

**Кулинарная
книга-календарь
ПРАВОСЛАВНЫХ**

ПОСТОВ

**календарь,
история,
рецепты,
меню**



Линиза Жувановна Жалпанова
Кулинарная книга-календарь православных постов. Календарь, история, рецепты, меню

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=300162

*Кулинарная книга-календарь православных постов. Календарь, история, рецепты, меню / ред. –
сост. Л. Ж. Жалпанова.: РИПОЛ классик; Москва; 2008
ISBN 978-5-386-00297-8*

Аннотация

Кулинарная книга предназначена для широкого круга читателей, которых интересуют христианская культура и традиции и которые хотят знать, как правильно поститься и для чего это нужно. В книге приведено множество рецептов, которые помогут разнообразить обеденный стол и перенести постные дни с легким сердцем.

Содержание

Введение	5
Календарь	7
Проведение постов. Общие правила	8
Сколько раз в день и во время какого поста можно есть	8
Что можно и чего нельзя есть во время поста	8
Степень строгости постов	9
Сухоядение	10
Горячая пища без масла	10
Полное воздержание от пищи	10
Нарушение поста	10
Счисление времени постов	11
История православных постов	12
История установления христианских постов	13
Значение поста	14
Многодневные посты	15
Великий пост	15
Подготовка к Великому посту	15
Святая Четыредесятница	17
Рождественский пост	19
Апостольский пост	20
Успенский пост	21
Однодневные посты	22
Пост по средам и пятницам	22
Пост в день Воздвижения Креста Господня	22
Пост накануне Крещения Господня	23
Пост в день Усекновения главы Иоанна Предречи	23
Послабления поста в еде	25
Послабления для всех	25
Рецепты	26
Закуски	27
Гренки с помидорами и чесноком	27
Гренки с чесноком	27
Испанские бутерброды	27
Португальские сэндвичи	27
Голландские гренки	28
Бутерброды с печенью трески	28
Винегрет	28
Салат из сельди и свежих овощей	28
Салат из судака с баклажанами	29
Салат из судака с морской капустой	29
Салат из минтая, картофеля и кукурузы	29
Салат из минтая с рисом и помидорами	29
Салат из морской рыбы с соевым сыром	30
Салат из морской рыбы с фасолью	30
Салат из кальмаров с морковью	30
Салат из креветок с рисом и яблоками	30

Салат из креветок и огурцов	31
Салат из морского гребешка с луком-пореем	31
Салат из морского гребешка со свежими овощами	31
Салат из мидий и помидоров	32
Салат из сельди со свеклой и грецкими орехами	32
Салат из сельди и овощей с лимонным соусом	32
Салат из сельди, болгарского перца и яблок	32
Салат из печени трески и консервированной фасоли	33
Салат из судака и апельсинов	33
Салат из судака с гранатовым соком	33
Салат из судака и огурцов	34
Салат из судака с соусом из свежих помидоров	34
Салат из сома с огурцами и оливками	34
Салат «Восточный»	34
Салат из белуги с рисом и шампиньонами	35
Салат из белуги с фруктами	35
Салат из балыка с редисом и сельдереем	35
Салат из семги со свежими овощами	36
Салат из семги с шампиньонами	36
Салат из семги с авокадо	36
Салат из малосольной семги	36
Салат из форели с помидорами	37
Салат из креветок и пекинской капусты	37
Салат «Средиземноморский»	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Линиза Жалпанова

Кулинарная книга-календарь православных постов. Календарь, история, рецепты, меню

Введение

Церковь постоянно призывает христиан к умеренности, в том числе и в еде. Пост является неизменной составляющей жизни православных христиан. Ограничивая себя в еде, верующие показывают свое почтение к Богу и благоговение перед ним.

Христианский пост существенно отличается от постов, установленных в других религиях. Во многих восточных культах люди отказываются от определенных видов еды на всю жизнь, потому что считают ее нечистой (порождением злых сил) или неприкосновенной (вместилищем переселившейся человеческой души). Другие наделяют особой силой растительную пищу и поэтому отдают ей предпочтение.

В христианстве все не так. Здесь нет запретов ни на какую пищу. Временный отказ от мясного и молочного связан с почитанием Иисуса Христа, Богородицы и великих святых. Христианский пост предваряет праздники, чтобы верующий человек внутренне готовил себя к духовной радости, чтобы он мог по-настоящему участвовать в праздновании тех событий, которые отмечаются. Пост помогает сопереживать Христу в его страданиях, о которых вспоминается перед Пасхой – праздником Светлого Христова Воскресения. Он позволяет почувствовать глубину падения человека, его нужду в прощении и спасении. Благодаря посту можно понять состояние человечества перед Богом и необходимость пришествия на землю Спасителя, воплотившегося в человека через рождение от Марии.

Христианский пост – это добровольная жертва, которую православный христианин приносит из любви к Богу. Это возможность показать Богу свое смирение и послушание. Таким образом, христианский пост имеет не столько физическое, сколько духовное значение. Его цель – приближение к Богу сердцем и мыслями.

Православный пост помогает людям внутренне изменяться, бороться с греховными страстями, противостоять искушению. Пост – это не диета, если при этом его душа никак не откликается на переносимые тяготы – это тщетный пост. Никакой пользы человеку от него нет.

Чем строже пост, тем более высоко он ценится. Однако православная церковь выступает против неразумных постов. Они не должны вредить телу человека, ослабляя его настолько, чтобы верующий не был способен трудиться. Пост должен благотворно сказываться на здоровье, чтобы христианин был в состоянии делать добрые дела, и не должен приводить в уныние и отвращать от молитвы.

Пост неотделим от молитвы. Он должен усиливать молитвенный настрой человека, давать ему силы на совершение необходимого количества молитв.

Истинный пост подразумевает не только воздержание от пищи, но и удаление от всякого рода зла. Он смиряет тело, но просветляет душу, очищает и освобождает ее, являясь одним из орудий праведности, помогающим достичь небес.

В книге представлены основные сведения о православном посте, его значении, цели, сущности, истории. Кроме того, приведен календарь постов. Подробно описано, в какие дни что можно и что нельзя есть, изложены многие традиционные для православной кухни

рецепты постных блюд, дано ежедневное меню. Книга станет хорошим подспорьем для тех, кто хочет правильно и благочестиво поститься согласно православной христианской вере.

Календарь

В православии все посты делятся на 2 большие группы:

- многодневные посты;
- однодневные посты.

К многодневным постам относятся 4 поста:

- Великий пост;
- Апостольский пост;
- Успенский пост;
- Рождественский пост.

К однодневным постам относятся:

- посты по средам и пятницам (на каждой неделе, за исключением сплошных седмиц и Святков);
- пост в день Воздвижения Креста Господня (27 (14) сентября);
- пост в день Усекновения главы Иоанна Предтечи 11 сентября (29 августа);
- пост в Крещенский сочельник (накануне Крещения Господня 18 (5) января).

Современные вегетарианцы не едят мяса из сострадания к животным. В этом плане они, как и материалисты, не делают большого различия между человеком и животным.

Проведение постов. Общие правила

Пища для православного поста отбирается с учетом ее воздействия на организм. Поэтому из рациона исключаются мясные и молочные продукты и яйца, а также иногда рыба, в то время как остальные морепродукты являются постной пищей, наряду с растительной едой.

Все взрослые должны соблюдать установленные многодневные и однодневные посты, в том числе каждую среду и пятницу. Их строгость должна быть соразмерена со здоровьем и силами человека. Крепкие и слабые телом люди должны иметь разную меру поста. Детям поститься не обязательно, особенно если здоровье не позволяет. Более подробно о послаблениях в посте будет рассказано ниже.

Сколько раз в день и во время какого поста можно есть

Для монахов количество трапез в различные дни регламентируется церковным уставом. Для мирян правил не существует, но они должны проявлять благоразумие и избегать излишеств в еде. Количество съедаемой во время поста пищи должно соответствовать энергетическим затратам организма.

Рекомендуется ограничить число приемов пищи до 2 или 1 раза в день. Желательно также сократить количество пищи, употребляемой за 1 прием, примерно до $\frac{2}{3}$ от обычной нормы.

Из-за ограничений во время поста пищу лучше принимать позже, чем в обычное время, например после полудня.

В Рождественский и Крещенский сочельник, а также в Чистый понедельник и Великую пятницу можно полностью отказаться от пищи.

Пост подразумевает воздержание от употребления не только пищи животного происхождения, но также алкогольных напитков, курения, сексуальных контактов, развлечений и т. п.

Этих правил можно придерживаться, если позволяют условия жизни и работы. Однако, если сил соблюдать пост не хватает, необходимо послабление. Церковь неодобрительно относится к доведению себя постом до изнеможения, когда человек не в состоянии трудиться. Такой пост считается неугодным Богу. Человек пока еще не освобожден от земных потребностей, поэтому нуждается в еде. Изнурять себя постом и доводить до болезненного состояния запрещено.

Пища должна быть простой, без изысков.

Что можно и чего нельзя есть во время поста

Во время церковных постов следует полностью исключить из рациона мясные и молочные продукты, а также яйца. По средам и пятницам не разрешается употреблять в пищу рыбу. Исключением являются те дни, которые приходятся на праздники с полиелейной утреней. Кроме того, рыбу можно есть по средам и пятницам в период от Пасхи до Троицы, а также в дни сплошных седмиц.

Сплошными седмицами называются недели, в которые пост не полагается.

