

Серия «Четко и по делу»

# ВЕЛИКИЙ ПОСТ

## Рецепты на каждый день



Издательство АСТ  
Москва

УДК641.55  
ББК36.997  
В27

В27           **Великий** пост. Рецепты на каждый день — Москва: Издательство АСТ, 2026. — 128 с. — (Четко и по делу).

ISBN 978-5-17-181856-2

Великий пост — время особое, и пища должна ему соответствовать. Наша книга предлагает бережный подход к трапезе, соединяя многовековые традиции с современными гастрономическими идеями. Эти рецепты на каждый день помогут вам соблюдать пост правильно, питаться разнообразно и чувствовать себя легко, находя в простых продуктах новый вкус и пользу.

УДК 641.55  
ББК 36.997

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	8
Правила Великого поста .....	8
Как подготовиться к посту.....	10
Советы постящимся.....	11
<b>СУПЫ</b> .....	13
Овощной борщ с капустой и свеклой .....	13
Суп-пюре из тыквы .....	14
Фасолевый суп с морковью и луком .....	15
Свекольник (холодный суп из свеклы) .....	16
Овощной суп-пюре из брокколи .....	17
Вегетарианские щи .....	18
Щи из щавеля .....	20
Постный рассольник .....	21
Грибной суп.....	22
Солянка с грибами и капустой .....	23
Постный борщ .....	24
Щи из квашеной капусты с грибами .....	26
Осенний минestrone.....	27
Морковный суп-пюре с хрустящим нутом .....	28
Суп с чечевицей и картофелем .....	30



<b>САЛАТЫ</b> .....	32
Салат из свежих помидоров и базилика.....	32
Салат с пекинской капустой, огурцом и кукурузой.....	33
Салат из одуванчиков .....	33
Салат с изюмом, грецким орехом и свеклой.....	34
Холодный овощной салат с горчичной заправкой .....	35
Освежающий салат из арбуза, огурца и зелени .....	36
Морковный салат с орехами и изюмом.....	37
Салат из свежих огурцов и зелени с лимонной заправкой .....	38
Овощной салат с огурцами, помидорами и зеленью.....	39
Винегрет с маринованными огурцами и зеленым луком.....	40
Капустный салат с морковью .....	41
Табуле с булгуром .....	41
Салат Броцеули .....	42
Салат с брокколи .....	44
Фунчоза с овощами .....	45
Витаминный салат с тыквой, яблоком и орехами.....	46
Грузинский салат с баклажанами и орехами .....	47
Салат из свежих кабачков с чесноком .....	48
Салат со стручковой фасолью.....	49
<b>ГОРЯЧИЕ БЛЮДА</b> .....	51
Гречневая каша с грибами.....	51
Пюре из картофеля с зеленью .....	52
Рагу из баклажанов и кабачков .....	53

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Овощные котлеты из кабачков и моркови .....	54
Запеченные баклажаны.....	55
Каша из киноа с овощами.....	56
Овощной плов с морковью и луком.....	57
Долма из виноградных листьев с овощной начинкой.....	58
Овощное рагу с картофелем и перцем .....	60
Овощи-гриль (кабачки, баклажаны, перец).....	61
Перловая каша с овощами.....	62
Постные блины на минеральной воде .....	63
Постная лазанья со шпинатом, тофу и базиликом .....	64
Жареная картошка с вешенками на сковороде.....	66
Пюре из батата (сладкого картофеля) .....	67
Легкий овощной рататуй .....	68
Лапша с овощным соусом.....	69
Плов с нутом .....	70
Рисовые котлеты без мяса.....	71
Постные лепешки на сковороде .....	72
Макароны с ореховым соусом из кешью .....	73
Тыквенные оладьи (без яиц) .....	74
Овощной народный гуляш.....	75
Овощная пицца на постном тесте.....	76
Овощная запеканка с картофелем и морковью.....	78
Пшеничная каша с овощами и зеленью.....	79
Картофельный пирог с чечевицей и грибами .....	81
Тушеная капуста с томатной пастой.....	82
Постные котлеты из брокколи, цветной капусты и картофеля.....	83

## ВЕЛИКИЙ ПОСТ

---

Постные картофельные зразы .....	84
Рис по-монастырски с овощами .....	86
Овощные оладьи из кабачков и моркови .....	87

