тефлоновой сковороде без масла обжарьте, помешивая, кунжут.

Поджаренные семена кунжута разомните в ступке или измельчите блендером с добавлением кунжутного масла до однородного состояния, затем влейте эту массу в кастрюлю, в которой готовите макароны. Варите еще пять минут.

Перед подачей добавьте лимонный сок и посыпьте рубленой петрушкой.

50 г макарон
30 г кунжута
50 мл кунжутного масла
2 ст. ложки лимонного сока
петрушка
соль
черный молотый перец

*«И рыдали, и плакали, и постились до вечера о Сауле
и о сыне его Ионафане, и о народе Господнем, и о доме
Израилевом, что пали они от меча».*

2 Цар. 1, 12

Картофельный суп с тахини (м)

Очистите картофель и нарежьте кубиками. Так же нарежьте лук, морковь, сельдерей и положите все овощи в кипящую воду.

Ошпарьте кипятком и очистите от кожицы помидоры и натрите их на терке, добавьте в кастрюлю.

Поджарьте перцы на сковороде, пока они не изменят цвет. Очистите от кожицы и также добавьте в кастрюлю.

В конце приготовления, когда размягчится морковь, посолите.

За 15 минут до окончания варки возьмите немного содержимого, измельчите в блендере, затем верните в кастрюлю. Таким образом бульон загустится без добавления муки.

В отдельной миске взбейте миксером тахини с лимонным соком, добавляя при этом по необходимости горячий бульон (по одной ложке). Добавьте взбитую таким образом тахини в блюдо. Дайте покипеть еще несколько минут, затем снимите кастрюлю с огня.

4 картофелины
2 морковки
3 луковицы
сок 2 лимонов
3 ст. ложки тахини
соль
корень и несколько стеблей
сельдерея
3 спелых помидора
2 сушеных красных сладких перца

*«В посте же чувств, ума и сердца всеми силами будем
бороться с врагом нашей души. Храни, чадо мое, свои
чувства, и особенно глаза».*
Старец Ефрем Аризонский

Картофельный суп (м)

Очищенную морковь, корни петрушки и пастернака положите в кастрюлю, залейте водой и поставьте на средний огонь.

Очистите картофель и нарежьте кубиками.

Мелко нарежьте лук, обжарьте на масле, добавьте сухую зелень и чайную ложку паприки.

В обжаренный с приправами лук влейте бульон из корней. Сваренные морковь, корни петрушки и пастернака можно подать отдельно или размять вилкой и добавить в бульон.

Положите картофель в кипящий овощной бульон. Посолите, добавьте молотый перец по вкусу. Если вы предпочитаете супы-пюре, измельчите все миксером. Можно измельчить одну часть картофеля, чтобы сделать бульон гуще, а другую часть оставить кусочками.

3 большие картофелины
1 морковь
1 корень петрушки
1 корень пастернака
2 луковицы
паприка
сухие травяные специи
растительное масло
соль
черный молотый перец

«Пост тщеславного остается без награды, и молитва его бесплодна, ибо он и то и другое делает для похвалы человеческой».

Святой Иоанн Лествичник

Быстрый суп на рассоле (м)

В кастрюле нагрейте рассол, но не давайте ему закипеть.

В тарелки положите квашеную капусту и гренки, залейте их подогретым рассолом.

Посыпьте петрушкой, добавьте паприку и оливковое масло по вкусу.

1 л рассола квашеной капусты
горсть нашинкованной квашеной капусты
петрушка
молотая паприка
оливковое масло
гренки, подсушенные в духовке

«Постом человек облегчает и тело, и дух, избавляя их от мрака и дебелисти. Тело становится легким и бодрым, а дух — светлым и ясным».

Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Суп из крапивы (в)

Налейте в кастрюлю 2 л воды, доведите до кипения.

Промойте крапиву, крупные листья измельчите. Положите крапиву в кипящую воду.

В другую кастрюлю налейте 100 мл воды, положите мелко нарезанный лук, добавьте сухие приправы. Помешивая, тушите лук с приправами, затем накройте крышкой. Следите, чтобы жидкость не испарялась и лук не подгорал. При необходимости подлейте еще немного воды. Время от времени перемешивайте.

Когда лук будет готов, переложите его к отварной крапиве, добавьте воды, в которой она варилась.

В отдельной емкости размешайте в холодной воде 2 ст. ложки муки так, чтобы не осталось комочков, влейте в бульон и аккуратно перемешайте. Добавьте уксус, измельченный чеснок, соль и специи по вкусу.

1 кг верхних листьев молодой крапивы
1 пучок петрушки
1 луковица
4–5 зубчиков чеснока
2 ст. ложки муки
сухие травяные специи
100 мл яблочного уксуса
соль

*«Но во всем являем себя, как служители Божии,
в великом терпении, в бедствиях, в нуждах, в тесных
обстоятельствах; под ударами, в темницах, в изгнаниях,
в трудах, в бдениях, в постах».*

2 Кор. 6, 4–5

ОВОЩНОЙ СУП (М)

Очистите, промойте и нарежьте овощи, положите в кастрюлю и залейте 2 л воды.

Когда картофель сварится, добавьте томатный сок с предварительно размешанной ½ ч. ложки сахара.

Сахар необходим для того, чтобы убрать кислоту томатного сока.

1 картофелина
1 корень пастернака
1 корень петрушки
1 морковь
1 луковица
1 свежий сладкий перец
0,5 л томатного сока
½ ч. ложки сахара
1 ст. ложка сухой травяной приправы
соль
черный молотый перец
1 ст. ложка нарезанной петрушки

Добавьте в суп сухие травы, перец, соль и продолжайте варить еще 15 минут.

Если вы хотите приготовить суп-пюре, измельчите содержимое в кастрюле миксером.

Перед подачей посыпьте рубленой петрушкой.

*«Ты не постился по немощи плоти; а для чего
не примирился с врагами своими, скажи мне? И здесь
не хочешь ли сослаться на слабость тела? Опять,
если ты питаешь зависть и злобу, — чем станешь
оправдываться, скажи мне?»*

Святитель Иоанн Златоуст

ЗИМНИЙ СУП (В)

Налейте в кастрюлю немного воды, добавьте имбирь и нарезанный чеснок.

Поставьте на средний огонь, варите, постоянно помешивая.

Немного посолите, добавьте тонко нарезанный лук-порей и продолжайте тушить.

Нарежьте кубиками морковь и пастернак, добавьте их в кастрюлю.

Когда все ингредиенты размягчатся, хорошо перемешайте, добавьте еще немного соли, поперчите, влейте воду, чтобы заполнить кастрюлю.

Доведите до кипения, накройте крышкой, готовьте еще несколько минут.

1 стебель лука-порея
2 морковки
2 зубчика чеснока
1 корень пастернака
1 ст. ложка нарезанного имбиря
соль
черный молотый перец

*«Пост охраняет младенцев, уцеломудривает юного,
делает почтенным старца, ибо седина, украшенная
постом, достойнее уважения».
Старец Кирилл (Павлов)*

Гороховый крем-суп (В)

Очистите и вымойте овощи. Картофель и морковь нарежьте кубиками.

Поместите подготовленные овощи в кастрюлю с водой и поставьте вариться на средний огонь.

Когда овощи будут готовы, измельчите их блендером, затем верните в воду, в которой они варились, и хорошо перемешайте. Добавьте сухую приправу и соль по вкусу. Готовьте еще несколько минут.

2 картофелины (примерно 200 г)
200 г гороха
1 большая морковь
сухие травяные специи
соль

«Пост для человека, а не человек для поста».
Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Суп из кабачков (м)

Очистите и промойте кабачки, морковь, картофель, сельдерей и лук-порей.

Нарежьте овощи кубиками, высыпьте в кастрюлю с кипящей водой и поставьте вариться. Когда вода снова закипит, посолите и влейте томатный сок.

500 г кабачков
4 морковки
1 корень сельдерея
2 стебля лука-порей (белая часть)
3 луковицы
3 картофелины
2 ст. ложки тахини
томатный сок
соль
сок 2• 3 лимонов

Когда овощи будут готовы, выньте из бульона небольшое количество и измельчите блендером, затем верните смесь в бульон, чтобы загустить суп.

В отдельной миске взбейте тахини с лимонным соком, понемногу добавляя бульон, ложку за ложкой, постоянно помешивая. Влейте полученную смесь в суп.

«Истинный пост — удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи, клятвопреступления; воздержание от сего есть истинный пост».

Святитель Василий Великий

Потаж (м)

Очистите и вымойте овощи.

Картофель, корень сельдерея, морковь и перец нарежьте кубиками.

Зелень измельчите.

В большую кастрюлю налейте примерно 3 л воды и поставьте на огонь.

Когда закипит, опустите в воду подготовленные овощи.

Когда овощи сварятся, измельчите часть из них в блендере и верните в кастрюлю.

Если готовите суп-пюре — измельчите все овощи.

Добавьте зелень, приправы, лимонный сок, посолите и хорошо все перемешайте.

500 г картофеля
250 г моркови
горсть нарезанного зеленого лука
лук-порей
сельдерея (небольшая часть корня и листьев)
укроп
петрушка
3 зеленых перца
сок 3 лимонов
соль и перец
тмин

«Пост же, и бдение и молитва, и милостыня, и всякое Христа ради делаемое доброе дело суть средства для стяжания Святого Духа Божьего».

Преподобный Серафим Саровский

Суп из цветной капусты (в)

Очистите цветную капусту, разделите на мелкие соцветия и отварите в воде с добавлением сухих приправ.

В небольшой миске разведите муку в холодной воде и вылейте в бульон.

Подкислите лимонным соком или яблочным уксусом по вкусу, посолите, добавьте натертый на мелкой терке мускатный орех.

Перед подачей посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

1 небольшой кочан цветной капусты
1/3 мускатного ореха
сухие травяные специи
1/2 пучка петрушки
соль
лимонный сок или яблочный уксус
несколько ложек муки

*«Молитва — бессильна, если не основана на посте,
и пост — бесплоден, если на нем не создана молитва».
Святитель Игнатий (Брянчанинов)*

Пшеничный суп (в)

Просейте, очистите и промойте пшеницу, залейте водой и поставьте варить.

Натрите на терке морковь, цветную капусту и брокколи разберите на мелкие соцветия.

Когда пшеница почти сварится, положите в бульон овощи.

Добавьте сухую приправу и посолите по вкусу.

Готовый суп посыпьте нарезанной петрушкой.

100 г пшеницы
1 морковь
100 г брокколи
100 г цветной капусты
1 пучок петрушки
сухие травяные приправы
соль

*«Кто постится, тот становится легким и окрыляется
и с бодрым духом молится, угашает злые пожелания,
умиловливает Бога и смиряет надменный свой дух».
Святитель Николай Сербский (Велимирович)*

Суп из овсяных хлопьев (в)

Картофель, лук, морковь и корень петрушки очистите и нарежьте небольшими кубиками.

Поместите подготовленные овощи в кастрюлю с холодной водой и поставьте на средний огонь.

Когда они будут готовы, добавьте овсяные хлопья.

Посолите по вкусу. Чтобы суп был более густым, добавьте больше хлопьев, но учтите, что они будут набухать и значительно увеличатся в объеме.

Перед подачей посыпьте суп рубленой петрушкой.

4 ст. ложки овсяных хлопьев
500 г картофеля
2 маленькие луковицы
1 морковь
1 корень петрушки
1 пучок петрушки
соль

«Когда вы постились и скорбели последние семьдесят лет в пятом и седьмом месяце, то для Меня ли вы постились?

А когда вы ели и пили, то не для самих ли себя вы пировали?»

Зах. 7, 5—6



ВАРЕВА
(ТУШЕННЫЕ
ОВОЩНЫЕ,
БОБОВЫЕ И ДРУГИЕ
БЛЮДА)



Бамия (в)

Очистите и промойте бамию, залейте ее уксусом и дайте постоять 20 минут.

Промойте и откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода.

В большой и глубокой сковороде обжарьте на масле лук, затем добавьте чеснок.

Налейте в сковороду стакан горячей воды, томатный сок, добавьте петрушку и укроп.

Переложите в сковороду бамию и перемешайте. Уменьшите температуру и тушите примерно 30 минут.

1 кг бамии
100 мл оливкового масла
2 мелко нарезанные луковицы
3 мелко нарезанных зубчика чеснока
1 ст. ложка сухой петрушки
1 ст. ложка сухого укропа
1 ст. ложка томатного сока
соль и перец
уксус

*«Пост отрешает человека от плотских страстей,
а молитва борется с душевными страстями и, победив
их, проникает весь состав человека, очищает его;
в очищенный словесный храм она вводит Бога».*
Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Молодые бобы (в)

Налейте в кастрюлю 2,5 л воды, доведите до кипения, добавьте 1 ч. ложку соли.

После того как вода закипит, поместите в нее бобы и нарезанный лук.

Когда бобы станут мягкими, влейте томатный сок. Убавьте огонь до минимума.

Разведите муку в холодной воде, размешайте, чтобы не оставалось комочков, и влейте, постоянно помешивая, в кастрюлю с бобами. Прежде чем снять готовое блюдо с огня, досолите по вкусу и добавьте нарезанный чеснок.

1 кг молодых очищенных бобов
2 мелко нарезанные луковицы
200 мл томатного сока
3 измельченных зубчика чеснока
соль
2–3 ст. ложки муки

*«Кто занят телесными трудами или так слаб телом,
что не может довольствоваться употреблением пищи
однажды в день: тот должен вкушать дважды».*
Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Стручковая зеленая фасоль (м)

Если стручковая зеленая фасоль свежая и сочная — вода не нужна, она сварится в собственном соку.

Удалите у стручков фасоли верхушки и волокна, промойте. Поместите в скороварку, посолите, добавьте помидоры, лук и чеснок, петрушку и масло. Закройте скороварку крышкой, поставьте на огонь. В течение 60—70 минут стручковая фасоль будет готова. Поперчите непосредственно перед тем, как снять скороварку с огня.

1 кг зеленой фасоли
2 мелко нарезанных спелых помидора
3 мелко нарезанные луковицы
7 зубчиков чеснока
(каждый разрезать пополам)
мелко нарезанная петрушка
оливковое масло
соль
черный молотый перец
2 небольших кабачка (по желанию)
2 небольшие картофелины
(по желанию)

По желанию можно добавить кабачки и картофель, причем важно расположить их у стенок кастрюли, вокруг фасоли, а не на ней.

«Когда будешь поститься, — разрушь всякий союз неправды и раздери всякую неправедную запись; раздробляй алчущим хлеб твой и бедных без крова введи в дом твой; если видишь нагого, одень, и единоплеменников своих не презирай. Тогда откроется ранний свет твой, и одежды твои скоро воссияют; и правда твоя будет тебе предшествовать, и слава Божия будет сопровождать тебя.

Святой апостол Варнава

Стручковая зеленая фасоль на воде (в)

Очистите зеленую фасоль, промойте, нарежьте на кусочки и положите в кастрюлю.

Добавьте лук, морковь и картофель, залейте водой, чтобы она покрывала овощи.

Поставьте кастрюлю на слабый огонь, посолите по вкусу.

Когда фасоль будет готова, добавьте томатный сок и продолжайте варить.

В небольшой миске разведите муку и паприку в холодной воде, чтобы не осталось комочков. Тщательно перемешивая, влейте эту смесь в кастрюлю и готовьте еще несколько минут.

Перед тем как снять с огня, добавьте измельченный чеснок.

1 кг зеленой фасоли
2 мелко нарезанные луковицы
2 раздавленных зубчика чеснока
1 нарезанная кольцами морковь
1 нарезанная кубиками картофелина
200 мл томатного сока
сладкая молотая паприка
соль
мука

*«Пост не дает вспоминать о зле».
Святой Ефрем Сирин*

Запеченная стручковая зеленая фасоль (м)

Сварите до готовности зеленую фасоль, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла лишняя вода.

Нарежьте лук или лук-порей мелкими кубиками, морковь натрите на крупной терке и тушите в небольшом количестве масла. Когда морковь размягчится, добавьте 4–5 ст. ложек айвара (или кетчупа), хорошо перемешайте и снимите с огня.

На дно посуды для запекания выложите часть этой смеси, на нее слой стручковой фасоли, затем снова слой соуса.

Натрите на мелкой терке постный сыр и посыпьте им следующий слой. Повторяйте последовательность, пока не израсходуете подготовленные продукты, но последним слоем должен быть сыр.

Налейте 50 мл воды, поставьте блюдо в разогретую до 200 °С духовку. Через 20 минут уменьшите температуру до 150 °С и готовьте до тех пор, пока стручковая фасоль не подрумянится.

Желательно использовать прозрачную стеклянную форму, чтобы были видны разноцветные слои этого блюда.