В некоторых русских монастырях разрешается употреблять во время Великого поста в пищу морепродукты, к которым относятся кальмары, креветки, крабы, мидии, раки и т. п. Эта пища не считается мясной или рыбной. Это разрешение распространяется и на мирян.

Однако следует помнить, что в первую и Страстную седмицы Великого поста, а также по понедельникам, средам и пятницам предписано сугубое воздержание, во время которого не разрешается употреблять в пищу и морепродукты. В эти дни даже растительное масло запрещено использовать при приготовлении пищи.

Особо тщательно посты соблюдались простыми людьми в Грузии. Об этом говорится в агиографической литературе. Евфимий Мтацминдели (Святогорец) написал ценное руководство о постах.

О том, какая именно пища предусмотрена церковным уставом в определенный день того или иного года, можно узнать из церковного календаря на конкретный год.

Во время поста можно пить кофе и чай, а также есть варенье и мед.

Также во все дни поста разрешено есть хлеб. Исключение составляют хлебобулочные изделия из сдобного теста.

Соевые продукты являются растительными, поэтому формально во время поста их можно употреблять. Однако желательно избегать соевой имитации мясных и молочных продуктов, поскольку основной смысл поста заключается в отказе от телесного удовольствия, доставляемого пищей. Таким образом, если человек ест соевые продукты, а в уме представляет, что ест мясные (котлеты, колбасы) или молочные (творог, сыр, молоко), он в мыслях нарушает пост. Есть во время поста соевые продукты, имитирующие мясные или молочные, — значит лицемерить, обманывать себя и Бога. Исполнение поста без понимания его смысла нельзя по-настоящему считать постом.

Во время поста не запрещается есть насекомых, которые часто входят в состав блюд азиатской кухни. Согласно Евангелию, Иоанн Креститель, когда жил в пустыне, питался диким медом и акридами. Одно их толкований слова «акриды» означает вид саранчи, которая до сих пор употребляется в пищу в Палестине. Однако, если употребление в пищу насекомых вызывает у окружающих людей неприятие, лучше воздержаться от этого, чтобы сохранить мир и хорошие отношения: «Если пища соблазняет брата моего, не буду есть мяса вовек, чтобы не соблазнить брата моего» (1 Кор. 8: 13).

Во время плена иудеи соблюдали 4 постных дня: в 9-й день 4-го месяца в воспоминание о завоевании и взятия Иерусалима халдеями, в 10-й день 5-го месяца в воспоминание о разрушении города и сожжении храма в 3-й день 7-го месяца по случаю убийства Годолии, в 10-й день 10-го месяца, когда началась осада Иерусалима.

Степень строгости постов

Православные посты имеют несколько степеней строгости:

- вкушение рыбы (разрешается употреблять в пищу рыбу, растительное масло и все виды растительной пищи);
- горячая с маслом (разрешено употреблять любую растительную пищу, приготовленную на огне с использованием растительного масла);
- горячая без масла (разрешено употреблять любую растительную пищу, приготовленную на огне, но без использования растительного масла);
- сухоядение (в такие дни разрешается употребление только пищи, которая не была приготовлена на огне);
- полное воздержание от пищи (такой пост рекомендуется соблюдать в первые 2 дня святой Четыредесятницы, в пятницу Страстной седмицы и в первый день апостольского поста).

Ниже о степени строгости некоторых постов будет рассказано более подробно.

Сухоядение

Оно подразумевает приготовление блюд из продуктов, не подвергшихся термической обработке.

Однако сухоядение не должно пересекать грани разумного. Поэтому церковь не заставляет прихожан во время поста есть муку с водой. Подобное питание может привести к нежелательным последствиям. Человеку очень трудно будет мысленно сосредоточиться на духовных вопросах, если он при этом будет испытывать боли в животе. Поэтому печеный хлеб в дни сухоядения есть разрешается.

По ветхозаветному закону иудеям был предписан только один пост – в великий день Очищения. Однако некоторые фарисеи постились 2 раза в неделю.

В дни сухоядения разрешается употреблять в пищу свежие или моченые фрукты, квашеные или соленые овощи и грибы, а также мед и орехи. Запрещено употреблять в пищу растительное масло и вино, хотя они приготовлены без тепловой обработки. Нельзя употреблять и такие горячие напитки, как чай, кофе, отвары и компоты. Из напитков можно пить только воду и соки.

Горячая пища без масла

Это вареная пища, приготовленная без использования масла, – в основном овощные и грибные супы, макаронные изделия, каши и блюда, приготовленные на их основе. Эти блюда разрешены также в некоторые дни сухоядения. Такая еда считается небольшим ослаблением поста. В эти же дни можно употреблять чай, кофе, компоты и различные отвары, однако по-прежнему запрещено употребление вина.

Полное воздержание от пищи

Полное воздержание рекомендуется соблюдать в особые дни – такие, как Великая Пятница (до выноса плащаницы), первый день Четыредесятницы (до появления вечерней зари), навечерие Рождества Христова и Богоявления (до освящения воды), день Святой Троицы (до окончания вечерни, соединенной с литургией), а также утро каждого праздничного дня до окончания богослужения. Участие в таком посте является добровольным и соответствует усердию и навыку каждого христианина.

Нарушение поста

Нарушением христианского поста считается употребление в пищу продуктов или блюд, не разрешенных церковным уставом. Такая еда называется скоромной.

Кроме того, нарушением поста является поспешность в еде, пустые разговоры и шутки за столом во время поста.

Несоблюдение Великого поста считается тяжким грехом.

Счисление времени постов

В древности использовался лунный календарь, согласно которому год делится на 12 лунных месяцев. Два лунных месяца составляют 59 суток, поэтому раньше принято было считать, что в одном месяце 30 дней, а в другом 29. Всего в лунном году 354 дня. Однако впоследствии египетские астрономы определили, что год состоит из 365 суток и 6 часов. В 46 году до Рождества Христова Юлий Цезарь ввел именно эту длину года в римский календарь. Такое исчисление стали называть юлианским. Его приняли все народы, подвластные Риму.

Юлианский год содержит 365 суток и 6 часов. Эти 6 часов в течение 3 лет не принимаются в расчет, а на четвертый год прибавляется лишний день к февралю, в котором в этот год не 28, а 29 дней. Такой год получил название високосного.

Однако юлианский год немного длиннее истинного солнечного года. Разница составляет 11 минут и 8,4 секунды. Эта разница незначительна, но за 400 лет вырастает до 3 суток. Так, весеннее равноденствие, которое в 325 году н. э. приходилось на 21 марта, в 1582 году приходилось уже на 11 апреля. В связи с этим в 1582 году папа Григорий VIII принял решение отбросить в 1582 году 10 дней. В результате после 4 октября вместо 5 октября должно было наступить сразу 15 октября. Этот же папа постановил каждые 400 лет отбрасывать по 3 дня, чтобы предотвратить перемещение весеннего равноденствия, по которому вычисляется праздник Пасхи, а соответственно, и все остальные значительные праздники и посты в христианстве.

Новый стиль летоисчисления называли григорианским. Его приняли все христианские государства, кроме России и православной церкви на Востоке, сохранивших юлианское счисление.

В настоящее время разность между старым и новым стилем увеличилась еще на 3 дня и составляет 13 дней. Поэтому, когда по юлианскому календарю 1 января, по григорианскому – уже 14 января. Так, православное Рождество отмечается 7 января, в то время как другие конфессии отмечают его 25 декабря.

Раньше медики часто выступали в прессе против церковных постов, заявляя, что они вредны для здоровья, вызывают малокровие, авитаминоз и дистрофию. Однако они скорее всего, путали пост с вегетарианством, которое исключало из питания все продукты животного происхождения. Между тем в православных постах разрешается употребление рыбы.

Даты многих постов и праздников в православии отсчитываются от времени празднования Пасхи. Поначалу православная Пасха отмечалась в одно время с еврейской, время которой, в свою очередь, определялось по лунному календарю. Однако этот праздник приходился на разные дни недели, что противоречило христианскому понятию о дне Воскресения Христа.

Позже в Риме Пасху стали праздновать после мартовского полнолуния и весеннего равноденствия, и обязательно в воскресенье. Но такой порядок тоже вызывал немало споров между Восточной и Западной церковью.

В 325 году н. э. Вселенский собор вынес решение праздновать православную Пасху после еврейской, в первое воскресенье, которое следует за полнолунием, происходящим в день весеннего равноденствия или после него, но не ранее.

История православных постов

Постом считается добровольное ограничение в еде для достижения духовных целей. Пост помогает человеку бороться с греховными привычками и искушением, а также укрепиться в своей вере. В связи с этим традиция православного поста предполагает участие в говении, которое включает в себя посещение всех церковных служб, чтение Псалтыря, Евангелия и трудов Отцов Церкви.

Во время поста человек не только ест умеренно, но также отказывает себе в некоторых видах пищи, уменьшает свои ежедневные порции или полностью воздерживается от еды. Православные посты часто предваряют праздники, подготавливая к ним душу человека. Так, например, Четыредесятница готовит православных христиан к празднованию Пасхи, Рождественский пост предваряет Рождество Христово и т. д. Пример поста был дан самим Иисусом Христом, который 40 дней постился, воздерживаясь от пищи и питья. Христос также дал наказ поститься своим ученикам. Он указывал на важность поста с молитвой для победы над врагом душ человеческих: «Сей же род изгоняется только молитвой и постом» (Матф.17:21). В Деяниях апостолов описывается, как они постились.

В древности во время поста люди облекались во вретище (старую, ветхую одежду), снимали сандалии, посыпали голову пеплом, ходили с грязными руками и непомазанной маслом головой.

