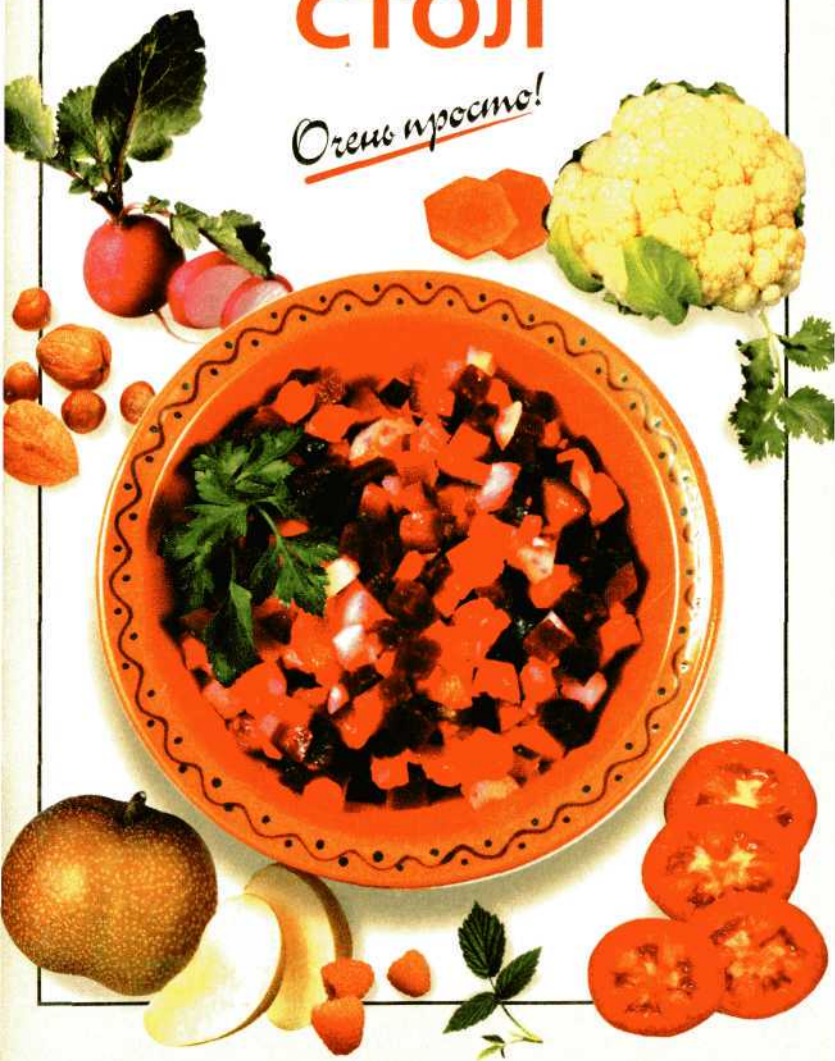


# ПОСТНЫЙ СТОЛ

Очень просто!



ББК 36.996  
П63

Составитель *К. В. Силаева*

**П 63**      **Постный** стол / Сост. К.В. Силаева. — М.: Эксмо;  
СПб.: Терция, 2007. - 64 с.

Русская Православная Церковь традиционно придает очень большое значение постам. Многочисленные посты позволяют верующим духовно и телесно очиститься перед большими христианскими праздниками.

Однако «поститься» вовсе не синоним к слову «голодать». Постные блюда могут быть вполне вкусными и разнообразными. Наша книга призвана помочь в этом всем, кто хочет стать воистину воцерковленным человеком, соблюдающим многовековые православные традиции.

ISBN 5-699-00664-8

© «Терция», составление, 2002  
© «Терция», оформление, 2002  
© ООО «Издательство «Эксмо», 2007

**www.infanata.org**

## Предисловие

Одной из отличительных черт Православия является обилие постов.

На каждое время года приходится по одному многодневному посту. Так, весной проходит Великий пост, летом – Петров пост, осенью – Успенский пост, зимой – Рождественский пост.

Кроме того, постными являются сплошные седмицы – Святки, Мытаря и фарисея, Сырная (Масленица), Пасхальная (Светлая), Троицкая седмицы.

Существуют и однодневные посты – среды и пятницы каждой недели в течение всего года.

Также принято поститься в Крещенский Сочельник, Навечерие Богоявления, Усекновение головы Иоанна Предтечи и Воздвижение Креста Господня.

Каждый год Православная Церковь самостоятельно определяет дни их прохождения. Поэтому чтобы точно знать, когда начинается и заканчивается пост, нужно обратиться к церковному календарю на текущий год или уточнить в церкви.

Великий пост начинается за 49 дней до Пасхи. Он длится семь недель и его цель – духовная подготовка верующих к встрече великого праздника Светлого Христова Воскресения.

Во время Великого поста по церковному уставу запрещается употребление в пищу продуктов животного происхождения – мяса, молока, яиц, рыбы. С понедельника по пятницу, если на эти дни не приходится какой-либо праздник, не употребляется и растительное масло.



Рыбу разрешается употреблять в пищу всего лишь два раза — на Благовещение Пресвятой Богородицы и на Вербное Воскресенье. В Лазареву субботу разрешается икра. В остальные субботы и воскресенья поста, Страстной Четверг и в дни некоторых особо чтимых святых (сорока Севастийских мучеников, святителя Григория Двоеслова) можно готовить пищу с растительным маслом. Первый день поста — Чистый понедельник — и предпоследний — Страстную Пятницу — рекомендуется проводить вообще без пищи.

*Петровский, или апостольский, пост* летний, он проходит перед праздником святых апостолов Петра и Павла.

Он менее строг, чем Великий пост. Во все его дни (кроме среды и пятницы) разрешается употреблять в пищу растительное масло. Рыбу можно есть по субботам и воскресеньям, вторникам и четвергам. Если во время Петрова поста на среду или пятницу выпадает «великий святой», то в эти дни можно употреблять в пищу растительное масло. В сам же праздник апостолов Петра и Павла — разрешение поста.

Успенский пост достаточно краток. Он продолжается всего 15 дней, но такой же строгий, как и Великий пост. Даже по вторникам и четвергам запрещено растительное масло — его можно использовать в пищу только по субботам и воскресеньям. Мясо есть нельзя, рыбу — только в день Преображения Господня.

*Рождественский пост* — зимний, последний многодневный пост в году. Он установлен для того, чтобы верующие ко дню Рождества Христова очистили себя покаянием, молитвой и постом, чтобы с чистым сердцем, душой и телом могли встретить явившегося в мир Сына Божия.

Рождественский пост длится 40 дней и потому именуется в Церковном уставе Четыредесятницей, так же, как Великий пост. В каждой седмице этого поста в понедельник, среду и пятницу запрещается употреблять в пищу вино и масло.

Если на вторник или четверг приходится день кого-то из великих святых, то разрешается есть рыбу, а если



это понедельник, среда или пятница – допустимы масло и вино. Рыбу можно есть в субботу и воскресенье Рождественского поста.

Какие же продукты и блюда из них разрешается употреблять в период прохождения постов?

Рыбу (в те дни, когда это разрешено Церковью) можно есть в отварном, копченом, соленном или сушеном виде. Жареная рыба исключается, поскольку для этого используется масло. Кроме рыбы постный стол включает и различные морепродукты: раков, крабов, креветки, омаров, устрицы.

Из первых блюд особенно распространены постные щи (капустные, грибные), уха (когда можно), рассольники. Допустима и выпечка – пироги с разнообразными начинками. В постные нерыбные дни начинки для пирогов могут быть из каши, грибов, мака, гороха, капусты, различных ягод, фруктов. В рыбные дни – из всевозможных видов рыбы.

Одно из самых основных блюд постного стола – каша, сваренная на воде. Наиболее популярны овсяная, гречневая и пшенная каши.

Очень распространены всевозможные блюда из бобовых (гороха, фасоли), кукурузы и особенно грибов.

Допустимы в пост и оладьи, блины, хворосты, кисели. Оладьи и блины – из пшеничной или гречневой муки, жаренные на ореховом масле. Подавать их принято с патокой, сахаром, вареньем или медом.

Из напитков постного стола можно прежде всего назвать кисели: ягодные, овсяные, гороховые, с патокой, миндальным молоком. Популярны чай с изюмом и медом, сбитень.

## САЛАТЫ И ЗАКУСКИ



### **Салат из свежей капусты с морковью**

*250 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 30 г растительного масла, сахар, соль и уксус по вкусу.*

Белокочанную капусту мелко нашинковать, помять руками. Морковь натереть на крупной терке.

Можно добавить нашинкованный сладкий перец или чернослив.

Все тщательно перемешать, заправить сахаром, солью и уксусом. Добавить растительное масло.



### **Салат из краснокочанной капусты с яблоками**

*250 г краснокочанной капусты, 1 яблоко (лучше антоновское), 30 г растительного масла, зеленый лук, сахар, соль и уксус по вкусу.*

Капусту тонко нашинковать, посыпать солью и перетереть руками.

Яблоко, очищенное от кожицы, мелко нарезать. По желанию можно добавить натертый на крупной терке корень сельдерея. Все перемешать, заправить сахаром, солью и уксусом.

Добавить растительное масло. Посыпать зеленым луком.



### **Салат с морской капустой**

*100 г белокочанной капусты, 150 г морской капусты, 1 небольшая луковица, 1 небольшой огурец, 30 г растительного масла, сахар и соль по вкусу.*

Белокочанную капусту тонко нашинковать, растереть с солью. Репчатый лук мелко нарезать. Соединить с морской капустой, перемешать. Можно добавить нарезанный свежий огурец. Добавить сахар, соль, заправить маслом.



### **Салат из квашеной капусты**

*250 г квашеной капусты, 20 г моченой брусники, 30 г репчатого лука, 30 г подсолнечного масла, сахар по вкусу.*

Квашеную капусту отжать от рассола, смешать с моченой брусникой. Всыпать сахар, перемешать и дать ему раствориться. Добавить мелко нарезанный репчатый лук. Заправить маслом. Украсить нарезанной зеленью петрушки.



