

ТАТЬЯНА КЛИМЕНКО

Меню на каждый день Великого поста



Издательство
Московской Патриархии
Русской Православной Церкви
Москва • 2020

УДК 244
ББК 86372
К49

Допущено к распространению
Издательским советом
Русской Православной Церкви
ИС Р19-914-0539

Клименко Татьяна

К49 Меню на каждый день Великого поста. — М. : Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви, 2020. — 208 с.

Чем укреплять свое тело во время Великого поста? У многих возникают опасения, что запрет на вкушение животной пищи делает их рацион слишком однообразным. Некоторых пугает мысль, что растительная пища не даст им столько сил, сколько необходимо для исполнения ежедневной работы. Порой и в семье кто-то пришел к Богу, а кто-то церковной жизни и ее правил не понимает и не принимает. Однако в наших силах сделать постный стол таким, что домашние не будут чувствовать голода и дискомфорта. В настоящей книге предлагается подробное меню на каждый день Великого поста, которое поможет хозяйкам быстро приготовить вкусные и сытные блюда. Время же, необходимое для поисков постных рецептов, останется для молитвы.

© Издательство Московской Патриархии
Русской Православной Церкви, 2020
© Клименко Т., текст, 2020

ISBN 978-588017-824-7

Пост — не изнурение, а лишение себя того, что нас разрушает

Слишком часто мы воспринимаем пост как период скорби, как период безрадостного погружения в себя самих. Пост как будто нас лишает чего-то, о чем мы можем мечтать. Но пост — это весна духовная. Об этом мы можем прочесть и в богослужебных книгах, когда нам указывается на то, что во время поста мы душою должны ожить, что это — начало, что это — не конец и не погружение вглубь греха, а время, когда мы начинаем новую жизнь.

А если это весна, то это должно быть время большой радости. А откуда взять радость, когда мы призваны к тому, чтобы внимание, и много внимания, уделить своему прошлому и настоящему, которые не всегда, конечно, вызывают в нас радость?

Но это время, когда Господь нам говорит: «Ты разве забыл, как глубоко, как всецело Я тебя лично еще до твоего рождения возлюбил, что Я тебя призвал жить, что Я тебя призвал войти в этот мир, который Я сотворил, и что Я тебя так возлюбил, что жизнь Свою отдал, чтоб ты мог поверить в эту Мою любовь» (ср.: Быт. 1: 26; Мф. 5: 45; Ин. 3: 16).

Христос за каждого из нас умер на Кресте. И смерть Христа на Кресте — мера Его любви к нам.

Мы сами понимаем, и если не из опыта, то из каких-то переживаний, что отдать свою жизнь за другого человека — это действительно доказательство того, что мы его любим, любим больше своей жизни. И так нас возлюбил Господь. Нам может стать страшно за себя, потому что каждый из нас,

по мере того как он грешит каждым своим грехом, малым или великим, принудил Сына Божия стать Сыном Человеческим и умереть моей смертью, чтобы я мог ожить Его жизнью.

Но победа — не смерть, а жизнь.

И Господь нас зовет в течение этого поста пережить эти недели как весну духовную, как время, когда мы проснемся от холодного, зимнего, темного сна и войдем в новую жизнь. Это не значит, что в этом искании Бога, в этой устремленности к Нему не будет скорби, не будет стыда, не будет боли, но это значит несомненно, что мы устремлены к Тому, Который стоит с раскрытыми объятиями, ожидая нас, как отец ожидал блудного сына.

Пост — покаянное время, это время, когда мы идем на ликование Божие, на ликование святых, на ликование ангелов, на ликование всех родных, которые ушли уже в вечную жизнь, и всех тех, которые нас когда-то любили и которые плакали над нами, оскверненными, и которые теперь нас встречают очищенными.

О Боже, разве это тот скорбный пост, о котором часто люди говорят и думают, что вот сорок дней надо себя лишать всякого утешения, обычные радости должны отойти, даже пища должна стать скучной?

Нет, если мы постимся телесно, то мы постимся так, чтобы тренировать свое тело для подвига.

Да, человек больше не ест того, от чего он отяжелевает, от чего мускулы его уходят, от чего тело покрывается жиром, от того, что энергия гаснет; он ест такую пищу, которая обновляет в нем жизненные силы.

И вот об этом и говорит телесный пост: ешь, но ешь так, чтобы пища укрепляла твое тело, сделала его живым, отстраняясь от той пищи, которая тебя отягощает и не дает жить полной жизнью.

Пост не значит изнурение, пост не значит голодовка, пост не значит лишение себя всего того, что мы любим, а только

лишение себя того, что нас разрушает. К посту надо относиться так: пост нам дан как воздержание от пищи и от многого другого, как способ ожить, окрепнуть и телом, и духом и стать более способным рваться ко Христу, всей любовью, всей верой нашей.

Апостол Павел учит, что пища не приближает нас к Богу, она и не удаляет, если она принимается, как дар Божий, благоговейно (см.: 1 Кор. 8: 8).

Отец Александр Шмеман говорил, что все, что нам дано, — это Божественная любовь, даже пища, которую мы едим, — это Божественная любовь, ставшая съедобной. Да, если мы так будем принимать пищу, как Божественную любовь, которая нам дана для жизни, то мы не будем грешить.

Антоний, митрополит Сурожский

Как правильно поститься

Великий пост — самый продолжительный и строгий пост Православной Церкви. Разъяснения о том, как правильно поститься, содержатся в богослужебной книге Типикон. Церковный устав выделяет несколько степеней строгости поста: полное воздержание от пищи; сухоядение; горячая пища без масла; горячая пища с растительным маслом; вкушение рыбы и др.

