



Пасхалия с 2024 по 2050 г.

ДНИ, НА КОТОРЫЕ ВЫПАДАЮТ:

- Неделя мытаря и фарисея — начало постной триоди
- Неделя сырная (Прощеное воскресенье) — заговенье на Великий пост
- Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье) — конец Великого поста и переход на Страстную седмицу
- ПАСХА**
- Вознесение — 40 дней после Пасхи
- Троица — 50 дней после Пасхи, через неделю после Троицы начинается Петров пост
- Продолжительность Петрова поста
(Даты указаны по новому стилю)

	Неделя мытаря и фарисея	Неделя сырная (Прощеное воскресенье)	Вербное воскресенье	Пасха	Вознесение Господне	Троица	Петров пост
2024	25 февр	17 марта	28 апр	5 мая	13 июня	23 июня	11 дн.
2025	9 февр	2 марта	13 апр	20 апр	29 мая	8 июня	26 дн.
2026	1 февр	22 февр	5 апр	12 апр	21 мая	31 мая	34 дн.
2027	21 февр	14 марта	25 апр	2 мая	10 июня	20 июня	14 дн.
2028	6 февр	27 февр	9 апр	16 апр	25 мая	4 июня	30 дн.
2029	28 янв	18 февр	1 апр	8 апр	17 мая	27 мая	38 дн.
2030	17 февр	10 марта	21 апр	28 апр	6 июня	16 июня	18 дн.
2031	2 февр	23 февр	6 апр	13 апр	22 мая	1 июня	33 дн.
2032	22 февр	14 марта	25 апр	2 мая	10 июня	20 июня	14 дн.
2033	13 февр	6 марта	17 апр	24 апр	2 июня	12 июня	22 дн.
2034	29 янв	19 февр	2 апр	9 апр	18 мая	28 мая	37 дн.
2035	18 февр	11 марта	22 апр	29 апр	7 июня	17 июня	17 дн.
2036	10 февр	2 марта	13 апр	20 апр	29 мая	8 июня	26 дн.
2037	25 янв	15 февр	29 марта	5 апр	14 мая	24 мая	41 дн.
2038	14 февр	7 марта	18 апр	25 апр	3 июня	13 июня	21 дн.
2039	6 февр	27 февр	10 апр	17 апр	26 мая	5 июня	29 дн.
2040	26 февр	18 марта	29 апр	6 мая	14 июня	24 июня	10 дн.
2041	10 февр	3 марта	14 апр	21 апр	30 мая	9 июня	25 дн.
2042	2 февр	23 февр	6 апр	13 апр	22 мая	1 июня	33 дн.
2043	22 февр	15 марта	26 апр	3 мая	11 июня	21 июня	13 дн.
2044	14 февр	6 марта	17 апр	24 апр	2 июня	12 июня	22 дн.
2045	29 янв	19 февр	2 апр	9 апр	18 мая	28 мая	37 дн.
2046	18 февр	11 марта	22 апр	29 апр	7 июня	17 июня	17 дн.
2047	10 февр	3 марта	14 апр	21 апр	30 мая	9 июня	25 дн.
2048	26 янв	16 февр	29 марта	5 апр	14 мая	24 мая	41 дн.
2049	14 февр	7 марта	18 апр	25 апр	3 июня	13 июня	21 дн.
2050	6 февр	27 февр	10 апр	17 апр	26 мая	5 июня	29 дн.

ОЛЕГ ОЛЬХОВ

ПРАВОСЛАВНАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА

ПОСТНЫЕ И НЕПОСТНЫЕ
БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

КАЛЕНДАРЬ РЕЦЕПТОВ
НАЧИНАЯ С ЦЕРКОВНОГО НОВОЛЕТИЯ
НЕДАТИРОВАННЫЙ

хлеб*соль®

Москва 2023

УДК 641.55
ББК 36.997
О-56

Ольхов, Олег.

О-56 Православная кулинарная книга. Постные и непостные блюда на каждый день : календарь рецептов начиная с церковного новолетия : недатированный / Олег Ольхов. — Москва : Эксмо, 2023. — 368 с.

ISBN 978-5-04-179004-2

Значительную часть своей жизни автор книги посвятил монастырской кухне. Десять лет он трудился на должности шеф-повара Данилова монастыря, затем работал в Донском монастыре, сейчас является консультантом по организации питания сразу нескольких монастырей. За эти годы у него скопилось несколько тысяч рецептов, постных и непостных, а также более сотни готовых меню трапез на все случаи церковной жизни. Книга, которую вы держите в руках, — это один из опытов систематизации рецептов, который согласуется с церковным календарем и сезонностью продуктов. Книга составлена так, что на разные дни есть выбор из постного и непостного блюда. Таким образом, вы получаете вечный церковный кулинарный календарь.

