


Поститесь
вкусно!

ПРАВОСЛАВНЫЙ
ПОСТНЫЙ
СТОЛ



Москва
ЦЕНТРОЛИГРАФ

УДК 641.565
ББК 36.997
П63

Охраняется законодательством РФ
о защите интеллектуальных прав.
Воспроизведение всей книги или любой ее части
воспрещается без письменного разрешения издателя.
Любые попытки нарушения закона
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника
Е.Ю. Шурлаповой*

П63 Поститесь вкусно! Православный постный стол /
Сост. И.А. Михайлова. — М.: Издательство Центр-
полиграф, 2012. — 220, [4] с.

ISBN 978-5-521-79001-2

В нашей книге вы найдете лучшие рецепты для постного стола. Увидите, что это очень простые, вкусные и полезные блюда. Абсолютно любой сможет легко и быстро приготовить их самостоятельно. Вы узнаете современные и традиционные русские православные постные блюда и убедитесь в их разнообразии. Некоторые рецепты вас даже удивят. Такие блюда украсят постный стол своей формой и оригинальностью. И вы, несомненно, согласитесь, что и в постные дни можно красиво и изысканно накрыть стол для всей семьи. К тому же многие рецепты можно использовать не только в постные дни, они всегда порадуют вегетарианцев и людей, желающих сделать свое меню легким и низкокалорийным. Желаем вам приятного аппетита, здоровья и радости!

УДК 641.565
ББК 36.997

ISBN 978-5-521-79001-2

© ЗАО «Издательство
Центрполиграф», 2012

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

Иоанн Златоуст

О ПОСТАХ

Посты возникли в христианстве в самом начале его развития, вместе с первыми подвижниками, которые удалялись от мира, чтобы, смиряя тело, вознестись духовно. Подвижники эти брали пример с Иисуса Христа.

В Ветхом Завете читаем, что величайшие праведники Моисей, Илия, Даниил постились, чтобы очиститься, окрепнуть духовно. Иисус Христос после крещения Иоанном Предтечей в водах Иордана уединился в пустыне. Таков был древний обычай: посвящавший себя служению Богу очищался постом и молитвой. Иисус Христос постился в пустыне сорок дней, прежде чем начал благовествовать.

Несколько раньше (VII—VI вв. до н. э.) в Древней Индии основатель буддизма, «отшельник из шакьев» (одно из имен Будды — Шакья Муни), постился сорок дней. Одним из его последователей был принц Дарма, который стремился к совершенству и, проповедуя буддизм, отказался от еды, отдыха и сна, молился Богу день и ночь.

Исповедывающие ислам в девятый месяц (рамазан, рамадан) мусульманского года хиджры соблюдают тридцатидневный пост.

Как видим, посты существовали и существуют в трех мировых религиях.

Пост — не цель, а средство отвлечься от услаждения своего тела, сосредоточиться и подумать о своей душе; без всего этого он становится всего лишь диетой.

У древних иудеев пост был известен издавна, поэтому, когда ранние христиане постились, это не выглядело чем-то необычным. Основное правило поста состояло в том, чтобы не есть более одного раза в день вечером, воздерживаться от вина, сладкого и питательного, проводить день в уединении и молитве.

У первых христиан был один большой пост, который предшествовал Пасхе, то есть нынешний Великий Пост. Он возник в самом начале основания христианской церкви, когда его установили святые апостолы по примеру Моисея и Иисуса Христа, которые постились сорок дней. Этот пост называют главным, или Великим, постом.

В Западной Европе сухоядение как соблюдение поста возникло со II в. и просуществовало до VII в. В Западной Европе, начиная с VII в., постными продуктами питания стали считаться, помимо овощей, рыба и даже водяные птицы. Впоследствии возникла точка зрения, согласно которой употребление рыбы вместо мяса не считалось постом, а для соблюдения поста нужно было отказаться от употребления пищи, оказывающей раздражающее и возбуждающее действие на организм. И рекомендовалось в дни поста или воздержание от пищи вообще (если позволяет состояние здоровья), или умеренное употребление постной пищи. В странах Восточной Европы сухоядение, применяемое во время поста, просуществовало до XII в.

Впоследствии в Восточной Европе соблюдению поста стали придавать особое значение, и грех в нарушении установленного церковью поста стал приравниваться к ереси. Этот взгляд на соблюдение поста пришел вместе с возникновением христианства и в Киевскую Русь. Поэтому с тех давних времен возникло и существует в русском народе и Русской Православной Церкви уважительное отношение к соблюдению поста.

Раньше в России постились все без исключения. Религия регламентировала посты и праздники с учетом сложившихся традиций, сезонных особенностей, климата. В тропарях великого канона приводятся примеры из Ветхого и Нового Завета. И через них Святая Церковь призывает нас подражать праведным и благочестивым людям. «Поговев, исповедовшись и причастившись Святых Тайн, христианин возобновляет в себе благодатные источники, открытые в нас Святым Крещением, которые столько раз были засорены нерадением и падениями» (Святитель Феофан Затворник).

