

Мария Сурова



В ПОСТ

и не только



100 питательных и разнообразных рецептов

хлеб*соль

Москва 2023

ОТ АВТОРА



Почему важно соблюдать пост и что можно есть

Я крестилась взрослым человеком, когда мне было 25 лет. У нас с мамой тогда был сложный период — ссоры, полное отсутствие взаимопонимания. Но как-то она меня спросила, не хочу ли я принять крещение? На тот момент я очень нуждалась в духовной опоре и ни в чем не находила ее. Поэтому на мамино предложение я ответила: «Почему бы нет?» Вот и крестилась — прямо в мамин день рождения!

Соблюдать пост и ходить в храм я начала значительно позже, но стала замечать, что пост на меня всегда хорошо влияет и как будто успокаивает. И еще во время поста со мной обязательно происходит что-то хорошее, потому что внутреннее, более мирное, чем обычно, состояние сильно влияет и на то, что происходит вовне.

Когда мои знакомые узнают, что я соблюдаю пост, часто спрашивают: «А что есть-то можно в эти дни?» Я соблюдаю пост как светский человек — просто не ем пищу животного происхождения. Некоторые постоянно так питаются, например, вегетарианцы, а порой человек просто не знает, с чего и как начать, хотя желание при этом есть.

На самом деле во время поста много чего можно! Все виды круп — гречку, геркулес, рис, пшено, перловку и так далее. Варите на воде, добавляйте растительное масло, поджаренные овощи, зелень и грибы.

Делайте сладкие каши с медом, изюмом, курагой, орехами. Попробуйте приготовить «жареную» овсянку на воде на завтрак, этот рецепт очень многим нравится. Гречка прекрасно сочетается с жареными грибами и овощами. Рис можно приготовить как с овощами, так и с сухофруктами, медом, орехами!

Можно и нужно есть бобовые — чечевицу, фасоль, горох, это источник растительного белка. Варите супы и делайте паштеты, лоблио или домашний хумус, который прекрасен в качестве перекуса с горячей лепешкой или поджаренным в тостере хлебом.

Картофель всегда выручает — отваривайте, добавляйте в супы, запекайте в духовке или жарьте. В сочетании с растительным маслом и ароматным укропом, с маринованными грибочками или огурчиками — это так вкусно!

Постоянно готовлю в период поста грибы, они очень полезные, так как содержат клетчатку, сахар, витамины группы В, D и E, железо, калий, магний, цинк и фосфор.

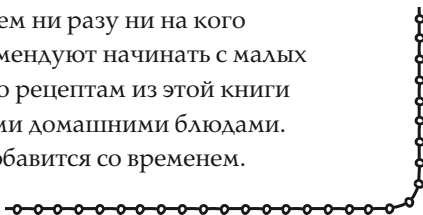
А паста с жареными шампиньонами или с овощными соусами — моя слабость, ем не только в пост, а круглый год!

Из овощей можно варить супы, печь пироги, тушить, готовить салаты, а в сезон — делать овощные консервы.

И, конечно, ешьте фрукты, орехи, хлеб, мед, варенье из ягод! Пейте фруктовые смузи, компоты и кисели. Готовьте к чаю фруктовые пироги.

Главное во время поста — никого не осуждать и чаще ходить в храм, меньше злиться и не расстраиваться. Но и в еде тоже желательно себя ограничивать.

Почему это так важно? Ответ на самом деле выше — гораздо проще заменить один вид еды другим, чем ни разу ни на кого не рассердиться, а ведь любое дело рекомендуют начинать с малых шагов. Предлагаю вам готовить в пост по рецептам из этой книги и радовать себя и своих близких вкусными домашними блюдами. А духовная составляющая, возможно, добавится со временем.



ПОСТНЫЕ БЛЮДА

ЗАКУСКИ, ПАШТЕТЫ И САЛАТЫ

- 10 Аджасандали
- 12 Бабагануш
- 13 Винегрет
- 14 Гуакамоле из авокадо
- 15 Закуска из свеклы с медом и кедровыми орешками
- 16 Домашний постный майонез из аквафабы
- 17 Сациви с баклажанами
- 18 Конвертики из тонкого лаваша с зеленью
- 19 Картофельный салат
- 20 Кускус со свежими овощами и зеленью
- 21 Лобио из красной фасоли
- 22 Паштет из красной чечевицы с грецкими орехами
- 23 Паштет из фасоли с грибами
- 24 Пхали из свеклы, из фасоли и из шпината
- 26 Салат «Витаминный»
- 27 Свежая стручковая фасоль
- 28 Салат с пастой фарфалле
- 29 Картофельный салат с жареными шампиньонами
- 30 Хумус
- 31 Салат из фунчозы с овощами
- 32 Салат с рисом, свежими огурцами и консервированной кукурузой
- 33 Малосольные огурчики