УДК 641.55
ББК 36.997

© О.Ольхов, текст, 2023
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Издание для досуга

Ольхов Олег

ПРАВОСЛАВНАЯ КУЛИНАРНАЯ КНИГА
ПОСТНЫЕ И НЕПОСТНЫЕ БЛЮДА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
Календарь рецептов начиная с церковного новолетия
недатированный



Ответственный редактор *Е. Левашева*. Художественный редактор *А. Шуклин*
Технический редактор *М. Печковская*. Компьютерная верстка *И. Ковалевой*
Корректор *О. Ковальчук*. Фото на обложке *Ирины Хреновой*

В оформлении обложки использована фотография:
Olllymrea / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com
Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации: Гюстав Доре

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) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат,
20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дүкен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно
законодательству РФ о техническом регулировании можно получить
на сайте Издательства «Эксмо» www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 21.06.2023.
Формат 70x100 1/16. Гарнитура «Baltica».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 29,81.
Тираж экз. Заказ №



Хочешь стать
автором «Эксмо»?



eksmo.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»

ЧИТАЙ · ГОРОД

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
одним кликом до книги



ISBN 978-5-04-179004-2



9 785041 790042 >

ХЛЕБ*СОЛЬ
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

breadsalt.publisher

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие

7

Сентябрь

9

Октябрь

29

Ноябрь

61

Декабрь

93

Январь

113

Февраль

139

Март

169

Апрель

197

Май

229

Июнь

259

Июль

291

Август

321

Сентябрь

351

Алфавитный указатель постных блюд

364

Алфавитный указатель непостных блюд

367

ПРЕДИСЛОВИЕ

Дорогие читатели! Значительную часть своей жизни я посвятил монастырской кухне. Десять лет я трудился в должности шеф-повара Данилова монастыря, затем работал в Донском монастыре, сейчас являюсь консультантом по организации питания сразу нескольких монастырей, помогаю организовать торжественные архиерейские трапезы по всей России и даже за ее пределами, иногда приезжаю лично, иногда консультирую посредством сети интернет: составляю меню, рецепты, прописываю порядок работы кухни монастыря или прихода для организации той или иной трапезы, постной или непостной. За эти годы у меня скопилось несколько тысяч рецептов, постных и непостных, а также более сотни готовых меню трапез на все случаи церковной жизни. В своих социальных сетях я постоянно размещаю новые рецепты, и мне пишут люди со всей России и из-за рубежа с просьбой помочь в составлении меню для того или иного прихода. Книга, которую вы держите в руках, — это один из опытов систематизации рецептов, согласующихся с церковным календарем и сезонностью продуктов. Все большее количество людей интересуется дикорастущими травами, которые можно употреблять в пищу и которые веками употребляли наши с вами предки. В этой книге вы найдете немало количество рецептов с дикоросами. Рецепты размещены в тех месяцах, где свежие травы, коренья, овощи, грибы, ягоды начинают появляться в наших лесах, полях, садах и на огородах. Годовой церковный календарь составляется на каждый год с учетом даты Пасхи, поэтому большая часть дней года может быть как постной, так и непостной.

Исключение составляют два из четырех продолжительных постов: Успенский пост с 14 по 27 августа (по новому стилю) и Рождественский пост с 28 ноября по 6 января (по новому стилю). Пост всегда в канун Богоявления (18 января), на великий праздник Усекновения главы Иоанна Предтечи — 11 сентября и на двенадесятый непереходящий праздник Воздвижения Креста Господня — 27 сентября.

Неизменно приходятся на Великий пост дни с 21 марта по 3 апреля (по новому стилю), самая ранняя из возможных Пасха приходится на 4 апреля, а самая поздняя на 8 мая (по новому стилю). При этом такие «крайние» даты Пасхи очень редки.

Самая ранняя православная Пасха, 4 апреля, была в 2010 году, такая же — в 1915 году, до этого — в 1668 году; следующая будет в 2105 году. Самая поздняя Пасха, 8 мая, была последний раз в 1983 году, до этого — в 1736 году; следующая будет в 2078 году.

Также от даты Пасхи зависит и количество дней Петрова поста: самый продолжительный Петров пост может длиться шесть недель, а самый короткий — восемь дней. Таким образом, на Петров пост всегда приходятся дни с 4 по 11 июля включительно (по новому стилю).

Неизменно непостными являются двенадцатые непереходящие церковные праздники: Рождество Христово и Святки (Святые дни, на протяжении которых празднуется Рождество, с 7 января по 17 января), 19 января — праздник Крещения Господня.

Большинство остальных дат года могут быть как постными (попав на еженедельные постные дни среду и пятницу), так и непостными.

Поэтому книга рецептов составлена так, что на подобные дни есть выбор из постного и непостного блюда. Таким образом, вы получаете вечный церковный кулинарный календарь.

Эта книга на данный момент является уникальным образцом сборника рецептов для всех постящихся. Я очень надеюсь, что книга поможет вам разнообразить ваше постное и непостное меню, а труждающимся в трапезных десятков тысяч храмов — упростить составление ежедневного меню для постных и непостных трапез. Тем же читателям, которые только собираются начать поститься, книга, надеюсь, поможет не растеряться в самом начале пути. В напутствие хочу пожелать всем: да ниспошлет вам Господь здоровье телесное и крепость духовную и сохранит вас на многая и благая лета!

