

**НФ «ДЕОЦ» УФ «Тольяттинский»
при храме во имя святой благоверной царицы Тамары.**

**Коллективная конкурсная работа
«С постом приятным»
приуроченная Рождественскому посту.**



**Педагог:
Пелипенко Марина
Владимировна ,
объединение «Знакомство с
кулинарным искусством»**

г.о. Тольятти, 2021г.

*27 ноября - Заговенье на
Рождественский пост.*



*С 28 ноября по 6 января
Рождественский пост
(Филиппов)*



www.achair.ru

Заговенье — в традиции Православных церквей название последнего дня перед длительным постом, когда ещё можно употреблять скоромную пищу (животного происхождения). В славянской традиции заговеньем называется время, когда воздерживались от работы, обильно ели и веселились в преддверии постных ограничений; реже — вечер и ужин накануне поста.

История Рождественского поста



Из истории Рождественского поста известно, что установлен он был во времена раннего христианства и уже начиная с четвертого века был принят к соблюдению. Однако окончательный устав о продолжительности поста был сформирован только в середине XII века, в 1166 году, когда по решению Константинопольского патриарха Луки Хрисоверга, при императоре Мануиле, он повсеместно стал сорокадневным.

По словам преподобного Симеона Солунского, «пост Рождественской Четыредесятницы изображает пост Моисея, который, постившись сорок дней и сорок ночей, получил на каменных скрижалях начертание словес Божиих. А мы, постясь сорок дней, созерцаем и приемлем живое слово от Девы, начертанное не на камнях, но воплотившееся и родившееся, и приобщаемся Его Божественной плоти».

По имени святого апостола Филиппа, на день памяти которого часто выпадает заговенье, Рождественский пост именуется также «Филипповым»

Молитвы во время Рождественского поста

С 28 ноября 2021 года по 6 января 2022-го православные верующие будут соблюдать Рождественский пост. Это период не только воздержания в пище, но и духовного очищения.

Ежедневно, в том числе перед трапезой, нужно читать молитву «Отче наш»:

«Отче наш, Иже еси на небесех!

Да святится имя Твое,

да придет Царствие Твое,

да будет воля Твоя,

яко на небеси и на земли.

Хлеб наш насущный даждь нам днесь;

и остави нам долги наша,

якоже и мы оставляем должником нашим;

и не введи нас в искушение,

но избави нас от лукавого».

Можно дополнить молитву такими словами:

«Даруй мне, Господи, защиту от пресыщения и чревоугодия, позволь мне принять благостные дары Твои, дабы, вкусив их, укрепился я духом и телом и служил бы во славу Твою».

Молитва во время Рождественского поста после трапезы

«Благодарим Тебя, Христе Боже, за то, что напитал нас земными твоими благами; не избавляй же нас и от Царства Божия, но как среди учеников явился Ты, Спаситель, прииди к нам и спаси нас».

Вечерняя молитва во время Рождественского поста на каждый день

«Вечный и милостивый Боже, прости мне грехи, сотворенные мною делом, речью или мыслью. Дай, Господи, смиренной душе моей очищение от всякой скверны. Ниспошли мне, Господи, в ночи спокойный сон, дабы утром я вновь послужил пресвятому Твоему Имени. Избавь меня, Господи, от суеты и лихих помыслов. Яко есть сила и Царствие Твое, ныне и присно и во веки веков. Аминь».



Какие еще молитвы читают в Рождественский пост дома?

На эти дни приходится несколько важных праздников:

Введение во храм Пресвятой Богородицы (4 декабря),

День святителя Николая Чудотворца (19 декабря),

День апостола Андрея Первозванного (13 декабря),

День Варвары Мученицы (17 декабря),

День памяти святителя Спиридона Тримифунтского (25 декабря) и др.

В это время православные христиане причащаются в храмах. Чтобы подготовиться к такому событию, в субботу следует читать покаянные церковные каноны, а после причастия – благодарственный канон. Также можно читать каноны, акафисты и молитвы святым.

Молиться в Рождественский пост нужно делать с чистой душой и сердцем, ведь молитва – это ваш искренний разговор со Всевышним! Молитвы можно читать и в храме, и дома.



Предписания о трапезе.

