

КУЛИНАРНАЯ книга-календарь ПРАВОСЛАВНЫХ ПОСТОВ

**календарь,
история,
рецепты,
меню**



РИПОЛ
КЛАССИК
МОСКВА, 2008

УДК 641/642
ББК 36.99
К90

К90 **Кулинарная книга-календарь православных постов. Календарь, история, рецепты, меню / ред.-сост. Л. Ж. Жалпанова. — М. : РИПОЛ классик, 2008. — 320 с. : ил.**

ISBN 978-5-386-00297-8

Кулинарная книга предназначена для широкого круга читателей, которых интересуют христианская культура и традиции и которые хотят знать, как правильно поститься и для чего это нужно. В книге приведено множество рецептов, которые помогут разнообразить обеденный стол и перенести постные дни с легким сердцем.

**УДК 641/642
ББК 36.99**

ISBN 978-5-386-00297-8

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2008

Церковь постоянно призывает христиан к умеренности, в том числе и в еде. Пост является неизменной составляющей жизни православных христиан. Ограничивая себя в еде, верующие показывают свое почтение к Богу и благоговение перед ним.

Христианский пост существенно отличается от постов, установленных в других религиях. Во многих восточных культах люди отказываются от определенных видов еды на всю жизнь, потому что считают ее нечистой (порождением злых сил) или неприкосновенной (вместилищем переселившейся человеческой души). Другие наделяют особой силой растительную пищу и поэтому отдают ей предпочтение.

В христианстве все не так. Здесь нет запретов ни на какую пищу. Временный отказ от мясного и молочного связан с почитанием Иисуса Христа, Богоматери и великих святых. Христианский пост предваряет праздники, чтобы верующий человек внутренне готовил себя к духовной радости, чтобы он мог по-настоящему участвовать в праздновании тех событий, которые отмечаются. Пост помогает сопереживать Христу в его страданиях, о которых вспоминается перед Пасхой — праздником Светлого Христова Воскресения. Он позволяет почувствовать глубину падения человека, его нужду в прощении и спасении. Благодаря посту можно понять состояние человечества перед Богом и необходимость пришествия на землю Спасителя, воплотившегося в человека через рождение от Марии.

Христианский пост — это добровольная жертва, которую православный христианин приносит из любви к Богу. Это возможность показать Богу свое смирение и послушание. Таким образом, христианский пост имеет не столько физическое, сколько духовное значение. Его цель — приближение к Богу сердцем и мыслями.

Православный пост помогает людям внутренне изменяться, бороться с греховными страстями, противостоять искушению. Пост — это не диета, если при этом его душа никак не откликается на переносимые тяготы — это тщетный пост. Никакой пользы человеку от него нет.

Чем строже пост, тем более высоко он ценится. Однако православная церковь выступает против неразумных постов. Они не должны вредить телу человека, ослабляя его настолько, чтобы верующий не был способен трудиться. Пост должен благотворно сказываться на здоровье, чтобы христианин был в состоянии делать добрые дела, и не должен приводить к унынию и отвращать от молитвы.

Пост неотделим от молитвы. Он должен усиливать молитвенный настрой человека, давать ему силы на совершение необходимого количества молитв.

Истинный пост подразумевает не только воздержание от пищи, но и удаление от всякого рода зла. Он смиряет тело, но просветляет душу, очищает и освобождает ее, явля-

ясь одним из орудий праведности, помогающим достичь небес.

В книге представлены основные сведения о православном посте, его значении, цели, сущности, истории. Кроме того, приведен календарь постов. Подробно описано, в какие дни что можно и что нельзя есть, изложены многие традиционные для православной кухни рецепты постных блюд, дано ежедневное меню. Книга станет хорошим подспорьем для тех, кто хочет правильно и благочестиво поститься согласно православной христианской вере.

КАЛЕНДАРЬ

В православии все посты делятся на 2 большие группы:

- многодневные посты;
- однодневные посты.

К многодневным постам относятся 4 поста:

- Великий пост;
- Апостольский пост;
- Успенский пост;
- Рождественский пост.

Современные вегетарианцы не едят мяса из сострадания к животным. В этом плане они, как и материалисты, не делают большого различия между человеком и животным.

К однодневным постам относятся:

- посты по средам и пятницам (на каждой неделе, за исключением сплошных седмиц и Святков);
- пост в день Воздвижения Креста Господня (27 (14) сентября);
- пост в день Усекновения главы Иоанна Предтечи 11 сентября (29 августа);
- пост в Крещенский сочельник (накануне Крещения Господня 18 (5) января).

Проведение постов. Общие правила

Пища для православного поста отбирается с учетом ее воздействия на организм. Поэтому из рациона исключаются мясные и молочные продукты и яйца, а также иногда рыба, в то время как остальные морепродукты являются постной пищей, наряду с растительной едой.

