

Постная кухня

Посты в православии.

- Большое влияние на традиции народа, в том числе на питание, оказывает религия. Православная церковь учит христиан постоянно вести умеренный и здоровый образ жизни. Особое место в выработанной церковью системе питания занимают посты.
- Постами называются дни печали, назначенные христианам для покаяния, воздержания и усиленной молитвы о прощении грехов. Они бывают многодневными и однодневными.
- Пожилые и больные люди, дети до 14 лет, а также беременные женщины освобождаются от поста.
- Многодневных постов в году четыре:
 - Великий (7 недель)
 - Петров (от 1 до 6 недель)
 - Успенский (2 недели)
 - Рождественский (40 дней)
- К однодневным постам относятся среда и пятница в продолжение всего года. В среду пост установлен в воспоминание о предательстве Иисуса Христа Иудой, в пятницу — в память о крестных страданиях и смерти Спасителя. Церковь разрешает не поститься по средам и пятницам только в сплошные седмицы (7 дней, неделя) ([приложение 1](#)).
- Установлены также однодневные посты (даты указаны по новому стилю):
 - накануне Крещения Господня — 18 января
 - в дни Усекновения главы святого Иоанна Предтечи — 11 сентября
 - и Воздвижения Креста Господня — 27 сентября
- Во время постов употребляются в пищу только продукты растительного происхождения и рыба, а животного происхождения (мясо, птица, субпродукты, яйца, жиры, молочные продукты и др.) полностью исключаются ([приложение 2](#)).
- Набор продуктов питания может быть различен в зависимости от вида поста и отдельных его периодов. Различают 5 степеней строгости поста:
 - Полное воздержание от пищи
 - Сухоядение (невареная растительная пища без масла, хлеб)
 - Горячая растительная пища без масла
 - Горячая растительная пища с маслом
 - Горячая растительная пища с маслом и рыбой



Что такое пост?

- Издавна поститься обязаны были все — начиная от царя и кончая крестьянином. Для больных, занятых тяжелым физическим трудом людей и путешествующих допускается некоторое послабление в строгости поста.
- При соблюдении постов необходимо отказаться от употребления алкогольных напитков, а также ограничить возбуждающие аппетит продукты (острые приправы, пряности и др.). Не следует увлекаться изделиями с повышенным содержанием сахара. Пища должна быть слегка недосоленной и производить на организм мягкое, щадящее воздействие. Чтобы придать посту более оздоровительный характер, следует ограничить приготовление и употребление жареных блюд.
- Такое питание способствует выведению из организма вредных и токсичных веществ (солей тяжелых металлов, радионуклидов, мочевой кислоты и т. п.), а также холестерина и других веществ, вызывающих сосудистые заболевания. Благоприятно влияют посты на функции почек и мочевыделительной системы, деятельность желудочно-кишечного тракта, обмен веществ и др. Многие из этих болезней люди, строго соблюдающие посты, и не знали.
- Однако посты — это не только ограничения в пище. "Истинный пост, — учит святитель Иоанн Златоуст, — есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления". Посты утверждены христианской церковью с целью возвысить в людях духовно-нравственные стремления над чувственными, физическими. Поэтому во время постов не менее важно и духовное воздержание: преодоление собственных слабостей, тщеславия, высокомерия, надменности, различных искушений.
- Посты должны быть временем особенного покаяния и усиленной молитвы. Молиться нужно благоговейно и неспешно, со вниманием и не суетясь, ибо молитва — это беседа с Богом.
- Во время постов, особенно Великого, христиане обязательно должны стремиться причаститься и исповедоваться, а также чаще посещать храмы.

Вкусная ли постная пища?

- Довольно широко распространено мнение, что посты, особенно многодневные, обедняют нашу кухню, делают ее однообразной. Это далеко не так.
- В постной кухне очень много простых, доступных и одновременно вкусных и полезных блюд. Достаточно вспомнить такие забытые старинные блюда, как похлебки, полевки, солодуха, кулага, толокно, овсяный и гороховый кисели с постным маслом, квасы, сбитни, меды и др. Остается только восхищаться народной мудростью, способной создать такие неповторимые блюда и напитки. К сожалению, многие из них незаслуженно забыты и отсутствуют на нашем повседневном столе.
- Традиции и обычаи постной трапезы изменялись и обновлялись на протяжении веков. Каждое поколение людей стремилось внести свой вклад в разработку ассортимента и технологии постных блюд и напитков. И наше поколение, несмотря на свои атеистические воззрения, не стало исключением из этого правила. На нашем столе появилось много новых изделий постной кухни, разработанных специалистами и просто любителями этого дела. В настоящее время ассортимент постных блюд и напитков значительно шире, чем в XVIII и XIX веках. Это обусловлено многими факторами, прежде всего использованием новых видов продуктов и способов консервирования.
- Если вы решили последовать христианским традициям и соблюдать посты, предлагаем вам широкий выбор современных постных блюд и напитков, а также кушаний, которые когда-то подавались в эти дни к столу.