500 г зеленой фасоли
1 луковица или ½ стебля лука-порея (белая часть)
1 морковка
растительное масло
5 ст. ложек айвара (или 200 мл кетчупа)
постный сыр

*«Сытая утроба теряет веру, страх Божий и делается
бесчувственной для молитвы, для благодарения
и славословия Божия».*

Святой Иоанн Кронштадтский

Молодой горошек (м)

Очищенный горошек залейте 2 л воды, добавьте лук и морковь, поставьте вариться на средний огонь.

Поместите в блендер треть корней пастернака, сельдерея и петрушки и измельчите их. Должно получиться примерно 2–3 ст. ложки смеси.

Добавьте эту смесь в кастрюлю и посолите.

Если нет пастернака, сельдерея и петрушки, вместо них можно использовать сухую приправу.

В небольшой миске разведите муку в холодной воде, стараясь не оставить комочков.

При легком перемешивании постепенно вливайте мучную смесь в кастрюлю, чтобы блюдо загустело.

Мелко нарежьте укроп, петрушку и чеснок, добавьте все в блюдо и варите еще 5 минут.

1 кг молодого горошка
2 мелко нарезанные луковицы
2 морковки, нарезанные кружками
4 зубчика чеснока
1 пучок укропа
1 пучок петрушки
по 1 корню пастернака, сельдерея и петрушки
2 ст. ложки муки
соль

*«Пост отражает искушения, укрепляет на подвиг
благочестия; он сожигатель трезвенности, виновник
целомудрия».*

Святой Ефрем Сирин

Фасолевый суп (м)

Накануне вечером переберите фасоль, промойте ее теплой водой и оставьте в воде на ночь.

Вода для промывания фасоли должна быть не холодной и не горячей, а именно чуть теплой.

Утром слейте воду, залейте холодной водой и поставьте на средний огонь. Когда закипит, процедите и слейте воду. Снова залейте кипятком, поставьте на огонь, доведите до кипения и уменьшите огонь.

Когда фасоль достаточно размягчится, медленно добавьте остальные ингредиенты: сначала морковь, потом лук, немного масла, соль, нарезанные помидоры или томатный сок. Увеличьте температуру, а когда начнет закипать, снова уменьшите огонь.

500 г фасоли
2 морковки, нарезанные кружочками
(или крупными кусочками)
3 крупно нарезанные луковицы
крупно нарезанная свежая петрушка
2 свежих помидора
соль и перец
оливковое масло

*«Пост есть пища для души — как телесная пища
утучняет тело, так и пост укрепляет душу, сообщает ей
легкость, возвышает над удовольствиями и соблазнами
настоящей жизни».*
Святитель Иоанн Златоуст

Фасоль на воде (В)

Накануне вечером очистите фасоль, промойте ее теплой водой и оставьте в воде на ночь. Утром слейте воду, залейте холодной водой и поставьте вариться.

500 г фасоли
250 г мелко нарезанного лука
1 морковь
молотая сладкая паприка
сухие травяные специи
соль
2 ст. ложки муки

Когда закипит, слейте воду и снова залейте фасоль, но на этот раз горячей водой. Добавьте к фасоли нарезанные морковь и лук, варите до готовности.

Приправьте сухими специями и паприкой, посолите по вкусу.

Разведите несколько ложек муки в холодной воде, чтобы не осталось комочков. Понемногу добавляйте в кастрюлю эту муку, тщательно помешивая, чтобы блюдо загустело.

*«Пост есть начало и основание всякого духовного делания.
Какие добродетели ни назовешь ты на основании поста,
все они будут непоколебимы и непотрясаемы, как
названные на твердом камне».*
Преподобный Симеон Новый Богослов

Пюре из фасоли (м)

Промытую фасоль залейте холодной водой, поставьте вариться на среднем огне. Когда закипит, слейте воду и снова залейте вскипяченной в отдельной посуде горячей водой, добавьте измельченные лук и морковь.

500 г фасоли
2 нарезанные луковицы
1 нарезанная морковь
2 небольшие головки чеснока
100 мл растительного масла
соль

Когда фасоль сварится, слейте лишнюю воду, разомните картофелемялкой или используйте блендер, чтобы получилась пюреобразная масса.

Очистите и измельчите чеснок. Поставьте сковороду на небольшой огонь, слегка обжарьте чеснок на растительном масле, добавив соль. Обжаривайте не более минуты: достаточно, чтобы чеснок только слегка размягчился и отдал свой аромат маслу. Если масло перегреется, чеснок потемнеет и станет горьким. Вылейте зажарку на горячее пюре из фасоли.

Подавать это блюдо можно как горячим, так и холодным.

«Пост есть тщательное наблюдение, чтобы ничего не повредило нашей душе. Пост есть наблюдение за своими мыслями, охранение своего взора от вредных зрелищ, своего слуха от душевредящих разговоров, своего языка от скверных и пустых слов, своих уст от неподобающей пищи».

*Святитель Иоанн Шанхайский
и Сан-Францисский*

Папула (м)

На ночь замочите фасоль в воде, утром слейте, промойте и поставьте варить. Слейте первую воду, залейте новой водой, снова поставьте на огонь.

Добавьте в кастрюлю с фасолью крупно нарезанный лук.

Когда фасоль сварится, слейте жидкость в отдельную посуду — она может пригодиться. Пюрируйте фасоль блендером или картофелемялкой.

Нагрейте масло в чистой сковороде, выложите в нее протертую фасоль, добавьте мелко нарезанный чеснок. Перемешивая, приправьте фасоль паприкой, черным молотым перцем и приправой из сухих трав, посолите по вкусу. При необходимости добавьте немного жидкости, в которой варилась фасоль, — должна получиться масса, похожая на картофельное пюре.

500 г крупной фасоли
500 г лука
3 зубчика чеснока
молотая сладкая паприка
черный молотый перец
соль
сухие травяные приправы
200 мл масла

*«Невозможно, чтобы огонь горел в воде, невозможно
покаяние без поста».*

Святитель Иоанн Златоуст

Фасоль

ПО-ХИЛАНДАРСКИ (M)

Переберите фасоль накануне вечером, замочите в холодной воде, чтобы она набухла. Воды должно быть достаточно, так как фасоль впитает много воды. Если вы не успели замочить накануне вечером, можно сделать это в день варки, но фасоль должна постоять в воде минимум три часа.

В отдельной миске меньшего размера также в холодной воде на два часа замочите сушеный красный сладкий перец, чтобы он стал мягким.

Слейте воду из фасоли, поместите ее в подходящую кастрюлю. Залейте холодной водой и поставьте вариться на среднем огне. После закипания варите 15 минут, затем слейте воду, хорошо промойте фасоль и залейте горячей водой. Добавьте в кастрюлю половину нарезанного лука. Во время варки доливайте горячую воду, так как она будет выкипать.

В отдельной сковороде обжарьте оставшийся лук и морковь на оливковом масле. Ближе к концу тушения добавьте к луку горчицу и все хорошо измельчите блендером.

4 луковицы, нарезанные
небольшими кубиками
500 г фасоли
2 морковки, нарезанные мелкими
кубиками или натертые на терке
4 зубчика чеснока, мелко
нарезанных или хорошо размятых
сушеный красный сладкий перец
(целиком)
черный молотый перец
мелко нарезанная свежая петрушка
соль
оливковое масло
1 ч. ложка горчицы
1 ч. ложка молотой сушеной паприки
2 лавровых листа
щепотка мяты или чайная ложка
сливового варенья
2–3 ст. ложки муки



В середине приготовления фасоли вылейте смесь из кастрюли в сковороду. Добавьте сушеный перец — его можно предварительно нарезать или добавить целиком. Приправьте лавровым листом, добавьте мяту или чайную ложку сливового варенья.

В сковороде на оливковом масле обжарьте муку до легкого румянца. Как только цвет станет слегка коричневым, снимите сковороду с огня и, помешивая, добавьте чеснок и молотую паприку. Хорошо перемешайте.

Когда фасоль станет мягкой, посолите. Можно добавить томатный сок, но только после того, как фасоль станет мягкой, иначе приготовление займет гораздо больше времени. Добавьте к фасоли соус из муки и чеснока, постоянно помешивая, чтобы не образовались комки, и готовьте еще 15–20 минут. Ближе к концу добавьте мелко нарезанную петрушку и черный молотый перец.

*«Не уклоняйтесь друг от друга, разве по согласию,
на время, для упражнения в посте и молитве, а потом
опять будьте вместе, чтобы не искушал вас сатана
невоздержанием вашим. Впрочем, это сказано мною как
позволение, а не как повеление».*

1 Кор. 7, 5–6

Пребранац 1 (M)

Накануне замочите фасоль на ночь в теплой воде. Утром слейте воду, залейте фасоль холодной водой, поставьте готовиться на средний огонь. Когда закипит, воду слейте и замените новой водой.

Сделайте это пять или шесть раз, чтобы удалить из фасоли олигосахариды, которые плохо усваиваются нашим организмом и наносят вред процессу пищеварения.

Периодически проверяйте, готова ли фасоль, — она должна стать мягкой. Снимите кастрюлю с плиты, но воду пока не выливайте, оставьте в ней фасоль.

Подготовьте остальные ингредиенты: очистите и нарежьте лук, чеснок и петрушку. Смешайте их вместе и поместите в посуду для запекания, в которой будете готовить пребранац. Влейте томатный сок или положите нарезанные свежие помидоры, добавьте оливковое масло, соль и молотый черный перец.

Затем выложите в емкость фасоль и все аккуратно перемешайте. Необходимо добавить достаточное количество воды, потому что во время запекания в духовке фасоль впитает много жидкости. При этом следует наливать только горячую воду.

Поставьте в духовку и готовьте в течение часа.

Если вы добавляете морковь, то ее необходимо предварительно сварить вместе с фасолью, иначе она может не пропечься в духовке.



1 кг крупной фасоли
7 средних луковиц
10 зубчиков чеснока
500 г свежих помидоров,
очищенных и нарезанных
(или ½ л томатного сока)
молотый черный перец или острый
красный перец
сладкий красный перец
петрушка
250–300 мл оливкового масла
соль
морковь (по желанию)

Если вы не любите острое, исключите острый перец.

Некоторые тушат лук отдельно, а потом добавляют его к уже сваренной фасоли.

Пока варится фасоль, можно отдельно приготовить соус. Сначала потушите лук, затем добавьте остальные ингредиенты и, наконец, соедините все с фасолью в форме для запекания. Таким образом вы сэкономите время.

*«И собрались в Массифу, и черпали воду, и проливали пред
Господом, и постились в тот день, говоря: согрешили мы
пред Господом».*
1 Цар. 7, 6

Пребранац 2 (м)

Накануне вечером замочите фасоль на ночь в воде, добавив в нее чайную ложку пищевой соды. Утром слейте воду и сварите фасоль в новой холодной воде. По желанию можно вместе с фасолью сварить нарезанную морковь.

Обжарьте в оливковом масле нарезанный кубиками лук.

Добавьте щепотку или две сахара, чтобы придать луку красивый цвет. Тушите лук 30–35 минут.

Слейте с фасоли воду и переложите в посуду для запекания, в которой будет готовиться пребранац, добавьте обжаренный лук. Посолите по вкусу и хорошо перемешайте. Равномерно распределите фасоль в посуде, разровняйте ее, сверху разложите нарезанные помидоры.

Поместите блюдо в предварительно разогретую духовку и готовьте при средней температуре, пока фасоль не подрумянится.

1 кг белой фасоли
1 ч. ложка пищевой соды
6 луковиц (или больше – по желанию)
оливковое масло
морковь (по желанию)
4 спелых помидора, нарезанных кружками
соль
сахар

«Они же сказали Ему: почему ученики Иоанновы постятся часто и молитвы творят, также и фарисейские, а Твои едят и пьют?»

Он сказал им: можете ли заставить сынов чертога брачного поститься, когда с ними жених?

Но придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься в те дни».

Лука 5, 33–35

Чечевичная похлебка (м)

Чечевицу переберите и хорошо промойте в чистой воде. Поместите

ее в кастрюлю, залейте холодной водой, чтобы уровень воды был на 2–3 см выше чечевицы, и поставьте на средний огонь.

Когда закипит, слейте воду, а чечевицу промойте. Залейте водой в пропорции примерно

3:1 (3 л воды на 1 кг чечевицы). От количества воды зависит густота блюда. Добавьте чеснок (целые очищенные зубчики), лук (нарезанный, но не слишком мелко), лавровый лист, черный перец горошком и соль. Когда вода закипит и чечевица станет мягкой, добавьте масло, уксус и орегано. Дайте покипеть еще пять минут, затем снимите с огня.

Можно добавить томатный сок или нарезанные кубиками свежие помидоры, а также немного риса.

Если вы поститесь на воде, можно просто не добавлять масло.

1 кг чечевицы
3 нарезанные луковицы
1 головка чеснока
150 мл оливкового масла
2 ст. ложки винного уксуса
соль
20 горошин черного перца
орегано
5 лавровых листьев

«Ты не ешь мяса? Не вкушай же и глазами нескромности. Можно ведь и понести труд поста, и не получить награды за пост. Как? Когда от пищи мы воздерживаемся, а от грехов не удерживаемся; когда мяса не едим, а поедаем дома бедных; когда вином не утиваемся, а утиваемся злою похотию; когда весь день проводим без пищи, и весь же день бываем на бесстыдных зрелищах. Вот и труд поста, и никакой награды за пост, когда ходим на зрелища беззакония».

Святитель Иоанн Златоуст

СОЧИВО (В)

Замочите промытую чечевицу в воде и дайте постоять не менее часа.

Лук, морковь и сельдерей измельчите блендером. Налейте немного воды (примерно 0,5 см) в глубокую сковороду. Когда вода закипит, влейте в нее смесь из блендера.

Добавьте к овощам натертый картофель. Перемешайте и тушите под крышкой, чтобы вода не выпаривалась. Помешивая, следите за тем, чтобы ничего не прилипало ко дну. При необходимости добавьте еще воды.

Слейте воду с чечевицы, промойте ее и выложите к тушеным овощам. Добавьте томатный сок и воду, чтобы жидкость была на 2 см выше чечевицы. Добавьте нарезанный чеснок и другие приправы, тушите до готовности.

Чтобы сочиво было более густым, размешайте в холодной воде немного муки, следя за тем, чтобы не было комочков, и медленно влейте в блюдо, постоянно помешивая. После этого готовьте еще в течение 10 минут.

500 г чечевицы
3 морковки
1 крупная картофелина
2 большие луковицы
3–4 зубчика чеснока
0,5 л томатного сока
150 г корня сельдерея
соль
черный молотый перец
сухие травяные приправы
мука

«Если ты, постясь, безумно смеешься, то легко тебя запнутъ. Если на молитве плачешь, а в обществе ведешь себя по мирскому, то скоро уловят тебя в сети. Если при целомудренном поведении ты беспечен, то не умедишь пасть».

Святой Ефрем Сирин

Нут (м)

Накануне вечером переберите нут и замочите его в теплой воде.

Утром слейте воду, добавьте пищевую соду. Хорошо перемешайте и дайте настояться в течение часа. Через час промойте нут большим количеством чистой воды. При промывании можете потерять его

руками, чтобы удалить отмокшую кожицу. Но некоторые не удаляют кожицу, считая, что так сохранится полный аромат нута. Залейте холодной водой, поставьте на сильный огонь. После закипания уменьшите огонь и снимите пену ложкой. Когда перестанет пениться, добавьте лук, розмарин и соль.

После того как нут станет мягким, добавьте масло, лимонный сок и перец. А когда лишняя жидкость выкипит и блюдо загустеет, снимите кастрюлю с огня.

Розмарин можно завернуть в марлю и положить в кастрюлю, привязав к ручке, и когда блюдо будет готово — удалить его.

1 кг нута
5 луковиц (мелко нарезанных или натертых)
веточка розмарина
сок 2 лимонов
оливковое масло
черный молотый перец
соль
1 ст. ложка пищевой соды

«Бог не потребляет пищи, пост нас приближает к ангелам, которые не едят и не пьют, пост укрощает тело, чтобы душа ожила, в то время как угождение телу убивает душу. Постом очищаемся от страстей, которые развиваются угождением телу».

Святитель Симеон Солунский

Нут с рисом (м)

Накануне вечером промойте нут и замочите на ночь в воде. Утром слейте воду, добавьте пищевую соду и дайте настояться в течение часа. Под сильной струей воды перетрите и промойте нут, чтобы максимально очистить его от кожицы (в отличие от предыдущего рецепта, где удалять кожицу необязательно), чтобы он лучше сварился.

Поместите в кастрюлю нут и лук, залейте водой и поставьте вариться на средний огонь. Доведите до кипения и добавьте рис. После того как все содержимое кастрюли разварится и станет кашеобразным, добавьте лимонный сок, оливковое масло и посолите. Когда снова закипит, добавьте черный молотый перец и веточку розмарина, снимите с огня. По желанию вместо оливкового масла можно использовать тахини. В этом случае смешайте тахини с лимонным соком, одновременно добавляя немного бульона.

