

# Постная кухня

Лучшие блюда от закусок до десертов

Книга «Постная кухня» — это настоящая энциклопедия полезных постных блюд! Здесь вы найдете более 1000 разнообразных рецептов.

- Бутерброды и салаты
- Запеканки и фаршированные рыба и овощи
- Зразы и драники
- Борщи и рассольники
- Галушки и вареники
- Постные блины и пироги
- Выпечка без яиц и молочных продуктов

Отдельный раздел книги посвящен рецептам традиционных и обрядовых блюд православной кухни, которые готовят в праздничные дни: куличи, творожные пасхи, кутья, сочиво, узвары, пряники.

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

ISBN 978-5-9910-3424-1



9 785991 1034241

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

ISBN 978-617-12-0099-9



9 786171 1200999

ПОСТНАЯ КУХНЯ

# ПОСТНАЯ КУХНЯ

Лучшие блюда от закусок до десертов



КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА



# ПОСТНАЯ КУХНЯ

Лучшие блюда  
от закусок до десертов





# ПОСТНАЯ КУХНЯ

Лучшие блюда  
от закусок до десертов



Обрядовые  
блюда  
к церковным  
праздникам

ХАРЬКОВ  
БЕЛГОРОД  
2015

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



УДК 641/642  
ББК 36.991  
П61



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

Дизайнер обложки *Юлия Демидова*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

**Пісна кухня.**  
**Найкращі страви від закусок до десертів**  
(російською мовою)

**Постная кухня.**  
**Лучшие блюда от закусок до десертов**

Укладач  
*КУЗЬМИНА Лариса Миколаївна*

Составитель  
*КУЗЬМИНА Лариса Николаевна*

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*  
Редактор *Л. Г. Фадєєва*  
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *К. В. Озерова*

Главный редактор *С. С. Скляр*  
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*  
Редактор *Л. Г. Фадеева*  
Художественный редактор *Ю. А. Сорудейкина*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *Е. В. Озерова*

Підписано до друку 15.10.2015.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «HeliosCond».  
Ум. друк. арк. 18,48.  
Наклад 10 000 пр. Зам. №

Подписано в печать 15.10.2015.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «HeliosCond».  
Усл. печ. л. 18,48.  
Тираж 10 000 экз. Зак. №

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)

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»:  
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
[www.ttornado.com.ua](http://www.ttornado.com.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
[www.ttornado.com.ua](http://www.ttornado.com.ua)  
61036, м. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-617-12-0099-9 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3424-1 (Россия)

- © DepositPhotos.com / michelangelus, mycola\_adams, bit245, belchonock, bit245, minadazhda, belchonock, обложка, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2015



# ПОСТНЫЕ БЛЮДА



## ЗАКУСКИ


### Маринованная капуста

 2 кг свежей капусты

**Для маринада:** 2 стакана воды, 100 мл уксуса, 100 мл растительного масла, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. соли

Капусту нашинковать, перетереть руками. Для маринада вскипятить воду с сахаром и солью, добавить масло и уксус. Горячим маринадом залить капусту. Пока капуста остывает, перемешивать. Поставить на сутки в холодильник.

### Квашеная капуста

 1 кг капусты, 1 морковь, 1 ст. л. соли, лавровый лист, черный перец горошком


Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Посыпать овощи солью, перетереть руками. Плотнo утрамбовать в банку, пересыпая специями. Накрывать марлей, оставить на 3 дня при комнатной температуре.





Каждый день протыкать капусту до дна деревянной палочкой. Затем хранить в холодном месте.


### Капуста, маринованная со свеклой

 2 кг капусты, 1 небольшая свекла, 2 средние моркови, 1 головка чеснока

**Для маринада:** 1 л воды, 200 мл уксуса, 100 мл растительного масла, 3—4 ст. л. сахара, 2 ст. л. соли, ½ ч. л. молотого черного перца


Капусту, морковь и свеклу нашинковать, добавить пропущенный через пресс чеснок. Для рассола в воде перемешать соль, сахар, перец. Довести до кипения, влить уксус и масло. Горячим рассолом залить овощи, поставить под гнет. Оставить при комнатной температуре до утра. Затем хранить в холодильнике.