### **Салат из сельдерея, брюквы и яблок**

*100 г сельдерея, 75 г брюквы, 1 большое яблоко, 30 г растительного масла, зелень петрушки.*



Корень сельдерея мелко порубить. Яблоко и брюкву натереть на мелкой терке. Все смешать, заправить маслом и посыпать зеленью петрушки.



### **Салат из репы с клюквой**

*200 г репы, 75 г клюквы, 20 г подсолнечного масла или 50 г густого миндального молока, зелень укропа, молотая корица, мед или сахар по вкусу.*

Репу натереть на крупной терке, смешать с размятой клюквой, добавить мед или сахар, корицу и перемешать. Заправить подсолнечным маслом или миндальным молоком. Сверху посыпать укропом или другой зеленью.



### **Салат из яблок и сельдерея**

*100 г яблок, 100 г корня сельдерея, 50 г помидоров, по 15 г зелени укропа и петрушки, 30 г подсолнечного масла, сахар, перец и соль по вкусу.*

Яблоки и помидоры нарезать кубиками. Корень сельдерея натереть на крупной терке. Зелень измельчить. Все перемешать, добавить соль, сахар, перец. Заправить маслом.



### **Салат-ассорти**

*100 г белокочанной капусты, 50 г сладкого перца, 1 яблоко или помидор, 25 г репчатого лука, 25 г корня*



*сельдерея, 25 г моркови, 20 г зелени петрушки или укропа, 40 г подсолнечного масла, сахар, уксус, черный молотый перец и соль по вкусу.*



Белокочанную капусту тонко нашинковать, растереть между ладонями.

Сладкий перец, яблоко или помидор, репчатый лук нарезать соломкой. Морковь и корень сельдерея натереть на крупной терке.

Все соединить, добавить мелко нарезанную зелень укропа или петрушки, соль, сахар и черный молотый перец, перемешать. Заправить подсолнечным маслом.



#### **Салат из свеклы с яблоками**

*150 г свеклы, 1 яблоко, 20–30 г репчатого лука, 25 г соленых огурцов, 30 г подсолнечного масла, зеленый лук по вкусу.*

Столбовую красную или белую свеклу очистить и натереть на мелкой терке. Яблоко (лучше кислых сортов) натереть на крупной терке. Лук и соленый огурец мелко нарезать. Все смешать и заправить маслом. Украсить мелко нарезанным зеленым луком.



#### **Салат из свеклы с орехами и черносливом**

*150 г свеклы, 100 г чернослива, 40 г очищенных грецких орехов, 1 долька чеснока, 40 г растительного масла, сахар и соль по вкусу.*



Столовую красную свеклу, сваренную в воде (или испеченную в духовке до мягкости), очистить и натереть на терке среднего размера. Чернослив залить кипятком и дать постоять до размягчения, после чего вынуть, очистить от косточек и размельчить.

Очищенные орехи выдержать в соленой воде в течение 2 ч, после чего вымыть. Чеснок тщательно истолочь вместе с орехами и взбить с маслом.

Все смешать, добавить соль, сахар, украсить толчеными орехами или ломтиками яблока.



### **Салат из свеклы с хреном**

*200 г свеклы, 50 г яблок, 25 г корня хрена, 30 г растительного масла, зелень петрушки, соль и уксус по вкусу.*

Сваренную или испеченную красную свеклу натереть на крупной терке. Яблоко мелко нарезать. Корень хрена натереть на мелкой терке. Все смешать, добавить соль, уксус (лучше яблочный), заправить растительным маслом. Украсить зеленью петрушки.



### **Салат из моркови с чесноком и орехами**

*200 г моркови, 2 дольки чеснока, 2 ст. ложки очищенных грецких орехов, 30 г подсолнечного масла, зелень петрушки, сахар и соль по вкусу.*

ками чеснока. Добавить сахар, соль по вкусу, заправить маслом. Украсить зеленью петрушки.



**Салат  
из моркови и репы**

*80 г моркови, 160 г репы, зелень петрушки, 30 г подсолнечного масла, соль по вкусу.*

Сырые овощи натереть на крупной терке, добавить мелко нарезанную зелень петрушки и соль по вкусу, заправить подсолнечным маслом.



**Салат из моркови  
и редьки с яблоками**

*50 г моркови, 100 г редьки, 60 г яблок, 2 дольки чеснока, 30 г подсолнечного масла, зелень, сахар, соль по вкусу.*

Очищенные овощи нарезать на крупной терке. Яблоки очистить и нарезать тонкими кусочками (лучше использовать сладкие сорта). Чеснок растолочь и взбить с подсолнечным маслом. Все перемешать и залить этим маслом. Добавить сахар и соль. Украсить зеленью петрушки или укропа.



**Салат из моркови  
и редьки с орехами**

*50 г моркови, 100 г редьки, по 100 г корня петрушки и сельдерея, 30 г очищенных грецких орехов, 40 г растительного масла, молотая корица и соль по вкусу.*



Морковь, редьку, корни петрушки и сельдерея очистить, промыть и нашинковать соломкой. Смешать, добавить соль по вкусу и заправить растительным маслом, взбитым с орехами и корицей.

Для приготовления заправки орехи растереть, добавить корицу на кончике ножа и взбить с растительным маслом.



### **Салат из редьки с луком**

*150 г редьки, 40 г репчатого лука, 20 г моркови, 30 г подсолнечного масла, 10 г зеленого горошка, зеленый лук, уксус и соль по вкусу.*

Редьку очистить, промыть в холодной воде, нашинковать соломкой или натереть на крупной терке, посолить и размять деревянной толкушкой. Выждать некоторое время, чтобы выделился сок. Репчатый лук очистить, тонко нашинковать, обдать кипятком. Морковь натереть на крупной терке. Все перемешать и заправить подсолнечным маслом. Добавить соль и уксус. Украсить зеленым луком и зеленым горошком.



### **Салат из редьки с яблоками**

*100 г редьки, 60 г яблок, 20 г моркови, 5 долек чеснока, 40 г подсолнечного масла, зелень петрушки или укропа, зеленый лук, соль по вкусу.*

Очищенные редьку, яблоки (лучше кислых сортов) и морковь натереть на крупной терке. Растереть чеснок с маслом. Все перемешать, посолить. Заправить мас-

лом с чесноком. Украсить тонкими ломтиками яблока, зеленым луком и петрушкой.



**Салат из тыквы с яблоками,  
медом и орехами**

*250 г тыквы, 2 яблока (сладких сортов), 50 г меда, 1/4 стакана толченых орехов, сок 1/2 лимона, 1 ч. ложка сахарной пудры, молотая корица по вкусу.*

Сырую тыкву нарезать тонкими полосками и смешать с измельченными яблоками. Добавить лимонный сок и мед, перемешать. Сверху посыпать толчеными орехами, дать постоять 30 мин. Затем посыпать сахарной пудрой и корицей.



**Салат из тыквы с яблоками  
и свекольным соком**

*100 г тыквы, 100 г яблок, 50 г свеклы, сок 1/4 лимона, 20 г сахара, сахарная пудра по вкусу.*

Тыкву и яблоки тонко нашинковать. Из сырой свеклы, натертой на мелкой терке, отжать сок. Тыкву и яблоки заправить соком свеклы, добавить сахар и сок лимона, перемешать. Перед подачей на стол посыпать сахарной пудрой.



**Салат  
из тыквы с клюквой**

*200 г тыквы, 60 г клюквы, 20 г меда, 20 г растительного масла, толченые орехи, соль и молотый душистый перец по вкусу.*



Сырую тыкву натереть на крупной терке. Клюкву протереть через сито. Смешать, добавить соль, мед, молотый душистый перец, немного растительного (желательно рафинированного оливкового) масла. Сверху можно посыпать толчеными орехами.



### Винегрет из овощей

*80 г картофеля, 80 г свеклы, 40 г моркови, 40 г лука, 80 г огурцов, 40 г подсолнечного или горчичного масла, остальные овощи по вкусу.*

Отваренные картофель, свеклу и морковь очистить, нарезать кубиками. Огурец (соленый, маринованный или свежий), лук (репчатый или зеленый) нарезать. Все смешать и заправить подсолнечным или горчичным маслом.

В винегрет можно положить также квашеную или свежую капусту, зеленый горошек или отварную фасоль, соленые или маринованные грибы.



### Салат из картофеля, грибов и лука

*120 г картофеля, 20 г сушеных белых грибов, 50 г репчатого лука, 10 г моркови, 30 г растительного масла, 20 г зелени петрушки или укропа, соль, сахар, уксус и молотый перец по вкусу.*

Сушеные белые грибы отварить и нарезать соломкой.

**14** Отваренные картофель и морковь очистить от кожуры и нарезать кубиками. Грибы, картофель, мор-



ковь и нашинкованный репчатый лук перемешать, заправить все растительным маслом, уксусом, перцем, сахаром и солью. Сверху посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа.



### **Икра кабачковая**

*1 кг кабачков, 2 крупных помидора, 2 очищенных сладких перца, 1 крупная луковица, 50 г сельдерея, 120 г подсолнечного масла, 12 горошин черного перца, соль по вкусу.*

Кабачки очистить от кожицы и нарезать кружками. Обжарить в  $\frac{1}{3}$  всего количества масла. Помидоры дважды обдать кипятком, снять кожицу и нарезать поперек тонкими ломтиками. Репчатый лук мелко на рубить. В эмалированную кастрюлю уложить ряд обжаренных кабачков, ряд помидоров и лука, можно еще ряд нарезанного кружками сладкого перца, посолить, поперчить, посыпать зеленью сельдерея. Затем аналогично уложить следующие ряды овощей и так до тех пор, пока не будут помещены все овощи. Полить подсолнечным маслом. Тушить на слабом огне в течение 2 ч. В пищу употреблять охлажденной. Для заготовки на зиму горячую икру выложить в банки, после пастеризации герметично закрыть крышкой. Хранить в холодильнике.



