



ПРАВОСЛАВНЫЙ ПОСТ

традиции ✦ кулинарные рецепты ✦ советы



Таисия Левкина
**Православный пост. Традиции,
кулинарные рецепты, советы**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11829537

Православный пост. Традиции, кулинарные рецепты, советы/Авт.-сост. Т.В. Левкина: ДАРЪ;

Москва; 2009

ISBN 978-5-485-00286-2

Аннотация

В православном церковном календаре на посты приходится около двухсот дней в году. Начиная поститься, нужно помнить, что ограничение себя в пище во время поста – не самоцель, а лишь шаг к духовному росту. С помощью этой книги вы познакомитесь с основными правилами поста и молитвами, которые укрепят вас духовно. Кроме того, многочисленные рецепты несложных блюд, приготовление которых не займет у вас много времени, помогут разнообразить постный стол.

Содержание

Удивительная сила поста	7
Пост – время воздержания и обращения к богу	8
Пост в церковной традиции	9
Пост в Ветхом Завете	9
Пост в Новом Завете	9
Святые отцы о посте	9
Правила поста	11
Пост в пище	11
Заговение и говение	11
Время поста, послабление и отмена поста	12
Великий пост	14
Рождественский пост	15
Петров пост	15
Успенский пост	16
Пост в России	17
Некоторые исторические данные	17
Пост в жизни современников	17
Трапеза во время поста	19
Овощные салаты и закуски	20
Особый томатный салат	20
Закуска из томатов с баклажаном	20
Панцанелла	20
Салат из томатов с яблоком	21
Икра из томатов с морковью и луком	21
Зеленые соленые томаты с орехами	21
Балканский томатный салат	22
Салат со сладким перцем по-панагюрски	22
Салат с перцем по-итальянски	22
Салат из сладкого перца с маслинами	23
Горячий салат из перца со шпинатом	23
Салат из жареного перца с яблоком	24
Салат из сладкого перца с кабачком	24
Салат особый	24
Зеленый салат с гречневой кашей	25
Лютеница перечная	25
Салат из огурцов с луком	25
Салат из сельдерея с яблоками	25
Мурцовка	26
Балканский салат из печеного репчатого лука	26
Чесночная закуска	26
Овощная закуска с жареным луком	26
Салат из вареных баклажанов	27
Соленые баклажаны с орехами	27
Салат из баклажанов, томатов и перца	27
Пикантная баклажанная закуска	28
Салат из печеных овощей	28

Фасолевый салат	28
Закуска из фасоли и риса	29
Пестрый салат из бобовых с кукурузой	29
Салат из фасоли с томатами	30
Салат из фасоли со сладким перцем	30
Салат из фасоли с горошком и рисом	30
Салат из лопаточек фасоли	31
Салат из брокколи с фасолью	31
Смешанная закуска из бобов	31
Салат из брокколи со сладким перцем	32
Салат из брокколи с яблоками	32
Салат из брокколи по-итальянски	32
Салат из савойской капусты и томатов	32
Капустный салат с грушами	33
Македонский салат с морковью, картофелем и фасолью	33
Смешанный сладкий салат	33
Салат «Мозаика» с острым соусом	34
Салат из моркови и цветной капусты	34
Салат из корня сельдерея с яблоками	34
Корень сельдерея с бананами	35
Салат из свеклы с апельсином	35
Салат из молодой свеклы	35
Печеная свекла с орехами	36
Мхали из свеклы	36
Салат из свеклы под медом	36
Теплый салат из брюквы со стручковой фасолью	37
Закуска из редьки с изюмом и медом	37
Салат из брюквы с морковью	37
Салат из редьки и репы с маслом	37
Закуска из дайкона с морковью	38
Винегрет с капустой и изюмом	38
Грибы: вкусно и полезно	39
Салат с грибами и овощами	39
Закуска из соленых грибов с морковью	39
Закуска из чернушек	39
Закуска из маринованных опят с картофелем	40
Маринованные шампиньоны	40
Грибной паштет	40
Икра из сушеных грибов с орехами	41
Закусочный зельц из соленых грибов	41
Вешенки провансаль	41
Салаты и закуски с рыбой и морепродуктами	43
Вареная рыба под маринадом	43
Закуска из сайры с кукурузой	43
Заливной лосось по-домашнему	44
Салат из копченой горбуши	44
Кета закусочная	44
Салат из кеты	44
Скумбрия по-морскому	45

Форшмак из сельди и картофеля	45
Сельдь с фасолью	45
Треска, маринованная с чесноком	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

Православный пост. Традиции, кулинарные рецепты, советы Автор-составитель Т.В. Левкина

ИНФОРМАЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА:

интернет-портал «Православная книга России»

www.pravkniga.ru

Удивительная сила поста



Пост – это время, когда Православная Церковь благословляет верующих воздерживаться от привычной еды, развлечений и удовольствий. Чтобы исполнять волю Божию, нужно быть сильным, и поэтому очень важно научиться во время поста (и не только) уметь сдерживать свои вкусы и умерять желания.

Для правильного понимания поста необходимо участие в великопостных богослужениях, так как это не просто время воздержания, но и время молитвы и покаяния, когда человек особым образом достигает тех глубин своей души, к которым обычно приблизиться очень трудно.

Удивительная сила поста давно известна верующим. «Пост, – говорится в книге «Нетленная пища...» (1794 год), – делает человека умеренным, трезвым, стыдливым, молчаливым, целомудренным. Все внутри нас в порядок приводит, развращенные помыслы отдаляет, огонь похоти погашает, мысль тихим спокойствием исполняет, святые желания насаждает и всегда от бури пороков защищает».

Какими бы реальными ни были трудности и препятствия, которые создает современная жизнь, ничто не может сделать пост невозможным для верующего.

Прежде всего, надо помнить, что пост – это не свод жестких формальных предписаний. Он установлен для того, чтобы каждый человек мог в меру своего духовного и физического состояния принести пользу своей душе.

Кроме того, пост, который сводится только к воздержанию в пище, теряет свой смысл. Однако определенные ограничения в питании – тоже важная составляющая поста. Но это вовсе не означает, что меню на время держания поста должно быть унылым и однообразным. Полезной и сытной еды, соответствующей самым строгим постным правилам, довольно много. Кроме того, пост – самое подходящее время возродить забытые рецепты и открывать новый вкус давно знакомых продуктов.

Подборка рецептов мировой кулинарии, собранных в этой книге, поможет разнообразить постный стол. Времени на приготовление несложных блюд, рецептура которых рассчитана, в основном, на 4 порции, потребуется не много, и вы сможете открыть для себя другие важные составляющие поста.

Пост – время воздержания и обращения к богу



В Православной Церкви каждый день – праздник (день памяти того или иного святого), а каждое воскресенье – малая Пасха. Одновременно с этим Православная Церковь выделяет особое время усиленного молитвенного обращения к Богу, воздержания в пище, время для скорби о своих грехах, для исправления своих недостатков – пост. В период поста верующие усерднее молятся, скромнее питаются и стараются избегать развлечений. Священники в храмах служат в темных облачениях в знак того, что настало время смирения и покаяния. Накануне однодневных постов и в течение многодневных не совершается венчание.

Конечно, молиться и избегать греха следует постоянно, однако пост дает каждому христианину повод задуматься о спасении души и духовно потрудиться.

Все многодневные посты предшествуют большим церковным праздникам, помогая подготовиться к ним. Например, чтобы подготовиться к Пасхе, нужно потрудиться Великим постом, тогда праздник станет для человека по-настоящему радостным.

Церковь учит, что человек во время поста становится более свободным. Он осознанно старается обходиться без того, от чего не в силах отказаться в обычное время. Христианин получает власть над собой, над своими желаниями и страстями, освобождается от них и становится ближе к Царствию Небесному.

Пост в церковной традиции

Пост в Ветхом Завете

Пост неоднократно упоминается в Ветхом Завете. В законе Моисея было указание только на один пост – однодневный, но очень строгий. В день Великого покаяния верующие ничего не ели (см. Лев. 16, 29–30; 23, 27–33).

Однако ветхозаветные пророки знали и многодневные посты. Например, Моисей постился сорок дней и ночей на горе Синай, прежде чем принять от Бога Десять заповедей. Он не ел хлеба и не пил воды, как повествует книга Исход (см. Исх. 34, 28). Сорок дней и сорок ночей постился и пророк Илия на пути до горы Хорива (см. 3 Цар. 19, 8). Пророк Даниил рассказывает: *Я, Даниил, был в сетовании три седмицы дней. Вкусного хлеба я не ел: мясо и вино не входило в уста мои* (Дан. 10, 2–3).

Пост в Новом Завете

Пример соблюдения поста подал Сам Иисус Христос. Прежде чем выйти на проповедь, Он на сорок дней удалился в пустыню. Вот что сказано в Евангелие от Матфея: *Тогда Иисус возведен был Духом в пустыню, для искушения от диавола, и, постившись сорок дней и сорок ночей, напоследок взалкал. И приступил к Нему искуситель и сказал: если Ты Сын Божий, скажи, чтобы камни сии сделались хлебами. Он же сказал ему в ответ: написано: не хлебом одним будет жить человек, но всяким словом, исходящим из уст Божиих* (Мф. 4, 1–4). По образцу этого поста апостолы постановили всем христианам соблюдать Великий пост. Кроме того, по апостольским правилам, христианам следует поститься в среду (день, когда Иуда предал Христа) и пятницу (когда Спаситель страдал и умер на Кресте).

Господь не только подает пример поста, но и указывает, как именно его нужно соблюдать: *Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям, постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою. А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лице твое, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно* (Мф. 6, 16–18).

Апостол Павел говорил о себе: *Много раз был в путешествиях... в голоде и жажде, часто в посте, на стуже и в нагоде* (2 Кор. 11, 26–27). Значит, великий проповедник, который много путешествовал, не делал себе послабления в посте, хотя ему приходилось терпеть много трудностей. Причем он призывает верующих, соблюдающих разную меру поста, не осуждать друг друга: *Кто ест, не уничижай того, кто не ест; и кто не ест, не осуждай того, кто ест* (Рим. 14, 3).

Святые отцы о посте

«Пост – дар древний, не ветшающий, не стареющий, но непрестанно обновляемый и цветущий во всей красоте».

«Те, кто в пост воздерживаются от пищи, а ведут себя дурно, уподобляются диаволу, который ничего не ест, но не перестает грешить».

«Поскольку мы не постились, то изгнаны из рая. Поэтому будем поститься, чтобы снова войти в рай».

Святитель Василий Великий

«Кто постится, тот становится легким и окрыляется, и бодрым духом молится, угашает злые желания, умилоствует Бога и смиряет надменный свой дух».

«Пост и молитва – два крыла, которые легче самого ветра».

«Если не можешь поститься, то можешь не наслаждаться, – а это уже немалое любо-мудрие, которое недалеко отстоит от поста».

Святитель Иоанн Златоуст

«Закон поста, будучи по наружности законом для чрева, в сущности, есть закон для ума».

«Неумеренный пост не одобряется святыми отцами».

«Очищенный постом смирен духом, целомудрен, скромн, молчалив, тонок по чувствам сердечным и мыслям, легок по телу, способен к духовным подвигам и к принятию Божественной благодати».

Святитель Игнатий Брянчанинов

«Воздержание от страстей лучше всех медикаментов, и оно дает долгоденствие».

«Пост – не есть досыта, а немножко голодным себя оставлять, чтобы ни мысль, ни сердце не были отягчены».

«Нигде не писано без особой нужды брать на себя слишком большой пост... Кто против поста? Но против поста неумеренного нельзя не восставать. Он пагубен».

«Пост – не цель, а средство».

«Бедный пост! Сколько он терпит укоров, наветов, гонений! Но вот все, по милости Божией, стоит. Да и как иначе-то? Подпора крепка! Господь постился, апостолы постились, и все святые

Божии держали строгий пост, так что если б дано было нам обозреть обители райские, мы не нашли бы там ни одного, кто бы чуждался поста».

Святитель Феофан Затворник

«К чему ведет пост и покаяние? К очищению грехов, к покою душевному, к соединению с Богом, к сыновству, к дерзновению перед Господом. Есть из-за чего попоститься!»

«Пост – хороший учитель. Он скоро дает понять, что всякому человеку нужно очень немного пищи и питья и что вообще мы жадны и едим, пьем гораздо больше того, что требует наша природа».

Святой праведный Иоанн Кронштадтский

«Не надо осуждать других; в чужом доме, если подадут что скоромное в постный день, не надо пренебрегать и отказываться. А дома можно восполнить этот пробел усилением либо телесного поста, а главное – духовного».

Святой праведный Алексей Мечев

Правила поста

Пост в пище

В разные времена в различных странах существовали разнообразные формы гастрономического поста. В современной Православной Церкви принято не употреблять в пост определенные продукты. В мягком варианте исключается только мясо. В более строгом – мясо, молочные продукты и яйца. Далее к этому перечню добавляется рыба, затем – морепродукты, потом – вино и растительное масло.