Так, например, согласно Типикону два дня первой недели поста и Великая Пятница (пятница Страстной недели) — дни строгого поста — воздержания от пищи. В остальные дни Великого поста, кроме субботних и воскресных дней, разрешается растительная пища без масла, которая принимается один раз, в вечернее время. В субботние и воскресные дни можно употреблять сваренную растительную пищу с маслом дважды в день. Мясо, яйца, молочные продукты, животные жиры исключаются полностью. Рыба разрешается на Благовещение и в Вербное воскресенье. Рыбная икра — в Лазареву субботу.

Однако необходимо помнить, что указанные в Церковном уставе правила были составлены в древних монастырях (Русская Православная Церковь использует Иерусалимский устав, созданный в VI веке преподобным Саввой Освященным) и представляют собой идеал поста, идеальный образ, к которому мирянин должен стремиться. Соблюдать пост во всей полноте, по Уставу, сегодня способны немногие, и далеко не каждого человека на это благословят. Так что послабление поста, которое традиционно допускает Православная

Церковь, существует практически для всех. А вот степень послабления зависит от индивидуальных качеств человека, от его здоровья, от возраста, от обстоятельств и образа жизни. Поэтому, прежде чем приступить к подвигу поста, христианину нужно посоветоваться со священником, у которого он обычно исповедуется. С этим же священником человек может и скорректировать меру поста, если через какое-то время почувствует, что взял на себя подвиг не по силам или, наоборот, слишком легкий труд.

Чем же укреплять свое тело во время Великого поста? У многих возникают опасения, что запрет на вкушение животной пищи сделает их рацион слишком однообразным.

Некоторых пугает мысль, что растительная пища не даст им столько сил, сколько необходимо для исполнения ежедневной работы.

Порой и в семье кто-то пришел к Богу, а кто-то церковной жизни и ее правил не понимает и не принимает.

Трудности есть, но трудно — это не значит невозможно, и если человек решается поститься, то все препятствия преодолеваются.

Ведь постная пища может быть и вкусной, и питательной, и полезной. В наших силах сделать постный стол таким, что домашние не будут чувствовать голода и дискомфорта.

Известный писатель Иван Сергеевич Шмелев, выходец из купеческой семьи, в книге «Лето Господне» описал, что в доме родителей подавали на стол во время Великого поста: «В передней стоят миски с желтыми солеными огурцами, с воткнутыми в них зонтичками укропа, и с рубленой капустой, кислой, густо посыпанной анисом, — такая прелесть. Я хватаю щепотками, — как хрустит! И даю себе слово не скоромиться во весь пост. Зачем скоромное, которое губит душу, если и без того все вкусно? Будут варить компот, делать картофельные котлеты с черносливом и шепталой, маковый хлеб с красивыми завитушками из сахарного мака, розовые баранки, “кресты” на Крестопоклонной...

Заливные орехи, засахаренный миндаль, горох моченый, бублики и сайки, изюм кувшинный, пастила рябиновая, постный сахар — лимонный, малиновый, с апельсинчиками внутри, халва. А жареная гречневая каша с луком, запить кваском! А постные пирожки с груздями, а гречневые блины с луком по субботам... а кутя с мармеладом в первую субботу... А миндальное молоко с белым киселем, а киселек клюквенный с ванилью, а ...великая кулебяка на Благовещение, с вязигой, с осетринкой!» Вот уж действительно, не захочешь скоромного!

Как говорил еще один шмелевский герой — простой и мудрый Горкин: «Православная наша вера, русская... она... самая хорошая, веселая! и слабого облегчает, уныние просветляет, и малым радость».

В настоящей книге предлагается подробное меню на каждый день Великого поста, которое поможет хозяйкам быстро приготовить такие вкусные и сытные блюда, что все домашние будут ждать и желать следующего поста. Время же, необходимое для поисков постных рецептов, останется для молитвы.

Кулинарная арифметика

Мерная таблица сыпучих продуктов

Название продукта	Тонкий стакан (250 мл), в граммах	Граненый стакан (200 мл), в граммах	Столовая ложка (с горкой), в граммах	Чайная ложка (с горкой), в граммах
Сахар (сахарный песок)	200	160	25	7
Соль крупная	360	280	30	10
Соль мелкая	400	320	30	10
Сода пищевая	200	160	28	12
Сухое молоко	120	95	—	—
Дрожжи сухие	—	—	12	4
Желатин	—	—	15	5
Крахмал	160	130	30	10
Лимонная кислота	300	250	20	7
Разрыхлитель	—	—	15	5
Протеин	—	—	15	5
Сахарная пудра	190	140	24	8
Кофе молотый	—	—	20	10
Какао	—	—	15	5
Манная крупа	200	160	25	10
Мука (пшеничная, кукурузная, картофельная)	160	130	30	10
Сухари молотые	125	—	15	5
Перец душистый (горошком)	—	—	—	4,5
Перец черный молотый	—	—	—	5,5
Перец красный молотый	—	—	—	1,5
Гвоздика молотая	—	—	—	3
Гвоздика (бутоны)	—	—	—	4

Название продукта	Тонкий стакан (250 мл), в граммах	Граненый стакан (200 мл), в граммах	Столовая ложка (с горкой), в граммах	Чайная ложка (с горкой), в граммах
Мак	155	125	15	5
Крупа гречневая	210	170	25	7
Крупа пшеничная	220	180	25	8
Хлопья овсяные «Геркулес»	90	70	12	6
Крупа перловая	230	180	25	8
Крупа ячневая	180	145	20	7
Крупа кукурузная	180	145	20	7
Толокно	140	–	–	–
Рис	240	180	30	10

