

ПРАВОСЛАВНЫЕ ПОСТЫ



Дорогие пермяки!

*28 ноября начинается
Рождественский пост.*

*Это время чистых
помыслов, светлых мыслей.*

*Народная партия
Российской Федерации
объединяет всех людей, кому
дороги народные традиции,
кто чтит высокие российские
духовные ценности.*

*Эти ценности – семья,
родина, правда, счастье,
достоинство человека. Это –
вера. Она особенно крепнет в
дни православных постов.*

*Бог есть любовь. Желаю
любви, мира, счастья и согласия
каждой пермской семье.*

*С глубоким уважением
Олег БОРОВИК,
председатель Пермского
регионального отделения
Народной партии Российской Федерации,
кандидат в депутаты Государственной Думы*



СВЯТИТЕЛЬ ИОАНН ЗЛАТОУСТ:

«Пост тела есть
пища для души».

ПРЕПОДОБНЫЙ СЕРАФИМ САРОВСКИЙ:

«О делах Божиих не
рассуждай при
насыщении своего
чрева: при
наполненном
чреве какое
может быть
ведение тайн
Божиих?».



Рождественский (Филиппов) пост — с 28 ноября по 6 января. Этот пост установлен ко дню Рождества Христова, чтобы мы очистили себя в это время покаянием, молитвой и постом и с чистым сердцем встретили явившегося в мир Спасителя. Иногда пост этого называют Филипповым, в знак того, что он начинается после дня празднования памяти апостола Филиппа (27-го ноября).

Устав о пище в этот пост совпадает с уставом Петрова поста до дня святителя Николая (19 декабря), т. е. рыба допускается, кроме понедельника, среды и пятницы. Если праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы (4 декабря) выпадает на среду или пятницу, то разрешается рыба. От дня памяти святителя Николая до предпразднества Рождества, которое начинается 2 января, рыба разрешается только в субботу и воскресенье.

В предпразднество же Рождества Христова пост соблюдают также, как в дни Великого Поста: рыба возбраняется во все дни, пища с маслом разрешается только в субботу и воскресенье. В навечерие Рождества (сочельник), 6 января, благочестивый обычай требует не вкушать пищи до появления первой вечерней звезды, после чего принято вкушать коливо или сочиво — вареные в меду зерна пшеницы или отварной рис с изюмом.

В некоторых местностях сочивом называют отварные сухие плоды с сахаром. От слова «сочиво» к происходит название этого дня — сочельник. Сочельник есть еще и перед праздником Крещения Господня. В этот день (18 января) также принято не вкушать пищи до принятия Агиасмы — крещенской святой воды, освящать которую начинают уже в сам день сочельника.

Пост телесный, без поста духовного, ничего не приносит для спасения души, даже наоборот, может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием собственного превосходства.

Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием в супружеской жизни, с исключением увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора. Пост не цель, а средство — средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь диетой.

САЛАТЫ

САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЧЕСНОКОМ

Картофель отварить в мундире. Очищенные дольки чеснока истолочь в ступке, разбавить холодной кипяченой водой. Поджарить до лимонного цвета на растительном масле мелко нарезанный лук. Нарезать картофель, добавить в него лук, чеснок, соль, осторожно перемешать, выложить на блюдо и посыпать укропом.

На 1 кг картофеля: 1 луковица, 1 головка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, полстакана воды.

САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ СО СВЕКЛОЙ И ФАСОЛЬЮ

Картофель сварить, очистить. Испечь или сварить свеклу. Порезать все мелкими кубиками, добавить вареную белую фасоль, перец, соль, растительное масло, уксус, рубленную зелень. Хорошо перемешать.

На 500 г картофеля: 250 г свеклы, 300 г сухой белой фасоли, 1 ст. ложка растительного масла, уксус, зелень, соль по вкусу.



ИКРА МОРКОВНАЯ

Разведенную водой до консистенции густой сметаны томатную пасту и мелко нарезанный лук положить в кастрюлю, влить туда растительное масло, добавить лавровый лист, посолить и поставить тушить до тех пор, пока томат не уварится, а лук не станет совершенно мягким. Пока тушится лук, очистить морковь, натереть на крупной терке и обжарить на сковороде в небольшом количестве растительного масла, добавляя воду, чтобы морковь тушилась до мягкости. Когда лук и морковь будут готовы, соединить их вместе и, хорошо помешав, поставить в нагретую духовку. В готовую икру положить несколько лавровых листьев, растертый с солью чеснок, поперчить и, когда остынет, выложить в стеклянную банку. Банку обвязать целлофаном или закрыть крышкой. (В холодильник икру можно хранить несколько месяцев).