Монастырский устав, которому на Руси довольно часто следуют миряне, в некоторые дни предписывает есть только сырую пищу (фрукты, овощи), а несколько дней в году провести на хлебе и воде или вовсе ничего не есть.

Некоторые люди необдуманно и поспешно начинают безмерно поститься. Их пост не прочен, не полезен, а скорее вреден: человек или расстраивает свое здоровье, или от голода становится нетерпелив и раздражителен, в результате он без толку злится на всех и на все. Либо же пост довольно скоро становится для него невыносимым, и он перестает поститься.

Готовясь к посту, необходимо посоветоваться со священником о том, какую меру поста для себя установить. Порой мы слишком жалеем себя, делая неоправданные послабления, а иногда, наоборот, берем на себя слишком много. Опытный священник поможет избежать любых крайностей. Конечно, человеку, который страдает пристрастием к спиртному, он строго запретит «постные» пиво и водку, а ребенка, вероятно, благословит есть творог вместо шоколадки (даже если она постная). В некоторых случаях пищевые ограничения заменяют какими-то другими, чтобы христианин не лишался возможности потрудиться во время поста, на что указывал святитель Иоанн Златоуст: «Кроме воздержания от пищи есть много путей... Кто вкушает пищу и не может поститься, тот пусть больше подаст милостыню, пусть творит усердные молитвы, пусть напряженно старается слушать слово Божие, пусть примиряется с врагами, пусть изгоняет из своей души всякое памятозлобие».

Заговение и говение

Чтобы расположение к посту стало прочным, важно приучать себя к нему не спеша, осознанно и постепенно. Каждый сам должен определить, сколько ему требуется в сутки пищи и питья. Потом понемногу надо уменьшать количество употребляемой пищи и довести его до того, чтобы больше уже нельзя сокращать свое питание, не подвергаясь ослаблению, изнурению, неспособности к делу. Поститься нужно так, *чтобы сердца ваши не отягались объядением и пьянством и заботами житейскими* (Лк. 21,34).

Заговением называют последний день перед началом поста, когда верующие доедают оставшиеся скоромные продукты и готовятся говеть – давно известно, что резкая смена пищевого режима не полезна для здоровья. Поэтому подготовка к посту (например, заговение на Великий пост, или Масленица) длится целую неделю. В это время мясо уже не едят, но употребляют всевозможные молочные продукты и рыбу. Говение – период усердного поста, время, когда христиане как можно чаще ходят в храм, строже следят за собой и готовятся к исповеди и причастию.

Когда А.С. Пушкин пишет о семье Лариных «два раза в год они говели» («Евгений Онегин», гл. 2, строфа 35), это означает, что две недели в году вся семья ежедневно посещала храм Божий, строго постилась, а в конце недели исповедовалась и причащалась Святых Таин. В наше время принято причащаться чаще, чем в XIX веке; в этом случае говение

бывает не таким строгим. Действует принцип: «Чем реже причащаюсь, тем дольше и строже готовлюсь к принятию Святых Таин».

Время поста, послабление и отмена поста

Поститься следует:

- каждую среду и пятницу;
- в четыре многодневных поста: Великий (перед Пасхой), Рождественский (перед Рождеством Христовым), Успенский (перед Успением Пресвятой Богородицы) и Петровский (до 11 июля перед днем памяти апостолов Петра и Павла), подробнее о них будет рассказано ниже;

- в три однодневных поста: Крещенский сочельник (18 января), Усекновение главы Иоанна Предтечи (11 сентября) и Воздвижение Креста Господня (27 сентября).

Частично или даже полностью освобождаются от пищевого поста:

- дети до 7 лет;
- болеющие (если скоромные продукты необходимы им для выздоровления);
- путешествующие (так как не всегда предоставляется возможность выбирать еду);
- в гостях (так как положено есть то, что подают к столу, однако по-настоящему заботливые хозяева обязательно приготовят для постящихся парочку постных праздничных блюд (см. с. 319).

По благословию священника можно соблюдать пост не строго. Часто послабления делаются для учащихся, которым разрешается рыба, так как в ней содержатся необходимые для умственной деятельности вещества.

Пост отменяется во время сплошных седмиц: Масленицы (перед Великим постом), Светлой седмицы (после Пасхи), Троицкой седмицы (после Троицы), Святков (с Рождества до 17 января) и Седмицы мытаря и фарисея (за неделю перед Масленицей). Впрочем, во время Масленицы мясных продуктов уже не едят.

Пост также отменяется, когда среда или пятница совпадает с праздником Рождества Христова (7 января) и Крещения (19 января). Кроме того, в праздники Сретения (15 февраля), Преображения Господня (19 августа), Успения (28 августа), Рождества (21 сентября) и Покрова Пресвятой Богородицы (14 октября), Введения Ее во храм (4 декабря), Рождества Иоанна Предтечи (7 июля), апостолов Петра и Павла (12 июля), случившиеся в среду и пятницу, разрешается рыба.

Православный календарь (по монастырскому уставу) постов и трапез

Периоды	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Великий пост (март – апрель)	сухоядение	горячая пища без масла	сухоядение	горячая пища без масла	сухоядение	горячая пища с маслом	горячая пища с маслом
Весенний мясоед (от Пасхи до Троицы)	скоромная пища	скоромная пища	горячая пища с маслом и рыбой	скоромная пища	горячая пища с маслом и рыбой	скоромная пища	скоромная пища
Петров пост (июнь – июль)	горячая пища без масла	горячая пища с маслом и рыбой	сухоядение	горячая пища с маслом и рыбой	сухоядение	горячая пища с маслом и рыбой	горячая пища с маслом и рыбой
Летний мясоед (период между Успенским и Петровым постом)	скоромная пища	скоромная пища	сухоядение	скоромная пища	сухоядение	скоромная пища	скоромная пища
Успенский пост (14.08 – 28.08)	сухоядение	горячая пища без масла	сухоядение	горячая пища без масла	сухоядение	горячая пища с маслом	горячая пища с маслом

Осенний мясоед (период между Успенским и Рождественским постом)	скоромная пища	скоромная пища	сухоядение	скоромная пища	сухоядение	скоромная пища	скоромная пища
Рождественский пост (28.11 – 19.12)	горячая пища без масла	горячая пища с маслом и рыбой	сухоядение	горячая пища с маслом и рыбой	сухоядение	горячая пища с маслом и рыбой	горячая пища с маслом и рыбой
Рождественский пост (20.12 – 1.01)	горячая пища без масла	горячая пища с маслом	сухоядение	горячая пища с маслом	сухоядение	горячая пища с маслом и рыбой	горячая пища с маслом и рыбой
Рождественский пост (2.01. – 6.01)	сухоядение	горячая пища без масла	сухоядение	горячая пища без масла	сухоядение	горячая пища с маслом	горячая пища с маслом
Зимний мясоед (от Рождества Христова до Великого поста)	скоромная пища	скоромная пища	горячая пища с маслом и рыбой	скоромная пища	горячая пища с маслом и рыбой	скоромная пища	скоромная пища

Сухоядение означает, что в такие дни верующие христиане должны ограничить меню сырыми, сушеными или солеными овощами и свежими либо консервированными фруктами. Разрешены также хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные!), салаты без масла, а в некоторых епархиях – квас и печеные охлажденные овощи.

Горячая пища без масла (варение без елей) означает, что в такие дни можно сварить и поесть горячей похлебки, супа-пюре или щей. Можно приготовить горячие овощные, бобовые или грибные блюда, а также салаты или каши, не заправляя их растительным маслом.

Горячая пища с маслом (разрешение на елей) – приготовление постных блюд по обычным кулинарным рецептам. Каши, борщи, грибные и овощные блюда, а также блюда из бобовых можно есть как в горячем, так и в холодном виде, добавляя по вкусу ароматизированное, рафинированное или обычное растительное масло.

Горячая пища с маслом и рыбой (разрешение на рыбу) – постный праздник. В такие дни разрешено есть рыбу, морепродукты, грибы и овощи, крупы и бобовые в любом сочетании, соблюдая условие: все готовится только на растительном масле.

Великий пост

Великий пост начинается за 49 дней до Пасхи. Он делится на непосредственно пост (6 недель), установленный в память о сорокадневном пребывании Христа в пустыни, и прикнущую к нему Страстную седмицу, когда верующие день за днем сопереживают событиям последних земных дней Господа. Великому посту предшествует Сыропустная неделя (Масленица), когда уже не едят мясо и птицу, но еще разрешены молочные продукты и рыба.

Если праздник Благовещения Пресвятой Богородицы (7 апреля) приходится на Великий пост, то в этот день разрешается рыба.

Первая седмица

Первая неделя Великого поста – время особенно усердной молитвы. В первые четыре дня вечером за богослужением читается Великий покаянный канон Андрея Критского. Монастырский устав в Первую седмицу запрещает не только мясо, молоко, яйца и рыбу, но также растительное масло и вино. В понедельник, среду и пятницу предписывается сыроядение: овощи, фрукты, орехи. Кроме того, в первую неделю рекомендуется избегать сладкой и вкусной еды.

В первое воскресенье Великого поста отмечается праздник Торжества Православия, в который Церковь вспоминает победу Православного вероучения над ересью иконоборцев.

Вторая седмица

Во второе воскресенье Великого поста Православная Церковь вспоминает святителя Григория Паламу, жившего в XIV веке, – ревностного поборника монашеской жизни. Суббота второй недели называется Родительской: в этот день поминают всех умерших.

Третья седмица

В конце третьей седмицы в субботу на всенощном бдении на середину храма выносятся Крест; верующие благоговейно кланяются ему. В воскресный день и всю последующую неделю совершается поклонение Кресту Господню, которое напоминает о том, что спасение души невозможно без борьбы с грехами и страстями, без скорбей и страданий. Эта неделя называется Крестопоклонной.

Четвертая седмица

В четвертое воскресенье Великого поста Церковь вспоминает преподобного Иоанна Лествичника, игумена Синайского монастыря. Им в VII веке была написана удивительная книга «Лествица», которую православные христиане с большой пользой читают до сих пор.

Пятая седмица

В четверг пятой седмицы – особое долгое вечернее богослужение: «стояние Марии Египетской» (или «Мариино стояние»). В воскресенье справляется праздник этой святой, которая дала всем образец истинного покаяния. Накануне, в субботу, – праздник Похвала Пресвятой Богородицы.

Шестая седмица

Фактически сорокадневный Великий пост заканчивается уже в пятницу этой недели, но время пасхальной радости еще не наступило: следующие дни окрашены предчувствием Иудиного предательства и Крестной смерти Господа нашего Иисуса Христа. В субботу вспоминается воскрешение Лазаря четверодневного, которого Спаситель вернул к жизни через

4 дня после кончины. В этот день на трапезе разрешается не только растительное масло, но и рыбная икра. В воскресенье верующие собираются в храм с вербами на двенадесятый праздник Входа Господня в Иерусалим (Вербное воскресенье). В этот день, когда Господь торжественно въехал в святой город, Устав позволяет верующим есть рыбу.

Страстная седмица

В дни перед Пасхой – Страстную седмицу – вспоминаются Страсти Господни и вся Церковь страдает вместе с Христом. Верующие соблюдают строгий пост: как и в первую неделю, постящиеся по монастырскому уставу не употребляют растительное масло, вино, сладкое.

Особенно важны последние дни Страстной недели: в Великий четверг вспоминается установление Причастия (Тайная Вечеря), в Великий пяток – распятие и погребение Спасителя, в Великую субботу – Его телесное пребывание во Гробе.

Поскольку Великий пяток – самый грустный день в году, некоторые верующие в этот день вообще ничего не едят, другие – ограничиваются хлебом и водой, третьи – только самым необходимым.

Рождественский пост

По преданию, начало Рождественскому посту положила Сама Богородица, которая постилась прежде, чем родить Спасителя.

Рождественский пост – второй по значимости и менее строгий, чем Великий. Он начинается 28 ноября и длится 40 дней до 6 января включительно. Особенно строгий пост соблюдают 6 января, в рождественский Сочельник. Это название происходит от слова «сочиво» – каша на воде, политая ягодным соком, которую раньше ели вечером этого дня. Вечером, потому что в этот день ничего не едят «до первой звезды». Рождественский пост называют также Филипповским, потому что в последний день перед постом (27 ноября) Церковь вспоминает апостола Филиппа. Рождественский пост делится на периоды: до 1 января во вторник, четверг, субботу и воскресенье разрешается есть рыбу, а начиная со 2 января пост становится более строгим.

Петров пост

Петров, или Апостольский, пост установлен в память святых апостолов Петра и Павла, которые постились, готовясь к Евангельской проповеди. Он начинается через неделю после дня Святой Троицы, через 51 день после Пасхи. В зависимости от даты празднования Пасхи длительность поста различна: от восьми дней до шести недель, но он всегда оканчивается в день святых апостолов Петра и Павла 12 июля, когда Церковь воспекает «Петрову твердость и Павлов разум».