СЕНТЯБРЬ

14—30

новый
стиль

14

01

старый
стиль

- **Начало индикта – церковное новолетие.** Прп. Симеона Столпника (459) и матери его Марфы (ок. 428).
- Прав. Иисуса Навина (XIV до Р. Х.). Мч. Аифала диакона, Персидского (380). Мцц. 40 дев постниц и мч. Аммуна диакона, учителя их (IV). Мц. Каллисты и братьев ее, мчч. Евода и Ермогена (309). Прп. Дионисия Малого (до 556) (Рум.).
- Прмц. Татианы, мц. Наталии (1937).
- Собор Пресвятой Богородицы в Миасинской обители (в память обретения ее иконы) (864). Черниговской-Гефсиманской (1869), Александрийской, Августовской (1914) и именуемой «Всеблаженная» (в Казани) икон Божией Матери.

Рецепт дня, если день непостный

УШНОЕ ИЗ БАРАНИНЫ С РЕПОЙ

- Баранина (мякоть задней ноги или корейка на косточке) 500 г
- Репа 600 г
- Морковь 150 г
- Репчатый лук 150 г
- Чеснок 8 г
- Укроп 20 г
- Лавровый лист 3 шт.
- Вода 1 л
- Растительное масло 50 мл
- Соль по вкусу
- Перец черный молотый по вкусу
- Перец горошком 6–8 шт.

Овощи очистить, репу нарезать крупными кубиками. Лук и морковь нарезать мелкими кубиками.

Обжарить на растительном масле репу, лук, морковь, баранину на большой сковороде или в кастрюле с толстым дном, добавить воды столько, чтобы

едва покрывала продукты сверху. Довести до кипения, уменьшить нагрев до минимума, тушить на слабом огне, пока баранина не станет мягкой.

Чеснок очистить, порубить или оставить целым, укроп измельчить. Ушное посолить, поперчить, добавить чеснок и лавровый лист, перец горошком, измельченный укроп, довести до кипения и снять с нагрева.

Это блюдо также можно приготовить в духовке: после обжаривания ингредиентов переложить их в утятницу или горшок с крышкой, залить водой, готовить в духовке 1 час при 180 °С, затем 1 час при 120 °С.

В конце посолить, поперчить, добавить чеснок и лавровый лист, перец горошком, измельченный укроп, увеличить температуру до 180 °С, чтобы быстро закипело, и вытащить из духовки.

Рецепт, если день постный



ПОСТНОЕ УШНОЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ГРИБАМИ

- Картофель 500 г
- Лесные грибы 300 г
- Морковь 100 г
- Лук репчатый 100 г
- Лавровый лист 3 шт.
- Вода 700 мл
- Растительное масло 50 мл
- Укроп 7 г
- Соль по вкусу
- Перец черный молотый по вкусу

Грибы очистить, нарезать ломтиками, варить в подсоленной воде 20 минут. Откинуть грибы на дуршлаг, промыть холодной водой.

Овощи очистить, нарезать средними кубиками, обжарить вместе с грибами на растительном масле, переложить в горшок для запекания, посолить, поперчить, добавить лавровый лист, залить холодной водой, чтобы едва покрыла овощи, накрыть крышкой, поместить в духовку, разогреть до 180 °С на 1 час.

В конце досолить ушное по вкусу, при подаче посыпать рубленым укропом. Лесные грибы свежие можно заменить на замороженные, сушеные или свежие шампиньоны или вешенки.

Если поститесь с рыбой, грибы замените на филе любой рыбы.

- Мч. Маманта, отца его Феодота и матери Руфины (III). Прп. Иоанна постника, патриарха Константинопольского (595). Прп. Антония (1073) и Феодосия (1074) Печерских.
- Мчч. 3628 В Никомидии (III-IV). Обретение мощей прп. Феодосия Тотемского (1796).
- Сщмчч. Варсонофия, еп. Кирилловского, и с ним Иоанна пресвитера, прмц. Серафимы игумении и мчч. Анатолия, Николая, Михаила и Филиппа (1918). Сщмчч. Дамаскина, еп. Стародубского, и с ним Евфимия, Иоанна, Иоанна, Владимира, Виктора, Феодота, Петра, Стефана пресвитеров (1937). Сщмч. Германа, еп. Вязниковского, Стефана пресвитера и мч. Павла (1937).
- Калужской иконы Божией Матери (1771).

новый
стиль

15

02

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

ТУШЕНЫЙ КРОЛИК

- Ножки кролика 1 кг
- Репчатый лук 200 г
- Чеснок 7 г
- Белое сухое вино 250 мл
- Сливочное масло 50 г
- Растительное масло 20 мл
- Тимьян или розмарин 1 веточка
- Лавровый лист 1 шт.
- Соль, перец

Ножки кролика обжарить в глубокой посуде с толстым дном на сильном огне на смеси сливочного и растительного

масла до румяной корочки, вынуть из посуды.

Репчатый лук нарезать кольцами, пассеровать, добавить измельченный чеснок, залить вином, дать вину выкипеть наполовину.

Уменьшить огонь, положить кролика в посуду с вином, добавить тимьян или розмарин, лавровый лист, перец, соль по вкусу. Накрыть крышкой и тушить 50 – 60 минут.

Вместо репчатого лука можно использовать лук-шалот или лук-порей.

Рецепт дня, если день постный

ТРЕСКА С ГРИБНОЙ ПОДЛИВОЙ

(Вместо трески можно использовать филе любой доступной вам рыбы.)

