



ПРАВОСЛАВНЫЕ ПОСТЫ и ваше здоровье



УДК 615.89

ББК 53.59

С60

Серия «Здоровье и жизнь»

Соловьева, В.А.

С60

Православные посты и ваше здоровье/В.А. Соловьева. — М.: АСТ; СПб: Астрель-СПб; Владимир: ВКТ, 2008. — 62, [2] с. — (Здоровье и жизнь).

ISBN 978-5-17-043287-5 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 978-5-9725-0853-2 (ООО «Астрель-СПб»)

ISBN 978-5-226-00527-5 (ВКТ)

«Не пища — зло, а чревоугодие». Это утверждение св. Максима Исповедника актуально и сегодня. В книге подробно рассказывается о том, что такое пост, чем он отличается от голодания, в чем его польза. Пост рассматривается как комплекс естественных методов лечения и оздоровления организма. Читатель ознакомится с календарем постов, найдет множество рецептов постной пищи, в том числе монастырской кухни.

Пост — это лучший способ самоочищения организма, возможность освободиться от его загрязнения.

Книга рассчитана на всех, кто заботится о себе, хочет быть здоровым и счастливым.

УДК 615.89

ББК 53.59

Подписано в печать 22.01.06. Формат 84x108¹/₃₂.
Усл. печ. л. 3,36. Тираж 15 000 экз. Заказ № 397и

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.60.953.Д.007027.06.07 от 20.06.2007 г.

© В. А. Соловьева, 2007

© ООО «Астрель-СПб», 2007

ТЕЛО И ДУША

Истинный пост. - удаление от зла, воздержание языка, подавление в себе гнева, отлучение похотей, злословия, лжи, клятвопреступления

Святитель Василий Великий

Всем известно крылатое выражение: «В здоровом теле – здоровый дух». На самом деле это неточный перевод латинской фразы: «Mens sana in corpore sano». Смысл ее таков: «Был бы в здоровом теле здоровый дух». То есть это не утверждение, что к физическому здоровью прилагается духовное, а пожелание позаботиться и о том, и о другом.

Действительно, развитое тело – не гарантия здоровья и долголетия. Не отрицая положительной роли физической тренировки, все же на первое место следует ставить состояние духа: именно духовное равновесие и внутренняя гармония творят здоровье, способствуют долголетию.

Недавние исследования, проведенные в Киевском университете, доказали связь центральной нервной системы человека с генетическим аппаратом каждой клетки тела. Исходя из полученных учеными результатов, можно сказать, что гнев, обида, раздражительность портят кровь в прямом смысле этих слов: как только нервные импульсы посылают клеткам тревожный сигнал, немедленно

следует ответная реакция — усиливается свертываемость крови. Попутно повышается артериальное давление, сужаются просветы сосудов, учащается сердцебиение, выделяется избыточное количество соляной кислоты, ведущее к язве желудка.

Ученые доказали, что дольше других живут сангвиники — люди с легким характером, настроенные на позитивное восприятие мира и себя в нем. Значит, в основе формулы счастливой жизни, здоровья и, естественно, долголетия лежат оптимистическое мироощущение и способность адаптироваться к окружающему миру.

Умением сохранять бодрое состояние духа, своевременно очищать тело от «скверны», жить в гармонии с ритмами природы владели наши предки. Оздоровлению тела и духа способствовал пост — уникальное явление в христианстве.

За период своей эволюции человек накопил большой практический опыт взаимоотношений с окружающей средой, собрал огромные знания и выработал веками проверенный свод законов, который дает человеку возможность жить в гармонии с природой. Вот почему так необходимо правильно оценить, а главное — осознать наставления наших предков, переданные нам через традиции и обычаи, которые сопровождали в старину трудовую жизнь и праздники нашего народа.

Русский народный календарь это не только и не столько земледельческий календарь, это руководство жизнью, которое сопровождало человека от рождения до смерти. Это нравственные заветы предков о сохранении главных ценностей бытия: семьи, благочестия и здоровья. Это и образец набожности русского человека, природная простота его веры, любовь ко всему православному сонму святых, уважение и соблюдение религиозных таинств, обрядов и законов.

Питание — один из самых главных факторов выживания любого живого существа, это воздействие внешней среды на возможность существования человека и качество его здоровья.

Пища, как известно, не только обеспечивает энергетику, но и является поставщиком веществ, необходимых как для построения клеток тела, так и для обмена веществ.

Но все должно быть в меру.

При избытке тех или иных ингредиентов еда может стать даже вредоносной. Иногда необходимо ограничивать прием жира, поваренной соли, кислого, острого и т. д., поскольку возникают болезненные симптомы. Сегодня учеными-диетологами разработано большое количество диет для сохранения здоровья. Так, в одной из серьезных книг, касающихся проблем питания, их насчитывается свыше 40. К ним относятся: «нулевая диета» (жидкие и желеобразные блюда); диета Карелля (снятое молоко); контрастные (разгрузочные) диеты (безбелковые, белковые, только овощные, только фруктовые); диета Джованетти (калорийная, но при ограничении белков животного происхождения); творожно-молочная диета Яроцкого; ротационная диета (с той или иной периодичностью в рацион вводятся ранее исключенные продукты); элиминационная диета (выборочное удаление продуктов, нежелательных для данного больного), вегетарианство («беззубойное питание») не как временная, а как постоянная, на всю жизнь, диета; безбелковое питание плюс обильное питье; «очковая» диета, в том числе и «кремлевская»; система Шелтона (регламентация совместимости одновременно принимаемых пищевых продуктов); диета в соответствии с группой крови и так далее.

Кроме того, сюда входят различные методики лечебного голодания, которые используются для

лечения самых различных заболеваний, вплоть до психических. Сроки лечебного голодания варьируются от одного дня в неделю, до 40-дневного полного голода по Николаеву.

Последствия полного голодания далеко не всегда оказываются благоприятными. Это касается также очень модной одно время диеты, при которой люди подсчитывали, сколько калорий они получили за день с пищей, не заботясь о ее составе. Среди лиц, интенсивно ее использовавших, довольно часто наблюдалось преждевременное старение.

Особенностью перечисленных диетических рекомендаций является пренебрежение вопросом, когда, в какое время года пригоден тот или иной способ питания. Этой проблеме самое пристальное внимание уделяла еще древняя медицина. И дело не только в том, что свойства продуктов в разные дни различны.

Всем хорошо известно, что, например, лекарственные травы следует собирать в строго определенное время и что эти сроки связаны с фазами луны. Необходимо учитывать эти фазы и при засолке капусты: если желательна получить ее твердой, скрипящей на зубах, то квасят на новолуние, а если мягкой, — то на последней четверти луны; на первой четверти и во время полнолуния ничего хорошего не получается.

Различными свойствами в разное время обладает также и мясо, что зависит, в частности, от разного содержания половых гормонов в различные сезоны года.

Меняются в течение года не только свойства пищи, но и способы ее усвоения. Это связано с хорошо известным влиянием на организм человека таких факторов, как солнечные вспышки, колебания магнитного поля Земли, космические излучения, а также с факторами местного значения: изменением температуры, атмосферного давления, влажности, биоритмами организма самого человека.

Различия этих условий в разных географических зонах находят яркое отражение в этнокультурных традициях, то есть в обрядах, обычаях, правилах поведения. Существуют этнокультурные традиции и относительно правил питания. Не является исключением и русский народ, в этнокультурных традициях которого прослеживаются некоторые черты двоеверия. При этом, если диетологические запреты, то есть определение, что и когда не следует употреблять в пищу, по-видимому, накладываются Православной церковью (при том, что во время христианских праздников посты или отменяются, или смягчаются), то разнообразие блюд и традиционная для того или иного праздника специальная пища носят отпечаток древних языческих ритуалов, как, например, блины.

«Пост — уничтожение смерти и освобождение от гнева. Пост и тело сохраняет здоровым: не отягощаясь пищей, оно не принимает болезней...» — писал Иоанн Златоуст.

Время приготовления к великим праздникам с древних времен принято освящать постом. Во время поста придерживаются строгих запретов и ограничений на некоторую пищу (главным образом, животного происхождения: мясо, молоко, яйца и др.) в определенные дни по установленным правилам, которые способствуют как оздоровлению, так и духовному росту человека. Продукты растительного происхождения в это время употребляются в умеренном количестве.

Человеческий организм зашлакован различными вредными соединениями (радиоактивными элементами, солями тяжелых металлов, нитратами, пестицидами и т. д.), от которых можно избавиться (хотя бы частично), употребляя растительную пищу или голодая. Такой режим питания способствует выве-

дению холестерина и других веществ, вызывающих атеросклероз, и благотворно сказывается на работе почек, печени, мочевыделительной системы и других органов. При соблюдении поста у человека появляется цель, он начинает ощущать прилив сил, бодрости, проявляются уверенность и воля.

Пост — время воздержания. Ученые доказали, что, например, на время Великого поста приходится наибольшая активность солнечной радиации, и, отказываясь на время от определенных видов пищи, мы спасаем себя от болезней органов пищеварительной системы.

Помимо явной и очевидной пользы для тела, пост способствует духовному очищению (в том числе и через молитвы) и покаянию. Душа словно бы становится легче, рассудок проясняется. Игнатий Брянчанинов отметил, что «Святые Отцы нарекли пост основанием всех добродетелей, потому что постом сохраняется в должной чистоте и трезвении наш ум, в должной тонкости и духовности наше сердце. Тот, кто по-настоящему постится, воздерживается от гнева, ярости, злобы и мщения, а также воздерживает язык от празднословия, сквернословия, пустословия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия».

Пост — это намеренный, сознательный отказ от удовольствий, добровольный отказ от радостей плотской жизни во имя торжества духа. Обильная еда, развлечения, супружеские отношения — все это исключается во время поста. Воздержание в любви является профилактикой врожденных заболеваний — ведь солнечная активность порождает повышенный радиационный фон, что влияет на здоровье зачатых в этот период детей. В течение постов Церковь запрещает и совершение Таинства брака. Запрещается также участие в каких-либо светских увеселениях.

ПРАВОСЛАВНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПИТАНИЯ

Если мы постимся, воздерживаясь только от пищи, то по прошествии сорока дней проходит и пост. А если воздерживаемся от грехов, то и по прошествии этого поста он еще продолжается, и будет с нами постоянная от него польза.

Святитель Иоанн Златоуст

Древние летописи донесли до нас увещевания святых подвижников и старцев, обращенные к монахам, соблюдать умеренность в еде — «потреблять пищу и питание, не причиняющие мятежа телесного и духовного», «хмельного и вина горячего не держати и не пити», они объявляли «обжорство с пьянством — наипачим грехом». «Не пища — зло, а чревоугодие», — утверждал св. Максим Заповедник. Постепенно формировалась культура народа, вырабатывалась стройная система рационального питания. Вольно или невольно многие современные оздоровительные, диетические методики, разрабатываемые и внедряемые официальной и нетрадиционной медициной, используют практический, выверенный столетиями церковный опыт.