История установления христианских постов

Пост известен с давних пор. У многих народов пост был символом смирения и печали. Так, иудеи во времена опасности или общественных бедствий налагали на себя пост, молились и приносили жертвы, ожидая помощи от Бога. Отдельные люди соблюдали пост, если им предстояло исполнить очень важное дело, многие соблюдали пост во время несчастных случаев.

Когда установились православные христианские посты, точно сказать нельзя. В разное время предписания относительно постов могли изменяться. Самым древним и распространенным является соблюдение поста по пятницам. Об этом упоминают Климент Александрийский и Тертуллиан, жившие в I–II вв. н. э. Однако в то время церковь еще не устанавливала специальных дней для поста, хотя и призывала верующих к их соблюдению.

Евреи соблюдали пост с особой строгостью. Он длился от вечера до вечера, т. е. сутки, и заключался в воздержании не только от пищи, но и от всех других чувственных удовольствий.

Древние христиане во время поста ели 1 раз в сутки. Со временем к этой трапезе добавилась легкая вечерняя еда, а чуть позже и небольшой завтрак. В Западной церкви в дни поста в основном воздерживались от мяса. В Восточной церкви во время поста предписывалось не употреблять в пищу, наряду с мясом, яйца, рыбу, молоко, сыр, масло и вино. В дни поста также запрещались сексуальные контакты между супругами.

Постепенно количество постов уменьшалось, их суровость смягчалась. При этом стали учитываться возраст, здоровье, финансовое состояние, тяжелая и продолжительная работа, изменение социальных условий. В результате церковь стала требовать строгого соблюдения постов только от узкого круга людей, некоторых даже освобождая от воздержания.

В римском Миссале основной смысл поста сформулирован следующим образом: «Тот, кто посредством телесного поста подавляет порок, облагораживает ум и стяжает добродетели и награды».

Значение поста

Сущность поста заключается не только в ограничении употребления пищи и питья, но и в усмирении своей плоти, преодолении чувственных желаний, душевном облегчении и сосредоточении на духовном.

Иногда пост является выражением печали. С одной стороны, это печаль о страждущем Спасителе Иисусе Христе. Так, пост по средам посвящен дню, когда Христос был предан своим учеником Иудой, а по пятницам – дню, когда Христос был распят на кресте и умер. Православные христиане, постящиеся по средам и пятницам, проявляют таким образом, свое сопереживание страданиям Христа.

С другой стороны, пост является выражением человеком печали о своих грехах. Такая печаль приводит к раскаянию и изменению человека, поскольку по-настоящему раскаявшийся оставляет грех, чтобы не огорчать больше Бога и других людей: «Печаль ради Бога производит неизменное покаяние ко спасению, а печаль мирская производит смерть» (2 Кор. 7:10).

Христианский пост не предназначен для совершенствования тела, как, например, у йогов. Он имеет значение для духовной жизни человека – его духовного роста, преодоления искушения и страстей. В Книге пророка Иоиля Бог призывает не только к посту, но одновременно к плачу и рыданию: «Обратитесь ко Мне всем сердцем своим в посте, плаче и рыдании» (Иоиль 2:12).

В первый день Четыредесятницы в православной церкви поют: «Истинный пост есть злых отчуждение, воздержание языка, ярости отложение, похотей отлучение, оглаголения, лжи и клятвопреступления».

Можно также сказать, что пост имеет общественное значение. Когда человек ограничивает себя в пище и питье, он экономит деньги, которые может отдать в помощь нуждающимся.

Таким образом можно бороться с нищетой в обществе. Благотворительность и раздача милостыни являются обязательными составляющими поста и его следствием. Пророк Исаия говорил о посте следующее: «Раздели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого, одень его и от единокровного твоего не укрывайся» (Исаия 58:7).

По поводу значения поста у древних христиан была поговорка: «Отдай кровь, прими дух».

Пост также является одним из условий покаяния, без которого человеку трудно радоваться празднику.

Только искренне печалась о совершенных грехах и получив их прощение и отпущение, человек может обрести душевное освобождение и очищение.

Покаяние подразумевает глубокий самоанализ, осуждение всего, что считается негодным, сожаление о своих нечистых поступках и помыслах, острое переживание своего падения, стремление к перемене и освобождению от греха.

Поэтому пост заканчивается разрешительной молитвой и исповедью, хотя исповедь является последним этапом в покаянии.

У древних христиан был обычай деньги, сбереженные во время поста, откладывать в отдельную шкатулку, а затем раздавать во время праздников.

Многодневные посты

Как уже упоминалось выше, православные соблюдают 4 многодневных поста: Великий, апостольский, Успенский и Рождественский.

Великий пост

Время начала и окончания Великого поста зависит от времени праздника Пасхи, который не имеет устойчивой календарной даты. Общая продолжительность Великого поста – 49 дней. Он состоит из 2 постов – Четыредесятницы и Страстной седмицы.

Четыредесятница длится 40 дней в память о сорокадневном посте Иисуса Христа в пустыне. Именно поэтому пост и называется Четыредесятницей. Страстная седмица установлена в память о страданиях Христа. Великий пост предназначен для покаяния и смирения христиан перед праздником Пасхи, в который празднуется Светлое Христово Воскресение из мертвых. Это самый значительный из всех церковных праздников.

У католиков Четыредесятница начинается с середины первой недели Великого поста, которая называется пепельной из-за обычая посыпать пеплом голову при богослужении. Этот обычай был введен папой Григорием Великим.

У православных Великий пост начинается в Чистый понедельник и продолжается 7 недель. Седьмая неделя называется Страстной. Великий пост установлен в честь самого Спасителя Иисуса Христа, а Страстная неделя – в честь воспоминания о его последних днях земной жизни, страданиях и смерти.

Точно не известно, был ли этот пост установлен апостолами. Полагают, что нет, т. к. первые упоминания о соблюдении Великого поста встречаются только в IV в.

Великий пост считается временем всеобщего духовного очищения и освящения. Условиями такого очищения являются не только ограничения в пище, но и оставление греха, изменение образа жизни, мыслей, чувств и поведения. Для того чтобы этого достичь, необходимо делать над собой большое усилие, подавляя свои характер и желания. Пост является хорошей тренировкой в этом.

Во время Великого поста разрешено принимать пищу только 1 раз в день, вечером. На протяжении всего поста, включая и воскресные дни, нельзя есть мясо, молоко, сыр и яйца. С особой строгостью следует соблюдать пост в первую и Страстную недели. В праздник Благовещения Пресвятой Богородицы, проходящий 7 апреля, разрешается сделать послабление поста и добавить в меню растительное масло и рыбу. Кроме воздержания в пище во время Великого поста необходимо усиленно молиться, чтобы Господь дал покаяние, сокрушение сердца, скорбь о грехах и любовь к Богу.

Во времена Ветхого Завета еврейские синагоги во время постов наполнялись воплями, полными печали и покаяния. «И Господь, Господь Саваоф, призывает вас в этот день плакать и сетовать, и остричь волоса и препоясаться вретищем» (Ис 22:12).

Подготовка к Великому посту

Церковь предписывает готовиться к Великому посту задолго до его начала. Приготовление начинаются вскоре после праздника Богоявления Господня недельой о Мытаре и Фарисее, а заканчивается сыропустной неделей.

Цель подготовки к Великому посту – расположить верующих к покаянию. В это время верующие постепенно приучаются к воздержанию, помимо этого, получают духовное наставление в церкви.

Неделя о Мытаре и Фарисее

Она проходит в период с 11 января по 15 февраля. На этой неделе в церкви читается евангельская притча о мытаре и фарисее, согласно которой первый пошел в дом свой более оправданным пред Богом, чем второй. На примере этих евангельских персонажей показано, что покаяние начинается со смирения и что гордыня мешает человеку покаяться. Без осознания своей греховности верующему нельзя приступить к посту.

Эта неделя также называется всеядной седмицей. Это сплошная седмица, в которую разрешено есть любую пищу даже в среду и пятницу.

Неделя о блудном сыне

Эта неделя проходит в период между 18 января и 22 февраля. Она получила свое название от евангельской притчи, которую читают в церкви для приведения к покаянию тех людей, которые имеют греховные привычки и не могут от них освободиться. Притча о блудном сыне отображает бедственное состояние человека, который из-за своих грехов удалился от Бога. Покаяние блудного сына и принятие его отцом дает утешение, надежду на прощение и восстановление погубленной жизни. Таким образом, раскрывается вся сила покаяния и Божьего прощения.

У православных пост является обязательным перед покаянием и причащением.

Пост существовал у всех народов и во все времена. Но христианский пост нельзя сравнить с постом буддиста или манихея. Христианский пост основан на других религиозных принципах и идеях.

Во время недели о блудном сыне возобновляется пост по средам и пятницам.

Неделя о Страшном суде, или мясопустная

Она проходит в период между 25 января и 29 февраля. На этой неделе церковь молится об погибших на войне, при пожарах, во время голода, от болезни, стужи, в море, на чужбине, а также о бедных и немощных, напоминая людям о неизбежной смерти и предстоящем Страшном суде, о котором говорится в субботу мясопустной недели. Эта тема должна побуждать грешников к покаянию и указать на милосердие Божие.

На этой неделе вводится запрет на употребление в пищу мясных блюд.

Сырная неделя

На этой неделе, в том числе в среду и пятницу, разрешается употреблять в пищу сыр и яйца. Мясные блюда есть нельзя.

В народе Сырная неделя называется Масленицей. В православной церкви ее называют «светлым предпутьем воздержания» и «началом умиления и покаяния».