### **ЗАКУСКИ** .....

Лобио (фасоль по-грузински) .....	89
Овощная икра из баклажанов и перца .....	90
Тосты с авокадо и томатами .....	91
Маринованные олята .....	92
Овощные роллы с морковью и огурцом.....	93
Запеченные перцы с овощным фаршем.....	95
Маринованная цветная капуста.....	96
Икра из свеклы на сковороде .....	97
Грибной соус для пасты .....	98
Лечо (болгарский сладкий томатный соус с перцами и помидорами).....	99
Пастуший паштет из фасоли и овощей .....	100
Маринованные шампиньоны с чесноком .....	101
Нутовая паста .....	103
Паштет из авокадо и томатов.....	104
Свежие овощные роллы с арахисовым соусом.....	104
Тарелка с маринованными овощами и зеленью.....	106

### **ДЕСЕРТЫ** .....

Галета с ягодами .....	108
Шарлотка .....	109
Пирог с яблоками и орехами .....	110

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Пирог с гречневой мукой и какао .....	111
Банановый пирог с орехами и изюмом .....	112
Пирожки с грибами и капустой .....	114
Вертута с тыквой .....	115
Пирог с вишней .....	116
Коврижка постная монастырская .....	118
Постный кекс с сухофруктами без яиц и молока .....	119
Постное овсяное печенье .....	120
Лимонное печенье .....	121
Постное печенье с клюквой и яблоком .....	122
Овсяная коврижка с ягодами .....	123
Яблочные кексы с изюмом .....	125
Морковный пирог .....	126

# ВВЕДЕНИЕ

## Правила Великого поста

Великий пост — ключевое событие в православной жизни, к которому верующие готовятся как к духовному пути. Главная цель поста — не столько ограничение в еде, сколько переосмысление жизненных приоритетов, определение главного и второстепенного. Православие рассматривает пост не как лишение, а как обретение внутренней свободы.

Пост включает в себя Четыредесятницу и Страстную седмицу, предшествующую Пасхе. Четыредесятница символизирует сорокадневное пребывание Христа в пустыне, а Страстная седмица посвящена воспоминаниям о последних днях Его земной жизни перед распятием. Общая продолжительность Великого поста составляет семь недель, или 48 дней.

Церковь подчеркивает, что пост — это не только пищевые ограничения. Верующим также предписывается уделять время молитве, самоанализу и покаянию.

В период Великого поста разрешены блюда из растительных продуктов. К ним относятся фрукты, овощи, сухофрукты, соленья (например, квашеная капуста, соленые и маринованные огурцы). Также допустимы сухари, сушки,

чай, грибы, орехи, черный и серый хлеб, кисель и каши, приготовленные на воде.

Также во время поста можно есть:

- овощи свежие и маринованные, квашеные и соленые, фрукты, ягоды, зелень;
- каши из круп, приготовленные на воде, без растительного масла;
- макароны и бобовые;
- ржаной хлеб;
- постные продукты из сои;
- орехи, сухофрукты, семена;
- грибы;
- мед, горький шоколад, халва, мармелад, козинаки, варенье;
- чай, компоты, квас, кисель;
- растительное масло (в некоторые дни).

Во время поста запрещены продукты животного происхождения:

- мясо;
- рыба (за исключением некоторых дней);
- яйца;
- молочные продукты.

Самыми строгими считаются первые четыре дня и Страстная седмица — последняя неделя поста.

В первый день поста, Чистый понедельник, нельзя есть вообще ничего. Это же правило касается и Великой пятницы — последней пятницы перед Пасхой.

По пищевым ограничениям постные дни делятся на несколько «степеней строгости».

«Сухоядение» — употребление холодной, не прошедшей термическую обработку пищи без добавления рас-

тительного масла. Разрешены хлеб, свежие, сушеные и квашеные овощи и фрукты, орехи.

«Варение без елей», или горячая пища, приготовленная без добавления масла: разрешена термическая обработка в процессе приготовления блюд (варение, тушение, запекание, приготовление на пару).

«Разрешение на вино и елей»: разрешено добавление в пищу растительного масла, также допускается и даже рекомендуется употребление виноградного вина в минимальных количествах.

«Разрешение на рыбу»: допустимо употребление рыбных блюд.