На 1 кг моркови: 500 г репчатого лука, 1 стакан томатной пасты, разведенной водой, 1 стакан растительного масла, 5 лавровых листьев, 3 дольки чеснока, соль и перец по вкусу.

ИКРА ГРИБНАЯ

Грибы замочить на 2-4 часа, поставить варить в небольшом количестве воды. Вынуть грибы из отвара, пропустить их через мясорубку, соединить с отваром и тушить, пока не испарится лишняя влага. Прибавить к грибам мелко нарезанный, и обжаренный лук, сахар и уксус, охладить и заправить мелко измельченным чесноком.

300 г сушеных грибов, 3 - 4 головки репчатого лука, 0,5 стакана растительного масла, соль, сахар, уксус, чеснок.

САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ

Капусту мелко шинковать, добавить нарезанные кубиками соленые огурцы, зелень петрушки и заправить растительным маслом. Соль и сахар по вкусу.

На небольшой кочан капусты: 2 огурца, 3 ст. ложки нарезанной петрушки, 3 ст. ложки растительного масла.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С МАРИНОВАННЫМИ ОГУРЦАМИ

Тыкву и огурцы нарезать кубиками, лук натереть на терке и все перемешать. Смешать с остальными, хорошо растертыми компонентами и гарнировать помидорами, нарезанными ломтиками или кружочками.

400 г тыквы, 2 маринованных огурчика, 1 головка репчатого лука, соль, 2 ст. ложки рубленой петрушки, 3 - 4 ст. ложки растительного масла, 3 - 4 помидора, уксус.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С ЯБЛОКАМИ

Тыкву, яблоки нарезать соломкой или натереть на крупной терке, добавить кислого фруктового сока или сока лимона, цедру апельсина или лимона, мед, посыпать молотыми орехами.

100 г тыквы, 100 г яблок, 1 чайная ложка сока лимона или фруктового сока, 1 чайная ложка меда.

МАРИНОВАННАЯ СВЕКЛА

Приготовить маринад: в 0,5 л воды добавить соль, тмин, немного сахара, уксус и наструганный хрен. Отварить свеклу, очистить, порезать на ломтики, залить маринадом. Поставить в холодильник на сут



СВЯТИТЕЛЬ ИОАНН ЗЛАТОУСТ:

«Постящиеся знают, как пост укрощает пожелания. А те, кому случилось испытать это на деле, подтвердят, что он смягчает нрав, подавляет гнев, сдерживает порывы сердца, бодрит ум, приносит спокойствие душе, облегчает тело, устраивает невоздержание».



ки. Вынуть из маринада, нарезать толстой соломкой и подавать как гарнир на листьях зеленого салата к вареной картошке.
Свекла, соль, тмин, уксус, сахар, хрен по вкусу.

САЛАТ ИЗ ТЫКВЫ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Сырую тыкву натереть на крупной терке, добавить столько же квашеной капусты. Заправить растительным маслом и сахаром по вкусу, дать настояться 30 минут, чтобы тыква дала сок.

СВЯТИТЕЛЬ ВАСИЛИЙ ВЕЛИКИЙ:

«Сколько
отнимешь у
тела, столько
придашь силы
душе.»

СВЯТИТЕЛЬ ФЕОФАН ЗАТВОРНИК:

«Воздержание
морит голодом
демонов.»

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

БОРЩ

Подготовить овощи: картофель очистить и нарезать кубиками, нашинковать капусту, натереть на крупной терке морковь и свеклу, мелко покрошить лук. В кипящую подсоленную воду положить картофель, через пять минут капусту, лавровый лист и перец. В это время обжарить свеклу с морковью и луком в растительном масле, затем немного потушить под крышкой, добавив небольшое количество воды. Переложить смесь в кастрюлю. В конце варки добавить томатную пасту, сахарного песка и немного лимонной кислоты или 1 десертную ложку уксуса. В борщ можно в начале варки положить кусочек мелко нарезанной тыквы, что обогатит его витаминами. Дать настояться несколько часов. Летом в борщ хорошо класть свежие помидоры, обжарив их вместе с морковью и свеклой. В готовый борщ положить мелко изрубленный чеснок.