- Филе трески с кожей 600 г
- Шампиньоны или лесные грибы 200 г
- Мука пшеничная 100 г
- Репчатый лук 1 шт.
- Зеленый лук 3 стрелки
- Растительное масло
- Вода 100 мл



- Соль
- Перец

Треску нарезать прямоугольными кусками, кожу слегка надрезать в нескольких местах (чтобы она не стягивалась и не деформировала рыбу во время жарки). Рыбу посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить на сковороде с двух сторон до готовности.

Грибы нарезать ломтиками, репчатый лук очистить и нарезать полукольцами, зеленый лук мелко порубить.

Грибы и лук обжарить на растительном масле, добавить муку, перемешать, обжарить вместе, налить воду, довести до кипения, посолить. Вода, смешавшись с мукой, загустеет, получится постная грибная подлива. Рыбу поместить в подливу, сверху посыпать зеленым луком. В идеале — подать блюдо на порционной сковороде, но можно и на тарелке, но обязательно с подливой. На гарнир можно приготовить рис, картошку, гречку, любые овощи.

новый
стиль

16

03

старый
стиль

- *Сщмч. Анфима, еп. Никомидийского, и с ним мчч. Феофила диакона, Дорофея, Мардония, Мигдония, Петра, Индиса, Горгония, Зинона, Домны девы и Евфимия (302). Прп. Феоктиста, сподвижника Евфимия Великого (467). Блж. Иоанна Власатого, Ростовского чудотворца (1580).*
- *Св. Фивы диаконисы (I). Сщмч. Аристиона, еп. Александрии Сирийской (ок. 167). Мц. Василиссы Никомидийской (309). Свт. Иоанникия II, патриарха Сербского (1349). Собор новомучеников и исповедников Тульской земли.*
- *Сщмч. Пимена, еп. Верненского, Сергия, Василия, Филиппа, Владимира пресвитеров, прмч. Мелетия (1918). Сщмчч. Василия, Парфения пресвитеров (1919). Сщмчч. Андрея, Феофана пресвитеров (1920). Сщмчч. Владимира, Михаила пресвитеров (1921). Сщмч. Николая пресвитера (1923). Сщмч. Евфимия пресвитера и с ним 4-х мучеников (1924). Сщмч. Романа пресвитера (1929). Сщмчч. Алексия, Илии пресвитеров (1937).*
- *Писидийской иконы Божией Матери (608).*

Рецепт дня, если день непостный

СЫРНЫЙ САЛАТ

- Ветчина 100 г
- Тертый сыр 100 г
- Свежий огурец 2 шт.
- Сладкий перец красный 1 шт.
- Листья салата 4 шт.
- Петрушка 3 веточки
- Майонез 30 г
- Соль
- Перец

Ветчину нарезать соломкой. Сладкий перец очистить, нарезать соломкой. Огурец натереть на терке. Петрушку мелко порубить. Смешать сыр, ветчину, огурец, сладкий перец, петрушку, посолить, поперчить, заправить майонезом, перемешать, подать на листьях салата.

Рецепт дня, если день постный

САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ТАРХУНОМ



- Спелые помидоры 400 г
- Крымский лук 40 г
- Листья свежего тархуна 20 г
- Оливковое масло 50 мл
- Яблочный уксус 20 мл
- Оливки без косточки 40 г
- Перец из мельницы
- Соль по вкусу

Помидоры нарезать дольками, лук — полукольцами.

Тархун промыть и оторвать листья от стеблей, обсушить.

Оливки оставить целыми.

Смешать помидоры, лук, листья тархуна, заправить оливковым маслом и уксусом. Добавить соль и свежемолотый перец по вкусу. Украсить оливками.

- Прор. Боговидца Моисея (1531 до Р. Х.). Сщмч. Вавилы, еп. Великой Антиохии, и с ним трех отроков: Урвана, Прилидиана, Епполония и матери их Христовуды (251). Прмч. Парфения, игумена Кизилташского (1867). Обретение мощей свт. Иоасафа, еп. Белгородского (1911). Второе обретение (1964) и перенесение мощей (1989) святителя Митрофана, епископа Воронежского. Собор Воронежских святых.
- Мц. Ермионии, дочери ап. Филиппа диакона (ок. 117). Мчч. Феодора, Миана, Иулиана и Киона (305–311). Мч. Вавилы Никомидийского и с ним 84-х отроков (IV). Сщмч. Петра, митр. Добро-Боснийского (1941) (Серб.).
- Сщмчч. Григория, еп. Шлиссельбургского, Сергия, еп. Нарвского, Павла, Иоанна, Николая, Николая, Иоанна, Николая, Петра, Илии, Михаила пресвитеров, прмч. Стефана, мчч. Василия, Петра, Стефана и Александра (1937). Мц. Елены (1943).
- Иконы Божией Матери, именуемой «Неопалимая Купина» (1680).

новый стиль

17

04

старый стиль

Рецепт дня, если день непостный

БИТЫЙ ТВОРОГ С ЧЕРНИКОЙ

- Творог 9% жирности 300 г
- Свежая или замороженная черника 100 г
- Мед 50 г

Творог смешать с медом и черникой, измельчить блендером.