По правилам воздержания Рождественский пост близок к Петрову посту. Согласно церковному уставу, во все дни поста исключаются мясные, молочные продукты и яйца. Кроме того, предписывается:

от начала поста и по 19 декабря включительно:

по понедельникам, средам и пятницам — сухоядение;

по вторникам, четвергам — горячая пища с растительным маслом;

по субботам и воскресеньям — горячая растительная пища с растительным маслом, рыба;

4 декабря - в праздник Введения во Храм Пресвятой Богородицы — горячая растительная пища с растительным маслом, рыба;

2 января по 5 января включительно (период предпразднства Рождества Христова):

по понедельникам, средам и пятницам — сухоядение;

по вторникам и четвергам, по субботам и воскресеньям — горячая пища с растительным маслом;

6 января - в Рождественский сочельник — горячая пища с растительным маслом (по Уставу); кроме того, по обычаю едят сочиво (коливо) — сладкую кашу из пшеничной, рисовой или другой крупы, обычно только после вечерни. Вышеперечисленные

правила — это строгий устав по Типикону. Миряне (не монахи), как правило, постятся мягче. Например, традиционно мирянами не практикуется сухоядение (или практикуется только в дни строгого поста с 2-го по 6-е января), рыба исключается из пищи только в среду и пятницу (и со 2-го по 6-е января).

Примерное меню на неделю Рождественского поста.



Понедельник.

Завтрак

1. Овсяная каша с сухофруктами.
2. Чай черный с лимоном.

Обед.

1. Салат из отварной свеклы, моркови и соленых огурцов.
2. Грибной суп с зеленью и рисом.
3. Чай из шиповника

Ужин.

1. Пирог из постного теста с картофелем.
2. Сок томатный.

Вторник.

Завтрак.

1. Каша рисовая с тыквой.
2. Кофе черный.

Обед.

1. Салат из моркови, с чесноком, орехами и с растительным маслом.
2. Суп картофельный постный.
3. Чай зеленый с имбирем.

Ужин.

1. Оладьи кабачково-картофельные.
2. Компот из сливы.

Среда.

Завтрак.

1. Гренки с яблочным вареньем.
2. Чай сладкий.

Обед.

1. Соленые грибы с зеленым луком
2. Суп овощной с рисовой лапшой.
3. Кисель из клюквы.

Ужин.

1. Овощи, тушенные без масла с соевым соусом.
2. Хлеб зерновой.
3. Чай ромашковый.

Четверг.

Завтрак.

1. Каша гречневая, рассыпчатая.
2. Чай черный с лимоном.

Обед.

1. Салат из редьки с морковью.
2. Щи с грибами.
3. Морс из малины.

Ужин.

1. Вермишель (макароны) отварная с овощами с растительным маслом.
2. Напиток из клюквы.

Пятница

Завтрак

1. Гренки с вареньем.
2. Чай черный.

Обед.

1. Соленые грибы с зеленым луком.
2. Суп гороховый с морковью.
3. Сок томатный.

Ужин.

1. Капуста тушеная.
2. Чай ромашковый.
3. Хлеб ржаной.



Суббота.

Завтрак.

1. Каша Пшенная.
2. Чай с имбирем и лимоном.

Обед.

1. Паштет из авокадо с чесноком.
2. Борщ постный без масла, с консервированной фасолью.
3. Малиновое Желе.

Ужин.

1. Картофельное пюре с салатом из свеклы и шпротами.
2. Напиток из клюквы.

Воскресенье.

Завтрак.

1. Манный пудинг.
2. Чай с медом и лимоном.

Обед.

1. Винегрет из свеклы, соленых огурцов и моркови.
2. Грибной суп с зеленью и рисом.
3. Рыба, запечённая с морковью и луком.
4. Компот из вишни и яблок.

Ужин.

1. Плов из пшена с томатным соком и соленьями.
2. Сок персиковый.

Постные блюда от воспитанников объединения «Знакомство с кулинарным искусством»



Артём, 10 лет

Печенье овсяное постное.

Продукты (на 10 порций)

Хлопья овсяные - 80 г

Мука пшеничная - 90-130 г

Вода - 60 мл

Масло растительное - 5 ст. ложек

Мёд - 3 ст. ложки

Сода пищевая - 1/2 ч. Ложки

Корица молотая - 1/2 ч. Ложки

Мускатный орех молотый - 1/2 ч. Ложки.