Петровский пост, как и Рождественский, не очень строгий: рыбу разрешается есть во все дни, кроме среды и пятницы. Когда день Петра и Павла попадает на среду и пятницу, то пост сохраняется – мясное, яйца и молочное не употребляют, но можно есть рыбу.

Начало Петрова поста восходит к глубокой древности. Он заповедуется уже в Апостольских постановлениях и часто упоминается с IV века.

Успенский пост

Успенский пост установлен в память о Божией Матери. Он начинается 14 августа и длится до Успения Пресвятой Богородицы (28 августа). Если Успение приходится на среду или пятницу, то мясо и молоко есть нельзя, но разрешается рыба.

Успенский пост короткий, но такой же строгий, как и Великий. Рыбу употребляют только один раз: в праздник Преображения Господня (19 августа). Начало поста отмечает день Происхождения честных древ Животворящего Креста Господня. Этот праздник в народе называют Первым (или Медовым) Спасом. Второй (или Яблочный) Спас – праздник Преображения. Хлебный (или Ореховый) Спас – праздник в честь Спаса Нерукотворного, который отмечают после Успения 29 августа. К этому дню поспевают орехи, а крестьяне заканчивают уборку хлеба.

Пост в России

Некоторые исторические данные

В 1116 году князь Владимир Мономах с сыновьями пошел походом к Минску на князя Глеба Всеславича. Глеб увидел, что силы неравны, и выслал послов, прося мира. Как сообщает «Повесть временных лет», Владимир Мономах «пожалел проливать кровь в дни Великого поста и примирился с ним».

* * *

В 1395 году для защиты от татар в Москву был принесен чудотворный образ Владимирской Божией Матери. В эти дни во всех храмах служили молебны, верующие соблюдали пост. Традиция соблюдать пост во время бедствий продолжалась до XX века: православные постились в разгар Первой мировой войны в августе 1915 года и в 1918 году во время новой «смуты» по благословению Патриарха Московского и всея России Тихона.

* * *

Царь Алексей Михайлович был очень благочестив, не любил роскоши и тщательно соблюдал посты. И в обычные дни он не злоупотреблял изысканными кушаньями, а уж в постные подавал всем подданным пример воздержания. «В Великий и Успенский посты, – писал его современник, – готовятся яства: капуста сырая и гретая, грузди, рыжики соленые – сырые и гретые, и ягодные яства, без масла – кроме дня Благовещения. И ест царь в те посты, в воскресенье, во вторник, в четверг, в субботу один раз в день, а пьет квас; в понедельник, и в среду, и в пятницу во все посты не ест и не пьет ничего, кроме своих и царицыных, и царевичевых, и царевниных именин».

* * *

Однажды великий русский полководец Александр Васильевич Суворов был приглашен во дворец императрицы Екатерины II. За обедом он оживленно беседовал с другими гостями, но не прикасался ни к одному блюду. Заметив это, Екатерина спросила его о причине такого поведения.

– Он у нас, матушка-государыня, великий постник, – ответил за Суворова князь Потемкин, – ведь сегодня Сочельник, он до звезды есть не будет.

Императрица, подозвала пажа, пошептала ему что-то на ухо. Паж ушел и через минуту возвратился с небольшим футляром, в котором находилась бриллиантовая орденская звезда. Императрица вручила орден Суворову, прибавив, что теперь-то он может пообедать вместе с нею.

Пост в жизни современников

Готовясь к посту, важно помнить, что пост телесный без поста духовного ничего не приносит для спасения души, даже может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием превосходства. Истинный пост связан с молитвой,

покаянием, с воздержанием от страстей и искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием в супружеской жизни, с исключением зрелищных мероприятий. Пост – не цель, а средство смирить свою плоть и очиститься с помощью молитвы и покаяния.

* * *

Одной старушке по состоянию здоровья и по другим причинам (для нее готовили неверующие родственники) очень трудно было соблюдать пост в пище. Перед Великим постом она пришла к священнику и рассказала ему о своих обстоятельствах. «Ну что ж, – сказал батюшка, – ешьте постом, что Бог пошлет, но ни в коем случае не смотрите телевизор!» После Пасхи старушка подошла к священнику и воскликнула: «Я никогда в жизни так не постилась!» Оказалось, что избавиться от дурной привычки все время сидеть перед экраном порой труднее, чем не есть мясного и молочного.

* * *

Один автолюбитель стал перед постом объяснять священнику, что здоровье и работа не позволяют ему соблюдать гастрономический пост. «Да, здесь вам можно сделать послабление, – сказал батюшка. – Но зато вы должны будете весь пост строго соблюдать все правила дорожного движения. Думаю, вам даже будет труднее никогда не превышать скорость и пропускать пешеходов, чем обходиться без сыра и колбасы».

«Я ничего не знаю о православном посте. Вы можете в двух словах объяснить его главный принцип?» – спросил у священника один нецерковный человек. «Не нужно себя радовать!» – ответил батюшка.

* * *

Другой священник любил говорить: «Конечно, важно постом не есть мяса, но гораздо важнее не есть поедом своих ближних!»



Трапеза во время поста



В православном календаре в течение года насчитывается от 178 до 199 дней поста, когда запрещается есть пищу животного происхождения (мясо, молоко, масло, творог, сыр, яйца, а в строгие посты – рыбу и морепродукты). Однако это не значит, что питание нельзя разнообразить.

Ежедневная трапеза, естественно, начинается с завтрака, и в дни, когда разрешено растительное масло, к семейному столу рекомендуется подать салаты и закуски из овощей в различных комбинациях с острыми и пряными заправками. Хороши вареные, жареные и тушеные овощи, крупяные и макаронные запеканки, вареники. В те дни, когда разрешено есть рыбу, на завтрак, а также к ужину подойдут салаты и закуски с рыбой и морепродуктами.

В меню ежедневного полноценного обеда следует включать кроме постных закусок, в том числе из грибов, простые, но вкусные супы, похлебки, уху, щи, борщи, окрошки, фаршированные и запеченные овощи, жареные и фаршированные рыбу и грибы.

Овощные салаты и закуски

Во время поста всегда разрешаются овощи, фрукты, орехи, из которых легко приготовить полезные разнообразные блюда, даже когда предписано сыроедение. Многие салаты и закуски по предлагаемым рецептам можно приготовить без масла, заменяя его овощными и фруктовыми соками, используя для приправы пряные травы.

В Петров и Успенский посты всегда большой выбор овощей, фруктов и пряной зелени, а вот в Рождественский и Великий посты хозяйке очень пригодятся их замороженные, консервированные и соленые варианты.

Особый томатный салат

300 г зеленых и бурых томатов, 3 моркови, 1 красная луковица, 4 зубчика чеснока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки уксуса, 2 веточки петрушки, 2 веточки укропа, томаты черри, сахарный песок, красный перец молотый, соль.

1. Зеленые и бурые томаты вымыть, удалить плодоножки и нарезать кружками. Чеснок очистить и растереть с солью. Лук очистить, нарезать кольцами.

2. Зелень петрушки и укроп промыть, стряхнуть воду и мелко порубить. Морковь очистить, вымыть и нарезать кружками.

3. Для заправки в стеклянной посуде смешать подсолнечное масло и уксус. Добавить растертый чеснок, нарубленные петрушку и укроп. Всыпать красный перец, соль, сахарный песок по вкусу и перемешать.

4. Слойками выложить кружки томатов и моркови в блюдо. Полить салат приготовленной заправкой. Можно украсить мелкими томатами черри.

Закуска из томатов с баклажаном

4 красных томата, 1 баклажан, 1 красная (или жемчужная) луковица, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла, рубленая зелень кинзы, красный перец молотый, соль.

1. Спелые красные томаты вымыть, мелко нарезать. Красную (или жемчужную) луковицу очистить, мелко порубить.

2. Вымыть и обсушить баклажан. Запечь его в духовке или микроволновой печи при температуре около 200 °С на сухом противне до мягкости. Печеный баклажан вынуть из духовки, ополоснуть холодной водой и сразу же очистить от кожицы.

3. Порубить очищенный баклажан и сложить в салатник. Добавить томаты, лук, рубленую зелень кинзы, тщательно перемешать.

4. Заправить овощи солью, красным молотым перцем, подсолнечным маслом, перемешать. Закрывать салатник с закуской пищевой пленкой и поставить в холодильник на 2–3 часа.

Панцанелла

4 мясистых спелых томата, 200 г черствого белого хлеба, 1 красная луковица, 5–6 листьев зеленого салата, 1 молодой черешок ревеня, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки (или базилика), 1 крупная морковь, 2 ст. ложки измельченных каперсов (или плодов настурции), 1 ст. ложка винного (или фруктового) уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, черный перец молотый, соль.

1. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Томаты ошпарить кипятком, очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками. Черствый хлеб нарезать кубиками.

2. Красную луковицу очистить, нарезать полукольцами. Листья зеленого салата вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Черешок ревеня очистить, нарезать мелкими кубиками.

3. Кусочки хлеба замочить в миске в холодной кипяченой воде. Через 1–2 мин. хлеб отжать, сложить в эмалированную миску.

4. Добавить томаты, лук, зеленый салат, ревеня, морковь, рубленую петрушку (или базилик), каперсы (или плоды настурции), посолить, поперчить и перемешать.

5. Полить растительным маслом и уксусом, еще раз перемешать. При подаче переложить панцанеллу в салатник.

Салат из томатов с яблоком

2–3 красных томата, 1 яблоко (лучше белый налив), 2 молодых огурца, 1 небольшая красная луковица, 1 ст. ложка томатного сока, лимонный сок, семена укропа, соль.

1. Томаты и огурцы вымыть, нарезать кубиками. Яблоко очистить от семенных коробочек, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком.

2. Красную луковицу очистить, нарезать кубиками, положить в салатник. Добавить нарезанные томаты, огурцы, яблоко, посолить, перемешать.

3. Накрыть салатник пищевой пленкой и поставить в холодильник на 3 часа. Достать овощи из холодильника, слить в миску образовавшийся сок, разбавить его томатным соком.

4. Приготовленной заливкой заправить салат, посыпать семенами укропа.

Икра из томатов с морковью и луком

600 г зеленых томатов, 200 г красных томатов, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 1/2 стакана подсолнечного масла, сахарный песок, красный перец молотый, соль.

1. Зеленые томаты тщательно вымыть, вырезать плодоножки, нарезать крупными кусками. Отварить до мягкости в подсоленной воде в кастрюле под крышкой (около 40 мин.). Слить воду через дуршлаг.

2. Морковь очистить, вымыть, натереть на крупной терке. Репчатый лук очистить, вымыть и нарезать кубиками. Красные томаты вымыть и нарезать.

3. В глубокой сковороде потушить с подсолнечным маслом морковь, лук и красные томаты (около 30 мин.). Все подготовленные овощи пропустить через мясорубку в миску.

4. На дно кастрюли налить 1–2 ст. ложки подсолнечного масла. Положить измельченные овощи, добавить соль, сахарный песок, молотый перец и тщательно перемешать.

5. Уваривать икру под крышкой при слабом нагреве около 2–3 часов до загустения, постоянно перемешивая. Охладить икру, переложить в стеклянные банки, закрыть полиэтиленовыми или закрывающимися крышками и хранить в холодильнике.

6. При подаче выложить икру в салатник, посыпать любой рубленой пряной зеленью.

Зеленые соленые томаты с орехами

500 г зеленых соленых томатов, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 ч. ложка семян кинзы, 1 ч. ложка хмели-сунели, мелко нарезанная зелень сельдерея, петрушки и кинзы, стручковый острый перчик.

1. Соленые зеленые томаты разрезать пополам, слегка отжать, затем мелко нарезать. Отжатый томатный рассол слить в отдельную посуду и закрыть крышкой.

2. Репчатый лук очистить и мелко нарезать. Пряную зелень вымыть, обсушить, мелко нарезать. Чеснок очистить и измельчить. Ядра грецких орехов растолочь. Стручковый перчик освободить от семян, измельчить.

3. В миске перемешать толченые ядра грецких орехов, семена кинзы, измельченные чеснок и стручковый перчик, хмели-сунели.

4. Добавить 2/3 нарезанной зелени сельдерея, петрушки и кинзы, репчатый лук. Заправить смесь рассолом зеленых томатов.

5. Нарезанные томаты выложить в салатник, добавить приготовленную острую массу. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

Балканский томатный салат

6 небольших зеленых, бурых и красных томатов, 2 сладких зеленых перца, 2 крупных, сочных моркови, 2 веточки укропа, 1 веточка петрушки. 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки яблочного сока, 1 зубчик чеснока, красный молотый перец, соль.

1. Морковь выдержать в холодной воде около 1 часа, очистить, вымыть, нарезать кружками.