В Сырную неделю в церкви читаются отрывки из Библии об изгнании Адама и Евы из рая за непослушание. Этот пример показывает всю пагубность греха и тяжесть его последствий. История Адама и Евы учит удерживать себя от невоздержания (в том числе и в еде), которое может стать причиной греха.

В евангельских и апостольских чтениях на богослужении церковь дает последние наставления относительно поста. Он должен начинаться с прощения, отвержения злых дел и нелицемерного исполнения всех правил поста. Верующие также должны примириться со всеми, наладить отношения с близкими, сгладить огорчения, устранить вражду, иначе нельзя приступить к Великому посту.

В Сырную субботу в церкви вспоминаются преподобные отцы и священноначальники, священномученики и святые жены, которые прославились в соблюдении поста. Священники

учат народ, что пост состоит не только в отказе от вкусной еды, но и в обуздании языка, сердца и очей.

Пост у буддистов отличается идеей. Они не употребляют мясных блюд, потому что это считается трупоядением подобно каннибализму. Такое отношение основано на том, что буддисты верят, что в животных, птиц и даже в насекомых может вселиться душа человека.

У православных христиан есть обычай в Сырную неделю, и особенно в воскресенье, просить прощения друг у друга и у умерших. Поэтому этот день в народе называют Прощеным воскресением. Во всех православных монастырях, соборах и церквях совершается торжественный обряд взаимного прощения и благословения. Этим днем заканчивается разрешение употребления в пищу сыра, яиц и рыбы.

Святая Четыредесятница

Этот пост соблюдается издревле. Раньше он был очень строгим – христиане воздерживались даже от воды до 15.00. Есть начинали после 15.00, при этом можно было употреблять хлеб и овощи. Такого поста они придерживались и по субботам и воскресеньям. Ослабление поста допускалось только в исключительных случаях.

Великий пост делится на седмицы (недели), которые называются по своему порядку: первая, вторая и т. д.

Первая седмица

Святая Четыредесятница начинается с понедельника, который в народе называется Чистым. Церковь подробно объясняет, что такое истинный пост, его смысл и значение. В субботу первой недели поминают св. Феодора Тирона. Воспоминанием о его страданиях и чудесах верующим объясняется, что пост угоден Богу и постящиеся находятся под особым покровительством Бога.

В Римско-католической церкви Великий пост начинается не в понедельник, а в среду, которая называется пепельной. В этот день, по древнему обычаю, на лоб верующим освященным пеплом наносится знамение креста. Такое действие символизирует сердечное сокрушение и покаяние, требующиеся от христиан во время поста.

В Чистый понедельник, а также во вторник первой седмицы принято полное воздержание от пищи, в среду и четверг – сухоядение, в пятницу – вареная пища без масла, в субботу и воскресенье – вареная растительная пища с растительным маслом, а также допускается небольшое количество вина (не более 0,33 л).

Зороастрийцы и манихеи придерживаются мнения, что в сотворении мира принимала участие не только божественная, но и демоническая сила (дуализм). В связи с этим учением мясо некоторых животных запрещалось употреблять в пищу, т. к. они считались порождением злого начала.

Вторая седмица

На этой неделе церковь продолжает побуждать верующих к соблюдению поста, молитве, покаянию, добрым делам и т. д. В субботу второй, а также третьей и четвертой седмиц Великого поста церковь молится всем святым о ходатайстве во время поста, а также возносит молитвы Господу об умерших.

В православии эту неделю также называют неделей светотворных постов. На этой седмице в церквях говорится о том, что пост является средством достижения благодатного внутреннего озарения.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

Третья и четвертая седмицы

В это время церковь прославляет крест и победу Спасителя над смертью. В связи с этим на середину храма выносится святой крест для поклонения ему. Поэтому обе недели называются крестопоклонными.

Крест предлагается верующим в качестве духовного подкрепления во время соблюдения Великого поста, которое заключается в напоминании о любви Божией к людям, из-за которой Сын Божий предал себя на крестную смерть.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

Пятая седмица

Церковь ободряет постящихся верующих тем, что прошла уже половина поста. На богослужении читается канон преподобной Марии Египетской, которая совершила великий подвиг поста: «...душевная ловления, и страсти плотския мечем воздержания посекала, помысла прегрешения молчания и сокрушением подавила, и струями слез своих пустыню всю напоила, прозябла нам покаяния плоды». Обращаясь к житию этой святой, церковь заостряет внимание на глубине ее падения и высоте восстания через покаяние.

В индуизме и буддизме пост считается одним из путей к просветлению.

На этой неделе также рассказывается притча о богаче и Лазаре, чтобы дать прихожанам урок в посте и призвать их подвизаться не только к телесному посту, но и духовному, т. е. благотворительности и помощи страждущим и неимущим.

Суббота пятой седмицы носит название похвалы Пресвятыя Богородицы.

В понедельник, среду и пятницу полагается придерживаться сухоядения, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла, а в субботу и воскресенье – пища, приготовленная на растительном масле.

Шестая седмица (Вербная неделя)

Народное название этой недели произошло от того, что в Израиле в это время праздновался праздник кущей. Букет из нераспустившихся листьев финиковой пальмы и веточек иерусалимской ивы (или вербы) являлся непременным атрибутом этого праздника, поэтому Иисус Христос, вошедший в Иерусалим за 5 дней до крестной смерти, был встречен людьми с такими букетами. На утрени вербное воскресенье в память об этом событии верующие держат в руках ветви вербы. Эту седмицу также называют цветной или цветоносной. На этой неделе притча о богаче и Лазаре звучит в песнопениях.

В понедельник, среду и пятницу полагается сухоядение, во вторник и четверг разрешена горячая пища без масла.

На Руси вербная неделя сначала называлась неделей вайи (вайя – древнерусское название ивы).

В пятницу шестой седмицы Великого поста заканчивается Четыредесятница. Пять недель плюс 5 дней шестой недели в сумме составляют 40 дней поста.

В субботу празднуется воскрешение Лазаря, совершенное Иисусом за 6 дней до иудейской Пасхи, в которую Господь был распят. Воскрешение Лазаря является доказательством божественной силы Христа и воскресения из мертвых. В этот день разрешена пища, приготовленная на растительном масле, а также рыба икра. Эта суббота называется Лазаревой.

Воскрешение Лазаря было общецерковным и торжественным праздником уже в IV в.

В воскресенье проходит праздник, когда церковь призывает прихожан к праздничному пению вайи Христу грядущему. Верующие как бы встречают невидимо грядущего Господа и приветствуют его как победителя ада и смерти. Веточки вербы и зажженные свечи являются символом победы. В этот день вспоминается царское прославление Иисуса Христа при его въезде в Иерусалим на молодом осле незадолго до крестной смерти.

В Вербное воскресенье разрешается употребление в пищу рыбы. Кроме того, в этот день едят вербную кашу, которую варят из едва распутившихся почек ивы, ее цветков или сережек.

Страстная седмица

Эта неделя посвящена событиям последних дней земной жизни Иисуса Христа, его распятию, смерти и погребению. В понедельник и вторник Страстной седмицы церковь напоминает прихожанам ветхозаветные прообразы и пророчества о крестной жертве Христа. В среду говорится о предательстве Иуды – ученика и апостола Христа, который продал своего учителя за 30 сребреников. В четверг было установлено таинство евхаристии (причащения хлебом и вином). В пятницу был распят и умер Христос. Суббота – день пребывания тела Христа во гробе. На этом предпасхальный Великий пост заканчивается.

На этой неделе в понедельник, вторник и среду полагается придерживаться сухоядения, в четверг – вареной растительной пищи с растительным маслом и небольшим количеством вина.

В Великую пятницу и Великую субботу полагается соблюдать самые строгие правила поста, т. к. эти предпасхальные дни самые глубокие по духовному содержанию среди всех дней церковного года. В пятницу предписывается полное воздержание от пищи до выноса плащаницы, которое совершается в 14.00 или 15.00 для поклонения. После выноса можно есть горячую пищу без масла.

Страстная седмица переводится как «неделя страданий».

В субботу желательно также полностью воздерживаться от пищи вплоть до разговения (окончание говения) после пасхальной литургии. Однако для тех, кто не в силах соблюдать такой строгий пост, допускается употребление хлеба с небольшим количеством вина.

Рождественский пост

Он начинается с 28 ноября и длится по 6 января (с 15 ноября по 24 декабря). Если первый день поста выпадает на воскресенье, пост смягчается, но не отменяется.

Рождественский пост предваряет праздник Рождества Христова 7 января (25 декабря), в который празднуется приход Спасителя в этот мир в образе человека. Начинается пост за 40 дней до праздника и поэтому тоже называется Четыредесятницей. В народе Рождественский пост называют Филипповым, или Филипповками, т. к. он начинается сразу после дня памяти апостола Филиппа – 14 (27) ноября.

Первые упоминания о соблюдении Рождественского поста приходятся на IV в. Поначалу не было установлено определенное количество дней этого поста. Современный порядок установился только в 1166 году на Константинопольском соборе.

Индуисты соблюдают однодневный пост каждую неделю, трехдневный пост каждый месяц и месячный пост – 1 раз в год.

Значение Рождественского поста заключается в благодарственной жертве за собранные плоды и приготовлении к единению с родившимся Спасителем. Символически Рожде-

ственский пост указывает на состояние мира до пришествия Спасителя. Воздержанием в пище верующие выражают почтение к празднику Рождества Христова, а также к празднику Успения Пресвятой Богородицы.