В традициях русского народа в течение многих веков большую роль играл православный церковный календарь питания.

Пост — определенный временной промежуток, в течение которого христианин, забывая о материальном, полностью открывает свою душу духовному. Природа человека двойка: у него есть и тело, и душа, поэтому учение о посте затрагивает обе сферы человеческого существования: и телесную, и духовную. Телесный пост заключается в различных пищевых ограничениях, благодаря которым происходит очищение тела.

Духовный пост подразумевает нравственное очищение и возвышение человека. Христианин читает соответствующие постам молитвы, вспоминает библейские заповеди, размышляет о Боге и Божественном, старается осознать свои грехи и не предаваться им, совершает благие дела, сохраняет в душе подвижническую любовь к ближним и милосердие.

Считается, что первый пост был положен человеку Богом: Еве и Адаму в Раю было запрещено вкушать плоды с Древа познания. Наши прародители нарушили этот запрет, за что и были изгнаны из Рая. Постясь, христианин старается искупить этот грех, тем самым вымаливая себе возвращение в Рай.

Посты были известны с древних времен. В Библии приведено множество примеров поста, постился сорок дней в пустыне сам Иисус Христос. Посты в древности отличались от современных постов. В основном они употреблялись для наложения епитимьи — наказания верующему за его грехи. Пост выражался в отказе от пищи либо принятии невареных овощей и воды один раз в день, вечером. Учение о посте, сроки православных постов были установлены в 1166 году, на Константинопольском Соборе.

Необходимо сказать несколько слов о так называемом целомудренном новолетии.

1 сентября по старому стилю (14 сентября по новому) отцами первого Вселенского Собора (325 г.) в память о победе императора Константина Великого над Максентием определено начинать Новый год (церковное новолетие), как начало полной свободы христиан. В России решение считать летоисчисление с 1 сентября (вместо 1 марта, считавшегося днем сотворения мира Богом) принял Московский Собор 1492 года. Новолетие праздновалось 1 сентября до 1699 года, когда Петр Великий приказал перенести его на 1 января (в этот день, начиная с 1700 года, встречают гражданский Новый год).

История разницы дней по старому и новому стилю идет с давних времен. В 46 году до н. э. Юлием Цезарем был введен Юлианский календарь, считавшийся в христианских странах долгое время основным. Именно он дает нам летоисчисление по старому стилю. С 14 февраля 1918 года мы живем по Григорианскому календарю (введенному папой Григорием XIII в 1582 году), который и ведет счет дней по новому стилю. Разница между новым и старым стилем составляла в XIX веке — 12 суток, в XX веке — 13 суток, она же сохранится в течение всего XXI столетия.

Но вернемся к теме книги — к посту. Согласно православному календарю питания дни, когда разрешено есть все что угодно, чередуются с так называемыми «постными днями» (среда и пятница) и постами, то есть неделями, когда постные дни идут подряд.

Под постом подразумеваются отказ от определенных видов пищи и уменьшение ее количества, которое достигается как за счет съедаемой порции, так и сокращением числа трапез с трех до двух или одной.

Что касается конкретных правил на каждый день года, то существуют дни, в которые разрешены следующие виды пищи:

- разрешено есть все что угодно;
- исключено только мясо; разрешены яйца, молочная и растительная пища, рыба;
- запрещены мясо, молочная пища, яйца; разрешены рыба и растительная пища; все мучное, каши, картофель, репа, свекла, чеснок, лук, морковь, капуста, грибы, фрукты и т. д.;
- разрешены только растительная пища и растительное масло (обычные среды и пятницы);
- разрешена растительная пища, но без постного масла;
- сухоядение — разрешена постная холодная растительная пища без масла, неподогретое питье;
- полное воздержание от пищи «до звезды», то есть до вечера (в Рождественский и Крещенский сочельники и в Страстную пятницу);
- полное воздержание от пищи на сутки.

По наблюдениям за поведением животных и птиц уже давно известно: первое, что делает животное при болезни или ранении, — отказывается от пищи. Когда организм выздоравливает, животное снова начинает есть. Это легко пронаблюдать даже над домашними животными, хотя они уже значительно «испорчены» человеком. Но инстинкт оказывается достаточно сильным, чтобы позволить им прибегнуть к этому самому естественному способу очищения.

Церковь призывает христиан постоянно вести умеренный образ жизни, особо выделяя дни и периоды обязательного воздержания — посты. Постились ветхозаветные праведники, и сам Христос примером своего сорокадневного поста и проповедями положил основание христианскому посту.

Еженедельными постными днями (за исключением «сплошных» недель) являются среда и пятница. В среду пост установлен в воспоминание предательства Иудой Христа, а в пятницу — ради страданий и смерти Спасителя. В эти дни недели Святая Церковь безусловно запрещает употребление мясной и молочной пищи, но в следующие сразу после Пасхи и Троицы недели среда и пятница не являются постными днями. Также не являются постными днями среда и пятница во время Святков. Но если на среду или пятницу приходятся дни особо почитаемых святых, разрешено растительное масло, а в самые большие праздники — рыба.

Многодневных постов в году четыре. Самым главным и строгим является Великий пост, который продолжается в течение семи недель перед Пасхой. Он установлен в подражание Иисусу Христу, постившемуся в пустыне сорок дней. В последнюю неделю Великого поста — Страстную — воспоминаются его страдания и смерть. В Великий пост церковный устав повелевает употреблять растительное масло только по субботам и воскресеньям, а рыба разрешается только в праздники Благовещения (7 апреля) и Входа Господня во Иерусалим (Вербное воскресенье). В дни памяти самых почитаемых святых также разрешается вкушать растительное масло.

Первые и последние дни поста следует проводить особенно строго, по возможности обходясь без пищи. Великий пост должен быть временем особенного покаяния, усиленной молитвы.

Близким по строгости соблюдения к Великому является Успенский пост — с 14 по 27 августа. Этим постом Церковь почитает Богородицу. В Успенский пост следует питаться так же, как и в Ве-

ликий пост. Рыбу разрешается вкушать только в праздник Преображения Господня — 19 августа. При совпадении праздника Успения со средой или пятницей в этот день разрешается есть только рыбу, а розговены (начало вкушения мясной пищи) переносятся на следующий день.

Рождественский пост продолжается 40 дней перед Рождеством — с 28 ноября по 6 января. В этот пост в понедельник, среду и пятницу не следует употреблять ни рыбы, ни постного масла. После праздника святителя Николы — 19 декабря — рыба разрешается только в субботу и воскресенье. Последние дни поста — со 2 января — следует соблюдать так же, как и в Великий пост.

Особо строгий пост налагается накануне Рождества, когда один раз, вечером, при восхождении первой звезды, разрешается вкусить сочива, то есть сваренных зерен пшеницы с медом, отчего и сам день называется сочельником.

Рождественский пост называют еще Филипповым, так как он начинается в день памяти апостола Филиппа.

Четвертый пост — Святых апостолов (Петров пост). Он начинается через неделю после дня Святой Троицы и продолжается до дня памяти святых апостолов Петра и Павла 12 июля. Устав о питании в этот пост такой же, как и в Рождественский. Если последний день поста приходится на среду или пятницу, то розговены, как и в Успенский пост, переносятся на следующий день, а в этот день едят только рыбу.

• Кроме указанных постов Святой церковью установлен строгий пост накануне Богоявления (Крещения Господня) — 18 января, постные праздники — Усекновения главы святого Иоанна Предтечи — 11 сентября, и Воздвижения Креста Гос-

подня — 27 сентября, в которые разрешается только постное масло.

В уставах о посте имеются указания на сухо-ядение (невареная пища), варение (вареная пища без масла), оговорены дни однократного принятия пищи.

Пост — лучший способ самоочищения, существующий в живой природе, уникальная возможность самооздоровиться, а для человека — повысить качество жизни, продлить активность и работоспособность до последних дней.

КАЛЕНДАРЬ ПОСТОВ

Все желающие приступить к подвигу поста и молитвы, все желающие пожать обильные плоды от своего покаяния, услышьте слово Божие, услышьте завет Божий — и отпустите, простите ближним согрешения их пред вами.

Святитель Игнатий Брянчанинов

Внимательно рассматривая перечень церковных праздников и постов, можно отметить главное — календарь питания подвижный. Те или иные отклонения от обычного питания (когда разрешена любая пища — «разрешение на все»), называемые постами и постными днями, имеют место в разные календарные даты.

Это связано прежде всего с тем, что главный церковный праздник — Пасха (Воскресение Христово) празднуется в ближайший к полнолунию воскресный день, наступающий вслед за весенним равноденствием, которое имеет место 20 или 21 марта по новому стилю и может сочетаться с любой фазой Луны. Следовательно, даты Пасхи варьируются в пределах 28 дней. Ежегодно праздник падает не на одну и ту же дату, но на одну и ту же гелиогеофизическую обстановку — на те условия, которые были в момент воскрешения Христа в I веке нашей эры.

Соответственно сдвигаются и оказываются опять-таки соотнесенными с условиями древности

все даты, отсчитываемые от Пасхи: начало Великого поста (за 49 дней до Пасхи), Троица — Пятидесятница (через 50 дней после Пасхи), начало Петрова поста (через неделю после Троицы), который всегда оканчивается в одно и то же время (12 июля), а поскольку его начало сдвигается, то он может длиться от 12 до 42 дней.

Десять веков зафиксировали определенный ритм питания, однако ритм не абсолютно строгий. Недельное чередование постных дней, так же как и подряд идущие постные недели, то и дело изменяются, во-первых, потому, что в субботы и воскресенья Великого поста разрешается послабление, во-вторых, потому, что посты прерываются, если выпадает на какой-то день тот или иной праздник (например, Сретение или Рождество Иоанна Предтечи) или, напротив, на обычный день падает какое-то печальное событие (например, Усекновение главы Иоанна Предтечи).

В результате всего этого картина расположения постов и постных дней меняется из года в год, представляя собой довольно сложную мозаику.

К соблюдению поста церковь подходит сугубо индивидуально. Беременным, кормящим матерям, при ослаблении здоровья или болезни пост соблюдать не следует. Так, например, сказано: «Тело, изможденное подвигами или болезнями... должно подкреплять умеренным сном, пищею и питьем, не наблюдая даже и времени...» Это правило связано с представлением о посте как о наказании тела, но тела здорового. Болезнь же есть гораздо более тяжкое телу наказание и вменяется вместо поста. Человек болезнью освобождается от труда поститься.

