

# БОЛЬШАЯ КНИГА рецептов для ПРАВОСЛАВНЫХ ПОСТОВ И ПРАЗДНИКОВ



Составитель Арина Родионова



РИПОЛ  
КЛАССИК

Москва, 2012

УДК 664.6/.7  
ББК 36.83  
Б79

*Составитель А. Родионова*

**Б79      Большая книга рецептов для православных постов и праздников / [сост. А. Родионова]. — М. : РИПОЛ классик, 2012. — 800 с.**

ISBN 978-5-386-04048-2

В этой книге собраны рецепты приготовления традиционных блюд русской православной кухни. К каждому церковному празднику и посту приурочен определенный выбор яств. В книге приводятся рецепты блюд повседневных, простых в приготовлении, и праздничных, затейливых, приуроченных к торжественным застольям. Конечно же не обойдены вниманием главные православные праздники, такие как Пасха и Рождество.

Любям верующим эта книга значительно облегчит выбор блюд во время любого поста.

**УДК 664.6/.7  
ББК 36.83**

ISBN 978-5-386-04048-2      © ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2012



## Введение

Православная кухня имеет многовековую историю. Наши предки относились и к праздничной, и к будничной трапезе очень серьезно, считая ее важным моментом своей жизни. За стол они садились с молитвой, благословляя «ястие и питие» и благодаря Господа за Его милости и щедроты. Особые молитвы, произносимые перед трапезой и после нее, способствовали созданию настроения именно на «вкушение» пищи, а не на простое ее поглощение, не приносящее пользы ни телу, ни духу. Неслучайно во всех православных монастырях существует традиция чтения





вслух жития святых и поучения Отцов Церкви, что дает пищу и разуму.

Хотя многие различия праздничных блюд, характерные для каждого православного праздника, стерлись, до наших дней все же дошло немало оригинальных рецептов. У каждого праздника имеются свои блюда-символы. Так, на Пасху современные православные христиане, так же как и их предки, пекут куличи, красят яйца, делают пасху из творога.

В день святых апостолов Петра и Павла, который считается днем рыбаков, благочестивые люди ставят на стол изумительные кушанья из рыбы и морепродуктов. В Масленицу, или Сырную неделю, пекут блины, а в Рождественский и Крещенский сочельник делают сочиво и взвар из сухофруктов.

Далеко не все знают, какие блюда принято готовить для рождественского стола. Эта праздничная трапеза, первая после окончания 40-дневного поста, всегда была очень





богатой. Православная традиция здесь совпала с дохристианской, когда обильное застолье в канун нового года символизировало надежды людей на богатство будущего урожая.

Изобилию калорийных мясных кушаний на рождественском столе способствовали и наши суровые зимы, а также подледный лов рыбы и крестьянская традиция приурочивать забой домашнего скота к крещенским морозам. Многие мясные и рыбные блюда люди могли отведать лишь в холодное время года.

Трапеза в Рождественский сочельник была постной. На стол подавалось сочиво. А вот утром, в день Рождества, готовили скромные блюда: мясную лапшу или бульон с курицей («уха курячья»), блины, заливное, студень, молочного поросенка или свиную голову с хреном, солонину с чесноком, лапшой и гусиными потрохами. Праздничными блюдами также считались домашняя свиная кол-





баса, жареная свинина или баранина с гречневой кашей, колядки, медовые пряники, лодманцы с медом и маком. Позднее к Рождеству стали готовить святочную пряженину.

На стол подавали и другие рождественские блюда — гуся с яблоками, дичь в маринаде, гурьевскую кашу, расстегаи, кулебяки, печенье, хворост, торты.

В православном календаре есть праздники, которые выпадают на время поста. Однако постные блюда тоже могут быть «праздничными» и очень вкусными, ведь Церковь разрешает в праздничные постные дни вкушать такие продукты, как грибы, фасоль, мед, овощи, фрукты и рыба.

Начинаясь в храме, православные праздники продолжаются дома. Готовя разнообразные кушанья, не нужно забывать о благодарственных молитвах, славословиях и благих действиях. Только в этом случае праздничная трапеза станет для вас настоящим священнодействием.





### ***Молитва перед вкушением пищи***

*Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого.*

*Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремени, отверзаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животное благоволение.*

### ***Тайная молитва для неумеренных в питании (перед вкушением пищи)***

*Также молю Тебя, Господи, избави мя от пресыщения, сластолюбия и да-*





*руй мне в мире душевном с благоговением принимать щедрые дары Твои, да вкушая их, получу укрепление сил моих душевных и телесных для служения Тебе, Господи, в немногий остаток моей жизни на земле.*

**Молитва**  
**после вкушения пищи**

*Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небесного Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй им, прииди к нам и спаси нас.*

# **ПОСТЫ — ОСНОВА ПРАВОСЛАВНЯ**