По правилам воздержания Рождественский пост близок к апостольскому до дня святителя Николая – 19 декабря (1 января). С 20 декабря (2 января), непосредственно перед праздником Рождества, пост становится особенно строгим.

«В сочельник, под Рождество, бывало, до звезды не ели. Кутью варили из пшеницы с медом; взвар – из чернослива, груши, шепталы... Ставили под образа, на сено. Почему?... А будто Дар Христу. Ну... будто Он на сене, в яслях. Бывало, ждешь звезды, протрешь все стекла. На стеклах лед с мороза. Вот, брат, красота-то!.. Елочки на них, разводы, как кружевное. Ноготком протрешь – звезды не видно? Видно! Первая звезда, а вон – другая» (И. С. Шмелев. «Лето Господне»).

По церковному уставу разрешается есть рыбу в день Введения во храм Пресвятой Богородицы, а также неделю до 20 декабря (2 января).

По понедельникам, средам и пятницам рождественского поста назначается сухоядение. Если на эти дни выпадает храмовый праздник или бдение, разрешается есть рыбу; если выпадает день великого святого – можно употреблять вино и елей (растительное масло).

После дня памяти святителя Николая и до предпразднества Рождества разрешается рыба в субботу и воскресенье. В предпразднества рыбу есть нельзя. Если эти дни выпадают на субботу или воскресенье, допускается употребление пищи с маслом.

В сочельник (6 января, канун Рождества) не разрешается принимать пищу до появления первой звезды. Этот обычай принят в память о той звезде, которая вспыхнула в час рождения Спасителя на земле. После появления первой звезды принято есть сочиво – вареные в меду зерна пшеницы или сухофрукты, размоченные в воде, а также кутью – отварной рис с изюмом.

Праздник Рождества длится с 7 по 13 января. С утра 7 января все ограничения в питании снимаются. Пост отменяется на 11 дней.

Апостольский пост

Этот пост не имеет определенной календарной даты. Его начало зависит от дней, на которые в текущем году выпадает празднование Пасхи и Святой Троицы. Пост начинается ровно через неделю после Дня Святой Троицы, которую называют еще Пятидесятницей, т. к. она празднуется на пятидесятый день после Пасхи. Неделя перед постом называется неделей Всех Святых.

Праздник Троицы празднует триединство Бога в Отце, Сыне и Духе Святом. Согласно Деяниям апостолов, в этот день с неба сошел Дух Святой на учеников Иисуса Христа.

Продолжительность апостольского поста может быть от 8 дней до 6 недель (в зависимости от того, насколько рано или поздно в этом году будет Пасха). Завершается апостольский пост всегда 29 июня (12 июля), в день святых первоверховных апостолов Петра и Павла. Отсюда пост и получил свое название. Его также называют постом Святых апостолов и Петровым постом.

Памяти апостолов Петра и Павла и посвящен апостольский пост. Они оставили хороший пример в посте, т. к. всегда постились перед отправлением на проповедь Евангелия. С постом они готовили своих учеников и приемников к служению.

Апостольский пост не очень строгий. В среду и пятницу полагается сухоядение, в понедельник допускается употребление горячей пищи без масла, во вторник и четверг разрешаются грибы, растительная пища с растительным маслом и небольшое количество вина, а в субботу и воскресенье можно есть еще и рыбу.

Рыбу также можно есть в понедельник, вторник и четверг, если на эти дни выпадает праздник с великим славословием. В среду и пятницу разрешается есть рыбу только в том случае, если на эти дни выпадает праздник с бдением или храмовый праздник.

Успенский пост

Успенский пост начинается ровно через месяц после окончания апостольского поста 1(14) августа и длится 2 недели, заканчиваясь 14 (27) августа. Этот пост подготавливает к празднику Успения Пресвятой Богородицы, который отмечается 15 (28) августа.

В исламе пост заключается в воздержании от пищи в светлое время суток, а также отказе от питья, курения и сексуальных контактов. Его соблюдают в месяц рамадан (9-ый месяц мусульманского лунного календаря). Кроме того, мусульманин должен поститься 1 день после близости с женой и 1 день ежемесячно.

С помощью Успенского поста церковь призывает подражать Божьей Матери, которая постоянно пребывала в посте и молитве.

По строгости Успенский приближается к Великому посту. В понедельник, среду и пятницу налагается сухоядение, вторник и четверг – горячая пища без масла, в субботу и воскресенье допускается растительная пища с растительным маслом. В праздник Преображения Господня (19 августа) разрешается употреблять в пищу рыбу, а также елей и вино.

В день Успения Пресвятой Богородицы (15 августа), если он приходится на среду или пятницу, разрешается есть только рыбу. Мясо, молоко и яйца запрещены. Во все другие дни пост отменяется.

Существует также обычай до 19 августа не есть фрукты. Поэтому день Преображения Господня также называется Яблочным Спасом, т. к. в это время в храм приносятся садовые плоды (в частности, яблоки), освящаются и раздаются.

Однодневные посты

Однодневных постов много. Они разные по строгости соблюдения и не всегда связаны с конкретной календарной датой. Самые известные из них – по средам и пятницам на каждой неделе, в день Воздвижения Креста Господня, в день накануне Крещения Господня, в день Усекновения главы Иоанна Предтечи.

Существуют также однодневные посты, связанные с поминовением известных святых. Эти посты не являются строгими, если только не приходится на среду и пятницу. В такие однодневные посты нельзя употреблять в пищу рыбу, но разрешена пища с растительным маслом.

Особые посты могут быть назначены церковью по поводу какого-нибудь несчастья или общественного бедствия – эпидемии, войны, террористического акта и т. д.

Однодневные посты предваряют таинство причащения.

Пост по средам и пятницам

В среду, согласно Евангелию, Иуда Искарот предал Иисуса Христа, а в пятницу Христос претерпел крестные страдания и смерть. В память об этих событиях в православной церкви установлены посты по средам и пятницам каждую неделю. Исключение составляют сплошные недели, или седмицы, во время которых существующие ограничения на эти два дня не распространяются. Такими седмицами являются Святки (7-18 января), Мытаря и Фарисея, Сырная, Пасхальная и Троицкая (первая неделя после Троицы).

Соблюдение поста по пятницам является наиболее древним и распространенным обычаем, возникшим еще в I в. н. э.

По средам и пятницам нельзя употреблять мясную и молочную пищу, а также яйца. Многие особо благочестивые христиане не позволяют себе есть в эти дни даже рыбу и растительное масло, т. е. переходят на сухоядение. Ослабление поста по средам и пятницам может быть только в том случае, если на этот день приходится праздник особо прославленного святого, памяти которого посвящается специальная церковная служба.

В период от недели Всех Святых и до Рождества Христова следует воздерживаться также от рыбы и растительного масла. Если на среду или пятницу приходятся дни празднуемых святых, можно употреблять в пищу растительное масло. В большие праздники – такие, как Покров, – разрешается есть рыбу.

Пост в день Воздвижения Креста Господня

Этот день приходится на 14 (27) сентября. Праздник учрежден в честь воспоминания об обретении Креста Господня. Это событие произошло в IV в. Согласно легенде, император Византийской империи Константин Великий одержал много побед благодаря Кресту Господню и потому благоговел перед этим символом. Выражая благодарность Богу за согласие церкви на I Вселенском Соборе, он решил построить храм на Голгофе. Елена, мать императора в 326 году отправилась в Иерусалим, чтобы найти Крест Господень.

По существовавшему тогда обычаю, кресты как орудия казни, закапывались недалеко от места казни. Вскоре на Голгофе было найдено 3 креста. Трудно было узнать, какой из них Господень, поскольку дощечка с надписью: «Иисус Назарейнин царь Иудейский» была найдена отдельно от всех крестов. В итоге Крест Господень был определен по силе, которая

проявилась в исцелении больной женщины и воскрешении человека от прикосновения к этому кресту.

По статистическим данным, большинство монахов являются долгожителями. Возможно, причина этого – в режиме питания, который они соблюдают.

Слава о чудесах Креста Господня привлекла также множество народа, что из-за тесноты многие не могли не то что приблизиться и поцеловать, но даже увидеть его. Тогда патриарх Макарий встал на возвышенном месте и поднял крест, показывая его всем находящимся в отдалении. Так и возник праздник Воздвижения Креста Господня.

Праздник приурочили ко дню освящения храма Воскресения Христова, которое произошло 13 сентября 335 года, и стали праздновать на следующий день, 14 сентября.

В 614 году персидский царь Хозрой овладел Иерусалимом и вывез оттуда святыню. В 328 году преемник Хозроя, Сироесом, вернул похищенный Крест Господень в Иерусалим. Это произошло 14 сентября, таким образом этот день является двойным праздником – Воздвижения и Обретения Креста Господня.

В этот день нельзя употреблять в пищу сыр, яйца и рыбу. Так православные верующие выражают свое почитание Креста.

У протестантов нет фиксированных календарных постов. Вопрос о времени проведения и продолжительности поста решается индивидуально.

Пост накануне Крещения Господня

Крещение Господне проходит 5 (18) января. Согласно Евангелию, когда Иисус крестился в реке Иордан, на него сошел Дух Святой в виде голубя, чему свидетелем был Иоанн Креститель. Он также слышал голос Божий, говорящий: «Это есть Сын Мой возлюбленный, на Нем Мое благоволение». Таким образом, Иоанн засвидетельствовал, что Иисус есть Мессия, т. е. Христос – помазанник Божий.

