

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	9	Липарские булочки (м).....	47
О посте	11	Булочки (в).....	48
Посты и разговения в течение года	13	Пирожки (м).....	49
Глупые недели	19	Тесто для пиццы (м).....	50
Способы питания во время поста.....	21	Пита (м).....	51
МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ		Уштипы (м).....	52
И ПИРОГИ.....	25	САЛАТЫ, ПАСТЫ	
Праздничный пирог (м).....	27	И СОУСЫ	53
Хлеб (в).....	29	Аквафаба, или заменитель яиц (в).....	55
Попара (м).....	30	Постный майонез (в).....	57
Лепешка на соде (в).....	31	Тахини (м).....	58
Проя		Хумус (м).....	59
(кукурузный хлеб) (в).....	32	Намаз из авокадо (в).....	60
Проя с квашеной капустой (м).....	33	Намаз из арахиса (в).....	60
Сомун (в).....	34	Намаз из грецких орехов (м).....	61
Сомун в сковороде (в).....	35	Намаз из оливок (в).....	62
Чесночные хлебцы (м).....	36	Картофельно-миндальная	
Тесто для питы (м).....	37	паста (м).....	63
Пита с маслинами (м).....	38	Намаз из фасоли (м).....	64
Испанская пита (в).....	39	Острый намаз из баклажанов (м).....	65
Пита со шпинатом и тахини (м).....	40	Тофу (в).....	66
Хлеб с зелеными оливками (м).....	41	Соус песто (м).....	67
Хлеб с черными оливками (в).....	42	Баба гануш (м).....	67
Хлеб с помидорами (в).....	43	Мелидзаносалата (м).....	68
Хлеб с луком-пореем (м).....	44	Салат табуле (м).....	69
Хлеб с овощами (м).....	45	Морковный салат (в).....	70
Хлеб из цветной капусты (в).....	46	Салат с арахисом и кукурузой (м).....	71

Салат из фасоли с тахини (м).....	72	Картофельный суп с тахини (м).....	104
Картофельный салат		Картофельный суп (м).....	105
с горчицей (в).....	73	Быстрый суп на рассоле (м).....	106
Французский салат.....	74	Суп из крапивы (в).....	107
Айвар из зеленых помидоров (в).....	75	Овощной суп (м).....	108
ЗАКУСКИ (ПРЕДЪЕЛА)	77	Зимний суп (в).....	109
Бобовый холодец (м).....	79	Гороховый крем-суп (в).....	110
Холодец из гороха (м).....	81	Суп из кабачков (м).....	111
Рулет из шпината (м).....	82	Потаж (м).....	112
Рулет с вафлями (м).....	83	Суп из цветной капусты (в).....	113
Торт «Соленая роза» (м).....	84	Пшеничный суп (в).....	114
Оладьи (м).....	85	Суп из овсяных хлопьев (в).....	115
Омлет без яиц (м).....	86	ВАРЕВА(тушеные овощные,	
Фалафель (м).....	87	бобовые и другие блюда).....	117
Картофельные шарики (м).....	88	Бамия (в).....	119
Соевый бургер (м).....	89	Молодые бобы (в).....	120
Котлеты из цветной капусты		Стручковая зеленая фасоль (м).....	121
и брокколи (м).....	90	Стручковая зеленая фасоль	
Картофельные котлеты (м).....	91	на воде (в).....	122
Рисовые котлеты (м).....	92	Запеченная стручковая зеленая	
Гороховые котлеты (м).....	93	фасоль (м).....	123
Котлеты из кабачков (м).....	94	Молодой горошек (м).....	124
Жареная капуста в кляре (м).....	95	Фасолевый суп (м).....	125
Корзинки (м).....	96	Фасоль на воде (в).....	126
СУПЫ И ЧОРБЫ.....	97	Пюре из фасоли (м).....	127
Суп из свежих помидоров (м).....	99	Папула (м).....	128
Зимний томатный суп (м).....	100	Фасоль по-хиландарски (м).....	129
Холодный суп из свежих		Пребранац 1 (м).....	131
помидоров (м).....	101	Пребранац 2 (м).....	133
Суп из чечевицы (м).....	102	Чечевичная похлебка (м).....	134
Суп с тахини (м).....	103	Сочиво (в).....	135

