

Любовь Поливалина

500 РЕЦЕПТОВ ПОСТНОЙ КУХНИ

Москва
RUGRAM
2021

УДК 641.55
ББК 92я2
П50

Поливалина Л.

П50 500 рецептов постной кухни / Л. Поливалина – М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. – 232 с. – (Готовим легко и просто!).

ISBN 978-5-521-75907-1

Книга представляет собой сборник уникальных рецептов постной кухни. В блюдах исключено использование мяса, яиц, майонеза. Все готовится на растительном масле. Эти блюда не только вкусны, но и полезны, так как помогают нормализовать работу внутренних органов, а следовательно, оздоравливают организм. Все рецепты составлены с учетом традиционной русской кулинарной школы.

Книга представляет интерес для широкого круга читателей.

BIC WBX
BISAC CKB019000

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ВСЕ О ПОСТНОЙ КУХНЕ (ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ)

РАЗДЕЛ 1. ПЕРВЫЕ БЛЮДА

ГЛАВА 1. ПОСТНЫЕ ЩИ

— **ЗЕЛЕННЫЕ ЩИ**

— **КИСЛЫЕ ЩИ**

— **ЩИ ИЗ РЫБЫ**

— **ГРИБНЫЕ ЩИ**

ГЛАВА 2. БОРЩИ

— **ЗЕЛЕННЫЕ БОРЩИ**

— **БОРЩИ С ГРИБАМИ**

— **БОРЩИ С РЫБОЙ**

ГЛАВА 3. СУПЫ

— **ГОРЯЧИЕ СУПЫ**

— **ХОЛОДНЫЕ СУПЫ**

ГЛАВА 4. СОЛЯНКИ

ГЛАВА 5. РАССОЛЬНИКИ

РАЗДЕЛ 2. ВТОРЫЕ БЛЮДА

ГЛАВА 1. КАШИ

ГЛАВА 2. БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

— КОТЛЕТЫ

— ЗРАЗЫ

ГЛАВА 3. МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

— ЛАПША

— ВАРЕНИКИ

ГЛАВА 4. БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

РАЗДЕЛ 3. НА ДЕСЕРТ

— КИСЕЛИ

— ЛЕПЕШКИ

— БЛИНЫ

— БЛИНЧИКИ

РАЗДЕЛ 4. НАПИТКИ

— УЗВАРЫ

— КОМПОТЫ

— МОРСЫ

— КВАСЫ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

Данная книга представляет собой сборник пятиста уникальных рецептов постной кухни. Совершенно очевидно, что она способна занять почетное место в вашем доме. На это есть несколько причин. Во-первых, она поможет разнообразить ваш стол во время постов. Любителям мясных и молочных продуктов, вынужденным по религиозным убеждениям на время отказаться от привычного рациона, тяжело взирать на постную пищу. Тут и пригодится этот сборник рецептов: обилие столь непохожих друг на друга блюд способно удовлетворить любой вкус, а процесс их приготовления превратится в увлекательный эксперимент.

Впрочем, посты соблюдают не все. Зато очень многие, особенно женщины, в вечном стремлении похудеть самозабвенно изводят себя кефиром, совсем забыв о том, что диетическое питание, кроме пользы, может приносить еще и удовольствие. Можно с уверенностью утверждать, что ни один из предложенных рецептов не заставит вас стремительно набирать вес, таким образом, вы совместите приятное с полезным: у вас будет разнообразное интересное меню, которое обеспечит стройную фигуру. Постное питание прекрасно способствует общему улучшению здоровья, помогает вывести шлаки, повышает жизненный тонус. Итак, если вы открыли эту книгу, значит, сделали первый шаг к оздоровлению своего организма.

В предложенных рецептах вы не встретите таких ингредиентов, как мясо или яйца. Постная кухня исключает также использование майонеза, молока и

животных жиров. Все блюда готовятся на растительном масле.

В книге несколько разделов. Первый познакомит вас с рецептами вегетарианских щей, борщей зеленых и с грибами, супов горячих и холодных, солянок и рассольников.

Во втором разделе содержатся рецепты вторых блюд. Здесь вы узнаете много интересного о приготовлении постных каш, котлет, зраз и блюд из овощей.

Третий раздел посвящен десертам. Вам откроются секреты постных вареников, блинчиков, лепешек и киселей.

Последний, четвертый раздел — это рецепты разнообразных напитков.

Словом, даже самый искушенный гурман непременно найдет в этом сборнике блюда по своему вкусу.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ. ВСЕ О ПОСТНОЙ КУХНЕ

Прежде всего хотелось бы сказать несколько слов о самом понятии "пост". Пост — это установленный некоторыми религиями временный запрет на прием пищи или отдельных продуктов, например мяса, молока, яиц.

Происхождение поста связано с культовыми ограничениями в древнейших классовых обществах, то есть пост можно отнести к традициям, переходящим из столетия в столетие. Некоторые историки утверждают, что истоки этого обычая уходят к тем временам, когда недостаток продуктов питания требовал от людей

самоограничения в еде, что получило форму узаконенных запретов — табу.

Существует и другая точка зрения. Временный отказ от некоторых продуктов мог быть продиктован неосознанной потребностью человека в очищении своего организма, в поддержании здоровья. Благотворное влияние подобных очищений неоспоримо.

В современных религиях пост обосновывается учением о главенстве духа над плотью. В христианстве, исламе, иудаизме пост является одним из атрибутов религиозности верующих.