500 г нута
2 натертые луковицы
веточка розмарина
сок 2 лимонов
150–200 мл оливкового масла
черный молотый перец
соль
2 стакана риса
1 ст. ложка пищевой соды

*«Так пост, труд и бдение не дают возрастать похоти;
а уединение, созерцание, молитва и возлюбление Бога
уменьшают ее и ведут к исчезновению».
Святой Максим Исповедник*

Нут по-хиландарски (м)

С вечера замочите нут в холодной воде, чтобы он набух.

Утром слейте воду, промойте и поставьте вариться в воде без всяких добавок.

После закипания воду слейте, залейте новой водой и варите до готовности с добавлением части нарезанного лука.

В отдельной кастрюле хорошо обжарьте остальной лук с приправами (соль, паприка, петрушка, орегано, базилик, молотый перец, горчица).

Когда нут сварится, а лук и приправы обжарятся, добавьте воду в посуду с обжаренным луком. Слейте воду из нута и соедините с зажаркой. Перемешайте и готовьте еще 15 минут.

500 г нута
500 г нарезанного лука
соль
черный молотый перец
нарезанная петрушка
орегано
базилик
молотая сладкая паприка
1 ч. ложка горчицы
150–200 мл оливкового масла

«Пост — ограждение всякой добродетели, начало борьбы, венец воздержных, красота девства и святости, светлость целомудрия, начало христианского пути, мать молитвы, источник целомудрия и благоразумия, учитель безмолвия, предшественник всех добрых дел».

Святой Исаак Сирий

Грибные тефтели (м)

Очистите грибы и мелко нарежьте.

Лук измельчите, обжарьте в небольшом количестве масла.

Как только лук станет прозрачным, добавьте грибы и продолжайте тушить до готовности.

Затем снимите с огня и остудите.

Смешайте с остывшими грибами муку и разрыхлитель, посолите и поперчите, добавьте рубленую петрушку. Тщательно перемешайте, сформируйте фрикадельки и обжарьте их в разогретом масле.

500 г грибов
1 луковица
4 ст. ложки муки
2 ч. ложки разрыхлителя
петрушка
растительное масло
черный молотый перец
соль

*«Пост ускоряет приготовление к пришествию Твоему,
ожидание единственное дней и ночей моих».*

Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Грибной гуляш (в)

В кастрюлю налейте примерно 1 см воды. Нарежьте лук и морковь кубиками, поместите в кастрюлю и поставьте на небольшой огонь. Периодически помешивайте, при необходимости добавляйте понемногу воду. Тушите, пока морковь не станет полностью мягкой.

1 кг грибов (желательно лесных, разных видов)
1 кг лука
3 морковки
4–5 зубчиков чеснока
молотая сладкая паприка
200 мл томатного сока
сухие травяные приправы
черный молотый перец
соль
½ ст. ложки горчицы

Когда лук и морковь будут готовы, добавьте грибы, предварительно нарезанные кубиками или четвертинками (в зависимости от вида грибов), перемешайте. Грибы сами выделяют жидкость, поэтому в дальнейшем воду добавлять не нужно. Посолите, добавьте приправы, влейте томатный сок. Размешайте горчицу с водой в отдельной миске и влейте в блюдо. Тушите, пока гуляш не загустеет.

Таким же образом можно приготовить грибной гуляш на масле. В этом случае добавьте постные (растительные) сливки.

«Кто пребывает в посте, у того ум непоколебим. Пост напоминает стяжавшему его заповеди Духа. ...А кто нерадит о посте, тот приводит в колебание все доброе, потому что пост был заповедью, вначале данной нашему естеству в остережение против вкушения пищи, и нарушением поста пало начало нашего создания».

Святой Исаак Сирин

Соевый гуляш (м)

Накануне вечером замочите сою в воде. На следующий день процедите, залейте водой и прокипятите 10 минут. Слейте воду, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода.

В сковороде обжарьте на масле лук и морковь. Когда лук потемнеет, влейте вино, добавьте помидоры, сою, затем остальные ингредиенты и тушите в течение 30 минут. За это время отварите макароны.

Когда гуляш будет готов, соедините массу с макаронами и хорошо перемешайте.

Этот гуляш можно приготовить без макарон, подавать с картофельным пюре или клецками.

150 г сои кусочками (кубиками)
500 мл томатного сока
(можно больше)
500 г репчатого лука, нарезанного
кольцами
2–3 нарезанные морковки
100 мл красного вина
2–3 лавровых листа
5 зубчиков чеснока
400 г макарон
растительное масло
соль
черный молотый перец
молотая сладкая паприка
молотая острая паприка
орегано

*«Даже если одним песком озерным питаться стану,
не придешь Ты ко мне, если пост не войдет глубоко
в душу мою».*

Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Сарма (голубцы) на воде (в)

Смешайте все ингредиенты для начинки без добавления воды и масла. Приготовленную таким образом начинку используйте для приготовления сармы. Если вы хотите, чтобы листья капусты были мягче, оставьте их на ночь в морозильной камере. Положите достаточное количество начинки на лист, заверните как голубцы.

Застелите капустными листьями дно емкости, в которой будете готовить, плотно уложите на них приготовленные голубцы, посыпьте нарезанными петрушкой, базиликом, добавьте несколько штук чернослива. Накройте несколькими листьями капусты (или листьями винограда, если вы используете их), залейте водой, чтобы она покрыла содержимое кастрюли. Готовьте как обычные голубцы.

листья квашеной капусты
(или виноградные листья)
немного чернослива
базилик
1 пучок петрушки

ДЛЯ НАЧИНКИ:

500 г нарезанного лука
2 зубчика чеснока (раздавленных)
1 нарезанный небольшой корень
петрушки
¼ нарезанного небольшого корня
сельдерея
¼ нарезанного корня пастернака
2 нарезанные морковки
1 стакан риса
1 ч. ложка паприки
соль
100 г молотых грецких орехов

«Пост — колесница, возносящая на небо. Пост рождает пророков, умудряет законодателей. ...Пост угаивал силу огненную. Пост заграждал уста львов. Пост возводит молитву на небо. Пост — мать здоровья».

Святой Ефрем Сирийский

Сарма (голубцы) с пшеницей (м)

Замочите просеянную пшеницу в подсоленной воде. Когда она набухнет, слейте излишек воды, измельчите мясорубкой или блендером.

Нарезанный лук обжарьте в небольшом количестве масла до прозрачности, добавьте к луку измельченную пшеницу, натертый картофель, орехи и приправы по вкусу. Сверните ваши голубцы из листьев капусты и приготовленной начинки, выложите в смазанную маслом форму. Влейте воду, чтобы прикрыть голубцы, и варите на медленном огне.

В конце приготовления можно переставить посуду в духовку и запекать в течение нескольких минут.

листья квашеной капусты
100 г белой пшеницы
100 г измельченных грецких орехов
2 большие луковицы
2 картофелины
сухие травяные приправы
паприка
черный молотый перец
соль
растительное масло

«Познал я в молитве моей, что телесный пост — это скорее символ настоящего воздержания, весьма полезный для новонаначального в уповании на Тебя, но и крайне тягостный для того, кто лишь при нем и останется».
Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Греческие сармицы из виноградных листьев (м)

В сковороду налейте половину масла и обжарьте лук. Когда он станет прозрачным, добавьте нарезанный зеленый лук и рис, обжарьте вместе в течение двух минут. Снимите с огня и добавьте сок одного лимона, фенхель, петрушку, черный молотый перец и соль. Накройте кастрюлю и дайте настояться в течение 20 минут.

Бланшируйте виноградные листья в кипящей воде в течение одной-двух минут, затем промойте их холодной водой и дайте стечь. Заверните сармицы как можно плотнее, с небольшим количеством начинки (2 ч. ложки). Блестящая сторона листа должна быть снаружи.

Разложите несколько листьев на дне посуды, в которой будете готовить, затем очень плотно разложите на них сармицы. Залейте двумя стаканами воды, выдавите сок из половины лимона и посолите. Придавите тарелкой подходящего диаметра, чтобы она уместилась в кастрюле.

Поставьте кастрюлю на средний огонь. Как только закипит, уменьшите огонь наполовину и тушите, пока рис не впитает всю жидкость.

50 молодых листьев винограда
300 г риса
150 мл оливкового масла
4 мелко нарезанных стеблей зеленого лука
1 мелко нарезанная большая луковица
сок 1•2 лимонов
соль
черный молотый перец
мелко нарезанная петрушка
фенхель

«Ум постящегося молится трезвенно, а ум невоздержного исполнен нечистых мечтаний. Насыщение чрева иссушает источники слез, а чрево, иссушенное воздержанием, рождает слезные воды».
Святой Иоанн Лествичник

Фаршированные цветы кабачка (м)

У каждого цветка удалите пестик, так как он вызывает горечь. Вымойте цветы и обсушите их на бумажном полотенце.

Лук обжарьте в масле в глубокой сковороде. Добавьте петрушку, укроп и рис, перемешайте. Через минуту добавьте немного горячей воды и варите на среднем огне 7–8 минут. Посолите, поперчите. Снимите с плиты и влейте лимонный сок.

Ложкой аккуратно наполните цветки кабачка приготовленной начинкой. Закройте края конвертиком. Наполненные таким образом цветки разложите в неглубокой кастрюле или сковороде, предварительно смазанной небольшим количеством масла. Влейте немного воды, выжмите еще немного лимонного сока. Поставьте в разогретую духовку и готовьте примерно 15 минут, пока не испарится вода.

15 свежих цветков кабачка
1 стакан риса
1 ст. ложка мелко нарезанного укропа
1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки
4 мелко нарезанные луковицы
100 мл оливкового масла
соль
черный молотый перец
сок 1–2 лимонов

*«Телесное и душевное, через пост, преобразается
в духовное».*

Архиепископ Иоанн (Шаховской)

Фаршированный сушеный перец (м)

Замочите сушеный перец в теплой воде, чтобы он максимально увлажнился и размягчился.

Мелко нарежьте лук, морковь, корни петрушки и сельдерея, обжарьте все вместе на растительном масле. Посолите, добавьте 1 ч. ложку молотой паприки. Насыпьте предварительно промытый рис.

Опалите лавровый лист на огне и покрошите в эту смесь. Перемешайте и снимите с огня. Добавьте 100 г молотых грецких орехов и снова хорошо перемешайте. Когда начинка остынет, слейте воду из замоченных перцев и заполните их остывшей начинкой. Не заполняйте перцы доверху, оставьте пустое место (примерно 1,5 см). Сложите верхушки перцев внутрь, чтобы начинка не выпала. Уложите перцы толстым слоем в неглубокой кастрюле.

Приготовьте заливку. В отдельную посуду налейте 400 мл томатного сока и 200 мл воды, поставьте на огонь. Добавьте 1 ст. ложку муки, хорошо перемешайте, чтобы не было комочков. Влейте горячую заливку в фаршированные перцы.

Закройте кастрюлю с перцами, готовьте 45 минут на небольшом огне. Ближе к концу снимите крышку, чтобы лишняя жидкость выкипела, а соус красиво загустел.

Можно поставить кастрюлю в горячую духовку, чтобы перцы подрумянились.

10 целых сушеных перцев
3 луковицы
2 морковки
1 корень петрушки
¼ корня сельдерея
1 стакан риса
100 г молотых грецких орехов
растительное масло
молотая сушеная паприка
2 лавровых листа
соль

ДЛЯ ЗАЛИВКИ:

400 мл томатного сока
200 мл воды
1 ст. ложка муки

Печеный картофель (м)

Очистите и промойте картофель, нарежьте его кружками.

Лук очистите и нарежьте кольцами, так же нарежьте сладкий перец. Смешайте, посыпьте приправами и перемешайте, чтобы все равномерно распределилось. Переложите на смазанную маслом сковороду. Сверху немного полейте оливковым маслом, затем залейте водой, чтобы она покрыла картофель.

Запекайте в предварительно разогретой до 220 °С духовке в течение примерно 50 минут, пока не выкипит вода.

1 кг картофеля
3 головки лука
2 свежих сладких перца
молотая сушеная паприка
орегано
оливковое масло
соль
черный молотый перец
вода

«Пост — колесница, возносящая на небо. Пост рождает пророков, умудряет законодателей. Пост — доброе предохранение для души, надежный сожитель телу».
Святой Ефрем Сирин

Печеный картофель с лимоном (м)

Очистите и промойте картофель. Каждую картофелину надрежьте крест-накрест, но не до конца, чтобы клубни не распались на кусочки. В каждый надрез вставьте лавровый лист.

Разложите картофель на противне, посыпьте солью, черным перцем и орегано, сбрызните оливковым маслом.

Налейте в противень с картофелем 2 стакана горячей воды. Запекайте в духовке при 250 °С. Когда жидкость выкипит, а картофель запечется, сбрызните лимонным соком и верните противень в выключенную духовку еще на несколько минут.

Можно посыпать картофель молотой паприкой и мелко нарезанным чесноком.

1 кг картофеля
соль
2 лавровых листа
150–200 мл оливкового масла
черный молотый перец
орегано
петрушка
сок 2 лимонов

*«Постом радую надежду свою на Тебя, грядущий Господи.
Пост ускоряет приготовление к пришествию Твоему,
ожидание единственное дней и ночей моих».*
Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Натертый картофель (м)

Вымойте картофель, отварите в мундире, очистите и натрите на терке в миску. Приправьте перцем, орегано (и другими специями), посолите по вкусу. Перемешайте, чтобы приправы равномерно распределились.

1 кг картофеля
1 ст. ложка растительного масла
1 ст. ложка нежирного маргарина
соль
черный молотый перец
орегано

Растопите ложку маргарина в сковороде, добавьте ложку растительного масла и залейте этой смесью подготовленный картофель.

Поставьте сковороду на огонь, обжарьте картофель, чтобы образовалась корочка. Старайтесь минимально перемешивать, чтобы не превратить картофель в пюре. Умелые повара могут перевернуть всю массу наподобие блина, чтобы картошка пропеклась с двух сторон. Если вы не смогли перевернуть лопаткой и у вас получилась корочка только на нижней стороне, накройте блюдо подходящей плоской тарелкой и переверните ее так, чтобы непропеченная сторона оказалась на дне тарелки.

*«Пост есть виновник бесстрастия, разрешение грехов,
врата рая и небесное наслаждение».
Святой Иоанн Лествичник*

Фаршированный картофель (в)

Картофель вымойте, про-
ткните в нескольких ме-
стах вилкой и поставьте
в духовку запекаться. Готовый
картофель остудите.

Рис и нарезанный кубиками
красный сладкий перец отва-
рите вместе в овощном бульоне.

Из банки фасоли слейте жид-
кость. Ближе к концу варки добавьте фасоль к рису.

Запеченный картофель разрежьте пополам, середину выньте ложкой
и, хорошо перемешав, добавьте к рису с фасолью. Полученной начин-
кой наполните «лодочки» из картофеля.

Для бульона можно использовать покупной бульонный кубик,
но в нем содержится растительный жир, поэтому ваше блюдо будет
не на воде, а на масле. Если вы соблюдаете пост на воде, приготовьте
бульон самостоятельно из различной зелени для супов и рагу по свое-
му вкусу.

3 картофелины
1 стакан риса
2 ч. ложки молотого острого
красного перца
300 мл овощного бульона
250 г консервированной фасоли
чеснок
свежий красный сладкий перец

*«Духовные же и небесные служители Его осеняют их
и святые их яства».
Святой Исаак Сирий*

Картофель в муке (В)

В небольшой миске смешайте муку, паприку, сухие приправы, перец и соль по вкусу. Картофель очистите, вымойте и нарежьте на четвертинки.

картофель
кукурузная мука или манка
молотая сладкая паприка
сухие травяные приправы
черный молотый перец
соль

Поместите картофель в большую кастрюлю, посыпьте смесью муки и приправ. Осторожно перемешайте — необходимо, чтобы картофель был полностью покрыт.

В форму положите бумагу для выпечки и разложите на ней ломтики картофеля. Запеките картофель в духовке при умеренной температуре.

«Пост телесный ничего не значит без духовного поста внутреннего человека, который состоит из предохранения себя от страстей. Сей пост внутреннего человека приятен Богу и вознаградит для тебя недостаток телесного поста».
Святой Варсонофий Великий

Картофель с белыми грибами (м)

Очистите и промойте картофель, нарежьте его на крупные кусочки.

Очистите лук и чеснок. Лук нарежьте кольцами, чеснок — лепестками. В глубокой сковороде обжарьте лук и чеснок на оливковом масле на медленном огне. Когда лук станет прозрачным, выложите в сковороду картофель. Тщательно перемешайте, чтобы лук и картофель хорошо распределились.

Влейте воду так, чтобы картошка слегка пропиталась. Поперчите и посолите, добавьте лавровый лист. Через 30 минут добавьте остальные ингредиенты и уменьшите температуру наполовину.