### **Икра грибная**

*500 г свежих грибов (150 г сушеных), 50 г растительного масла, соль, лимонный сок, черный молотый*



*перец, мускатный орех, зелень укропа или петрушки и черемша по вкусу.*

Отваренные свежие грибы пропустить через мясорубку. Добавить соль, черный молотый перец, мускатный орех, лимонный сок и растительное масло. Хорошо перемешать. Украсить мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки. Икру можно приготовить и из сушеных грибов. Для этого их нужно хорошо промыть, размочить в воде в течение 3–4 ч, затем отварить в этой же воде. В грибную икру можно добавить мелко нарубленную соленую черемшу.



### **Паштет из фасоли**

*150 г фасоли, 50 г репчатого лука, 50 г растительного масла, зелень укропа, соль и перец по вкусу.*

Отваренную фасоль пропустить через мясорубку, добавить поджаренный репчатый лук, растительное масло, соль, перец и тщательно перемешать. Выложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.



# СУПЫ



## Суп-пюре картофельный

*На 1 л воды: 50 г моркови, по 50 г корня сельдерея и петрушки, 100 г картофеля, 30 г репчатого лука, по 20 г зелени петрушки и укропа, 2 лавровых листа, 12 горошин черного перца, растительное масло, соль по вкусу.*

Сварить бульон из кореньев — моркови, корней петрушки, сельдерея, луковицы с растительным маслом. Процедить. Очищенный картофель разварить в этом бульоне. Картофель и отваренные коренья протереть, развести бульоном. Разогреть, положить лавровый лист, добавить соль, перец, зелень петрушки и укропа. Подавать с гренками из белого хлеба.



## Суп из цветной капусты

*На 1 л воды: 1 большой кочан цветной капусты, 1 ст. ложка пшеничной муки, по 15 г зелени петрушки и укропа, 5 г растительного масла, молотая кинза, соль по вкусу.*

Половину кочана цветной капусты разрезать на мелкие части. Распустив в кастрюле ложку муки, на-



лить 0,5 л кипятка, положить капусту и варить на малом огне до тех пор, пока капуста не разварится. Затем ее протереть через дуршлаг. Оставшуюся половину кочана капусты также поделить на части и варить в 0,5 л кипятка до тех пор, пока она не станет мягкой, но не разварится.

Бульон от этой капусты добавить к протертой капусте. Туда же влить растительное масло, перемешать и кипятить на слабом огне 10 мин.

За 5 мин до готовности в суп положить непротертую цветную капусту, добавить соль, молотую кинзу, мелко нарезанные укроп и зелень петрушки.

Подавать можно с подсоленными гренками из белого хлеба.



### **Суп-пюре из гороха или фасоли**

*На 1 л воды: 200 г гороха или фасоли, по 20 г корня петрушки и сельдерея, 30 г репчатого лука, 20 г моркови, 30 г растительного масла, зелень укропа, соль и молотая кинза по вкусу.*

Горох или фасоль замочить в воде с вечера.

Утром положить в холодную воду, добавить корень петрушки и сельдерея и варить на малом огне до тех пор, пока горох или фасоль не сделаются мягкими. Тогда все протереть через дуршлаг в бульон и дать еще раз вскипеть.

Мелко нарезанные лук и морковь обжарить в масле, добавить небольшое количество воды, потомить и протереть через дуршлаг. Положить в суп перед подачей на стол, перемешать.

Добавить молотую кинзу, укроп (можно сушеный), посолить. Подавать с сухариками из белого хлеба,

посыпанными при сушке перцем или сбрызнутыми растительным маслом и посыпанными сухим укропом.



### **Суп с капустой и кореньями**

*На 1 л воды: 250 г капусты, 30 г перловой крупы, 150 г картофеля, 50 г сладкого перца, по 25 г репчатого лука, моркови, брюквы, корней петрушки и сельдерея, 15 г растительного масла, 5 горошин душистого перца, 1 лавровый лист, по 15–20 г укропа и зеленого лука, соль по вкусу.*

Перловую крупу залить кипящей водой и варить в течение 1,5 ч. Затем положить нашинкованную капусту. В растительном масле слегка обжарить нарезанные репчатый лук, морковь, корни сельдерея и петрушки, репу и переложить в кастрюлю с супом.

Можно добавить тонко нарезанный сладкий перец. Через 10 мин в суп добавить нарезанный картофель и варить еще 20–25 мин. За 5 мин до готовности положить душистый перец горошком, лавровый лист, посолить.

Перед подачей на стол добавить нарезанный укроп и зеленый лук.



### **Суп из гороха**

*На 1 л воды: 100 г сушеного гороха, по 20 г моркови и корня петрушки, 200 г картофеля, 20 г растительного масла, 20 г укропа, 40 г зеленого лука, молотая кинза, перец, соль по вкусу.*



Сушеный горох перебрать, промыть, залить водой и оставить для набухания на 4–5 ч. Затем добавить воды и варить в течение 1–1,5 ч при слабом кипении. Положить нарезанный картофель и обжаренные в масле морковь и корень петрушки, варить еще около 30 мин.

Посолить, добавить перец и молотую кинзу. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанным укропом и зеленым луком.



### Суп фасолевый с картофелем

*На 1 л воды: 50 г фасоли, 150 г картофеля, по 40 г моркови, корня петрушки и сельдерея, 30 г репчатого лука, 20 г растительного масла, 5 горошин душистого перца, 7 горошин черного перца, 20 г зелени петрушки или укропа, перец и соль по вкусу.*

Фасоль замочить в холодной воде на несколько часов, можно на ночь. Воду слить, залить свежей и варить около 1 ч. Затем положить нарезанные картофель, корни петрушки и сельдерея, а также мелко нашинкованный лук с протертой на крупной терке морковью, обжаренные на растительном масле. Добавить соль, перец и зелень петрушки или укроп.

Отдельно подать гренки из белого хлеба.



### Суп фасолевый с ячменем

*На 1 л грибного бульона: 100 г фасоли (или бобов), 50 г ячменя, 60 г лука, 12 горошин черного*

перца, 20 г зелени петрушки, молотая кинза и соль по вкусу.



Фасоль (или бобы) замочить на ночь. Грибной бульон (см. ниже рецепт «Бульон из свежих или сушеных грибов») довести до кипения, добавить в него фасоль, ячмень и репчатый лук. Варить на слабом огне 1,5 ч. За 10 мин до готовности добавить соль, перец, молотую кинзу. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

Подавать с пирожками, начиненными грибами, из которых готовился грибной бульон.



### **Бульон из свежих или сушеных грибов**

На 1 л воды: 300–350 г свежих грибов (30–40 г сушеных), 50 г корня петрушки, черный перец горошком и соль по вкусу.

Очищенные свежие грибы нарезать, залить водой и варить на слабом огне. Через 15–20 мин после закипания положить несколько горошин черного перца, коренья петрушки, посолить и варить еще 1 ч.

Снять кастрюлю с огня, бульон процедить и использовать как основу для приготовления первых грибных блюд и соусов. Грибы нарезать соломкой и использовать для заправки супов и приготовления разных блюд.

Сушеные грибы промыть и замочить в холодной воде на 4–5 ч. Затем переложить в дуршлаг, промыть, а воду, в которой замачивались грибы, процедить через марлю и соединить с грибами.

Варить без соли 1,5 ч, затем бульон процедить и использовать для приготовления первых блюд и соусов. Грибы мелко нашинковать и использовать для за-



правки супов в последующие 2–3 дня (хранить в холодильнике).



### **Бульон грибной с домашней лапшой**

*На 1 л бульона: 100 г отваренных грибов, 150 г лапши, 20 г растительного масла, по 10–15 г зелени петрушки, кинзы и укропа, соль по вкусу.*

*Для лапши: 1 стакан пшеничной муки, 1 ч. ложка растительного масла, 2–3 ст. ложки воды.*

Приготовленный грибной бульон заправить растительным маслом, посолить и поставить на огонь. Лапшу отварить, соединить с нарезанными соломкой грибами, из которых готовился бульон, залить горячим грибным бульоном. Посыпать нарезанной зеленью петрушки, кинзы и укропа.

Для приготовления домашней лапши муку замешать на воде до образования вязкого теста, затем тонким слоем раскатать на доске и нарезать полосками. Тесто легче будет нарезать, если дать ему подсохнуть в раскатанном виде. Нарезанную лапшу положить в кипящую подсоленную воду и варить до тех пор, пока она не всплывет на поверхность.



### **Суп грибной по-русски**

*На 1 л воды: 30–40 г сушеных грибов (либо 300 г свежих), 40 г перловой крупы, 350–400 г картофеля, по 20 г репчатого лука, моркови и корня петрушки или сельдерея, 8 горошин черного перца, 30 г растительного масла, соль по вкусу.*



Сушеные грибы промыть, залить водой и оставить для разбухания на 3–4 ч, затем мелко нарезать. Грибной настой процедить, добавить в него мелко нарезанные разбухшие грибы, промытую перловую крупу и долить воду. Варить 1 ч. Затем положить нарезанный кубиками картофель, посолить и варить еще 15 мин. Мелко нашинкованный лук и натертые на крупной терке морковь и корень петрушки или сельдерея обжарить в растительном масле и положить в суп, добавить черный перец, после чего варить суп еще 10–15 мин.

Этот суп можно варить и со свежими грибами.



### **Суп картофельный с грибами и черносливом**

*На 1 л грибного бульона: 70–100 г отваренных грибов, 300 г картофеля, 50 г репчатого лука, 20 г муки, 60 г растительного масла, 10 г изюма, 40 г чернослива, 1 ломтик лимона, соль по вкусу.*

В процеженный грибной бульон положить отваренные грибы, мелко нарезанный репчатый лук, слегка поджаренный на растительном масле, и немного слегка поджаренной муки. Довести до кипения. Затем добавить нарезанный ломтиками картофель, чернослив, изюм, лимон, посолить и варить до готовности.