Кроме того, церковь признает, что «поелику потребность в пище есть первая необходимость, ничто не может совершенно истребить в людях чре-

Пасха (Светлое Воскресенье)

Год	Дата
2006	23 апреля
2007	8 апреля
2008	27 апреля
2009	19 апреля
2010	4 апреля
2011	24 апреля
2012	16 апреля
2013	5 мая
2014	20 апреля
2015	11 апреля
2016	1 мая

воугодие». Поэтому истинный пост распространяется не только на пищу и питье (что в определенных случаях не соблюдается), но и на разговоры, и на сон, и на одежду, и на чувства; во всем этом должна быть мера воздержания. Правильный пост чужд тщеславия и расслабления и не имеет никаких заслуг без поста внутреннего — духовного.

Полагается на соблюдение поста попросить благословения священника, который иногда дает «послабление», то есть разрешает те или иные отклонения от правил больным, лицам, выполняющим тяжелую физическую работу, отправляющимся в поездки, поскольку трудно «соблюдать свой устав в чужом монастыре», и идущим в гости, дабы не

Год	Великий пост	Петров пост
	Дата	
2006	6 марта - 23 апреля	10 июня – 12 июля
2007	19 февраля – 8 апреля	4 июня – 12 июля
2008	10 марта – 27 апреля	23 июня – 12 июля
2009	2 марта – 19 апреля	5 июня – 12 июля
2010	15 февраля – 4 апреля	31 мая – 12 июля
2011	7 марта – 24 апреля	20 июня – 12 июля
2012	28 февраля – 16 апреля	12 июня – 12 июля
2013	18 марта – 6 мая	1 июля - 12 июля
2014	3 марта – 20 апреля	16 июня – 12 июля
2015	23 февраля – 11 апреля	7 июня - 12 июля
2016	15 марта – 1 мая	27 июня – 12 июля

обижать хозяев. Существует даже присловье: «В гостях и в дороге поста нет».

Таким образом, этнокультурные традиции русского народа обеспечивали в годовом цикле приема пищи разнообразие ее качества и количества и поступление не одних и тех же, а различных ингредиентов. Более того, хотя в стародавние времена никто калорийности пищи не подсчитывал, время постов довольно точно совпадало с моментами отсутствия тяжелых крестьянских работ, а время мясоедов — с моментами их разгара.

Рабочая нагрузка в течение года была неравномерной, и питание — неравномерным в той же степени, то есть всегда более или менее соответствующим прилагаемым в это время физическим усилиям. При этом примерно 65% времени года по церковному календарю в пище содержатся полноценные белки.

ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОСТ

Сколь вредно невоздержание, столь вреден (или еще более) неумеренный пост. Слабость тела, происходящая от недоедания, не позволяет совершать молитвы в должном количестве и с должной силой.

Святитель Игнатий Брянчанинов

Прежде чем начать разговор об особенностях правил поста для хронически больного человека, следует пояснить новое для нашего времени явление в медицинской практике — православный врач.

Безусловно, с общечеловеческой точки зрения выделять понятие «православный врач» несколько некорректно, так как тот, кто однажды дал клятву Гиппократу, навсегда принимает на себя ответственность за человеческую жизнь, за здоровье тела и, конечно же, души каждого из нас. Но отношение человека к своей работе (или любым другим обязанностям) во многом определяется его жизненными принципами и убеждениями.

Одна из основных идей православия — это нравственность души, которая предполагает длительное, устойчивое поведение, определяемое не столько советами и доводами, сколько естественными склонностями души, — стыдом, жалостью, совестью. Именно поэтому порой истинно право

славный доктор ведет себя совсем не так, как остальные.

Руководствуясь тем, что у каждого человека свой жизненный путь, православный врач никогда не осуждает и не укоряет своих пациентов. Он одинаково внимателен ко всем больным: и к тем, кто явно виноват в своем недуге, и к тем, кого страдания настигли внезапно, и, казалось бы, никак не связаны с образом жизни.

Часто от медицинских работников можно услышать, что не в их компетенции выполнять те или иные обязанности. «Пойдите к психологу», — предлагают некоторые специалисты уставшим, душевно измученным больным. «Наймите социального работника, чтобы он возился с вами», — иногда слышат в ответ на просьбу об элементарном ослабленные люди. Православный же врач, ценя жизнь пациента, как дар Божий, и помня о Евангельской заповеди о пожелании ближнему того, чего хотел бы для себя, сам постарается сделать для больного все возможное.

Для христианства жизнь — не временное состояние, а явление вечное. Поэтому даже безнадежно больных православные врачеватели готовят не к смерти, а к вечной жизни. Они молятся вместе с ними о чудесном исцелении, облегчении страданий и светлой жизни после ухода из этого мира.

Православный доктор никогда не забывает о родственниках больного, которым часто ничуть не легче самого пациента. Врач наставляет их, учит владеть собственными эмоциями, а также помогает общаться с больным. Для православного врача его работа — не формальное исполнение предписаний, а активное желание сделать жизнь больного человека полноценной. Его отношение к пациенту не должно быть исключительно медицинским: оно

должно непременно включать в себя сострадание, жалость, уважение к человеку, готовность облегчить его страдания и продлить его жизнь. Особенно важно значение православного врача для хронически больного человека во время проведения поста.

Распространено мнение, что с начала поста организм сразу же начинает голодать. Но пост и голодание — вещи совершенно различные. Пост можно довести до такой стадии, когда постящийся действительно начнет голодать, но существует четкая линия, разграничивающая конец поста и начало голодания.

До тех пор, пока есть излишки питательных веществ в тканях, которые поглощает организм, он живет за счет этих веществ во время поста. В это же время удаляются токсины. Голодание же — это поддержание жизни за счет своих собственных, не лишней жизненных тканей: организм доходит до полного истощения, когда жизнь невозможна. Правильно же проведенный пост длительностью даже в 40-50 дней не грозит истощением.

Теперь рассмотрим, что же происходит в организме во время поста.

Токсины и шлаки, которые годами постепенно накапливались в тканях, благодаря самоочистительному процессу в организме включаются в циркуляцию, а затем через посредство обычных органов выделения — кожу, легкие, кишечник и почки — выбрасываются из организма. Отсюда следует, что во время поста почки (а также и сердце, через которое непрерывно протекает кровь, заполненная токсинами) подвергаются дополнительному напряжению. Поэтому больным с нарушениями работы почек и сердца особенно следует учесть, что без совета и руководства врача проводить пост нежелательно.

Во время поста моча становится густой из-за того, что в нее попадают шлаки и отходы организма. Однако обычное перистальтическое движение кишок иногда уменьшается, в таких случаях, во избежание частичного самоотравления в результате вторичного поглощения части своих собственных ядов, необходимо во время поста ежедневно делать клизму из теплой воды. Если этого не делать, пост принесет гораздо меньше пользы.

Соблюдать пост во время хронических болезней (ревматизма, диабета, сердечных заболеваний) относительно просто. Пациент может быть все время на ногах, принимать солнечные ванны, гулять, применять другие виды лечения (ванны, массаж и т. д.) — все это помогает посту. Но при серьезных острых заболеваниях процедура поста другая. В этом случае пациент должен оставаться в постели, принимать обильное питье, витамины, следовать указаниям врача.

После окончания поста очень важно не переесть. Способ прекращения поста зависит от его длительности. Но обычно выбирают сладкий фруктовый сок (например, виноградный) или молоко. Практически после длительного поста так называемое «молоколение» оказывает неоценимую помощь почти при любом заболевании.

К полной диете можно возвращаться только постепенно. Настоящую пользу пост принесет только в том случае, если, правильно его окончив, пациент перейдет к рациональному сбалансированному питанию. Если же он вернется к своему прежнему безалаберному образу жизни, очень скоро все его усилия будут сведены на нет.

Следует упомянуть, что правила приема пищи на Руси содержали еще один очень важный компонент, который в наши дни преподносят как самое наиню-

вейшее изобретение в области психотерапии ожирения — сознательное поведение в процессе еды. Честь введения этого метода приписывается Стюарту, который в 1967 году опубликовал статью под названием «Поведенческий контроль за перееданием».

Однако согласно одному из первых и основных правил церкви, вкушать пищу можно, только поблагодарив сначала, до еды, Господа Бога за то, что насытил. Благодаря обязательному чтению молитвы перед едой, человек полностью сосредоточивался на приеме пищи, что обеспечивало своевременное появление запального желудочного сока и прочих пищеварительных ферментов.

В отличие от современного порядка приема пищи, когда человек ест в спешке, не настроив себя на еду, просматривая газету или отвлекаясь на телевизионные сообщения и плохо пережевывает куски, в старину на Руси полагалось:

есть спокойно, не в раздражении;

за столом не говорить, а хорошо пережевывать пищу;

избегать слишком холодного или слишком горячего;

пищу не бранить, даже если она невкусная;

доедать все до конца, не выбрасывая ни крошки.

И вообще не полагалось есть, когда «дух ваш раздражен», при этом особенно важно было во время еды не иметь дурных мыслей. Это правило возвращает нас к рассуждению о значении поста как очищения человека прежде всего духовно, очищения от дурных мыслей и чувств. Раздражение, злоба, сомнения меняют физиологическое состояние организма, вводя его в психологически обусловленный стресс.

Принимая пищу, следует быть на ней сосредоточенным, при этом порядок этого приема должен

соответствовать по количеству и составным элементам внешним условиям, состоянию здоровья и физической нагрузке.

В дни поста следует стараться употреблять в пищу блюда, состоящие из продуктов, в которых достаточно необходимых человеку элементов. В основном перечень блюд постного стола ничем не отличается от привычного рациона питания. Это закуски, салаты, супы, щи, каши, овощные рагу, хлеб, пироги, пирожки и др. Главное — готовить их из разрешенных в пост продуктов.

В старину на Руси заранее готовились к постам: квасили капусту, сушили и солили грибы, заготавливали соленья и маринады из различных овощей, собирали орехи, ягоды (особенно клюкву и бруснику), засаливали в бочках сельдь, запасали зерно и муку, горох, яблоки.

«Домострой» — книга «поучения и наставления каждому христианину» (XVI в.), содержала перечень блюд, которые необходимо готовить в Великий пост (самый строгий): «Лапша гороховая, пшено с маковым маслом, целый горох да горох лущеный, двойные щи, блины да луковники, да левашники, да пироги подовые с маком, да кисели, сладкие и пресные. А сладкое — как в какие дни доведется: ломти арбуза и дынь в патоке, груши в патоке, вишни, мазуни с имбирем, с шафраном, с перцем, напитки медовые и квасные, простые с изюмом да с пшеном, пастила из различных ягод, редька в патоке. По субботам и воскресеньям на Великий пост подаются: рыжики в масле, жареные пироги с пшеном, вязигой и с горохом, блины с маковым молочком да с маслом»

В некоторые дни поста бывает трудно выдерживать указанные выше нормы. Но временный недостаток белков, углеводов, жиров, витаминов и ми

неральных веществ не опасен для организма. Большой вред наносит человеку их переизбыток. Даже полное голодание в течение 1—2 суток (при употреблении воды) не имеет неприятных последствий, а порой бывает даже полезным. Давно доказано, что, с медицинской точки зрения, пост только способствует укреплению здоровья, очищению организма, перегруженного продуктами распада белков животного происхождения.