2. Чеснок очистить, мелко порубить.

3. Томаты вымыть, каждый разрезать на 4 части.

4. Сладкий перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать толстыми кольцами. Вымытую зелень петрушки и укропа мелко нарезать.

5. Для заправки растительное масло и яблочный сок перемешать, добавить рубленый чеснок, соль и молотый перец.

6. На блюдо выложить кольца сладкого перца, сверху разместить разноцветные томаты. Украсить кружками моркови.

7. Полить салат приготовленной заправкой и оставить в холодильнике на 1 час.

8. При подаче посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа.

Салат со сладким перцем по-панагюрски

3 разноцветных сладких перца, 1/4 кочана белокочанной капусты, 1 морковь, 2 томата, 4 зубчика чеснока, 1/2 пучка зелени петрушки, 1 черешок сельдерея, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль.

1. Чтобы удалить у сладкого перца плодоножки и семена, взять его в левую руку. Правой рукой сильно надавить на плодоножку, вдавливая ее внутрь и слегка поворачивая. После этого плодоножку легко извлечь вместе с семенами. Перец вымыть и нарезать соломкой.

2. Капусту мелко шинковать и отжать. Морковь и чеснок очистить, натереть на терке. Томаты вымыть, нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки и сельдерея вымыть, обсушить и порубить.

3. Сложить в миску сладкий перец, капусту, морковь, томаты, чеснок, зелень петрушки и сельдерея. Перемешать, посолить по вкусу, выложить в салатник. Залить подсолнечным маслом, перемешать и оставить на 2–3 часа в холодильнике.

Салат с перцем по-итальянски

1 зеленый и 2 красных сладких перца, 1 красная луковица, 2 томата, 1 кочан салата, 4 стебля зеленого лука, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, соль.

1. Нарезать очищенную красную луковицу тонкими полукольцами. Зеленый лук вымыть, нарезать колечками. Томаты вымыть и нарезать дольками.

2. Положить сладкий перец на противень и поставить в духовку (или в микроволновую печь) на 10–15 мин., пока кожица не потемнеет. Завернуть перец в пленку и охладить. Острым ножом аккуратно очистить кожицу с перца, нарезать кольцами, удалив семена.

3. Крупно порвать руками салатные листья, выложить на дно салатника. Сверху разместить вперемешку подготовленные сладкий перец, красную луковицу, томаты и зеленый лук.

4. В миске смешать растительное масло, винный уксус, соль. Заправить приготовленной заливкой салат, хранить до подачи в холодильнике.

Салаты и заправки – на выбор

В период Успенского поста в средней полосе России созревают многие овощи, поэтому легко приготовить один, а то и два полезных салата к завтраку, обеду и ужину. В зависимости от строгости поста их можно заправить растительным маслом, томатным или яблочным соком.

Салат из сладкого перца с маслинами

По 2 зеленых и красных сладких перца, 4 ст. ложки оливкового масла, 2 зубчика чеснока, по 2–3 веточки зелени розмарина и тимьяна, 2 ст. ложки винного уксуса, 50 г маслин (без косточек), соль.

1. Сладкий перец разрезать пополам, очистить от семян, нарезать толстыми ломтиками. Чеснок очистить, растолочь.

2. Оливковое масло разогреть на большой сковороде, положить чеснок и обжарить 1 мин. Добавить ломтики сладкого перца и веточки пряной зелени.

3. Жарить сладкий перец с зеленью при среднем нагреве около 10 мин., пока перец не потемнеет, изредка помешивая, посолить. Снять сковороду с перцем с огня, осторожно влить уксус, дать остыть.

4. Крупно нарезать маслины, положить в остывшую перечную смесь. Переложить салат в керамический салатник. Подать с большим количеством свежего хрустящего подогретого хлеба.

Горячий салат из перца со шпинатом

4 красных сладких перца, 200 г листьев шпината, 3–4 ст. ложки оливкового масла, 2 луковицы,

2 ч. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка томатного соуса, картофель, черный перец молотый, соль.

1. Лук очистить, нарезать кольцами. Сладкий перец очистить от семян. Листья шпината вымыть, крупно нарезать, положить в миску. Сладкий перец положить на противень, запечь в духовке (10 мин., перевернув через 5 мин.).

2. Печеный сладкий перец вынуть из духовки и нарезать (горячим) кольцами. Положить их в миску поверх листьев шпината.

3. Разогреть на сковороде 1 ст. ложку оливкового масла, положить лук, обжарить до хрустящей корочки. Прекратить нагрев, влить оставшееся масло, уксус и томатный соус, посолить.

4. Разогреть приготовленный соус до начала закипания и горячим залить салат. Посыпать черным молотым перцем, тщательно перемешать и горячим сразу подать салат к столу, гарнировав запеченным в духовке мелким картофелем.

Салат из жареного перца с яблоком

700 г красного сладкого перца, 2 яблока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 веточка петрушки, сахарный песок, соль.

1. Яблоки вымыть, удалить семенные коробочки, нарезать мелкими кубиками. Красный сладкий перец обмыть, обсушить салфеткой, удалить семена и перегородки, нарезать кольцами.

2. Поджарить перец на сковороде в разогретом подсолнечном масле, добавить яблоки.

3. Готовый сладкий перец с яблоками уложить в миску и дать остыть. Затем залить смесью из уксуса и подсолнечного масла, в котором жарился перец. Посолить по вкусу и добавить на кончике ножа сахарный песок.

4. Оставить салат на 2–3 часа в холодильнике для пропитки, накрыв пищевой пленкой. При подаче выложить готовый салат в салатник, украсить листиками петрушки.

Салат из сладкого перца с кабачком

3 красных и 1 зеленый сладкий перец, 1 молодой кабачок, 6 томатов черри, 12 мелких маслин (без косточек), 50 г ядер арахиса, 1 ст. ложка яблочного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка яблочного уксуса, листья салата, соль.

1. Обжарить ядра арахиса на сухой сковороде, удалить красную кожицу, измельчить. Кабачок вымыть и натереть на крупной терке. Томаты черри вымыть, разрезать пополам. Мелкие маслины разрезать пополам.

2. Разрезать сладкий перец пополам, запечь в духовке (или микроволновой печи) до потемнения кожицы. Положить перец в пластиковый пакет, охладить, осторожно снять кожицу, удалить семена и нарезать кубиками.

3. Сложить в салатник сладкий перец, кабачок, томаты и маслины. Для заправки смешать растительное масло с уксусом и яблочным соком. Посолить овощи, залить заправкой, перемешать.

4. При подаче посыпать салат измельченными ядрами арахиса и украсить мелкими листьями салата.

Салат особый

3–4 шт. консервированного сладкого перца, 100 г брокколи, 3 томата черри, 1 морковь, 1 красная луковица, 1/2 пучка петрушки, 1/2 пучка укропа, растительное масло (по желанию), соль (по желанию).

1. Консервированный сладкий перец откинуть на дуршлаг для обсушки, затем порезать крупными дольками. Брокколи разделить на мелкие соцветия, вымыть и ошпарить кипятком.

2. Морковь сварить, охладить, очистить, порезать ломтиками. Спелые крепкие томаты черри промыть в холодной воде и нарезать ломтиками. Лук очистить и нарезать тонкими кольцами. Зелень петрушки и укроп вымыть, высушить салфеткой и порубить.

3. Подготовленные сладкий перец, брокколи, томаты, морковь и лук красиво выложить на сервировочное блюдо.

4. В соус от консервированного перца добавить растительное масло (если оно не было использовано при консервировании), рубленую зелень, соль и заправить овощи на блюде.

Зеленый салат с гречневой кашей

5 свежих огурцов, 4 зубчика чеснока, 1 красная луковица, 2 ст. ложки рубленой зелени сельдерея, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1/2 стакана острого овощного соуса, 1/2 стакана гречневой каши, соль.

1. Огурцы вымыть, обсушить, нарезать соломкой. Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами, чеснок очистить и порубить.

2. Огурцы выложить в салатник, смешать с рассыпчатой гречневой кашей, добавить рубленые чеснок, зелень сельдерея и петрушки, нарезанный лук.

3. Салат посолить и перемешать, заправить острым овощным соусом и сразу подать к столу.

Лютеница перечная

4 мясистых красных сладких перца, 2 плотных спелых томата, 2 острых красных перца, 2–3 зубчика чеснока, растительное (лучше оливковое) масло, соль.

1. Сладкий перец и острый красный перчик запечь в духовке или микроволновой печи. Вынуть, охладить, удалить из перцев семена, снять кожицу.

2. Томаты ошпарить кипятком, удалить кожицу. Отжать семена, разрезав каждый томат пополам. Чеснок очистить, растереть с солью.

3. Взбить в блендере подготовленные сладкий перец, острый перчик, томаты и растертый чеснок. Выложить лютеницу в салатник. При желании втереть растительное масло и соль.

4. Подавать лютеницу с черным хлебом, который можно предварительно поджарить.

Салат из огурцов с луком

4 огурца, 1 ст. ложка винного уксуса, 3–4 стебля зеленого лука, щепотка сахарного песка, зонтик укропа, красный перец молотый, соль.

1. Зеленый лук очистить, вымыть, тонко нарезать наискосок. Аккуратно срезать с каждого огурца полоски кожуры вдоль, оставляя несрезанными полоски такой же ширины.

2. Нарезать огурцы очень тонкими кружками, положить в дуршлаг, посыпать солью и оставить на 30 мин., чтобы выделился и стек сок.

3. Смешать сахарный песок с уксусом и 3–4 ст. ложками холодной воды. Кружки огурцов выложить на блюдо и залить острой уксусной заправкой.

4. Посыпать сверху нарезанным зеленым луком, посолить. Для украшения при подаче обильно посыпать салат красным молотым перцем, сверху положить молодой зонтик укропа.

Салат из сельдерея с яблоками

5–6 черешков сельдерея, 3 красных яблока,

2 ст. ложки лимонного сока, 100 г ядер кедровых орехов, 1 ст. ложка измельченной зелени сельдерея, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки яблочного уксуса,

3 ст. ложки кукурузного (или подсолнечного) масла, черный перец молотый, соль.

1. Очистить чеснок, растолочь. Черешки сельдерея очистить от кожицы, вымыть и нарезать мелкими кусочками.

2. Яблоки разрезать на 4 части, очистить от семенных коробочек, порезать тонкими дольками. Положить их в миску и сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели.

3. Для заправки в миске смешать яблочный уксус с чесноком, солью и молотым перцем, добавлять масло (по 1 ч. ложке) и тщательно размешивать до однородной массы.

4. Выложить сельдерей, яблоки и ядра орехов в салатник. При подаче салат полить заправкой, слегка перемешать и украсить измельченной зеленью сельдерея.

Мурцовка

500 г черного хлеба, 3 небольших луковицы (лучше красных), холодная кипяченая вода (или любой квас), растительное масло, соль.

1. Лук очистить, вымыть, нарезать полукольцами. Черный хлеб нарезать крупными кубиками.

2. В салатнике смешать кубики хлеба с полукольцами лука, заправить холодной кипяченой водой (или квасом) до желаемой консистенции, посолить, заправить растительным маслом и перемешать.

Балканский салат из печеного репчатого лука

6–7 луковиц, 3–4 ст. ложки подсолнечного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, лимонный сок (или уксус), маслины (без косточек), красный перец молотый, соль.

1. Подобрать одинаковые по размеру луковицы. Не очищая их от шелухи, положить на противень. Запечь в духовке при температуре 160 °С, пока лук не станет мягким.

2. Готовый лук вынуть из духовки, очистить, аккуратно разрезать на 2 или 4 части. Маслины нарезать колечками.

3. Выложить лук на большую тарелку, полить подсолнечным маслом и лимонным соком (или уксусом). Посыпать красным перцем, солью и нарезанной зеленью петрушки. При подаче готовый салат украсить колечками маслин.

Чесночная закуска

400 г черного хлеба, 6–8 зубчиков чеснока, растительное масло.

1. Чеснок очистить, 5–7 зубчиков измельчить, 1 оставить целым. Хлеб нарезать на 8 ломтиков.

2. Натереть корочки ломтиков хлеба чесноком. Полить хлеб растительным маслом и обжарить в духовке или микроволновой печи.

3. При подаче выложить хлеб на большую сервировочную тарелку, обильно посыпать каждый ломтик измельченным чесноком.

Овощная закуска с жареным луком

2 баклажана, 8 томатов, 2 красных сладких перца, 4 луковицы, 1/2 стакана подсолнечного масла, измельченная зелень петрушки, красный перец молотый, соль.

1. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Томаты ошпарить кипятком, очистить, нарезать кружками.

2. Баклажаны вымыть, нарезать кружками, посолить и оставить в дуршлаге на 15–20 мин., чтобы стек горький сок, промыть в проточной воде и слегка отжать.

3. В сковороде разогреть растительное масло, поджарить кружки баклажанов до мягкости. У сладкого перца удалить семена, измельчить.