В креманку выложить творожно-черничную массу, украсить свежими ягодами.

Если черника свежая — вымыть и обсушить. Если замороженная — разморозить.

Рецепт дня, если день постный

КЛУБНИЧНО-БАНАНОВЫЙ СМУЗИ



- Клубника 200 г
- Спелый банан 1 шт.
- Газированная вода 100 мл

Клубнику вымыть в холодной воде, поместить в чашу блендера, добавить кусочки очищенного банана, залить воду, измельчить. По желанию добавить лед, разлить в стаканы.

новый
стиль

18

05

старый
стиль

- Прор. Захарии и прав. Елисаветы, родителей св. Иоанна Предтечи (I). Прмч. Афанасия Брестского (1648). Перенесение мощей блгвв. кн. Петра, в иночестве Давида, и кн. Февронию, в иночестве Евфросинию, Муромских чудотворцев (1992).
- Мчч. Фифаила и сестры его Фивеи (Вивеи) (98–138). Мч. Раисы (Ираиды) (ок. 308). Мчч. Иувентина и Максима Воинов (361–363). Мчч. Урвана, Феодора и Медимна и с ними 77-ми мужей от церковного чина, в Никомидии пострадавших (370). Мч. Авдия (Авида) в Персии (V). Блгв. кн. Глеба, во св. Крещении Давида (1015). Мч. Сарвила (Gr. Cal).
- Мч. Евфимия (1937). Обретение мощей прп. Александра исп. (2001). Собор новомучеников и исповедников Казахских.
- Оршанской иконы Божией Матери (1631).

Рецепт дня, если день непостный

ЯБЛОЧНЫЙ ТАРТ

Для слоеного теста (можно использовать готовое слоеное тесто):

- Мука 300 г
- Сахар 2 ст. л.
- Сливочное масло 250 г
- Желток 2 яйца
- Соль 2 г

Для начинки:

- Яблоки (кислые) 5 шт.
- Сливочное масло 100 г
- Коричневый сахар 50 г
- Ваниль 10 г
- Корица 5 г
- Вода 1 ст. л
- Лимонная цедра и ванильный сахар по 10 г

Просеять муку, добавить ледяное сливочное масло, натертое на крупной терке. Тщательно очень быстро перемешать до образования крошки, пока сливочное масло не начало таять. До-

бавить сахар, желтки и ванильный сахар. Перемешать до получения единой консистенции — гладкое однородное тесто. Скатать из теста шар, завернуть в пищевую пленку и отправить в холодильник на 30–40 минут.

Приготовить начинку: кислые яблоки очистить от кожуры, удалить семена и порезать на равные средние по размеру части (кубики 0,5 см). Положить яблоки в сотейник, добавить сливочное масло, ваниль, коричневый сахар, корицу и немного воды. Затем — лимонную цедру. Томить в течение 40 минут, пока вся влага не испарится и яблоки станут слегка хрустящими. Остудить яблоки.

Раскатать охлажденное тесто до 0,5 см толщиной. Накрыть тестом все яблоки, предварительно выложив их в форму для запекания.

Оставить в центре небольшую дырочку и сделать зацепы по краям.

Рецепт дня, если день постный

ПОСТНАЯ ШАРЛОТКА

(На форму диаметром 26 см)

- Мука пшеничная в/с 300 г
- Яблочный сок 250 мл
- Сахар 110 г
- Соль щепотка
- Масло растительное рафинированное 100 мл



- Сода $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Уксус столовый $\frac{1}{2}$ ч. л.
- Яблоки зеленые 2 шт.
- Ванилин или корица по вкусу
- Растительное масло для смазывания формы
- Панировочные сухари для посыпки формы
- Сахарная пудра для украшения шарлотки, по желанию

Смешать в емкости яблочный сок, сахар, соль, растительное масло, перемешать до растворения соли и сахара. Добавить просеянную муку, переме-

шать, добавить соду, гашенную уксусом, вновь перемешать.

Яблоки можно очистить, а можно оставить с кожицей, но удалить сердцевину с семечками, нарезать крупными кубиками, добавить корицу или ваниль, перемешать, положить яблоки в тесто и еще раз перемешать.

Форму для выпечки смазать растительным маслом, посыпать панировочными сухарями. Переложить смесь в форму. Выпекать в духовке, разогретой до 180°C , 40–50 минут. Готовность проверять зубочисткой.

Охладить, вынуть из формы, по желанию посыпать сахарной пудрой.

- *Воспоминание чуда Архистратига Михаила, бывшего в Хонех (Колоссах) (IV). Мчч. Евдокия, Зинона и Макария (311–312).*
- *Мчч. Ромила и с ним многих (ок. 107–115). Прп. Архиппа (IV). Мчч. Кириака, Фавста пресвитера, Авива диакона и с ним 11-ти мучеников (ок. 250). Сщмч. Кирилла, еп. Гортинского (III–IV). Прп. Давида (VI).*
- *Сщмч. Димитрия пресвитера (1918). Сщмчч. Иоанна и Всеволода пресвитеров (1937).*
- *Киево-Братской (1654) и Арапетской икон Божией Матери.*

новый
стиль

19

06

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

ЛОДОЧКИ ИЗ ОГУРЦОВ С СЫРОМ И ЯЙЦОМ

- Большой длинноплодный огурец 1 шт.
- Яйцо вареное 2 шт.
- Сыр тертый 70 г
- Майонез 30 г
- Листья салата 4 шт.
- Укроп 3 веточки
- Соль
- Перец

Укроп мелко порубить. Вареное яйцо очистить, порубить, смешать с укропом и сыром, посолить, поперчить, заправить майонезом. Огурец разрезать вдоль пополам, ложкой вынуть семена. Заполнить половинки начинкой, подать на листьях салата.