Не перемешивайте блюдо, чтобы не раздавить картофель. Разложите белые грибы сверху на картофель, поместите сковороду в предварительно разогретую духовку, чтобы блюдо подрумянилось.

Если вы используете сухие белые грибы, замочите их в миске с водой накануне вечером, чтобы они набухли. Разложите их поверх картофеля так же, как свежие молодые белые грибы.

1 кг картофеля
3 луковицы
4 зубчика чеснока
200 мл оливкового масла
4 лавровых листа
2 ст. ложки томатной пасты
тмин
корица
орегано
черный молотый перец
соль
молотая сладкая паприка
несколько шляпок свежих молодых
белых грибов (или сушеных)

*«И мудрый Даниил не увидел бы видений, если бы
не просветлил душу свою постом».
Святитель Василий Великий*

Картофель с тахини (м)

Картофель отварите в мундире в подсоленной воде. Очистите, нарежьте на кусочки. Посыпьте петрушкой или орегано и еще немного посолите.

Приготовьте заправку из тахини. Смешайте тахини

с лимонным соком, пока смесь не загустеет и не станет однородной. Постоянно помешивая, медленно разбавьте полученный соус теплой водой. Добавьте немного соли в соус и полейте им картофель.

Можно добавить в соус молотые грецкие орехи, а также запечь картошку в течение часа в духовке при температуре 200 °С.

1 кг картофеля
3 ст. ложки тахини
сок 3 лимонов
2 мелко нарезанные луковицы
мелко нарезанные петрушка
или орегано
соль

*«И обуздал я постом свои заботы, чтобы унес он их
от меня своим дыханием, как ветер, рассеивающий мглу.
Дабы не стояли они между мной и Тобой, как мрачная
завеса, и не возвращали мои взоры к Миру сему».
Святитель Николай Сербский (Велимирович)*

Картофель С ЛИМОНОМ (В)

Очистите и промойте картофель, нарежьте кружками и разложите на противне.

В небольшой миске смешайте лимонный сок с приправами и чесноком и 100 мл воды.

1 кг картофеля
3 зубчика чеснока
сок 2 лимонов
соль
черный молотый перец
базилик

Вылейте эту смесь на картофель, накройте противень фольгой, чтобы вода не испарилась сразу.

Сделайте зубочисткой в фольге несколько отверстий.

Выпекайте в разогретой духовке при умеренной температуре. Ближе к концу снимите фольгу, чтобы подрумянить картофель.

*«И наложил я пост на язык свой, чтобы отвык
он от многословия и воздержанно говорил те слова,
которые прокладывают дорогу пришествию Твоему».
Святитель Николай Сербский (Велимирович)*

Кипрский картофель (м)

Картофель вымойте, очистите и разрежьте вдоль пополам.

Острым ножом надрежьте каждую картофелину крест-накрест достаточно глубоко, чтобы почти прорезать картофелину.

Обмакните каждую картофелину в растительное масло, посолите, посыпьте панировочными сухарями.

Выложите на противень так, чтобы плоская сторона была снизу на противне, а круглая — сверху. При необходимости добавьте на противень еще немного масла.

Панировочных сухарей нужно достаточно много: они дадут красивую румяную корочку.

Запекайте в духовке до готовности. Воды добавлять не требуется.

картофель
панировочные сухари
растительное масло
соль

*«Постящийся, если бы и подвергся искушению, побеждает
искушающего».*

Святитель Григорий Палама

Картофельный паприкаш (в)

Очистите и промойте картофель, нарежьте кубиками, положите в кастрюлю и залейте водой, чтобы она покрывала его.

Добавьте в кастрюлю лук, морковь, сладкий перец и варите до готовности картофеля. Добавьте по вкусу травяные приправы и черный молотый перец, посолите.

500 г картофеля
500 г мелко нарезанного лука
2 нарезанные кольцами морковки
4 нарезанных кубиками свежих сладких перца
пучок петрушки
сухие травяные приправы
молотая сладкая паприка
2 ст. ложки муки
соль
черный молотый перец

В небольшой миске смешайте муку с паприкой, размешайте в холодной воде так, чтобы не было комочков, и влейте эту смесь в кастрюлю. Варите еще несколько минут.

Перед подачей посыпьте готовое блюдо нарезанной петрушкой.

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

Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Сладкая капуста (в)

У капусты удалите верхние листья, нарежьте кубиками, положите их в кастрюлю и залейте водой. Вода не должна покрывать капусту, так как в процессе приготовления она сама выделит достаточно жидкости.

Добавьте в кастрюлю картофель, очищенный и нарезанный кубиками, и нарезанную кружочками морковь. Готовьте на медленном огне. Приправьте сухими приправами, посолите по вкусу, добавьте несколько горошин перца. Ближе к концу варки добавьте томатный сок или мелко нарезанные очищенные помидоры.

В небольшой миске размешайте муку и паприку в холодной воде, следя за тем, чтобы не было комочков. Аккуратно помешивая, влейте в капусту и готовьте еще несколько минут. Если вы не любите, чтобы блюдо было густым, муку можно не добавлять.

1 кочан свежей капусты
1 крупная картофелина
1 морковь
200 мл томатного сока
(или 2 свежих помидора)
сухие травяные приправы
молотая сладкая паприка
соль
черный перец горошком
несколько ложек муки

*«Но мы не в пище только должны соблюдать меру,
но удерживаться и от всякого другого греха, чтобы, как
постимся чревом, поститься нам и языком, удерживаясь
от клеветы, от лжи, от празднословия, от уничижения,
от гнева и, одним словом, от всякого греха, совершаемого
языком».*

Преподобный Дорофей

Фаршированные баклажаны, вариант 1 (M)

Вымойте баклажаны, удалите стебли, нарежьте вдоль и поместите в соленую воду. Через 30 минут достаньте и аккуратно выжмите, чтобы удалить излишки воды, обсушите бумажным полотенцем, чтобы масло не брызгало при жарке.

Обжарьте баклажаны в большом количестве масла под крышкой до мягкости.

Разложите жареные баклажаны на противне близко друг к другу. Выньте ложкой серединки и смажьте внутреннюю часть «лодочек» соевым соусом.

Приготовьте начинку. Замочите соевые крошки в теплой воде на полчаса, хорошо отожмите, потушите с луком в масле. Добавьте томатную пасту, разведенную небольшим количеством теплой воды, посолите и поперчите.

Варите на медленном огне, пока соя не станет мягкой, а жидкость не закипит. Можно добавить овощные бульонные кубики, но в этом случае солить не надо.

1,5 кг баклажанов
100 г соевых крошек
2 натертые луковицы
3 зубчика чеснока
2 суповых бульонных овощных кубика
соевый соус
палочка корицы (по желанию)
пакет готового картофельного пюре (или приготовленное самостоятельно пюре из 2 больших картофелин)
2 ст. ложки растительных сливок
1 ст. ложка томатной пасты
растительное масло для жарки и тушения
черный молотый перец

Приготовьте пюре следующим образом: размешайте растительные сливки в кипящей воде. Если вы используете концентрат картофельного пюре, приготовьте его согласно инструкции на упаковке. Добавьте немного масла, раздавленный чеснок и посолите. Хорошо перемешайте, пока смесь не станет густой (если вы готовите пюре из картофеля, старайтесь не делать его жидким).

Залейте баклажаны сначала начинкой, а затем покройте все картофельным пюре. Если пюре прилипает к ложке, окуните ложку в холодную воду.

Выпекайте в течение часа в разогретой до 180–200 °С духовке.

*«Так же должно поститься и глазами, то есть
не смотреть на суетные вещи, не давать глазам свободы,
ни на кого не смотреть бесстыдно и без страха. Также
и руки, и ноги должно удерживать от всякого злого дела».*
Преподобный Дорофей

Фаршированные баклажаны, вариант 2 (M)

Промойте баклажаны холодной водой, промокните бумажными полотенцами.

Баклажаны разрежьте вдоль пополам, удалите семенную часть ложкой, каждую половинку посолите и оставьте на некоторое время.

На сковороде на небольшом количестве масла обжарьте лук. Когда он приобретет желтоватый цвет, добавьте немного горячей воды, сладкий перец, нарезанные кубиками помидоры, чеснок и петрушку. Поперчите по вкусу, добавьте щепотку сахара и корицы, продолжайте тушить.

Разложите «лодочки» рядом в неглубокой кастрюле срезом вверх и наполните смесью из сковороды. Если начинки получилось больше, полейте ею баклажаны сверху. Полейте оливковым маслом и томатным соком, добавьте немного воды. Поставьте в разогретую духовку на 40 минут, пока жидкость не закипит, а соус не станет густым.

1 кг баклажанов
4 мелко нарезанные луковицы
2 мелко нарезанных зубчика чеснока
и еще по 2 на каждый баклажан
(в зависимости от того, сколько
их в килограмме)
мелко нарезанная петрушка
3 спелых помидора, очищенных
и нарезанных кубиками
щепотка сахара
щепотка корицы (по желанию)
зеленый сладкий перец
(по желанию)
1 ½ ст. ложки томатного сока
200 мл оливкового масла
соль и черный молотый перец

Мусака (м)

Очистите и промойте картофель и баклажаны, нарежьте вдоль тонкими ломтиками. Ломтики баклажанов посолите и оставьте в закрытой миске, таким образом из них выйдет горечь и лишняя жидкость. Через 30 минут откиньте баклажаны на дуршлаг и аккуратно отожмите рукой.

500 г картофеля
2 больших баклажана
3 луковицы
500 г помидоров, очищенных и нарезанных кубиками
2 зубчика чеснока
100 г панировочных сухарей
100 мл оливкового масла
корица
тмин
соль и черный молотый перец

Поставьте тефлоновую сковороду на огонь. Смажьте каждый ломтик баклажанов оливковым маслом с помощью кухонной кисти, обжарьте в течение 15 минут, периодически переворачивая. Также можно обжарить баклажаны на гриле.

Картофель обжарьте в небольшом количестве масла в течение 5 минут, затем аккуратно разложите его на дне стеклянной огнеупорной формы для запекания. Выложите половину баклажанов на картофель.

Обжарьте лук в большой смазанной маслом сковороде до золотистого цвета, добавьте помидоры и приправы, тушите примерно 10 минут, затем добавьте чеснок и тушите еще столько же.

Готовую смесь вылейте на баклажаны и равномерно распределите. Выложите оставшиеся половинки баклажанов поверх начинки, посыпьте все панировочными сухарями, посолите и поперчите.

Поставьте форму в предварительно разогретую духовку и выпекайте в течение часа при температуре 180 °С.

«Истинный пост — удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи, клятвенпреступления; воздержание от сего есть истинный пост».

Святитель Василий Великий

ПЛОВ (м)

Нарежьте лук. Если вы предпочитаете зеленый, нарежьте его полностью — и белую часть, и перья. Посолите, обжарьте лук на масле в глубокой сковороде или кастрюле с толстым дном. Добавьте помидоры, мяту, укроп и петрушку. Аккуратно перемешайте, чтобы не прилипло, и потушите.

500 г риса
2 спелых помидора, нарезанных кубиками (удалить семена)
70 мл оливкового масла
3–4 луковицы (или зеленый лук)
3 мелко нарезанных зубчика чеснока
2 ст. ложки мелко нарезанной петрушки
мелко нарезанные мята и укроп
черный молотый перец
соль

Когда выделившаяся жидкость закипит, добавьте столько кипящей воды, сколько нужно для риса. Соотношение риса и воды должно быть 1:2. В кипящую жидкость всыпьте рис. Уменьшите огонь и варите до готовности риса, пока вся жидкость не впитается. В конце добавьте чеснок и молотый черный перец. Рис должен остаться цельным — следите, чтобы он не разварился.

Накройте кастрюлю чистым полотенцем или салфеткой, закройте крышкой и дайте постоять 10–15 минут. Салфетка поглощает пар из блюда, который конденсируется на крышке, возвращается в блюдо и доводит таким образом рис до готовности, но не позволяет ему превратиться в кашу.

«... Пост разумею не тот, который содержат многие, но тот истинный, — воздержание не от пищи только, но и от грехов: потому что пост сам по себе не может спасти соблюдающих его, если не будет сообразен с поставленным законом».

Святитель Иоанн Златоуст

Красное ризотто (М)

Налейте 0,5 л воды в небольшую кастрюлю, вскипятите и растворите овощной бульонный кубик.

В другой посуде, в которой вы будете готовить ризотто, обжарьте на масле нарезанный лук. Когда он станет прозрачным, всыпьте рис. Хорошо перемешайте, чтобы рис впитал масло и смешался с луком. Залейте рис красным вином, продолжая помешивать, влейте бульон.

Пока рис варится, измельчите блендером вареную свеклу. Возможно, потребуется добавить в блендер немного воды, чтобы придать свекле более приятную консистенцию. Можно использовать воду, в которой варилась свекла.

Когда рис будет готов, всыпьте в него измельченную свеклу и хорошо перемешайте. Добавьте соль и перец по вкусу.

300 г риса
1 большая луковица
300 г вареной свеклы
1 овощной бульонный кубик
100 мл красного вина
соль
черный молотый перец
растительное масло

«Боязливый воин трепещет от звука трубы, возвевающей битву, а чревоугодник — от возвещения о начале поста».

Преподобный Нил Синайский

Квашеная капуста с рисом (м)

Промойте кочан, замочите в холодной воде на некоторое время, чтобы уменьшить резкий вкус, затем мелко нарежьте.

Обжарьте на масле лук и морковь. Когда лук станет прозрачным, добавьте нарезанную капусту. Влейте масло и воду, тушите на маленьком огне.

Через 30 минут всыпьте рис, поперчите, добавьте лавровый лист и паприку, тушите еще 15 минут. Если жидкости недостаточно для риса, добавьте горячую воду.

Блюдо можно подавать сразу или переложить в форму для запекания и запечь в разогретой духовке до образования тонкой корочки.

небольшой кочан квашеной капусты
100 г риса
2 нарезанные луковицы
2 большие морковки, нарезанные кружочками
лавровый лист
50 мл оливкового масла
черный перец горошком
молотая сладкая паприка

*«Ум постящегося молится трезвенно, а невоздержного
исполнен мечтаний».*

Святой Иоанн Лествичник

МОРПРОДУКТЫ



Салат с морепродуктами (м)

Сварите рис.
Отдельно потушите
кукурузу с добавлением
3 ч. ложек оливкового масла.

Отдельно сварите морепро-
дукты с розмарином (варить
не более 5 минут). Добавьте
к морепродуктам немного
белого вина, чеснок, оливковое
масло и петрушку и тушите
еще несколько минут. Снимите
кастрюлю с огня, чтобы она
остыла.

Мелко нарежьте лук, посолите,
полейте уксусом и маслом, оставьте на некоторое время мариновать-
ся. Добавьте к луку сваренный рис, тушеную кукурузу и измельченные
маслины. Слейте лишнюю жидкость из морепродуктов и выложите их
в салат.

Полейте лимонным соком, посолите, добавьте по вкусу приправы.

300 г морепродуктов
200 г сладкой кукурузы
100 г риса
1 небольшая луковица
оливковое масло
50 г маслин
соль
черный молотый перец
6 зубчиков чеснока
бальзамический уксус
петрушка
розмарин
белое вино по вкусу
сок одного лимона

*«Не соблюдающий умеренности и должной разборчивости
в пище не может сохранить ни девства, ни целомудрия,
не может обуздывать гнева, предается лени, унынию
и печали, делается рабом тщеславия, жилищем гордости,
которую вводит в человека его плотское состояние,
являющееся наиболее от роскошной и сытой трапезы».*
Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Тушеные кальмары (М)

Очистите кальмаров. Если они крупные, нарежьте их на кусочки.

Варите 30 минут в скороварке с небольшим количеством воды.

В глубокой сковороде обжарьте на масле лук. Когда он станет прозрачным, добавьте помидоры и петрушку, влейте немного воды. Добавьте кальмаров

и бульон, в котором они варились, поперчите. Когда жидкость закипит, снимите сковороду с огня.

Солить кальмаров лучше в самом конце приготовления, иначе они станут жесткими.

1 кг кальмаров
2 мелко нарезанные луковицы
3 мелко нарезанных спелых помидора
черный молотый перец
мелко нарезанные петрушка или укроп
1 ст. ложка оливкового масла
соль

«Не пресыщайся всякою сластью и не бросайся на разные снеди, ибо от многоядения бывает болезнь, и пресыщение доводит до холеры; от пресыщения многие умерли, а воздержный прибавит себе жизни».

Сир. 37, 32—34

Фаршированные кальмары, вариант 1 (M)

Очистите кальмаров и промойте. Отрежьте щупальца, нарежьте их на мелкие кусочки. В миске смешайте нарезанные щупальца с тертым постным сыром, петрушкой и панировочными сухарями.