3 – 4 картофелины, 300 г белокочанной капусты, 12 шт. моркови, 1 головка репчатого лука, 1 средняя свекла, 1 десертная ложка сахара, 1 ст. ложка томатной пасты, 3 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 10 горошин черного перца, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

РАССОЛЬНИК

Предварительно замочить на 1-2 часа крупу и поставить варить на слабом огне, следить, чтобы не убежала. Когда крупа станет мягкой, добавить нарезанный кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, положить лавровый лист, черного перца, луковицу и нарезанные кружочками огурцы. При желании можно добавить в бульон немного огуречного рассола, но следить, чтобы не пересолить. Когда суп будет готов, вынуть из него луковицу.

4 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1/3 стакана перловой крупы, 1 – 2 соленых огурца, 5 – 6 горошин перца, соль, лавровый лист.

СУП ФАСОЛЕВЫЙ (ГОРОХОВЫЙ)

С вечера замочить в холодной воде фасоль (горох), поставить варить в той же воде. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и морковь. За несколько минут до готовности супа положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить. Чтобы фасоль быстрее варилась, в начале варки можно добавить 1 десертную ложку сахара.

1 стакан фасоли (2 стакана гороха), 7 картофелин, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, соль.



СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ

В кипящую подсоленную воду положить перебранный и вымытый рис, нарезанный кубиками картофель и черный перец. В конце варки добавить обжаренные на сковородке мелко нарезанные морковь и лук, томат или мелко порезанные помидоры, варить до готовности и сдобрить измельченным чесноком.

1/3 стакана риса, 4 – 5 картофелин, 1 морковь, 1, головка репчатого лука, 1 ст. ложка томата или 1 – 2 свежих помидоров, 2 – 3 ст. ложки растительного масла, 10 горошин черного перца, 2 зубчика чеснока.

РАССОЛЬНИК С ГРИБАМИ

Сушеные грибы замочить на 2 – 4 часа, промыть, отварить в той же воде, процедить. В воде, в которой варились грибы, варить мелко нарезанный картофель. Через 10 минут добавить лук. Когда картофель сварится, положить мелко нарезанные грибы, соленые огурцы, петрушку и еще варить 15-20 минут. Добавить лавровый лист и перец.

На 50 г сушеных грибов: 2,5 литра воды, 10 картофелин, 2 соленых огурца, 1 чайная ложка растительного масла. Зелень, специи по вкусу.

ГРИБНОЙ СУП

Сушеные грибы замочить на 2 – 4 часа, промыть, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной отвар положить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить. Пока варится крупа, нашинковать грибы и морковь соломкой, измельчить лук и обжарить все вместе в масле. В конце жарки добавить нарезанный кусочками по-мидор. К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы. Варить еще около 15 минут. Так же варится суп и со свежими грибами.

На 40 – 50 г сушеных грибов (350 – 450 г свежих): 1 головка репчатого лука, 1 – 2 моркови, 2 – 3 столовые ложки растительного масла, 1/3 стакана перловой крупы, 3-4 картофелины, 1 помидор.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

КОТЛЕТЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ И РИСА

Отварить картофель, очистить и размять или натереть на крупной терке. Сварить рис. Отдельно на растительном масле поджарить нарезанный лук и морковь, соединить с картофелем и рисом, посолить по вкусу, добавить мелко нарубленную зелень укропа и петрушки, тщательно вымешать. Сделать из этого фарша котлеты и жарить на сковородке.

На 500 г картофеля: 1/2 стакана риса, 2 луковицы, 2 – 3 моркови, 2 чайные ложки растительного масла.

ДРАНИКИ

Сырой картофель натереть на крупной терке, добавить пшеничную муку, соль, соду, все перемешать и жарить на растительном масле.

ЖАРЕНАЯ КАПУСТА

Тонко нашинковать капусту, положить в глубокую сковороду с горячим растительным маслом, залить водой, чтобы капуста была толь



**МИТРОПОЛИТ
АНТОНИЙ:**
«Пост — это,
прежде всего,
движение,
активность духа,
борьба с
косностью,
ленью,
изнеженностью,
расслаблением
воли и тела. Это
борьба за жизнь,
за свободу духа
от привычного
рабства.»