Нут (м).....	136	Красное ризотто (м).....	163
Нут с рисом (м).....	137	Квашеная капуста с рисом (м).....	164
Нут по-хиландарски (м).....	138	МОРЕПРОДУКТЫ	165
Грибные тефтели (м).....	139	Салат с морепродуктами (м).....	167
Грибной гуляш (в).....	140	Тушеные кальмары (м).....	168
Соевый гуляш (м).....	141	Фаршированные кальмары, вариант 1 (м)	169
Сарма (голубцы) на воде (в).....	142	Фаршированные кальмары, вариант 2 (м)	170
Сарма (голубцы) с пшеницей (м).....	143	Белая бузара (м).....	172
Греческие сармицы из виноградных листьев (м).....	144	Черная бузара (м).....	172
Фаршированные цветы кабачка (м).....	145	Ризотто с креветками (м).....	173
Фаршированный сушеный перец (м).....	146	Шашлыки из мидий (м).....	174
Печеный картофель (м).....	147	Осьминоги с зеленой фасолью (м).....	175
Печеный картофель с лимоном (м).....	148	Осьминоги в вине (м).....	176
Натертый картофель (м).....	149	РЫБНЫЕ БЛЮДА	177
Фаршированный картофель (в).....	150	Салат из тунца с арахисом и печеным перцем (р).....	179
Картофель в муке (в).....	151	Хрустящий салат (р)	180
Картофель с белыми грибами (м).....	152	Салат из граната (р).....	181
Картофель с тахини (м).....	153	Рыбный паштет (р).....	181
Картофель с лимоном (в).....	154	Рулет из багета (р).....	182
Кипрский картофель (м).....	155	Рыбная чорба, вариант 1 (р).....	183
Картофельный паприкаш (в).....	156	Рыбная чорба, вариант 2 (р).....	184
Сладкая капуста (в).....	157	Рыбная чорба, вариант 3 (р).....	185
Фаршированные баклажаны, вариант 1 (м).....	158	Рыбная чорба, вариант 4 (р).....	186
Фаршированные баклажаны, вариант 2 (м).....	160	Рыба по-афонски (р).....	187
Мусака (м).....	161	Рыба по-ватопедски (р).....	188
Плов (м).....	162	Хек с цуккини (р).....	189
		Хек по-афонски (р).....	190
		Калья (р).....	191

Смесь для рыбных котлет и тефтелей (р).....	193	Ленивая пита (в).....	206
Котлеты из хека (р).....	194	Пуслица (в).....	207
СЛАДОСТИ.....	195	Шарики из сухофруктов (в).....	208
Коливо (в).....	197	Штрудель с маком (м).....	209
Халва (м).....	198	Баклава (м).....	210
Блинчики (м).....	198	Медовые кубики (в).....	211
«Персики» (в).....	199	Суджук (в).....	212
«Растрепы» (м).....	200	Фануропита (м).....	213
Кнедли со сливами (в).....	201	Пудинг (в).....	214
Комиссброт (м).....	202	ПОСЛЕСЛОВИЕ	215
Косовские маффины (м).....	203	Несколько слов о постной кухне ..	217
Медовые пряники (в).....	204	Список использованной	
Непеченые ореховые палочки (в).....	205	литературы	221
		Об авторе.....	223



ВВЕДЕНИЕ

Перед вами сборник рецептов постных блюд, собранный прежде всего в наших монастырях, а также от наших матерей и сестер по всему миру. Мы постарались указать и на духовную сторону поста, давая с каждым рецептом поучения о правилах поста.