### **Как правильно подготовиться к посту**

Подготовка к строгому 40-дневному посту требует психологической готовности, ведь это серьезное испытание. Рекомендуется обратиться за советом к священнику в церкви, чтобы пост не стал непосильной ношей. Возможно, вам разрешат более мягкий вариант поста. Важно заранее узнать, какие продукты разрешены, а какие запрещены в Великий пост.

Не стесняйтесь просить поддержки у близких. Даже если они не будут поститься вместе с вами, они могут помочь справиться с искушениями.

Небольшие отступления в питании не так значимы, как негативные мысли или поступки.

Помните, что забота о здоровье первостепенна. Если есть медицинские противопоказания, следуйте рекомендациям врача. В таких случаях можно соблюдать пост, делая пищу менее привлекательной: например, отваривая курицу без соли.

К посту нужно подходить осознанно, определив для себя допустимые ограничения. Постоянные мысли о еде не соответствуют цели поста. Главное — использовать это время для духовного роста, молитвы, покаяния и помощи другим.

Следует обратить внимание, что соблюдать ограничения в пище могут только физически здоровые люди. Пост запрещен детям, беременным женщинам, старикам и тем, кто имеет какие-либо хронические заболевания.

### **Советы постящимся**

Употребляйте достаточное количество белковой пищи. Ежедневно ешьте продукты с высоким содержанием растительного белка (гречневая крупа, бобовые, киноа, тофу, маш).

Употребляйте достаточное количество растительного жира, источником которого могут служить растительные масла: подсолнечное, оливковое, миндальное, тыквенное, льняное (4 чайных ложки за день) — и/или орехи (грецкие, миндальные, фундук).

Употребляйте рыбу в те дни, когда это разрешено, но не более 300–350 г в день.

Употребляйте достаточное количество растительной клетчатки. Отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна, добавляйте отруби (овсяные, ржаные) в супы, каши.

Ежедневно ешьте фрукты: яблоки, груши, цитрусовые (до 500 грамм в день). Несколько раз в неделю допустимы бананы, виноград. Свежие фрукты могут быть заменены сухофруктами (до 200 грамм в день).

Ежедневно ешьте овощи (не менее 500 грамм в сутки). Помните, что овощи — это не только картофель, морковь и капуста, но и брокколи, тыква, цветная капуста, различные свежемороженые овощные смеси.

Ограничьте употребление рафинированных, «быстрых» углеводов (сахар, сладости, сухофрукты, макаронные изделия, картофель). Из сладостей отдавайте предпочтение сухофруктам, меду.

Компенсируйте потребность в углеводах за счет употребления продуктов, содержащих нерафинированные, «медленные» углеводы (крупы, овощи).

Эта книга поможет вам соблюдать Великий пост, чтобы у вас оставалось больше времени на саморазвитие, размышления о вечном и важном. Еда в Великий пост необязательно должна быть нарочито невкусной: да, ей следует уделять меньше внимания, — но даже самые незамысловатые блюда можно приготовить так, чтобы они приносили искреннее спокойное удовольствие, заставляли задуматься о том, что человеку нужно не так много, чтобы почувствовать себя счастливым, помогли научиться ценить скромность и простоту.

# СУПЫ

## Овощной борщ с капустой и свеклой

---

### **Ингредиенты:**

Свекла — 2 шт. (примерно 300 г)  
Картофель — 3–4 шт.  
Морковь — 1–2 шт.  
Репчатый лук — 1 шт. (около 150 г)  
Белая или красная капуста — 300 г  
Томатная паста — 2 ст. л.  
Растительное масло — 2 ст. л.  
Соль, перец — по вкусу  
Лавровый лист — 1 шт.  
Зелень (укроп, петрушка) — по вкусу  
Вода — 1,5–2 л

---

### **Приготовление:**

Свеклу очистите и натрите на крупной терке. Картофель очистите и нарежьте кубиками. Морковь очистите и натрите или нарежьте небольшими кусочками. Лук мелко нарежьте.

В кастрюле разогрейте растительное масло. Обжарьте лук до прозрачности 2–3 минуты. Добавьте морковь и свеклу, готовьте еще 5–7 минут, периодически помешивая. Введите томатную пасту, перемешайте и тушите овощи вместе еще 5 минут.