
Питание в дни православного поста

*Дудник Т.Л.,
к.х.н., доцент РГУТус
tlion71@rambler.ru*

В статье рассматривается значение поста, пищевая ценность постного рациона, использование постного меню в предприятиях общественного питания.

Ключевые слова: пост, питание, меню.

The article focuses on the significance of Lent, the nutrition value of Lenten fare, the use of Lenten menu for catering.

Key words: lent, nutrition, menu.

Душа — музыкант, а тело — инструмент.

Если инструмент поврежден,
музыкант не в силах извлечь из него
гармоничных звуков

Архимандрит Рафаил (Карелин)

Значение поста в жизни христианина

Пост — явление универсальное, существовавшее у всех народов и во все времена. Практически во всех известных религиях существуют посты или постные дни. В меню предприятий общественного питания несколько десятилетий назад входили рыбные дни — традиционно в четверг. Сегодня модно практиковать разные по длительности и интенсивности методики очищения организма, основанные на лечебном голодании,

разгрузочные дни в целях похудения или сохранения веса, просчитывать калорийность блюд и напитков, приравнивая это к посту. И такой девиз имеет место: «Пост — самый результативный способ при разного рода внутренних недомоганиях. Стоит попробовать! Пост лечит — об этом говорят повсюду, голодание излечивает многие недомогания!». Или вегетарианство как стиль жизни, основанный на идее сострадания ко всему живому. Хотя известно, что регулярное воздержание от животных белков приводит к необратимым изменениям в организме. Но значение поста заключается не только в воздержании от определенного рода пищи — это только материальная сторона жизни.

Пост — это не разгрузочная диета, а нравственное очищение. «Одно спасенье, — пост да молитва» — говорит народная мудрость. По учению православной церкви, телесный пост соединен с постом духовным: воздержанием от зрелищ и пустых разговоров, от всего, что возбуждает чувственность и рассеивает ум. Пост по христианской традиции должен начинаться взаимным прощением обид, сопровождается уединением и молчанием, размышлением о своей жизни, судом над самим собой, милостью к бедным и обязательно соединен с молитвой. Молит-

ва — это обращенность души к Богу, мистическая беседа творения со своим Создателем. Пост и молитва — два крыла, поднимающие душу к небу. Тело и душа составляют единую человеческую личность.

Христос сказал: *Царство Небесное силою берется, и употребляющие усилие восхищают его (Мф. 11, 12)*. Без постоянного напряжения и подвига воли Евангельские заповеди останутся только идеалами, сияющими в недостижимой высоте, как далекие звезды, а не реальным содержанием жизни человека. Христианская любовь — это особая, жертвенная любовь. Пост учит жертвовать сначала малым, но «великое начинается с малого» [1].

Какая пища может употребляться в постные дни? Запрещены в употреблении мясо и мясопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, животные жиры, в отдельных случаях рыба. Церковный календарь имеет четыре вида многодневных постов, которые разделяются по временному интервалу и степени строгости.

ВЕЛИКИЙ ПОСТ — *продолжается 7 недель от Прощеного воскресенья (Масленицы) до Пасхи;*

ПЕТРОВ ПОСТ — *может длиться от 1-й до 5-ти недель в зависимости от дня Святой Пасхи. Он начинается через неделю после дня Святой Троицы и продолжается до 12 июля — дня памяти Святых Первоверховных апостолов Петра и Павла;*

УСПЕНСКИЙ ПОСТ — *с 14 по 27 августа (двухнедельный) перед праздником Успения Божией Матери;*

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ — *с 28 ноября по 6 января (40-дневный) перед Рождеством Христовым. Однодневный пост — пост, хранящийся Православной церковью в среду, установлен в воспоминание предания Господа нашего Иисуса Христа Иудой на страдание и смерть, а в пятницу — в воспоминание самих страданий и смерти Его. Самые строгие два поста — Великий и Успенский, в Петров и Рождественский пост разрешается употребление рыбы.*

Также установлены строгий пост накануне Крещения Господня 18 января, постные праздники — Усекновение главы святого Иоанна Предтечи — 11 сентября и Воздвижение Креста Господня — 27 сентября.

Существует несколько видов постного питания.