Накануне праздника Крещения Господня в храме проводится навечерие, во время которого происходит освящение кроплением и вкушение святой воды. В связи с этим церковным уставом установлен пост. Во время этого поста можно есть 1 раз в день и только сочиво и кутью с медом. Благодаря такому меню канун Крещения в народе называется сочельником (сочевником). Если навечерие выпадает на субботу или воскресенье, пост в этот день не отменяется, но облегчается. В такой день едят 2 раза – после литургии и после освящения воды.

У современных католиков пост максимально облегчен. Разрешено употреблять яйца и молоко, разрешается прием пищи за 1–2 часа до причащения.

Пост в день Усекновения главы Иоанна Предречи

Этот день отмечается 29 августа (11 сентября). Он установлен в память о смерти Иоанна, который был Предтечей Спасителя. Согласно Евангелию, Иоанн Креститель был заключен Иродом Антипой в темницу за то, что обличал его за сожительство с Иродиадой – женой Филиппа, родного брата Ирода.

В день своего рождения Ирод устроил пир, на котором Саломея, дочь Иродиады, так искусно танцевала, что понравилась царю.

Очень часто медики игнорируют факты, зафиксированные статистикой: многие народы и племена, питающиеся в основном растительной пищей, отличаются особой выносливостью и долголетием.

Тот обещал дать ей за танец все, что девушка пожелает. Мать подговорила дочь просить в награду голову Иоанна Крестителя. Царь исполнил свое обещание, послав к узнику воина, чтобы тот отсек ему голову.

В память о великом пророке и его благочестивой жизни, в течение которой он постоянно постился, церковью был установлен пост. В этот день нельзя есть мясное, молочное, яйца и рыбу.

Разрешены растительная пища и растительное масло.

Послабления поста в еде

Послабления поста для отдельных групп людей существуют для того, чтобы все постящиеся христиане имели силы молиться и трудиться. Уставом церкви запрещается полное прекращение поста или самовольное употребление рыбы в неположенные дни. Послабление поста допускается для больных и людей, кто занят тяжелым трудом.

Меру своего поста каждый человек должен определять вместе со священником, у которого исповедуется. Тот знает образ жизни своего подопечного и может правильно посоветовать, какие послабления возможны в данном случае.

Послабление поста необходимо в тех случаях, если этого требует физическое состояние человека. Для разных людей нужны различные послабления. Меню человека, больного раком желудка, отличается от меню больного диабетом в острой форме. Для больных с заболеваниями в тяжелой форме требуются совсем иные послабления, чем для легко больных.

В исключительных случаях пост все-таки может быть полностью отменен. Но если человек не тяжело болен, допускается только разрешение на употребление растительного масла в будние дни.

Послабление поста допускается также для:

- беременных, рожениц и кормящих грудью;
- людей, находящихся в пути и попавших в экстремальные условия;
- детей;
- престарелых, если старости сопутствуют немощь и слабость;
- тех, кому угрожает болезнь или голодная смерть;
- людей, не имеющих физической возможности добыть постную пищу;
- военнослужащих и участников боевых действий.

При некоторых тяжелых желудочных заболеваниях постящимся разрешается включать в пищу определенные виды запрещенной пищи, необходимой при данной болезни, например молочное питание или мясные бульоны. Но при этом желательно обсудить возможность послабления с духовником.

Военнослужащие, которые являются участниками боевых действий, и беременные женщины освобождаются от соблюдения поста. Некоторым больным допускается перенести пост на другие дни, тем самым компенсируя пропущенные дни после выздоровления.

Послабления для всех

Послабление поста предусматривается, если на постный день приходится великий праздник или праздник, включающий в себя полиелейное богослужение. В этом случае пост облегчается на 1 ступень. Календарь постов является подвижным, поэтому обязательно какой-нибудь праздник совпадет с постным днем или выпадет на период многодневного поста. О таком празднике каждый год составляется отдельный устав.

Послабление поста допускается во время нахождения в гостях, но при этом следует соблюдать умеренность.

Рецепты

Человек, соблюдающий пост, не должен находиться в унынии. Ограничения в еде не должны приносить огорчение. Стол с постной едой может выглядеть как праздничный, радовать глаз и доставлять удовольствие. Для этого надо разнообразить блюда, украсить их. Следует также помнить, что на приготовление блюд из постных продуктов затрачивается меньше времени. Хозяйка может чувствовать себя более свободно, больше внимания уделить заботе о других людях и духовным размышлениям, приятным для души.

Закуски

К закускам относятся гренки, бутерброды и салаты. Эти блюда очень быстро и легко готовятся. Вкусовые качества салатов зависят от заправки. Лучше всего для этого использовать виноградный уксус, настоянный на разных специях. Кроме того, используют сахарную пудру и мелкую соль. Если разрешается растительное масло, его также можно использовать для заправки салатов.

Гренки с помидорами и чесноком

Ингредиенты

Батон – 1 шт., помидоры мелкие – 10 шт., чеснок – 2 зубчика, масло оливковое – 120 мл, базилик – 1 пучок.

Способ приготовления

Помидоры моют, нарезают ломтиками толщиной 1–2 см и обжаривают в масле. Батон нарезают тонкими ломтиками. Чеснок очищают, моют, растирают с маслом, полученную смесь намазывают на ломтики батона с обеих сторон, сверху выкладывают помидоры, еще раз смазывают маслом и запекают на решетке в течение 3–5 минут. Готовые гренки сверху посыпают вымытым и измельченным базиликом.

Гренки с чесноком

Ингредиенты

Хлеб – 4 ломтика, масло растительное – 70 мл, чеснок – 2 зубчика, сыр – 4 ломтика.

Способ приготовления

Хлеб обжаривают с одной стороны в разогретом масле, выкладывают на эту сторону ломтик сыра и дают ему оплавиться. Горячие бутерброды посыпают очищенным, вымытым и измельченным чесноком.

Испанские бутерброды

Ингредиенты

Хлеб белый – 200 г, сардины в масле – 2 шт., сок лимонный – 50 мл, уксус 3 %-ный – 50 мл, масло растительное – 150 мл, перец болгарский маринованный – 3 шт., маслины – 3–4 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, горчица – 40 г.

Способ приготовления

Хлеб нарезают толстыми ломтиками. Зелень и овощи моют. Лимонный сок, уксус, 70 мл растительного масла, вымытую и измельченную зелень петрушки, горчицу, очищенный, вымытый и нарезанный лук, нарезанные перец и маслины смешивают и кипятят. Ломтики хлеба обжаривают в растительном масле, заливают приготовленным соусом каждый ломтик, кладут по кусочку сардины и поливают оставшимся соусом.

Португальские сэндвичи

Ингредиенты

Хлеб белый – 4 ломтика, лук репчатый – 2 шт., перец болгарский – 4 шт., лимон – 1 шт., кетчуп томатный – 50 г, сыр соевый – 4 ломтика, масло растительное – 50 мл, сахар – 20 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук и перец очищают, моют, нарезают колечками и тушат с растительным маслом, влив небольшое количество воды, пока они не станут мягкими. Лимон моют, выжимают из него сок.

Готовят маринад из лимонного сока, кетчупа, сахара, соли, перца и оставляют в нем на ночь подготовленные лук и перец.

Ломтики хлеба обжаривают, перед подачей к столу кладут на 2 из них маринованные лук и перец, сверху – по ломтику соевого сыра и оставшийся хлеб.

Готовые сэндвичи помещают на раскаленную решетку и запекают.

Голландские гренки

Ингредиенты

Хлеб – 4 ломтика, яблоки – 2 шт., сыр соевый – 30 г.

Способ приготовления

На ломтики хлеба выкладывают дольки вымытых яблок, сверху кладут ломтики соевого сыра и запекают в духовке.

Бутерброды с печенью трески

Ингредиенты

Хлеб – 6 ломтиков, масло растительное – 70 мл, печень трески – 150–170 г, чеснок – 2–3 зубчика, укроп – 6 веточек.

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжаривают с обеих сторон в растительном масле. Чеснок очищают, моют, измельчают, натирают им остывшие ломтики хлеба с одной стороны, сверху кладут печень трески.

Бутерброды украшают вымытыми веточками укропа.

Винегрет

Ингредиенты

Капуста квашеная – 100 г, свекла – 2 шт., морковь – 3 шт., картофель – 200 г, лук репчатый – 2 шт., уксус столовый – 10 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу и морковь моют, отваривают, остужают, очищают, нарезают кубиками. Картофель моют, очищают, нарезают кубиками, бланшируют 5–6 мин, остужают. Лук очищают, моют, мелко нарезают. Свеклу, морковь, картофель, лук и капусту смешивают, добавляют уксус и соль.

Салат из сельди и свежих овощей

Ингредиенты

Филе сельди соленой – 200 г, огурцы – 2 шт, помидоры – 2 шт., перец болгарский – 1 стручок, лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, масло растительное – 70 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы моют, нарезают соломкой. Помидоры моют, нарезают дольками. Болгарский перец моют, удаляют семена и плодоножку, нарезают соломкой. Лук очищают, моют, нарезают кольцами.

Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе сельди нарезают небольшими кусочками, смешивают с огурцами, помидорами, луком и болгарским перцем.

В салат добавляют растительное масло, солят, перчат и перемешивают. Готовый салат выкладывают горкой на блюдо, посыпают зеленью петрушки.

