

# Мои любимые рецепты постных блюд

Книга для записи кулинарных рецептов — полезная в хозяйстве вещь. Ваши любимые рецепты теперь всегда будут под рукой! Соберите лучшие рецепты постных блюд в книге, которая во время поста станет вам надежной помощницей.

Салаты и закуски



Первые блюда



Блюда из круп



Блюда из теста и макаронных изделий



Блюда из овощей и грибов



Выпечка



Десерты



Напитки



Соленья

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-2722-9



9 785991 027229

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-966-14-6381-2



9 789661 463812

# Мои любимые рецепты постных блюд



## Книга для записей

*Мои  
любимые  
рецепты  
постных блюд*

*Книга  
для записей*

ХАРЬКОВ  КЛУБ  
БЕЛГОРОД СЕМЕЙНОГО  
2014  ДОСУГА





## Введение

Пост — это особый период в жизни христианина. Это благодатное время, когда человек старается приблизиться к высшему, духовному, к Богу.

В это время положено мало заботиться о материальном и чувственном: принимать постную пищу, то есть только то, что дает земля, и ничего, что получаем мы от животных, рыб, птиц.

Торопитесь творить дела милосердия и старайтесь по мере своих возможностей жить по заповедям Христа, то есть быть совершенными. Пост — это тренировка души, необходимая, чтобы человек встал на новую ступень развития.

## Пост в православии

### Многодневные посты

Великий Пост	6 недель + Страстная седмица; начинается не ранее 15 февраля и заканчивается не позднее 7 мая включительно. Зависит от дня празднования Пасхи
Петров Пост	Начинается через неделю после дня Святой Троицы, в понедельник, после 9-го воскресенья по Пасхе, а заканчивается в день Петра и Павла — 29 июня (12 июля). В зависимости от даты празднования Пасхи может продолжаться от 8 до 42 дней



Успенский пост	С 14 по 28 августа
Рождественский пост	С 28 ноября по 6 января

### *Однодневные посты*


Среда и пятница	В течение всего года, за исключением сплошных седмиц и Святков
Крещенский сочельник	18 января
Усекновение главы Иоанна Предтечи	11 сентября
Воздвижение Креста Господня	27 сентября


**Великий пост** самый строгий. Это самое светлое время для раздумий над жизнью, молитв и покаяния, когда человек становится способен признать свои грехи перед Господом. В православном календаре именно Великий пост является одним из самых значимых событий. Каждый год его соблюдают около 40 дней — в память о сорокадневном посте Христа в пустыне.

В это время человек способен услышать свою душу, стать спокойнее, гармоничнее, чище и светлее, должен уделять много времени молитве и общению с Богом и собой. Кроме того, нужно соблюдать определенный режим питания, ведь человек есть то, что он ест.

Во время всего поста стоит ходить в церковь, молиться и поститься. В первую и последнюю недели рекомендуется придерживаться особо строгого поста.

Питание в Великий пост:

 в понедельник, среду и пятницу один раз в день принимать холодную пищу без масла;

- 
- 🍷 во вторник и четверг один раз в день принимать горячую пищу без масла;
  - 🍷 в субботу и воскресенье два раза в день можно употреблять пищу с маслом и виноградное вино (кроме субботы Страстной седмицы).

Питание по праздникам:


- 🍷 в первый день Великого поста, в Чистый понедельник, рекомендуется полное воздержание от пищи;
- 🍷 в Благовещение (7 апреля) и Вербное воскресенье можно употреблять в пищу рыбу;
- 🍷 в Лазареву субботу (суббота шестой седмицы Великого поста) нельзя употреблять рыбу, но разрешается есть икру;
- 🍷 в Великую пятницу разрешено пить только воду;
- 🍷 в Великую субботу также желательно отказаться от еды или питаться очень скромно;
- 🍷 на Пасху разрешается скоромная пища.

В большие праздники, дни почитания святых также разрешено по понедельникам, вторникам и четвергам есть горячую пищу с растительным маслом. А вот по средам и пятницам от масла нужно отказаться, но можно употреблять вино.

Во время поста нужно разнообразить рацион.

На самом деле только кажется, что постное меню однообразно — проявив фантазию, можно готовить новые блюда каждый день. Ведь кроме круп есть еще овощи: печеные, отварные, тушеные, соленые и маринованные.

Следует обеспечить организм белками. Растительный белок содержится в орехах, бобовых, соевых продуктах, грибах. Последними не стоит особенно увлекаться, поскольку грибы долго перевариваются и разные их виды по-разному усваиваются организмом: если у вас есть какая-либо ферментная недостаточность, откажитесь от таких грибов, как вешенки или белые. Лучше включить в рацион шампиньоны, грузди (или шиитаке), опята. Самое главное —





УДК 641/642  
ББК 36.991  
М74



Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Дизайнер обложки *Мария Пащевская*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

**Мої улюблені рецепти  
пісних страв.**

**Книга для записів**

(російською мовою)

Укладач

**КАЯНОВИЧ Людмила Леонідівна**

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*  
Художній редактор *С. В. Місяк*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 19.12.2013.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion Pro».  
Ум. друк. арк. 3,36.  
Наклад 15 000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів  
у типографії ТОВ «Побутелектротехніка»  
61024 м. Харків, вул. Ольмінського, 17  
Свідцтво ДК №3179 от 08.05.2008

**Мои любимые рецепты  
постных блюд.**

**Книга для записей**

Составитель

**КАЯНОВИЧ Людмила Леонидовна**

Главный редактор *С. С. Скляр*  
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремий*  
Художественный редактор *С. В. Мисьяк*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Подписано в печать 19.12.2013.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Minion Pro».  
Усл. печ. л. 3,36.  
Тираж 15 000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб  
“Клуб семейного досуга”»  
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в типографии ТОО «Бытэлектротехника»  
61024 г. Харьков, ул. Ольминского, 17  
Свидетельство ДК №3179 от 08.05.2008

ISBN 978-966-14-6381-2 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-2722-9 (Россия)

- © DepositPhotos.com / Martina Vaculikova, Vladimir Yudin, Sze Wei Wong, обложка, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2014
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2014
- © ООО «Книжный клуб “Клуб семейного досуга”», г. Белгород, 2014