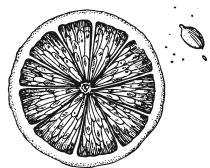
СУПЫ

- 36 Овощной бульон
- 37 Суп из цветной капусты с куркумой
- 38 Грибной суп с лапшой
- 39 Суп из сушеных грибов с перловкой
- 40 Суп с шампиньонами и луком-пореем
- 41 Кислые щи из квашеной капусты
- 42 Борщ с фасолью
- 43 Гаспачо из огурцов
- 44 Крем-суп из тыквы
- 45 Томатный суп-пюре в итальянском стиле
- 46 Суп в азиатском стиле из чечевицы с кокосовым молоком



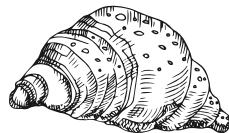
ВТОРЫЕ БЛЮДА, ГАРНИРЫ

- 50 Вареники с картофелем и зеленью
- 51 Картофельные драники
- 52 Гречка с грибами, как в русской печи
- 53 Вкусная «жареная» овсянка на воде
- 54 Тесто для вареников или лапши без яиц
- 55 Овощное рагу с баклажанами и картофелем
- 56 Картофель, запеченный с кабачками
- 57 Домашний картофель по-деревенски в духовке
- 58 Вкусная перловка с овощами
- 59 Плов из риса басмати с орехами
- 60 Роллы с авокадо
- 61 Домашний картофель фри
- 62 Рис с овощами
- 63 Свекольные котлеты с грецкими орехами
- 64 Ризотто с тыквой
- 65 Оладьи из кабачков
- 66 Сладкий рис с тыквой
- 67 Кутья, или сочиво из риса
- 68 Шампиньоны в белом соусе
- 69 Пшеничная крупа
- 70 Полента
- 71 Аррабиата — острый томатный соус
- 72 Тальятелле со шпинатом
- 74 Фалафель
- 75 Цветная капуста



К ЧАЮ

- 78 Банановые кексы с маком
- 79 Бананы в карамели
- 80 Постные блины на растительном молоке
- 81 Десерт из кокосового молока с семенами чиа, медом и манго
- 82 Конфеты из орехов и сухофруктов — вкусные и полезные
- 83 Лимонная глазурь для кексов или пирога
- 84 Морковный кекс
- 85 Печеные яблоки с медом и орехами
- 86 Пирог со свежими ягодами и фруктами
- 88 Песочный яблочный пирог со штрейзелем и семечками
- 89 Шоколадный кекс

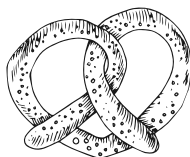


- 90 Пирог со сливами «венгерка»
- 91 Печенье из овсяных хлопьев
- 92 Штрудель с яблоками



ХЛЕБ И НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

- 96 Домашний серый хлеб
- 97 Домашний белый хлеб
- 98 Пресные китайские лепешки с зеленым луком
- 99 Ленивый пирог с капустой
- 100 Кутабы с картофелем
- 101 Лаваш на сковороде
- 102 Чебуреки с чечевицей
- 103 Пляцинды с картошкой
- 104 Лепешка фокачча
- 105 Чиабатта



БЛЮДА С РЫБОЙ И МОРЕПРОДУКТАМИ

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- 108 Треска под маринадом
- 109 Паштет из консервированного тунца
- 110 Заливная рыба с агар-агаром
- 112 Оливье с кальмарами и авокадо
- 113 Салат из кальмаров
- 114 Домашняя соленая форель или семга
- 116 Сациви с рыбой
- 118 Селедка под шубой
- 119 Праздничный салат с рукколой и морепродуктами
- 120 Салат «Нисуаз» с тунцом
- 121 Скунбрия пряного посола



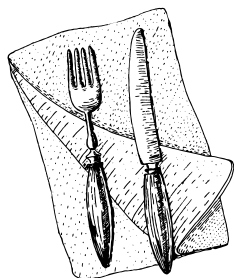
СУПЫ

- 122 Рыбная солянка
- 123 Суп из трески с томатами в собственном соку
- 124 Том Ям с кокосовым молоком и креветками на рыбном бульоне
- 125 Суп из консервированной горбуши



ВТОРЫЕ БЛЮДА

- 126 Жареная корюшка
- 127 Котлеты из кальмаров
- 128 Пельмени с горбушей
- 129 Рыба, запеченная в фольге
- 130 Штрудель с форелью и шпинатом
- 132 Пирог с горбушей и рисом в виде рыбки
- 134 Паста с тунцом