### **Суп картофельный со свежими грибами**

*На 1 л воды: 300 г свежих грибов, 400 г картофеля, 60 г репчатого лука, по 30 г моркови, корня*



*петрушки и сельдерея, 50 г растительного масла, по 15–20 г измельченной зелени укропа или кинзы, 4 горошины душистого перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу.*

Свежие грибы (лучше белые) очистить и промыть. Ножки отрезать, мелко порубить, обжарить в масле. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на дуршлаг, дать воде стечь, затем переложить в кастрюлю, залить водой и варить около 1 ч.

После этого добавить нарезанный мелкими кубиками картофель, обжаренные ножки грибов, мелко нашинкованный лук и корни сельдерея и петрушки, соль, душистый перец и лавровый лист.

При подаче на стол посыпать измельченной зеленью укропа или кинзы.



### **Щи с грибами по-монастырски**

*На 1 л воды: 20 г сушеных грибов, 250 г капусты, 200 г картофеля, 50 г перловой крупы, 50 г моркови, 40 г репчатого лука, 30 г растительного масла, по 20 г зеленого лука и укропа, соль по вкусу.*

В бульон со сваренными и нарезанными соломкой сушеными грибами положить отваренную перловую крупу, картофель, нарезанный кубиками, свежую нарубленную капусту и соль. Через 10 мин после закипания положить натертый лук и нашинкованную морковь, которые 15 мин тушились с растительным маслом и водой. Варить до готовности овощей.

**24** Подавать на стол, посыпав измельченным зеленым луком и зеленью укропа.



К шам хорошо подать пышки или гренки из белого хлеба.



### Щи валаамские

На 1 л воды: 40 г сушеных грибов (или 350–400 г свежих), 400 г капусты, 40 г репчатого лука, 20 г корня петрушки, 30 г растительного масла, 20 г муки, 6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, по 20 г зелени петрушки и укропа.

Капусту нашинковать, залить водой, добавить мелко нарезанные репчатый лук, корень петрушки и поставить на огонь. Отдельно сварить свежие или размоченные сушеные грибы, которые затем поджарить на растительном масле. Когда капуста слегка упарится, подсыпать слегка поджаренной муки, затем добавить грибы и грибной бульон, перец и лавровый лист, зелень петрушки и укропа. Щи медленно довести до кипения.

Подавать щи с гренками из черного хлеба.



### Щи из свежей капусты с томатом

На 1 л воды: 400 г капусты, 100 г картофеля, по 60 г репчатого лука, моркови и репы, по 20 г корня петрушки и сельдерея, 40 г растительного масла, 20 г томатной пасты, 10 г пшеничной муки, 7 горошин черного перца, 2 лавровых листа, по 20 г зеленого лука и укропа, соль по вкусу.

В воду положить нашинкованную капусту и нарезанный кубиками картофель, дать закипеть и варить



15 мин. Нарезанные соломкой морковь, репу, корень петрушки и сельдерея, мелко нарезанный лук поджарить на растительном масле, затем добавить немного бульона из кастрюли и тушить 15 мин, после чего положить в щи.

После готовности овощей в кипящие щи положить поджаренную муку с томатной пастой, туда же опустить черный перец и лавровый лист.

Подавая на стол, посыпать измельченным укропом и зеленым луком. Подавать на стол с гренками из белого хлеба.



### **Борщ со свежей капустой**

На 1 л воды: 200 г свеклы, 200 г капусты, 250 г картофеля, 60 г сладкого перца, по 40–50 г моркови, брюквы, репчатого лука, по 30 г корня петрушки и сельдерея, 120 г помидоров (можно консервированных), 60 г растительного масла, 5–10 мл уксуса (лучше яблочного), 1 ч. ложка сахара, 8 горошин черного перца, по 20 г зелени петрушки, укропа и зеленого лука, соль по вкусу.

Свеклу нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, слегка обжарить на растительном масле, подлить воды и тушить на слабом огне 1,5–2 ч. Морковь, брюкву, корни петрушки и сельдерея, репчатый лук нарезать соломкой и жарить до полуготовности, в конце добавить помидоры. В кипящую воду положить нарезанный кубиками картофель, нашинкованную капусту, сладкий перец и варить еще 20 мин. Опустить туда обжаренные овощи, довести до кипения. Затем положить тушеную свеклу, перец и соль. Через 15 мин добавить уксус и сахар. Посыпать зеленью петрушки, укропом и зеленым луком.

На стол подавать с печеными пышками или гренками из белого хлеба.



### Борщ с грибами и черносливом

На 1 л воды: 10 г сушеных грибов, 200 г свеклы, 120 г капусты, по 20 г моркови и корня петрушки, 30 г репчатого лука, 30 г томатной пасты, 60 г чернослива, 10 г пшеничной муки, 30 г подсолнечного масла, 10 мл уксуса, 1 ч. ложка сахара, 7 горошин черного перца, 3 горошины душистого перца, 20 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Сушеные грибы промыть и вымочить в воде в течение 3–4 ч. Грибной настой процедить, добавить нашинкованные грибы и воду, поставить на огонь. Нарезанную соломкой свеклу потушить в небольшом количестве грибного бульона, добавить уксус и томатную пасту. Нашинкованные лук и морковь обжарить в растительном масле с мукой. В кипящий бульон с грибами положить нарезанный кубиками картофель и нашинкованную капусту. Когда он вновь закипит, добавить промытый, размоченный и отваренный чернослив без косточек, тушенную с томатной пастой свеклу, обжаренные морковь и лук. За 10 мин до готовности посолить, добавить черный и душистый перец, лавровый лист. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки.



### Борщ холодный сладкий

На 1 л воды: 200 г свеклы, 200 г картофеля, 60 г сухофруктов, 1 ч. ложка сахара, 5 мл уксуса, 5 горо-



*шин черного перца, 1 щепотка шафрана, 20 г зеленого лука, соль по вкусу.*

Промытые сухофрукты залить холодной водой, добавить сахар и шафран, сварить. Нашинкованную свеклу залить горячей водой, добавить уксус и соль, сварить до мягкости. Положить сваренные сухофрукты с жидкостью, нарезанный кубиками картофель, перец и варить 20 мин.

Остудить и подавать с зеленым луком.



### Рассольник вегетарианский

*На 1 л воды: 150–200 г соленых огурцов, 300 г картофеля, 30 г перловой или гречневой крупы, по 50 г моркови, репчатого лука, репы или брюквы, по 20 г корня петрушки и сельдерея, 20 г растительного масла, 6–7 горошин черного перца, 2 лавровых листа, зелень укропа или петрушки, соль по вкусу.*

Соленые огурцы, морковь, корни петрушки, сельдерея и репу (или брюкву) натереть на крупной терке. Репчатый лук мелко нарезать.

Все сложить в глубокую сковороду, добавить растительное масло, накрыть крышкой и тушить 15–20 мин. В кастрюлю с водой положить промытую перловую крупу и варить 20–30 мин.

Затем положить тушеные овощи, нарезанный ломтиками сырой картофель, черный перец горошком, соль и лавровый лист. За 2 мин до готовности посыпать рубленым укропом или петрушкой. Вместо перловой крупы рассольник можно варить с гречневой крупой. Тогда гречку следует положить в воду одновременно с картофелем и тушеными овощами.

## ГОРЯЧИЕ БЛЮДА



### Голубцы с рисом и сушеными белыми грибами

*1 большой кочан капусты, 50 г сушеных грибов, 50 г репчатого лука, 200 г риса, 50 г растительного масла, 20 г томатной пасты, 20 г зелени петрушки или кинзы, красный молотый перец и соль по вкусу.*

Очищенный кочан капусты опустить в кипящую воду на 2–3 мин, затем обдать холодной водой и осторожно снять верхние размягченные листья. Остальные листья снимать так же. Листья разложить на столе.

Для приготовления фарша сушеные грибы замочить на 3–4 ч в воде, затем мелко нарубить.

Мелко нарезанный репчатый лук поджарить на растительном масле. Когда он начнет розоветь, всыпать предварительно перебранный и промытый рис, влить 1 стакан воды, положить соль, перец, нарезанную зелень, грибы. Используя приготовленный фарш, сделать голубцы. Можно перевязать их нитками.

Оставшуюся капусту мелко нашинковать, положить половину на дно неглубокой кастрюли, сверху уложить голубцы и прикрыть их другой половиной нашинкованной капусты.

Сверху полить томатной пастой, смешанной с растительным маслом и красным молотым перцем. Тушить в течение 1 ч в духовке.



Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или кинзы.



### Фаршированная репа или брюква

*3 крупные репы или 3 брюквы средней величины, 300 г свежих грибов (или 150 г соленых), 100 г репчатого лука, 80 г растительного масла, 100 г острого томатного соуса, соль и молотый перец по вкусу.*

Репу или брюкву очистить от кожуры, отварить почти до мягкости или испечь в духовке. Вырезать сердцевину.

Для приготовления начинки грибы очистить, промыть (соленые отмочить), нарезать и тушить в собственном соку, затем добавить мелко нарезанный поджаренный в масле лук, соль, перец и рубленую сердцевину, все поджарить. Полученной смесью нафаршировать репу или брюкву. Начиненную репу или брюкву положить в форму, залить томатным соусом, посолить. Накрыть крышкой и тушить в духовке 20–25 мин.



### Кабачки фаршированные

*1,5 кг кабачков, 100 г риса, 300 г свежих грибов (или 30 г сушеных), 50 г моркови, 50 г репчатого лука, 60 г подсолнечного масла, 50 г томатного соуса, по 20 г зелени кинзы и укропа, красный молотый перец и соль по вкусу.*

Кабачки помыть, очистить от кожуры, если она очень грубая. Разрезать поперек на куски толщиной 5–7 см.



не доходя до конца на 1 см — так, чтобы получился стаканчик. Для приготовления фарша грибы отварить и нарезать. Рис отварить и промыть водой. Морковь натереть на терке, лук нашинковать. Лук с морковью обжарить на масле, добавить рис, грибы, соль, перец и все поджарить. Этим фаршем заполнить стаканчики. Полить томатным соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке. Перед подачей посыпать рубленой кинзой и укропом.