Постная еда состоит в основном из овощей и злаков. пектины и клетчатка которых выводят из организма токсические вещества: соли тяжелых металлов, радионуклиды, лекарства, нитраты, пестициды.

К тому же продукты растительного происхождения способствуют снижению холестерина в крови, благотворно влияют на работу почек и мочевыделительной системы и оказывают мягкое, щадящее воздействие на деятельность эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой и других систем.

Переходите на постную пищу постепенно. Вначале сократите потребление мяса до одного раза в день, заменив его рыбой, яйцами, творогом, затем до двух раз в неделю. Если самочувствие будет хорошим, совсем откажитесь от мясных блюд, а после этого и от яиц, молочных и рыбных блюд. Параллельно увеличивайте в рационе долю бобовых и злаков, грибов и орехов — они станут для вас источниками белка. Пейте общеукрепляющие витаминные напитки: настои шиповника, сосновой хвои, ягодные морсы. И конечно, не употребляйте спиртные напитки, не курите, не используйте для приготовления пищи острые приправы, вызывающие аппетит.

РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПОСТНЫХ БЛЮД

Рождественский пост

Борщ

1 кочан белокочанной капусты, 1 свекла, 1 морковь, 4 картофелины, 1 луковица, 80 г сухих грибов, 4 ст. ложки фасоли, соль, лимонный сок или квас по вкусу.

Грибы и фасоль промыть в холодной воде, положить в разную посуду и, залив холодной водой, поставить с вечера в холодное место. Утром грибы выложить в миску, а воду, в которой они были, оставить. Грибы мелко нарезать, положить в кастрюлю, залить водой, в которой они замачивались, и поставить варить.

Когда грибы хорошо прокипят, добавить фасоль и, когда она будет почти готова, положить туда мелко нарезанные свеклу, капусту, морковь, картофель и репчатый лук. После того как овощи сварятся и станут мягкими, посолить борщ по вкусу и дать прокипеть два—три раза, добавив лимонный сок или квас.

Щи с рыбой

800 г крупной рыбы (осетр, судак, сом и т. д.)
600 г капусты, 100 г моркови, 25 г корня петрушки,
100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, зелень, лавровый лист, перец, соль.

Крупную речную рыбу ошпарить, очистить, нарезать ломтиками (3—4 куса на порцию), залить горячей водой и отварить до готовности. Головы отдельно ошпарить, удалить глаза, жабры и разрубить пополам. Хвосты и плавники также ошпарить. Из этих отходов сварить бульон. С голов снять мякоть, соединить с кусками вареной рыбы, а хрящи осетровой рыбы варить в бульоне еще 1,5—2 часа. Капусту нарезать квадратиками и положить в процеженный бульон, предварительно доведя его до кипения. Через 20—30 минут положить туда нарезанные кубиками и слегка обжаренные с луком коренья. Когда бульон вновь вскипит, добавить картофель, нарезанный дольками или кубиками, а затем лавровый лист и перец.

В глиняный горшок сложить куски рыбы и хрящи (если это осетрина), залить щами, довести до кипения и подать с зеленью и ломтиками лимона.

Щи из кислой капусты и свеклы

1 стакан квашеной капусты, 3—4 картофелины, 1—2 вареные свеклы, $\frac{1}{2}$ стакана отварной фасоли, 3—4 ст. ложки растительного масла, 1 морковь, 2—3 луковицы, 2—3 сушеных гриба, по 1 корню сельдерея и петрушки, пряности, соль.

Сварить бульон из кореньев, лука и грибов, добавить картофель, дать закипеть и немного проварить. Затем добавить фасоль, свеклу и пассерованные в растительном масле капусту, морковь и лук, посолить. За 5 минут до конца варки положить зелень и пряности.

Картофель в соусе

8—10 картофелин, 1 горсть изюма, 1 горсть чернослива, 3 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла, сахар, уксус, соль.

Картофель сварить в кожуре, очистить, нарезать ломтиками, обвалять каждый в муке и жарить в растительном масле до готовности.

Приготовление соуса. Тщательно промыть изюм без косточек и чернослив, сварить в небольшом количестве воды, откинуть на дуршлаг. Фруктовым отваром развести 1 ст. ложку муки, смешанную с 1 ст. ложкой растительного масла, вскипятить, положить изюм, чернослив, сахар и уксус по вкусу и варить еще несколько минут до загустения. Этим соусом полить уложенный на блюдо жареный картофель и подать.

Фасоль в томате

1 стакан фасоли, 1 луковица, 2 ст. ложки томат-пюре, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Фасоль промыть и замочить в холодной воде. Через 3—4 часа воду слить; налить свежую и поставить варить до готовности, добавляя воду по мере ее выкипания. Затем фасоль откинуть на сито или дуршлаг. Когда фасоль стечет, положить ее в кастрюлю, добавить поджаренный на масле лук, томат-пюре, посолить, перемешать и немного потушить.

Лук тушеный

2 крупные луковицы, $1/2$ ст. ложки пшеничной муки, соль.

Целые головки репчатого лука очистить от шелухи, положить в кастрюлю, налить туда холодной воды, поставить на огонь и тушить до тех пор, пока не исчезнет запах. После этого закрыть кастрюлю крышкой и продолжать тушение. В конце приготовления добавить муку, соль по вкусу и еще немного потушить.

Рыба отварная с хреном

1 кг рыбы (треска, минтай, судак, навага и др.).

Рыбу разделать на филе без костей, нарезать на порционные куски и отварить с добавлением перца, лаврового листа и лука. Дать остыть. Затем куски рыбы выложить на блюдо и гарнировать отварным картофелем, морковью (которые полить маслом или заправкой), солеными или свежими огурцами, зеленым луком или другой зеленью.

Отдельно подать соус-хрен.

Блины пшеничные

400 г пшена, 2,5 стакана пшеничной муки, 2 стакана гречневой муки, 25 г дрожжей, по 2 ч. ложки сахара и соли, растительное масло.

Пшено с вечера промыть в нескольких горячих водах, сварить на воде жидкую кашу, отмерить ее 4 стакана и остудить. Прибавить к каше пшеничную муку и дрожжи. Дать хорошо подняться, положить гречневую муку, соль и сахар, вымесить лопаткой до гладкости и вновь дать тесту подойти. За 15 минут до выпечки блинов развести тесто кипятком до надлежащей густоты. Печь блины на обильно смазанной растительным маслом сковороде.

Коврижка медовая

250 г пшеничной муки, 50 г воды, 100 г сахара, 100 г меда, корица, гвоздика, сода на кончике ножа.

Сахар и мед смешать с водой и прокипятить. Сироп остудить до комнатной температуры и добавить в него корицу, гвоздику и соду. После тщательного перемешивания всыпать муку и замесить некрутое тесто. Еще раз тщательно вымесить, раскатать слоем в 1 см толщиной, положить на смазанный растительным маслом противень и поставить выпекать в хорошо прогретой духовке.

Великий пост

Салат из моркови с грецкими орехами и медом

4 моркови, 4 ст. ложки дробленых грецких орехов, 2 ст. ложки сиропа шиповника, 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки меда.

Морковь натереть на мелкой терке, смешать с толчеными грецкими орехами и медом. Добавить сироп шиповника, лимонный сок и еще раз перемешать.

Салат из свеклы с огурцами

2 свеклы, 2 соленых огурца, 1 луковица, соль, сахар, тмин, растительное масло, сок лимона.

Испечь свеклу, очистить, натереть на терке. Соленые огурцы (без кожуры) нарезать мелкими кубиками. Все перемешать, приправить солью, сахаром, тмином, растительным маслом, выдавить сок лимона и посыпать колечками репчатого лука.

Щи монастырские

400 г свежей белокочанной капусты, 2 некрупные репы, 2 моркови, 1 луковица, 4 картофелины, 4 зубка чеснока, 1 л воды, соль по вкусу.

В кипящую соленую воду опустить нарезанные дольками морковь, репу, нарезанный полукольцами лук и мелко нашинкованную капусту. Варить 20—30 минут, добавить нарезанный ломтиками картофель и варить до готовности еще примерно 20 минут. В конце варки добавить измельченный чеснок. Готовые щи употреблять без сметаны и масла.

Рассольник постный грибной

100 г сушеных грибов, 5 соленых огурцов, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 5 картофелин, 2 ст. ложки перло-

вой крупы, 2 ст. ложки томата-пюре, 5 ст. ложек растительного масла.

Сварить бульон из сушеных грибов и измельченной кожицы, снятой с соленых огурцов. Готовые грибы вынуть, нашинковать, обжарить в растительном масле вместе с измельченным луком и снова опустить в бульон. Добавить муку, смешанную с 2 ст. ложками растительного масла, нарезанные корень петрушки, корень сельдерея, мякоть соленых огурцов, картофель, перловую крупу, при желании — томат-пюре, соль и огуречный рассол — по вкусу, сварить до готовности и подать.

Петров пост

Салат из свеклы и зеленого лука

2 вареные свеклы, 1 сырая свекла, 200 г зеленого лука, 3—4 ст. ложки растительного масла, сахар, соль.

Натереть на терке очищенную вареную и сырую свеклу, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, заправить растительным маслом, добавить по вкусу соль и сахар.

Редис с картофелем

Пучок редиса, 3 картофелины, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки зеленого рубленого лука, соль.

Редис нарезать кружочками, картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Зеленый лук мелко нарубить. На дно кастрюли уложить листья редиса, на них — картофель. Залить горячей подсоленной водой, варить 5—7 минут. Отвар слить.

Отваренный с листьями редиса картофель смешать со свежим редисом, зеленым луком, растительным маслом, слегка подсолить.

Заливное из рыбы

1 кг рыбы, 1 луковица, зелень, перец горошком, соль.

Крупную рыбу, лучше всего щуку, разрезать на куски, посыпать солью и оставить, чтобы соль впиталась. Тем временем сварить бульон из большого количества корней петрушки, моркови, луковицы, нескольких горошин перца и остудить. Затем опустить в бульон и варить сначала голову, а потом и всю остальную рыбу вместе с образовавшимся рассолом.

Готовые куски вынуть, тщательно очистить от костей, бульон процедить и продолжать варить на медленном огне до тех пор, пока он не станет клейким. При желании перед началом варки можно добавить немного жженого сахара — заливное получится красивого золотистого цвета. Подготовленную рыбу уложить в круглую или овальную форму, залить бульоном, перемешать и вынести на холод. Через 6 часов опрокинуть форму на блюдо и подать заливное без всякого гарнира.