4. Уложить в салатник слой баклажанов, затем половину жареного лука, пересыпать измельченной зеленью петрушки и сладким перцем.

5. Выложить сверху кружки томатов, посолить, поперчить, по всей поверхности разместить жареный лук. Поставить закуску до подачи в холодильник.

Салат из вареных баклажанов

4–5 молодых баклажанов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка молотых семян тмина, 1–2 ст. ложки уксуса, красный сладкий перец молотый, соль.

1. Чеснок очистить, растолочь. Вымытые молодые баклажаны, не очищая, нарезать мелкими кубиками. Положить баклажаны в кастрюлю. Залить небольшим количеством воды.

2. Добавить соль, растительное масло, посыпать молотым красным перцем и толченым чесноком. Варить при среднем нагреве, помешивая, до полного испарения жидкости.

3. Полученную смесь заправить молотым тмином и уксусом. Готовый салат подать горячим, теплым или охлажденным.

Соленые баклажаны с орехами

4–5 мелких соленых баклажанов, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 1 луковица, 1 стакан гранатового сока, 1/4 стакана зерен граната, мелко нарезанная зелень кинзы, укропа, петрушки и сельдерея, стручковый острый перчик.

1. Чеснок и лук очистить; чеснок нарезать тонкими пластинами, лук – полукольцами. Ядра орехов растолочь.

2. Соленые мелкие баклажаны вынуть из рассола, мелко порубить, обдать кипятком и отжать. Сложить их в миску.

3. Для приправы толченые ядра грецких орехов, нарезанный чеснок, измельченный стручковый острый перчик, мелко нарезанную зелень кинзы, укропа, петрушки и сельдерея, репчатый лук смешать в миске с гранатовым соком.

4. Приготовленную острую приправу добавить к баклажанам, тщательно перемешать. При подаче переложить закуску в салатник и посыпать зернами граната.

Салат из баклажанов, томатов и перца

2 баклажана, 2 томата, 1 зеленый сладкий перец, 5–6 зубчиков чеснока, 1 яблоко, по 1 ст. ложке рубленой зелени петрушки и укропа, томатный сок, лимонный сок, черный перец молотый, соль.

1. Яблоко очистить от кожицы и семенных коробочек, очень мелко нарезать, сбрызнуть лимонным соком. Баклажаны испечь в сильно нагретой духовке (или микроволновой печи). Удалить кожицу. Мякоть мелко порубить, сложить в миску.

2. Спелые томаты и сладкий зеленый перец обдать кипятком. Сразу очистить их от кожицы и семян, мелко нарезать. Добавить томаты и перец к баклажанам.

3. Чеснок очистить, растереть с солью. Подготовленные овощи смешать в салатнике, добавить нарезанное яблоко, соль и молотый перец.

4. Залить салат томатным соком, перемешать, посыпать рубленой пряной зеленью. Накрыть салатник пищевой пленкой и поместить в холодильник до подачи.

Пикантная баклажанная закуска

3–4 баклажана, 2 красные (или жемчужные) луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка порошка чили, 1 веточка петрушки, 3–4 дольки лимона, красный перец молотый, соль.

1. Красные (или жемчужные) луковицы и чеснок очистить. Лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить.

2. Нарезать вымытые баклажаны полукружками. Выложить их на сковороду с раскаленным растительным маслом и обжаривать, помешивая, 15 мин.

3. Добавить к баклажанам лук, чеснок, порошок чили, красный молотый перец, соль и перемешать. Готовить овощи при слабом нагреве примерно 15 мин.

4. Снять баклажанную смесь с плиты, остудить. Переложить закуску в салатник. При подаче украсить листиками петрушки и дольками лимона.

Замораживание овощей

Ассортимент овощных блюд, которые рекомендуется готовить во время Успенского поста, очень широк. Кроме того, в это время рекомендуется замораживать овощи впрок. Баклажаны, томаты, сладкий перец, цветную капусту, тыкву, кабачки вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Разложить их на листах картона и поместить в морозильник при температуре -16 °С. Когда овощи заморозятся, разложить их по полиэтиленовым пакетам (по видам или в смеси), плотно завязать и хранить в морозильнике до употребления. Когда овощную закуску готовят из замороженных овощей, то их обязательно приправляют лимонным соком.

Салат из печеных овощей

2 баклажана, 2 красные (или жемчужные) луковицы, 3 зеленых сладких перца, 4 томата, 2 ст. ложки рубленого базилика (или зелени петрушки), растительное масло, черный перец свежемолотый, соль.

1. Разогреть духовку до 160 °С. На сухой противень поместить баклажаны, запекать их около 10 мин., перевернуть. Добавить неочищенные луковицы и запекать вместе еще примерно 10 мин.

2. Выложить к ним сладкий перец и томаты готовить не менее 20 мин. до мягкости овощей. Вынуть овощи из духовки, снять с противня и выложить на плоское блюдо или разделочную доску для остывания. Баклажаны и томаты очистить от кожицы, нарезать кубиками.

3. Из сладких перцев удалить семена, нарезать квадратиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Подготовленные овощи охладить, сложить в салатник, накрыть пищевой пленкой, поместить на 20–30 мин. в холодильник.

4. При подаче вынуть салат из холодильника, посолить, поперчить, заправить растительным маслом, перемешать. Посыпать рубленым базиликом (или зеленью петрушки).

Фасолевый салат

100 г красной фасоли, 100 г белой фасоли, 100 г гороха, 1 желтый сладкий перец, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 2 стебля зеленого лука, 2 черешка сельдерея.

Для заправки: 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка готовой горчицы, 1/2 ч. ложки меда, черный перец молотый, соль.

1. Зеленый лук и черешки сельдерея очистить, мелко нарезать. Замочить каждый вид бобовых в отдельной посуде на 8 часов, лучше на ночь.

2. Слить воду, бобовые промыть. Варить каждый вид в отдельной кастрюле, залив водой: вначале при сильном нагреве (10–15 мин.), затем при слабом, накрыв крышкой, до размягчения (2 часа).

3. Сладкий перец разрезать на 4 части вдоль, обжарить в гриле до потемнения. Завернуть в пленку, дать остыть, удалить кожицу и семена, нарезать мякоть. Смешать в миске все три вида бобовых со сладким перцем.

4. Для заправки смешать растительное масло с лимонным соком, горчицей и медом, добавить соль и перец, тщательно растереть.

5. Залить заправкой еще теплый салат. Дать остыть. При подаче посыпать салат петрушкой, мелко нарезанными зеленым луком и черешками сельдерея, слегка перемешать.

Закуска из фасоли и риса

300 г белой фасоли, 100 г риса, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка винного уксуса, 3–4 ст. ложки оливкового масла, 1/4 стакана ядер арахиса, 1–2 ст. ложки лимонного сока, 1/4 корня сельдерея, 6 шт. редиса, 4 стебля зеленого лука, 1 красное яблоко, листья салата, соль.

1. Ядра арахиса обжарить на сухой сковороде, удалить красную кожицу, растолочь. Фасоль замочить на ночь, воду слить. Сварить ее в свежей воде до мягкости. Воду слить, фасоль переложить в большую миску.

2. Рис тоже отварить и соединить с фасолью. Корень сельдерея, редис и зеленый лук очистить, нарезать соломкой.

3. Растолочь очищенный чеснок с солью, смешать с уксусом, оливковым маслом и лимонным соком. Залить этой смесью еще теплую фасоль с рисом, оставить охлаждаться.

4. Положить в смесь толченые жареные ядра арахиса, чтобы обеспечить характерный для блюда ореховый привкус. Добавить нарезанные сельдерей, редис и зеленый лук.

5. Яблоко очистить от семенных коробочек, нарезать мелкими кусочками, сбрызнуть лимонным соком.

6. В плоском салатнике разложить листья салата, горкой выложить фасолево-рисовую смесь с овощами. При подаче к столу посыпать кусочками яблока.

Варка зерновой фасоли и бобов

Для сокращения срока варки и сохранения формы зерновые бобы и фасоль лучше предварительно замачивать в холодной воде не менее чем на 3–5 часов. К концу замачивания вес бобовых увеличивается примерно вдвое. Температура воды при замачивании не должна превышать 15 °С. иначе бобовые могут закиснуть и будут плохо развариваться.

Пестрый салат из бобовых с кукурузой

По 1/3 стакана красной и белой фасоли, 1/3 стакана гороха, 1/3 банки консервированной кукурузы, 3 ст. ложки ядер грецких орехов, 1 луковица, красный перец молотый, соль.

1. Фасоль и горох промыть и по отдельности замочить в холодной воде на 3–4 часа. Затем поменять воду и отварить фасоль и горох по отдельности до готовности.

2. Луковицу очистить, вымыть, нарезать 5–7 колец, остальной лук мелко порубить. Отваренные фасоль и горох соединить в кастрюле, добавить рубленый лук, дать закипеть, посолить и, поварив 5–7 мин., переложить в миску и охладить.

3. Ядра грецких орехов истолочь и вместе с консервированной кукурузой добавить в миску с фасолью и горохом. Поперчить, посолить и размешать деревянной ложкой, стараясь не нарушить целостности зерен.

4. При подаче салат переложить в глубокий салатник и украсить кольцами лука.

Салат из фасоли с томатами

400 г молодой стручковой фасоли, 5 томатов, 1 пучок петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, красный перец молотый, соль.

1. Фасоль вымыть, у стручков удалить жилки, порезать кусочками. Фасоль тушить в сковороде в небольшом количестве воды под крышкой, остудить. Когда готовая фасоль остынет, выложить в салатник.

2. Томаты вымыть, нарезать кусочками. Петрушку вымыть, обсушить, мелко нарезать.

3. Добавить томаты к фасоли, поперчить, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушку. Заправить растительным маслом и поставить в холодильник до подачи.

Салат из фасоли со сладким перцем

400 г стручковой фасоли, 2 ст. ложки уксуса, 300 г красного сладкого перца, 1 пучок укропа, 2 ст. ложки подсолнечного масла, молодые семена укропа, соль.

1. Стручковую фасоль вымыть, удалить жилки, порезать, положить в кастрюлю. Фасоль тушить в небольшом количестве разбавленного водой уксуса. Доведя фасоль до готовности, посолить, остудить.

2. Укроп вымыть, мелко нарезать. У сладкого перца удалить семена и перегородки, нарезать полукольцами. Выложить в салатник фасоль и сладкий перец.

3. При подаче обильно посыпать мелко нарезанным укропом. Заправить салат подсолнечным маслом, посыпать молодыми семенами укропа, перемешать.

Салат из фасоли с горошком и рисом

3/4 стакана риса, 100 г стручковой фасоли, 100 г молодого зеленого горошка, 3 ст. ложки винного уксуса, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 ч. ложка готовой горчицы, 3–4 ст. ложки оливкового масла,

2 стебля зеленого лука, 2–3 ст. ложки рубленой пряной зелени, листья зеленого салата, черный перец молотый, соль.

1. Рис промыть, залить холодной водой и оставить на 30 мин. Вскипятить в большой кастрюле воду, всыпать рис и 1 ч. ложку соли. Довести до кипения, помешивая, затем варить при слабом нагреве без помешивания 8 – 10 мин. до готовности. Воду слить, рис охладить.

2. Зеленый лук очистить, измельчить. У фасоли удалить жилки, крупные стручки разрезать. Вскипятить воду в кастрюле, положить стручки фасоли и соль. Дать покипеть 1 мин., всыпать молодой зеленый горошек, варить 2–3 мин.

3. Для заправки смешать уксус, сахарный песок и горчицу, тщательно растереть, добавить оливковое масло, размешать, всыпав соль и перец. Положить в салатник горячие овощи, залить приготовленной заправкой, перемешать, охладить.

4. Когда овощи остынут, всыпать рис, зеленый лук, рубленую пряную зелень. На порционных тарелках разложить листья салата, на них – рис с овощами и сбрызнуть маслом.

Салат из лопаточек фасоли

800 г лопаточек фасоли, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, 4 стебля зеленого лука, 4–5 листьев зеленого салата, 1/2 ч. ложки сахарного песка, соль.

1. Молодые лопаточки стручковой фасоли промыть, крупно нарезать и посолить. Через 30 мин. поместить в кастрюлю с небольшим количеством кипящей воды и отварить.

2. Зеленый лук очистить, нарезать колечками. Фасоль откинуть на сито или дуршлаг, соединить в салатнике с нарезанным зеленым луком.

3. Для заправки очищенный чеснок растереть с солью. Смешать его с растительным маслом, уксусом, сахарным песком. Залить заправкой фасоль, перемешать. Подавать на стол, украсив листьями зеленого салата.

Салат из брокколи с фасолью

1 кочан брокколи (500 г), 3/4 стакана белой фасоли, 2 очищенных зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, рубленая зелень мяты, красный перец молотый, соль.