### **Баклажаны фаршированные**

*1 кг баклажанов, по 50 г моркови, репчатого лука, сладкого перца, 20 г зелени петрушки, 100 г помидоров, 80 г растительного масла, 50 г томатного соуса, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Баклажаны вымыть, разрезать вдоль, вырезать сердцевину так, чтобы образовалась неглубокая длинная лунка, и обжарить на растительном масле. Сердцевину баклажанов, морковь, лук, сладкий перец, корень петрушки и помидоры мелко нарезать, посолить, посыпать перцем и обжарить в растительном масле. Заполнить этим фаршем углубление в баклажанах и сложить половинки так, чтобы овощи были как бы целые. Положить их на сковороду, полить томатным соусом и запечь в духовке.



### **Картофель разваренный с жареным луком и морковью**

*1 кг картофеля, 200 г моркови, 150 г репчатого лука, 80 г растительного масла, 1 долька чеснока,*



*2 лавровых листа, по 20 г зелени укропа и петрушки, соль по вкусу.*

Картофель вымыть и очистить от кожуры. Клубни разрезать пополам, вымыть в холодной воде, положить в кастрюлю, залить кипятком, посолить. Варить до мягкости на умеренном огне. За 10 мин до готовности положить чеснок, лавровый лист, укроп. Когда картофель сварится, воду слить. Обсушить его, встряхнув несколько раз в открытой кастрюле над слабым огнем. Добавить мелко нарезанный лук и нашинкованную морковь, поджаренные на растительном масле. После этого картофель встряхнуть еще несколько раз.

Подавая на стол, посыпать измельченной зеленью.



### **Грибы свежие, жаренные с луком**

*1 кг свежих грибов, 80 г растительного масла, 50 г репчатого лука, 20 г зелени петрушки или укропа, соль по вкусу.*

Очищенные грибы хорошо промыть, отварить, нарезать тонкими ломтиками, посолить и обжарить в растительном масле. Смешать с отдельно обжаренным луком. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа. Можно подавать с отварным или жареным картофелем.



### **Грибы тушеные с картофелем**

*1 кг картофеля, 300 г свежих грибов (или 100 г отваренных соленых, или 30 г сушеных), 30 г растительного масла, 40 г репчатого лука, 20 г укропа или зелени петрушки, соль по вкусу.*





Грибы и лук нашинковать и тушить в масле (можно использовать отмытые соленые грибы или размоченные сушеные). Картофель нарезать ломтиками или разрезать на 4 части, отварить в небольшом количестве воды. Затем воду слить, картофель переложить в миску. Сверху положить грибы и несколько минут тушить, чтобы картофель пропитался грибным соусом.

При подаче на стол блюдо украсить зеленью.



### **Картофельные котлеты**

*500 г картофеля, 40 г репчатого лука, 40 г пшеничной муки, 20 г панировочных сухарей, 20 г зелени кинзы или эстрагона, 15 г маргарина, 15 г растительного масла, соль по вкусу.*

Очищенный и промытый картофель положить в кипящую подсоленную воду и варить на среднем огне до мягкости. Затем остудить и размять толкушкой. К картофельной массе добавить мелко нарубленный лук, обжаренный на маргарине, соль, муку. Сформовать котлеты, запанировать их в сухарях. Жарить в растительном масле до появления коричневой корочки. Посыпать измельченной зеленью кинзы или эстрагона.

Подавать с грибным соусом или соусом из хрена.



### **Картофельные котлеты с солеными или сушеными грибами**

*500 г картофеля, 100 г соленых грибов (или 30 г сушеных), 50 г репчатого лука, 15 г маргарина, 60 г*



*растительного масла, 30–40 г пшеничной муки, 20 г панировочных сухарей, по 20 г зелени петрушки или укропа, перец, соль по вкусу.*

Приготовить картофельное тесто, как описано в предыдущем рецепте. При формировании котлет внутрь вложить по 2 ч. ложки начинки из грибов. Запанировать в сухарях и жарить на растительном масле.

Для приготовления начинки взять соленые грибы, промыть их, вымочить в воде в течение 15–20 мин, промыть водой, нашинковать, смешать с мелко нарезанным жареным луком.

Или взять сушеные грибы, размочить в течение 3–4 ч, отварить и мелко нарезать. Лук нашинковать соломкой и слегка поджарить на растительном масле, соединить с грибами и жарить еще 10 мин.

В конце заправить мукой, посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

Готовые котлеты при подаче на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.



### Картофельные лепешки

*300 г картофеля, 50 г репчатого лука, 30 г пшеничной муки, 20 г панировочных сухарей, 60 г подсолнечного масла, тертый мускатный орех, соль по вкусу.*

Картофель очистить от кожуры, отварить, остудить и размять, добавить обжаренный мелко нарубленный лук, немного растительного масла, муку, соль, мускатный орех и все перемешать.

Запанировать в сухарях и жарить на растительном масле с обеих сторон до появления коричневой

корочки. Подавать с томатным или с грибным соусом.



### Оладьи из картофеля

*400 г картофеля, 50 г пшеничной муки, 100 г отварных грибов, 80 г растительного масла, соль по вкусу.*

Очищенный от кожуры картофель натереть на мелкой терке, смешать с мукой, посолить. Смесь выкладывать ложкой на сковороду с горячим маслом. Оладьи обжаривать с обеих сторон до образования румяной хрустящей корочки. Если тесто слишком жидкое и оладьи разваливаются, в него следует добавить муки.

Такие оладьи можно испечь и с грибами, тогда в тесто нужно добавить очень мелко нарубленные отварные грибы.



### Котлеты из моркови

*1 кг моркови, 75 г манной крупы, 60 г подсолнечного масла, 45 г панировочных сухарей, 5 г сахара, соль, молотый перец, хмели-сунели по вкусу.*

Очищенную морковь сварить, пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке и прогреть с подсолнечным маслом. Добавить манную крупу и подержать смесь на огне еще 10 мин. В полученную массу добавить соль, сахар, молотый перец, хмели-сунели, все хорошо перемешать. Сделать котлеты, обваливать их в сухарях и обжарить с двух сторон на подсолнечном



масле. К морковным котлетам можно подать грибной соус.



### Тыква с грибами

*250 г тыквы, 100 г свежих грибов (или 10 г сушеных), 80 г помидоров, (свежих или консервированных), 30 г пшеничной муки, 60 г растительного масла, 20 г зелени петрушки, укропа, кинзы или эстрагона, ореховое молоко, соль по вкусу.*

Очищенную и нарезанную тонкими длинными ломтиками тыкву обвалять в муке, смешанной с солью, обжарить на растительном масле, добавить ореховое молоко (см. рецепт на с. 48) или воду и тушить до мягкости. Затем выложить тыкву на противень, положить на нее отваренные нарубленные грибы и нарезанные кружочками помидоры, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Подать на стол, посыпав измельченной зеленью.



### Тыква жареная

*600 г тыквы, 80 г растительного масла.*

*Для приготовления соуса: 2 ст. ложки пшеничной муки, по 2 ст. ложки растительного масла и растертых орехов лещины, 2 ст. ложки воды.*

Тыкву очистить, нарезать пластинками, поджарить в растительном масле. Пшеничную муку поджарить в масле, добавить тщательно растертые орехи лещины,

взбить с водой, вскипятить и при подаче на стол залить сверху жареную тыкву.



### **Капуста цветная жареная**

*1 кг цветной капусты, 80 г растительного масла, 20 г зелени петрушки или кинзы, соль по вкусу.*

Цветную капусту разобрать на соцветия, хорошо промыть. Крупные соцветия разрезать. Посолить и обжарить в масле на сковороде с закрытой крышкой до мягкости. Посыпать рубленой зеленью петрушки или кинзы.



### **Кабачки жареные**

*1 кг кабачков, 50 г муки, 80 г растительного масла, 30 г укропа, соль по вкусу.*

Молодые кабачки промыть и нарезать кружками. Более зрелые вначале очистить от кожицы, затем нарезать кружками и удалить твердые семена. Обвалять в подсоленной муке. Затем обжарить на растительном масле на слабом огне. Посыпать мелко нарубленным укропом.



### **Тушеная капуста с яблоками**

*500 г свежей капусты, 100 г яблок, 40 г растительного масла, сахар, соль по вкусу.*



Капусту нашинковать, положить в эмалированную или глиняную посуду, посолить и помять до появления сока. Тушить на слабом огне с закрытой крышкой до мягкости. Когда сок выпарится, добавить масло. К почти готовой капусте добавить натертые яблоки и сахар.



### Тушеная квашеная капуста

*500 г капусты, 80 г растительного масла, 50 г репчатого лука, сахар, соль по вкусу.*

Рубленый лук обжарить в масле до светло-коричневого цвета. Добавить к отжатой от рассола квашеной капусте, перемешать, подлить немного воды и тушить, время от времени помешивая, до готовности. В конце добавить сахар и соль.

К готовой квашеной капусте добавить томатный соус.



### Морковь тушеная с картофелем

*200 г моркови, 200 г картофеля (или брюквы), 50 г растительного масла, 50 г репчатого лука, 20 г зелени укропа или петрушки, соль, черный молотый перец и молотая кинза по вкусу.*

Мелко нарубленный лук обжарить в масле до светло-коричневого цвета, добавить морковь, нарезанную соломкой, и обжарить ее. Затем подлить немного горячей воды и тушить морковь до полуготовности. Добавить



тофель, посолить. Тушить на малом огне до мягкости. Перед готовностью добавить черный молотый перец и молотую кинзу. Перед подачей на стол густо посыпать зеленью.

Аналогично можно потушить морковь с брюквой, только вначале брюкву надо отварить в соленой воде.