В православии установлены четыре многодневных поста: Великий пост занимает семь недель; Петров — от одной до пяти недель, в зависимости от того, когда отмечается Пасха; Успенский пост длится две недели; Рождественский — шесть недель. Кроме того, существуют однодневные посты по средам и пятницам каждой недели и в дни религиозных праздников, например в Крещенский сочельник, в день праздника Воздвижения. Всего православная церковь санкционирует около двухсот постных дней в году.

В католицизме многодневных постов нет. Посты соблюдаются в среду первой недели Великого поста, в Страстную пятницу, в канун Успения и Рождества.

Протестантизм, исключая англиканскую церковь, обязательных постов не знает.

В исламе главный пост — Ураза — требует ежедневно от восхода до заката солнца на протяжении всего месяца рамазана отказываться от еды, питья, курения и т. д. Причем представителям других религиозных групп считается неприличным есть или пить в присутствии соблюдающих Уразу. Исключение составляют дети, больные и туристы. Существуют также индивидуальные

посты по обету и "выкупы" за нарушение верующим предписаний Корана и Шариата. В иудаизме имеются посты общественные, установленные в знак траура, в дни покаяния, в память различных событий в истории народа, и посты индивидуальные — по обету.

Тем, кто строго соблюдает посты, могут показаться интересными идеи вегетарианства.

Вегетарианство — это система питания, исключая продукты животного происхождения, в том числе рыбу и птицу. Последователи вегетарианства считают, что только растительная пища является естественным питанием человека. Некоторая часть вегетарианцев — "старовегетарианцы" — употребляют в пищу продукты растительного происхождения только в сыром виде, другие — в жареном и вареном, наконец, "младовегетарианцы" наряду с растительной пищей включают в рацион молочные продукты и яйца. Питание, рекомендуемое "младовегетарианцами", полностью покрывает все потребности организма, поэтому с физиологической точки зрения вполне допустимо.

Вегетарианство получило широкое распространение в Европе в первой половине XIX века, особенно в странах, где растительная пища, включая плоды, наиболее доступна широким слоям населения. В Россию вегетарианство пришло позже и популярным стало, в первую очередь, среди различных религиозных сект — духоборов, белоризцев, "свободников" — и некоторых слоев интеллигенции, особенно последователей "толстовства".

В наши дни большинство людей предпочитают смешанное питание. В пище животного происхождения содержатся очень важные для жизнедеятельности человеческого организма сложные аминокислоты. Чтобы покрыть физиологическую потребность организма в белке,

нужно большое количество растительной пищи, а ее перегрузки чреваты нарушениями работы органов пищеварения. Кроме того, растительный белок усваивается значительно хуже, чем животный. Например, белок черного хлеба усваивается на 70%, картофеля — на 68%, гречневой каши — на 70%, в то время как белки мяса, рыбы, яиц и молока усваиваются на 98%. Животные продукты содержат витамины А, В и некоторые другие.

Потребность в углеводах, жирах, минеральных солях и витаминах может быть обеспечена и растительной пищей, даже при больших мышечных нагрузках.

Вегетарианское питание с лечебной целью применяют при гипертонической болезни, атеросклерозе, заболеваниях сердца и сосудов, острых и хронических заболеваниях почек, подагре и многих других.

Таким образом, пост можно рассматривать как временный переход на вегетарианское питание, причем стимулом в данном случае становится религиозность, помогающая видеть самоограничение в совершенно ином свете. Хотя, надо сказать, различие между постной и вегетарианской кухнями есть. Оно на непосвященный взгляд не столь существенно и заключается в том, что постная кухня не допускает животных жиров, а вегетарианская — никаких мясных продуктов, включая рыбу. Но в настоящее время вегетарианская и постная кухни по некоторым параметрам сблизилась вплоть до взаимного проникновения.

Теперь поговорим непосредственно о содержании постной кухни.

В последнее время все больше и больше людей начинают соблюдать посты. Многие делают блюда постной кухни основой своего постоянного питания и при этом уверяют, что это позволяет им поддерживать

хорошую форму и прекрасно чувствовать себя. Мы не станем пропагандировать полезность постного рациона, а предоставим читателям делать собственные выводы.

Как бы там ни было, но тысячи лет наши предки придерживались вегетарианского принципа питания постоянно. Лишь только с появлением охоты и скотоводства в рацион стали включаться и животные продукты. Соответственно, растительная пища стала использоваться в ежедневном питании гораздо меньше. В настоящее время постепенно отходит на второй план приготовление пищи в домашних условиях, технический прогресс способствует уменьшению роли растительной пищи в питании человека, а развитие общественного питания обуславливает то, что домашнее приготовление пищи стало менее и менее распространенным.

В результате к середине XX столетия сложилась определенная ситуация относительно принципов питания. Необработанные пищевые продукты значительно сократились в ежедневном рационе, процессы очистки, напротив, получили очень широкое распространение, но самое важное, что натуральные растительные компоненты были вытеснены различными консервантами, а растительная пища практически полностью заменена животной.

Выше мы уже говорили, что о пользе постного питания известно давно. Однако эти знания существовали, как говорится, чисто теоретически, так как немногие люди придерживались постного рациона в обычной жизни. В настоящее время ряды последователей различных идей, например раздельного или постного питания, растут. Некоторые делают основой своего постоянного рациона растительную пищу. Важно, чтобы принцип питания соответствовал индивидуальным особенностям человека,