1. Из миски с замоченной накануне вечером в воде фасоли слить воду. Залить фасоль в кастрюле холодной водой, слегка посолить, положить 1 зубчик чеснока и поставить варить.

2. Когда фасоль будет почти готова, в другой кастрюле в слегка подсоленной воде отварить брокколи, разобрannую на соцветия. Выложить на дуршлаг, дать воде стечь.

3. При длительной тепловой обработке брокколи теряет цвет и питательные вещества, поэтому для салата ее рекомендуется немного не доварить и сразу же после варки охладить в очень холодной воде или засыпать льдом.

4. Зубчиком чеснока натереть внутреннюю поверхность салатника, выложить в нее вареную фасоль, предварительно откинутую на дуршлаг. Сверху разместить брокколи, полить растительным маслом, обильно посыпать красным молотым перцем и рубленой зеленью мяты.

Смешанная закуска из бобов

200–300 г зеленых стручков бобов, 300–400 г сухих бобов, 5 зубчиков чеснока, 3 томата, 1 ч. ложка уксуса, настоянного на травах, рубленая пряная зелень, соль.

1. Сухие бобы перебрать, промыть, замочить в холодной воде на 6–8 часов. Перед варкой воду слить. Положить бобы в кастрюлю с холодной водой, нагреть до кипения. Снова слить воду, залить кипятком и варить бобы при слабом нагреве под крышкой более 1 часа. В конце варки бобы посолить. Когда бобы станут мягкими, отвар слить.

2. Зеленые стручки бобов промыть, удалить жилки и нарезать поперек на 2–3 части. Сварить их в кастрюле с подсоленным кипятком, откинуть стручки бобов на дуршлаг и дать стечь воде. Подготовленные стручковые бобы положить в кастрюлю с отварными бобами.

3. Чеснок очистить, растолочь, перетереть с солью. Уксус, настоянный на травах, развести водой (1:2) и залить чеснок. Приготовленную заправку добавить в кастрюлю с бобами и перемешать.

4. Томаты вымыть, обсушить, нарезать кружками. На большое блюдо выложить смесь бобов, украсить кружками томатов и рубленой пряной зеленью.

Салат из брокколи со сладким перцем

1 кочан брокколи (500 г), 2 сладких красных перца, 1 ст. ложка каперсов (или маринованных семян настурции), 1 большой огурец, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка винного уксуса, черный перец молотый, соль.

1. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать крупными кусками. Свежий огурец очистить, нарезать полукружьями.

2. Разобрать брокколи на соцветия, промыть в соленой воде. Варить в кипящей подсоленной воде до мягкости оснований соцветий (10 мин.). Откинуть капусту на дуршлаг, охладить.

3. Из растительного масла, винного уксуса, соли и молотого перца приготовить заправку. Сложить в салатник брокколи, сладкий перец и огурец, залить заправкой и перемешать. Сверху посыпать каперсами (или маринованными семенами настурции).

Салат из брокколи с яблоками

1 кочан брокколи (500 г), 2 моркови, 2 яблока, 2–3 ст. ложки растительного масла, фруктовый уксус, сахарный песок, рубленая зелень мяты, соль.

1. Морковь и яблоки очистить. У яблок удалить семенные коробочки, натереть их на крупной терке, положить в миску, сбрызнуть уксусом, чтобы не потемнели.

2. Брокколи и морковь отварить в посуде с подсоленной водой. Капусту выложить на сито, дать стечь воде, разделить на мелкие соцветия. Морковь натереть на крупной терке.

3. Добавить морковь и брокколи в миску с яблоками. Перемешать с растительным маслом и полить фруктовым уксусом по вкусу. Приправить сахарным песком и солью. При подаче выложить салат в салатник, посыпать рубленой зеленью мяты.

Салат из брокколи по-итальянски

1 кочан брокколи (300 г), 3 маринованных сладких перца, 2 моркови, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки маринада из-под перца, 2 черешка сельдерея, сахарный песок, соль.

1. Брокколи аккуратно разделить на отдельные соцветия, вымыть и отварить в небольшом количестве воды, добавив сахарный песок. Маринованный сладкий перец откинуть на дуршлаг, маринад сохранить. Перец нарезать крупными дольками. Чеснок очистить, измельчить.

2. Морковь очистить, натереть на крупной терке или нарезать соломкой. Черешки сельдерея нарезать вдоль тонкими полосками. Подготовленные овощи красиво выложить на блюдо или порционные тарелки.

3. В маринад от консервированного перца добавить растительное масло, измельченный чеснок. Полученной заливкой заправить салат, при необходимости подсолить. Сверху украсить нарезанным полосками сельдереем.

Салат из савойской капусты и томатов

1 кочан савойской капусты (500 г), 4 красных томата, 1 красная луковица, 1 веточка петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, семена укропа, соль.

1. Чистый кочан савойской капусты разрезать на 4 части, удалить кочерыжку. Гофрированные листья капусты нарезать крупной соломкой. Луковицу очистить, нарезать полукольцами. Томаты вымыть, нарезать брусочками.

2. В миске смешать капусту, лук, томаты, посолить и перемешать. Заправить лимонным соком и растительным маслом. Поместить в холодильник. При подаче выложить салат в салатник, посыпать семенами укропа, украсить веточкой петрушки.

Капустный салат с грушами

1/2 кочана ранней белокочанной капусты, 2–3 груши, 1 красная луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка сахарного песка, 1 пучок петрушки, красный перец молотый, соль.

1. С капусты удалить верхние листья, нарезать кочан соломкой, положить в широкую миску, посолить и отжать несколько раз руками, слегка перетирая.

2. Зелень петрушки перебрать, вымыть, обсушить полотенцем, мелко порезать, отложив 1–2 веточки для украшения. Лук очистить, нарезать полукольцами.

3. Груши твердых сортов вымыть, замочить в холодной воде с добавлением лимонного сока, удалить плодоножки и семенные коробочки, нарезать дольками.

4. Для заливки растительное масло смешать с лимонным соком, всыпать соль, сахарный песок и молотый перец по вкусу.

5. Капусту с нарезанной петрушкой горкой выложить в салатник и перемешать. Сверху по кругу разместить дольки груш и полукольца красного лука. Заправить заливкой, украсить веточками петрушки.

Македонский салат с морковью, картофелем и фасолью

3 моркови, 1 красная луковица, 4 шт. картофеля, 100 г зеленой стручковой фасоли, 2 сладких красных перца, 1 огурец, 1/2 ст. ложки лимонного сока, 2–3 ст. ложки подсолнечного масла, красный перец молотый, соль.

1. Морковь очистить, нарезать кубиками. Стручковую фасоль вымыть, удалить жилки, нарезать кусочками. Отварить фасоль вместе с морковью в небольшом количестве подсоленной воды.

2. Свежий огурец вымыть, нарезать тонкими кружками. Сладкий перец запечь в горячей духовке или микроволновой печи. Снять с перца кожицу, удалить семена, нарезать кусочками и положить в миску.

3. Картофель сварить в «мундире», очистить, нарезать кубиками. Луковицу очистить, нарезать полукольцами.

4. В миску со сладким перцем добавить подготовленные фасоль с морковью, картофель, лук. Накрывать миску пищевой пленкой и поставить в холодильник до подачи к столу.

5. Для заливки смешать подсолнечное масло, лимонный сок, соль и молотый перец, взбить.

6. При подаче заправить салат в миске приготовленной заливкой. Перемешать, выложить в салатник, украсить тонкими кружками свежего огурца.

Смешанный сладкий салат

4 моркови, 2–3 яблока, 1/4 корня сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки сладкого фруктового сиропа.

1. Морковь и корень сельдерея очистить, вымыть, нашинковать. У яблок удалить семенные коробочки, нарезать соломкой.
2. В салатнике смешать морковь, яблоки, корень сельдерея. Заправить растительным маслом, полить сиропом.
3. Готовый салат полезно подать без масла к завтраку или ужину в дни сухоядения.

Салат «Мозаика» с острым соусом

150 г зеленых стручков фасоли, 1 шт. картофеля, 1 морковь, 100 г цветной капусты, 100 г белокочанной капусты, 1 красная луковица, растительное масло, листья салата.

Для соуса: 2 стебля лука-шалота, 1 красный перец чили (без семян), 1 очищенный зубчик чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка крешеточной пасты, 2 ст. ложки кукурузного масла, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка сока лимона, соль.

1. Для соуса растолочь лук-шалот, чеснок и перец чили. В кастрюле разогреть растительное масло, добавить толченую пасту и обжарить 2 мин., помешивая.
2. Положить крешеточную пасту, кукурузное масло, влить 1/3 стакана воды, всыпать соль и сахарный песок. Довести до кипения и влить сок лимона. Тушить 1 мин., снизив нагрев, чтобы соус не кипел.
3. У зеленой фасоли удалить жилки. Картофель очистить, нарезать ломтиками. Белокочанную капусту нашинковать, цветную – разобрать на соцветия. Лук очистить, нарезать кольцами. Морковь очистить, натереть на крупной терке.
4. Бланшировать фасоль, цветную капусту и ломтики картофеля в кипятке 2 мин. Воду слить. Затем обжарить морковь и белокочанную капусту в масле на сковороде при сильном нагреве (1 мин.), помешивая.
5. На дно блюда положить листья салата, сверху поместить все подготовленные овощи, залить горячим соусом. Украсить кольцами красного лука.

Салат из моркови и цветной капусты

4 моркови, 200 г цветной капусты, 100 г тофу (соевый творог), сок 1/2 лимона, 1 свежий огурец, растительное масло, рубленая зелень укропа и петрушки, красный перец молотый, соль.

1. Морковь очистить, сполоснуть, натереть на крупной или специальной терке соломкой. Тофу (соевый творог) нарезать кубиками.
2. Свежий огурец вымыть, нарезать соломкой. Цветную капусту промыть, разделить на соцветия, бланшировать в дуршлаге кипятком и мелко порубить.
3. Подготовленную капусту соединить в миске с тертой морковью, нарезанными тофу и огурцом, посолить, поперчить.
4. Салат выложить в салатник и заправить смесью растительного масла и лимонного сока. При подаче посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки.

Салат из корня сельдерея с яблоками

1 корень сельдерея (400 г), 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 яблока, 1 стебель лука-порея (белая часть), 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка готовой горчицы, лимонный сок, рубленая зелень сельдерея, сахарный песок, соль.

1. Очистить и вымыть морковь, корень сельдерея, корень петрушки. Натереть их на крупной терке в миску.

2. Яблоки очистить, удалить семенные коробочки, натереть на крупной терке, сбрызнуть лимонным соком. Лук-порей очистить, нарезать тонкими кольцами. Добавить яблоки и лук-порей в миску с остальными овощами.

3. Салат посолить, всыпать по вкусу сахарный песок, перемешать с растительным маслом и готовой горчицей. Посыпать салат при подаче рубленой зеленью сельдерея.

Корень сельдерея с бананами

1 корень сельдерея (500 г), 100 г зелени сельдерея, 2 свежих банана, 100 г листьев зеленого салата, 2 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, 1 ст. ложка сахарной пудры, соль.

1. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать мелкой соломкой. Зелень сельдерея вымыть, обсушить, порубить.

2. Бананы очистить, нарезать мелкой соломкой. Корень и зелень сельдерея перемешать в миске с бананами.

3. Для заливки смешать растительное масло, сок лимона, сахарную пудру и соль.

4. Салатник выложить вымытыми листьями салата. На них разместить сельдерей с бананами, заправить заливкой. Дать пропитаться 15–20 мин. и подать к столу.

Салат из свеклы с апельсином

3–4 свеклы, 1 морковь, 3 зубчика чеснока, 1 апельсин, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 2–3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, соль.

1. Чеснок очистить, мелко порубить. Вымыть свеклу, очистить, натереть на крупной терке, сложить в сковороду, влить лимонный сок, перемешать.

2. Морковь очистить, нашинковать мелкой соломкой, смешать со свеклой, залить 1 стаканом горячей воды, довести до кипения. Затем снять с огня, охладить, посолить и выложить в салатник.

3. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить кожицу. Мякоть мелко нарезать и добавить в салатник к овощам.

4. Заправить салат растительным маслом, рубленым чесноком и рубленой зеленью укропа. До подачи хранить в холодильнике.

Салат из молодой свеклы

6–8 шт. молодой свеклы с ботвой, 1–2 красных луковицы, 3–4 зубчика чеснока, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ч. ложка сахарного песка, сок 1 лимона, черный перец молотый, соль.

1. Свекольную ботву срезать, промыть, тщательно стряхнуть воду и обдать кипятком в дуршлаге над кастрюлей, чтобы собрать воду. Свеклу тщательно вымыть щеткой и целые корнеплоды опустить в кипящую воду (из-под ботвы) примерно на 5 мин., добавив сахарный песок.