**ПРЕПОДОБНЫЙ
КАССИАН
РИМЛЯНИН:**
«Для сохранения
чистоты души и
тела
недостаточно
одного
воздержания в
пище, если к
нему не будет
присоединены и
прочие
добродетели
душевные.»



ко покрыта ею. Подсолить и тушить под крышкой 15 мин. Открыть крышку, дать испариться лишней жидкости и на большом огне довести до золотистого цвета. В готовую капусту положить измельченный чеснок и подавать, посыпав рубленой зеленью.

1 небольшой кочан капусты, растительное масло, соль, 3 зубчика чеснока, зелень.

ГРЕЧНЕВАЯ КАША С ЛУКОМ

Гречку вымыть и высушить в кастрюле с толстым дном, постоянно помешивая, посолить, и, когда она станет сухой и рассыпчатой, залить 3 стаканами кипятка. Накрыть крышкой и варить на самом маленьком огне не перемешивая. Поджарить на сковороде лук и добавить его в готовую кашу.

2 стакана гречневой крупы, 2 головки репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

КОТЛЕТЫ ИЗ СВЕКЛЫ

Вареную свеклу очистить от кожицы и пропустить через мясорубку. Полученную массу выложить в кастрюлю с горячим растительным маслом, добавить манную крупу, перемешать и поставить на плиту прогревать, пока масса не загустеет. Остуженную массу разделить на котлеты, обвалить в молотых сухарях и обжарить на сковороде в растительном масле до готовности.

На 200 г вареной свеклы: 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка растительного масла, 12 г сухарей, соль по вкусу.

ОВОЩНОЙ ПЛОВ

Лучше взять кастрюлю с толстым дном. Рис перебрать, вымыть, поставить на огонь, посолить и сушить, постоянно перемешивая, пока не испарится вся влага, при этом рис должен увеличиться в объеме. Затем влить в кастрюлю 3,5 стакана кипятка, накрыть крышкой и варить до готовности на маленьком огне. Перемешивать не нужно. В это время подготовить овощи – обжарить в масле лук, нарезанные соломкой морковь, перец и помидоры, а затем соединить их с рисом. Перемешать и дать потушиться вместе под крышкой еще около 5 минут. В готовое блюдо добавить нарезанную зелень и измельченный чеснок, дать немного настояться.

2 стакана риса, 1 головка репчатого лука, 2 моркови, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, зелень, чеснок, растительное масло, соль.

КАША С ГРИБАМИ

Грибы (сушеные предварительно замочить на 2-4 часа), отварить в небольшом количестве воды, вынуть, нарезать соломкой и обжарить на сковороде в растительном масле вместе с нашинкованным луком и натертой на крупной терке морковью. Сварить вязкую крутую кашу и соединить вместе с грибами, посыпать зеленью и потушить под крышкой около 5 мин. Оставшийся грибной отвар можно будет использовать впоследствии для приготовления соуса, супа или второго блюда – например, потушить в отваре картофель с луком. Можно использовать перловую, ячневую, гречневую крупы.

РЕЦЕПТ ПОСТНОГО ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА

Дрожжи растворить в 1/2 стакана теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных продуктов заме



свить тесто. Если предполагается сладкая начинка, то в компоненты добавить сахар, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место. Дважды сделать обминку и сформировать пирог. Тесто для доньшка раскатать толщиной 1 см, перенести на противень, смазать растительным маслом, расправить, уложить начинку. Сверху прикрыть вторым слоем теста, раскатанным потоньше (7-8 мм), наколоть вилкой. Если начинка сочная, в середине пирога сделать отверстие, чтобы он не лопнул от пара во время выпекания. Поверхность пирога смазать сладким крепким чаем при помощи кисточки и выпекать при температуре 180 градусов до готовности. После выпечки пирог хорошо слегка смазать кипяченой водой, накрыть полотенцем и дать "отдохнуть". Очень хорошо ставить тесто не на воде, а на рисовом отваре - тесто тогда получается особенно белым.

