

# **Православные посты и трапезы**

ББК 36.997  
П68

Охраняется Законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части  
воспрещается без письменного разрешения издателя.  
Любые попытки нарушения закона  
будут преследоваться в судебном порядке.

*Оформление художника И.А. Озерова*

**Хигир Б.Ю.**  
П68 **Православные посты и трапезы** / Сост. Е.Г. Берсеньева. — М.: ЗАО Центрполиграф, 2005. — 159 с.

ISBN 978-5-519-73303-8

В этой книге дано множество рекомендаций относительно того, как правильно поститься, согласовывая свои действия с природными циклами и православными традициями. А также приводятся многочисленные рецепты изысканных и проверенных веками чрезвычайно полезных первых и вторых блюд, разнообразных закусок, салатов, напитков и выпечки ко всем православным праздникам.

**ББК 36.997**

ISBN 978-5-521-73303-8

© Берсеньева Е.Г., 2005  
© Художественное оформление,  
ЗАО «Центрполиграф», 2005  
© ЗАО «Центрполиграф», 2005



## О ПОСТАХ И ТРАПЕЗЕ

*Постить, постовать, поститься,  
соблюдать пост, не есть вовсе или  
не есть скоромного, а одно постное;  
не готовить горячего, есть всухомятку,  
хлеб с водою, с квасом и луком.  
Средопяточать, поститься в эти дни.*

*В. И. Даль.*

Пост, постные дни, поститься. Что это?

«В течение всего года постные дни и периоды установлены Церковью для упражнения верующих в воздержании; это — существенное пособие для духовной жизни, способствующее подчинению души и тела духу, а через это — Богу.

Главное — очистить свою душу, ослабить воздействие на нее страстных помыслов и греховных привычек, и телесное воздержание должно способствовать этому, дисциплинируя нашу волю. Соблюдение поста именуется говением» (Митрополит Николай).

В Ветхом Завете читаем, что величайшие праведники Моисей, Илия, Даниил постились, чтобы очиститься, окрепнуться 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.

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 Таин, 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.

В древние времена натуральная, простая и свежая еда была основой каждодневного стола. Наши предки никогда не использовали в пищу вчерашнюю еду. Еда же была и лекарством от недугов.

Вспомним народную мудрость, те самые народные пословицы и поговорки. «Мельница сильна водой, а человек — едой», «Здоровье близко, ищи его в миске», «Чеснок да лук от семи недуг», «Щей поел словно шубу надел», «Поешь рыбки, будут ноги прытки», «Каша — мать наша», «Не поешь толком — будешь волком», «Натощак и песня не поется», «Сытому ученье — утеха, голодному — помеха». Все и не перечесать. И надо обратить ваше внимание, что православные люди, строго соблюдавшие посты, отличались отменным здоровьем. После-

ловательно сменявшие друг друга в течение года посты и праздники являлись сложившимся укладом, установившимся порядком почти тысячелетнего опыта русского народа и основой русского образа жизни. «Два раза в год они говели, любили круглые качели, подблюдны песни, хоровод» (Пушкин А. С. «Евгений Онегин»).

Установлением Православной Церкви в течение года предусмотрено более 200 постных дней.

## О ПРАВОСЛАВНЫХ ПОСТАХ

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

Пост — это самосовершенствование. Пост — это 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 среду и пятницу каждой недели (среда в воспоминание предательства Иудой Христа, пятница — в память крестных страданий и смерти Спасителя);

✧ 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.

### **Многодневные посты:**

✧ Рождественский пост, или Филипповский (с 28 ноября по 7 января сорокадневный);

✧ 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 (двухнедельный, с 14 по 28 августа).

### **Еженедельные посты по средам и пятницам**

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.

## **ТРАДИЦИИ ПРАВОСЛАВНОГО ПОСТНОГО СТОЛА**

Самыми распространенными в постные дни были похлебки, полевки, солодуха, кулага, толокно, овсяный кисель с постным маслом, печеный картофель, квашеная капуста, соленые грибы, грибные кушанья, каши из ячневой, овсяной, пшенной, перловой, гречневой круп. Кстати, эти рецепты можно найти в очень старинных кулинарных книгах, если они сохранились в вашем доме.