Суп с зеленью и орехами

$\frac{1}{2}$ стакана очищенных грецких орехов, 2 свежих огурца, 1 головка чеснока, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 1 ст. ложка укропа, 1 ст. ложка зеленого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, уксус, соль.

Очищенные дольки чеснока мелко нарубить и растереть с солью и орехами в однородную массу, постепенно прибавляя растительное масло. Осторожно подливая холодную кипяченую воду, развести подготовленную массу, подкислить уксусом или лимонной кислотой по вкусу.

В суповой миске растолочь укроп, петрушку и зеленый лук, добавить мелко нарезанные огурцы, залить приготовленной смесью и хорошо перемешать.

Жаркое из грибов

500 г свежих грибов, 150 г растительного масла, 3—4 ст. ложки пшеничной муки, 1 луковица, гвоздика, зелень петрушки, перец, соль, сахар, лимонный сок по вкусу.

Обработанные и промытые грибы положить в разогретое подсолнечное масло, заправить по вкусу солью, сахаром, лимонным соком и, дав 5 минут покипеть, всыпать тоненькой струйкой муку. Добавить $\frac{1}{2}$ стакана грибного отвара, щепотку рубленой петрушки и луковицу, густо нашпигованную гвоздикой. Продолжать жарить грибы на медленном огне еще в течение получаса, в конце готовки вынуть луковицу и заправить жаркое лимонным соком.

Пельмени с крапивой

Для начинки: 300 г листьев крапивы, 50 г репчатого лука, 1—2 ст. ложки растительного масла.

Замесить тесто, как обычно для пельменей, дать ему полежать 30—40 минут, затем раскатать в пласт толщиной 1,5—2 мм. Мелко нарубленные листья молодой крапивы и репчатый лук смешать и поджарить на растительном масле.

Сформовать пельмени с крапивным фаршем, отварить их в кипящей подсоленной воде и подать с поджаренным в растительном масле репчатым луком.

Рыба, тушенная с зеленым луком

600—800 г рыбы, 1,5 ст. ложки муки, 400 г зеленого лука, 100 г лука-порея, 3 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томата-пюре, 2—3 дольки чеснока, соль, перец.

Подготовленную рыбу нарезать порционными кусками, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон в растительном масле. Нарезать зеленый лук и лук-порей, положить в сотейник с разогретым маслом и слегка обжарить. В конце добавить томатное пюре, растертый с солью чеснок, влить несколько ложек горячей воды и тушить 5 минут.

Выложить на соус рыбу, закрыть крышкой и тушить на слабом огне 45 минут.

На гарнир подать жареный картофель.

Успенский пост

Салат из яблок и сельдерея

2 яблока, 2 корня сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, лимонная кислота, сахар и соль по вкусу.

Корни сельдерея мелко нашинковать и сбрызнуть раствором в кипяченой воде лимонной кислоты или лимонным соком, чтобы они не потемнели. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с нашинкованным сельдереем, заправить растительным маслом, солью и сахаром.

Студень рыбный

2 кг крупной рыбы (судак, налим, щука), 100 г моркови, 80 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, 2—3 лавровых листа, 8—10 горошин перца, 30 г желатина.

Рыбу почистить, выпотрошить и удалить кости. Рыбные отходы (плавники, чешуя, кости), которые останутся после разделки рыбы, промыть, залить холодной водой (1 л на 1 кг отходов), добавить морковь, корень петрушки, репчатый лук и варить около 1,5 часов (в конце варки положить лавровый лист

и перец горошком). Можно сварить бульон из рыбной мелочи (ерша, пескарей, окуньков и пр.) в той же пропорции — на 1 л воды 1 кг рыбы. При варке после закипания бульона уменьшить нагрев и периодически снимать пену и жир. Крупную рыбу тоже отварить в бульоне. Готовый бульон процедить и еще раз вскипятить. Очень крепкий бульон застывает при охлаждении. Если бульон не застывает, то следует добавить замоченный желатин. В стеклянные салатники или вазы уложить мякоть крупной рыбы, залить бульоном и дать застыть на холоде. Отдельно подать хрен с уксусом или квасом.

Уха простая

1,2 кг рыбы (ерши и окуни), 2 луковицы, 5--6 горошин перца, 1 лавровый лист, зелень петрушки, укропа, 1 ч ложка соли.

Ершей и окуней выпотрошить, промыть, с окуней снять филе. Оставшиеся кости вместе с ершами залить 3 л холодной воды, добавить лук, черный перец, лавровый лист, зелень петрушки, укропа, соль, довести до кипения и варить на самом маленьком огне в течение 2–3 часов, пока рыба совершенно не разварится. Затем процедить, посолить по вкусу, вскипятить, опустить подготовленное филе окуня, при желании добавить несколько цельных картофелин и варить до готовности.

Перед подачей посыпать рубленой зеленью укропа. Отдельно подать ломтики лимона, молотый перец, расстегаи или гренки с сыром.

Суп картофельный со свежими грибами

500 г грибов, 800 г картофеля, 2 ст. ложки растительного масла, 200 г лука, зелень.

Свежие грибы, белые или маслята, очистить и помыть. Корешки отрезать, изрубить и поджарить

на растительном масле. Отдельно поджарить коренья и лук. Шляпки грибов нарезать ломтиками, ошпарить, откинуть на сито и, когда вода стечет, переложить в кастрюлю, залить водой и варить в течение 40 минут.

После этого в кастрюлю положить нарезанный кубиками картофель, поджаренные корешки грибов, коренья, лук, соль, перец, лавровый лист и варить еще 20—25 минут. При подаче на стол добавить мелко нарезанный зеленый лук и укроп. В суп можно добавить манную крупу (по 10 г на тарелку).

Расстегаи московские с грибами и рисом

200 г сушеных грибов, 1 луковица, 2—3 ст. ложки растительного масла, 100 г риса, соль, перец, дрожжевое тесто.

Приготовить дрожжевое тесто на воде и подсолнечном масле. Грибы отварить, откинуть на дуршлаг, тщательно промыть, пропустить через мясорубку или нарубить. Лук мелко нарезать, слегка обжарить, добавить к нему грибы и все жарить в течение 3—5 минут. Жареные грибы с луком охладить, смешать с отваренным рассыпчатым рисом, посолить, поперчить. Из теста и приготовленной начинки сформовать расстегаи. Готовые расстегаи подать с грибным бульоном.

Пирог с горохом

Для теста: 750 г муки, 25 г дрожжей, 1,5 стакана холодной воды, 1 ч. ложка соли.

Для начинки: 600 г гороха, 2 луковицы, перец, соль, 2 ст. ложки растительного масла.

Замесить тесто, накрыть его полотенцем и дать подойти при комнатной температуре. Подошедшее тесто разделить на пласты для пирога. На один пласт уложить гороховую начинку, сверху накрыть

вторым пластом, края теста тщательно защипать, выложить пирог на смазанный маслом противень и выпечь на поду русской печи или в духовке. Для приготовления начинки горох перебрать, промыть в холодной воде, замочить на 5—8 часов, воду слить, затем опять залить холодной водой (на 1 кг гороха — 2,5 л воды) и варить в закрытой посуде при слабом кипении до готовности (пока не выпарится вся жидкость). Чтобы горох не пригорел, его следует к концу варки постоянно помешивать. Сваренный горох заправить мелко нашинкованным и пассерованным репчатым луком, перцем и солью.

Ритуальные блюда

Пасха царская

Протереть через сито 1 кг свежего творога, смешать с 5 сырыми яйцами, 200 г сливочного масла, 400 г свежей некислой сметаны. Сложить все в кастрюлю с тяжелым дном, поставить на огонь, мешать постоянно деревянной лопаточкой, чтобы не пригорело. Когда масса дойдет до кипения, то есть на поверхности появится хотя бы один пузырек, снять с огня, поставить на лед и мешать до остывания. После этого положить в массу сахарный песок (по возможности мелкий, в количестве от 400 до 800 г — по вкусу), изюм, немного ванили, корицы, толченый очищенный миндаль. Все тщательно размешать, сложить в пасочницу, выложенную полотняной салфеткой без складок, и поставить под пресс.

Пасха простая

1 кг свежего, сухого, отжатого под прессом творога протереть сквозь сито, добавить стакан густых сливок, ваниль, 5 яичных желтков, растертых добела с

200 г сахарного песка, 200 г сливочного масла, истолченный орех, промытый изюм без косточек. Все перемешать как можно лучше, плотно уложить в пасочную форму, сверху накрыть полотняной салфеткой, наложить гнет и поставить в холодное место. Подавая на стол, выложить из пасочницы в плоское блюдо.

При более простом приготовлении кладут только сахар и ваниль.

Пасха красная

Довести до кипения 3 л цельного молока, дать остыть, влить туда три литра простокваши, три стакана сметаны и один желток, все это кипятить до тех пор, пока не отойдет сыворотка; затем процедить сквозь салфетку, протереть сквозь сито, положить по вкусу сахару, $\frac{1}{2}$ палочки истолченной ванили, переложить в форму, поставить на холод под пресс.

Кутья

500 г риса 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. Ошпаренный кипятком сладкий миндаль растереть, добавить сахарной песок, размешав, развести небольшим количеством воды и соединить с рисом. Размешав массу, добавить вымытый и ошпаренный кипятком изюм (200 г), корицу и снова тщательно перемешать. Выложить на большую тарелку, сверху обровнять и посыпать по вкусу сахарной пудрой. Отдельно подать нежирное молоко, фруктовый кисель.

Кулич царский

Развести 50 г дрожжей в стакане сливок и поставить из них густую опару на 600 г пшеничной муки.

Когда опара поднимется, ввести в нее растертые со сливочным маслом и сахарным песком яичные желтки (масла и сахара по 200 г, 15 желтков), добавить еще 600 г муки, два стакана сливок, толченый кардамон (10 зерен), 1 толченый мускатный орех, шинкованный миндаль (50 г), по 100 г мелко нарезанных цукатов и промытый, отсушенный изюм. Хорошо выбить тесто и оставить подниматься на полтора-два часа. Потом снова вымесить тесто, положить в смазанную маслом и толчеными сухарями высокую форму. Наполнить форму до половины, дать тесту снова подняться до $\frac{3}{4}$ высоты формы и поставить в духовку с несильным жаром.

Куличи из такого сдобного теста лучше выпекать в небольших формах.

Старинные целебные блюда

Некоторые традиционные старинные кушанья сегодня не только не употребляют в пищу, но многие и не слышали о них. Возможно, это произошло потому, что они были характерны для крестьянской среды, а в городской, мещанской, не употреблялись. Вспомните бессмертное некрасовское: «Кушай тюрю, Яша, молочка-то нет...» Да и готовили эти кушанья в русской печи. На газовой или электрической плите их зачастую приготовить невозможно. А жаль, так как многие из традиционных ежедневных блюд обладали не только питательными, но и целебными свойствами.