Мерная таблица жидких продуктов

Название продукта	Тонкий стакан (250 мл), в граммах	Граненый стакан (200 мл), в граммах	Столовая ложка (с горкой), в граммах	Чайная ложка (с горкой), в граммах
Молоко	250	200	15	5
Сливки	250	200	15	5
Сметана	260	210	25	10
Сгущенное молоко	–	–	30	12
Растительное масло (подсолнечное)	–	–	17	5
Мargarин растопленный	230	180	15	5
Сливочное масло растопленное	–	–	25	8
Уксус столовый	250	200	15	5
Мед	–	–	21	7
Томатная паста	–	–	30	10
Вода	250	200	15	5

Название продукта	Тонкий стакан (250 мл), в граммах	Граненый стакан (200 мл), в граммах	Столовая ложка (с горкой), в граммах	Чайная ложка (с горкой), в граммах
Варенье	325	270	35	15
Кефир	–	250	18	6
Йогурт	–	250	25	10
Соевый соус	–	230	21	7
Майонез	–	260	25	8

Таблица мер и весов ягод, плодов, бобовых и сухофруктов

Название продукта	Тонкий стакан (250 мл), в граммах	Граненый стакан (200 мл), в граммах	Столовая ложка (с горкой), в граммах	Чайная ложка (с горкой), в граммах
Арахис	175	140	25	8
Миндаль	160	130	30	10
Изюм	190	155	25	7
Фундук	160	130	30	10
Горох лущеный	230	170	25	8
Фасоль	220	190	24	7
Чечевица	210	185	24	7
Грецкие орехи	165	130	30	10
Кедровые орехи	140	110	10	4
Семечки подсолнуха	170	135	25	8
Тыквенные семечки	125	95	20	7
Вишня (черешня)	165	130	–	–
Клубника	150	120	25	–
Малина	180	145	30	–
Смородина черная	155	125	25	8
Смородина красная	175	140	30	10

Название продукта	Тонкий стакан (250 мл), в граммах	Граненый стакан (200 мл), в граммах	Столовая ложка (с горкой), в граммах	Чайная ложка (с горкой), в граммах
Клюква	145	115	25	—
Брусника	140	110	20	—
Ежевика	190	150	30	—
Крыжовник	210	165	35	—
Черника свежая	200	160	35	—
Черника сушеная	130	110	15	—
Шиповник сушеный	—	—	20	7
Голубика	200	160	35	—

Таблица веса фруктов, овощей и некоторых продуктов

Название продукта	Вес одной штуки, в граммах
Яйцо С0	55–60
Яйцо С1	50–55
Яйцо С2	40–45
Абрикос	40
Апельсин	140
Баклажан	200
Груша	135
Земляника (одна ягодка)	8
Капуста белокочанная	от 1500
Картофель среднего размера	100
Лимон	50–70
Лук репчатый среднего размера	75
Морковь среднего размера	75
Огурец среднего размера	100
Персик	85
Корень петрушки	150
Помидор	75

Редис	20
Редька	170
Репа	85
Слива	30
Капуста цветная (средний по размерам кочан)	750
Яблоко	90
Яичный белок	30
Яичный желток	20

Мера объема жидкости в ложке и в стакане

В одной чайной ложке — 5 мл.

В одной десертной ложке — 10 мл = 2 чайных ложки.

В одной столовой ложке — 15 мл = 3 чайных ложки.

В граненом стакане — 200 мл.

В одном чайном (тонком) стакане — 250 мл.

Общие кулинарные термины

Аль денте (от итал. al dente — на зубок; произносится аль дэнтэ) — в широком смысле понятие в кулинарии, характеризующее одну из разновидностей степени готовности к употреблению какого-либо продукта после его термической обработки. В узком смысле применяется лишь к макаронным изделиям. Характерной особенностью приготовленных аль денте овощей, макаронных изделий является сохранение ими после термической обработки ощутимой при укусе внутренней упругости. Овощи аль денте в момент завершения процесса приготовления необходимо подвергнуть внезапному охлаждению (опустить в холодную воду или в воду со льдом). Продукт со степенью готовности аль денте не прилипает к зубам, а также имеет равномерный цвет на срезе.

Бланширование — ошпаривание продукта кипятком или паром. Применяется для сохранения цвета, устранения

специфического запаха или привкуса, горечи, для облегчения снятия шкурки и т. п. Бланшируют обычно овощи, фрукты, рыбу.

Конкассе (от фр. concasser — дробление; произносится конкассэ) — метод нарезки различных продуктов. Этот термин получает все большее распространение в связи с популярностью томатного конкассе — соуса из томатов (помидоров), с которых удалены кожица и семена, нарезанных мелкими кубиками (2–5 мм) и смешенных с приправами.

Панирование — обваливание порционных кусков мяса, рыбы, изделий из котлетной массы в молотых сухарях или в муке непосредственно перед обжаркой.

Пассерование — тепловая обработка в жиру до размягчения. Пассеровка и обжаривание — это два разных способа. Пассеровка — варка продуктов в масле; обжаривание — доведение продукта до румяной корочки. Для правильной пассеровки продукты надо мелко шинковать и высушить. На хорошо раскаленной сковороде разогреть масло. Можно бросить кусочек лука, и если он подпрыгнет, то температура будет считаться оптимальной для пассеровки. Количество жира составляет 15–20 % от общего веса овощей. Важно, чтобы в процессе пассеровки каждый овощ был покрыт маслом. Овощи готовят на медленном огне 15 минут, часто помешивая. Постепенно жир приобретет оранжевый оттенок, сок из овощей выпарится. Овощи станут румяными, но не поджаренными.