О посте

Первая заповедь от Бога, данная человеку в раю, была заповедью поста: *«И заповедал Господь Бог человеку, говоря: от всякого дерева в саду ты будешь есть, а от дерева познания добра и зла не ешь от него, ибо в день, в который ты вкусишь от него, смертью умрешь»* (Быт. 2, 16–17). Этими словами Бог установил пост в самом начале человеческой истории и тем самым назначил потребность человеческой природы в этом подвиге. Мы видим, что первая заповедь говорила не о количестве пищи, а о ее составе, потому что Господь конкретно указал Адаму, с какого дерева ему не следует есть плоды. Поэтому те, кто скрывает свое непослушание, говоря, что во время поста неважно, что мы едим, а важно количество съеденного, не правы.

«Поелику мы не постились, то изринуты из рая. Потому будем поститься, чтобы снова взойти в рай. Не видишь ли, как Лазарь чрез пост взошел в рай?» (Лк. 16, 20–31)

Пост породил пророков. Моисей постился перед тем, как стал пророком Бога, получив скрижали закона. Илия также постился перед встречей с Богом на Хориве. В Ветхом Завете мы имеем пример, когда не только люди, но и животные постились: «чтобы ни люди, ни скот, ни волы, ни овцы ничего не ели, не ходили на пастбище и воды не пили» (Иона 3, 7). Последний пророк Ветхого Завета, первый апостол и евангелист Нового Завета, святитель Иоанн Предтеча и Крести-

тель постился и жил подвижнически. Печать на потребности человека в посте поставил сам Господь Иисус Христос, который постился сорок дней и сорок ночей, готовясь к Своей миссии на земле. Постилась и Пресвятая Богородица, постились и святые апостолы, которые ввели пост в церковные каноны своим 69-м правилом. Насколько нам важен пост, указывает это правило Апостольского Собора, которое говорит, что те, кто не соблюдает пост в среду или пятницу, или Святую четырехдесятницу (Пасхальный пост), должен быть отлучен от Церкви¹.

Хотя воздержание от определенных продуктов мы называем постом, у поста есть и другое измерение — духовное. Духовная сторона поста намного сложнее физической. Пост телесный — это воздержание от жирной пищи, а пост духовный — воздержание от злых мыслей, дел и слов. Без духовного измерения пост перестает быть христианским постом и становится обычной диетой. Воздерживаясь от жирной пищи, мы помогаем духовной борьбе со страстями. Мы умеряем страсти и зажигаем любовь к Богу и к ближним. Сердце, которое душит жир, борется только за себя, а необремененное — отдает больше любви своим ближним. Через пост человек посвящает и свое тело, и свою душу Богу и ближним.

Преподобный Симеон Новый Богослов говорит: *«Пост, как врач душ наших: у одного христианина смиряет плоть, у другого укрощает гнев; от одного отгоняет сон, другого возбуждает на большее добродетель; у одного очищает ум и делает его свободным от злых помыслов, у другого вяжет неудержимый язык и страхом Божиим, как уздою, удерживает его, не позволяя ему говорить праздные и гнилые слова, а у иного не дает глазам смотреть туда и сюда и любопытствовать, что делает тот или другой, но всякого располагает внимать себе самому и свои собственные рассматривать грехи и недостатки»*².

Пост должен вести нас к смирению, а не к высокоумным размышлениям о себе, о том, что мы лучше тех, кто не постится. Пост побуждает нас к благотворительности, а не к размышлениям о еде. Святитель

¹ Если кто епископ, или пресвитер, или диакон, или иподиакон, или чтец, или певец не постится во святую четырехдесятницу пред Пасхою, или в среду, или в пятницу, кроме препятствия от немощи телесной: да будет извержен. Если же мирянин: да будет отлучен.

² Сборник проповедей. Святитель Симеон Новый Богослов, Образ Светачки, Белград, 2005.