### Капуста кимчи

 1 кочан пекинской капусты, 5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. тертого корня имбиря, 1—2 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. острого красного перца, 3 ст. л. соли, сахар по вкусу

Капусту разобрать на листья, пересыпать солью, оставить на 3 часа. Затем листья промыть, крупно нарезать. Добавить измельченный чеснок, имбирь, перец, соль, сахар, влить соевый соус, перемешать. Оставить мариноваться в собственном соку на 3 дня.

### Закуска из капусты с маринованными огурцами

 1 кочан молодой капусты, 1 морковь, 2 маринованных огурца, 1 болгарский перец, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, зелень укропа, ½ стакана огуречного маринада, сахар, соль и перец по вкусу

Капусту, морковь, огурцы, болгарский перец и лук нашинковать соломкой. Чеснок и укроп измельчить. Капусту посолить и слегка перетереть руками. Огуречный маринад довести до кипения, приправить сахаром, солью и перцем. Снять с огня. Соединить все овощи, залить горячим ма-



ринадом, охладить до комнатной температуры, дать настояться в холодильнике 1 день.


### Маринованная морковь

 4 моркови

**Для маринада:** 1 зубчик чеснока, по 2 веточки петрушки и укропа, ½ стакана воды, ½ стакана 9 %-го уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. горчицы, ½ ч. л. сахара, ½ ч. л. соли, 2 лавровых листа, щепотка молотого красного перца


Морковь нарезать ломтиками толщиной не более 2 см. Смешать составляющие для маринада (кроме горчицы, масла и уксуса), довести до кипения. Добавить морковь, варить 2 минуты. Затем морковь вынуть, маринад процедить, добавить горчицу, масло и уксус, залить морковь и оставить на 2—3 дня.

### Маринованные помидоры черри

 200 г помидоров черри, 3 зубчика чеснока, 50 мл растительного масла, 3 ст. л. винного уксуса, 1 ч. л. сушеного базилика, ½ ч. л. соли, ½ ч. л. сахара

Помидоры нарезать половинками. Чеснок натереть на мелкой терке. Соединить масло, уксус, чеснок, базилик, соль и сахар, тщательно перемешать. Залить помидоры маринадом и оставить на 2 часа.

### Маринованный перец

 1 кг болгарского перца, 1 стручок острого красного перца, 3 зубчика чеснока, ½ стакана растительного масла, ½ стакана яблочного уксуса, 1 ч. л. куркумы, 1 ч. л. орегано, 1 ч. л. паприки, 2 лавровых листа, ½ ч. л. соли


Перец запекать в духовке при 220 °С 30 минут, затем очистить от кожицы и семян. Чеснок мелко нарубить. Острый перец мелко нарезать. Смешать масло, уксус, соль и приправы, добавить чеснок и острый






Противоположный край расплющить и надрезать — это «хвост с перьями». Оставшиеся два края — это «крылья», на них также необходимо сделать надрезы — «перышки». Выложить изделия на противень, застеленный промасленным пергаментом, оставить для расстойки на 20 минут. Затем смазать взбитым яйцом. Выпекать в духовке до готовности.

### Жаворонки постные

 500 г муки, 1 ч. л. сухих дрожжей, 1 стакан воды, 1 ст. л. сока моркови, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, щепотка соли, ванилин, лимонная цедра, изюм

Дрожжи развести в теплой воде, добавить сахар, соль, ванилин, цедру, растительное масло и морковный сок. Подсыпая муку, замесить плотное тесто. Дать ему подойти, затем раскатать на посыпанной мукой поверхности и нарезать полосками длиной 15 см и шириной 2 см. Каждую полоску свернуть петелькой. Концы полоски расплющить и надрезать — это будут «перья». Из утолщения петли сформировать голову и вставить туда кусочки изюма — «глазки». Оставить для расстойки на 20—30 минут, смазать крепким чаем. Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, 20—30 минут.


### Жаворонки по монастырскому рецепту

 500—600 г муки, 1 стакан воды, 10 г свежих дрожжей, ½ ч. л. соли, изюм

Смешать муку с солью. Влить воду с разведенными в ней дрожжами, замесить тесто. Оставить на 40 минут в теплом месте. Обмять, сформовать небольшие тонкие «колбаски». Каждую колбаску завязать узелком. Верхняя часть — это голова жаворонка. Ее необходимо слегка вытянуть, прикрепить два кусочка изюма — «глаза». Нижнюю часть — «хвост» — слегка приплюснуть и нанести ножом насечки. На «теле» можно ножницами сделать защипы — «перья». Выложить изделия на противень, застеленный промасленным пергаментом, оставить для рас-

стойки на 20—30 минут, смазать крепким чаем. Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, 20—30 минут.