Припускание — отваривание в небольшом количестве бульона или воды, или в собственном соку, когда жидкость покрывает продукт максимум наполовину. Для посуды, в которой производится припускание, желательно выбрать плотно прилегающую крышку.

Шинкование — нарезание на мелкие и довольно узкие кусочки. Это термин применяется в кулинарии относительно овощей, свежей зелени, фруктов, кореньев и грибов, а вот все другие продукты — мясо, рыбу, сыр — режут, а не шинкуют.

Седмица 1-я Великого поста



ПОНЕДЕЛЬНИК

☞ ЗАВТРАК ☞

Постный омлет

(На четыре порции)

Мука нутовая — 1½ стакана, семена льна — 3 ст. ложки, помидоры — 1 шт., куркума, черный молотый перец, тимьян — по щепотке, зелень — 1 пучок, вода — ½ стакана, оливки или маслины, постное масло, соль — по вкусу.

Измельчить семена льна при помощи кофемолки или блендера, соединить с нутовой мукой. Добавить приправы и воду, перемешать. Помидор помыть, мелко нарезать. В полученную основу добавить нарезанный помидор, зелень, оливки или маслины. Выложить в смазанную маслом сковороду и жарить под крышкой.

☞ ОБЕД ☞

Салат из краснокочанной капусты с яблоками

(На четыре порции)

Краснокочанная капуста — 500 г, яблоки — 2 шт., уксус — ¼ стакана, сахар — ½ ст. ложки, соль — ½ ч. ложки.

Капусту помыть, разрезать на 4 части, удалить кочерыжку. Тонко нашинковать острым ножом. Выложить в кастрюлю и обдать крутым кипятком, накрыть крышкой, дать постоять 20–30 мин. Откинуть на дуршлаг. Затем облить холодной

водой, отжать, сложить в салатник, заправить уксусом, солью, сахаром, перемешать и дать постоять 20–30 мин. Капусту можно не обдавать кипятком, а посолить и перетереть руками до тех пор, пока она не станет мягкой и не начнет выделяться темный сок. Тогда капусту нужно отжать и залить уксусом, добавить сахар и перемешать. Через несколько минут окраска капусты станет яркой. Яблоки помыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками или кубиками. В готовый салат добавить яблоки.

Томатный суп с чечевицей

(На четыре порции)

Желтая чечевица — ½ стакана, лук репчатый — 1 шт., морковь — 1 шт., корень сельдерея — 100 г, томатная паста — 2 стакана, вода — 1 л, лавровый лист — 1 шт., оливковое масло — 3 ст. ложки, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Чечевицу залить водой, посолить и варить под крышкой 30 мин. Снимать по необходимости пену. Лук помыть, очистить, нарезать кубиками. Морковь помыть, очистить, тонко нашинковать. В глубокой сковороде разогреть оливковое масло. Потушить лук и нашинкованную морковь. Сельдерей помыть, нарезать кубиками, добавить в сковороду и готовить до тех пор, пока он не станет прозрачным. Положить в суп овощи, влить томатную пасту, приправить перцем, посолить. Томатную пасту можно заменить томатным соком или жидкостью от помидоров в собственном соку. Варить суп на небольшом огне в кастрюле с приоткрытой крышкой в течение 25 мин., пока суп не загустеет.

Овощное рагу с грибами

(На четыре порции)

Тыква без семян — 750 г, лук репчатый — 2 шт., черешковый сельдерей — 2 стебля, морковь — 2 шт., чеснок — 2 зубчика, фасоль зеленая — 220 г, овощной бульон — 700 мл, шалфей — ½ ч.

ложки, красный болгарский перец — 1 шт., шампиньоны — 400 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, дижонская горчица — 1 ст. ложка, мед — 1 ст. ложка.

Помыть и нарезать лук, морковь, сельдерей, тыкву, перец. Фасоль разрезать на половинки. Измельчить чеснок. Разогреть оливковое масло в большой кастрюле на среднем огне. Положить лук и сельдерей. Жарить 3 мин. Добавить морковь и чеснок, готовить 2 мин. Положить тыкву, фасоль, шалфей, влить овощной бульон, довести до кипения. Тушить 15 мин., почти до готовности тыквы. Добавить перец и грибы, готовить 5–10 мин., пока овощи не станут мягкими. В маленькой миске взбить горчицу с медом. Влить в рагу.

Овощной бульон

Вода — 1 л, картофель — 4 шт., морковь — 2 шт., репа — 1 шт., лук репчатый — 1 шт., корень сельдерея — 50 г, корень петрушки — 50 г, чеснок — 2 зубчика, гвоздика — 1 шт., лавровый лист, зелень, соль, черный перец горошком — по вкусу.

Помыть овощи, очистить и поставить на слабый огонь. В луковницу воткнуть гвоздику, чтобы ослабить запах. После закипания убавить огонь, добавить перец, лавровый лист и посолить. Варить 20 мин., пока морковь не станет мягкой. Процедить через дуршлаг.

☞ УЖИН ☞

Жареный корень сельдерея

(На четыре порции)

Корень сельдерея — 400 г, томатная паста — 140 г, постное масло — 8 ст. ложек, панировочные сухари, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Сельдерей помыть, порезать на ломтики, посолить и поперчить. Намазать на ломтики сельдерея томатную пасту, обвалять в сухарях и обжарить.

Гречневые котлеты

(На четыре порции)

Вода — 3 стакана, гречка — 1 стакан, лук репчатый — 2 шт., панировочные сухари — 4 ст. ложки, постное масло, зира, кориандр, соль, перец, петрушка — по вкусу.