Говоря о соблюдении постов, следует помнить слова святых отцов Церкви: «Мы — не телоубийцы, а грехоубийцы», — то есть мы должны ненавидеть не свое тело, а грехи и именно с ними бороться всеми средствами, в том числе и телесным воздержанием.

О ПРАВОСЛАВНЫХ ПОСТАХ

Святой Ефрем Сирин писал: «Поститься христианину необходимо для того, чтобы прояснить ум, возбудить и развить чувство и подвинуть к благой деятельности волю. Эти три способности человека мы затмеваем и подавляем более всего объеданием, пьянством и заботами житейскими, а через то отпадаем от источника жизни — Бога — и ниспадаем в тление и суету, извращая и оскверняя в себе образ Божий. Объедание и сластолюбие пригвождает нас к земле и отсекает, так сказать, у души её крылья...»

Время приготовления к великим праздникам с древних времен принято освящать постом. Во время поста придерживаются строгих запретов и ограничений на пищу животного происхождения: мясо, молоко, яйца и др., в определенные дни по установленным правилам. И даже продукты растительного происхождения в это время употребляют в умеренном количестве.

В наше время человеческий организм зашлакован вредными для здоровья соединениями (радиоактивными элементами, солями тяжелых металлов, нитратами, пестицидами и т. д.), от которых можно частично избавиться, употребляя растительную пищу или голодая. Такое питание также способствует выведению холестерина и других веществ, вызывающих атеросклероз. Оно благотворно сказывается на работе почек, печени, мочевыделительной системы и др. органов.

При соблюдении поста человек начинает ощущать прилив сил, бодрости, проявляются уверенность и воля.

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

Помимо явной и очевидной пользы для организма, пост способствует духовному очищению и покаянию.

Душа словно бы становится легче, рассудок проясняется. Можно сказать, душа радуется.

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 мщениа, а также воздерживает язык от празднословия, сквернословия, пустословия, клеветы, осуждения, лести, лжи и всякого злоречия».

Пост — это самосовершенствование, сознательный отказ от удовольствий, добровольный отказ от радостей плотской жизни во имя торжества духа. Обильная еда, развлечения, супружеские отношения — все это замирает на время поста.

В течение постов Церковь запрещает даже совершение Таинства брака.

Но в некоторых случаях от поста следует отказаться:

— могут смягчаться пищевые предписания поста для больных людей, освобождаются от ограничений в еде беременные и кормящие женщины;

— можно не поститься тем, кто путешествует и тратит на это много сил, а также тем, кто занимается тяжелым физическим трудом;

— детям разрешено не поститься до 14 лет.

При соблюдении постов необходимо отказаться от употребления спиртных напитков, а также ограничить

возбуждающие аппетит продукты — острые пряности и приправы. Не следует увлекаться сладостями (сахаром, медом), различными кулинарными изделиями. Различают степени поста:

- очень строгий (сухоядение), когда употребляют только растительную пищу без масла;

- строгий, когда едят вареную растительную пищу с растительным маслом;

- обычный, когда, кроме того, что едят в строгий пост, добавляется рыба;

- ослабленный (для немощных, находящихся в пути и т. п.), когда едят все, кроме мяса.

ПОСТЫ ОДНОДНЕВНЫЕ И МНОГОДНЕВНЫЕ

По продолжительности посты делятся на однодневные и многодневные.

Однодневные посты

— пост в праздник Воздвижения Креста Господня (27 сентября) установлен в честь воспоминания в этот день страданий Христовых;

— пост в день Усекновения главы Крестителя Господня Иоанна Предтечи (11 сентября) установлен для того, чтобы почтить память великого праведника;

— пост в навечерие праздника Крещения (18 января) установлен ради величия дня и освящения в этот день воды.

Еженедельные посты по средам и пятницам

Пост в среду и пятницу каждой недели: среда в воспоминание предательства Иудой Христа, пятница — в память крестных страданий и смерти Спасителя.

Итак, еженедельно соблюдается пост в среду и пятницу (исключение составляют свободные от поста Сплошные седмицы и Святки («святые дни»), которые начинаются с приходом праздника Рождества Христова (7 января) и длятся до Крещения (19 января).

В еженедельные постные дни запрещается употребление в пищу продуктов животного происхождения (мяса, молока, масла, сыра, яиц), разрешается растительная пища, постное масло и рыба. Особо строгий пост должен соблюдаться спустя неделю после Троицы (от Недели Всех Святых) до Рождества Христова — по средам и пятницам запрещается есть не только мясную и молочную пищу, но также растительное масло и рыбу.

Многодневные посты

— Рождественский пост, или Филипповский (с 28 ноября по 7 января — 40 дней);

— Великий пост (от Прощеного воскресенья до Пасхи — 49 дней);

— Петровский (или Апостольский) пост (от Недели Всех Святых (через неделю после Троицы) до дня апостолов Петра и Павла (12 июля) — длится от одной до пяти недель, в зависимости от того, когда празднование Пасхи);

— Успенский пост (с 14 по 28 августа).