Рецепт дня, если день постный

ЛАВАШ С ЗЕЛЕНЬЮ



- Лаваш тонкий 1 шт.
- Салат латук 1 шт.
- Кинза 1 пучок
- Помидор 1 шт.
- Красный лук 1 шт.
- Растительное масло 30 мл
- Соль по вкусу

Овощи и зелень вымыть. Помидор, лук, салат и зелень мелко нарезать, посолить. Лаваш разрезать на несколько частей, завернуть в него начинку, об-

жарить с двух сторон на растительном масле. Можно подать с постными соусами: фасолевым, сацебели, аджикой.

новый
стиль

20

07

старый
стиль

- *Предпразднство Рождества Пресвятой Богородицы. Мч. Созонта (ок. 304). Свт. Иоанна, архиеп. Новгородского (1186). Прмч. Макария Каневского, архим. Овручского, Переяславского (1678). Прп. Макария Оптинского (1860).*
- *Апп. от 70-ти Евода (66) и Онисифора (после 67). Мч. Евсихия (II). Прп. Луки (после 975). Прпп. Александра Пересвета и Андрея Осляби (1380). Прп. Серапиона Спасоелезаровского, Псковского (1480).*
- *Сщмч. Петра и Михаила пресвитеров (1918). Сщмч. Евгения, митр. Горьковского, и с ним Стефана пресвитера и прмч. Евгения, Николая и Пахомия (1937). Сщмч. Григория, Василия пресвитеров, прмч. Льва (1937).*

Рецепт дня, если день непостный

БЫСТРЫЕ ЩИ ИЗ МОЛОДОЙ КАПУСТЫ

Для бульона:

- Тушенка куриная 1 банка 400 г
- Вода 2 л

Для щей:

- Молодая капуста 200 г
- Репчатый лук 1 шт.
- Морковь 1 шт.
- Растительное масло 5 мл
- Зеленый лук 10 г
- Укроп 5 г
- Петрушка 5 г
- Кинза 5 г
- Сметана 50 г
- Лавровый лист 3 шт.
- Соль
- Перец

Приготовить бульон: в кипящую воду выложить куриную тушенку, довести до кипения.

Овощи очистить. Капусту нашинковать соломкой. Морковь натереть на мелкой терке, лук нарезать полукольцами, пассеровать лук и морковь на растительном масле.

В кипящий бульон положить капусту, варить 10 минут, добавить пассеровку, лавровый лист, соль и перец по вкусу, довести до кипения. Укроп, петрушку, кинзу, зеленый лук мелко нарезать, добавить в щи, довести до кипения и сразу снять с нагрева.

Перед подачей забелить щи сметаной.

Рецепт дня, если день постный



РЕПЯНЫЕ ЩИ

- Вода 2 л
- Квашеная репа 5 шт.
- Морковь 1 шт.
- Репчатый лук 1 шт.
- Корень петрушки или сельдерея 1 шт.

- Укроп или петрушка 3 веточки
- Зеленый лук 3 пера
- Лавровый лист 3 шт.
- Чеснок 1 зубчик
- Перец душистый горошком 5–6 шт.

- Семена пажитника, тмин по 1 щепотке
- Рассол от репы, капусты или огурцов 2 л

Репу, морковь, корень петрушки и репчатый лук нарезать тонкой соломкой, положить в горшок, перемешать, залить рассолом так, чтобы он едва покрыл овощи.

Поставить в духовку, разогретую до 120 °С, на 2 часа. За это время рассол почти выкипит, а овощи размягчатся и приобретут коричневатый оттенок.

Попробовать овощи: если рассол был крепкий и вкус излишне кислый или со-

леный, долить воды так, чтобы она покрыла овощи сверху на 4–5 см, если вкус сбалансированный, долить чистого рассола или рассол, смешанный с водой. Лавровый лист прижечь на плите или в духовке так, чтобы он потемнел и начал дымить. Опустить лавровый лист в щи, добавить тмин и пажитник, душистый перец.

Уменьшить нагрев духовки до 80 °С, поместить щи в духовку еще на 1 час.

Пока щи томятся, мелко порубить чеснок, укроп и зеленый лук. Готовые щи перемешать, если нужно — подсолить, положить в щи рубленую зелень с чесноком.

• **Рождество Пресвятой Владычицы нашей Богородицы и Приснодевы Марии.**

- Прпп. Иоанна (1957) и Георгия (1962), исповедников (Груз.).
- Иконы Софии, Премудрости Божией (Киевской). Чтимых икон Рождества Богородицы: Сямской (1524), Глинской (XVI), Лукиановской (XVI), Исааковской (1659). Икон Божией Матери: Курской-Коренной «Знамение» (1295), Почаевской (1559), Домницкой (1696), Холмской и Леснинской (1696).