Гречку и воду соединить и сварить, выложить в миску и дать остыть. Лук помыть, очистить, натереть. Добавить 3 ст. ложки сухарей и 2 ст. ложки воды, зиру, кориандр, перец и соль, все перемешать. Сформировать котлеты. Выложить их на раскаленную сковородку с постным маслом. Чтобы получилась румяная корочка, сковороду с котлетами не надо накрывать. Когда подрумянились — перевернуть. Долго жарить не нужно, так как каша уже готова. Подать котлеты с подливкой и зеленью.

Подливка

Лук репчатый — 1 шт., шампиньоны — 300 г, мука — 1 ст. ложка, овощной бульон (см. стр. 18).

Обжарить лук, добавить грибы. Тушить все до готовности. Посыпать мукой, постепенно добавить бульон, чтобы соус получился нужной густоты. Посолить, поперчить.

ВТОРНИК

☞ ЗАВТРАК ☞

Салат из авокадо и сельдерея с пастой урбеч

(На четыре порции)

Авокадо — 2 шт., черешковый сельдерей — 4 стебля, латук-салат — несколько листьев, руккола — 60 г, оливки без косточки — 100 г, постное масло — 4 ст. ложки, лимонный сок — 1 ст. ложка, кунжутный урбеч — 6 ст. ложек, чеснок — 1 зубчик, соевый соус — 6 ст. ложек.

Авокадо очистить, нарезать небольшими кубиками. Порезать стебли сельдерея. Выложить листья салата и рукколу в глубокий салатник. Добавить авокадо, сельдерей, оливки. Смешать кунжутный урбеч, постное масло, лимонный сок и соевый соус, можно выдавить зубчик чеснока. Полить заправкой салат.

Урбеч

Подсолнечные, тыквенные, кунжутные семена или орехи, мед, сироп — по вкусу.

Семена или орехи предварительно поджарить или подсушить. Измельчить с помощью погружного блендера до превращения в густую массу. Добавить либо мед, либо сироп. Если урбеч измельчить до более жидкого состояния, его можно намазывать тонким слоем на хлебцы, а также добавлять в каши и мюсли. После приготовления хранить в холодильнике.

Надо помнить, что все салаты из сырых овощей готовят непосредственно перед подачей на стол; если овощи будут лежать нарезанными, да еще на свету, они потеряют питательную ценность и вкус.

☞ ОБЕД ☞

Салат из огурцов с перцем чили

(На четыре порции)

Огурцы — 2 шт., перец чили — 1 шт., черный рисовый уксус — 50 г, кунжутное масло — 50 г, соевый соус — 2 ст. ложки, кедровые орехи — 2 ст. ложки.

Огурцы помыть и очистить, нарезать крупной соломкой. Перец очистить от семян и нарезать кольцами. Кунжутное масло смешать с соевым соусом и черным рисовым уксусом и залить этой заправкой огурцы с перцем. Дать настояться 3 мин. Перед подачей посыпать кедровыми орехами.

Пельмени с грибами

(На четыре порции)

Тесто

Мука пшеничная — 2 стакана, кипяток — ¼ стакана, подсолнечное масло — 4 ст. ложки.

В подсолнечное масло добавить крутой кипяток, влить в муку и быстро замесить тесто, хорошо размяв его руками, а затем раскатать в очень тонкий пласт, не подсыпая муки, так как это тесто не прилипает к доске.

Раскатанное тесто нарезать небольшими квадратиками или вырезать стаканом кружочки, положить на каждый кусочек начинку и слепить пельмени. Противень или сковородку смазать маслом, уложить на нее одним слоем пельмени и испечь в духовке на умеренном огне в течение 15–20 мин. Затем положить пельмени в горшочек, залить горячим грибным отваром, посолить, добавить пряности и поставить в духовку на 15 мин.

Начинка

Сушеные белые грибы — 30 г, крутая гречневая каша или отварной рис — 1 стакан, постное масло — 4 ст. ложки, лук репчатый — 1 шт., вода — ½ л, лавровый лист — 3 шт., чеснок — 2–3 зубчика, черный перец — 4–5 горошин, зелень петрушки — по вкусу.

Грибы отварить в воде, добавив лавровый лист, чеснок, черный перец и зелень петрушки. Отвар слить в отдельную посуду, а грибы мелко порубить, обжарить с луком на масле, перемешать с кашей и хорошо размять в однородную массу.

Острые баклажаны в аджике

(На шесть порций)

Баклажаны — 7 шт., болгарский перец — 6 шт., помидоры — 3 шт., чеснок — 3 зубчика, соль — 1 ч. ложка, сахар — 3 ч. ложки, постное масло, перец чили — по вкусу.

с сахарной пудрой и ванильным сахаром с помощью ложки или взбить миксером. Добавить размягченное сливочное масло, и, продолжая размешивать творожную массу, по частям добавить растопленный шоколад. Можно добавить немного какао и коньяка. В отдельной миске взбить до устойчивой пены жирные сливки. Добавить взбитые сливки к остальным продуктам. Творожная масса для шоколадной творожной пасхи готова. Пасху забить ложкой со всех сторон, чтобы не было воздушных дырок.

Форму для пасхи тонко застелить марлей и заполнить творожно-шоколадной массой. Завернуть края марли вверх и придавить творожную массу небольшим грузом. Поставить в холодильник на ночь. Готовую творожную пасху перевернуть на тарелку, убрать форму и аккуратно снять марлю.

С праздником Святой Пасхи!