2. Чеснок очистить и порубить. Свеклу вынуть, отвар вновь довести до кипения, посолить по вкусу, добавить молотый перец и рубленый чеснок. Свеклу, не очищая от кожицы, нарезать ломтиками, свекольные листья – кусками.

3. Подготовленную свеклу соединить со свекольными листьями в банке, добавить лимонный сок, перемешать. Залить подготовленным отваром. Закрыть банку пластмассовой крышкой, охладить и поставить в холодильник на 2–3 часа.

4. Лук очистить, нарезать полукольцами. При подаче выложить салат в салатник, добавить красный лук, заправить подсолнечным маслом.

Печеная свекла с орехами

4 средних свеклы, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 1/4 стакана яблочного уксуса, 1 ст. ложка растительного масла, 1 сладкий перец, листья зеленого салата, красный перец молотый, соль.

1. Свеклу средней величины тщательно вымыть щеткой и запечь в духовке или микроволновой печи до мягкости. Затем очистить, нарезать тонкой соломкой, сложить в миску и посолить. У сладкого перца удалить семена и перегородки, нарезать полосками.

2. Чеснок очистить, нарезать. Ядра грецких орехов порубить и часть отложить для посыпки. Остальные ядра орехов положить в ступку, добавить соль, чеснок и истолочь. Массу переложить в небольшую посуду, поперчить по вкусу, развести в уксусе.

3. Полученную острую заправку соединить с нарезанной свеклой. Перемешать, влить растительное масло, еще раз перемешать.

4. Листья салата промыть, обсушить салфеткой и выложить ими дно сервировочного блюда. Сверху горкой разместить свеклу, украсить полосками красного сладкого перца. При подаче посыпать рублеными ядрами грецких орехов.

Мхали из свеклы

1 кг свеклы, 1 1/2 стакана ядер грецких орехов, 4 зубчика чеснока, 2–3 ст. ложки винного уксуса, зелень кинзы и петрушки, острый стручковый перчик, соль.

1. Свеклу тщательно вымыть щеткой, запечь в духовке или микроволновой печи, очистить. Затем свеклу очень мелко нарезать и выложить в салатник.

2. Для заправки зелень кинзы и петрушки вымыть, обсушить, мелко нарезать. Чеснок очистить; у стручкового перчика удалить семена, растолочь. Ядра грецких орехов, соль, зелень кинзы и чеснок пропустить через мясорубку в миску. Добавить толченый стручковый перчик.

3. Заправку посолить, развести винным уксусом, залить нарезанную свеклу в салатнике, тщательно перемешать. Выдержать около 20 мин., подавать к столу, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из свеклы под медом

400–500 г свеклы, 3 ст. ложки меда, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана лимонного сока, 4–5 листьев зеленого салата, семена аниса, черный перец молотый, соль.

1. Свеклу тщательно вымыть щеткой, отварить в воде. Слить воду, свеклу очистить, нарезать тонкими кружками, затем – соломкой.

2. Для соуса лимонный сок и мед перемешать в миске, посолить, поперчить. Влить растительное масло, снова перемешать и поместить в холодильник.

3. Салатник выстлать листьями зеленого салата, выложить свеклу, посыпать семенами аниса. Перед подачей полить салат охлажденным соусом.

Теплый салат из брюквы со стручковой фасолью

1 брюква (300 г), 300 г молодой стручковой фасоли, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана измельченных ядер грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки винного уксуса, по 2 веточки кинзы, базилика, мяты, красный перец молотый, соль.

1. Брюкву вымыть, сварить, а лучше запечь в духовке, очистить, охладить, нарезать кубиками.

Стручковую фасоль вымыть, удалить жилки, отварить в подсоленной воде до готовности, порезать, сохранить теплой.

2. Лук очистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле в кастрюле до золотистого цвета. Добавить стручковую фасоль и брюкву, прогреть 3–4 мин.

3. Уксус немного поварить в кастрюле с веточками базилика и мяты. Процедить, добавить соль по вкусу и толченые вместе с чесноком и молотым перцем ядра грецких орехов.

4. Сложить подготовленные теплые овощи в салатник, залить приготовленной заправкой, перемешать и сразу подать к столу.

Закуска из редьки с изюмом и медом

3 молодых редьки с ботвой, 1 красная луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки меда, 1 ст. ложка изюма (без косточек).

1. Редьку очистить, натереть на крупной терке, выложить в миску.

2. Промытые и измельченные листья редьки смешать с натертой редькой. Лук очистить, мелко нарезать. Изюм ошпарить, охладить и вместе с луком положить в миску к редьке.

3. Заправить овощи медом и растительным маслом, при подаче закуску выложить в салатник.

Салат из брюквы с морковью

400 г брюквы, 200 г моркови, 1 стакан компота из крыжовника (или ревеня), 1–2 ст. ложки меда, рубленая зелень мяты.

1. Морковь и брюкву тщательно вымыть щеткой, очистить, натереть на крупной терке, сложить в миску.

2. Добавить к овощам компот из крыжовника (или ревеня), заправить по вкусу медом.

3. При подаче переложить салат в салатник, посыпать рубленой зеленью мяты.

Салат из редьки и репы с маслом

4 редьки, 2 репы, 1–2 ст. ложки подсолнечного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 красная луковица, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, соль.

1. Лук очистить, нарезать кольцами. Очистить и тщательно промыть редьку. Крупную редьку разрезать на части. Положить ее в посуду с холодной водой на 20 мин. Вынуть редьку, обсушить и натереть на терке.

2. Репу очистить, натереть на крупной терке. Сложить в миску, добавить тертую редьку, заправить маслом, солью, уксусом.

3. Переложить салат в салатник, посыпать рубленой зеленью петрушки, украсить кольцами красного лука.

Закуска из дайкона с морковью

1 дайкон (400 г), 2–3 моркови, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 ст. ложка саке (или сухого хереса), 2 ч. ложки сахарного песка, 1 ст. ложка рыбного бульона, семена укропа, соль.

1. Дайкон и морковь очистить, нарезать соломкой. Выложить в салатник.
2. Для маринада в посуде смешать уксус, рыбный бульон, саке (или сухой херес), сахарный песок, соль по вкусу.
3. Залить маринадом овощи в салатнике, посыпать семенами укропа. Такие овощи хорошо использовать сразу, подавая как гарнир к рыбным блюдам.

О пользе ранних овощей

В конце Великого поста, если Пасха поздняя, и в начале Петровского (апостольского) уже появляются ранние овощи, которые полезны и вкусны. Из них получаются в различных сочетаниях отличные салаты, которые можно заправить растительным маслом или овощным соком. Кроме того, в это время прорастают многие дикорастущие травы (цикорий, одуванчик, подорожник, первоцвет, побеги папоротника, лебеда, сныть, крапива, кипрей, щавель), добавление которых в салаты обогащает их вкус и повышает пищевую ценность.

Винегрет с капустой и изюмом

1 свекла, 150 г квашеной капусты, 4 шт. картофеля, 2 моркови, 50 г изюма (без косточек), 1 красная луковица, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, 3 ст. ложки растительного масла, уксус, готовая горчица, лимонный сок, сахарный песок, по 2 веточки укропа и петрушки, соль.

1. Картофель и морковь очистить, вымыть, нарезать небольшими кубиками, опустить в кастрюлю с подсоленной водой и отварить.
2. Свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками, залить водой, добавить соль, уксус, сахарный песок и варить до размягчения. Свеклу вынуть, отвар сохранить.
3. Квашеную капусту отжать. Луковицу очистить и измельчить. Укроп и петрушку измельчить.
4. Капусту, морковь, картофель, свеклу, лук выложить в миску, добавить изюм и зеленый горошек. Закрыть миску пищевой пленкой, поставить в холодильник.
5. Для заливки в сковороде небольшое количество свекольного отвара соединить с растительным маслом, лимонным соком и горчицей, посолить и, помешивая, довести до кипения.
6. Заливку остудить и заправить охлажденные овощи, перемешать. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Грибы: вкусно и полезно

Традиционные для России постные блюда – грибные. Свежие, соленые, маринованные, консервированные и сушеные грибы обычно незаменимые ингредиенты закусовых кушаний. Из них получаются отличные салаты, закуски, винегреты, оригинальная икра, даже зельц и паштет, а грибной порошок является превосходной приправой к любым блюдам, в том числе и к овощным. Далее приводятся только основные рецепты, что дает хозяйке возможность создавать другие варианты, заменяя грибные компоненты.

Салат с грибами и овощами

200–300 г лисичек (или маслят), 100 г вареной цветной капусты, 1 шт. картофеля, 1 томат, 1–2 сладких зеленых перца, 1 зубчик чеснока, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, рубленая пряная зелень, соль.

1. Чеснок очистить и измельчить. Грибы очистить, нарезать, поджарить в растительном масле (1 ст. ложка), посолить, охладить. Картофель, сваренный в «мундире», очистить.

2. Вареную цветную капусту, картофель и вымытый томат нарезать кубиками. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, нарезать небольшими квадратами.

3. Для заливки смешать в миске растительное масло с лимонным соком и измельченным чесноком.

4. В эмалированную миску поместить подготовленные цветную капусту, томат, картофель, сладкий перец, жареные грибы. При желании подсолить, тщательно перемешать.

5. Заправить овощи с грибами приготовленной заливкой. При подаче выложить салат в салатник или порционные тарелки, украсить рубленой пряной зеленью.

Закуска из соленых грибов с морковью

300 г соленых грибов, 3 моркови, 1 красная луковица, 2 ст. ложки растительного (лучше подсолнечного, нерафинированного) масла, 2 ст. ложки рубленого зеленого лука, сахарный песок, черный перец горошком, 1 лавровый лист.

1. Очистить морковь и репчатый лук. Морковь натереть на крупной терке, лук измельчить. Рассол из-под грибов (1/2 стакана) процедить, вскипятить с лавровым листом и перцем.

2. В рассол добавить по вкусу сахарный песок, охладить и процедить. Грибы промыть, воду слить через дуршлаг. Грибы измельчить, сложить в миску.

3. Добавить к грибам репчатый лук и морковь. Влить подготовленный рассол и растительное масло, перемешать. Накрыть закуску пищевой пленкой, оставить в холодильнике на 1–2 часа.

4. При подаче переложить закуску в салатник, посыпать рубленым зеленым луком.

Закуска из чернушек

400 г соленых чернушек, 1 яблоко, 4 стебля зеленого лука, 1/2 ч. ложки сахарного песка, нерафинированное подсолнечное масло.

1. Соленые чернушки (черные грузди) промыть холодной водой, нарезать крупной соломкой. Посыпать грибы в миске сахарным песком, перемешать, оставить на 40 мин.

2. Яблоко очистить, удалить семенные коробочки, нарезать соломкой. Зеленый лук очистить, измельчить.

3. Выложить в салатник соленые грибы, нарезанные яблоко и зеленый лук, заправить нерафинированным подсолнечным маслом.

Закуска из маринованных опят с картофелем

300 г маринованных опят, 3 шт. вареного картофеля, 2 маринованных огурца, 1 красная луковица, 1 ч. ложка готовой горчицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, рубленая зелень петрушки (или рубленый зеленый лук).

1. Маринованные опята нарезать. Очищенный вареный картофель нарезать кубиками. Очистить луковицу, нарезать кубиками.

2. Маринованные огурцы нарезать кубиками, положить в салатник. Добавить грибы, лук, картофель, перемешать.

3. Для заливки растереть готовую горчицу в растительном масле. Заправить приготовленной заливкой салат, перемешать.

4. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки (или зеленым луком).

Маринованные шампиньоны

Мелкие шампиньоны (или маслята).

Для маринада (на 1 л воды): 2–3 лавровых листа, по 3–4 горошка душистого и черного перца, 3 бутона гвоздики, 1 ст. ложка сахарного песка, уксус, молотая корица (по желанию), 1 1/2 ст. ложки соли.

1. Мелкие молодые шампиньоны (или маслята) очистить, промыть холодной водой и откинуть на дуршлаг. Грибы отварить в подсоленной воде в течение 15 мин., постоянно снимая шумовкой пену.

2. В конце варки положить специи: лавровый лист, душистый и черный перец, гвоздику, сахарный песок, уксус, молотую корицу (по желанию).

3. Готовые горячие грибы вместе с маринадом переложить в прошпаренные стеклянные банки. Накрыть банки крышками. Стерилизовать в умеренно кипящей воде: поллитровые – 10–12 мин., литровые – 15–17 мин., укупорить.

4. После стерилизации, если в банках маринад едва покрывает верхний слой грибов, можно налить после остывания 1–2 ложки растопленного сливочного масла, закрыть полиэтиленовой крышкой и хранить в холодильнике до употребления.

5. Подавать маринованные грибы в качестве закуски, заправив подсолнечным маслом и посыпав нарезанным полукольцами красным луком, или в составе салатов и винегретов.