### Жаворонки без дрожжей

 3—3½ стакана муки, 1—2 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан кефира, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. соды

Яйца растереть с сахаром, влить кефир и растопленное сливочное масло. Добавить муку с содой и замесить тесто. Оставить его на 10 минут, затем сформовать жаворонков. Смазать взбитым яйцом или сладким чаем и выпекать до готовности.



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Постные блюда</b> .....	5
Закуски .....	5
Салаты .....	41
Первые блюда .....	75
Блюда из овощей и грибов .....	108
Блюда из рыбы и морепродуктов .....	157
Блюда из круп .....	189
Мучные блюда.....	217
Выпечка .....	245
Десерты .....	275
Соусы и заправки.....	284
Напитки.....	299
<b>Традиционные и обрядовые блюда православной кухни</b> .....	314
Куличи и бабы .....	314
Творожные пасхи .....	326
Кутья, сочиво.....	335
Узвар, сыта, кисели.....	339
Пряники .....	343
Жаворонки .....	348



**УКРАИНА**

- по телефону справочной службы (050) 113-93-93 (МТС); (093) 170-03-93 (life) (067) 332-93-93 (Киевстар); (057) 783-88-88
- на сайте Клуба: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)
- в сети фирменных магазинов см. адреса на сайте Клуба или по QR-коду



**РОССИЯ**

- по телефону справочной службы +7 (4722) 73-22-73;
- e-mail: [info@ksdbook.ru](mailto:info@ksdbook.ru)
- на сайте Клуба: [www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)
- «Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Высылается бесплатный каталог

**Для оптовых клиентов**

**Харьков**  
тел./факс +38(057)703-44-57  
e-mail: [trade@bookclub.ua](mailto:trade@bookclub.ua)  
[www.trade.bookclub.ua](http://www.trade.bookclub.ua)

**Киев**  
тел./факс +38(067)575-27-55  
e-mail: [kyiv@bookclub.ua](mailto:kyiv@bookclub.ua)

**Одесса**  
тел./факс +38(067)572-44-28  
e-mail: [odessa@bookclub.ua](mailto:odessa@bookclub.ua)

**Москва**  
Бертельсманн Медиа Москва АО  
Тел./факс +7 (495) 984-35-23  
e-mail: [office@bmm.ru](mailto:office@bmm.ru)  
[www.bmm.ru](http://www.bmm.ru)

**Приглашаем к сотрудничеству  
авторов, художников, переводчиков и редакторов**

e-mail: [publish@bookclub.ua](mailto:publish@bookclub.ua)

Завдяки цій книзі ви переконаєтеся, що пісні страви теж можуть бути надзвичайно смачними й різноманітними! Мариновані овочі, ікра, паштети, салати, супи, щі, борщі, окрошки, страви з овочів, риби та морепродуктів, каші, випічка без яєць і молочних продуктів, десерти й напої... Страви приготовані з продуктів, доступних практично цілий рік, прості в приготуванні й корисні. Особливо подано обрядові страви православної кухні, які готують у святкові дні. Навіть досвідчені господині будуть приємно вражені тим, наскільки смачним і багатим може бути пісний стіл!

**П61** Постная кухня. Лучшие блюда от закусок до десертов / сост. Л. Н. Кузьмина. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2015. — 352 с.

ISBN 978-617-12-0099-9 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3424-1 (Россия)

Благодаря этой книге вы убедитесь, что постные блюда тоже могут быть очень вкусными и разнообразными! Маринованные овощи, икра, паштеты, салаты, супы, щи, борщи, окрошки, блюда из овощей, рыбы и морепродуктов, каши, выпечка без яиц и молочных продуктов, десерты и напитки... Блюда приготовлены из продуктов, доступных практически круглый год, просты в приготовлении и полезны. Отдельно представлены обрядовые блюда православной кухни, которые готовят в праздничные дни. Даже опытные хозяйки будут приятно удивлены тем, насколько вкусным и богатым может быть постный стол!

**УДК 641/642**  
**ББК 36.991**