1. Совершенное воздержание от пищи (по Уставу церкви такое строгое воздержание рекомендуется соблюдать в первые два дня святой Четыредесятницы, в Пяток Страстной седмицы, в первый день поста святых Апостолов).
2. Сыроядение — пища, не приготовленная на огне.
3. Сухоядение — пища, приготовленная без растительного масла.
4. Строгий пост — без рыбы.
5. Простой пост — употребление рыбы, растительного масла и всех видов растительной пищи [2].

Нет жестких правил соблюдения поста для людей, страдающих различными заболеваниями, для детей, пожилых людей и людей, занятых на тяжелых работах. Святитель Василий Великий пишет, что несправедливо для крепкого и для слабого телом назначать одну и ту же меру поста: «У одних тело подобно железу, а у других — соломе». Пост облегчается: для беременных, рожениц и кормящих грудью матерей; для находящихся в пути и попавших в экстремальные условия; для детей и престарелых, если старости сопутствуют немощь и слабость. Пост отменяется в тех условиях, когда физически невозможно добыть постной пищи и человеку грозит болезнь или голодная смерть [1]. При некоторых заболеваниях также существует послабление в посте.

Соблюдение постов всегда особенно отличало русский быт. Трудовая жизнь простых людей строилась по церковному уставу — от поста до поста, от праздника до праздника. Посты играли роль регуляторов запасов, помогали крестьянам разумно распределить имеющиеся продукты в течение года. Тяжелые полевые работы всегда при-

ходились на мясоед, а во время постов у крестьян не было острой необходимости в изнуряющем труде. Великий пост начинается, когда в природе происходит поворот к весне, к обновлению. В старые времена это было связано с подготовкой к весеннему севу, когда ожидалось испытание, требующие от человека и душевного, и физического напряжения. Петровский пост приходится на самый разгар лета и в старину был связан с полевыми работами. Это время, когда человеческий организм нуждался в освобождении от тяжелой мясной и получении витаминизированной растительной пищи. Петров пост по сравнению с Великим постом довольно щадящий: есть можно все, кроме мяса, яиц и молочных продуктов. В понедельник, среду и пятницу исключаются также рыба и растительное масло. Этот пост целесообразен и с медицинской точки зрения. Обычно он совпадает с самым жарким временем года, когда мясо усваивается плохо, поэтому считается, что исключение продуктов животного происхождения приносит только пользу. Успенский пост с давних времен ассоциируется у русского народа с проводами лета, подготовкой к страдной поре (жатва, сбор урожая). Время, требующее собранности в предстоящей трудовой схватке, в борьбе с силами природы, в стремлении отвоевать каждый погожий день, как говорит русская пословица: «Осенний день год кормит». И так до самого Покрова, до окончания уборочной. Рождественский пост приходился на самое темное время года, когда земля отдыхает. Многочисленные посты были способом профи-

лактики многих болезней и позволяли подготовить организм к следующей страде.

До 1917 г. стол русской православной церкви подразделялся на молочно-яично-мясной или скоромный, и растительно-рыбно-грибной — постный. В начале XX в. в среде интеллигенции появилось вегетарианское течение. Было открыто много столовых вегетарианского направления. Рыбу, рыбопродукты стали относить к скоромному столу. Под влиянием этого течения и произошло искусственное деление на постный и скоромный столы к 1917 г.

Православие с его строгими и частыми постами оказывало, таким образом, значительное влияние на формирование традиционной русской кухни. Именно поэтому в ней преобладают грибные и рыбные блюда, кушанья из зерна, овощей, лесных ягод и трав. В старину к постам готовились заблаговременно. Для этого солили и сушили грибы, собирали ягоды, делали из



Пищевая ценность постного меню

них сладости, морсы, заготавливали мед, орехи, мочили яблоки, квасили капусту, огурцы, собирали клюкву, бруснику, закладывали в погреба разнообразные свежие овощи, сушили, вялили, солили рыбу.

Составляя пищевой рацион скоромного или постного стола, человек прежде всего производит органолептическую оценку сначала компонентов рецептуры блюда, а затем и самого блюда — его вкусовой гармонии, внешнего вида, запаха, консистенции, не задумываясь о химическом составе блюда, пищевой ценности или сбалансированности химического состава, возможном содержании вредных веществ, степени рафинации и т.д. Поэтому стоит рассмотреть химический состав основных компонентов постного стола, а именно: рыбы и морепродуктов (разрешается только в Петров и Успенский посты), мучных и хлебобулочных изделий, круп, овощей, плодов, грибов, орехов, сухофруктов, растительных масел — всего того, чем так разнообразен ассортимент постного меню.