Иоанн Златоуст говорит: «Ты постишься? Докажи мне это своими делами. Какими, говоришь, делами? Если увидишь нищего — подай милостыню; если увидишь врага — примиришься; если увидишь своего друга счастливым — не завидуй; если увидишь красивую женщину — пройди мимо. Пусть постятся не одни уста, но и зрение, и слух, и ноги, и руки, и все члены нашего тела»³.

Посты и разговения в течение года

Однодневные посты

Каждую среду и пятницу, кроме постных недель.

Пост по средам установлен в память предательства Иудой Господа, которое произошло в среду, а по пятницам мы постимся, потому что в этот день Господь был распят на кресте. Шестьдесят девятое апостольское правило повелевает поститься по средам и пятницам.

Крестный день накануне Богоявления (5/18.1) — пост на масле и вине.

Глава Марка⁴ на тот день в *Минее* говорит: «В тот день, после Литургии, хлеб и вино принимаем... После окончания вечери с маслом едим; сыр, яйца и рыбу не дерзнем есть»⁵. Он ясно говорит нам о субботе и воскресении: «Если канун Крещения приходится на субботу или воскресенье, поста нет. И в этот день мы едим сыр и яйца»⁶.

Усекновение главы Иоанна Крестителя (29.8/11.9) — трапеза разрешена на вине и масле.

³ Святой Иоанн Златоуст. Деяния, том 3, третья проповедь о статуях. Нишская епархия, Ниш, 2013.

⁴ Саваитский монах Марк (†900), впоследствии епископ Идрунты (ныне Отранто), гимнограф и литург. В гимнографии он наиболее известен как автор первой половины канона Великой Субботы. Будучи литургом и монахом монастыря Святого Саввы в Палестине, он собирал все дополнения и изменения к первоначальному уставу монастыря Святого Саввы, стараясь систематизировать их. Он интерпретировал и адаптировал их к нуждам Церкви. Позже его толкования типика печатались в богослужебных книгах, обычно в конце службы, под общепринятым названием «Глава Марка». Ему приписывались и другие интерпретации, например, в XVI веке есть дополнения от других литургистов, которые использовали его монограмму MP.

⁵ Миней за январь. ЕУО Шумадийско-Банатской епархии, Крагуевац-Вршац, 1984. С. 139.

⁶ Там же. С. 138.

Типик (Типикон) монастыря святого Саввы Освященного⁷ предписывает на этот день: «На трапезе разрешено масло, и по мере малая чаша вина, по усердию бдения»⁸.

Крестовоздвижение — Крестный день (14/27 сентября), пост на масле и вине.

Примечание из Типика Романа (стр. 86): «О посте сегодня Никон Черногогорский (Сириец) пишет в XI веке: «Мы ничего не могли найти написанного о посте Воздвижения Креста Господня, но он соблюдается повсеместно. Конечно, по примеру великих святых, потому что у них был обычай очищаться от грехов постом в большие праздники»⁹.

Типикон предписывает на этот день: «На столе утешение братии: масло, вино и разные овощи. Сыр, яйца и рыбу не осмеливаемся есть»¹⁰.

«Важно отметить, что в те дни, когда мы совершаем Святую литургию, понемногу разрешаются масло и вино за приношения, евхаристии (исключение, конечно, Великая суббота). Соответственно, во время Великого поста нет литургии с понедельника по пятницу (Литургия преждеосвященных даров не имеет приношения, евхаристии, но является торжественным актом причащения)»¹¹.

Многодневные посты

Великий пост, который также называют Святым постом, Пасхальным постом или Святой четырехдесятницей, был установлен святыми апостолами, которые в своем 69-м правиле предписывают всем христианам поститься в него. Как следует из названия, это пост перед самым большим христианским праздником — Пасхой. Он начинается с понедельника после Страстной недели и длится 40 дней, отсюда и название «Сорок дней». Столько постился сам Господь Иисус Христос (Мф. 4, 2), в Ветхом Завете Моисей постился 40 дней (Исх. 34, 28), а также пророк Илия (1 Цар. 19, 8).