Салат из судака с баклажанами

Ингредиенты

Филе судака – 300 г, баклажаны – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, масло растительное – 70 г, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Баклажаны моют, очищают, нарезают небольшими кубиками, обжаривают на сковороде в растительном масле, солят. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе судака нарезают кубиками, смешивают с баклажанами, луком и петрушкой. Салат солят, перчат, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из судака с морской капустой

Ингредиенты

Филе судака отварное – 300 г, морская консервированная – 150 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, масло оливковое – 50 мл, сок лимонный – 30 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Морковь моют, отваривают, охлаждают, очищают и нарезают полукружиями. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень петрушки моют, измельчают.

Филе судака нарезают небольшими кусочками, смешивают с морской капустой, морковью и зеленью петрушки, заправляют оливковым маслом, смешанным с лимонным соком, солят, перчат, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из минтая, картофеля и кукурузы

Ингредиенты

Филе минтая отварное – 200 г, кукуруза консервированная – 100 г, картофель – 500 г, перец болгарский – 1 стручок, лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, масло растительное – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Картофель моют, отваривают в подсоленной воде, охлаждают, очищают, нарезают кубиками. Болгарский перец моют, удаляют плодоножку и семена, мелко нарезают. Лук очищают, моют, нарезают. Зелень петрушки моют, мелко нарезают.

Филе минтая нарезают кубиками, смешивают с кукурузой, картофелем, болгарским перцем и луком. Салат солят, перчат, заправляют растительным маслом, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из минтая с рисом и помидорами

Ингредиенты

Филе минтая отварное – 300 г, рис – 100 г, майонез постный – 100 г, помидоры – 300 г, лук репчатый – 1 шт., щавель – 1 пучок, зелень петрушки – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, охлаждают. Помидоры моют, нарезают кубиками. Лук очищают, моют, мелко нарезают.

Щавель и зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе минтая нарезают кубиками, смешивают с рисом, помидорами, луком, щавелем и петрушкой. Салат солят, перчат, добавляют майонез, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из морской рыбы с соевым сыром

Ингредиенты

Филе морской рыбы отварное – 300 г, сыр соевый – 250 г, салат зеленый и лук зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, масло растительное – 30 мл, соус соевый – 30 мл.

Способ приготовления

Рыбу и соевый сыр нарезают небольшими кубиками. Салат моют, крупно нарезают. Зеленый лук и зелень петрушки моют, измельчают. Смешивают рыбу, соевый сыр, салат, зеленый лук и петрушку.

В салат добавляют растительное масло и соевый соус, перемешивают, выкладывают в салатник.

Салат из морской рыбы с фасолью

Ингредиенты

Филе морской рыбы отварное – 300 г, фасоль красная консервированная – 200 г, лук зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по $\frac{1}{2}$ пучка, майонез постный – 100 г, соус томатный острый – 30 мл, соль по вкусу.

Способ приготовления

Лук, зелень петрушки и укропа моют, мелко нарезают. Филе рыбы нарезают кубиками, смешивают с фасолью, луком и зеленью. Салат солят, добавляют майонез и томатный соус, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из кальмаров с морковью

Ингредиенты

Кальмары – 400 г, морковь – 3 шт., чеснок – 2 зубчика, майонез постный – 100 г, зелень петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Кальмары промывают, обдают кипятком, снимают кожицу. Отваривают в подсоленной воде, охлаждают, нарезают соломкой. Морковь моют, очищают, натирают на крупной терке. Чеснок очищают, моют, измельчают с помощью чеснокодавилки. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Кальмары, морковь и чеснок смешивают, солят, добавляют майонез, перемешивают. Салат выкладывают горкой в салатник, посыпают петрушкой.

Салат из креветок с рисом и яблоками

Ингредиенты

Креветки отварные очищенные – 200 г, рис – 100 г, майонез постный – 100 г, яблоки – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, охлаждают. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают соломкой. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Креветки, рис, яблоки, лук и зелень смешивают, солят, перчат, добавляют майонез, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из креветок и огурцов

Ингредиенты

Креветки отварные очищенные – 250 г, огурцы – 3 шт., лук зеленый – 1 пучок, майонез постный – 100 г, паприка молотая – 5 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками. Зеленый лук моют, мелко нарезают. Креветки измельчают, смешивают с огурцами и зеленым луком.

Салат солят, добавляют майонез и паприку, перемешивают, выкладывают в салатник.

Салат из морского гребешка с луком-пореем

Ингредиенты

Мясо морского гребешка консервированное – 200 г, лук-порей – 1 стебель, зелень укропа и петрушки – по $\frac{1}{2}$ пучка, горошек зеленый консервированный – 2 столовые ложки, масло растительное – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук-порей моют, нарезают тонкими кольцами. Зелень укропа и петрушки моют, измельчают.

Мясо морского гребешка нарезают небольшими кусочками, смешивают с луком, зеленью и зеленым горошком. Салат солят, перчат, добавляют растительное масло, перемешивают и выкладывают в салатник.

Салат из морского гребешка со свежими овощами

Ингредиенты

Мясо морского гребешка консервированное – 200 г, помидоры – 2 шт., огурцы – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по $\frac{1}{2}$ пучка, масло оливковое – 50 мл, сок лимонный – 30 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры и огурцы моют, нарезают полукружиями. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зеленый салат моют, крупно нарезают. Зелень укропа и петрушки моют, измельчают. Мясо морского гребешка нарезают небольшими кусочками, смешивают с помидорами, огурцами, зеленым салатом, луком, укропом и петрушкой. Салат солят, перчат, перемешивают и выкладывают в салатник. Оливковое масло смешивают с лимонным соком и приготовленной смесью поливают салат.

Салат из мидий и помидоров

Ингредиенты

Мидии замороженные – 200 г, помидоры – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки и сельдерея – по $\frac{1}{2}$ пучка, масло растительное – 50 мл, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Мидии обжаривают на сковороде в растительном масле, солят, перчат. Помидоры моют, нарезают дольками. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зелень петрушки и сельдерея моют, измельчают. Охлажденные до комнатной температуры мидии смешивают с помидорами, луком и зеленью, солят, выкладывают приготовленную смесь в салатник.

Салат из сельди со свеклой и грецкими орехами

Ингредиенты

Филе сельди малосолевой – 200 г, свекла – 1 шт., орехи грецкие очищенные – 100 г, чеснок – 1 зубчик, зелень петрушки – 1 пучок, салат зеленый – 1 пучок, майонез постный – 100 г, соль по вкусу.

Способ приготовления

Свеклу моют, отваривают, охлаждают, очищают и нарезают тонкой соломкой. Орехи измельчают (несколько ядер оставляют для украшения). Зеленый салат моют, обсушивают. Чеснок очищают, моют, измельчают. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Филе сельди нарезают полосками, смешивают со свеклой, орехами и петрушкой. В салат добавляют чеснок и майонез, солят, перемешивают, выкладывают горкой на выстланное листьями салата блюдо и украшают оставшимися орехами.

Салат из сельди и овощей с лимонным соусом

Ингредиенты

Филе сельди малосолевой – 200 г, огурцы – 2 шт., помидоры – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 50 мл, сок лимонный свежавыжатый – 30 мл, тимьян – 1 веточка, кориандр молотый – $\frac{1}{4}$ чайной ложки.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры моют, нарезают полукружиями. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Филе сельди нарезают небольшими кусочками.

Для приготовления соуса моют веточку тимьяна, обрывают листики и измельчают их в блендере, добавив растительное масло, лимонный сок и кориандр. На плоское блюдо выкладывают кусочки сельди и овощи, поливают приготовленным соусом.

Салат из сельди, болгарского перца и яблок

Ингредиенты

Филе сельди копченой – 300 г, перец болгарский – 2 стручка, яблоки – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., оливки без косточек – 50 г, масло растительное – 50 мл, лимонный сок – 1 столовая ложка, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, соль по вкусу.

Способ приготовления

Болгарский перец моют, удаляют плодоножки и семена, нарезают кольцами. Яблоки моют, очищают, удаляют сердцевину, нарезают дольками и сбрызгивают лимонным соком. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Листья салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Зелень петрушки моют, измельчают. Рыбу нарезают ломтиками, выкладывают на листья салата вперемежку с болгарским перцем, яблоками и луком, солят, поливают растительным маслом. Салат посыпают зеленью петрушки и украшают оливками.

Салат из печени трески и консервированной фасоли

Ингредиенты

Печень трески консервированная – 200 г, фасоль белая консервированная – 200 г, лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., зелень петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, мелко нарезают. Помидор моют, нарезают кружочками. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Печень трески нарезают небольшими кусочками, смешивают с фасолью, солят, перчат. Салат выкладывают в салатник, посыпают петрушкой и украшают кружочками помидоров.

Салат из судака и апельсинов

Ингредиенты

Филе судака отварное – 300 г, апельсины – 2 шт., лук репчатый – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, фисташки очищенные – 2 столовые ложки, масло оливковое – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Апельсины моют, очищают, разделяют на дольки, очищают их от пленки и нарезают небольшими кусочками. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зеленый салат моют, обсушивают, выкладывают на плоское блюдо. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Фисташки измельчают.

Филе судака нарезают небольшими кусочками, смешивают с апельсинами и луком, солят, перчат, заправляют оливковым маслом. Приготовленную смесь выкладывают на листья салата, посыпают фисташками и зеленью петрушки.

Салат из судака с гранатовым соком

Ингредиенты

Филе судака отварное – 300 г, сок гранатовый – 70 мл, зерна граната – 2 столовые ложки, лук репчатый – 1 шт., масло оливковое – 30 мл, салат зеленый – 1 пучок, зелень кинзы – 1 пучок, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе судака нарезают небольшими кусочками, солят, перчат, заливают смесью из гранатового сока и оливкового масла, оставляют на 15 мин.