Рыба обладает высокими пищевыми качествами, содержит большое количество полноценного белка, витамины А, Е, К, группы В, макроэлементы — фосфор, кальций, магний, железо, калий, натрий, хлор, серу, микроэлементы — йод, медь, мышьяк, кобальт, марганец, цинк, свинец, фтор. Морфологическое строение мяса рыб более простое, чем мясных животных, поэтому технологическая обработка рыбы упрощается, и рыбные блюда и изделия в большинстве случаев можно отнести к диетическим продуктам. Мясо рыб характеризуется высокой пищевой ценностью, невысокой калорийностью, хорошей усвояемостью, наличием у большинства рыб присущих только им специфического вкуса и запаха, а рыбий жир содержит большое количество полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК) — линолевую, линоленовую и арахидоновую кислоты, которые являются для организма незаменимыми (т.е. должны обязательно поступать с пищей) компонентами питания.

Морепродукты (креветки, кальмары, мидии, осьминоги, раки, морская капуста и др.) также имеют в своем составе большое количество белка, витаминов Е, РР, группы В, понижают уровень холестерина в крови, укрепляют сердечно-сосудистую систему, содержат фосфор, железо, медь, йод. Кальмары называют морским женьшенем. Мидии можно считать природным антиоксидантом, который благодаря содержащемуся витамину Е замедляет процессы старения в организме. Мясо мидий является ценнейшим диетическим продуктом, способствует борьбе с атеросклерозом сосудов. Морской гребешок — изысканнейший продукт, богатый комплексом витаминов группы В, аминокислотами, микроэлементами — калием, кальцием, магнием, железом, серой, фосфором, цинком, йодом, медью, марганцем, кобальтом. Традиционно раки, являясь украшением русской кухни, широко использовались и в монастырском, и в аристократическом меню. Их отваривали, варили похлебки и использовали в качестве начинки к пирогам. Являются диетическим продуктом, содержат большое количество легкоусвояемого белка, практически не содержат жира и холестерина.

Отдельное значение в постном меню русской кухни занимает *икра рыб*. Икра является ценнейшим пищевым продуктом, обладает изысканным вкусом и содержит большое количество легкоусвояемых белков и жиров, а также витамины А, D, Е и группы В. Особенно ценится икра осетровых рыб, в которой находится 1—2% лецитина, имеющего большое значение для питания нервной ткани. Количество белка во всех видах икры варьируется в пределах 20—35%. Жира больше всего в икре осетровых рыб (13—18%), несколько меньше его в икре лососевых (9—17%).

Химический состав *хлебобулочных изделий* зависит в основном от сорта муки, из которой они изготовлены, и рецептуры [3]. Основной составляющей хлеба являются углеводы. Они представлены в основном крахмалом, белками, органическими кислотами, биологически активными веществами — витаминами группы В — тиамин

(В₁), рибофлавин (В₂), никотиновой кислотой (РР), токоферолом (Е) и др.

Крупы содержат большое количество белков, основная ценность которых должна заключаться в сбалансированном аминокислотном составе. Молекула белка, содержащегося в гречневой крупе, содержит все незаменимые аминокислоты, недостаток которых приводит к остановке роста, глубоким нарушениям обмена веществ. Остальные крупы также в большей или меньшей степени содержат незаменимые аминокислоты, входящие в состав белков, макро- и микроэлементы, витамины, углеводы, в том числе крахмал и другие питательные вещества.

Однако белки растительного происхождения по сравнению с животными являются, конечно, менее ценными. Но по содержанию некоторых незаменимых аминокислот растительный белок бобовых приближен к животному (табл. 1).