### **Зеленый горошек, тушеный с морковью**

*500 г зеленого горошка, 500 г моркови, 60 г растительного масла, 25 г муки, сахар, соль по вкусу.*

Зеленый горошек отварить в подсоленной воде почти до готовности. Морковь очистить и мелко нарезать, посолить, добавить немного сахара и растительного масла, залить горячей водой и тушить на слабом огне до готовности. Муку слегка обжарить на масле, развести ее, помешивая, отваром горошка и моркови, затем положить горошек и морковь, все перемешать и тушить до готовности. В конце заправить солью, сахаром, маслом.

Подавать с гренками.



### **Грибы, тушеные с овощами**

*200 г свежих грибов (либо 100 г соленых), 50 г репчатого лука, 100 г моркови, 250 г капусты, 150 г картофеля, 100 г гороха, 100 г бобов, 30 г корня петрушки, 60 г растительного масла, 20 г томата-пюре, 20 г зелени петрушки, кинзы или укропа, соль и красный молотый перец по вкусу.*



Грибы мелко нарезать. В посуде для тушения разогреть растительное масло, положить нарезанные кубиками овощи и пассеровать 5–6 мин, затем залить водой и тушить под крышкой до полуготовности. Незадолго до конца тушения добавить тушеные отдельно грибы, томат-пюре, соль, перец, рубленую зелень. Можно подавать с солеными огурцами.



### Котлеты из гречневой каши

400 г крутой гречневой каши, 20 г пшеничной муки, 80 г репчатого лука, 100 г растительного масла, 50 г панировочных сухарей или муки, черный молотый перец и соль по вкусу.

Крутую гречневую кашу смешать с пшеничной мукой и мелко нарезанным луком, поджаренным на растительном масле. Добавить соль, черный молотый перец, растительное масло. Все хорошо размешать. Сделать небольшие котлеты, обвалить их в панировочных сухарях или муке. Жарить на сковороде или в духовке. Котлеты хорошо подходят к борщу и кислым щам. Если их подают в качестве отдельного блюда, можно предложить к ним грибной соус.



### Каша гречневая, жаренная с луком

400 г крутой гречневой каши, 100 г репчатого лука, 60–80 г растительного масла.



рить, время от времени помешивая. Подавать к столу с солеными огурцами.



### Каша гречневая с грибами

*30–40 г сушеных грибов, 300 г гречневой крупы, 50–80 г репчатого лука, 60–80 г растительного масла, соль по вкусу.*

Сушеные грибы (лучше белые) промыть и замочить на 2–3 ч. Затем нарезать соломкой и варить в той же воде. Через 10–15 мин посолить, добавить гречневую крупу и сварить до готовности. Лук мелко нарезать и поджарить на растительном масле. Смешать с кашей. Можно поставить готовую кашу на 1–2 ч в теплое место.

Аналогично можно готовить пшеничную, пшенную и ячневую каши.



### Плов из сушеных грибов

*40 г сушеных грибов, 150–200 г риса, 80 г растительного масла, 80–100 г моркови, 50 г репчатого лука, молотая кинза, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Сушеные грибы промыть и замочить в холодной воде на 3–4 ч. Затем мелко нарезать и сварить в той же воде. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Все это обжарить на растительном масле. Положить в бульон с грибами, туда же добавить перебранный промытый рис, посолить. Закрывать крышкой и ту-



шить. За 10 мин до готовности добавить молотую кинзу и черный молотый перец.



### **Котлеты из грибов с рисом**

*400–500 г свежих грибов, (50–60 г сушеных), 200 г риса, 40 г панировочных сухарей, соль и перец по вкусу.*

Грибы отварить (если сушеные, то предварительно размочить в воде в течение 3–4 ч), мелко нарубить. Сварить вязкую рисовую кашу на воде.

Смешать грибы с рисом, посолить, добавить перец и сделать котлеты. Обвалять в панировочных сухарях и поджарить на растительном масле.

Подавать с грибным соусом, приготовленным из бульона, в котором варились грибы.



### **Каша рисовая с черносливом**

*200 г риса, 150 г чернослива, 10–20 г сахара, 40–50 г растительного масла, соль по вкусу.*

Чернослив хорошо промыть, залить холодной водой и кипятить в течение 5–10 мин. Оставить в отваре на 2–3 ч для набухания.

Затем отвар слить в кастрюлю, добавить воду, сахар, соль, довести до кипения и всыпать перебранный и промытый рис. Варить, помешивая, до готовности.

В конце добавить растительное масло. При подаче на



Эту кашу можно варить также из пшениной и пшеничной крупы.



### **Каша пшенная**

*150 г пшена, 750 мл орехового молока или воды, соль по вкусу.*

Крупу перебрать, удалив неочищенные зерна, 3–4 раза обварить кипятком. Довести до кипения молоко или воду, всыпать крупу и варить 20–25 мин. Посолить, поставить на 2 ч томиться в духовку. На поверхности образуется румяная вкусная корочка, которую нужно вынуть и класть по кусочку на каждую порцию каши в тарелку. К пшенной каше можно подать корицу, размолотую с сахаром.



### **Каша пшенная с тыквой**

*150 г пшена, 750 мл орехового молока или воды, 200–400 г тыквы, соль по вкусу.*

Кашу приготовить так же, как в предыдущем рецепте. В готовую кашу добавить натертую на крупной терке тыкву, перемешать и поставить на 2 ч томиться в духовку.



### **Каша из овсяной муки**

*100 г овсяной муки среднего или грубого помола, соль по вкусу.*



В кипяток небольшими порциями всыпать овсяную муку, все время помешивая ее деревянной ложкой, чтобы не образовались комки. Как только каша закипит, накрыть кастрюлю и варить на слабом огне 30 мин, время от времени помешивая. Солить не раньше чем через 10 мин после закипания.



### **Каша из овсяных хлопьев**

*100 г овсяных хлопьев, 30–40 г растительного масла, соль по вкусу.*

Овсяные хлопья с вечера залить водой. Утром довести до кипения и варить в течение 20 мин на слабом огне, помешивая деревянной ложкой. Солить в конце варки. В готовую кашу добавить растительное масло.

# СОУСЫ



## Соус из сушеных грибов (основной)

*50 г сушеных грибов, 20 г муки, 75 г репчатого лука, 30 г растительного масла, соль и черный молотый перец по вкусу.*

Сушеные грибы хорошо промыть, замочить на ночь и варить в той же воде в течение 1 ч без соли. Бульон процедить, грибы пропустить через мясорубку. Муку поджарить в растительном масле до светло-коричневого цвета, развести кипящим бульоном и варить на малом огне 15–20 мин. Нашинкованный лук обжарить на растительном масле, добавить к нему грибы, все вместе прожарить в течение 10 мин, помешивая, затем переложить в соус. Добавить соль и черный молотый перец по вкусу. Перемешать и прокипятить. Подавать к картофельным котлетам и другим блюдам из картофеля, отварным макаронным изделиям и т. д.



## Соус томатный со свежими грибами

*200 г томатного соуса, 50–80 г свежих грибов, 50 г репчатого лука, 15 г подсолнечного масла, 1 долька чеснока, соль по вкусу.*



Мелко нашинкованный лук пассеровать на растительном масле, затем соединить его с нарезанными тонкими кусочками шампиньонами или свежими белыми грибами, с томатным соусом и варить 10–15 мин, после чего в соус добавить мелко нарубленный чеснок и соль.



### **Соус из свежих грибов с чесноком**

*200 г свежих грибов, 60 г растительного масла, 50 г чеснока, уксус, лавровый лист, перец и соль по вкусу.*

Чеснок мелко нарезать, добавить соль, истолочь и, выложив в миску, смешать с растительным маслом. Грибы отварить в небольшом количестве воды, пропустить через мясорубку и смешать с чесноком. Смесь залить грибным отваром, добавить уксус, черный молотый перец, измельченный лавровый лист, перемешать.

Подавать к овощным блюдам.



### **Соус из укропа**

*200 мл грибного бульона, 20 г пшеничной муки, 30 г растительного масла, 20–30 г укропа, 3 мл уксуса, соль или черный молотый перец по вкусу.*

Муку поджарить с растительным маслом (лучше горчичным или подсолнечным). Развести грибным бульоном, добавить мелко нарезанный укроп, уксус, соль и перец. Этот соус можно готовить также из зелени

петрушки, кинзы, сельдерея, эстрагона. Подавать к отваренному картофелю, котлетам из грибов.



### Соус из слив

*100 г варенья из слив, 50 г сахара, 400–500 мл воды, 1/4 лимона, 10 г картофельного крахмала, 1 щепотка молотой корицы.*

Вскипятить воду с цедрой лимона, добавить сахар, варенье из слив, корицу, хорошо проварить. Размешать в холодной воде картофельный крахмал и влить, постоянно помешивая, в кипящий соус.



### Соус из клюквы

*200 г клюквы, 500 мл воды, 60–80 г сахара, 15 г картофельного крахмала.*

Ягоды клюквы вымыть и перебрать, размять деревянной толкушкой и через сито выжать сок, добавляя постепенно воду. Положить сахар и варить. Затем добавить разведенный в холодной воде картофельный крахмал, дать соусу еще раз закипеть.



### Маковое молоко

*400 г зерен кондитерского мака, 600 мл кипяченой воды, 10 г сахара.*



Мак обварить кипятком, дать постоять. Затем воду слить, опять обварить мак кипятком и слить воду. Промыть мак в холодной воде, откинуть на сито и выложить в ступку. Растирать пестиком до тех пор, пока все зерна не разотрутся. Когда получится белая масса, влить воду, хорошо размешать (лучше в миксере), процедить, положить сахар.



### Ореховое молоко

*100 г орехов, очищенных от скорлупы (миндаля сладкого с добавлением небольшого количества горького; лещины; фундука; грецких орехов; кедровых орехов; арахиса; кешью), 1 л кипяченой воды, 100 г сахара.*

Орехи мелко растолочь. Добавить небольшое количество воды и растереть орехи. Далее кашицу смешать со всем объемом воды (лучше в миксере). Получившееся молоко процедить через марлю, добавить сахар, по желанию — немного корицы.