Содержание

<i>Антоний, митрополит Сурожский. Пост — не изнурение, а лишение себя того, что нас разрушает</i>	3
Как правильно поститься	6
Кулинарная арифметика	9
Общие кулинарные термины	13

Седмица 1-я Великого поста

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	
Постный омлет	16
Обед	
Салат из краснокочанной капусты с яблоками	16
Томатный суп с чечевицей	17
Овощное рагу с грибами	17
Ужин	
Жареный корень сельдерея	18
Гречневые котлеты	18

ВТОРНИК

Завтрак	
Салат из авокадо и сельдерея с пастой урбеч	19
Обед	
Салат из огурцов с перцем чили	20
Пельмени с грибами	21
Острые баклажаны в аджике	21
Ужин	
Пакоры	22
Постное печенье с мармеладом	23

СРЕДА	
Завтрак	
Икра баклажанная	23
Обед	
Винегрет	24
Суп из брокколи, сельдерея и шпината	25
Перчики в маринаде	25
Ужин	
Фруктовый салат	26
Плов с фасолью	26
ЧЕТВЕРГ	
Завтрак	
Грибная икра	27
Обед	
Салат из овощей с оригинальной заправкой	28
Томатный суп-пюре	28
Капуста по-французски	29
Ужин	
Салат из яблок с сельдереем и орехами	30
Постные пирожки	30
ПЯТНИЦА	
Завтрак	
Коливо (кутья)	31
Обед	
Баклажанные рулетики с грецкими орехами	32
Холодный суп	32
Шпинат жареный	33
Ужин	
Салат с соусом из дикой сливы	33
Картофельные котлеты с изюмом	34
СУББОТА	
Завтрак	
Хумус	34

Обед	
Зеленая фасоль с грецкими орехами	35
Тыквенный суп-пюре с медом и базиликом	35
Долма афонская с рисом	36
Ужин	
Пхали из лука-пороя	37
Котлеты из цветной капусты	37
ВОСКРЕСЕНЬЕ	
Завтрак	
Салат «Лисичка»	38
Запеченная капуста с кокосом и халвой	38
Обед	
Смородиново-медовый салат из огурцов	39
Суп из чечевицы с гренками	39
Гороховые оладьи с яблоками	39
Ужин	
Салат из красного сладкого перца, зеленого горошка и риса ...	40
Каша гречневая с грибами	40
Седмица 2-я Великого поста	
ПОНЕДЕЛЬНИК	
Завтрак	
Капоната	42
Обед	
Салат из редьки с квашеной капустой	43
Суп том-ям	43
Каннелони со шпинатом	44
Ужин	
Салат «Оранжевый»	45
Рис пилав с грибами	45
ВТОРНИК	
Завтрак	
Икра свекольная	46
Постный штрудель со шпинатом	46

Обед	
Салат «Таббуле» из проса	47
Суп вьетнамский с грибами и креветками	47
Фасоль с овощами	48
Ужин	
Креветочные чипсы	48
Овощной террин	49
	СРЕДА
Завтрак	
Арабский салат	50
Цукини с начинками	50
Обед	
Свекольно-морковный салат	51
Суп в тыкве	51
Цимес картофельный	51
Ужин	
Морковный салат под соевым соусом	52
Постный наси-горенг (плов по-малайски)	52
	ЧЕТВЕРГ
Завтрак	
Фасоль по-армавирски	53
Обед	
Свёколка	54
Суп-пюре из авокадо и крабов	54
Блюдо с закусками	55
Ужин	
Салат с маслинами	55
Овощная мусака с луком-пореем	56
	ПЯТНИЦА
Завтрак	
Гречневые оладьи с фруктовым соусом	56
Обед	
Салат из овощей с апельсиново-кунжутным соусом	57
Гаспачо из сладких помидоров с салатом из овощей	58
Грибная солянка	58

Ужин	
Рагу	59
Постная коврижка	59
	СУББОТА
Завтрак	
Салат капустный с зернами граната	60
Сладкая ячневая каша с маком	60
Обед	
Салат из стручковой фасоли	61
Постные щи	61
Креветки в желе из чая с чечевицей	62
Ужин	
Салат из маринованных грибов с яблоками	63
Капуста фаршированная	63
	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Завтрак	
Паштет из фасоли	65
Обед	
Чесночный салат	65
Суп-пюре с грибами	66
Лингвини с креветками и свежей зеленью	66
Ужин	
Салат с хурмой	67
Запеканка из кабачков и грибов	67
	Седмица 3-я Великого поста
	ПОНЕДЕЛЬНИК
Завтрак	
Кулебяка постная из сдобного теста	70
Обед	
Лобио красный	71
Суп грибной	71
Котлеты из каштанов	72
Ужин	
Салат с кольцами кальмаров	72

Сочное ризотто с овощами	73
ВТОРНИК	
Завтрак	
Цикорный салат с фруктами	73
Печенье из «Геркулеса»	74
Обед	
Салат из свёклы, огурцов и редиса	75
Морковно-картофельный суп	75
Чили из фасоли-ассорти	76
Ужин	
Салат по-французски	77
Трюфели из фиников	77
СРЕДА	
Завтрак	
Рисовая каша с ананасом	78
Обед	
Салат «Катильон»	78
Крем-суп из редиса	79
Морепродукты в кокосовом молоке	79
Ужин	
Салат с капустой и горошком	80
Грибное лукошко	81
ЧЕТВЕРГ	
Завтрак	
Каша пшеничная с джемом	81
Обед	
Салат из редьки с маринованными грибами	82
Бессара (марокканский бобовый суп)	82
Тонкая пицца с осьминогами, рукколой и фисташками	83
Ужин	
Салат из кабачков с помидорами	83
Баклажаны, фаршированные крабовым мясом	84