ДОПОЛНИТЕЛЬНО

НАПИТКИ

- 138 Домашний лимонад
- 139 Квас из серого и бородинского хлеба
- 140 Смузи с кокосовым молоком и яблоками
- 141 Безалкогольный малиновый глинтвейн
- 142 Ягодный кисель

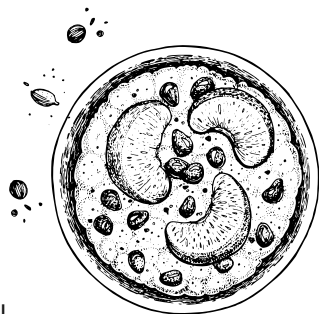


ДОМАШНИЕ КОНСЕРВЫ

- 146 Вяленые помидоры, консервированные в растительном масле
- 147 Лечо
- 148 Икра из печеных баклажанов
- 149 Маринованный перец халапеньо
- 150 Печеный болгарский перец на зиму

СОУСЫ

- 154 Соус чили
- 155 Соус ткемали
- 156 Домашняя аджика из помидоров

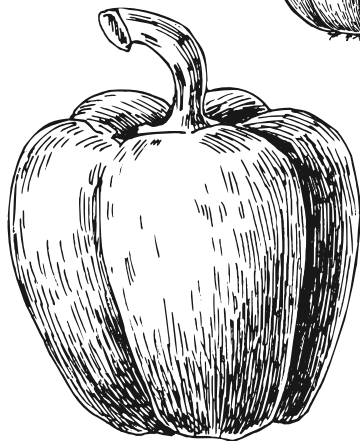
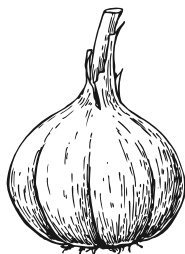
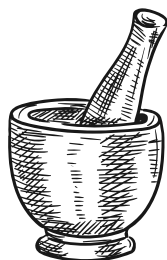


ВАРЕНЬЕ И СОКИ

- 160 Вишневый джем с желфиксом
- 161 Сок с мякотью из нектаринов, персиков или абрикосов
- 162 Варенье из целых яблочек
- 163 Джем из яблочек с желфиксом
- 164 Яблочный сок на зиму



ПОСТНЫЕ БЛЮДА



ЗАКУСКИ,

ПАШТЕТЫ

И САЛАТЫ

АДЖАПСАНДАЛИ

Это прекрасная закуска, которую можно есть и в теплом, и в холодном виде. Больше всего в этой овощной закуске баклажанов, их можно использовать любого сорта, но лучшие с мелкими семенами. Принцип приготовления такой: по очереди жарятся все овощи и складываются в кастрюлю слоями, а потом готовятся все вместе под крышкой.

Аджапсандали похож на соте из овощей, но отличается по вкусу за счет отдельной обжарки всех ингредиентов.

ИНГРЕДИЕНТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

На 10 порций по 120 г

Сладкий перец — 150 г

Острый перец
свежий — 20 г (1 шт.)

Морковь — 50 г

Лук — 100 г

Чеснок — 20 г

Баклажаны — 500 г

Помидоры — 300 г

Растительное масло
рафинированное
(для жарки) — 150 г

Базилик
фиолетовый — 20 г

Кинза — 20 г

Специи по желанию
(уцхо-сунели, хмели-
сунели, молотый
кориандр, паприка,
черный перец)

Соль по вкусу

Все овощи помойте. Сладкий и острый перец очистите от семян. Морковь, лук и чеснок очистите.

Баклажаны нарежьте ломтиками толщиной примерно 1 см. Присыпьте их тонким слоем соли и обжарьте с двух сторон по 1,5 минуты в большом количестве растительного масла на довольно сильном огне. Ломтики должны стать полупрозрачными, с золотистой корочкой. Если баклажаны будут выделять много сока, промокните ломтики перед жаркой бумажным полотенцем. Жарить лучше партиями, выкладывая в один слой. Готовые баклажаны сначала складывайте в сито или дуршлаг, чтобы стекло лишнее масло.

Как только стечет масло, сложите все обжаренные ломтики баклажанов в кастрюлю с толстым дном — это первый слой.

Нарежьте сладкий перец ломтиками. Обжарьте в небольшом количестве растительного масла до мягкости. Добавьте к баклажанам — это второй слой.

Нарежьте лук полукольцами, а морковь — длинными и тонкими брусочками и тоже обжарьте на слабом огне 15–20 минут. Переложите в кастрюлю к баклажанам и перцу — это третий слой.

Хорошо промойте базилик и кинзу. Половину мелко нарежьте и добавьте в горячую сковороду после лука и моркови, туда же специи по желанию — так масло получается очень ароматным. Прогрейте зелень и специи около 1 минуты и добавьте в кастрюлю к овощам.