800 г очищенных кальмаров
1 ст. ложка петрушки
2 ч. ложки сухой травяной приправы
2 ст. ложки панировочных сухарей
50 мл оливкового масла
2 зубчика чеснока
200 г постного сыра
50 мл белого вина

Разомните чеснок и добавьте его в миску, хорошо перемешайте все ингредиенты. Наполните кальмаров этой начинкой, но не переполняйте их, так как в процессе приготовления начинка увеличится в объеме. Защипните зубочисткой отверстия кальмаров.

Разогрейте в сковороде оливковое масло, выложите в нее кальмары и обжарьте в течение 6—7 минут с одной стороны, затем переверните и обжарьте с другой стороны. Приправьте сухими травами, влейте вино и еще немного потушите.

«Подобно тому как легкие корабли пересекают море, и те, кто обременены тяжелым грузом, находятся в опасности утонуть, так пост облегчает наш разум, помогает ему быстро пересечь море этой жизни, стремиться к небу и небесным явлениям, необременен настоящим и считает его незначительной тенью и мечтой».

Святитель Иоанн Златоуст

Фаршированные кальмары, вариант 2 (M)

Очистите кальмаров и промойте их. Отрежьте щупальца и нарежьте на мелкие кусочки.

В сковороду налейте масло, выложите в нее натертый лук и нарезанные щупальца, посолите, поставьте тушить.

1 кг кальмаров
1 стакан риса
по 1 горсти укропа и петрушки
2 натертые луковицы
молотый черный перец
соль
растительное масло
сок 2 лимонов

Добавьте в сковороду рис, петрушку и укроп, поперчите. Постоянно помешивайте, чтобы не прилипало ко дну.

Когда начинка из кальмаров будет готова, добавьте сок одного лимона.

Поставьте кастрюлю с водой на огонь. За это время чайной ложкой заполните кальмаров приготовленной начинкой, но не переполняйте их, иначе кальмары лопнут и начинка вывалится (это произойдет из-за набухания риса). Защипните фаршированного кальмара деревянной зубочисткой.

Подготовленных таким образом кальмаров уложите рядом друг с другом в глубокой посуде. Залейте их кипятком, чтобы они были слегка покрыты водой. Готовьте на медленном огне.

Во время приготовления добавьте немного оливкового масла и сок второго лимона. Когда вода закипит и соус загустеет, снимите посуду с огня, немного остудите. Удалите из кальмаров зубочистки.

Подавайте кальмаров на чистом овальном блюде, полив соусом, в котором они готовились.

При желании заправку можно приготовить отдельно. Выньте кальмаров из сковороды, в оставшуюся жидкость выжмите два лимона.

В отдельной посуде смешайте ложку крахмала или кукурузной муки с холодной водой. Вылейте в сковороду, перемешайте и поставьте на слабый огонь.

Можно добавить еще немного масла и щепотку соли. Когда соус загустеет, полейте им кальмаров.

*«Во время сытости вспоминай о времени голода и во дни
богатства — о бедности и нужде».*
Сир. 18, 25

Белая бузара (м)

Обжарьте чеснок с петрушкой на масле. Когда чеснок начнет темнеть, добавьте креветки и перемешайте. Налейте 100 мл белого вина. Позже, при необходимости, можно добавить еще. Приправьте специями и хорошо перемешайте. Дайте увариться, чтобы блюдо загустело.

В качестве гарнира можно подать картофельное пюре.

1 упаковка креветок (1 кг)
1 нарезанная головка чеснока
1 горсть нарезанной петрушки
белое вино
соль
молотый черный перец
молотый красный острый перец
орегано
растительное масло

Черная бузара (м)

Нарежьте лук и перец, обжарьте на масле. Когда перец размягчится, влейте томатный сок. Затем добавьте креветки, чеснок и оставшиеся приправы, влейте вино. Тушите 20–30 минут, осторожно помешивая.

1 упаковка креветок (400 г)
1 луковица
3 зубчика чеснока
2 свежих сладких перца
100–200 мл томатного сока
соль
молотый черный перец
100 мл красного или белого вина
орегано
молотый красный острый перец
(по желанию)
молотая сладкая паприка
растительное масло

Ризотто с креветками (м)

Обжарьте лук и нарезанный перец до мягкости, добавьте карри и, помешивая, всыпьте промытый рис. Тщательно перемешайте, добавьте креветки и залейте кипятком.

Добавляйте воду в соотношении к рису 2:1, то есть 2 стакана воды на 1 стакан риса.

Положите чеснок и остальные приправы по вкусу.

Тушите 25–30 минут, периодически помешивая.

1 упаковка креветок (450 г)
1 луковица
2 свежих сладких перца
4 зубчика чеснока
140 г риса
соль
молотый черный перец
молотая сладкая паприка
молотый красный острый перец
орегано
карри
растительное масло

*«Потому и приобщил я к посту душу свою, чтобы
очистить ее от множества женихов дерзких и, словно
невесту, приготовить для Тебя».
Святитель Николай Сербский (Велимирович)*

Шашлыки из мидий (м)

Нанижите мидии на шпажки (по 5–6 штук на каждую).

Смешайте муку с пивом в неглубокой миске, добавьте соль. Обмакните в эту смесь шпажки с мидиями и сразу же обжарьте их во фритюрнице или глубокой сковороде в разогретом масле.

Достаньте шпажки с мидиями из фритюрницы и посыпьте молотой паприкой. На концы палочек нанижите по кусочку нарезанного лука. Приготовленные таким образом мидии подавайте с соусом.

Для соуса блендером измельчите лук с морской солью до кремообразного состояния. Грецкие орехи растолките, добавьте к луку и смешайте с растолченным картофелем или картофельным пюре.

Отожмите замоченный хлеб и добавьте к смеси. Тщательно перемешайте до однородного состояния. В процессе перемешивания медленно вливайте масло, сок лимона и уксус по вкусу.

Блюдо готово, когда смесь при перемешивании начнет прилипать к стенкам посуды.

1 упаковка очищенных мидий (450 г)
мука
соль
пиво
молотая сладкая паприка
1 крупно нарезанная луковица
палочки для шашлыка
масло для жарки

ДЛЯ СОУСА:

ломтик черствого пшеничного хлеба
без корочки, замоченный в воде
2 вареные картофелины
(или картофельное пюре быстрого приготовления)
10 грецких орехов
5 зубчиков чеснока
оливковое масло
(немного, т. к. орехи выделяют свое масло)
сок 1 лимона
винный уксус
морская соль

*«Да едят бедные и насыщаются; да восхвалят Господа
ищущие Его; да живут сердца ваши вовеки!»*

Пс. 21, 27

Осьминоги с зеленой фасолью (M)

Промойте осьминога несколько раз, чтобы избавиться от слизи, удалите глаза и клюв. Выверните наизнанку и хорошо промойте (часто внутри есть немного песка). Поместите осьминога в пустую кастрюлю, не добавляя воды и соли. Поставьте на медленный огонь, периодически переворачивая, чтобы осьминог не прилипал ко дну кастрюли, а когда из него выделится достаточное количество жидкости, накройте крышкой, чтобы она не испарялась, и тушите до готовности.

Когда мясо осьминога станет достаточно мягким и будет спадать с вилки, снимите кастрюлю с огня. Осьминога можно также приготовить в скороварке.

Очистите и вымойте стручковую фасоль. Поместите ее в пустую кастрюлю, посолите по вкусу. Добавьте помидоры, лук, чеснок, петрушку и масло, влейте немного воды и поставьте тушить на среднем огне.

Когда фасоль будет наполовину готова, добавьте овощную смесь в кастрюлю с осьминогом, стараясь, чтобы не получилось слишком много жидкости. Не перемешивая, плотно закройте крышкой и дайте настояться. Когда соус загустеет, блюдо готово.

Существует 289 видов осьминогов, поэтому при покупке всегда выбирайте более темные экземпляры: они вкуснее и качественнее. Кроме того, знайте, что вкуснее те виды осьминогов, у которых на каждом щупальце два ряда чернильных мешочков, а не один.

4 осьминога
1 кг зеленой фасоли
2 нарезанных спелых помидора
3 нарезанные ломтиками луковицы
7 разрезанных пополам зубчиков чеснока
нарезанная петрушка
оливковое масло
соль
молотый черный перец

Осьминог в вине (м)

Мясо осьминога вымойте, подготовьте и сварите, как описано в предыдущем рецепте.

В глубокой сковороде обжарьте на масле лук. Когда лук станет прозрачным, добавьте чеснок и нарезанный лук-порей.

Достаньте осьминога из кастрюли, в которой он гото-

вился, нарежьте кусочками размером примерно 5 сантиметров.

Поместите нарезанное мясо осьминога в сковороду с луком и залейте бульоном, в котором он варился. Добавьте вино, молотый черный перец, несколько горошин душистого перца и лавровый лист. Накройте сковороду и тушите на медленном огне. Когда лук полностью приготовится, а соус загустеет, снимите сковороду с огня.

В зависимости от вида и размера осьминог может выделять слишком много жидкости. Поэтому он может продолжать выделять сок даже тогда, когда вы переложите его в сковороду с луком. В таком случае не нужно добавлять бульон, так как для загустения соуса потребуются слишком длительное время.

2 кг осьминога
1 ст. ложка оливкового масла
500 г нарезанного лука
4 стебля лука-порея
(только белая часть)
15 зубчиков чеснока
200 мл красного вина
молотый черный перец
душистый перец горошком
лавровый лист

*«Таков ли тот пост, который Я избрал, день, в который
томит человек душу свою, когда гнет голову свою, как
тростник, и подстилает под себя рубище и пепел? Это ли
назовешь постом и днем, угодным Господу?»*

Ис. 58, 5

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Учитывая, что пост на рыбе является самой мягкой формой поста, в этот раздел помещаем все блюда, содержащие рыбу, независимо от того, идет ли речь о салатах, супах, закусках или основных блюдах.

Термин «разговение на рыбе» означает, что в этот день разрешено есть рыбу, и это высшая степень послабления поста. Поэтому пост на рыбе — это максимально мягкий пост. На Афоне часто можно услышать, как говорят о днях, когда разрешена рыба: «Сегодня не пост, мы едим рыбу».



Салат из тунца с арахисом и печеным перцем (p)

Красный лук нарежьте кубиками, чеснок — тонкими лепестками.

Очистите печеный перец и нарежьте его полосками.

Растолките арахис в ступке.

Смешайте подготовленные ингредиенты в салатнике, добавьте тунца, заправьте уксусом и майонезом, приправьте тимьяном.

10 запеченных перцев
1 головка красного лука
3 зубчика чеснока
1 банка тунца в масле
½ стакана жареного соленого арахиса
1 ч. ложка уксуса
150 г нежирного майонеза
1 щепотка тимьяна

«Душа ничем так не смиряется, как если кто будет воздержным в пище».

Авва Пимен

Хрустящий салат (р)

Обжарьте кунжут на сухой сковороде, пока он не станет золотисто-желтым.

Нарежьте шпинат и обсушите.

Смешайте все ингредиенты в миске, добавьте тунца и заправьте майонезом. При необходимости посолите.

200 г сырого кунжута
200 г жареного арахиса
300 г шпината
300 г нежирного майонеза
1 банка консервированного тунца
в масле

«Пост есть учительница умеренности, мать добродетели, воспитательница чад Божиих, руководительница беспорядочных, спокойствие души, опора жизни, мир прочный и невозмутимый; его строгость и важность умиряет страсти, угашает гнев и ярость, охлаждает и утишает всякие волнения, возникающие от многоядения».
Святой Астерий Амасийский

Салат из граната (р)

Очистите гранат, отделите семена и поместите их в салатник.

Морковь, сельдерей и пастернак натрите на крупной терке. Красный лук нарежьте тонкими кольцами.

Добавьте мясо тунца в салат, предварительно слив жидкость из банки.

Посолите по вкусу, заправьте майонезом, хорошо перемешайте салат.

1 большой гранат
2 морковки
1 средний корень сельдерея
1 корень пастернака
2 красные луковицы
1 банка тунца в собственном соку (не в масле)
100 г нежирного майонеза
соль

Рыбный паштет (р)

Очистите морковь. Рыбу, очистите, удалите кости.

Положите мясо рыбы в блендер и измельчите. Добавьте к рыбе морковь и другие ингредиенты и продолжайте измельчать, пока не получите массу, по консистенции похожую на паштет.

1 кг сваренной белой рыбы
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 вареная морковка
1 ст. ложка горчицы
черный молотый перец
соль
нарезанная петрушка
2 ст. ложки оливкового масла

*«Пост, войдя в душу, убивает во глубине ее лежащий грех».
Святой Паисий Величковский*

Рулет из багета (р)

Разрежьте багет на три части, выньте мякоть, чтобы осталась только корочка, которую вы будете наполнять начинкой.

Хлебную мякоть нарежьте небольшими кусочками.

Огурцы и морковь нарежьте кубиками.

Из банок с тунцом слейте жидкость.

Маргарин немного подогрейте и взбейте миксером, постепенно добавляя все ингредиенты, включая хлебную мякоть. Посолите, приправьте по вкусу.

Наполните багеты полученной начинкой. Каждую часть багета отдельно заверните в пищевую пленку и положите в холодильник.

Перед подачей разверните багет и нарежьте как рулет.

1 багет (французский хлеб)
3–4 маринованных огурца
2–3 морковки
2 банки тунца (кусочками)
постный маргарин
2 ч. ложки горчицы
½ ст. ложки нарезанной петрушки
черный молотый перец
соль

«Как дышать необходимо, так и поститься».
Святой Паисий Величковский

Рыбная чорба, вариант 1 (р)

Очистите рыбу и нарежьте кусками толщиной 3–5 см. Каждую часть разрежьте на 4 части, посолите и залейте белым вином. Накройте миску с рыбой и оставьте на час, затем положите ее в кастрюлю и сварите бульон.

В небольшой кастрюле сварите рыбный фарш, оставьте в бульоне, в котором он варился, и поместите туда кусочки маринованной рыбы. Добавьте оливковое масло, томатный сок, травяную приправу и черный перец горошком. Залейте примерно 4 л воды, поставьте на огонь и доведите до кипения. Когда закипит, добавьте паприку из расчета 1 ст. ложка на порцию.

Для приготовления рыбной чорбы лучше всего подходит котелок, чтобы избежать перемешивания ложкой, которая может измельчить рыбу. Перемешивать чорбу можно, поворачивая котелок.

1,4 кг рыбы
10–15 горошин черного перца
черный молотый перец
100 мл оливкового масла
1 ст. ложка сухой травяной приправы
200 мл томатного сока
4 ст. ложки сухой молотой паприки
100 мл белого вина
100 г рыбного фарша
соль

«Неумеренный пост, т. е. продолжительное излишнее воздержание в пище, не одобряется Святыми Отцами: от безмерного воздержания и происходящего от него изнеможения человек делается неспособным к духовным подвигам, часто обращается к объедению, часто впадает в страсть превозношения и гордости».
Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Рыбная чорба, вариант 2 (р)

Почистите рыбу, снимите кожу, хорошо промойте. Оставьте в дуршлаге, чтобы стекла вода.

Очистите и промойте картофель и морковь. Очистите лук, все овощи нарежьте кубиками со стороной 1,5 см.

Положите рыбу в подходящую кастрюлю, залейте примерно 1–1,5 л воды, поставьте на сильный огонь, чтобы она как можно быстрее закипела. Когда вода начнет кипеть, добавьте в кастрюлю нарезанные овощи. Когда овощи размячатся, влейте масло, посолите, продолжайте варить еще 30 минут.

Снимите кастрюлю с огня. Когда остынет, аккуратно слейте $\frac{1}{4}$ прозрачного бульона в отдельную миску и, помешивая, добавьте в него лимонный сок, сельдерей, петрушку, укроп, перец и тмин. Оставшуюся чорбу снова поставьте на плиту, чтобы разогреть. Перед подачей соедините чорбу с бульоном и специями.

2 кг рыбы (разного вида)
5 картофелин
2 луковицы
3 морковки
сок 5 лимонов
горсть нарезанных укропа, петрушки
и сельдерея
черный молотый перец
молотый тмин
соль
200 мл оливкового масла

*«Вложил я пост и в мой ум, чтобы отогнать от него
мечтания о чем-то мирском и разрушить все воздушные
замки, сооружаемые этими грезами».*

Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Рыбная чорба, вариант 3 (р)

Половину луковицы нарежьте кольцами, вторую часть — мелкими кубиками. В кастрюлю положите мелкую рыбу и нарезанный кольцами лук, залейте 2 л холодной воды. Поставьте на средний огонь, доведите до кипения и варите 30 минут.

В большой кастрюле с толстым дном обжарьте на растительном масле оставшийся мелко нарезанный лук. Как только он подрумянится, добавьте ложку муки и хорошо перемешайте, чтобы не было комочков. Добавьте в смесь паприку и снова перемешайте. Влейте в эту смесь бульон, в котором варилась мелкая рыба, добавьте кусочки крупной рыбы. Поперчите, посолите, добавьте красный сладкий перец, морковь, корень пастернака и петрушки, тушите 30 минут. Добавьте сок лимона, если необходимо, подсолите и тушите еще 15 минут.