⁷ Типик святого Саввы Освященного лавры святейшего патриарха Иерусалимского является правящим типиком в Православной Церкви.

⁸ Типикон. РПЦ, Москва, 2002.

⁹ Типик: Богослужебные заметки на год Господень 2022. Священный Синод Епископов Сербской Православной Церкви, Белград, 2022. С. 855.

¹⁰ Типикон. РПЦ, Москва, 2002.

¹¹ Типик: Богослужебные заметки на год Господень 2022. Священный Синод Епископов Сербской Православной Церкви, Белград, 2022. С. 855.

Страстная неделя или, как мы ее еще называем, Великая неделя, следует за Богоявлением. Страстная неделя посвящена памяти последних дней земной жизни Господа нашего Иисуса Христа, Его крестных страданий, смерти и погребения. В Великий четверг мы поминаем Тайную вечерю, то есть евхаристию (литургию), и на столе разрешено масло и вино. Страстную пятницу стараются проводить, воздерживаясь от еды и питья до снятия плащаницы (примерно до трех часов дня), и даже после этого те, кто может, соблюдают сухоядение, то есть едят не приготовленную пищу, а невареную, свежие или сушеные фрукты и овощи. На следующий день — Великая и Страстная суббота, когда мы отмечаем погребение и сошествие в ад Господа Иисуса Христа, именно поэтому это единственная суббота в году, в которую необходимо поститься на воде. Так как литургия совершается в этот день с вечерней службой, на Афоне она бывает только после полудня, так что даже немощные ничего не едят до девятого часа (трех часов дня), пока стол не накрыт.

ПАСХАЛЬНЫЙ ПОСТ (*Великий в русской православной традиции. — Примеч. ред.*) — самый строгий пост в году. Первые три дня пасхального поста называются тримирье (трехдневный). В монастырях избегают всякого общения между братией, регулярного послушания не практикуют, в эти дни монахи проводят время только в храме и в своих кельях. Во время тримирья монахи воздерживаются от приема пищи и воды до причастия на первой Литургии преждеосвященных даров, которая проходит в среду. Это исключительно монашеский подвиг — вряд ли его могут держать мирские люди, которые ходят на работу и выполняют другие повседневные обязанности. Этот подвиг нельзя совершать без благословения духовника!

Во время Пасхального поста мы постимся на воде с понедельника по пятницу, в субботу и воскресенье — на масле. Единственным исключением не только в этом посте, но и во всем году является Великая суббота, единственная суббота, в которую мы постимся на воде. Во время Пасхального поста на Благовещение и Вербное воскресенье разрешена рыба. Масло и вино разрешено на трапезу в Великий четверг, а также допускаются в праздник Преображения главы святого Иоанна и в праздник святых 40 мучеников Севастийских (приходится на 9 марта).

В Студеницком типике святой Савва говорит о субботах и воскресеньях Великого поста: «Два блюда с маслом и, если найдешь — осьминоги или икра. В эти два дня вам дается большая обычная красоволия на обед и питье»¹² (большая красоволия — 250 мл вина). Кроме того, в Студеницком типике сказано, что в праздники Обретения главы Иоанна Предтечи (в этот день принято в молитвах просить у святого Иоанна о здоровье детей), если они приходятся на понедельник, вторник или четверг, разрешены к употреблению масло, осьминоги и вино, а рыба запрещается¹³. В праздник Благовещения святой Савва по примеру других типиков разрешает рыбу и вино. Примечательно, что в Студеницком типике он поясняет: «Ешьте завтра то, что осталось от праздничного стола. Также, если у вас есть рыба, съешьте ее на следующее утро, чтобы отпустить праздник»¹⁴. То же самое говорится хиландарским монахам в типике их монастыря: «Но завтра съешьте то, что осталось со вчерашней трапезы»¹⁵.