ПЯТНИЦА	
Завтрак	
Овсяная каша с медом	84
Обед	
Салат из белых грибов с вялеными помидорами под бальзамической заправкой	85
Холодный суп из авокадо	85
Жареный перец с крабовым мясом	86
Ужин	
Салат кальмаровый	86
Капустные рулеты с рисом	87
СУББОТА	
Завтрак	
Фокачча (итальянская пшеничная лепешка) с розмарином и оливками	88
Обед	
Острый тайский салат с кальмарами	88
Картофельный суп с квашеной капустой	89
Пряный рис по-индийски	89
Ужин	
Легкий салат	90
Спагетти с грибным рагу	90
ВОСКРЕСЕНЬЕ	
Завтрак	
Салат из шпината, кедровых орехов и карамелизированных апельсиновых корочек	91
Лимонный мусс	92
Обед	
Салат из помидоров с чесноком	92
Суп из чечевицы с лапшой	93
Креветки по-китайски	93
Ужин	
Салат картофельный с маслинами	94
Запеченная свёкла с фенхелем и изюмом	94

Седмица 4-я Великого поста

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак	
Крестики	96
Грейпфрут в духовке	96
Обед	
Салат сюрпризов	97
Суп японский со сливой	97
Спагетти с томатным соусом песто	97
Ужин	
Салат из баклажанов, болгарского перца и вяленых томатов ...	98
Картофель с перцами	99

ВТОРНИК

Завтрак	
Рисовая каша с курагой и апельсиновым соком	99
Обед	
Белая редька дайкон, маринованная в лимонной цедре и рисовом уксусе	100
Чечевичная похлебка с савойской капустой	100
Рисовые блинчики с сушеными грибами	101
Ужин	
Фасолевый салат с чесночным ароматом	101
Имам баялды	102

СРЕДА

Завтрак	
Ореховый салатик	102
Шоколадный кускус с карамелизированными апельсинами ...	103
Обед	
Салат из кольраби	104
Сухарничек	104
Овощная запеканка	104
Ужин	
Салат с гренками по-итальянски	105
Сочни с квашеной капустой и грибами	105

ЧЕТВЕРГ

Завтрак	
Жареные ньокки (итальянские клецки)	106
Обед	
Салат с крутонами и сладким перцем	107
Суп с грибами и диким рисом	107
Кабачки, фаршированные гречневой кашей	108
Маринованная капуста кольраби	109
Ужин	
Яблоки, фаршированные сельдереем	109
Кныши с картофельной начинкой	109

ПЯТНИЦА

Завтрак	
Салат из бананов	110
Пита с пюре из красного перца с греческим салатом	111
Обед	
Салат из маринованной капусты кольраби	111
Суп крестьянский с крупой	112
Фасоль с грибами	112
Ужин	
Салат «Редисочка»	112
Постный наси-лемак	113

СУББОТА

Завтрак	
Крем-паста из маринованного чеснока с лимоном	113
Сельдерей жареный	113
Обед	
Салат из томатов с соусом из мангового чатни	114
Суп-пюре из свежей кукурузы	115
Равиоли из редьки дайкон	115
Ужин	
Салат зеленый в маринаде	116
Овощное рагу с пшеном	116

ВОСКРЕСЕНЬЕ	
Завтрак	
Салат из печеной свёклы	117
Салат с капустой кале и заправкой из авокадо	117
Обед	
Зеленый салат с помидорами и чесноком	118
Ленивые постные щи	118
Самса с тыквой	118
Ужин	
Горячая закуска из кабачков и огурцов	119
Морковь, жаренная с сельдереем	120

Седмица 5-я Великого поста

ПОНЕДЕЛЬНИК	
Завтрак	
Огурцы с медом	122
Айвар	122
Обед	
Салат из авокадо с огурцами	123
Суп фасолевый	123
Креветочные котлеты	123
Ужин	
Салат «Кукурузный»	124
Свекольные чипсы	125

ВТОРНИК	
Завтрак	
Тост с авокадо и персиками	125
Медовый апельсин	125
Обед	
Салат из яблок и белокочанной капусты	126
Суп-лапша с грибами	126
Пастила с морепродуктами	127
Ужин	
Огуречник	127
Лакса с креветками	128

СРЕДА	
Завтрак	
Каша перловая с кальмарами	128
Обед	
Салат из цикория	129
Суп рассольный	129
Рисовая вермишель с овощами и раковыми шейками	130
Ужин	
Салат с корейской морковью	130
Шашлык из овощей	131

ЧЕТВЕРГ	
Завтрак	
Жаворонки	131
Обед	
Свёкла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом	132
Суп из чечевицы	132
Флаутас де камеронос	133
Голубцы	133
Ужин	
Салат из груш с орехами	134
Полые макароны с кальмарами	134

ПЯТНИЦА	
Завтрак	
Пудинг из нута	135
Обед	
Салат из разных видов капусты	135
Крем-суп из сладкого перца	135
Жареные кальмары с перечным джемом и постными сливками ..	136
Ужин	
Хлебный салат с помидорами	137
Овощи с кускусом	138