леза, фтора, цинка, молибдена, марганца, меди, йода, кобальта и др., ароматических веществ, органических кислот — яблочной, лимонной, винной, шавелевой, фитонциды (лук, чеснок, хрен), убивающие патогенную микрофлору в организме человека. Немаловажное значение имеют моносахариды, а именно фруктоза, содержащаяся главным образом во фруктах — легкоусвояемый и к тому же самый сладкий моносахарид, полисахариды — клетчатка, пектиновые вещества, которые не усваиваются организмом, но являются своеобразными «адсорбентами» вредных и опасных веществ, «успешно» накапливающихся в организме при несбалансированном питании. Постный стол богат блюдами, в рецептуры которых входят овощи. Это каши пшенная или рисовая с тыквой; пироги с ревенем; тушеные и запеченные овощи; традиционные русские закуски — квашеная капуста с клюквой, салаты из репы, редьки, винегреты, поли-

Таблица 1

Содержание некоторых аминокислот белка в бобовых по сравнению с мясом

Продукт	Незаменимые аминокислоты		
	триптофан	метионин	лизин
Мясо говяжье	0,232	0,494	1,738
Горох	0,204	0,256	1,283
Фасоль	0,219	0,256	1,826
Чечевица	0,284	0,170	1,212
Соя	0,714	0,927	1,826

Фрукты и овощи являются источником углеводов, минеральных солей и витаминов, особенно витамина С. Потребность в нем почти полностью удовлетворяется за счет растительной пищи. Большое значение в питании имеют различные вкусовые и ароматические вещества, содержащиеся в плодах и овощах. Они значительно улучшают вкус пищи, что способствует лучшему ее усвоению, обладают лечебными свойствами. Почти во всех плодах и овощах содержится разнообразное количество минеральных веществ — соли калия, кальция, магния, натрия, фосфора, серы, же-

тые душистым нерафинированным маслом, моченые яблоки, моченый виноград, щи, борщи, рассольники, овощные запеканки и еще многое другое. Наибольшую ценность в витаминном питании представляет квашеная капуста — кладезь витамина С, обладающая к тому же повышенной кислотностью, что особенно необходимо современному человеку для поддержания необходимого уровня рН организма, изменяющегося после употребления фаст-фудов, рафинированной пищи, продуктов, содержащих громадное количество пищевых добавок — разрыхлителей, красителей,

ароматизаторов, подсластителей, античерствителей, усилителей вкуса и аромата, эмульгаторов и т.д.

В общественном питании особое место отводится *грибам*. В большинстве случаев это связано с деликатным, изысканным вкусом блюд из грибов. Химический состав представлен белками, жирами и углеводами (клетчатка), физиологически-активными веществами. Но все-таки необходимо иметь в виду, что питательные вещества грибов усваиваются довольно сложно.



Велико многообразие *орехов* — кедровые, лещинный (фундук), земляной (арахис), миндальный, кешью, фисташки и др. — содержат также большое количество белков и жиров, следовательно, обладают высокой энергетической ценностью, минеральные вещества — калий, фосфор, кальций, магний, кобальт, медь, марганец, никель, витамины А, В, Е, в необжаренных орехах присутствует витамин С. Высокую пищевую ценность имеют также подсолнечные и тыквенные *семечки*, которые могут использоваться для украшения постных блюд или входить в состав рецептур.

Широкой популярностью среди «лакомств» во время поста пользуются *сухофрукты*, засахаренные и глазированные

фрукты. Сухофрукты — это ценный продукт, содержащий большое количество моно- (фруктоза) и полисахаридов (клетчатки, пектиновых веществ), органических кислот. Минеральный состав представлен калием, кальцием, магнием, железом и др. Курага является основным источником калия, который особенно необходим при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Чернослив не только улучшает пищеварение, но и способствует повышению уровня гемоглобина в крови. Сухофрукты практи-

чески не имеют в составе жиров и белков.

В таблице 2 представлено содержание белков, жиров, углеводов некоторых видов ингредиентов постного стола.