новый
стиль

21
08

старый
стиль

Рецепт дня, если день непостный

ПЕРЕПЕЛА С ПОЛБОЙ

- Полба целиковая 1 кг
- Перепела: целые тушки или окорочка 2 кг
- Репчатый лук 4 шт.
- Чеснок 3 зубчика
- Морковь 3 шт.
- Кинза 1 пучок
- Куркума
- Зира
- Перец душистый
- Соль
- Растительное масло

Полбу замочить в холодной воде на 2 часа. (Можно на ночь. Чем дольше замачивается, тем быстрее варится.) Промыть и сварить до готовности (время приготовления от 20 до 40 минут, зависит от сорта полбы), откинуть на дуршлаг.

Кинзу вымыть, обсушить, мелко нашинковать. Овощи и чеснок очистить. Морковь и лук нарезать кубиками, чеснок мелко порубить.

Перепелок разрезать на 2 или 4 части, или оставить целыми. Посолить и поперчить, посыпать куркумой и зирой, смешать с чесноком, луком, морковью и рубленой кинзой, дать помариноваться 30 минут.

В глубокой кастрюле с толстым дном обжарить на сильно разогретом растительном масле перепелов с овощами, обжаривать 10 минут, добавить вареную полбу, обжарить вместе, добавить стакан воды, накрыть крышкой, тушить на слабом огне 20 минут. В конце приготовления досолить по вкусу.

Рецепт дня, если день постный



ЗАПЕЧЕННАЯ ФОРЕЛЬ В ПРАЗДНИЧНОЙ ПОДАЧЕ

- Тушка форели (500–800 г) 1 шт.
- Картофель 3 шт.
- Кабачок 1 шт.
- Помидоры 2 шт.
- Репчатый лук 1 шт.
- Перец сладкий 1 шт.
- Розмарин свежий 1 веточка
- Чеснок 2 зубчика
- Растительное масло 50 мл
- Куркума 3 щепотки
- Перец молотый
- Соль
- Для украшения можно использовать лимон, свежую зелень, оливки

Картошку сварить в мундире, очистить, нарезать кружочком толщиной 5 мм. Рыбу очистить, выпотрошить, удалить жабры, посолить и поперчить, смазать растительным маслом, веточку розмарина разделить на части, поместить в брюхо рыбы.

Кабачок нарезать кружочком 5–7 мм, посолить. Лук нарезать тонкими кру-

жочками. Перец нарезать брусочками. Растительное масло смешать с куркумой; картофель, перец и кабачки смазать этой смесью.

Противень застелить листом пергаментной или бумаги для выпечки, уложить кружочки картофеля, посолить, на картофель выложить кружочки кабачка, затем лук и сверху положить рыбу, смазать остатками масла с куркумой, по бокам рыбы положить перец.

Духовку разогреть до 170 °С. Запекать рыбу с овощами 30–40 минут в зависимости от размера рыбы.

Пока рыба запекается, у помидоров вырезать попку, в углубление поместить зубчик чеснока, помидор посолить. Помидор поместить запекаться к рыбе через 15 минут после начала запекания, чтобы помидор не превратился в кашу; он запекается быстро.

Готовую рыбу и овощи красиво уложить на блюдо, украсить зеленью, ломтиком лимона, оливками.

НОВЫЙ
СТИЛЬ

22

09

СТАРЫЙ
СТИЛЬ

- *Попразднство Рождества Пресвятой Богородицы. Праведных Богоотец Иоакима и Анны. Мч. Севериана (320). Прп. Иосифа, игумена Волоцкого, чудотворца (1515). Обретение и перенесение мощей свт. Феодосия, архиеп. Черниговского (1896).*
- *Мчч. Харитона и Стратора (Стратоника) (III). Прп. Феофана исп. (ок. 300). Воспоминание III Вселенского собора (431). Блж. Никиты в Царьграде (XII). Прп. Онучфрия Воронского (1789) (Рум.). Глинских святых: прпп. Василия (1831), Филарета (1841), Феодота (1859), Макария (1864), Мартирия (1865), Евфимия (1866), Досифея (1874), Илиодора (1879), Иннокентия (1888), Луки (1894), Архиппа (1896), Иоанникия (1912), Серафима (1958), Андроника (1974), Серафима (1976), Зиновия Глинского, митр. Тетрицкаройского, в схиме Серафима (1985).*
- *Сщмчч. Григория пресвитера и Александра диакона (1918). Сщмчч. Захарии, архиеп. Воронежского, Сергия, Иосифа, Алексия пресвитеров, Димитрия диакона и мч. Василия (1937). Прмч. Андроника (1938). Сщмч. Александра пресвитера (1942).*

Рецепт дня, если день непостный

САЛАТ ИЗ КОРНЯ СЕЛЬДЕРЕЯ С БУЖЕНИНОЙ

- Корень сельдерея 350 г
- Буженина 150 г
- Маринованный огурец 100 г
- Зеленый лук 20 г
- Майонез 100 г
- Соль и перец по вкусу

ленной воде до готовности, откинуть на дуршлаг, охладить. Буженину и огурцы нарезать средними кубиками. Зеленый лук мелко нарезать. Смешать сельдерей, буженину, огурцы, лук, заправить майонезом, посолить и поперчить по вкусу.