Соль - щепотка

1. Подготавливаем продукты по списку. Овсяные хлопья лучше взять быстрого приготовления, но подойдут и хлопья, требующие варки.
2. В кастрюльке соединяем воду, мёд и растительное масло. Перемешиваем. Ставим на минимальный огонь и, помешивая, нагреваем смесь до растворения мёда.
3. Добавляем корицу и мускатный орех.
4. Всыпаем соду. Интенсивно помешивая, продолжаем прогревать смесь до появления пены, но не доводим до кипения.
5. Овсяные хлопья кладём в глубокую миску. Заливаем хлопья горячей медово-масляной смесью и хорошо перемешиваем. Хлопья быстрого приготовления практически сразу размякнут и набухнут в горячей смеси. Если же хлопья долгой варки, то оставляем их постоять в таком виде примерно 10 минут.
6. Частицами, каждый раз перемешивая, всыпаем муку и добавляем соль.
7. Вначале перемешиваем ложкой, а затем замешиваем тесто руками. Количество муки регулируйте по своему усмотрению. Чем больше добавите муки, тем твёрже получится печенье. Я добавила 90 г муки.
8. Тесто получается плотное, но податливое. Если получается тугое тесто, то можно добавить немного растительного масла. Включаем духовку, устанавливаем температуру 180 градусов.
9. Тесто делим на небольшие одинаковые кусочки при помощи десертной ложки. Руками формируем печенье в виде шариков.
10. Выпекаем печенье в духовке, заранее разогретой до 180 градусов, примерно 25 минут. Готовое печенье достаём из духовки. Накрываем противень полотенцем и даём печенье остыть. Постное медовое печенье из овсяных хлопьев готово.



**«Постная семга
в горчичном
сладком соусе
запеченная в
духовке» и
«Штрудель
яблочный с
корицей»**

Елизавета, 16лет

«Постная семга в горчичном сладком соусе запеченная в духовке»

Продукты:

Семга – 600гр

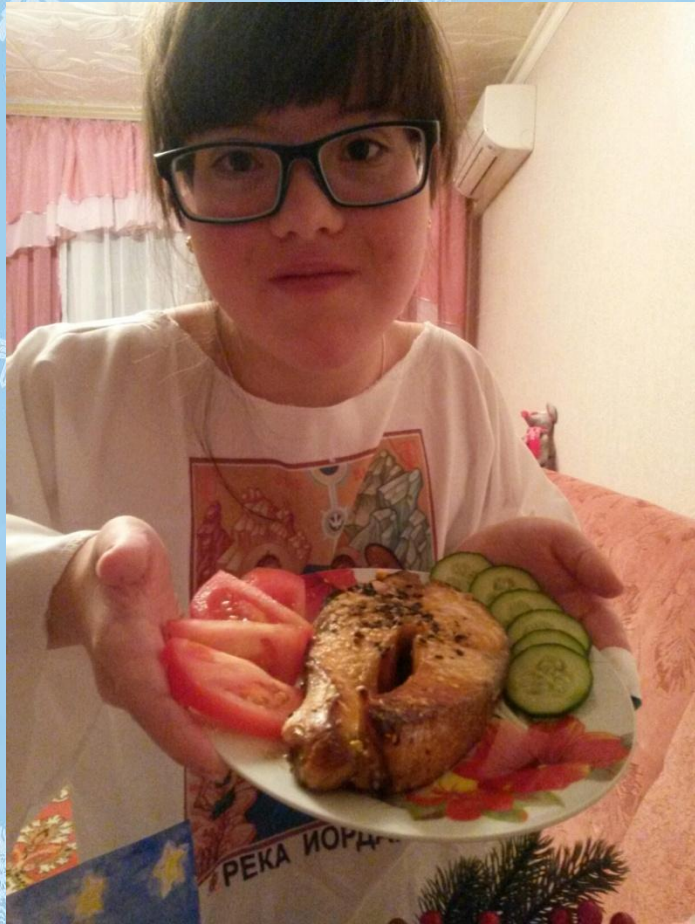
Горчица – 2 ч.ложки

Мед – 1ст.ложка

Кунжут, кориандр,размарин.