Ореховое молоко хорошо добавлять к желудевому кофе. На нем можно готовить каши, подливки, соусы, особенно к сладким блюдам.



# СЛАДКИЕ БЛЮДА И НАПИТКИ



## Котлеты манные с изюмом

*2 стакана манной каши, 2 ст. ложки пшеничной муки,  
2 ст. ложки изюма, растительное масло.*

Приготовить крутую манную кашу на ореховом молоке или воде. Добавить пшеничную муку и распаренный изюм без косточек. Сформовать маленькие котлеты. Поджарить на растительном масле.

Подавать со сладким соусом (например, сливовым, клюквенным).



## Цукаты из корок апельсина

*200 г апельсиновых корок, 400 г сахара, 200 мл воды.*

Апельсиновые корки разрезать на кусочки. Вымочить в воде в течение 3–4 ч, затем сменить воду и варить корки до мягкости. Затем снова опустить в холодную воду на 12–24 ч. Сварить сироп из половины всего количества сахара и стакана воды, остудить. В сухую банку сложить насухо вытертые корки, влить сироп и прижать



корки так, чтобы они были полностью погружены в сироп. Через 3 суток сироп слить, добавить в сироп сахар и вскипятить. Остудить и снова залить им апельсиновые корки. Через 2 суток сироп слить, вновь добавить сахар и уварить до густоты. Обмакнуть в него каждый кусок корки, сложить на противень и поставить ненадолго в нагретую и выключенную духовку. Вынуть, как только сахар обсохнет. Повторить это несколько раз, но так, чтобы не пересушить. Хранить в герметично закрытых банках.



### Малиновые «прянички»

*400 г сушеной малины, 200 г сахара, 100 мл воды.*

Сушеную малину истолочь в ступке в муку. Сварить густой сироп из сахара. Всыпать в него малиновую муку и сварить, помешивая, до тех пор, пока не будет застывать на ложке. Немного остудить, затем сделать маленькие круглые лепешки и выложить их на противень. Остудить, затем просушить в духовке или печке.



### Грильяж

*100–150 г орехов, 200 г сахара, 50 мл воды, растительное масло.*

Орехи очистить от скорлупы, высушить в духовке и размельчить. Варить сироп из сахарного песка до тех пор, пока он не приобретет коричневый цвет.



Затем его снять с огня, добавить толченые орехи и тщательно перемешать. Сделать конфетки в виде маленьких шариков, выложить на тарелку, смазанную растительным маслом, дать немного подсохнуть.



### **Печеные яблоки с вареньем и ореховым молоком**

*6–8 яблок, 30 г очищенных орехов, 150 г варенья.*

Кислые яблоки (лучше антоновские) средней величины очистить, вырезать сердцевину и начинить любым вареньем — лучше всего малиновым. Уложить в глубокую сковороду, облить ореховым молоком (лучше миндальным), приготовленным из четверти стакана воды без процеживания растертых орехов. Испечь в хорошо разогретой духовке.

Подавать в горячем виде.



### **Клюквенно-яблочный мусс**

*250 г яблок (кисло-сладких), 100 г клюквы, 2,5 стакана воды, 1 стакан сахара, 0,5 стакана манной крупы, ванилин по вкусу.*

Яблоки вымыть, нарезать дольками, залить водой и варить до мягкости. Затем протереть через сито. Перебранные промытые ягоды клюквы размять, добавить  $\frac{1}{3}$  стакана воды и выжать через марлю сок. Выжимки залить 1 стаканом воды и варить 5 мин. Затем отвар процедить, добавить сок клюквы, протертые яблоки, сахар, манную крупу, ванилин. Варить, помешивая, на малом огне



15 мин. Немного охлажденную массу взбить (она должна стать светлой, а ее объем увеличиться в 2–3 раза). Мусс нельзя взбивать слишком долго, иначе он станет водянистым и невкусным.

Подавать с ореховым молоком.



### Желе из клюквы и других ягод

*200 г клюквы, 400 мл воды, 100 г сахара, 15 г желатина,  
1 стакан орехового молока.*

Перебранные и промытые ягоды клюквы размять и через марлю выжать сок.

Выжимки облить горячей водой, варить примерно 5 мин, затем процедить.

К отвару добавить сахар, еще раз вскипятить, снять пену, добавить разбухший в холодной воде желатин и выжатый сок.

Греть до тех пор, пока желатин не растворится. Остывший отвар разлить в маленькие формочки и остудить. Готовое желе выложить на блюдо, полить густым непроцеженным ореховым молоком.

Такое желе можно приготовить из брусники, малины, черной и красной смородины, крыжовника, клубники и других ягод.



### Компот из слив

*300 г слив, 90 г сахара, 400 мл воды, 2 ст. ложки  
десертного вина.*



Сливы положить в кипяток и варить, пока не лопнет кожица. Затем откинуть на сито, чтобы стекла вода, очистить от кожицы, разрезать пополам и вынуть косточки. Из сливового отвара, сахара и лимонной корки сварить сироп, положить туда сливы, подлить вино и вскипятить.

Компот подавать холодным.



### **Клюквенный кисель**

*400 г клюквы, 600 мл воды, 300 г сахара, 2 ст. ложки картофельного крахмала, ванилин.*

Ягоды перебрать и вымыть, затем размять толкушкой и выжать сок через марлю.

Выжимки залить водой, хорошо размешать, довести до кипения, отвар слить через сито. Добавить сок, сахар и ванилин по вкусу. Довести до кипения и, активно помешивая, добавить разведенный в холодной воде крахмал. Дать вскипеть.



### **Кисель из ревеня**

*10 стеблей ревеня, 800 мл воды,  $\frac{1}{4}$  лимона, 2,5 ст. ложки картофельного крахмала, 150 г сахара, молотая корица по вкусу.*

Стебли ревеня очистить от кожицы, нарезать кусками, положить в воду, добавить цедру лимона и корицу. Варить до тех пор, пока стебли не станут мягкими.



Затем их протереть через сито, постоянно подливая к непротертым стеблям уже протертый соус. Вылить массу в кастрюлю, добавить сахар и довести до кипения.

Интенсивно перемешивая, влить разведенный в холодной воде крахмал и еще раз довести до кипения.



### Кисель из чернослива

*100 г сушеного чернослива, 400 мл воды, 100 г сахара, 50 г картофельного крахмала.*

Чернослив размочить в холодной воде в течение 3–4 ч. Вынуть косточки. Затем отварить в той же воде и протереть через сито.

Смешать с отваром, добавить сахар и довести до кипения. Далее при интенсивном перемешивании добавить разведенный в холодной воде крахмал и дать закипеть.

Так же готовят кисель из кураги, сушеных яблок, груш и других сухофруктов.



### Яблочный или грушевый квас

Яблоки или груши вымыть, освободить от веточек и засыпать в бочку, наполнив ее примерно до половины или немногим более.

Залить доверху кипяченой охлажденной водой. Поставить в погреб. Через месяц разлить по бутылкам из-под шампанского, положить в каждую по 5–6 изюмин.

Хранить на льду. Оставшиеся в бочке плоды вновь залить водой, чтобы приготовить новую порцию кваса.



### **Квас рябиновый**

*600 г ягод рябины, 250 г сахара, 2 ст. ложки изюма.*

Ягоды рябины размять и положить в 5-литровую бутыль. Туда же добавить сахар и 1 л кипятка, тщательно размешать. Когда вода остынет и сахар растворится, добавить 1 ст. ложку изюма и долить кипяченую остуженную воду до 5 л. Оставить в теплом месте. Когда квас начнет пениться, процедить, разлить в бутылки из-под шампанского, в каждую положить по 4–5 изюмин, закупорить, завязав проволокой, и хранить в холодном месте.

# ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ



## Пирожки из сдобного теста

*200 г пшеничной муки, 20–45 г подсолнечного масла, соль по вкусу.*

Подсолнечное масло влить в стакан, долить водой так, чтобы всего было 0,5 стакана, перемешать, влить в муку, посолить и замесить густое тесто. Раскатать из него 12–15 кружочков. Положить на каждый начинку, защипать, положить на противень и поставить в горячую духовку.



## Пироги или пирожки из постного теста на дрожжах

*600 г пшеничной муки, 1  $\frac{3}{4}$  стакана воды, 2 ст. ложки дрожжей, 40–45 г подсолнечного масла, соль по вкусу.*

В миску всыпать 2 стакана муки, влить теплую воду, в которой разведены дрожжи, размешать до получения однородной массы. Поставить тесто в теплое место и дать подняться. Когда поднимется, взбить хорошенько, посолить, влить 2 ст. ложки подсолнечного масла, всыпать остальную муку, хорошо перемешать и дать еще раз подняться. После этого тесто раскатать, положить начинку,





защищать края, дать подняться, смазать маслом, смешанным с холодной водой или пивом. Если пироги сладкие, то смазать медом. Выпекать в горячей духовке. Вынув из духовки, смазать пироги маслом.

Для сладких пирогов или пирожков в тесто добавляют 1 ст. ложку мелкого сахара и цедру лимона или  $\frac{1}{2}$  ложки меда, кардамон или 20 штук толченого горького миндаля.



### Пироги или пирожки из заварного дрожжевого теста

500–600 г муки, 30 г растительного масла, 25–30 г дрожжей, 15 г сахара.

Замесить тесто из 1  $\frac{1}{2}$  стакана муки,  $\frac{3}{4}$  стакана воды и дрожжей, дать подняться. Затем хорошо выбить, посолить, обдать  $\frac{3}{4}$  стакана кипятка и хорошо вымесить. Влить растительное масло, всыпать, если надо, сахар и остальную муку, перемешать. Хорошенько выбить, дать тесту подняться. Когда поднимется, сделать пироги или пирожки, дать расстояться. Смазать маслом или пивом, поставить в горячую духовку.