Полевка

Это похлебка из ржаной муки, а точнее из заквашенного ржаного теста — расчины. Расчину ставили накануне, и, когда она достаточно

закисала, из нее готовили полевку. В горшке кипятили воду, добавляли соль, лавровый лист, репчатый лук, расчину и взбивали колотовкой¹ (мутовкой), выполнявшей в прошлые века роль миксера. Полевку заправляли луком, сушеными грибами, сельдью, вяленой рыбой, сметками.

Солодуха

Солодуху ели в дни Великого и Рождественского постов. Это жидкое блюдо, что-то вроде десерта: оно кисло-сладкое на вкус. Приготавливалась солодуха из ржаного солода, то есть ржаного зерна, хорошо пророщенного, высушенного, смолотого и просеянного. В глиняном горшке кипятили воду (2 л), охлаждали до температуры 35° С, засыпали солод (1 кг) и приколачивали (интенсивно перемешивали) мутовкой, чтобы не было комков. Горшок ставили на припек, и, пока русская печь томила, солодуха стояла в тепле. В горшок с солодухой время от времени бросали кусочки льда или снега, чтобы она не перегревалась. Если при этом солодуха разжижалась, то в нее также время от времени добавляли ржаной солод, подсыпая по чуть-чуть и часто перемешивая. Когда процесс соложения закончен (это определяется по степени сладости), горшок ставят в печь и доводят до кипения, тотчас вынимают из печи, быстро охлаждают до 25—30° С, опускают в горшок корочку ржаного хлеба и, прикрыв сверху чистым рушником, ставят в теплое место, как правило, на русскую печь. При этом солодуха настаивается, закисает, приобретает свой характерный хлебный кисло-сладкий вкус, медовый аромат и розоватый цвет.

¹ Колотовка — это тщательно оструганная верхушка хвойного молодого деревца, на которой оставляли веерообразные тонкие сучки длиной 3—4 см

Толокно

Это блюдо готовили из овса, выдержанного в продолжение ночи в теплой русской печи. При этом мука, полученная из такого зерна, теряла способность образовывать клейковину, зато хорошо набухала в воде и быстро густела. Толокно замешивали на охлажденной кипяченой воде, приправленной солью. Толокном обычно полдничали, так как между обедом и ужином проходило достаточно много времени (ужинали перед сном).

Коливо

2 стакана ячневой крупы, 3 л воды, 1 стакан молока, $\frac{3}{4}$ —1 стакан мака, 2—3 ст. ложки меда, 2 ст. ложки клюквенного или смородинового варенья.

Крупы промыть, отварить в воде на умеренном огне, снимая все время пену. Как только крупа начнет выделять слизь, лишнюю воду слить, кашу переложить в другую посуду, добавить молоко и варить до мягкости крупы и загустения, все время помешивая.

Мак подготовить: залить его крутым кипятком, дать распариться, через 5 минут воду слить, мак промыть, вновь залить крутым кипятком, сразу же слить его, как только начнут появляться капельки жира на поверхности воды.

Распаренный мак протереть в ступке (фарфоровой), добавляя по половине чайной ложечки кипятка к каждой столовой ложке мака. Мак смешать с загустевшей, размягченной ячневой кашей, добавив мед, прогреть на слабом огне 5—7 минут, непрерывно помешивая, снять с огня, заправить вареньем.

Джур

Мука овсяная — 800 г, вода — 2 стакана.

Еще со времен Владимира Мономаха поселяне ели джур — блюдо из овсяной муки (овсяный ки-

сель). К джуру (журу) добавлялись сушеные яблоки, вишни, калина, иногда постное масло, мед. Ели с молоком.

Берут овсяную муку, разводят теплой водой и ставят в теплое место на 2—3 часа, чтобы поднялась опара. Затем процеживают и ставят варить, постоянно перемешивая кашу.

Гамула

Яблоки — 1 кг, мука — 1 ст. ложка, мед — 100 г.

Испечь в духовке 10 яблок, протереть их сквозь сито, добавить муку, размешать, положить в форму и поставить в духовку на 1 час, подрумянить при температуре 80—100° С. Подавать с медом.

Русские каши

Это традиционное блюдо русского стола делилось на три вида — кашицы (жидкие кашки), размазни (вязкие каши) и собственно каши (то есть крутые, рассыпчатые).

Один вид от другого отличается количеством жидкости, в которой варится каша. Чем больше воды (молока, бульона), тем каша жиже. Кроме того, в более жидких кашах есть еще и слизь, которая при приготовлении крутых каш либо сливается, либо не успевает вывариться из зерна. Наличие или отсутствие этой слизи придает кашам различный вкус.

Вкус каши будет во многом зависеть от того, чем ее сдобрили и приправили. Для этого надо хорошо знать и чувствовать, что подходит к данному виду крупы и каши, с чем она лучше сочетается. Конечно, прежде всего к кашам идет масло. Но масло не единственная и, главное, не первая добавка в кашу, а заключительная. Чаще же всего как до-

бавки в каши употребляются молочные продукты — молоко, простокваша, пахта, сметана, творог и сливки. Они идут во все виды каш и часто составляют шестую, а то и четвертую часть их объема. Второе место по частоте применения в качестве добавок занимают мясо, рыба, горох, яйца и грибы. Мясо, рыбу и горох обычно используют в кашницах (особенно рыбу), яйца и грибы — в рассыпчатых кашах. Лук идет во многие виды каш.

К некоторым кашам подходят подмешиваемые в небольших количествах тыквенное пюре (к пшену) и мак (к ячневой каше). Для сладких каш кроме сахара используют варенье, мед, изюм, урюк, курагу, орехи, свежие фрукты, шоколад, подходящие к белым кашам (манной, рисовой, саго). Из пряностей в каши кладут черный и красный перец, петрушку, сельдерей, пастернак, чеснок, корицу, бадьян, цедру, мускатный орех, ваниль.

К кашам подходят почти все животные и растительные масла. Свиное нутряное сало и бараний жир идут в основном в горячие кашицы.

Для рассыпчатых каш традиционно использовали сливочное и топленое масло, а из растительных — подсолнечное, конопляное, маковое, ореховое, в том числе и миндальное.

Силенуха

300 г гречневой крупы, 100 г грибов, 3—4 яйца, 2 луковички.

Сварить гречневую крупу, грибы, яйца, поджарить в масле луковички.

Измельчить грибы, и яйца, смешать с кашей и добавить: в постный день — 100 г макового молочка; в обычный — 100 г сливочного масла.

Путря

300 г гречневой муки, 100 г солода, 100 мл кваса.

На зимние посты — Рождественский, Великий — готовили кашу из ячменя, яровой пшеницы, гречи-
хи, проса.

Гречневую муку насыпают в горшок с кипятком, варят до готовности в печи.

Заправляют путрю солодом, квасом.

Тетеря

400 г гречневой крупы, 80 г растопленного сливочного масла; для каши: 1 стакан пшена, 1–2 ст ложки масла, шпик свиной соленый — 50 г, 2 луковицы, чеснок — 3–4 дольки, соль по вкусу.

Блюдо готовится из пшена и гречевого (ржаного) теста, имеет теплый серый цвет. Было широко распространено в казацко-крестьянском быту.

Замесить тесто из гречневой муки, посолить, добавить постного или сливочного масла, варить. Отдельно сварить пшено с маслом и солью. Смешать обе каши. Заправить соленым шпиком с луком, чесноком. Лучше готовить пшено на мясном или рыбном бульоне, а заправить можно хреном, разведенным хлебным квасом.

Тыквенная каша

Мякоть тыквы — 400 г, соль — $\frac{1}{4}$ ч. ложки, масло сливочное — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, чернослив, курага, вишня сушеная по вкусу.

Нарезать тыкву лапшой.

Разварить тыквенную лапшу в молоке, протереть через сито. На тыквенную лапшу положить соль, сливочное масло. Украинцы добавляют в кашу сушеный разваренный чернослив, абрикосы, вишни.

Густая рисовая каша

Вода (молоко) — 1 л, рис — 1,5 стакана, масло сливочное — 60 г, соль, сахар — по 3—4 г, ваниль, корица — по 0,5 г, варенье, сироп — по вкусу.

Эту кашу в постные дни варят на воде, в скоромные — на бульоне или молоке. Взять воду (молоко), рис, кусок сливочного масла, сварить до мягкости как обычно.

Посолить, добавить сахар, ваниль, корицу. Залить сверху кашу на блюде вишневым, малиновым вареньем или клюквенным сиропом.

Каша костромская

1,5 стакана ячневой крупы, 2 л воды, 0,5 стакана гороха, 1 луковица, 2 ст. ложки тимьяна или чабера, 3 ст. ложки сливочного или подсолнечного масла, 1 ч. ложку соли.

Ячневую крупу промыть в нескольких водах и варить в подсоленной воде в течение 15–20 минут (с момента закипания) на умеренном огне, обязательно снимая образующуюся сверху пену, затем лишнюю, свободно отделяющуюся воду слить, добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук и продолжать варить на слабом огне до полного размягчения крупы. Заправить маслом, тимьяном, размешать, проварить еще 5 минут.

Каша тихвинская

0,5 стакана гороха, 1,5 л воды, 1 стакан гречневого продела, 2 луковицы, 4 ст. ложки топленого или подсолнечного масла.

Горох промыть, разварить в воде, ни в коем случае ее не подсаливая, и когда вода на $\frac{1}{3}$ выпарится и горох будет почти готов, засыпать гречневый

продел и варить его до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посолить.

Кашица белевская

2 стакана овсяных хлопьев «геркулес», 1 л воды, 0,5 л молока, 0,5 ч. ложки бадьяна, 0,5 ч. ложки корицы, 0,5 ч. ложки кориандра, 4 бутона гвоздики, 1 лимон (свежая цедра с лимона), 0,5 стакана сливок, 5 ст. ложек сахара, 1 ч. ложка соли.

В слегка подсоленной воде разварить «геркулес» до вязкой каши, снимая все время появляющуюся на поверхности пену, даже когда еще не начнет кипеть. Затем кашу залить молоком, размешать, довести до кипения, отделить неразварившиеся твердые хлопья и вновь варить на очень слабом огне, все время помешивая, добавить через 10—15 минут сахар, а когда он разойдется, заправить пряностями, поварить еще 5—7 мин, влить сливки, размешать, снять с огня.

Каша ячневая размазня

2 стакана ячневой крупы, 3 л воды, 1 стакан молока, 1,5 стакана творога, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка соли.

Крупу засыпать в холодную подсоленную воду и варить на умеренном огне, все время снимая пену. Как только начнут появляться признаки выделения из крупы густой белой слизи, лишнюю воду слить и продолжать варить кашу, долив молока и все время помешивая, до получения густой размазни. Когда каша станет мягкой, заправить ее творогом, досолить, размешать равномерно, дать постоять под крышкой 5 минут без нагрева, затем заправить маслом.