Корень сельдерея очистить, нарезать средними кубиками, сварить в подсо-

Рецепт дня, если день постный

САЛАТ «ГРЕЧЕСКИЙ» С ТОФУ



- Огурец 2 шт.
- Крупный помидор 1 шт.
- Красный лук 1/2 шт.
- Желтый сладкий перец 1 шт.
- Тофу (соевый творог) 100 г
- Оливки без косточки 4 шт.
- Маслины без косточки 4 шт.
- Винный уксус
- Оливковое масло
- Соль и перец по вкусу

Огурец, помидор и перец нарезать крупными кубиками. Красный лук нарезать мелкими кубиками. Оливки и маслины оставить целыми, смешать с овощами. Тофу нарезать крупными кубиками, добавить в салат, заправить уксусом, маслом, солью и перцем, перемешать.

- *Попразднство Рождества Пресвятой Богородицы. Мц. Минодоры, Митродоры и Нимфодоры (305-311).*
- *Ап. от 70 Климента (I). Мч. Варисава (II). Блгв. Царицы греческой Пульхерии (453). Свт. Петра и Павла, епископов Никейских (IX). Прп. Павла Послушливого, Печерского (XIII-XIV). Прп. кн. Андрея, в иночестве Иоасафа, Спасокубенского (1453). Собор Липецких святых.*
- *Сщмч. Исмаила, Евгения, Иоанна, Константина, Петра, Василия, Глеба, Василия, Иоанна, Петра, Николая, Палладия пресвитеров и прмчч. Мелетия и Гавриила, мч. Симеона, мц. Татианы (1937). Сщмч. Уара, еп. Липецкого (1938).*

новый стиль

23

10

старый стиль

Рецепт дня, если день непостный

КУКУРУЗНЫЕ БЛИНЧИКИ С СУЛУГУНИ

- Кефир 2 стакана
- Мука кукурузная 1 стакан
- Яйцо 1 шт.
- Сода 1/3 ч. л.
- Сахарный песок 1 ст. л.
- Соль 1/2 ч. л.

- Масло растительное для жарки
- Масло сливочное для смазывания
- Сулугуни 100 г
- Сметана 50 г

В кефир добавить яйцо, соль и сахар, муку, перемешать, добавить соду, пе-

ремешать еще раз. Жарить блинчики на растительном масле с двух сторон, готовые блинчики смазать сливочным маслом.

Сулугуни размять вилкой, положить в готовые блинчики, свернуть их трубочкой, разрезать пополам, подать со сметаной или медом.

Рецепт дня, если день постный



МАННИКИ С КИСЕЛЕМ

- Манка 1 стакан
- Вода 2 стакана
- Сахар 1 ст. л.
- Панировочные сухари 100 г
- Ванилин
- Соль
- Растительное масло
- Кисель ягодный 100 мл

Манку заварить в кипящей воде, тщательно перемешав, чтобы не было комочков, добавить соль, сахар и ванилин по вкусу.

Дать массе остыть, сформировать из нее биточки, запанировать в сухарях, обжарить на растительном масле с двух сторон.

Подавать с готовым ягодным киселем, который используется как соус.

новый
стиль

24

11

старый
стиль

- *Попразднство Рождества Пресвятой Богородицы. Прп. Феодоры Александрийской (474–491). Перенесение мощей прпп. Сергия и Германа, Валаамских чудотворцев. Прп. Силуана Афонского (1938).*
- *Мчч. Димитрия, Еванфии, жены его, и Димитриана, сына их (I). Мч. Ии (362–364). Прп. Евфросина (IX). Мчч. Диодора и Дидима, Сирских (362–364).*
- *Сщмч. Николая и Виктора пресвитеров (1918). Сщмч. Карпа пресвитера (1937). Сщмч. Николая диакона (1942).*
- *Каплуновской иконы Божией Матери (1689).*

Рецепт дня, если день непостный

БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ

Для бульона:

- Курица 500 г
- Вода 3 литра
- Морковь 1 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Гвоздика 3 шт.
- Стебли укропа

Для борща:

- Свекла 2 шт.
- Капуста белокочанная ¼ кочана
- Картофель 3–4 шт.
- Морковь 1 шт.
- Лук репчатый 1 шт.
- Лавровый лист 3 шт.
- Укроп свежий 1 пучок
- Чеснок 3 зубчика

- Уксус 9%-ный 1 ст. л.
- Растительное масло
- Соль, сахар, перец по вкусу
- Сметана для подачи

Сначала сварить бульон: в холодную воду положить курицу, очищенные лук и морковь, стебли зелени, гвоздику. Довести до кипения, варить 40 минут на слабом огне, постоянно снимая пену. Готовую курицу достать из бульона, мясо снять с костей, нарезать брусочками и положить обратно в бульон. Пока варится бульон, свеклу очистить, натереть на крупной терке, залить водой, чтобы покрыла свеклу, добавить