Грибной паштет

200 г сушеных грибов (подосиновиков, подберезовиков, моховиков), 3 луковицы, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 соленых огурца, 1–2 ст. ложка томатного соуса, 1/2 ч ложки сахарного песка, зелень петрушки, черный перец молотый, соль.

1. Сушеные грибы замочить на ночь в небольшом количестве холодной воды. Воду слить, грибы положить в кастрюлю и отварить в подсоленной воде.

2. Лук очистить и нарезать вместе с солеными огурцами на куски. Лук обжарить на сковороде с 1 ст. ложкой растительного масла и мукой, посолить, поперчить, посыпать сахарным песком, перемешать.

3. Грибы, обжаренный лук и соленые огурцы пропустить через мясорубку (лучше 2 раза). Влить в нагретую глубокую сковороду растительное масло, раскалить.

4. Положить в сковороду приготовленный грибной фарш, добавить томатный соус, перемешать. Тушить под крышкой при слабом нагреве, периодически перемешивая, около 20–30 мин.

5. Готовый паштет охладить на сковороде. Выложить его в плоский салатник. Украсить зеленью петрушки.

Икра из сушеных грибов с орехами

100 г сушеных подосиновиков (или других трубчатых грибов), 1/2 стакана ядер грецких орехов, 3–4 зубчика чеснока, томатный соус, соль.

1. Сушеные грибы залить холодной водой, оставить на ночь. Промыть грибы холодной водой и отварить в небольшом количестве подсоленной воды.

2. Воду слить. Грибы вместе с ядрами грецких орехов пропустить через мясорубку в миску. Чеснок очистить, растереть с солью, добавить к грибам.

3. Заправить икру томатным соусом по вкусу, тщательно перемешать. При подаче выложить икру в салатник.

Закусочный зельц из соленых грибов

300 г соленых белых груздей, 200–300 г соленых рыжиков, 2–3 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 3–4 зубчика чеснока, 4–5 горошков душистого перца.

1. Крупные соленые грибы ополоснуть холодной водой, нарезать большими кусками. Лук и чеснок очистить. Лук нарезать кубиками и обжарить в растительном масле до прозрачности.

2. Чеснок и душистый перец раздавить. Сложить в миску грибы, охлажденный жареный лук, чеснок и душистый перец. Тщательно перемешать и оставить на 2–3 часа при комнатной температуре.

3. Завернуть приготовленную массу в двойной слой марли, завязать сверху узел, чтобы образовался плотный шар. Положить его на 30 мин. в дуршлаг для стекания жидкости.

4. Затем грибной шар поместить в холодильник на 4–5 часов, лучше под гнет. При подаче удалить марлю, нарезать зельц ломтиками, выложить на блюдо. Можно полить растительным маслом, гарнировать отварным картофелем, желателно с чесночным соусом.

На заметку

Острый закуской зельц обычно готовят весной, когда у соленых грибов снижаются вкусовые качества. Набор соленых грибов может быть различным, только необходимо добавлять не менее 300 г соленых белых груздей, обладающих желирующими свойствами.

Вешенки провансаль

600–700 г вешенок, 2 зубчика чеснока, 4–5 ст. ложек оливкового масла, лимонный сок, рубленая зелень петрушки (или укропа), черный перец молотый, соль.

1. Чеснок очистить, растереть с солью. Оливковое масло смешать с чесноком и черным молотым перцем.

2. Промытые вешенки нарезать крупной соломкой, положить в кастрюлю. Залить приготовленным ароматизированным оливковым маслом, оставить на 2 часа.

3. Грибы посолить, тушить под крышкой при слабом нагреве около 30 мин. до мягкости, охладить в кастрюле.

4. При подаче выложить грибы в салатник, заправить лимонным соком, посыпать зеленью петрушки (или укропа).

Салаты и закуски с рыбой и морепродуктами

В Великий, Успенский и Рождественский (со 2 по 6 января) посты по монастырскому уставу рыбу не употребляют. А в Петров и Рождественский пост до 1 января рыба разрешена в любой день, кроме среды и пятницы. Конечно, в каждый разрешенный будний день предпочтение следует отдавать маложирным видам рыб и морепродуктам, а вот в воскресенье или на семейные праздники можно попотчевать своих домашних блюдами из рыб ценных пород (осетрина, севрюга, белуга, семга, форель).

Вареная рыба под маринадом

1 кг филе судака, 3 луковицы, 4 моркови, 1–2 томата, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1–2 зубчика чеснока, 3 лавровых листа, 3 горошка душистого перца, 5 горошков черного перца, томатный соус, соль.

1. Лук и морковь очистить. Морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать полукольцами. Томат ошпарить, удалить кожицу, измельчить. Чеснок очистить и порубить. Душистый перец растолочь.

2. Для маринада выложить лук и морковь на разогретую сковороду, влить немного горячей воды, тушить под крышкой около 10 мин. Добавить томаты, чеснок, душистый перец, перемешать и тушить еще 5–7 мин.

3. Заправить овощи томатным соусом, солью, положить 2 лавровых листа, готовить еще 5–7 мин. при слабом нагреве, помешивая, при необходимости влить горячую воду. Удалить лавровый лист.

4. Филе судака вымыть. В кастрюле вскипятить немного воды. Добавить лавровый лист, черный перец горошком, соль, вскипятить. Положить рыбу в отвар, готовить под крышкой 15 мин. при слабом нагреве.

5. Судака осторожно вынуть шумовкой, нарезать кусочками. Выложить рыбу в глубокий салатник, сверху разместить маринад. До подачи хранить рыбу в холодильнике. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.

Закуска из сайры с кукурузой

1 банка консервов «Сайра тихоокеанская натуральная», 1 банка консервированной кукурузы, 1 морковь, 1 луковица, 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 маринованный огурец, 1 зеленый сладкий перец, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, соль.

1. Маринованный огурец нарезать тонкими кружками. Сладкий перец вымыть, удалить семена и перегородки, нарезать полукольцами. Чеснок очистить и измельчить. Луковицу и морковь очистить, вымыть, нарезать мелкой соломкой. Обжарить их на сковороде с растительным маслом.

2. Куски сайры выложить из банки в посуду и разобрать на мелкие кусочки. Добавить консервированную кукурузу, обжаренные морковь и лук, измельченный чеснок.

3. Посолить по вкусу и осторожно перемешать. Донышки порционных салатников выложить кружками огурца. Сверху горкой поместить закуску, украсить полукольцами сладкого перца. Посыпать рубленой зеленью петрушки.

Заливной лосось по-домашнему

1 кг лосося (куском), 2–3 стакана ягодного домашнего вина, 2 ст. ложки растительного масла, 2 лимона, 1 пакетик желатина с пряностями для рыбного заливного, соль.

1. Лимоны вымыть, удалить зерна, нарезать кусочками. Лосося очистить от чешуи, тщательно промыть, нарезать порционными кусками. Сложить рыбу в кастрюлю, залить вином.

2. Добавить соль, растительное масло и лимон, нарезанный кусочками. Довести до кипения, снять пену, снизить нагрев. Закрыть кастрюлю крышкой. Варить рыбу 20 мин. при умеренном нагреве. Затем вынуть шумовкой куски лосося из бульона, выложить на блюдо.

3. Бульон процедить и использовать для приготовления желе из желатина (по инструкции), добавив при необходимости воду.

4. Залить рыбу на блюде жидким желе, поставить в холодильник до застывания.

Салат из копченой горбуши

1 тушка (700 г) горбуши, 1–2 красных луковицы, по 1 зеленому и красному сладкому перцу, 2 ст. ложки рубленой кинзы, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, листья зеленого салата, соль.

1. Для заливки смешать растительное масло, 1/4 стакана холодной кипяченой воды, лимонный сок, соль.

2. Тушку копченой горбуши очистить от кожи и костей, нарезать кубиками. Лук очистить, нарезать кубиками. У сладкого перца удалить семена и перегородки, нарезать кубиками.

3. Выложить рыбу, лук и сладкий перец в миску, всыпать рубленую зелень кинзы. Заправить приготовленной заливкой, перемешать, поставить в холодильник.

4. Салат перед подачей выложить горкой в салатник, выстланный листьями зеленого салата.

Кета закусовая

500 г кеты (куском из середины тушки), 1–2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахарного песка, 2 ст. ложки соли.

1. Кету вымыть, обсушить бумажным полотенцем, нарезать тонкими ломтиками. Положить рыбу в стеклянную банку с закрывающейся крышкой.

2. Сахарный песок перемешать с солью. Всыпать смесь в банку с рыбой, влить растительное масло, закрыть крышкой и потрясти. Поставить в холодильник на ночь.

Салат из кеты

400 г соленой кеты, 2–3 ст. ложка нарезанного зеленого салата, 1/2 корня сельдерея, 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов.

Для заливки: 2 ст. ложки уксуса, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка смеси рубленой пряной зелени (эстрагон, петрушка и укроп).

1. Для заливки смешать уксус, растительное масло, смесь пряной рубленой зелени.

2. Соленую кету нарезать крупной соломкой. Карень сельдерея очистить, нарезать соломкой.

3. В салатник положить зеленый салат, затем – нарезанные соломкой кету и корень сельдерея.

Посыпать измельченными ядрами орехов и заправить приготовленной заливкой.

Скумбрия по-морскому

4 скумбрии (по 250 г), 6–8 ягод можжевельника, 1 ч. ложка семян горчицы, 1 лавровый лист, 1 луковица, 2 веточки петрушки, 2–3 ст. ложки уксуса, 3 горошка душистого перца, 1 пакетик желатина с приправами для рыбного заливного, соль.

1. Лук очистить, нарезать толстыми кольцами. Скумбрию очистить, выпотрошить, удалить из головы глаза и жабры, отрезать хвост. Несколько раз промыть холодной водой с уксусом (1–2 ст. ложки).

2. Влить в широкую кастрюлю 3–4 стакана воды, вскипятить. Добавить лук, ягоды можжевельника, семена горчицы, 1 ст. ложку уксуса, веточки петрушки, перец горошком, посолить по вкусу. Довести до кипения и готовить отвар около 10 мин.

3. В кастрюлю с отваром положить скумбрию (можно по очереди), довести до кипения. Варить каждую рыбу при слабом нагреве 15–20 мин. Аккуратно переложить скумбрию шумовкой на овальное сервировочное блюдо.

4. Рыбный бульон процедить и можно использовать при изготовлении желе. Из желатина с приправами для рыбного заливного по инструкции приготовить желе. Рыбу на блюде залить жидким желе. Поставить в холодильник до застывания.

Форшмак из сельди и картофеля

200 г филе сельди, 400 г картофеля, 1 яблоко, 3 луковицы, 50 г белого хлеба (без корок), 2 ст. ложки подсолнечного масла, рубленая зелень петрушки.

1. Картофель сварить в «мундире», охладить, очистить. Хлеб замочить в воде, слегка отжать. Лук очистить, нарезать. Вареный картофель, замоченный хлеб, филе сельди, репчатый лук пропустить через мясорубку в миску.

2. В полученную массу влить подсолнечное масло, всыпать рубленую зелень петрушки, перемешать. Яблоко очистить, удалить семенные коробочки, натереть на терке и добавить в миску, перемешать.

3. Картофельно-селедочную массу уложить на селедочницу, придав ей форму рыбы. Сверху смазать подсолнечным маслом, нанести вилкой узор в виде чешуи. При подаче посыпать рубленой зеленью петрушки.

Сельдь с фасолью

1 сельдь (400 г), 400 г зеленой стручковой фасоли, 1 луковица, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока, соль.

1. У зеленой фасоли удалить жилки, нарезать кусочками. Фасоль потушить в небольшом количестве воды (30 мин.), затем, доведя до готовности, слегка посолить. Откинуть на сито, переложить в салатник, остудить.

2. Сельдь очистить, выпотрошить, отрезать голову и хвост, удалить кости. Полученное филе мелко нарезать и перемешать с фасолью.

3. Лук очистить, нашинковать, добавить к фасоли с сельдью. Посыпать зеленью петрушки. Заправить закуску лимонным соком.

Треска, маринованная с чесноком

1 треска (800 г), 1/4 стакана растительного масла, рубленая зелень петрушки, соль.

Для маринада: 4 зубчика чеснока, 1 стакан разведенного уксуса, 1 лавровый лист, 2–3 горошка душистого перца, 2 бутона гвоздики, сахарный песок, соль.

1. Треску очистить, выпотрошить и промыть, нарезать кусками, посолить. Обжарить рыбу на сковороде в растительном масле, охладить. Чеснок очистить и растереть с солью.

2. В эмалированной посуде вскипятить разведенный уксус. Добавить в него растертый чеснок, лавровый лист, душистый перец, гвоздику, сахарный песок, соль. Маринад перемешать и охладить.

3. Рыбу сложить в салатник, залить приготовленным маринадом, закрыть пищевой пленкой, поставить на холод на 1 сутки. При подаче посыпать треску рубленой зеленью петрушки.

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.