СУББОТА	
Завтрак	
Постный оливье	139

Обед	
Луковая икра по-рязански	139
Суп по-неаполитански	140
Голубцы	140
Ужин	
Салат из артишоков, фасоли и помидоров	140
Айнтопф овощной	141
	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Завтрак	
Рисовая каша с ананасом и киви	142
Обед	
Салат из авокадо с помидорами	142
Морковный суп с апельсинами	143
Рис с чесноком, креветками и рукколой	143
Ужин	
Салат с сырыми шампиньонами	144
Африканское карри	144
	Седмица 6-я Великого поста
	ПОНЕДЕЛЬНИК
Завтрак	
Тартар из трех лепестков	146
Обед	
Баклажаны с грибами	147
Яблочный суп	147
Запеченные овощи с паприкой	148
Ужин	
Салат из апельсинов	148
Кальмары с имбирем	149
	ВТОРНИК
Завтрак	
Кукус с мятой и базиликом	149
Обед	
Салат с кедровыми орешками и шампиньонами	150
Суп из баклажанов и цукини с чесноком	151
Фаршированные грибы	151

Ужин	
Салат с цитрусами и клубникой	152
Тушеные томаты с яблоками	152
Глазированные овощи в устричном соусе	152
	СРЕДА
Завтрак	
Салат из ананасов	153
Обед	
Глазированные овощи в устричном соусе	153
Окрошка овощная	153
Роллы с крабом и авокадо	154
Ужин	
Салат с медом и репой	154
Корзиночка из макарон	154
	ЧЕТВЕРГ
Завтрак	
Закуска из цукини и баклажанов	155
Обед	
Фасоль с кинзой	156
Морковный суп	156
Азиатская лапша с хрустящими креветками	157
Ужин	
Острый салат	157
«Сладкий сундучок»	158
	ПЯТНИЦА
Завтрак	
Ароматные перцы	158
Обед	
Вкусный салат	159
Легкий супчик	159
Котлеты по-азиатски из овощей	160
Ужин	
Салат со сладкой кукурузой и авокадо	160
Помидоры с квашеной капустой	161

СУББОТА	
Завтрак	
Бутерброды с икрой	161
Тушеный апельсин с имбирем	161
Обед	
Закуска из баклажанов с мятой	162
Суп из крабового мяса	163
Перцы, фаршированные морковью, сельдереем и петрушкой	163
Ужин	
Фисинджан из свёклы	164
Запеканка с савойской капустой	164

ВОСКРЕСЕНЬЕ	
Завтрак	
Бутерброды с рыбой	165
Ананасный десерт	165
Обед	
Салат из креветок и апельсинов	166
Рыбный суп	166
Семга, запеченная в фольге	167
Ужин	
Салат из лососины со стручковой фасолью и макаронами	167
Овощное рагу	168

Страстная седмица

ВЕЛИКИЙ ПОНЕДЕЛЬНИК	
Завтрак	
Салат из картофеля, маринованных огурцов и красных яблок ...	170
Обед	
Салат-ассорти из сырых овощей	171
Суп из свежих фруктов	171
Клубни фенхеля с соусом и каперсами	172
Ужин	
Салат с фейхоа, клубникой и авокадо	172
Котлетки из чечевицы, завернутые в ломтики кабачка	173

ВЕЛИКИЙ ВТОРНИК	
Завтрак	
Свёкла, фаршированная яблоками, рисом и изюмом	173
Засахаренные фрукты	174
Обед	
Салатик	174
Суп арахисовый	175
Запеченные помидоры с легкой начинкой	176
Ужин	
Овощи нежные	176
Салат с рисом	177

ВЕЛИКАЯ СРЕДА	
Завтрак	
Салат из цветной капусты, овощей и яблок	177
Обед	
Пряный салатик	178
Суп с миндалем и виноградом	178
Рисовый кускус с изюмом	179
Ужин	
Салат «Закуска»	179
Картошка с зеленью	179

ВЕЛИКИЙ ЧЕТВЕРТОК	
Завтрак	
Овощной салат	180
Коктейль на основе капустного рассола	181
Обед	
Зеленый салат с горошком	181
Грибной суп с картофелем и томатами	181
Мексиканское ассорти	182
Ужин	
Салат из капусты с лимонным соком	182
Пицца слоеная с овощами	183

ВЕЛИКИЙ ПЯТОК	
Завтрак	
Каша из семян льна	183

Обед

Салат из цветной капусты, свежих огурцов и помидоров	184
Суп грибной с крупой «Геркулес»	184
Овощная смесь с гарниром	185

Ужин

Зеленый тако с листьями капусты кале и пастой «Тахини» ...	185
Чечевица с овощами	186

ВЕЛИКАЯ СУББОТА

Завтрак

Салат из ананасов и изюма	187
---------------------------------	-----

Обед

Битые огурцы	187
Рисовый суп с томатами	188
Тыква по-гречески	188

Ужин

Салат из картофеля с брокколи под маринадом	189
---	-----

СВЕТЛОЕ ХРИСТОВО ВОСКРЕСЕНИЕ

Кулич «Царский»	189
Пасха	191

Духовно-просветительская православная литература

Клименко Татьяна

Меню на каждый день Великого поста

Главный редактор *епископ Балашихинский Николай*. Заведующая редакцией *Т. Тарасова*. Редакторы *Д. Боганова, И. Черкесова*. Художественный редактор *А. Асеев*. Технический редактор *З. Кондрашова*. Корректор *Г. Абудеева*. Дизайн, верстка *М. Алимиев*. Подписано в печать 04.10.2019. Формат 60×84/16. Объем 13,0 печ. л. Печать офсетная. Тираж 3 000 экз. Заказ № . Издательство Московской Патриархии Русской Православной Церкви. 119435, Москва, ул. Погодинская, 18. *Оптовый отдел реализации: (499) 246-20-85, 246-52-08. Магазин на ул. Погодинской: (499) 245-30-68. Магазин на ул. Бакунинской: (499) 246-25-35.* e-mail: books@rop.ru. <http://www.rop.ru>