В дни поста предпочтение отдается также растительным маслам, одна из основных отличительных особенностей которых от животных жиров в их консистенции. Практически все *растительные масла* жидкие, в отличие от твердых животных, за исключением некоторых (на-

пример масло-какао). Главным отличием химического состава и соответственно биологической ценности является наличие в нерафинированных растительных маслах полиненасыщенных жирных кислот. Они необходимы как исходные материалы в синтезе простагландинов, недостаток которых вызывает замедление роста, поражение кожи, нарушение функции почек, половых органов, сердечно-сосудистой системы, гладкой мускулатуры, способствуют более быстрой регенерации кожных покровов при заболеваниях экземой. Масло-какао обладает не только нежным ароматом, но и содержит природные антиоксиданты — поэтому хранится длительное время, не прогоркая, входит в состав многих рецептур постных

Таблица 2

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Рыба, рыбо- и морепродукты				
Икра кеты зернистая	31,6	13,8	0,0	250
Икра осетровая пробойная	36,0	10,2	0,0	235
Горбуша	21,0	7,0	0,0	147
Окунь морской	17,6	5,2	0,0	117
Осетр	16,4	10,9	0,0	163
Кальмар	18,0	0,3	0,0	74
Краб	16,0	0,5	0,0	68
Креветки	22,0	1,0	0,0	97
Зерно и продукты его переработки				
Мука пшеничная высшего сорта	10,3	0,9	74,2	346
Мука ржаная	6,9	1,1	76,9	345
Сушки	11,0	1,3	73,0	347
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	7,7	2,4	53,4	266
Хлеб ржаной	4,7	0,7	49,8	224
Геркулес	13,1	6,2	65,7	371
Крупа гречневая	12,6	2,6	68,0	345
Крупа овсяная	12,0	6,0	67,0	370
Крупа перловая	9,3	1,1	73,7	341
Фасоль, зерно	24	1,5	46,3	295
Грибы, овощи, фрукты, ягоды				
Грибы белые сушеные	27,6	6,8	10,0	211
Баклажаны	0,6	0,1	5,5	25
Кабачки	0,6	0,3	5,7	27
Капуста белокочанная	1,8	0,0	5,4	28
Картофель	2,0	0,1	19,7	87
Лук репчатый	1,7	0,0	9,5	44
Морковь	1,3	0,1	7,0	34
Огурцы	0,8	0,0	3,0	15
Оливки	5,2	51,0	10,0	519
Помидоры (томаты)	1,0	0,2	3,7	20
Редька	1,9	0,0	7,0	35
Репа	1,5	0,0	5,9	29
Свекла	1,7	0,0	10,8	50
Хрен	2,5	0,0	16,3	75
Чеснок	6,5	0,0	21,2	110
Бананы	1,5	0,0	22,0	94
Виноград	1,0	1,0	18,0	85
Клубника, земляника	1,2	0,0	8,0	36
Крыжовник	0,7	0,0	9,9	42
Клюква	0,5	0,0	4,8	21

Окончание таблицы 2

Лимон	0,9	0,0	3,6	18
Малина	0,8	0,0	9,0	39
Орехи, сухофрукты				
Арахис	26,3	45,2	9,7	550
Грецкий орех	13,8	61,3	10,2	647
Миндаль	18,6	57,7	13,6	648
Фундук	16,1	66,9	9,9	706
Изюм	2,3	0,0	71,2	294
Курага	5,2	0,0	65,9	284
Сушеные абрикосы	5,0	0,0	67,5	290
Чернослив	2,3	0,0	65,6	271

мучных кондитерских изделий, придавая им необходимую мягкость вкуса.

Постное меню в общественном питании

В дореволюционной России на формирование меню ресторанов влияло православие. Во время постов во всех ресторанах и трактирах набор блюд практически не отличался от монастырского стола. В одном из лучших трактиров Петербурга, «Строгановском», во время Великого поста из меню исключались не только мясные, но и рыбные продукты. Посетителям предлагали разнообразные грибные, гороховые кушанья и кисели: ягодные, овсяные, гороховые, с патокой, сытой и миндальным молоком. Натуральная простая добротная и полезная еда была основой каждодневного стола как у представителей высшего общества, так и у простого народа.

Обширный перечень разнообразных постных блюд отражает В.И. Даль: «Пирог ни с чем вприхлебку с суслом; вареные волнухи, ломтевый картофель с уксусом; похлебка из конопляного сока с груздями; пареная репа, морковь, свекла в горячем сусле. Гороховый кисель с конопляным маслом; сусло с вишней, черемухой, клубникой, костяникой, земляникой, бояркой, брусникой (семь блюд). Пирог — репник, морковник, луковник, свекольник, грибной с крупой. Блины, шанежки, калитки, оладьи, мерзлая брусника; пирог с одной малиной, маковник с медом. Заедки — оре-

хи, изюм, пряники» [4]. Рецепты постных блюд знали в каждой семье, передавали от поколения к поколению, сохраняя традиции сбалансированного витаминизированного питания и прекрасных вкусовых качеств.