Обширный перечень разнообразных постных блюд мы находим у В. И. Даля: пироги ни с чем вприхлебку с суслом; вареные волнухи, ломтевой картофель с уксусом; похлебка из конопляного сока с груздями; пареная репа, морковь, свекла в горячем сусле; гороховый кисель с конопляным маслом; сусло с вишней, черемухой, клубникой, костяникой, земляникой, бояркой, брусникой (семь блюд); пироги: репник, морковник, луковник, свекольник, грибной с крупой; блины, шанежки, калитки, оладьи, мерзлая брусника; пирог с одной малиной; маковник с медом; заедки: орехи, изюм, пряники.

### **Основные постные русские блюда**

Конечно, если у вас есть возможность, вы можете попробовать приготовить исконно русское блюдо. Согласитесь, иногда возникает любопытство и желание узнать, что же ели в те века, как выглядит то или иное блюдо,

насколько вкусна пища, которую лишь описывают в книгах. Даже уже не все бабушки знают, как готовятся эти «странные» блюда.

Сейчас не проблема купить продукты. Но в наших домах нет печей. А пожалуй, именно в них заключается основная русская традиция и именно в чреве печи обретался тот неповторимый вкус блюд. И готовили-то в глиняных да чугунных горшках, и вынимали-то их прихватом из печи. Кажется, что и посуда тогда была какая-то особенная. Кто вкушал кашу или щи из печи, знает — такого не забыть. Аромат дымящейся пищи остается в памяти на всю жизнь. А при всяком воспоминании о ней возникает вкусовое ощущение приятности и блаженства.

Итак, кто может — готовит в печи, а нам остается печь заменить духовым шкафом. Ну что же! Читайте и пробуйте.

**Тюря.** Самое распространенное старинное блюдо для поста — тюря. Это холодное кушанье из крошеного хлеба и репчатого лука в подсоленной воде или квасе. Пожалуй, сегодня это может вызвать недоумение. Но это действительно ели, кто — только в пост, а бедняки — так частенько.

**Толокно.** Это кушанье приготавливали из овса, выдержанного в течение ночи в достаточно теплой русской печи. В словаре у С. Ожегова читаем: «Толокно. Мука из поджаренного (предварительно заваренного) очищенного овса». Зерна овса пропаривали, высушивали, обжаривали, очищали и толкли в муку. Мука, полученная из такого зерна, теряла способность образовывать клейковину, зато хорошо набухала в воде и быстро загустевала. Толокно замешивали на охлажденной кипяченой воде, приправленной солью. Это было любимым лакомством детворы и вот почему — из загустевшего толокна «маленькие скульпторы» лепили фигурки зверушек — совок, рыбок, петушков — и забава, и вкусно, и голод прогоняет. Толокном обычно полдничали, так как между обедом и ужином проходило много времени, накрывали стол для ужина перед самым сном.

**Полевка** — это жидкая похлебка, которую готовили из заквашенного ржаного теста — расчины (расчина от слова расчинять или затворять квашню, в старославянских языках так называли кислое тесто для хлеба), ее ставили накануне и, когда она достаточно закисала, из нее готовили полевку.

А делали так: в горшке кипятили воду, добавляли соль, лавровый лист, репчатый лук, расчину и «заколачивали» мутовкой (приспособление, вырезанное из молодого, тщательно оструганного соснового деревца, на котором оставляли веерообразные тонкие сучки длиной 3—4 см). С помощью этой мутовки достигалась однородность любой пюреобразной массы, нынче этого можно достигнуть с помощью миксера. Полевку заправляли луком, сушеными грибами, сельдью, вяленой рыбой, сметками.

**Солодуха.** Название блюда происходит от слова «солод». Солод — это замоченное в воде, набухшее, пророщенное (наклюнувшееся) зерно ржи, ячменя или пшеницы, затем высушенное и смолотое.

Солодуха — довольно жидкое блюдо, однако супом не назовешь. Это скорее десерт, потому что имеет кисло-сладкий вкус.

Готовили так: в глиняном горшке кипятили воду, охлаждали до температуры 35 °С, засыпали солод и интенсивно перемешивали мутовкой, чтобы не было комков. Горшок ставили на припечек (часть русской печи). И, пока русская печь топилась, солодуха стояла в тепле. В горшок время от времени бросали кусочки льда или снега, чтобы солод не перегревался, иначе солодуха не становилась сладкой. А поскольку содержимое горшка несколько разжижалось, туда также время от времени подсыпали немного солода и вновь тщательно перемешивали.

Когда процесс заканчивался (определялось это исключительно по степени сладости, которую знала только хозяйка, и у каждой была своя вкусовая мера сладости, что можно считать секретом), горшок ставили в печь и доводили до кипения, тотчас вынимали, быстро ох-