Рыбные закуски.

- Во время так называемых «нестрогих постов» - Рождественского и Петровского можно вкушать рыбную пищу.

Отварная рыба с хреном.

- **Рыба отварная с хреном и яблоками**

- **Ингредиенты:**

- 600 г рыбы (каarp, судак, лещ и др.)
- 2 ст. ложки уксуса
- по 1 корню петрушки и сельдерея
- 1,5 луковицы
- 150 г хрена
- 1 крупное кислое яблоко
- 1,5 ст. ложки сахара
- зелень
- соль
- перец
- лавровый лист

Обработанную рыбу промыть, нарезать на порционные куски и бланшировать слабым раствором уксуса. Петрушку, сельдерей, лук нарезать и припустить с добавлением перца и лаврового листа.

Рыбу залить процеженным отваром и варить до готовности, посолив по вкусу.

Приготовление соуса: хрен натереть на терке, соединить с кислым яблоком, добавить сахар, уксус и немного рыбного бульона.

Подать рыбу с соусом и украсить зеленью.

Рулет рыбный с хреном.

- Ингредиенты:
- 300 г рыбного филе (судак и др.)
- соль
- для фарша:
- 1 небольшая морковь
- 50 г крабовых палочек
- 2—3 ч. ложки рубленой зелени укропа

Рыбу разрезать на филе без кожи и костей. Разложить его на полотняную салфетку слоем в 1 см, на середину уложить фарш и сформовать рулет.

Приготовление фарша: отварную морковь и крабовые палочки нашинковать соломкой, добавить зелень, посолить и перемешать. Рулет завернуть в салфетку, перевязать шпагатом, припустить до готовности (25—35 мин) и охладить.

Нарезать его наискось, уложить на блюдо, отдельно подать соус-хрен.

Форшмак рыбный.

- Ингредиенты:
- 400 г филе рыбы
- 4 луковицы
- 1/2 стакана растительного масла
- 1 ЛИМОН
- СОЛЬ
- зелень

Филе рыбы пропустить в небольшом количестве воды и охладить. Лук мелко нарезать, обжарить в масле и также охладить. Рыбу и обжаренный лук пропустить через мясорубку, добавить в массу сок лимона, соль и тщательно перемешать.

Форшмак уложить горкой и посыпать зеленью.

Рулетики из сельди с грибами.

- Ингредиенты:
- 200 г филе соленой сельди
- 3 луковицы
- 25 г сушеных грибов
- 1,5 ст. ложки растительного масла
- 1 соленый огурец
- перец

Сельдь разделить на филе без костей и слегпассеровать на масле, добавить сваренные и нарезанные тонкой соломкой грибы, слегка обжарить их вместе с луком, поперчить и перемешать.

На подготовленное филе сельди положить половину поджаренных с луком грибов и свернуть рулетиками. Затем разрезать их пополам и положить на ломтики соленого огурца.

Оставшийся обжаренный лук с грибами уложить на рулетики.

Строгие посты.

- Пища во время так называемых «строгих» постов – Великого и Успенского очень скромна. В эти дни нельзя вкушать рыбу.

Закуски и салаты. Салат ВИТАМИННЫЙ.

- Ингредиенты:
- 150 г белокочанной капусты
- 1,5 моркови
- 50 г зеленого лука
- 1 крупное яблоко
- 1 лимон, 4 ст. ложки растительного масла
- 1 ст. ложка сахара
- соль

Капусту, морковь, зеленый лук и яблоко нашинковать, посолить, добавить сахар и заправить соком лимона и растительным маслом.

Салат зимний.

- Ингредиенты:
- 500 г белокочанной капусты
- 1 небольшое кислое яблоко
- 1 небольшая луковица
- по 75 г изюма и чернослива
- 1 морковь
- 2—3 дольки чеснока
- 1 ст. ложка клюквы
- соль
- для соуса:
- 250 г воды
- 1/4 стакана сахара
- 1/4 стакана растительного масла
- соль
- 1/4 стакана 6%-ного уксуса

Капусту тонко нашинковать и перетереть с солью. Яблоко нарезать, морковь натереть на терке. Изюм и чернослив хорошо промыть, чернослив замочить в воде, дать набухнуть и удалить косточки. Все соединить, выжать через чесночницу чеснок, всыпать клюкву и перемешать.