ОБРЯДОВАЯ КУХНЯ

КУТЯ ПШЕНИЧНАЯ

Целые зерна лущеной пшеницы (можно пшеничной крупы) залить холодной водой, варить до размягчения и откинуть на дуршлаг, Мед развести водой 1:2, залить пшеницу, поставить на слабый огонь, довести до кипения и охладить. Пропорции произвольные.

КУТЯ ИЗ РИСА

Рис перебрать, промыть, залить холодной водой, довести до кипения, откинуть на сито или дуршлаг и промыть холодной водой. Затем рис снова залить большим количеством холодной воды и варить до готовности, не мешая. Воду слить, рис охладить, сахарный песок развести небольшим количеством воды и соединить с рисом. Если вместо сахара используется мед, то развести его в пропорции 1:2. Размешав массу, добавить вымытый и ошпаренный кипятком изюм, корицу и снова тщательно перемешать. Выложить на большую тарелку, сверху обровнять и посыпать по вкусу сахарной пудрой.

400 г риса, 200 г изюма, 1/2 стакана сахара или 100 г меда, корица.

КУТЯ ИЗ ПШЕНИЦЫ С МАКОМ

Пшеницу перебрать, промыть, высыпать в кипяток, довести до кипения, откинуть на сито, облить холодной водой, сложить в кастрюлю или горшок, залить водой, вскипятить, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку, чтобы упрела до мягкости.

После этого вынуть и остудить. Между тем вымыть стакан мака, обдать его кипятком, а затем холодной водой, истолочь в ступке, пока не разотрутся зернышки и мак не побелеет, добавить сахарный песок или мед, можно немного соли. Тщательно смешать с пшеницей. Если кутья окажется густой, подлить немного остывшей воды, в которой варилась пшеница, в последнюю очередь добавить грецкие орехи.

400 г пшеницы, 1/2 стакана сахара или 100 г меда, 200 г мака, 200 г ядер грецких орехов.

КУТЯ ИЗ РИСА С ВАРЕНЬЕМ

Сварить рассыпчатый рис так же, как в предыдущем рецепте. Положить и него стакан ягод и фруктов, взятых из варенья, но без сиропа. Подлить немного сладкой кипяченой воды.



**СВЯТИТЕЛЬ
ИОАНН
ЗЛАТОУСТ:
«Кто
ограничивает
пост только
воздержанием от
пищи, тот более
всего бесчестит
его. Ты
постишься?
Докажи мне это
своими делами
Что пользы,
когда мы
воздерживаемся
от птиц и рыб, а
братьев
угрызаем и
снедаем?».**

Специально подготовленный материал в рубрике "Святительский опыт" подготовлен редакцией журнала "Святительский опыт". Адрес: 105080, г. Москва, ул. Садовая-Кавказская, д. 10/11, стр. 10. Тел.: (495) 251-55-40. E-mail: svyatitskiy@yandex.ru



КАЛЕНДАРЬ ПОСТОВ И ТРАПЕЗ

Периоды		поне- дельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскре- сенье
Великий пост		сухояде- ние	горячая без масла	сухояде- ние	горячая без масла	сухояде- ние	горячая с маслом	горячая с маслом
Весенний мясоед				рыба		рыба		
Петров пост		горячая без масла	рыба	сухояде- ние	рыба	сухояде- ние	рыба	рыба
Летний мясоед				сухояде- ние		сухояде- ние		
Успенский пост		сухояде- ние	горячая без масла	сухояде- ние	горячая без масла	сухояде- ние	горячая с маслом	горячая с маслом
Осенний мясоед				сухояде- ние		сухояде- ние		
Рождествен- ский пост	до 19 декабря	горячая без масла	рыба	сухояде- ние	рыба	сухояде- ние	рыба	рыба
	20 декаб- ря – 1 января	горячая без масла	горячая с маслом	сухояде- ние	горячая с мас- лом	сухояде- ние	рыба	рыба горячая с маслом
	2 – 6 января	сухояде- ние	горячая без масла	сухояде- ние	горячая без масла	сухояде- ние	горячая с маслом	
Зимний мясоед				рыба		рыба		



**ВМЕСТЕ С НАРОДОМ!
С ВЕРОЙ В РОССИЮ!**

Олег БОРОВИК,

председатель Пермского
регионального отделения

Народной партии Российской Федерации,
кандидат в депутаты Государственной Думы