Каша рисово-овсяная

1,5 стакана риса, 0,5 стакана овса, 0,7 л воды, 2 ч. ложки соли, 4—5 зубчиков чеснока, 4—5 ст. ложек подсолнечного или 75—100 г сливочного масла, 1 ст. ложка укропа.

Рис и овес промыть отдельно, равномерно перемешать, затем засыпать рисово-овсяную смесь в кипящую воду и плотно закрыть кастрюлю крышкой, чтобы пар не выходил (этим способом можно готовить только в плотно закрытой посуде). Держать на сильном огне 10 минут, затем убавить огонь до среднего и держать еще 5—6 минут, после чего снять с огня, укутать теплым и лишь через 15—20 минут открыть крышку. Готовую кашу заправить обжаренным на масле луком и мелко нарезанным чесноком и укропом.

МОНАСТЫРСКАЯ КУХНЯ

«Блажен, кто внимательно испытывал самого себя, замечал в себе многочисленные, едва приметные недостатки, ограждал себя от греха, чтобы умилосердился к нему Бог на нелицеприятном Суде Своем», — наставлял преподобный Ефрем Сирин.

Холодные блюда и закуски

Паштет вологодский

Половину стакана риса ошпарить кипятком. Отварить в подсоленной воде 500 г грибов-боровиков (белые грибы осенние, крепкие). Поджарить до хруста две средние головки репчатого лука. Все смешать с черным молотым перцем и солью.

Замесить пресное тесто из 1 стакана муки, двух яиц, 1 стакана сметаны, тонко раскатать и обложить посуду с толстыми стенками объемом 2 л, смазанную растительным маслом. Наполнить форму начинкой, полить 1 стаканом густого заваренного чая (процеженным через ситечко). Поставить в духовку на 30—40 минут.

Южный салат

250 г картофеля (2—3 штуки), 2 яйца, 150 г орехов, 50 г изюма, 0,5 стакана сметанного соуса (см. «Соусы, подливы, взвары, приправы»), соль, перец, зелень.

2—3 картофелины отварить, нарезать тонкими кружочками, которые потом разрезать еще и пополам. Так же нарезать 2 яйца, сваренных вкрутую. Выложить в салатницу слоями картофель и яйца, пересыпая каждый слой солью и перцем. Сверху выложить предварительно распаренный и высушенный изюм, любые измельченные и поджаренные орехи. Полить салат сметанным соусом, украсить орехами, изюмом и зеленью.

Салат из фруктов с творогом

Растереть 250 г творога, добавить 150 г сливок, немного соли и сахара. Масса должна иметь консистенцию сметаны, если получается гуще, надо разбавить ее молоком или фруктовым соком. 100 г изюма вымыть в теплой воде, дать набухнуть и высушить. Маринованные яблоки (200 г) нарезать кусочками, у 200 г вишен вынуть косточки. Все смешать с творожной массой и выложить в салатницу. Украсить фруктами.

Соусы, подливы, взвары, приправы

Грибная подлива

30 г сухих грибов (небольшая горсть) тщательно промыть, залить холодной водой и оставить на 5—8 часов, затем переложить в другую посуду и залить тем же настоем, но процеженным через марлю (чтобы не попал песок). Варить до мягкости на слабом огне. Вареные грибы обмыть горячей водой, мелко нашинковать. Приготовить мучную заправку из 2—3 ст. ложек муки и ложки масла. Отдельно пассеровать мелко нарезанный лук до светло-желтого цвета.

Мучную заправку слегка охладить и развести грибным отваром, варить, помешивая и снимая пену. Нарезанные грибы и лук положить в соус, заправить солью, перцем, варить 5–10 минут.

В этот соус можно добавить густой сметаны, только в этом случае нужно варить грибы в меньшем количестве воды.

Кисло-сладкий грибной соус

В грибной соус добавить пассерованный томат-пюре (или тушеные, пропущенные через сито свежие помидоры), хорошо промытый изюм, проваренный чернослив (без косточек), сахар, уксус и варить 15 минут.

Соус из сметаны к рыбе

Хорошо перемешать 3 желтка, 1 ч. ложку муки, 250 г густой сметаны, 1 дес. ложку топленого масла и немного соли. Вылив все в кастрюлю, варить на слабом огне до образования полугустой массы, все время помешивая. Затем добавить десертную ложку горчицы, тщательно перемешать. Такой соус, кроме рыбы, можно подать к овощам.

Белый рыбный соус

Поджарить 1 ст. ложку муки с 1 ст. ложкой топленого масла, ввести тонкой струей при постоянном помешивании 1 л горячего рыбного бульона, варить 40–50 минут, процедить. Отдельно пассеровать мелко нарезанные лук и корень петрушки, не допуская изменения цвета. Соединить обе пассеровки, соус заправить солью, перцем, лимонным соком, прокипятить на слабом огне 5–7 минут и подать к припущенной или вареной рыбе. К соусу можно добавить нарубленные яйца, зелень петрушки.

Соус щавельный

Очистить от прожилок 1 кг щавеля, мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Тушить в горячем сливочном масле (2 ст. ложки) до готовности. Посыпать мукой (2 ст. ложки), немного пожарить, развести водой (1 стакан) и варить, пока не загустеет. Прибавив сметану в большом количестве (1—2 стакана), прокипятить еще раз в течение 3—5 минут. Если щавель слишком кислый, надо сперва облить его кипятком и только потом нарезать и тушить.

Сметанный соус с хреном

100 г хрена мелко натереть, слегка поджарить с 20 г масла, 1 ст. ложкой муки. Добавить 1 ст. ложку укропа, 1 ч. ложку сахара, посолить, поперчить, затем добавить стакан сметаны и прокипятить.

В этот соус можно добавить очищенные и натертые на мелкой терке яблоки и сок лимона.

Молочный соус

2 ст. ложки муки спассеровать с 2 ст. ложками топленого сливочного масла до светло-желтого цвета, влить при помешивании горячее молоко, посолить, кипятить на медленном огне 5—7 минут.

При приготовлении блюд из творога, круп добавить ванилин, цедру лимона, апельсина.

К рыбе, овощам в соус добавить красный перец, немного сахара, натертый на терке сыр.

Летний соус

Очищенный крыжовник варить в воде до мягкости, протереть сквозь сито, затем тушить в масле, муке и сметане. Пропорции определяются по вкусу. Можно добавить растертые 1—2 желтка. Заправить солью, сахаром, влить горячей воды, добавить немного лимонного сока, прокипятить в течение 15 минут.

Яблочный соус

Очищенные и нарезанные кусочками яблоки тушить до мягкости в сливочном масле, затем засыпать мукой и развести лимонной кислотой, заправить сметаной, солью, сахаром и протереть через сито.

Супы и похлебки

Суп полевица

Весной, когда еще нет огородной зелени и овощей, можно приготовить суп из дикорастущих растений: крапивы, белой съедобной лебеды, сныти, борщевика, щавеля, кислицы («заячьей капусты»), подорожника, мальвы, иван-чая, клевера. (Щавель и кислица с их кислым вкусом должны составлять не более трети сбора. Использовать только молодые растения, листья щавеля и крапивы можно один раз ошпарить кипятком, лебеды — два раза.)

300—400 г зелени чисто вымыть, мелко нарезать, залить кипящей водой или грибным бульоном. Отдельно слегка обжарить коренья и лук, сложить в отвар зелень, добавить 2—3 штуки картофеля, нарезанного кубиками, и варить до готовности. За 5—10 минут до окончания варки положить лавровый лист, перец, соль, в кислый суп — чайную ложку сахарного песка. Подавать суп заправленным сметаной или свежей простоквашей.

Картофельный суп с грибами

Протереть через сито 6—8 крупных картофелин, отваренных в соленой воде. Развести пюре молоком и вымесить до однородной консистенции. Потом это пюре разбавить водой, чтобы получился суп нужной густоты. Отдельно потушить в масле с солью, перцем и луком предварительно отваренные и

нарезанные сушеные грибы (100 г). Выложить все это в суп, добавить если требуется воды, прокипятить и подавать с гренками, поджаренными в масле.

Щи селянские

150 г молодой крапивы облить 50 мл кипящей воды, нарезать, добавить 6 г щавеля, 15 г моркови, петрушку, 20 г репчатого лука, 15 г зеленого лука.

Тушить крапиву, пассеровать овощи. В кипящую воду сложить все компоненты, варить еще 20—25 минут. За 10 минут до готовности добавить лавровый лист, перец, гвоздику, 2—3 отварные растертые картофелины. Подавать на стол, полив сметаной, положив по вкусу дольки круто сваренного яйца.

Суп с крапивой

В кипящий бульон (2 л) положить 25 г мелко нарезанного и обжаренного репчатого лука, 1 ст. ложку приготовленного риса (его промыть, на 2—3 минуты положить в кипящую воду, а затем откинуть на сито). Довести бульон до кипения, прибавить 1—2 крупно нарезанные картофелины. За 15 минут до окончания варки положить 150 г хорошо промытой и нарезанной молодой крапивы. При подаче на стол посыпать суп зеленью петрушки.

Окрошка по-вятски

Натереть одну крупную редьку. Нарезать 3—4 холодные отварные (в кожуре) картофелины. Смешать редьку с картофелем, смесь посолить, отставить минут на 40—50. Затем добавить холодный квас, тертый хрен (по вкусу).

Подавать с зеленью.

Постный борщ

Отварить одну свеклу, очистить, нарезать соломкой. Замоченные в течение 3—4 часов 100 г грибов

отварить. бульон процедить. Грибы нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Тонко шинковать одну морковь, 2 головки репчатого лука, слегка обжарить их в растительном масле (без изменения цвета), добавить 2 ст. ложки томата или один очищенный помидор, прогреть 5—10 минут.

Замоченный чернослив (100 г) проварить, удалить косточки, нарезать ломтиками.

В кипящий грибной отвар (1,5—2 л) положить шинкованную свежую капусту (200 г), варить 10—15 минут, добавить обжаренные грибы, морковь, чернослив и довести до готовности, заправив по вкусу уксусом, солью, сахаром.

Вторые блюда

Грибные пельмени постные

10 штук сушеных грибов вымочить в трех водах и затем варить до тех пор, пока они не размокнут. Затем их мелко нарезать и поджарить в растительном масле, прибавить 0,5 кг рубленой речной рыбы, очистив ее от костей. Посолить и посыпать перцем. Несколько луковиц поджарить отдельно в масле и положить туда же. Мешать эту массу и, когда она совсем прожарится, сделать обыкновенные пельмени из бездрожжевого теста. Вскипятить воду в кастрюле, опустить в нее пельмени, когда они всплывут, достать шумовкой и полить маслом или сметаной.