Приготовить соус, смешав ингредиенты, и поставить его в кастрюле на огонь. Когда соус закипит, влить в него уксус и снова довести до кипения.

Приготовленным соусом залить салат, снова тщательно перемешать и остудить до комнатной температуры.

Ассорти овощное с брусникой.

- Ингредиенты:
- 1 кг краснокочанной капусты
- 2 свеклы
- 1 головка чеснока
- брусника
- 2 ст. ложки соли
- 1 л воды
- 1 ч. ложка сухой мяты перечной

Капусту очистить, промыть, отделить листья от кочерыжки. Свеклу нарезать тонкими кружочками, чеснок разделить на дольки и очистить.

На дно посуды сначала уложить листья капусты, затем свеклу, чеснок, пересыпать тонким слоем брусники, снова уложить капусту и т. д.

Приготовить рассол: в кипящую воду добавить соль и мяту перечную (можно и лавровый лист).

Охлажденным раствором залить овощи так, чтобы верхний слой был полностью покрыт. Сверху положить гнет и оставить при комнатной температуре на 5—6 суток.

Затем посуду вынести в прохладное место.

На 12—14-й день овощи с брусникой готовы.

Первые блюда. Щи по валаамски

- Ингредиенты:
- 1 кг белокочанной капусты
- 2 небольшие луковицы
- 1 крупный лавровый лист
- 1 корень или 3—4 стебля петрушки
- 8—10 горошин перца
- 400—500 г свежих грибов
- 1 ст. ложка муки
- зелень
- соль
- растительное масло
- вода

Нарезанные соломкой капусту и лук, лавровый лист, петрушку и перец потушить с добавлением небольшого количества воды. Отдельно сварить мелко нашинкованные грибы, затем их вынуть и слегка обжарить.

Когда капуста станет мягкой, но с хрустом, всыпать в нее поджаренную до светло-коричневого цвета муку. В бульон от грибов положить все компоненты и свежую зелень.

Щи долго и медленно нагревать (томить) на небольшом огне, не доводя до кипения, чтобы они пропитались грибным и капустным духом.

Борщ грибной

- Ингредиенты:
- 3 свеклы
- 50 г сушеных грибов
- по 1 корню моркови
- петрушки и сельдерея
- 1 луковица
- 100 г белокочанной капусты
- 1 стакан крепкого хлебного кваса
- 2 помидора
- 1 ст. ложка растительного масла
- 1/4 стакана сока из свежей свеклы
- соль
- зелень
- вода

Из сушеных грибов с кореньями и луком сварить бульон и процедить его.

Свеклу и капусту нарезать соломкой, помидоры — дольками, положить их в бульон, влить хлебный квас и варить до готовности.

Добавить нарезанные соломкой и поджаренные грибы, сок сырой свеклы, соль и довести до кипения.

При подаче посыпать борщ рубленой зеленью укропа.

Сладкие блюда. Яблоки, фаршированные брусникой.

- Яблоки, фаршированные брусникой
- Ингредиенты:
- 5 яблок
- 100 г сахара
- 1 стакан брусники
- 3 ст. ложки воды

У яблок удалить сердцевину с семенами. Бруснику перебрать и сварить (но не разваривать) в небольшом количестве сахарного сиропа.

Яблоки начинить брусникой, положить на сковороду и запечь в духовом шкафу. Готовые яблоки выложить на блюдо и полить сиропом, в котором варилась брусника.

Мусс из фруктового пюре

- Ингредиенты:
- 100 г фруктового повидла
- 2 ст. ложки манной крупы
- 2 ст. ложки сахара
- лимонная кислота по вкусу
- 1/2 л воды

Повидло развести горячей водой, довести до кипения, ввести сахар, лимонную кислоту, всыпать манную крупу и варить при помешивании 10 мин, затем охладить до 40°C, взбить, разлить в формочки и поставить в холодное место.

Мучные блюда. Блины.

- Ингредиенты:
- 3 стакана пшеничной муки
- 3 стакана воды
- 1 ст. ложка сахара
- 15—20 г дрожжей
- соль
- растительное масло

Сахар и соль растворить в небольшом количестве воды, добавить предварительно разведенные дрожжи, смесь процедить, соединить с остальной жидкостью, подогретой до 30—40°С, добавить просеянную муку и перемешать до образования однородной массы. (Вместо воды можно использовать овощные соки и отвары, рассолы и маринады от консервированных овощей, маковое или миндальное молочко и др.).