### Начинки для пирогов

Из свежей капусты: 1 кочан капусты средней величины мелко нашинковать, посолить. Через 10 мин отжать, сложить в кастрюлю, влить 2 ст. ложки растительного масла, добавить натертую на крупной терке морковь или луковицу. Поджарить, помешивая, до мягкости, чтобы капуста не подрумянилась. Когда остынет, положить черный молотый перец и мелко нарезанный укроп.



Из кислой капусты: мелко нарубленную луковицу поджарить в 50 г растительного масла, положить 3 стакана капусты, черный молотый перец. Тушить под крышкой до мягкости, помешивая, чтобы капуста не пригорела. Можно также добавить отваренные, мелко нарубленные и обжаренные сушеные грибы.

Из грибов: 50 г сушеных грибов размочить, сварить до мягкости, измельчить. Мелко нарезанную луковицу обжарить в 50 г растительного масла, смешать с грибами, опять все поджарить, посолить и поперчить.

Из гречневой каши с грибами: сварить крутую кашу из 400 г гречневой крупы. 2 мелко нарубленные луковицы поджарить в 50 г растительного масла, добавить 100 г мелко нарубленных отварных белых сушеных грибов. Все немного поджарить и смешать с кашей.

Из жареного лука: 10 луковиц мелко порубить и поджарить в 80 г растительного масла. Посолить и поперчить.

Из моркови: морковь (5–6 шт.) очистить, нарезать соломкой, 4 луковицы мелко порубить. Лук и морковь поджарить в подсолнечном масле, добавить немного воды и томить 15 мин под крышкой. Добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Из яблок: 5 крупных яблок мелко нарезать, положить на сковороду. Добавить 1–2 ст. ложки сахара. Помешивать до тех пор, пока яблоки не выпустят сок. Тушить до мягкости. К яблокам можно добавить мелко нарезанную тыкву или черноплодную рябину.



### Крокеты постные

50 г сушеных грибов,  $\frac{1}{2}$  стакана жидкой каши, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, 50 г муки, соль и черный молотый перец по вкусу.



Отваренные сушеные грибы мелко порубить и поровну смешать с какой-либо жидкой кашей. Добавить немного соли, перца, поджаренный лук. Всыпать муку, все перемешать. Нарезать продолговатыми кусочками, обвалять в сухарях и жарить в масле.



### Клецки постные

*100 г муки, 40 г растительного масла, 100 мл воды, рубленая зелень укропа, петрушки или кинзы по вкусу.*

Масло вскипятить с водой. В кипяток всыпать муку и зелень, перемешать и дать остыть. Сделать клецки. Опустить в кипящий мясной бульон за 10–15 мин до подачи на стол.



### Оладьи на ореховом молоке

*1 л орехового молока, 400 г муки, 30 г дрожжей, 15 г сахара, 60–70 г растительного масла, соль по вкусу.*

Муку развести в ореховом молоке. Добавить дрожжи, разведенные в ореховом молоке, соль и сахар. Когда тесто поднимется, не мешая его ложкой, жарить оладьи.



### Блинчики заварные из пшеничной муки

*460 г муки, 1 1/2 стакана воды, 30 г дрожжей, 80 г растительного масла.*



С вечера 1 стакан пшеничной муки размешать в  $\frac{1}{2}$  стакана воды, залить 1 стаканом кипятка. Когда остынет, положить дрожжи, размешать, накрыть и поставить тесто в теплое место. Утром посолить, хорошо выбить деревянной лопаткой, всыпать оставшуюся муку, влить растительное масло, перемешать. Когда тесто еще раз поднимется, печь на постном масле блинчики.



### Блины заварные из гречневой муки

*200 г пшеничной муки, 200 г гречневой муки, 15 г дрожжей, 60–80 г растительного масла, сахар, соль по вкусу.*

Пшеничную муку размешать с 1 стаканом теплой воды, добавить дрожжи. Когда тесто поднимется, выбить лопаткой, добавить гречневую муку, сахар и соль, размешать. Когда тесто еще раз поднимется, влить 1 стакан кипятка, размешать и дать тесту еще раз подняться. Испечь блины на растительном масле.



### Пряники ржаные медовые

*350 г ржаной муки, 15 г молотых пряностей (смеси корицы, гвоздики, кардамона), 300 г меда, 20 мл водки, растительное масло, соль по вкусу.*

Просеянную ржаную муку смешать с молотыми пряностями, добавить соль по вкусу. Мед вскипятить и хорошо перемешать с мукой (до тех пор, пока тесто



не побелеет). Затем влить немного водки, перемешать и поставить на холод на несколько часов. После этого раскатать тесто толстым слоем, вырезать пряники. Уложить их на смазанный маслом противень и выпекать в не очень горячей духовке.



### Гренки из белого хлеба

*500 г белого хлеба, 150 мл орехового молока, 80 г растительного масла.*

Белый хлеб нарезать ломтиками, вымочить в ореховом молоке. Поджарить на масле, слегка подрумянив.



### Греночки с маслом

*500 г белого хлеба, 40 г растительного масла.*

Белый хлеб нарезать маленькими четырехугольными кусочками. Налить на сковороду растительное масло, положить в него греночки, размешать и поставить на огонь, чтобы высохли.



### Гренки с мармеладом

*500 г белого хлеба, 80–100 г мармелада, 100 мл орехового молока, 50 г растительного масла, 50 г сахарной пудры.*



Белый хлеб нарезать ломтиками. Ломтик с одной стороны намазать мармеладом, накрыть другим ломтиком, обмакнуть в ореховое молоко и поджарить в горячем растительном масле с обеих сторон. Подавая на стол, посыпать сахарной пудрой.



### **Сухарики из хлеба**

Черствый белый или черный хлеб тонко нарезать. Разрезать на маленькие квадратики. Положить на противень, сбрызнуть водой и посыпать солью (можно с хмели-сунели) или сахаром (можно с корицей). Сушить в духовке с открытой дверцей при 90° С, время от времени помешивая.



### **Гренки с чесноком**

*500 г белого или черного хлеба, 60 г подсолнечного масла, 1 долька чеснока, 30 г зелени, перец и соль по вкусу.*

Тонкие ломтики хлеба обмакнуть в воду с растертым чесноком и солью, намазать подсолнечным маслом. Подержать в духовке, чтобы гренки слегка зарумянились с обеих сторон. Посыпать мелко нарубленной зеленью укропа, петрушки или кинзы, смешанной с истолченной долькой чеснока и перцем.

# СОДЕРЖАНИЕ



|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| <i>Предисловие</i> . . . . .      | 3  |
| Салаты и закуски . . . . .        | 6  |
| Супы . . . . .                    | 17 |
| Горячие блюда . . . . .           | 29 |
| Соусы . . . . .                   | 45 |
| Сладкие блюда и напитки . . . . . | 49 |
| Изделия из муки . . . . .         | 56 |

## ПОСТНЫЙ СТОЛ

Художественный редактор *А.Г. Лютиков*  
Технический редактор *К.В. Силаева*  
Редактор *К.К. Алексеев*  
Корректор *И.Г. Иванова*  
Художник *А.Ю. Котова*

ООО «Издательство «Терция»  
191180, Санкт-Петербург, ул. Гороховая, д. 73, оф. 2Н  
E-mail: [tercia@qhome.ru](mailto:tercia@qhome.ru)

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18/5. Тел. 411-68-86, 956-39-21.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

**Оптовая торговля книгами «Эксмо»:**  
ООО «ТД «Эксмо», 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное,  
Белокаменное ш., д. 1, многоканальный тел. 411-50-74.  
E-mail: [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

**Оптовая торговля бумажно-беловыми  
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:**  
Компания «Канц-Эксмо»: 142700, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).  
e-mail: [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Полный ассортимент книг издательства «Эксмо» для оптовых покупателей:**  
**В Санкт-Петербурге:** ООО СЗКО, пр-т Обуховской Обороны, д. 84Е. Тел. (812) 365-46-03/04.  
**В Нижнем Новгороде:** ООО ТД «Эксмо НН», ул. Маршала Воронова, д. 3.  
Тел. (8312) 72-36-70.

**В Казани:** ООО «НКП Казань», ул. Фрезерная, д. 5. Тел. (8435) 70-40-45/46.

**В Самаре:** ООО «РДЦ-Самара», пр-т Кирова, д. 75/1, литера «Е». Тел. (846) 269-66-70.

**В Ростове-на-Дону:** ООО «РДЦ-Ростов», пр. Стачки, 243А. Тел. (863) 268-83-59/60.

**В Екатеринбурге:** ООО «РДЦ-Екатеринбург», ул. Прибалтийская, д. 24а. Тел. (343) 378-49-45.

**В Киеве:** ООО ДЦ «Эксмо-Украина», ул. Луговая, д. 9. Тел./факс: (044) 537-35-52.

**Во Львове:** Торговое Представительство ООО ДЦ «Эксмо-Украина»,  
ул. Бузкова, д. 2. Тел./факс: (032) 245-00-19.

**Мелкооптовая торговля книгами «Эксмо» и канцтоварами «Канц-Эксмо»:**  
117192, Москва, Мичуринский пр-т, д. 12/1. Тел./факс: (495) 411-50-76.  
127254, Москва, ул. Добролюбова, д. 2. Тел.: (495) 745-89-15, 780-58-34.

Подписано в печать 19.12.2006  
Формат 70х100 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 2,58.  
Тираж 7000 экз. Заказ №63

Отпечатано в ОАО «ИПК «Ульяновский Дом печати»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



**www.infanata.org**

Электронная версия данной книги создана исключительно для ознакомления только на локальном компьютере! Скачав файл, вы берёте на себя полную ответственность за его дальнейшее использование и распространение. Начиная загрузку, вы подтверждаете своё согласие с данными утверждениями! Реализация данной электронной книги в любых интернет-магазинах, и на CD (DVD) дисках с целью получения прибыли, незаконна и запрещена! По вопросам приобретения печатной или электронной версии данной книги обращайтесь непосредственно к законным издателям, их представителям, либо в соответствующие организации торговли!

**www.infanata.org**