Листья салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зелень кинзы моют, мелко нарезают. Кусочки судака выкладывают на листья салата, сверху кладут кольца лука, посыпают кинзой, поливают смесью, в которой мариналась рыба. Салат украшают зернами граната.

Салат из судака и огурцов

Ингредиенты

Филе судака – 500 г, огурцы – 2 шт., салат зеленый – 1 пучок, соус соевый – 50 мл, масло оливковое – 50 мл, сок лимонный – 30 мл, семена кунжута – 1 столовая ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе судака промывают, нарезают узкими полосками, солят, перчат, сбрызгивают лимонным соком и соевым соусом и ставят на 30 мин в холодильник.

По истечении указанного времени обжаривают рыбу на сковороде в сильно разогретом оливковом масле. Огурцы моют, нарезают соломкой. Зеленый салат моют, обсушивают, выкладывают на тарелку, на них кладут кусочки рыбы и огурцы. Салат посыпают семенами кунжута.

Салат из судака с соусом из свежих помидоров

Ингредиенты

Филе судака отварное – 400 г, помидоры – 2 шт., перец болгарский – 2 стручка, зелень кинзы и базилика – по 1/2 пучка, чеснок – 1 зубчик, масло оливковое – 50 мл, соль и перец красный молотый по вкусу.

Способ приготовления

Помидоры моют, обдают кипятком, снимают кожицу и крупно нарезают. Чеснок очищают, моют. Зелень базилика и кинзы моют, нарезают.

Для приготовления соуса смешивают в блендере помидоры, чеснок, зелень, оливковое масло, соль и перец. Болгарский перец моют, удаляют семена и плодоножки, нарезают кольцами.

Филе судака нарезают тонкими ломтиками, выкладывают на тарелку, сверху кладут кольца болгарского перца. Салат поливают приготовленным соусом.

Салат из сома с огурцами и оливками

Ингредиенты

Филе сома отварное – 300 г, огурцы – 3 шт., лук репчатый – 1 шт., оливки без косточек – 100 г, зелень укропа и петрушки – по 1/2 пучка, масло оливковое – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы моют, очищают, нарезают кубиками. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень укропа и петрушки моют, мелко нарезают (несколько веточек оставляют для украшения).

Оливки разрезают пополам. Филе сома нарезают кубиками, смешивают с огурцами, луком, оливками и зеленью, солят, перчат, заправляют оливковым маслом, перемешивают и перекладывают в салатник. Салат украшают веточками укропа и петрушки.

Салат «Восточный»

Ингредиенты

Осетрина отварная – 300 г, курага – 150 г, орехи грецкие очищенные – 70 г, лук репчатый – 1 шт., зелень кинзы – $\frac{1}{2}$ пучка, масло растительное – 50 мл, сок лимонный – 30 мл, мед – 1 чайная ложка, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Курагу промывают в теплой воде, нарезают небольшими кусочками. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зелень кинзы моют, мелко нарезают.

Орехи измельчают. Осетрину нарезают кубиками, смешивают с курагой, луком и кинзой, солят, перчат, приготовленную смесь выкладывают в салатник. Растительное масло смешивают с лимонным соком и медом. Салат поливают получившейся смесью и посыпают орехами.

Салат из белуги с рисом и шампиньонами

Ингредиенты

Филе белуги отварное – 300 г, рис – 150 г, шампиньоны – 500 г, майонез постный – 100 г, лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, масло растительное – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Рис промывают, отваривают в подсоленной воде, откидывают на сито, охлаждают. Шампиньоны моют, нарезают ломтиками. Лук очищают, моют, мелко нарезают. Шампиньоны и лук обжаривают на сковороде в растительном масле, солят, перчат. Помидор моют, нарезают кружочками.

Листья зеленого салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Зелень петрушки моют, измельчают. Филе белуги нарезают маленькими кусочками, смешивают с рисом, шампиньонами и луком. В салат добавляют майонез, перемешивают, выкладывают горкой на листья салата. Салат украшают кружочками помидора.

Салат из белуги с фруктами

Ингредиенты

Филе белуги отварное – 300 г, апельсин – 1 шт., виноград без косточек – 150 г, салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, сливки – 100 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Апельсин моют, очищают, разделяют на дольки, очищают каждую от пленки и нарезают небольшими кусочками. Виноград моют, разрезают каждую ягоду пополам. Листья салата моют, выкладывают на блюдо. Зелень петрушки моют, мелко нарезают.

Филе белуги нарезают кубиками, смешивают с апельсином и виноградом, солят, перчат. Приготовленную смесь выкладывают на листья салата, поливают сливками и посыпают зеленью петрушки.

Салат из балыка с редисом и сельдереем

Ингредиенты

Балык – 200 г, редис – 200 г, сельдерей – 2 стебля, лук репчатый – 1 шт., зелень петрушки – 1 пучок, масло оливковое – 50 мл, сок лимонный – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Редис моют, нарезают кружочками. Стебли сельдерея моют, нарезают небольшими кусочками. Лук очищают, моют, нарезают полукольцами.

Зелень петрушки моют, измельчают (несколько веточек оставляют для украшения). Балык нарезают соломкой, смешивают с редисом, сельдереем, луком и петрушкой, заправляют маслом и лимонным соком, солят, перчат, перемешивают. Салат выкладывают горкой на блюдо, украшают веточками петрушки.

Салат из семги со свежими овощами

Ингредиенты

Филе семги отварное – 200 г, огурцы – 2 шт., помидоры – 2 шт., перец болгарский – 1 стручок, лук репчатый – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, масло оливковое – 50 мл, сок лимонный – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Огурцы и помидоры моют, нарезают полукружиями. Болгарский перец моют, удаляют плодоножку и семена, нарезают кольцами. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зеленый салат моют, нарезают соломкой. Филе семги нарезают небольшими кусочками, смешивают с огурцами, помидорами, болгарским перцем, луком и зеленым салатом. Салат солят, перчат, добавляют оливковое масло и лимонный сок, перемешивают и перекладывают в салатник.

Салат из семги с шампиньонами

Ингредиенты

Семга отварная – 200 г, шампиньоны маринованные – 200 г, лук репчатый – 1 шт., помидор – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, масло оливковое – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Помидор моют, нарезают кружочками. Зеленый салат моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Семгу и шампиньоны нарезают ломтиками, выкладывают на блюдо салата. Сверху выкладывают кольца лука, посыпают петрушкой. Салат солят, перчат, поливают оливковым маслом, украшают кружочками помидора.

Салат из семги с авокадо

Ингредиенты

Филе семги отварное – 250 г, авокадо – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., салат зеленый – 1 пучок, зелень петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, масло растительное – 50 мл, сок лимонный – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Авокадо моют, очищают, разрезают пополам, удаляют косточку, нарезают ломтиками и сбрызгивают лимонным соком. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Филе семги нарезают тонкими ломтиками. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Листья салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. На них кладут ломтики семги и авокадо, сверху – кольца лука. Салат солят, перчат, поливают растительным маслом и посыпают зеленью петрушки.

Салат из малосольной семги

Ингредиенты

Семга малосольная – 200 г, шампиньоны маринованные – 200 г, кукуруза консервированная – 200 г, маслины без косточек – 50 г, лук репчатый – 1 шт., зелень и укропа петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, масло оливковое – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Лук очищают, моют, нарезают полукольцами. Зелень укропа и петрушки моют, мелко нарезают. Семгу и шампиньоны нарезают небольшими кусочками, смешивают с кукурузой, луком и зеленью. Салат солят, перчат, заправляют оливковым маслом, перемешивают, выкладывают в салатник и украшают маслинами.

Салат из форели с помидорами

Ингредиенты

Филе форели речной – 300 г, помидоры – 3 шт., кукуруза консервированная – 100 г, салат зеленый – 1 пучок, зелень укропа и петрушки – по $\frac{1}{2}$ пучка, масло растительное – 50 мл, сок лимонный – 50 мл, паприка молотая, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Филе форели промывают, нарезают небольшими кусочками, сбрызгивают лимонным соком, солят, перчат, посыпают паприкой и обжаривают на сковороде в разогретом растительном масле. Помидоры моют, нарезают кружочками.

Листья салата моют, обсушивают, выкладывают на блюдо. Зелень укропа и петрушки моют, мелко нарезают. На листья салата выкладывают кусочки форели и кружочки помидоров.

Помидоры солят. Салат посыпают зеленью и украшают кукурузой.

Салат из креветок и пекинской капусты

Ингредиенты

Креветки отварные очищенные – 200 г, капуста пекинская – 200 г, лук репчатый – 1 шт., апельсин – 1 шт., зелень петрушки – $\frac{1}{2}$ пучка, масло растительное – 50 мл, соль и перец по вкусу.

Способ приготовления

Капусту моют, нарезают. Лук очищают, моют, нарезают кольцами. Зелень петрушки моют, мелко нарезают. Апельсин моют, разрезают пополам, из одной половины выжимают сок, вторую нарезают кружочками. Креветки смешивают с капустой, петрушкой и луком, солят, перчат и выкладывают приготовленную смесь в салатник. Растительное масло смешивают с апельсиновым соком. Салат поливают получившейся смесью и украшают кружочками апельсина.

Салат «Средиземноморский»

Ингредиенты

Филе семги отварное – 200 г, креветки отварные очищенные – 150 г, мидии консервированные – 150 г, помидоры – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, зелень базилика – 1 пучок, масло оливковое – 70 мл, сок лимонный – 50 мл, фисташки очищенные – 1 столовая ложка, соль и перец по вкусу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.