Тесто поставить в теплое место на 3—3 1/2 часа. В процессе брожения его необходимо 2—3 раза перемешивать (обминать). Обычно первую обминку делают через 1,5 часа, вторую — через 2 1/2 часа. Блины выпекать сразу же после приготовления теста на хорошо нагретых и смазанных растительным маслом чугунных сковородах диаметром 15—20 см. Количество дрожжей в рецептуре можно увеличить до 30 г. Толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

Подают блины с соленой рыбой, икрой, повидлом, джемом, медом, вареньем и другими приправами (грибной икрой, жареным луком, икрой частиковых рыб, готовыми приправами, конопляным молочком с хреном).

Вареники с яблоками

- Ингредиенты:
- для теста:
- 500 г муки
- 1 стакан воды
- 2—3 ст. ложки растительного масла
- соль
- для начинки и соуса:
- 1,2кг яблок
- 1,5 стакана сахара

Тесто приготовить, как указано выше.

Для начинки из яблок (1 кг) вынуть сердцевину с семенами, мелко порубить ножом и посыпать сахаром (1/2 стакана). Сформовать вареники и сварить их в слегка подсоленной кипящей воде.

При подаче вареники полить яблочным соусом: в кипящую подслащенную воду (1,5 стакана воды и 1 стакан сахара) положить мелко нарубленные яблоки (200 г) и варить около 3 мин.

Постное дрожжевое тесто.

- Ингредиенты:
- 600 г муки
- 1—1,25 стакана воды
- 100 г растительного масла
- 25 г дрожжей
- 2 ч. ложки соли
- 1 ч. ложка сахара

Дрожжи, сахар и 1—2 ч. ложки муки развести в небольшом количестве теплой воды и поставить в теплое место. Когда они подойдут, замесить из указанных в рецептуре компонентов тесто. Поставить его для брожения в теплое место, дважды делая обминку. Когда тесто поднимется вторично, сформовать из него пироги и пирожки.

Пирог с яблоками.

- Ингредиенты:
- 500—600 г постного теста
- для начинки:
- 6—7 яблок
- сок 1 лимона
- 4—5 ст. ложек сахара
- для смазывания:
- 1—2 ст. ложки сладкого чая или растительного масла

Яблоки нарезать тонкими одинаковыми ломтиками, сбрызнуть соком лимона и пересыпать сахаром. Тесто раскатать в виде овала толщиной 1 см, наколоть по всей поверхности вилкой, края смазать сладким чаем.

По периметру овала приложить веревочку, сплетенную из двух тонко раскатанных жгутиков теста, прижать ее к овалу и также смазать чаем. Подготовленные ломтики яблок аккуратно уложить «чешуей» по поверхности теста. Выпекать пирог в духовом шкафу при 180—200°С до готовности.

Фруктовые шашлычки с мёдом.

- Для приготовления шашлычков с медом можно использовать как свежие, так и консервированные фрукты.
 - Ингредиенты:
 - 1 банан
 - 1 груша
 - 1/4 ананаса
 - 2 ч. л. меда
 - Сложность приготовления: ***
- Время приготовления: 20 мин
Калорийность 1 порции: 140 ккал



Алгоритм приготовления.

- 1. Грушу и ананас помойте, очистите от кожуры. Грушу разрежьте на две половины, удалите сердцевину, а мякоть нарежьте крупными кубиками.
- 2. Банан нарежьте небольшими кусочками.
- 3. Поочередно наденьте на шпажки кусочки груши, банана и ананаса.
- 4. Все смажьте медом и запекайте в духовке до образования румяной корочки

Алгоритм приготовления.



Печёные яблоки, фаршированные лесными ягодами.

- *Для фарширования яблок можно использовать фруктово-ягодное варенье, медовые, ликерные, молочные, помадные, шоколадные, марципановые и ореховые начинки.*
- Ингредиенты:
- 2 яблока
- 3 ст. л. сливок 20%-ной жирности
- 3 ст. л. черники и голубики
- 1/4 лимона
- сахар по вкусу
- **Сложность приготовления: ******
Время приготовления: 1 ч 10 мин
Калорийность 1 порции: 98 ккал



Алгоритм приготовления.

- 1. У яблок срежьте верхнюю часть и при помощи ложки удалите сердцевину и мякоть.
- 2. Из яблочного пюре удалите семечки и смешайте его со сливками и сахаром.
- 3. Выложите начинку в яблоки.
- 4. Сверху поместите лесные ягоды и при желании все еще раз посыпьте сахаром. Фаршированные яблоки выложите на противень и запекайте при температуре 150–180°C в течение 15 мин.

Алгоритм приготовления