1,5 кг крупной рыбы (разного вида)
500 г мелкой рыбы
1 луковица среднего размера
100 мл растительного масла
1 ст. ложка муки
15 горошин черного перца
молотая сладкая паприка
1 нарезанная кубиками большая морковь
1 нарезанный кубиками корень пастернака
1 нарезанный кубиками корень петрушки
2 нарезанных кубиками свежих красных перца
соль
черный молотый перец
сок 1 лимона

«...Если увидишь нищего, подай милостыню; если увидишь врага, примиришь; если увидишь своего друга счастливым, не завидуй; если увидишь красивую женщину, пройди мимо. Пусть постятся не одни уста, но и зрение, и слух, и ноги, и руки, и все члены нашего тела».
Святитель Иоанн Златоуст

Рыбная чорба, вариант 4 (р)

Очистите рыбу, аккуратно удалите кости и нарежьте на кусочки.

В кастрюле, в которой будете готовить чорбу, обжарьте на масле мелко нарезанный лук. Как только лук станет прозрачным, добавьте паприку, тщательно перемешайте и еще немного обжарьте.

Выложите в кастрюлю рыбу, залейте 2 л воды. Нарежьте морковь и корень петрушки кубиками, добавьте в чорбу. Лавровый лист слегка подпалите на огне (его аромат станет более ярким), поломайте пальцами и добавьте в чорбу. Приправьте сухими травами, добавьте горошины черного перца. На большом огне доведите до кипения, затем уменьшите огонь до минимума и варите до готовности. В самом конце добавьте сок лимона.

1,5 кг рыбы
2 луковицы
4 ст. ложки молотой паприки
(сладкой и острой)
2 большие морковки
1 корень петрушки
3 лавровых листа
10 горошин черного перца
100 мл масла
сухие травяные приправы
соль
сок 1 лимона

*«Пусть постятся руки, пребывая чистыми от хищения
и лобостяжания. Пусть постятся ноги, перестав ходить
на противозаконные зрелища. Пусть постятся глаза,
приучаясь не устремляться на благообразные лица
и не засматриваться на чужую красоту».
Святитель Иоанн Златоуст*

Рыба по-афонски (р)

Рыбу промойте, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода. Посолите крупной морской солью, выложите в глубокую сковороду или кастрюлю, предварительно смазанную маслом. Рыба должна покрывать дно посуды одним слоем, кусочки не должны быть друг на друге. Кожицу снимать не надо — она не даст мясу развалиться. Закройте крышку и оставьте рыбу на ночь.

1 кг рыбных стейков
5 луковиц
6 зубчиков чеснока
сок 3 лимонов
200 мл оливкового масла
черный перец горошком и молотый
горсть мелко нарезанной петрушки
1 ст. ложка мелко нарезанного корня
сельдерея
1 ч. ложка базилика
морская соль

На следующий день сначала приготовьте луковый крем. Для этого положите в кастрюлю с водой лук и чеснок целиком, не измельчая, добавьте сельдерей, приправьте молотым перцем. Поставьте на небольшой огонь и тушите в течение часа. Слейте воду, измельчите блендером или миксером.

Полейте рыбу полученной луковой заправкой, затем лимонным соком и оливковым маслом. Добавьте перец горошком. Залейте холодной водой и поставьте на сильный огонь. Варите не менее часа, чтобы жидкость уварилась. Затем уменьшите огонь наполовину и продолжайте тушить, пока соус не загустеет и не станет липким. Не мешайте, только периодически встряхивайте кастрюлю слева направо или по кругу, чтобы рыба не прилипла ко дну. Перед тем как снять кастрюлю с огня, посыпьте блюдо зеленью петрушки.

При подаче полейте каждый кусочек рыбы соусом, в котором она готовилась.

При желании можно выложить поверх рыбы нарезанные крупными кусочками молодые кабачки и морковь и приготовить их вместе с рыбой. Подготовленные таким образом овощи используйте в качестве гарнира и украшения к каждой порции рыбы.

Рыба по-ватопедски (р)

Рыбу промойте, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода, и немного обсушите.

Налейте в сковороду оливковое масло, ровно столько, чтобы покрыть дно. В разогретое масло ненадолго положите чеснок, чтобы масло пропиталось ароматом. Затем удалите чеснок из масла.

Обваляйте кусочки рыбы в панировочных сухарях или муке, поместите в сковороду на полминуты. Рыбу не следует жарить до готовности — только до образования румяной корочки. Переверните, обжарьте так же с другой стороны.

Подготовленную таким образом рыбу переложите в глубокий противень либо форму для запекания, предварительно смазанную оливковым маслом. Выдавите на рыбу лимонный сок — он не даст рыбе развариться и придаст пикантный вкус. Посыпьте рыбу петрушкой, базиликом и укропом. Добавьте еще немного оливкового масла и залейте водой, чтобы покрыть рыбу. Противень с рыбой поставьте в разогретую духовку. Когда вода выкипит, а соус хорошо загустеет и станет липким, блюдо готово.

1 кг рыбных стейков или филе
оливковое масло
2 зубчика чеснока
панировочные сухари (или мука)
базилик
петрушка
укроп
лимон (½ лимона на каждый кусок рыбы)

*«Пост — путь к покаянию. Пост — виновник слез».
Святой Ефрем Сирин*

Хек с цукини (р)

Смажьте противень оливковым маслом и выложите на него рыбу.

Сверху разложите кабачки.

В отдельной посуде смешайте лук, чеснок, томатную пасту, петрушку и красный молотый перец, добавьте соль, выложите эту смесь на кабачки. Налейте немного горячей воды, затем полейте холодным маслом.

Поставьте противень в духовку, разогрев до 300 °С, чтобы жидкость как можно скорее закипела, затем уменьшите температуру до 200 °С. Когда жидкость испарится, а кабачки будут готовы, блюдо можно подавать.

Необязательно добавлять воду перед тем, как поставить противень в духовку, так как кабачки выделяют достаточное количество жидкости.

При желании под рыбой можно разложить нарезанный кольцами картофель.

500 г хека
1 кг нарезанных толстыми ломтиками молодых кабачков
200 мл оливкового масла
мелко нарезанная петрушка
1 ст. ложка томатной пасты
8 мелко нарезанных зубчиков чеснока
3 мелко нарезанные небольшие луковицы
красный молотый острый или сладкий перец (по вкусу)
соль

*«Прости ближнему оскорбление, прости ему долги. ...
Истинный пост — удаление от зла, воздержание языка,
подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия,
лжи, клятв и преступлений; воздержание от всего этого
есть истинный пост».*

Святитель Василий Великий

Хек по-афонски (р)

Нарежьте хек кусочками по 5 см, снимите кожу. Если сначала замочить его в воде и оставить на некоторое время, кожа будет отделяться легче.

Выложите кусочки хека в глубокую сковороду или неглубокую кастрюлю, залейте холодной водой, чтобы рыба была полностью покрыта. Поставьте на огонь и доведите до кипения. Периодически проверяйте деревянной лопаткой, чтобы рыба не прилипла ко дну. Не перемешивайте, чтобы рыба не развалилась, вместо этого слегка встряхивайте сковороду. Добавьте масло, горошины перца, лук, чеснок и тушите примерно 45 минут. Уменьшите огонь и через 10 минут добавьте лимонный сок. Встряхните сковороду, чтобы лимонный сок равномерно распределился по рыбе и соусу. Уменьшите огонь до минимума и через минуту снимите с огня.

Посыпьте орегано и подавайте блюдо горячим.

500 г хека
2 нарезанные луковицы
4 нарезанных зубчика чеснока
150–200 мл оливкового масла
сок 2 лимонов
черный перец горошком
орегано

*«Не ешь ты мясо, но поедаеть брата. Воздерживаеишь
от вина, но не удержииваеишь себя от обид. Вкусить
пищу дожидаеться вечера, но тратишь день в судебных
местах».*

Святитель Василий Великий

Калья (р)

Хотя боснийская калья — это блюдо из свежей капусты и говядины или баранины, готовить калью с рыбой я научился у герцеговинского протоиерея Богдана Шешлии, впоследствии архимандрита Теодора. Капусту с копченым карпом он называл калья, так и я буду называть ее в этой книге. Если протоиерей может быть монахом, то и рыбное блюдо может называться «калья».

Нарежьте рыбу на крупные куски, если она коптилась целиком.

Удалите голову, плавники и хвост. Очень крупные куски разрежьте пополам.

В кастрюлю налейте масло, чтобы покрыло дно. Выложите слоем нарезанную крупными кубиками капусту (иногда для

этого блюда нарезают капусту полумесяцем, как арбуз). Посыпьте поверх капусты нарезанный кольцами лук. Выложите на лук слой рыбы и полейте маслом. Между кусками рыбы положите очищенные зубчики чеснока. Посыпьте горошинами перца, добавьте лавровый лист. Выложите на рыбу следующий слой капусты, затем лук и рыбу. Повторяйте тот же порядок укладки, пока не израсходуете подготовленные продукты, причем последним рядом должна быть капуста. В конце еще раз полейте маслом и добавьте немного воды (не больше полулитра).

Накройте крышкой и доведите до кипения на сильном огне. Затем уменьшите огонь, поднимите крышку (поместите деревянную ложку между кастрюлей и крышкой), чтобы кипело как можно дольше. Аккуратно время от времени встряхивайте кастрюлю, чтобы не прилипало к стенкам, но не перемешивайте ложкой.

С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ:

1 большой или 2 маленьких кочана
квашеной капусты
1 кг копченого карпа
2 луковицы
1 головка чеснока
черный перец горошком
лавровый лист
оливковое масло



Калью варят до девяти часов, чтобы крупные кости карпа полностью размягчились. Если у вас не так много терпения, можно приготовить за четыре часа. В таком случае начинайте варить калью с вечера и оставляйте кастрюлю до утра на самом слабом огне.

Разрежьте рыбу на крупные куски, как и в предыдущем варианте, отделите голову, удалите плавники и хвост. Очень крупные куски разрежьте пополам.

Смажьте сковороду маслом, положите на дно несколько целых капустных листьев, чтобы прикрыть дно. Разложите на них крупно нарезанную капусту, сверху — лук и морковь, немного посолите.

Выложите следующим слоем рыбу, чеснок, перец, лавровый лист, полейте небольшим количеством масла, посыпьте молотой паприкой. Дальше слой — капуста, затем лук, морковь и рыба. Повторяйте порядок укладки, пока не израсходуете приготовленные продукты. Последним рядом должна быть капуста. Полейте маслом.

Смешайте 0,5 л томатного сока с 1 л воды, добавьте щепотку сахара и хорошо перемешайте. Залейте смесью капусту и поставьте на сильный огонь вариться. Когда закипит, убавьте огонь и варите до готовности капусты.

В отличие от варианта с квашеной капустой это блюдо можно оставить более жидким.

СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ:

большой кочан капусты
1 кг копченого карпа
1 крупно нарезанная луковица
5 нарезанных зубчиков чеснока
черный перец горошком
лавровый лист
черный молотый перец
молотая паприка
3 нарезанные кубиками морковки
оливковое масло
0,5 л томатного сока
сахар

«Что пользы поститься телом, когда душа наполнена тысячами зол?»

Святой Василий Великий

Смесь для рыбных котлет и тефтелей (р)

Лучше всего для этого рецепта подойдут следующие виды рыбы: сом, форель, сазан и камбала (только брюшная часть).

Очистите и вымойте рыбу, удалите, насколько это возможно, кости.

В очищенную рыбу добавьте смесь соли и сахара в следующей пропорции: соль 1,8 % от количества рыбы, сахар 3 % от количества соли. Итак,

на 10 кг рыбы потребуется 180 г соли и 5,5 г сахара. Оставьте подготовленную таким образом рыбу в холоде на 24 часа.

Через 24 часа перемелите в мясорубке с наименьшей насадкой. Из-за мелких костей рыбу рекомендуется пропустить через мясорубку несколько раз.

Тщательно все перемешайте и замесите как тесто. Емкость с полученной массой накройте пищевой пленкой и оставьте в прохладном месте. В течение дня перемешайте массу несколько раз.

Перед тем как приступить к приготовлению котлет, в смесь можно добавить еще 30 г разрыхлителя и 30 г пищевой соды.

(ИЗ РАСЧЕТА НА 1 КГ РЫБНОГО ФАРША)

1 ч. ложка черного молотого перца
40 г панировочных сухарей
2 ч. ложки сухой смеси приправ
1 ч. ложка цедры лимона
30 г горчицы
1 ч. ложка разрыхлителя
1–2 зубчика чеснока (измельченного), смешанного с 1 ст. ложкой белого вина
соль
сахар

*«Ложный пост сопровождает надежду ложную,
отсутствие поста сопровождает безнадежность».*
Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Котлеты из хека (р)

Рыбу очистите, освободите от костей, измельчите с луком и чесноком в блендере. Полученную массу переложите в миску и добавьте нарезанный маринованный перец и приправы.

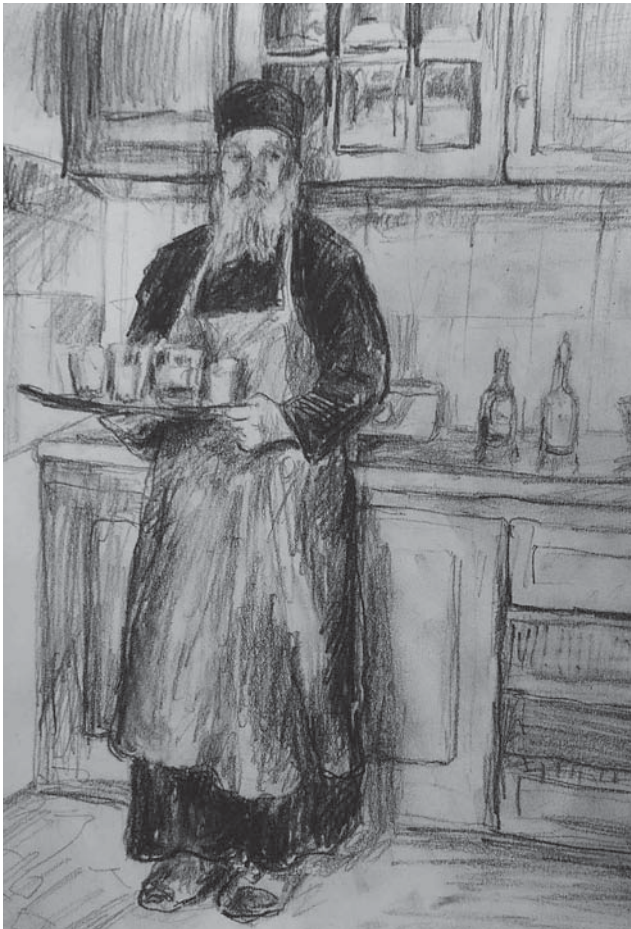
Накройте миску и дайте массе постоять, пока готовится рис. Когда рис будет готов, смешайте его с рыбой. Добавьте

3 ст. ложки панировочных сухарей, хорошо перемешайте и замесите смесь как тесто. Накройте миску и дайте постоять 3 часа. Затем еще раз перемешайте смесь и сделайте из нее котлеты. Каждую котлету обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте с двух сторон до готовности.

500 г хека
200 г риса
1 луковица
3 зубчика чеснока
1 ч. ложка паприки
3 веточки петрушки
2 маринованных красных перца
панировочные сухари
сухие травяные приправы
черный молотый перец

«Крепкая вера движет и ум, и сердце, и всю душу человека. ... Новорожденной душе необходимо питаться словом Христовым, и очищаться молитвой и постом, и согреваться любовью к Создателю своему, и бдительно охранять себя от всех злых мысленных стрел и погибели».
Святитель Николай Сербский (Велимирович)

СЛАДОСТИ



КОЛИВО (В)

Некоторое количество промытой пшеницы, в зависимости от того, сколько колива вы готовите, отварите в воде до раскрытия зерен. Слейте, промойте чистой водой, выложите на тканевой салфетке, чтобы зерна пшеницы подсохли. Через некоторое время смешайте все ингредиенты, кроме сахара, в глубокой миске. Рекомендуются сначала смешать пшеницу с панировочными сухарями, чтобы они впитали оставшуюся влагу из пшеницы.

500 г пшеницы для варки
300 г молотого грецкого ореха
100 г молотого фундука
100 г молотого миндаля
100 г панировочных сухарей
жареный кунжут (по желанию и вкусу)
кокосовая мука (по желанию и вкусу)
изюм (по желанию и вкусу)
молотая корица (по желанию и вкусу)
мускатный орех (по желанию и вкусу)
500 г сахара

ДЛЯ УКРАШЕНИЯ:

грецкий орех, фундук, ядра миндаля

Добавьте обжаренный кунжут, молотые грецкие орехи, фундук и миндаль, кокосовую муку и немного тертого мускатного ореха. Тщательно перемешайте, добавьте корицу и сахар. Равномерно распределите приготовленную смесь в миске или другой подходящей емкости. Поверх смеси распределите тонким слоем молотые грецкие орехи, затем слой сахарного песка.