Грибной омлет

250 г шампиньонов или каких-либо других грибов нарезать мелкими ломтиками, тушить в масле в течение 5—10 минут вместе с зеленью петрушки и специями. Отдельно взбить белки (3 яйца), а из желтков, муки (4 ст. ложки) и минеральной содо-

вой воды приготовить тесто, по густоте напоминающее сметану. Все смешать с грибами и запекать на сковороде, как обычный омлет. Подавать в горячем виде с овощным салатом.

Рыба по-монастырски

На 1 кг рыбы — 0,5 кг картофеля, 100 г грибов, 1 стакан грибного отвара, 1 стакан сметаны и 100 г тертого сыра.

Обваленную в муке рыбу (лучше речную) обкладывают жареным картофелем, слегка зарумяненным луком, ломтиками сваренного вкрутую яйца, обжаренными или вареными грибами. Добавив грибной отвар, перец по вкусу, блюдо поливают сметаной, посыпают тертым сыром и запекают в течение 30—50 минут.

Рыба со взваром

На 1 кг филе рыбы взять 2 головки лука, 2 л огуречного рассола, 2 лавровых листа, 3 ст. ложки муки, 2 средних соленых огурца.

Отварить бульон из голов, плавников, костей рыбы. Дать настояться, процедить. В отваре сварить филе рыбы с корнем петрушки, луком, огуречным рассолом (можно с кожицей соленых огурцов), перцем, лавровым листом. Припустить рыбу под крышкой до готовности, снимая пену.

Вынуть филе рыбы. Бульон процедить. Прогреть на сковороде муку, развести рыбным бульоном, добавить нарезанные кубиками очищенные от семян и кожицы соленые огурцы. Этим соусом обильно полить филейные куски рыбы.

Рыба по-сурски

Рыбное филе (300 г) пропустить через мясорубку с предварительно намоченной в молоке булкой (100 г).

Приготовить картофельное пюре (300 г). Рыбный фарш и картофельное пюре тщательно смешать, смазать яично-молочной смесью, запанировать в сухарной крошке и жарить в большом количестве масла. Подавать на стол по 2—3 штуки на порцию.

Рыба в манной крупе

На 1 кг рыбы взять 0,5 кг картофеля, 2 ст. ложки манной крупы, 1 стакан кипящей воды.

Речную рыбу (можно и морскую) разделить на куски, обвалить в манной крупе, смешанной с небольшим количеством соли и перца. Обжарить на большом огне 3—5 минут.

На дно посуды выложить нарезанный отварной картофель (можно с пассерованным луком), сверху положить рыбу, добавить кипящей воды и на 5—6 минут поставить в духовку.

Подавая на стол, блюдо посыпать свежей зеленью.

Картофель по-княжески

Картофель (400 г) отварить в кожуре, очистить, нарезать ломтиками, посолить. Половину нарезанного картофеля положить в кастрюлю, дно и боковые стенки которой смазать сливочным маслом. 300 г творога и 100 г сливочного масла размешать до сметанообразной консистенции и положить в кастрюлю. Затем в кастрюлю положить вторую половину нарезанного картофеля. 3 яичных желтка размешать с молоком (100 г). Этой смесью залить картофель, поставить кастрюлю примерно на час в духовку, затем подавать на стол.

Пампушки из творога с картофелем

Сварить 400 г картофеля. Очистить и протереть через крупное сито. Протереть 400 г творога и смешать с картофельным пюре. Выложить в миску, до-

бавить 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, соль. Хорошо перемешать. Сделать шарики диаметром 2 см и обвалять их в муке. Жарить пампушки в сильно разогретом масле. Выложить на подогретые тарелки и полить сметаной.

Малороссийские галушки

Взять 1 кг творога, столько же муки, 3 яйца. Все хорошо вымешать, раскатать массу руками в виде колбаски и нарезать ножом кусочки в виде клецок. Варить в соленой воде до тех пор, пока они все не всплывут наверх. Откинуть их на решето, дать хорошенько стечь воде, уложить в широкую форму или кастрюлю, облить свежей молодой сметаной, поставить в духовку и запечь.

Творожные шарики с яблоками

Растереть 2 яйца с 1 ст. ложкой сахарного песка и солью, добавить творог (250 г) и 1 ч. ложку пищевой соды, погашенной уксусом, всыпать муку (2—3 ст. ложки) и замесить тесто.

2—3 крупных яблока очистить от кожицы, удалить из них сердцевину и натереть на терке, добавив 1 ст. ложку сахарного песка.

Разделить тесто на небольшие кусочки, раскатать и положить в центр яблочную начинку, сделав небольшие шарики. Жарить, как пончики, в растительном масле (можно сливочном или топленом). Подавать на стол, посыпав сахарной пудрой.

Яичница с крапивой

150 г крапивы сварить в кипящей подсоленной воде и откинуть на сито. На сковороде с разогретым маслом спассеровать 30 г нарубленного репчатого лука, выложить вареную нарезанную крапиву, добавить 1 ст. ложку мелко нарезанной зелени

сельдерея, посолить, хорошо перемешать, все вместе потушить. Залить двумя яйцами, слегка поджарить, затем довести до готовности в духовке.

Репа фаршированная

Очищенную от кожицы одну большую репу варить в течение 15—20 минут. Затем чайной ложкой вынуть сердцевину, оставляя целыми дно и стенки. Отдельно сварить 1 стакан густой каши из манной крупы. Сердцевину репы порубить или мелко нарезать, тушить до готовности, смешать с кашей, посолить (можно добавить сахарного песка, яблоко), начинить смесью репу. Уложить нафаршированную репу в сковороду, посыпать сухарями, смазать маслом (растительным или сливочным) и запечь в духовом шкафу в течение 20—25 минут.

Репу можно наполнить овощным фаршем из моркови, лука, петрушки, сельдерея, помидоров.

Таким же способом готовится и фаршированная брюква.

Постные расстегаи

На 1 кг рыбы надо взять 2 крупные луковицы, одну малосольную селедку.

Сделав из рыбы фарш, положить в него рубленого лука. Взять сдобного или простого кислого теста, раскатать в мизинец толщиной, выложить на него начинку, а на начинку небольшой кусочек малосольной рыбы, сделать круглые пирожки, проделав наверху небольшое отверстие, поджарить на масле. Можно для расстегаев приготовить следующую начинку: сварить крутую гречневую кашу, добавить в нее лук и сливочное масло (по вкусу), положить на раскатанное тесто, а сверху — кусочек соленой рыбы. Постные и скоромные расстегаи делаются чаще из простого кислого теста.

Пирожки купеческие с вареньем

Приготовить дрожжевое тесто; когда второй раз поднимется, положить одну ложку растительного масла и столовую ложку сахара-песка с цедрой лимона; размешать, раскатать не очень тонко, стаканом выдавить из теста кружки, положить на них по ложке варенья, смочить водой, покрыть вторым раскатанным кружком теста, обжать вокруг, получившиеся пирожки смазать маслом, поставить в горячую духовку. Когда поднимутся и зарумянятся, вынуть их и подавать, посыпав сверху мелким сахаром или сахарной пудрой.

Рисовые блины

Разварить в молоке 400 г риса, протереть сквозь сито, положить 400 г пшеничной муки, развести молоком не очень жидко, как обыкновенно делают тесто для оладьев, добавить 50 г дрожжей, поставить в теплое место, чтобы тесто поднялось. Взять 100 г сливочного масла, растереть с четырьмя желтками. Четыре охлажденных белка взбить в пену. Когда тесто поднимется, выложить в него желтки и белки, посолить, дать еще раз подняться и печь блины на маленьких сковородках.

Оладьи по-малороссийски

5—6 крупных картофелин очистить, помыть, натереть на крупной терке. В картофельную массу положить два яйца, соль по вкусу, 2—3 ст. ложки муки. Взбить массу и выпекать на горячей сковороде на растительном масле.

К столу подавать со сметаной.

По желанию можно горячие оладьи переложить тертым чесноком и накрыть крышкой на 10—15 минут, а затем подавать на стол.

Напитки, чай, отвары, настои, кисели

Сбитень горячий

В 1 литре воды растворить по 150 г сахара и меда, добавить пряности (гвоздику, корицу, кардамон, имбирь — по вкусу). Кипятить 5—10 минут, снимая пену. Через полчаса напиток процедить. Готовый сбитень подогреть, пить горячим.

Клюквенный морс с медом

Стакан отобранной, очищенной и бланшированной клюквы (бланшировать, значит, опустить свежую ягоду на 2—3 минуты в кипящую воду), размять, кипятить 5—10 минут, сок процедить, добавить 2 ст. ложки меда, настоять 1—2 часа. Подавать охлажденным.

Чай из листьев крапивы и плодов рябины красной

3 ст. ложки нарезанной крапивы и 1 ст. ложку рябины залить двумя стаканами кипятка, настоять, процедить.

Чай из зверобоя

100 г зверобоя сушеного варить в течение 10 минут в 2 литрах воды. Отвар процедить, добавить 100 граммов сахара, довести до кипения. Пить как горячим, так и охлажденным.

Чай вересковый

1 ст. ложку цветков вереска залить 1 литром воды, кипятить 2—3 минуты, процедить, добавить 60—100 г меда или столько же сахарного сиропа. Подавать охлажденным.

Чай из облепихи, меда, мяты

3 стакана сока облепихи развести 3 стаканами кипяченой воды и 1,5 стаканами отвара мяты полевой, добавить 50 г меда, тщательно перемешать, оставить на 2 часа на холоде. Подавать холодным.

Настой можно довести до кипения, но не кипятить, и пить горячим.

Гороховый кисель

Горох разварить. Протереть через сито. Жидкое гороховое пюре, сдобренное по вкусу солью (или сахаром), заправить растительным маслом, выложить в плоское блюдо. эмалированный противень, фарфоровую, фаянсовую тарелку.

Тыквенный кисель

Тыкву очистить и натереть на мелкой терке. 2 ст. ложки крахмала развести в стакане молока. Отдельно кипятить 2 стакана молока с солью по вкусу. Разведенный крахмал вливать тонкой струей в кипящее молоко, довести до кипения, снять с огня, смешать с тыквой, прогреть, но не кипятить. Подавать охлажденным.

Можно такой кисель сделать сладким, добавив сахар и ваниль по вкусу.

Молочно-овсяный кисель

Овсяные хлопья (Геркулес) (100 г) развести в двух стаканах молока. Как только хлопья набухнут, отцедить молоко через сито и, положив 1 ст. ложку крахмала и соль по вкусу, сварить кисель — не доводя до кипения и постоянно помешивая.

При приготовлении сладкого киселя в пропущенное через сито молоко добавить 2 ст. ложки сахарного песка.

СОДЕРЖАНИЕ

Тело и душа	3
Православный календарь питания	9
Календарь постов	16
Заболевания и пост	20
Рецепты приготовления постных блюд	27
Монастырская кухня	49