Способ приготовления.

- 1. Подготавливаем продукты**
- 2. Семгу помыть и просушить бумажной салфеткой**
- 3. Готовим соус: в миске смешиваем горчицу, мед и специи**
- 4. Смазать семгу и завернуть фольгу**
- 5. Выпекать в духовке разогретой до 160 градусов**
- 6. Семгу можно подавать со свежими овощами или с отварным картофелем, или кашами.**



Приятного аппетита



«Штрудель яблочный с орехом и изюмом»

Готовим постное дрожжевое тесто

1. Готовим опару. Смешать веселкой в теплой воде (40С) (280 мл) дрожжи с 1 ч. ложкой (из 60 грамм) сахара. Дать постоять минут 10-15 (должна появиться дрожжевая шапка). Смешать дрожжевую смесь с мукой (250 грамм) с оставшимся...
2. Добавить в поднимающуюся опару 100 мл растительного масла, 0.5 ч. л. соли, и вымесить с просеянной мукой (250 г муки для теста). Вымешивать нужно примерно 10 минут, пока тесто не начнет отставать от рук. Тесто получается очень...
3. Обомните тесто, снова накройте и оставьте еще на 1 час расстраиваться.
4. Через час нужно повторить процедуру с обминкой и расстойкой на 1 час.

Готовим начинку для штруделя.

- 1. Яблоки очистить и натереть на терке (можно нарезать тонкими дольками-кому как нравится). Изюм залить горячей водой на 5 минут, обсушить. Орехи мелко порезать.**
- 2. Яблоки и изюм смешать, посыпать сахаром и корицей, полить лимонным соком и дать постоять, пока сахар не растворится.**

Готовим сам штрудель

- 1. Чистое кухонное полотенце обильно посыпать мукой, положить на него тесто и не слишком тонко раскатать его в прямоугольник. Затем руками вытягивать тесто по кругу до тех пор, пока оно не станет прозрачным как папиросная бумага.**
- 2. Тесто очень эластичное и легко растягивается.**
- 3. На тесто выложить орехи, затем - яблочную начинку.**
- 4. При помощи полотенца свернуть в рулет. Аккуратно переложить рулет на противень.**
- 5. Выпекать при температуре 180 градусов в течение 30 минут до золотистого цвета.**
- 6. Готовый штрудель посыпать сахарной пудрой, украсить ягодами, вареньем, веточкой мяты.**

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

Юра
«Винегрет с фасолью и
тушеным луком»

Продукты

- 1. Фасоль красная 1 банка**
- 2. Свекла варенная – 2шт.**
- 3. Морковь варенная – 2шт.**
- 4. Соленный огурец – 2шт.**
- 5. Варенная картошка – 2шт.**
- 6. Капуста саленная – 150-200гр.**
- 7. Лук репчетый – 2шт.**
- 8. Зелень укроп, черный перец по вкусу**
- 9. Масло растительное 3ст. ложки**



Юра, 8 лет

Способ приготовления.

1. **Подготовьте продукты по списку к рецепту.**
2. **Консервированную фасоль откиньте на дуршлаг. Промойте.**
3. **Овощи сварить заранее**
4. **Морковь и картофель очистите и нарежьте небольшими кубиками. Свеклу также очистите и нарежьте кубиками.**
5. **Огурцы нарежьте мелкими кусочками.**
6. **Квашеную капусту отожмите и выложите в салатник. Добавьте к ней фасоль.**
7. **Репчатый лук очистите, вымойте, измельчите. И обжарить на раскаленной сковороде с растительным маслом.**
8. **Все продукты смешать в одной чаше, добавить укроп, черный перец, пожеланию можно добавить 2 зубчика чеснока, который придаст пикантный вкус вашему винегрету.**

Приятного аппетита!



**Мы надеемся вам понравились наши рецепты.
Желаем всем крепкого душевного и телесного
здравия, Покрова Пресвятой Богородицы,
многая многая благая лета!
Храни вас всех Господь!**



В ДОБРЫЙ ПУТЬ РОЖДЕСТВЕНСКОГО ПОСТА