Все взрослые должны соблюдать установленные многодневные и однодневные посты, в том числе каждую среду и пятницу. Их строгость должна быть соразмерена со здоровьем и силами человека. Крепкие и слабые телом люди должны иметь разную меру поста. Детям поститься не обязательно, особенно если здоровье не позволяет. Более подробно о послаблениях в посте будет рассказано ниже.

Сколько раз в день и во время какого поста можно есть

Для монахов количество трапез в различные дни регламентируется церковным уставом. Для мирян правил не существует, но они должны проявлять благоразумие и избегать излишеств в еде. Количество съедаемой во время поста пищи должно соответствовать энергетическим затратам организма.

Рекомендуется ограничить число приемов пищи до 2 или 1 раза в день. Желательно также сократить количество пищи, употребляемой за 1 прием, примерно до $\frac{2}{3}$ от обычной нормы.

Из-за ограничений во время поста пищу лучше принимать позже, чем в обычное время, например после полудня.

В Рождественский и Крещенский сочельник, а также в Чистый понедельник и Великую пятницу можно полностью отказаться от пищи.

Пост подразумевает воздержание от употребления не только пищи животного происхождения, но также алкогольных напитков, курения, сексуальных контактов, развлечений и т. п.

Этих правил можно придерживаться, если позволяют условия жизни и работы. Однако, если сил соблюдать пост не хватает, необходимо послабление. Церковь неодобрительно относится к доведению себя постом до изнеможения, когда человек не в состоянии трудиться. Такой пост считается неугодным Богу. Человек пока еще не освобожден от земных потребностей, поэтому нуждается в еде. Изнурять себя постом и доводить до болезненного состояния запрещено.

Пища должна быть простой, без изысков.

Что можно и чего нельзя есть во время поста

Во время церковных постов следует полностью исключить из рациона мясные и молочные продукты, а также яйца. По средам и пятницам не разрешается употреблять в пищу рыбу. Исключением являются те дни, которые приходятся на праздники с полиелейной утреней. Кроме того, рыбу можно есть по средам и пятницам в период от Пасхи до Троицы, а также в дни сплошных седмиц.

Особо тщательно посты соблюдались простыми людьми в Грузии. Об этом говорится в агиографической литературе. Евфимий Мтацминдели (Святогорец) написал ценное руководство о постах.

Сплошными седмицами называются недели, в которые пост не полагается.

В некоторых русских монастырях разрешается употреблять во время Великого поста в пищу морепродукты, к которым отно-

сятся кальмары, креветки, крабы, мидии, раки и т. п. Эта пища не считается мясной или рыбной. Это разрешение распространяется и на мирян. Однако следует помнить, что в первую и Страстную седмицы Великого поста, а также по понедельникам, средам и пятницам предписано сугубое воздержание, во время которого не разрешается употреблять в пищу и морепродукты. В эти дни даже растительное масло запрещено использовать при приготовлении пищи.

О том, какая именно пища предусмотрена церковным уставом в определенный день того или иного года, можно узнать из церковного календаря на конкретный год.

Во время поста можно пить кофе и чай, а также есть варенье и мед.

Также во все дни поста разрешено есть хлеб. Исключение составляют хлебобулочные изделия из сдобного теста.

Соевые продукты являются растительными, поэтому формально во время поста их можно употреблять. Однако желательно избегать соевой имитации мясных и молочных продуктов, поскольку основной смысл поста заключается в отказе от телесного удовольствия, доставляемого пищей. Таким образом, если человек ест соевые продукты, а в уме представляет, что ест мясные (котлеты, колбасы) или молочные (творог, сыр, молоко), он в мыслях нарушает пост. Есть во время поста соевые продукты, имитирующие мясные или молочные, — значит лицемерить, обманывать себя и Бога. Исполнение

Во время плена иудеи соблюдали 4 постных дня: в 9-й день 4-го месяца в воспоминание о завоевании и взятия Иерусалима халдеями, в 10-й день 5-го месяца в воспоминание о разрушении города и сожжении храма в 3-й день 7-го месяца по случаю убийства Годолии, в 10-й день 10-го месяца, когда началась осада Иерусалима.

поста без понимания его смысла нельзя по-настоящему считать постом.

Во время поста не запрещается есть насекомых, которые часто входят в состав блюд азиатской кухни. Согласно Евангелию, Иоанн Креститель, когда жил в пустыне, питался диким медом и акридами. Одно их толкований слова «акри-

ды» означает вид саранчи, которая до сих пор употребляется в пищу в Палестине. Однако, если употребление в пищу насекомых вызывает у окружающих людей неприятие, лучше воздержаться от этого, чтобы сохранить мир и хорошие отношения: «Если пища соблазняет брата моего, не буду есть мяса вовек, чтобы не соблазнить брата моего» (1 Кор. 8 : 13).

Степень строгости постов

Православные посты имеют несколько степеней строгости:

— вкушение рыбы (разрешается употреблять в пищу рыбу, растительное масло и все виды растительной пищи);

— горячая с маслом (разрешено употреблять любую растительную пищу, приготовленную на огне с использованием растительного масла);