Украсьте коливо грецкими орехами, миндалем, фундуком и изюмом.

Корицей на основе из сахара изобразите крест или лик святого, используя вырезанные шаблоны. Вместо корицы можно использовать орехи и изюм.

*«...Чем было бы упование мое без поста, если
не пустословием, прошедшим через многие уста, пока
моих не достигло?»*

Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Халва (М)

Налейте в кастрюлю воду, поместите в нее масло и сахар, поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Кипятите 10 минут, затем уменьшите температуру.

Постоянно помешивая, всыпьте манку и ванильный сахар.

Добавьте изюм и продолжайте перемешивать. Когда смесь загустеет, снимите ее с плиты и вылейте в форму или на круглый противень. Сверху посыпьте корицей и дайте полностью остыть.

4 стакана воды
2 стакана сахара
1 ½ стакана манной крупы
5 пакетиков ванильного сахара
100 мл растительного масла
½ стакана изюма
корица

«Разорви узы содружества с телом и не давай ему, рабу, ничего, кроме крайне необходимого».

Преподобный Авба Фалассий

Блинчики (М)

В теплую воду добавьте разрыхлитель, муку, ванильный сахар, соль и растительное масло, замесите тесто как для обычных блинчиков. Дайте постоять 15–30 минут, затем испеките.

500 мл теплой воды
250 г муки
½ ч. ложки разрыхлителя
или пищевой соды
10 г ванильного сахара
щепотка соли
3 ст. ложки растительного масла

«Подвизающемуся не следует расслабевать телом, но быть в силе, сколько требуется для подвига, чтоб хотя телесными трудами очищалась надлежаще и душа».

Блаженный Диадок Фотикийский

«Персики» (В)

Смешайте рахат-лукум, сахарную пудру и сок одного лимона, миксером вымесите смесь. Добавьте пищевой краситель. Если вы используете красный рахат-лукум, краситель добавлять не надо.

200 г рахат-лукума
200 г молотых грецких орехов
80 г сахарного песка
80 г сахарной пудры
сок 1 лимона
красный пищевой краситель

Когда смесь будет готова, сформируйте «персики» и обваляйте каждый в сахарном песке.

«Пост, хотя как орудие, благоустраивающее хотящих к целомудрию, имеет цену, но не пред Богом. Почему подвижникам благочестия не должно высокоумствовать по поводу его, но от единой веры в Бога чаять достижения своей цели».

Блаженный Диадок Фотикийский

«Растрепы» (м)

В чашу поместите все ингредиенты для теста и взбейте миксером. Когда у вас получится однородная масса без комочков, вылейте ее в подходящий противень и выпекайте 15–20 минут при температуре 180 °С.

Приготовьте глазурь. Нагрейте в кастрюле 100 мл воды, всыпьте какао и сахар. Варите, осторожно помешивая, до полного растворения сахара, затем добавьте шоколад и маргарин, тщательно перемешайте до однородного состояния.

Когда корж остынет, нарежьте его кубиками. Окуните кубики в теплую глазурь и посыпьте кокосовой стружкой.

ДЛЯ ТЕСТА:

600 г муки
500 г сахара
400 мл растительного масла
650 мл воды
1 ½ пакетика разрыхлителя

ДЛЯ ГЛАЗУРИ:

150 г сахара
50 г какао
50 г постного шоколада
200 г нежирного маргарина
200 г кокосовой стружки

*«Пост состоит не в том только, чтобы есть редко,
но в том, чтобы есть мало».
Преподобный Серафим Саровский*

Кнедли со сливами (В)

Отварите в подсоленной воде картофель в мундире. Остудите, очистите, положите в миску, разомните его вилкой или картофелемялкой, добавляя немного муки.

Из полученной смеси руками сделайте лепешки. На середину каждой положите сливу, сформируйте шарики так, чтобы слив не было видно.

В большую кастрюлю налейте воду, посолите, поставьте на огонь и доведите до кипения. Положите кнедли в кипящую воду и варите, пока они не всплывут на поверхность.

На сухой сковороде обжарьте панировочные сухари. Снимите с огня, добавьте к панировочным сухарям сахарный песок и перемешайте.

Горячие кнедли тщательно обваляйте в панировочных сухарях с сахаром.

800 г картофеля
400 г муки
200 г панировочных сухарей
20 слив без косточек
1 ч. ложка соли
сахар

*«Ни тело не может очиститься без поста и бдения,
ни душа — без милости и истины; а также ни ум —
без созерцания и собеседования с Богом (то есть без
молитвы). В ряду этих двоих сия последняя есть самая
значительная».*

Святой Илия пресвитер

Комиссброт (м)

Взбейте миксером аквафабу, пока пена не станет похожа на взбитые яичные белки. Постепенно, не включая миксер, добавляйте сахар (сахар-песок, ванильный, сахарную пудру) и продолжайте взбивать. Аккуратно влейте примерно 40 мл растительного масла, добавьте муку и разрыхлитель. Миксер должен быть включенным все время. Чтобы не образовывались комочки, добавляйте все ингредиенты постепенно. Используйте ложку, которой при работающем миксере вы будете дозировать все ингредиенты.

200 мл аквафабы
200 г муки из мягких сортов пшеницы
разрыхлитель
ванильный сахар
100 г сахарной пудры
50 г сахарного песка
измельченные грецкие орехи
фундук (по желанию)
изюм
растительное масло

Когда смесь будет готова, поджарьте измельченные грецкие орехи и фундук в духовке на сухом противне. Добавьте орехи и изюм в тесто, измельчите блендером. Количество грецких орехов, фундука и изюма зависит от вашего вкуса.

Вылейте готовое тесто в форму или на противень, застеленный бумагой для выпечки или присыпанный мукой. Выпекайте 15–20 минут в разогретой до 175 °С духовке.

«Пост, хотя как орудие, благоустрояющее хотящих к целомудрию, имеет цену, но не перед Богом... Почему подвижникам благочестия не должно высокоумствовать по поводу его, но от единой веры в Бога чаять достижения своей цели».

Блаженный Диадок Фотикийский

Косовские маффины (м)

Смешайте в миске муку, сахар, какао, соду, ванильный сахар, грецкие орехи и корицу, перемешайте до однородной смеси.

Смешайте масло и воду сначала ложкой, затем перелейте в чашу миксера и замесите тесто. Когда все хорошо перемешается, чтобы не было комочков, разлейте смесь по формочкам для маффинов. Следите, чтобы не переполнить формы, так как тесто поднимется. Поэтому заполните их наполовину. Выпекайте 20 минут в разогретой до 180 °С духовке.

Достаньте противень из духовки, извлеките маффины из формы и намажьте каждый джемом. Сверху посыпьте молотыми грецкими орехами (или миндалем).

Вместо джема можно использовать растопленный шоколад.

300 г муки
260 г сахара
40 г какао
2 ч. ложки пищевой соды
ванильный сахар по вкусу
100 г измельченных грецких орехов
2 ст. ложки джема (любого)
1 ч. ложка корицы
160 мл растительного масла
480 мл воды

«Постом добывается чистота телесная в первую очередь, а через телесную чистоту и чистота духовная. От невоздержанности в еде происходит всякая иная невоздержанность... Пост, молитва и милостыня являются практическим выражением веры, надежды и любви».

Святитель Николай Сербский (Велимирович)

Медовые пряники (в)

Смешайте все ингредиенты и замесите тесто.

Руками, присыпанными мукой, берите понемногу теста и формируйте пряники.

Выложите на противень на бумагу для выпечки и выпекайте при температуре 180 °С.

1 кг муки
600 г сахара
2 ст. ложки меда
20 г пищевой соды
400 мл воды

*«Избегая чревоугодия, блюдишь от човекоугодия,
желтизну лица своего притворно показать
ухитряющегося».*

Преподобный Авва Фалассий

Непеченые ореховые палочки (в)

Замочите финики в воде на 10–15 минут, чтобы они размягчились, затем снимите кожицу и удалите косточку.

Поместите орехи в блендер и измельчите. Добавьте в блен-

дер финики, щепотку соли и ванильный сахар и смешайте до однородности. Если смесь будет слишком сухой, добавьте 1–2 ч. ложки воды.

Добавьте клюкву или нарезанный чернослив в самом конце, чтобы они перемешались с массой.

Разложите смесь ложкой по формочкам. Можно использовать неглубокое блюдо, а на дно выстелить пищевую пленку, чтобы смесь не прилипла. Прижимайте смесь при заполнении формочек ложкой, чтобы удалить воздух.

Накройте смесь пищевой пленкой и поставьте в холодильник на ночь для застывания. На следующий день выложите смесь на разделочную доску и нарежьте бруски на порции нужного размера.

300 г различных орехов
200 г фиников
120 г сушеной клюквы
(или чернослива)
1 пакетик ванильного сахара
щепотка соли

«Кто будет есть досыта, тот и от полезного получит вред».

Святой Варсануфий и Святой Иоанн

Ленивая пита (в)

Вымойте, очистите яблоки от кожицы и семян, натрите их в миску. Добавьте остальные ингредиенты для начинки и все тщательно перемешайте (лучше всего смешивать руками).

В другой миске смешайте все ингредиенты для теста. Отложите часть теста в отдельную миску и отставьте в сторону.

Посыпьте глубокий противень мукой или застелите его пергаментной бумагой, равномерно распределите половину теста по противню и хорошо утрамбуйте. Сверху выложите и равномерно распределите половину начинки. Повторите процесс с другой частью теста и оставшейся начинкой. Сверху начинки распределите тесто, которое вы оставили в миске. Оставьте на 10 минут, затем накройте противень алюминиевой фольгой и поставьте в разогретую до 180 °С духовку. Выпекайте в течение 30 минут, затем снимите фольгу и пеките еще 20 минут. Фольгу положить на первом этапе необходимо для того, чтобы влага от начинки пропитала сухие коржи. На втором этапе, когда снимете фольгу, лишняя жидкость испарится.

Когда пита полностью остынет, посыпьте ее сахарной пудрой.

«Если ты, человек, не прощаешь всякого согрешившего против тебя, то не утруждай себя постом и молитвой. Если брату своему, на которого за что-нибудь прогневан, не оставляешь долга его, то совершенно напрасно постишься и молишься».
Святой Ефрем Сирин

ДЛЯ ТЕСТА:

400 г муки
400 г манной крупы
1 ½ пакетика разрыхлителя
200 г сахара
вода

ДЛЯ НАЧИНКИ:

1,5 кг яблок
2 пакетика ванильного сахара
4 ст. ложки сахара
1 ч. ложка корицы
100 г молотых грецких орехов
натертая цедра 1 лимона
(по желанию)

Пуслица (в)

Взбейте аквафабу миксером, пока она не станет пенистой, как взбитые яичные белки. Это займет больше времени, чем при

взбивании яичных белков, но в итоге вы получите густую белую пену. Медленно добавляйте сахар, продолжая взбивать миксером. Лучше это делать ложкой, понемногу, пока все перемешивается.

Добавьте немного уксуса и продолжайте взбивать. Можно сделать без уксуса, но пуслица не получится нужной густоты.

Застелите противень пергаментной бумагой, по которой ложкой или кондитерским шприцем распределите полученную массу. Вместо шприца можете использовать плотный пакет для заморозки, в который можно налить смесь и завязать, затем срезать угол и через отверстие выдавливать смесь.

Поместите противень в духовку, нагретую до 100 °С. Время выпекания регулируйте по размеру пуслиц, стараясь не открывать духовку во время выпекания. Если температура слишком высокая, уменьшите ее, пока пуслицы полностью не высохнут. Обычно это занимает примерно час. Пуслицы больше сушат, чем запекают.

Когда пуслицы остынут, их можно взять по две штуки, намазать любой постной начинкой и с ее помощью соединить между собой. Для этого используйте мед, джем или постный крем.

6 ст. ложек аквафабы
150 г сахара
1 ч. ложка уксуса

*«Пусть чрево твое горит от скудости яств и сердце
утесняется воздержанием языка; и твои силы... всегда
будут у тебя находиться в услужении добру».*
Святой Илия Эддик

Шарики из сухофруктов (в)

Как можно мельче нарежьте все сухофрукты. Апельсиновую цедру натрите на самой мелкой терке.

В небольшой миске растворите сахар в воде. Добавьте в эту же миску все ингредиенты, кроме молотого миндаля, и смешайте. Тщательно вымесите смесь, сформируйте ладонями шарики и обваляйте каждый шарик в молотом миндале. Вместо миндаля можно использовать сахарный песок.

50 г фиников
50 г изюма
4 сушеных плода инжира
4 чернослива
120 г молотого фундука
20 г молотого миндаля
цедра 1 апельсина
120 г сахара
2 ст. ложки рома
100 мл воды

«Но знаем также, что и Моисей во время поста взошел на гору. И не осмелится бы приступить к дымящейся вершине, не дерзнул бы взойти во мрак, если бы не вооружил себя постом».
Святитель Василий Великий

Штрудель с маком (м)

Высыпьте дрожжи в небольшую миску, добавьте немного воды и муки.

В зависимости от того, какие дрожжи вы используете, свежие или сухие, учитывайте, сколько времени нужно для подъема теста. Перемешайте, накройте чистой тканевой салфеткой

и оставьте в теплом месте для запуска процесса брожения. Для ускорения брожения можно добавить половину чайной ложки сахара.

В чашу миксера всыпьте $\frac{2}{3}$ муки, добавьте соль и сахар, все перемешайте всухую.

Когда дрожжи будут готовы, влейте их в муку, добавьте чуть теплую воду и замесите тесто. Оно должно получиться мягче, чем тесто для хлеба, и плотнее, чем тесто для блинов. Накройте миску тканевой салфеткой и дайте тесту подняться. Через полчаса влейте масло и замесите тесто, добавив оставшуюся муку.

Разделите полученное тесто на 4 части и накройте тканевой салфеткой, чтобы оно снова поднялось. Через 15–20 минут скалкой раскатайте коржи для штруделя, не слишком тонко и не слишком толсто. Распределите мак по поверхности теста, сверните рулеты.

Сремская кухня рекомендует начинать штрудель таким же количеством мака, как и вес самого теста. Также можно использовать молотые грецкие орехи.

Штрудели положите на противень на бумагу для выпечки и запекайте до готовности.

1 кг муки
4 стакана растительного масла
4 ст. ложки сахара
1 ст. ложка соли без верха
дрожжи
600 мл воды
мак (столько же, сколько весит тесто)

Баклава (м)

Насыпьте в чашу миксера молотые грецкие орехи и изюм, сверху натрите цедру лимона, перемешайте.

Смажьте противень достаточным количеством масла и выложите на него корж. Сбрызните маслом, распределите слой

грецких орехов. Поместите следующий корж поверх орехов. Повторите процесс: сбрызните маслом, затем посыпьте грецкими орехами. Продолжайте, пока не закончатся орехи и коржи. Верхним слоем должен остаться корж: его тоже необходимо сбрызнуть маслом.

Острым ножом разрежьте получившийся пирог на ромбики. Выпекайте его в предварительно разогретой духовке.

Пока баклава печется, приготовьте начинку. Нарежьте лимон кружками. В небольшой кастрюле распустите 500 г сахара в 250 мл воды и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Должен получиться густой сироп. Ближе к концу добавьте в сироп лимон.

Когда пирог испечется, достаньте его из духовки и сразу полейте горячим сиропом.

500 г тонких коржей
500 г сахара
500 г молотых грецких орехов
150 мл растительного масла
5 пакетиков ванильного сахара
1 лимон
1 стакан изюма
250 мл воды

«Объедение и пьянство сообщают дебелость не только телу, но уму и сердцу, то есть вводят человека по душе и телу в плотское состояние».

Святитель Игнатий (Брянчанинов)

Медовые кубики (в)

В миске соедините все ингредиенты, кроме шербета, и замесите из них тесто.

Противень застелите бумагой для выпечки либо немного нагрейте его в духовке и натрите кусочком воска, чтобы получился защитный слой и пирог не прилипал к противню.

Вылейте приготовленную смесь на сковороду, равномерно распределите и поставьте выпекаться в предварительно разогретую духовку.

Готовый корж полейте горячим шербетом и остудите.

Перед подачей нарежьте кубиками.

1 стакан меда
1 стакан воды
1 стакан сахара
100 г изюма
100 г измельченных грецких орехов
2 ст. ложки варенья (любого)
500 г муки
разрыхлитель
200 мл шербета

*«Поелику мы не постились, то изринуты из рая. Потому
будем поститься, чтобы снова войти в рай».
Святитель Василий Великий*

Суджук (в)

Тщательно размешайте муку в 1 л холодной воды, чтобы не было комочков.

Добавьте сахар и поставьте на слабый огонь.

