

ГРИГОРИЙ МОСИН

ПОСТНЫЙ МОСИН

Рецепты постных блюд
на каждый день

Хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

Содержание

ВЕЛИКИЙ ПОСТ. ИСТОРИЯ И СМЫСЛЫ.	5
Основы Великого поста	6
Что можно и нельзя есть	6
РЕЦЕПТЫ.	11
• Винегрет	11
• Икра баклажанная	15
• Пирожки-карасики с пшеном	19
• Шаурма с хумусом и овощами	23
• Вареники с грибами и картофелем	27
• Перцы, фаршированные чечевицей и булгуром	30
• Голубцы с перловкой и овощами	33
• Лапша с томленными овощами	37
• Картофельные ньокки со шпинатом и лисичками	41
• Чечевица с лисичками	45
• Котлеты из гречки и картофеля в грибном соусе	49

• Колдуны с грибами	52
• Тельное из рыбы с зеленью.	54
• Рыба под маринадом	56
• Постный борщ	59
• Калья с солеными огурцами	63
• Солянка из груздей	66
• Запеченная тыква с кутьей	69
• Тыквенный пирог	70
• Постный манник	72
• Монастырская коврижка с ягодами	74
• Узвар, кисель, компот из сухофруктов	77



Великий пост

История и смыслы

Великий пост — это не только время воздержания, но и момент для глубоких размышлений.

Я часто вспоминаю, как моя бабушка рассказывала мне о Великом посте. Она выросла в деревне, когда коллективизация только начиналась, и жизнь в деревне, как и везде, была полна перемен. Но несмотря на все социальные и политические изменения, люди сохраняли свои духовные и культурные традиции. Они колядовали на Рождество, красили яйца на Пасху и, конечно, соблюдали пост.

В нашей семье, как и в каждой деревенской, постились не только в Великий пост. Люди строго следили за церковным календарем. Я слушал бабушкины рассказы о том, как вся семья готовилась к Великому посту, как изменяли свой образ жизни в это время, как готовились к Пасхе, — и, честно говоря, тогда не понимал всего этого. Только с возрастом я стал осознавать, почему это важно, и стал передавать эти знания своим детям.

Наверное, именно по этой причине я захотел создать что-то особенное и полезное. Давайте вместе попробуем погрузиться в традиции и смыслы этого важного периода и понять всю его важность.

Основы Великого поста

Время поста делится на два ключевых периода. Первые 40 дней — это Четыредесятница, символизирующая 40-дневное воздержание Христа в пустыне. После нее следует Страстная седмица — самая строгая и важная часть поста, посвященная воспоминанию о последних днях земной жизни Спасителя, его страданиях, крестной смерти и Воскресении.

Все 48 дней Великого поста — это период отказа от скоромной пищи: мяса, молочных продуктов и яиц. Однако пост — это не просто диета. Это путь к духовному очищению, молитве, добрым делам и размышлению о смысле жизни.

Церковный устав предусматривает различные степени строгости поста. В будние дни — сухоядение, то есть употребление только растительной пищи без термической обработки. В субботу и воскресенье разрешается масло, а рыба — только в два дня: на Благовещение и Вербное воскресенье (если они не приходятся на Страстную неделю).

Но важно помнить, что пост — это не только отказ от пищи, но и время, когда человек старается очистить свои мысли, поступки, направить внимание на духовные ценности.

Что можно и нельзя есть

Великий пост — это самый значимый пост для верующих христиан, который предшествует Пасхе. Он направлен на очищение тела и души и включает строгие ограничения в питании. Все мы примерно знаем, что можно есть, а что нельзя. Но как относиться к креветкам или к постным тортикам в пост? Почему в какие-то дни мож-

но есть икру и что такое сухоядение? Давайте разберемся во всех этих тонкостях.

Чистый понедельник — это первый день Великого поста, который следует сразу после Масленицы. Свое название получил из-за традиции в этот день убираться в домах. В этот день рекомендуется отказаться от пищи и пить только воду.

Первый день поста — это своего рода подготовка к последующим неделям воздержания. Отказ от пищи в Чистый понедельник помогает настроиться на строгий режим питания и самоограничение, которое будет сопровождать в течение всего Великого поста.

Первая неделя:

Понедельник: полное воздержание от пищи, можно пить только воду.

Вторник — пятница: сухоядение, разрешено употреблять только сырые негорячие продукты и не подогретые напитки (фрукты, овощи, сухофрукты, орехи, мед, черный хлеб).

Суббота — воскресенье: разрешены вареные или тушеные овощи и фрукты с добавлением растительного масла.

Вторая — шестая недели:

Понедельник, среда, пятница: сухоядение.

Вторник, четверг: вареная растительная пища без масла.

Суббота, воскресенье: теплые овощи и фрукты с маслом.

Седьмая неделя (Страстная):

Понедельник — четверг: разрешены сухофрукты, моченые и свежие овощи и фрукты.

Страстная пятница: рекомендуется воздержаться от пищи на весь день, многие отказываются от еды вплоть до наступления Пасхи.

Суббота: сухоядение.

Для мирян правила менее строгие, чем для монахов и священнослужителей. Миряне могут позволить себе два приема пищи по выходным с растительным маслом и один стакан вина. Монахи и священнослужители едят один раз в день — вечером.

Итак, давайте разберемся, что же нельзя в Великий пост.

Что нельзя:

- Мясо и птица: полностью исключаются из рациона.
- Мясные полуфабрикаты и колбасные изделия: запрещены.
- Молоко и кисломолочные продукты: запрещены, включая сливочное масло и сыр.
- Яйца и продукты с их содержанием: полностью исключаются.
- Сливочные соусы: запрещены.
- Алкогольные напитки (кроме вина в отдельные дни): исключены.
- Сдоба и кондитерские изделия: исключены.

Десерты во время поста

А если десерты постные? Можно ли полакомиться той же самой монастырской коврижкой? Вот что об этом говорил преподобный Паисий Величковский: *«Некоторые тем временем постятся, а потом предаются сладким кушаньям; Так поступать то же значит, что созидать, а потом опять разорять, так как тело чрез скудость от поста понуждается к сласти и ищет утешение, и сласти возжигают страсти».*