*Вследствие слабости по усердию выполняемой работы,
и прежде всего по телесной немощи, следует обратиться
к духовнику, приходскому священнику, чтобы получить
благословение на более мягкую форму поста.*

АПОСТОЛЬСКИЙ ПОСТ (так называется Петров пост в Сербии. — Ред.). Через неделю после Пятидесятницы, в понедельник после Недели Всех Святых, начинается Апостольский пост, который заканчивается 29 июня (по новому стилю 12 июля) праздником святых апостолов Петра и Павла. Учитывая, что начало этого поста зависит от Пасхи, а окончание всегда приходится на один и тот же день, то в какой-то год он короче, в какой-то длиннее. Самый долгий Апостольский пост может длиться шесть недель, а самый короткий — восемь дней. Продолжительность этого поста не одинакова во всех православных храмах. Поскольку Пасха у всех одна, начало этого поста во всех поместных церквях приходится на один и тот же день, через неделю после Пятидесятницы. Однако в церквях, где принят григорианский календарь, этот пост заканчивается на 14 дней раньше, в праздник Святых Апостолов по новому стилю.

¹² Святой Савва. Студеницкий типик. Монастырь Студеница, 2018. С. 68–69.

¹³ Там же. С. 69.

¹⁴ Там же.

¹⁵ Святой Савва. Хиландарский типик, глава 10.

Церковь установила этот пост в память апостолов, постившихся после сошествия Святого Духа и перед тем, как идти проповедовать Святое Евангелие (Деян. 13, 2–3). Первое упоминание об этом посте мы находим у святителя Афанасия Великого (296–373) и в Апостольских установлениях: «По Пятидесятнице праздную неделю, а потом постись».

О Рождественском и Апостольском постах святой Савва говорит в Студеницком типике: «Во вторник и четверг дважды едим с маслом и пьем вино. И в понедельник, и в среду, и в пятницу мы едим один раз: ни с маслом не едим, ни вина не пьем. А в субботу и воскресенье и рыбу едим, и все, что нам подносят, и вино пьем»¹⁶. В Хиландарском типике он указывает: «Ешьте два блюда с маслом, кроме среды и пятницы, потому что в эти дни мы не едим масло и вино не пьем. Во вторник и четверг мы едим осьминогов, а в субботу и воскресенье рыбу и пьем (вино) большим красовольем»¹⁷.

Следует знать, что монахам необходимо поститься в понедельник, также в среду и пятницу. Поэтому в типиках, написанных преимущественно для монастырей, наряду со средой и пятницей упоминается понедельник. Сегодня от незнания авторы мобильных приложений, пишущие рекомендации по правилам поста, часто дают неверные рекомендации. Поэтому миряне постятся только по средам и пятницам на воде, а в остальные дни на масле. В субботу и воскресенье разрешена рыба. Если день памяти великого святого приходится на среду или пятницу, разрешается пост на масле. В Видов день и Иванов день разрешена рыба. В праздник же Святых Апостолов, если он приходится на среду и пятницу, разговение переносят на следующий день, и в этот день разрешена рыба.

УСПЕНСКИЙ ПОСТ. Четырнадцатидневный пост в честь Пресвятой Богородицы начинается 1 августа (по новому стилю 14 августа) и длится до праздника Успения Пресвятой Богородицы. Это самый молодой многодневный пост, и об этом свидетельствует тот факт, что святой Савва не упоминает о нем ни в одном из типиков: Карейском (1199), Хиландарском (1200) или Студеницком (1208). Исторически он был учрежден на Константинопольском соборе 1166 года. По строго-

¹⁶ Святой Савва. Студеницкий типик. Монастырь Студеница, 2018. С. 70.

¹⁷ Святой Савва. Хиландарский типик, глава 10.