300 г муки из пшеницы твердых сортов
150 г сахара
150 г рубленых грецких орехов

Постоянно помешивайте, чтобы смесь не прилипла ко дну кастрюли.

Когда она хорошо загустеет, добавьте грецкие орехи.

Снимите кастрюлю с огня и перелейте смесь в подходящую форму, от которой ее будет легко отделить.

Когда смесь полностью остынет, разрежьте суджук на порции и подавайте к столу.

*«Словом, добрый постник тот, кто от всякого удаляется
зла. Видишь, христианин, пост душевный».
Святитель Тихон Задонский*

Фануропита (м)

Смешайте пищевую соду и изюм, залейте апельсиновым соком, дайте смеси постоять 15 минут.

В отдельной миске смешайте муку, сахар и разрыхлитель, добавьте корицу и масло, затем влейте смесь сока с изюмом. Вымесите и переложите на смазанный маслом противень. Выпекайте при температуре 180 °С в течение 40 минут.

500 г муки
300 г сахара
200 мл газированного
апельсинового сока
1 ч. ложка пищевой соды
50 г изюма
100 мл растительного масла
разрыхлитель
корица

*«Радуйся, Невместимаго вместилище; радуйся, осененная
силою Вышняго.*

*Радуйся, прозябшая Клас Небесный; радуйся, мир весь
душепагубного глада избавлявшая.*

*Радуйся, выну ходатайствующая за род наш; радуйся, яко
много может молитва Твоя пред Сыном Твоим и Богом.*

*Радуйся, всех нас при Кресте Сына Твоего усыновившая;
радуйся, всегда Матернюю любовь к нам являющая.*

*Радуйся, Ходатаице вечных благ; радуйся, и во временней
жизни полезная нам подающая.*

*Радуйся, известное прибежище наше во всех скорбных
обстояниях; радуйся, несомненное утешение в печалех.*

Радуйся, Заступнице усердная рода христианского».

Икос 8

ПУДИНГ (В)

Залейте рис водой в пропорции 1:2, посолите, добавьте изюм и мускатный орех, поставьте варить на небольшой огонь. Через 10 минут после закипания добавьте растительное молоко и сахар. Периодически помешивайте, чтобы не подгорело. Варите еще примерно 10 минут, чтобы рис впитал как можно больше жидкости, а излишки жидкости испарились.

В конце добавьте 1 ст. ложку лимонного сока и ванильный сахар.

Натрите цедру половины лимона, добавьте в блюдо и хорошо перемешайте.

Пока масса еще горячая, переложите ее в подходящую форму и дайте остыть. Когда остынет до комнатной температуры, поставьте в холодильник.

Перед подачей посыпьте корицей.

100 г риса
20 г изюма
½ ч. ложки соли
щепотка тертого мускатного ореха
200 мл растительного молока
(соевого, миндального, рисового и др.)
200 мл воды
1 лимон
1 пакетик ванильного сахара
5 г корицы
4 ст. ложки сахара

*«Пост не любит мира, ни того, что в мире. Посему
не будем унывать постясь, потому что Ангелы
в каждой церкви записывают постящихся. ...Пост
с рассудительностью — обширная обитель для всякого
добра».*

Святой Исаак Сирин

ПОСЛЕСЛОВИЕ



Несколько слов о постной кухне

Предание гласит, что святой Савва при постройке Хиландара, спасительной гавани и сокровищницы для своего народа, говорил еще и так: «Я строю Хиландар не для себя, а ради своего народа. И где сербское духовенство будет лучше подготовлено, как не на Афоне, и где, как не с Афона, сможет передать свое учение отечеству». В этом выражении скрывается и суть причины основания сербского святилища на Афоне далеко за пределами их отечества.

Хорошо понимая, что Агион Орос уже был эпицентром православной науки и практики, Савва и его отец Симеон хотели построить там святилище и школу, где собирались бы знания, а затем распространялись бы по всем просторам Сербии. Поэтому с самого начала Хиландар задумывался как образцово-показательное место для всей Сербии, для которого знания должны быть основным ориентиром.

Место непрестанной молитвы, взращивания добродетелей, совершенствования духовных сил, изгнания тщеславия и всеобщего снисхождения личности («Смирись, да возвысишься») уже с первых поколений давало необыкновенный результат. Хиландар — одно из высших достижений сербского духа, дар его боговдохновенных основателей святых Саввы и Симеона не только в Сербии, но и во всей Православной вселенной, а также за ее пределами. Место, созданное божественным промыслом, приносило добрые плоды на протяжении веков, вплоть до сегодняшнего дня.

Между тем устройство благополучного Сербства пришлось начинать с самого начала, поэтому в Хиландаре и Поснице Карейской были созданы первые переводческие мастерские, то есть скрипторий для тиражирования богослужебных книг на родном языке, написанных красивейшим шрифтом — кириллицей, ћирилицом, сербицей, кому как угодно. И одной из первых задач было составление типиков — уставов об устройстве монастыря — по порядку: сначала Хиландарский типик

(1198), типик Карейской Посницы (1199), затем Студеницкий типик (1208), по подобию предыдущего.

В этих типаках, помимо многочисленных положений о духовном, физическом и хозяйственном устройстве монастыря, большое внимание уделяется земной пище, а также гостеприимству, незаменимому производному и жемчужине библейской традиции. Есть строгие предписания по соблюдению заповедных постов по обычному (весьма сложному) порядку, но есть и праздничные дни или когда «приходит утешить кто-нибудь дорогой», когда монах может (и должен) немного расслабиться и утешить тело от строгости. Следует иметь в виду, что способ питания первых христианских общин был унаследован из Библии и обычаев ветхозаветных пустынников, восходящих к идеалу Эдемского сада. И тогда во всем, через двухтысячелетнюю практику Православия, модель питания была настолько отточена и отшлифована, доведена до идеала, что мало что на планете может в этом смысле сравниться с ней. Когда мы сегодня говорим о здоровом питании, о функциональном использовании продуктов, мы имеем в виду генетически полезную еду для физического бытия и, следовательно, духовных потребностей. Не нужно далеко ходить, достаточно заглянуть в типики, бросить взгляд на монастырские кухни и задуматься над ними.

К сожалению, даже по собственным, невероятно богатым просторам часто сербы пробегают, не вглядываясь и не углубляясь. Мы бы сказали, что они имеют золотую жилу, с которой не знают, что делать. Не зря наши соплеменники говорят: «Некоторые не имеют или не умеют!»

Так называемые цивилизованные народы, наоборот, возвели собственное гастрономическое наследие на уровень культа. Попробуйте пошутить, например, над японскими суши, китайской уткой, итальянской пастой или, не дай бог, французскими сырами или винами, и вы наживете заклятых врагов на всю жизнь. У нас дела обстоят совсем иначе. Здесь просто мчатся доказывать, что в нас нет ничего подлинного, что все чужое и заимствованное, а на самом деле по нашему дугу Богом раскидано целое эльдорадо. Просто надо поклониться и служить.

Лишь немногие фамилии местных поваров украшают сербскую библиотеку. Помимо следов в типиках, лечебниках, архивах Котора и Дубровника, записях летописцев и писателей-путешественников, внимания заслуживает только «*Поваренная книга*» начала XIX века и «*Сербский кувар*» иеромонаха Иеротея Драгановича, официального повара Карловацкой митрополии, напечатанный в Пеште лета Господнего в 1855 г., а также «*Кувар*» доктора Йована Эрдельяновича начала XX века.

В период между двумя мировыми войнами заслуживают упоминания «*Великий народни кувар*» Паты и несколько других авторов, в основном центральноевропейского происхождения.

Конец XX века в романтическом смысле ознаменовался выпуском таких кулинарных книг, как «*Стол монаха*» (Д. Милованович, Л. Вуклия), «*Хиландарская еда любви*» (Д. Б. Савич), «*Постное меню*» (Д. Антонич), «*Сербский православный постный кувар*» (Ж. Гаврилович), нескольких монастырских (постных) меню, а также рядом других источников, к сожалению, полных неточностей, двусмысленностей, преувеличений, а иногда и неуместной лести. И вот, наконец, несколько лет назад на свет появился «*Светогорский кувар*», к гордости и автора, и издателя.

Как участник многих монастырских кухонь и трапезных, прилежный и любознательный, преподобный Онуфрий собирал разрозненные сокровища в афонских монастырях, кельях и приютах и, к счастью, решил издать этот драгоценный материал. Совершенно очевидно, что многие рецепты не могли уместиться в одной книге, и вот, ко всеобщему удовольствию, спустя несколько лет выходит еще одна кулинарная книга того же автора.

Данная работа логично разделена на несколько разделов, среди которых доминирует раздел «Варива» (Тушеные блюда), указывая на то, что овощи и блюда «на ложке» составляют основу каждого стола.

Как опытный монах, автор никогда не переступает черту, потому что монахов с самого начала предупреждают о дурных последствиях чрезмерного потворства желудку, которые святой Иоанн Лествичник идеально истолковал и навсегда поместил в число величайших смерт-

ных грехов, если монах их игнорирует. Так, он особенно предостерегал от вреда пьянства, непотребства, невоздержания, чревобесия... Однако особенно волнующим кажется нам это в его «Лествице», Четырнадцатый урок — о желудке, грязном господине, которого все любят.

Среди множества наставлений мы выбрали одно — о конфликте между славой и снисходительностью: «Любовь к славе часто враждебна снисходительности, и эти две страсти борются за несчастного монаха, как за дорогого раба». Угождение желудка ведет к нарушению поста, а любовь к славе побуждает проявить собственную добродетель. Мудрый монах умудряется избегать обеих опасностей, отвергая в подходящее время одну страсть ради другой».

«Праведник ест, чтобы жить, а грешник живет, чтобы есть». Мудрость заключается в том, чтобы найти меру на опасных «качелях», которые могут раскатать вас в двух совершенно противоположных направлениях.

Опять же, Господь дал человеку все плоды природы, чтобы поддерживать свое земное тело и наслаждаться ими с благодарностью (и мерой). Как во всех трапезных больших монастырях, где принимаются молитвенные трапезы, со стен на монахов смотрят лики святых — высшие образцы для подражания, интеллектуалы и подвижники Церкви, так и автор этого произведения, архимандрит Онуфрий, к каждому рецепту приложил урок, чтобы сугубо (многократно) соединить земную и небесную пищу, и напомнил, что материя поддерживается Словом, а Творец поддерживает творение.

В предвкушении долгой и многотиражной жизни этого произведения повторяю слова, сказанные на мероприятии, посвященном выходу в свет *«Светогорского куvara»*, где и ваш скромный покорный слуга сказал: «Мы очень надеемся, что отец Онуфрий не будет останавливаться только на нем. В будущем он наверняка порадует нас чем-то подобным. Здоровья и спасения автору и издателю, а также и всем тем, кто будет достоин и испытает себя в благословенной сокровищнице этого труда».

Душан Милованович

Список использованной литературы

1. Свето Писмо Старога и Новога Завета, Библијско друштво Србије. Београд, 2020.
2. Епископ Никодим Милаш. Правила православне Цркве с тумачењима (књига I), Истина. Београд—Шибеник, 2004.
3. Свети Василије Велики. Беседе. Манастир Хиландар, 2002.
4. Типик: богослужбене напомене за годину Господњу 2022, Свети Архијерејски Синод, СПЦ. Београд, 2022.
5. Свети Сава Студенички типик. Манастир Студеница, 2018.
6. Атанасије Ангелопулос. Монашка заједница Свете Горе. Манастир Хиландар, 1997.
7. Типикон. РПЦ. М., 2002.
8. Патријарх Павле. Да нам буду јаснија нека питања наше вере (књига I). Издавачки фонд СПЦ Архиепископије београдско-карловачке. Београд, 2008.
9. Матија Властар. Синтагма. САНУ. Београд, 2013.
10. Свети Игњатије Брјанчанинов. Аскетски огледи (три тома). Задужбина Светог манастира Хиландара. Београд, 2006/07.
11. О посту (зборник текстова). Образ светачки. Београд, 1997.
12. Свети Симеон Нови Богослов. Сабране беседе. Образ светачки. Београд, 2005.
13. Са светим оцима из дана у дан, приредио Јован Србуљ. Образ светачки. Београд, 2005.

14. Добротољубље (пет томова). Задужбина Светог манастира Хиландара. Београд, 2009.
15. Минеј за јануар, ЕУО Епархије шумадијске и банатске. Крагујевац-Вршац 1984.
16. Мали требник. Епархија рашко-призренска. Призрен, 1994.

Об авторе

Архимандрит Онуфрий (Вранич) родился в 1978 году в Крагуеваце (Сербия). Он был рукоположен в монахи в чине иеродиакона в монастыре Хиландар. Был настоятелем монастырей Калудра в Черногории и Саринац в Шумадии. В настоящее время он является настоятелем Денковацкого монастыря Шумадийской епархии.

Онуфрий — автор блога *«Светогорская стаза»*. Им были опубликованы газетные статьи в области церковной истории и познания *типи-ков*, а также три книги: *«Отчужденное добро»*, *«Светогорский богослужебный устав»* и *«Светогорский кувар»*.

Книга *«Светогорский кувар»* была переведена на русский язык и издана под двумя разными названиями (*«Поваренная книга Афона»* и *«Тайна православной трапезы»*) в российском издательстве «Эксмо».

Эта кулинарная книга — результат многолетнего сбора рецептов постных блюд.

Posni kuvar s pravilima posta
Copyright © 2022, Onufrije Vranić
Published by agreement with Laguna, Serbia
Illustrations Copyright © Maja Šolak Bataković, 2022

Перевод с сербского языка С. Чорньенкого
Дизайн серийного оформления А. Шуклин
Оформление переплета Е. Анисиной

Онуфрий (архимандрит).

О-59 Постная кухня с правилами поста / Архимандрит Онуфрий ; [перевод с сербского С. Чорньенкого]. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с. : ил. — (Кулинария. Православная трапеза).

Новая книга Архимандрита Онуфрия «Постная кухня с правилами поста» познакомит вас с православными традициями постной кухни братской нам Сербии, которая хотя и имеет свои нюансы, очень близка по духу русской православной трапезе. В этот уникальный сборник рецептов вошли блюда, собранные не только в местных монастырях, но и у матушек и сестер со всего мира. Вместе с этой книгой вы сможете приготовить пироги, супы, закуски, блюда из овощей, рыбы и морепродуктов с особенным южно-славянским привкусом. Одновременно с рецептами вы узнаете о духовной стороне поста и его правилах.

Пост – время духовного и телесного подвига, а также приобщения к новым знаниям, например, к культуре близкой нам по духу страны и ее постной трапезе, разнообразной и полезной.

УДК 641.55:271.2
ББК 36.997:86.372

ISBN 978-5-04-184808-8

© С. Чорньенкий, перевод, 2024
© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ПРАВОСЛАВНАЯ ТРАПЕЗА

Архимандрит Онуфрий

ПОСТНАЯ КУХНЯ С ПРАВИЛАМИ ПОСТА

Ответственный редактор Е. Левашева
Художественный редактор Е. Анисина
Компьютерная верстка С. Чорньенкого
Корректоры Л. Никифорова, Т. Певнева

В оформлении обложки использованы фотографии и элементы дизайна:

Anna Pogulyaeva, Nataliya Arzamasova, Spalnic, Evgeniya_P, Tanya Sid / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Тел.: 8 (495) 411-68-96.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ

123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-й, 1-қорылыс, 20 қаб. 2013-каб.

Тел.: 8 (495) 411-68-96.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayyar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Казахстан Республикасына импортырушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по времени претейсий на продукцию,

в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өкілетті шағындар

қабилдау жинаңдеті текі: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, 1-пәтер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о соответствии издания требованиям законодательства РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:

www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сайкестігін растау туралы

мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>.

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндірілген

Дата изготовления / Подписано в печать 29.09.2023.
Формат 70х100¹/₁₆. Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,15.
Тираж экз. Заказ



eksmo.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



хлеб*соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ
breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-184808-8



ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).



У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:

+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:

eksmo.ru/b2b



«Пост, как врач душ наших: у одного христианина смиряет плоть, у другого укрощает гнев; от одного отгоняет сон, другого возбуждает на большее добродетель; у одного очищает ум и делает его свободным от злых помыслов, у другого вяжет неудержимый язык и страхом Божиим, как уздою, удерживает его, не позволяя ему говорить пустые и гнилые слова, а у иного не дает глазам смотреть туда и сюда и любопытствовать, что делает тот или другой, но всякого располагает внимать себе самому и свои собственные рассматривать грехи и недостатки».

Преподобный Симеон Новый Богослов

Перед вами книга рецептов постных блюд, в которой собраны рецепты прежде всего из сербских монастырей, а также от матерей и сестер по всему миру. В ней указано также и на духовную сторону поста: с каждым рецептом даны поучения святых отцов о его значении и необходимости.


ISBN 978-5-04-184808-8



9 785041 848088 >

хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher

