

ПОСТНЫЕ БЛЮДА монастырской КУХНИ

ПОСТНЫЕ БЛЮДА МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ

Святитель Василий Великий сказал: «Воздержание от пищи само по себе недостаточно к тому, чтобы сделать пост похвальным, а надобно, чтобы и в прочем соответствовало поведение, то есть и речи, и обращение, и сближение должно иметь с теми, от кого можно получить пользу, так чтобы воздержание от пищи было дополнением подвижничества».

Что можно, а что нельзя есть в пост? Как составить постное меню на будни и праздники? Рецепты этой книги помогут вам разобраться в особенностях питания в пост. Еда, приготовленная из доступных продуктов и по монастырской традиции, порадует вкусом и пользой. Первые и вторые блюда, салаты, каши, выпечка, сладости и напитки. Вы узнаете, что готовят православные в других странах: Греции, Болгарии, Сербии, Грузии, Беларуси, Молдове. Эти блюда придутся по вкусу вашей семье и будут часто появляться у вас на столе.

- Капустняк
- Маринованная сельдь
- Свекольный салат с грибами
- Греческая халва
- Шарики из сухофруктов и орехов
- Свекольный квас

www.bookclub.ua

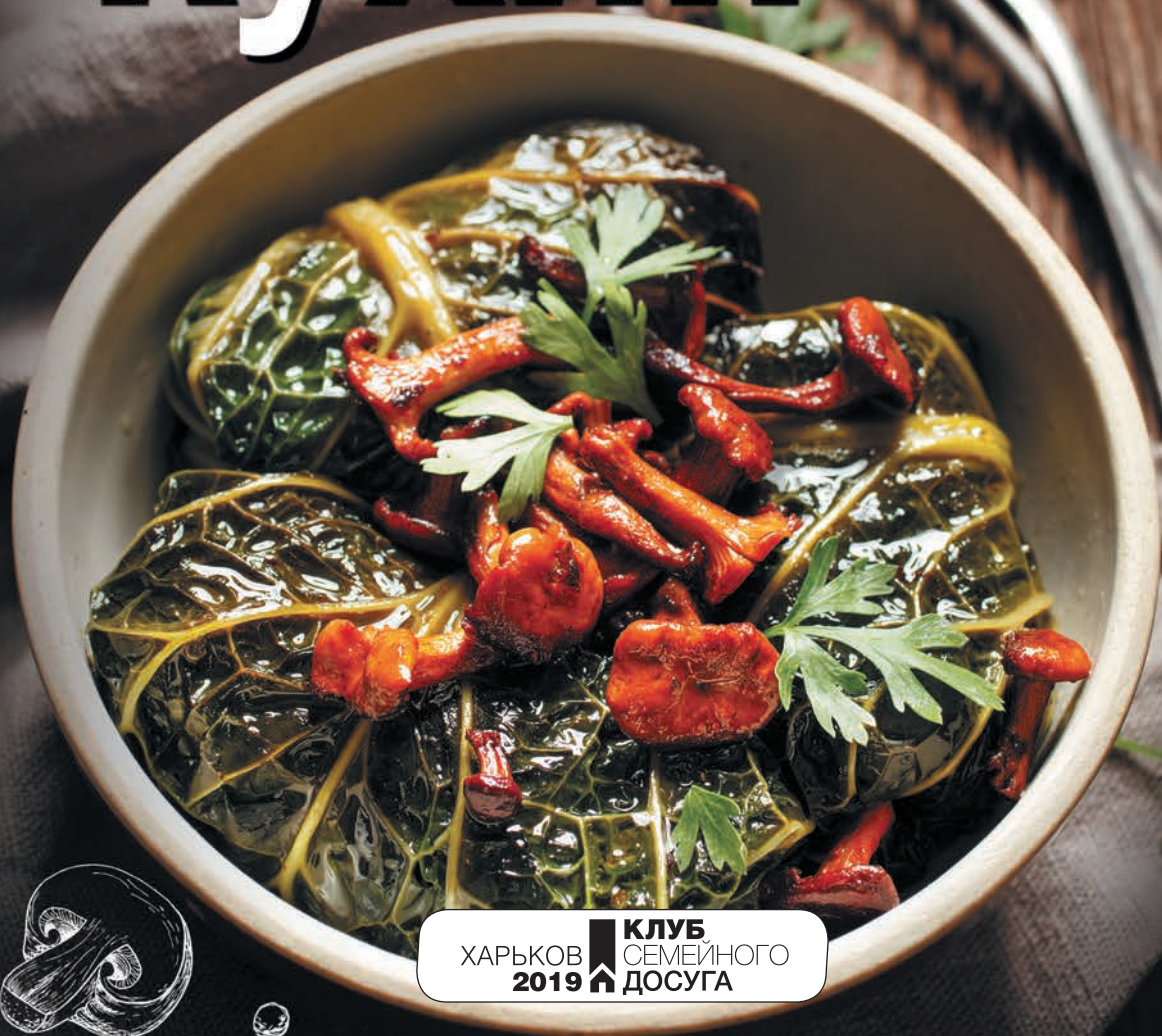
ISBN 978-617-12-5950-8



9 786171 259508



ПОСТНЫЕ БЛЮДА монастырской КУХНИ



ХАРЬКОВ  КЛУБ
2019  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА

УДК 641.5
П63



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

Дизайнер обложки *Юлия Дзекунова*

Популярне видання

Популярное издание

КРАСНОВА Олеся
Пісні страви монастирської кухні
(російською мовою)

КРАСНОВА Олеся
Постные блюда монастырской кухни

Керівник проекту *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Л. Г. Фадєєва*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Руководитель проекта *С. И. Мозговая*
Ответственный за выпуск *О. Н. Шелест*
Редактор *Л. Г. Фадеева*
Художественный редактор *А. О. Попова*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*

Підписано до друку 16.08.2019.
Формат 70x100/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Helios». Ум. друк. арк. 7,74.
Наклад 6000 пр. Зам. №

Подписано в печать 16.08.2019.
Формат 70x100/16. Печать офсетная.
Гарнитура «Helios». Усл. печ. л. 7,74.
Тираж 6000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Семейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
Св. № ДК65 от 26.05.2000
61001, г. Харьков, ул. Б. Хмельницкого, д. 24
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано згідно з наданим оригінал-макетом
у друкарні «Фактор-Друк»
61030, м. Харків, вул. Саратовська, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

Отпечатано согласно предоставленному оригинал-макету
в типографии «Фактор-Друк»
61030, г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: + 3 8 057 717 53 57

ISBN 978-617-12-5950-8

© Depositphotos.com / zi3000 / nordfox / 5PH,
обложка, 2019
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
издание на русском языке, 2019
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,
художественное оформление, 2019

Цель этой книги — помочь вам в составлении семейного постного меню для будней и праздников.

Традиционными постными днями, установленными Православной церковью, являются среды и пятницы. Существуют однодневные посты — Крещенский сочельник (18 января), день памяти Иоанна Крестителя (11 сентября), Воздвижение Креста Господня (27 сентября). Установлены четыре многодневных поста. Главный и наиболее продолжительный пост — Великий. Дата его начала не фиксирована — он начинается за 49 дней до Пасхи Христовой. На это время запрещаются мясо, яйца, молочные продукты. Рыба разрешается в праздники Благовещения и Входа Господня в Иерусалим.

Петров, или Апостольский, пост напоминает о подвиге святых апостолов Петра и Павла. Начинается он в понедельник после праздника Пятидесятницы и заканчивается 12 июля, в день памяти святых. Пост менее строгий, чем Великий, по средам и пятницам запрещена рыба. Успенский пост установлен в честь Успения Божией Матери и длится ежегодно с 14 по 28 августа. По строгости он схож с Великим постом, запрещена к употреблению рыба, кроме праздника Преображения Господня (Яблочный Спас). Рождественский, или Филиппов, пост начинается ежегодно после дня памяти апостола Филиппа (28 ноября) и длится до Рождества Христова (7 января). В Рождественский сочельник не принято употреблять пищу до восхода первой звезды, а саму праздничную трапезу следует начинать с сочива (кутью).

Что можно, а что нельзя есть в пост? По церковному уставу, «брашна, от которых должно воздерживаться в посты, суть: мясо, сыр, коровье масло, молоко, яйца, а иногда и рыба, смотря по различию святых постов». Посты отличаются по степени строгости. Так, в разные постные дни может быть разрешено употребление рыбы, приготовление пищи с добавлением растительного масла, а в некоторые дни предусмотрена лишь вареная пища без масла, а также пища без термической обработки (сухоядение).

Суть поста — в воздержании, ограничении, но не истязании себя. Он должен совершаться по силам, исходя из физического и духовного состояний. Постоянное чувство голода и мысли о еде не дадут сосредоточиться на молитве и размышлениях о душе, так что пользы такое воздержание не принесет.

Смягчаются ограничения в пище для детей, пожилых, беременных женщин, людей, ослабленных болезнью.

Также вы узнаете, что готовят православные в Греции, Болгарии, Сербии, Грузии, Беларуси, Молдове. Блюда, приведенные здесь, придутся по вкусу вашей семье и будут часто появляться на вашем столе.

Борщ с ушками

Ингредиенты

- 2 л грибного бульона
- 0,5—1 л свекольного кваса
- 3—4 свеклы
- 1 морковь
- 1 корень петрушки
- 1 головка лука
- 2 ст. л. растительного масла
- 1—2 ст. л. лимонного сока
- соль и сахар по вкусу

Для теста:

- 160 г муки
- 60—70 мл воды
- щепотка соли

Для начинки:

- 50 г сушеных белых грибов
- 1 небольшая головка лука
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- 1 ст. л. растительного масла
- соль, молотый черный перец по вкусу

1. Сушеные грибы промыть, залить водой, оставить на 4—8 часов. Затем подсолить, отварить до мягкости, около 40 минут. Вынуть из бульона. Бульон процедить.
2. Приготовить пресное тесто, оставить на 30 минут.
3. Грибы перемолоть на мясорубке. Мелко нарезать лук, обжарить на сковороде с маслом. Добавить грибы, посолить, поперчить, обжарить все вместе. Снять с огня, добавить панировочные сухари, перемешать.
4. Тесто раскатать, нарезать на квадраты со стороной около 4 см или кружочки такого же диаметра. Выложить на заготовки начинку, прочно защипнуть края, сформовать ушки. Положить изделия в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, довести до кипения, варить на слабом огне 1—2 минуты. Вынуть шумовкой, сбрызнуть маслом, чтобы не слипались.
5. Нарезать соломкой очищенные свеклу, морковь, корень петрушки. Мелко нарезать лук. В кастрюлю налить грибной бульон, добавить морковь и корень петрушки. Варить на умеренном огне 10 минут. На сковороде обжарить лук до золотистого цвета, добавить свеклу, посыпать сахаром, тушить до мягкости. Переложить жарку в кастрюлю к овощам, влить свекольный квас и лимонный сок. Посолить, при необходимости добавить немного сахара. Довести до кипения и снять с огня. При подаче в каждую тарелку положить ушки (6—10 шт.) и залить приготовленным свекольным борщом.

НА ЗАМЕТКУ

Борщ с ушками непременно подают в Святвечер (Рождественский сочельник) в Западной Украине, готовят его и в Беларуси, Польше, Литве. Иногда ушки заливают насыщенным овощным или грибным бульоном, но сами овощи в тарелку не кладут, а иногда добавляют фасоль, чтобы блюдо было гуще. Один из важных компонентов украинского постного борща — свекольный квас (см. рецепт на с. 92). К его приготовлению приступают за неделю до сочельника.





Борщ с черносливом

Ингредиенты

- 2—2,5 л воды
- 300 г капусты
- 3 клубня картофеля
- 1 свекла
- 1 морковь
- 1 головка лука
- 2—3 зубчика чеснока
- 100—150 г чернослива
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 ст. л. томатной пасты
- 1 ст. л. лимонного сока
- соль и сахар по вкусу

1. Овощи очистить. Нарезать картофель брусочками, свеклу и морковь — соломкой, лук мелко нарубить, капусту нашинковать.
2. В кастрюлю с кипящей водой положить картофель, посолить, варить 10 минут.
3. На сковороде нагреть масло, обжарить лук, затем добавить морковь и свеклу. Влить лимонный сок, добавить немного сахара, тушить до мягкости. Добавить томатную пасту, обжарить 1 минуту. Переложить овощи в кастрюлю с картофелем, добавить капусту.
4. Когда борщ закипит, добавить чернослив — целый или разрезанный пополам. Довести до кипения, всыпать измельченный чеснок, при необходимости добавить соли и сахара. Накрыть крышкой и снять с огня. Дать постоять перед подачей 15—20 минут.

Капустняк

Ингредиенты

- 2,5 л воды
 - 300—350 г квашеной капусты
 - 4 ст. л. пшена
 - 3 клубня картофеля
 - 1 морковь
 - 1 корень петрушки
 - 1 головка репчатого лука
 - 1 ст. л. томатной пасты
 - 2—3 ст. л. растительного масла
 - 1 лавровый лист
 - 5—7 горошин душистого перца
 - соль по вкусу
1. Овощи очистить, нарезать морковь и корень петрушки соломкой, картофель — ломтиками, лук — мелкими кубиками. Капусту отжать, крупно нарубить.
 2. В кастрюлю с кипящей водой положить картофель, варить на слабом огне 5 минут. Пшено хорошо промыть, ошпарить кипятком, слить воду. Положить в кастрюлю к картофелю, варить 15 минут. Добавить квашеную капусту, варить еще 15 минут.
 3. На сковороде обжарить лук до золотистого цвета. Добавить морковь и петрушку, обжарить все вместе, перемешивая. Добавить томатную пасту, перемешать. Из кастрюли вынуть пару ломтиков картофеля, добавить в сковороду, размять в пюре.
 4. Переложить овощи в кастрюлю с супом. Добавить специи, посолить, варить до готовности.



Щи из свежей капусты

Ингредиенты

- 2,5 л воды
- 300—350 г капусты
- 3—4 клубня картофеля
- 2 помидора
- 1 крупная морковь
- 1 большая головка лука
- 2 зубчика чеснока
- 1/2 пучка зелени
- 1 ст. л. растительного масла
- 1 лавровый лист
- молотый черный перец, соль по вкусу

1. Нарезать лук мелкими кубиками, картофель — средними. Морковь натереть на терке. Капусту тонко нашинковать. Помидоры нарезать ломтиками.
2. Положить картофель в кастрюлю с кипящей водой, варить на умеренном огне 10 минут. Добавить капусту, варить 5 минут.
3. В сковороде разогреть масло, обжарить лук и морковь до мягкости, 5—7 минут. Добавить нарезанные помидоры, перемешать, тушить 3 минуты.
4. Переложить содержимое сковороды в кастрюлю с супом. Добавить измельченный чеснок, зелень, лавровый лист, соль, перец, довести до кипения и снять с огня. Дать настояться под крышкой 15 минут.





Сербский картофельный суп

Ингредиенты

- 1,5—2 л воды
- 4—5 клубней картофеля
- 1/2 кочана цветной капусты
- 2 помидора
- 2 стручка сладкого перца
- 2 моркови
- 1 головка репчатого лука
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. муки
- зелень петрушки
- 1 ч. л. молотой паприки
- овощная приправа
- молотый черный перец, соль по вкусу

1. Цветную капусту разобрать на небольшие соцветия. Картофель, помидоры, сладкий перец, морковь нарезать кубиками. Лук измельчить.
2. На дно кастрюли налить растительное масло, обжарить лук. Посыпать мукой и молотой паприкой, перемешать, обжарить до зарумянивания. Добавить картофель и морковь, жарить, перемешивая, несколько минут.
3. Влить кипящую воду, варить под крышкой 5 минут.
4. Добавить цветную капусту, сладкий перец, овощную приправу, соль, варить 3—5 минут. Затем добавить мелко нарезанные помидоры и варить до готовности.
5. В конце поперчить, посыпать рубленой петрушкой, довести до кипения и снять с огня. Дать постоять под крышкой 15 минут.

Греческий чечевичный факес

Ингредиенты

- 1,5 л воды
- 150 г чечевицы
- 2 помидора
- 1 морковь
- 1 большая головка лука
- 2—3 зубчика чеснока
- 1 веточка сельдерея
- 1/2 лимона
- 3 ст. л. оливкового масла
- 1—2 ч. л. винного уксуса
- 1 лавровый лист
- 1 ч. л. сушеного орегано
- соль по вкусу



1. Чечевицу хорошо промыть, залить водой, чтобы она полностью покрывала бобы. Довести до кипения, проварить пару минут, откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.
2. В толстостенной кастрюле разогреть масло. Добавить мелко нарезанный лук, морковь и чеснок, обжарить до золотистого цвета.
3. Затем добавить мелко нарезанные помидоры (или томатную пасту), всыпать чечевицу, влить 1—1,2 л кипятка.
4. Довести до кипения, уменьшить огонь и варить до мягкости чечевицы. В зависимости от сорта это может занять от 25 до 60 минут. Оставшуюся воду подливать по мере необходимости.
5. В конце приготовления добавить соль, уксус, лавровый лист, орегано, мелко нарубленную зелень сельдерея, довести до кипения и снять с огня.
6. Подавать, положив в каждую порцию тонкий ломтик лимона.

НА ЗАМЕТКУ

«Факес» в переводе с греческого означает «чечевица». Этот густой домашний суп готовят из чечевицы разных сортов, добавляя овощи и специи по вкусу. Подавать его можно и горячим, и холодным.



Содержание

Борщ с ушками	4	Капуста, тушенная с грибами и огурцами	35
Борщ с черносливом	6	Капуста, тушенная с черносливом	36
Капустняк	7	Тушенная краснокочанная капуста	37
Щи из свежей капусты	8	Драники с грибным соусом	39
Сербский картофельный суп	9	Цибрики	40
Греческий чечевичный факес	10	Картофель, запеченный с грибами	41
Тыквенный суп-пюре	12	Грибы с овощами по-сербски	42
Грибная юшка	13	Летнее овощное рагу	43
Рыбная чорба	15	Аджапсандали	44
Капуста, квашенная с клюквой	16	Долмадес	47
Маринованные шампиньоны (быстрый способ)	17	Голубцы с пшеном	48
Маринованная сельдь	18	Перец, фаршированный овощами	50
Пхали	21	Фаршированные цукини	51
Тарамосалата	22	Тыква, фаршированная рисом и сухофруктами	52
Скордалия	23	Мамалыга с чесночным соусом	53
Винегрет с рыбой	24	Рис со шпинатом по-гречески (спанакоризо)	54
Оливье с грибами	25	Рис с крапивой	55
Салат с морковью, грибами и огурцами	26	Перловая каша с грибами и овощами	56
Салат «Зимний витамин»	27	Гречневая каша со свеклой	57
Свекольный салат с грибами	29	Ячневая каша с овощами	58
Лобио с мчади	30	Пшеничная каша с тыквой	59
Жареная цветная капуста с соусом баже	33		
Стейк из цветной капусты	34		

Геркулес с карамелизированными бананами	60	Жаворонки	80
Каша из цельной овсяной крупы	61	Болгарский постный хлеб на Рождество	81
Кутья	63	Молдавские пирожки вэрзэре с тыквой	82
Гороховые котлеты	64	Фануропита	83
Гречневые котлеты с грибами	65	Молдавская вертута с яблоками	85
Котлеты из капусты и моркови	67	Греческое печенье меломакарона . . .	86
Вареники с вишней на пару	68	Греческая халва из манной крупы	89
Вареники из заварного теста с капустой и грибами	71	Шарики из сухофруктов и орехов . . .	90
Вареники на картофельном отваре . .	72	Груши с клюквой и орехами	91
Рыба под овощным маринадом	74	Свекольный квас	92
Карп на подушке из капусты	75	Сбитень	93
Карп, фаршированный орехами	76	Узвар	94
Лагана	78		
Пирог с капустой	79		