В настоящее время общественное питание переживает настоящий бум — открываются новые и совершенствуются уже существующие кафе, закусочные, рестораны, предлагая потребителю не только услуги питания, но и информационно-консультативные, анимационные и прочие услуги. Велик и разнообразен ассортиментный минимум меню русской, европейской и тонкой восточной кухни. Возрождается и почти забытый опыт дореволюционной России — сегодня потребитель может не только отведать традиционные блюда русской кухни, но и в постные дни воспользоваться разнообразным ассортиментом постного меню. В настоящее время становится довольно распространенным и предложение постного меню пассажирам железнодорожного и авиатранспорта.

Первыми, кто стал вводить в России постные блюда на время Великого поста, стали в 2006 г. рестораны домашней и русской кухни. Подсчитано, что постные блюда сегодня заказывает каждый четвертый гость. Роллы с овощами подают в суши-барах, в итальянских ресторанах самые популярные позиции — пасты с рукколой и грибами. Японские концепции также отличает мощный всплеск продаж

постных блюд, так как их основа — рыба и морепродукты. В среднем продажи постных блюд составляют 40%. Иногда предложения постного меню оформляют в отдельных папках и подают по первому требованию гостя, возможно также размещение информации на столах. Люди, которые постятся впервые, могут почерпнуть полезную информацию со страницы папки меню с описанием поста.

Обычно в постном меню представлены от трех до пяти салатов, несколько видов холодных и горячих закусок, два-три супа, пять-шесть горячих блюд, три-четыре наименования горячих и холодных сладких блюд. В некоторых ресторанах стоимость постных обедов не превышает обычных скромных, в некоторых предприятиях общественного питания цены даже ниже, что объясняется более низкой себестоимостью постного сырья.

Постное меню можно подавать в двух вариантах: либо очень простые блюда — «а ля рус» (например, жареный картофель с грибами, овощной суп, гречиха, приготовленная на пару с боровичками, каша клубская — рассыпчатая гречневая каша с грибами и луком, кисели, печеные яблоки), либо изысканное или экзотическое меню (например, руккола с клубникой или карпаччо из свеклы с тофу и жареным чесноком, спринг-ролл с авокадо и миндалем, тыквенный суп с чили-перцем, суп из красной капусты с яблоком, ризотто в тайском стиле, пудинг из тофу со свежей клубникой и апельсиновым сахаром, фруктовый салат с медом и орехами). Появляются постные меню и в ряде восточных ресторанов. Посетителям предлагают блюдо «Меламдим батлуном» — жареный на огне белый баклажан с луком, маслинами и оливками, оливковым маслом и острым перцем или штрудель «Мадыарский» с картофелем, лесными грибами, поджаренным луком и грибным соусом, «Кускус по-мароккански» (кускус, баклажаны, цуккини, лук репчатый, болгарский перец, цедра лимона, сладкие помидоры, мята, петрушка, оливковое масло, восточные специи), салаты

из морепродуктов — каракатицы, креветок, кальмаров, мидий, заправленных кисло-сладким соусом.

Отведав предложенные блюда и кулинарные изделия, можно сделать вывод, что постная пища не только вкусна и разнообразна, но еще имеет высокую пищевую ценность, так как содержит белки, жиры, углеводы, витамины, микро- и макроэлементы. Важно существенно разнообразить постное меню, активно сочетать различные компоненты, составляя незабываемую вкусовую гармонию блюда, и эффектно оформить его!

Ушник грибной, постный

Ушник — это жидкая похлебка из рыбы или из мяса. В нашем рецепте используем грибной навар. Нарезать кусочками соленые огурцы, сварить в воде. Кусочки свежих белых (можно использовать и сушеные) грибов, лука и корней вместе обжарить. Хорошо промыть рисовую крупу. В огуречный отвар выложить грибы, овощи и крупу. Как ушник поспеет, нести его на стол.

Окрошка из разностей

Огурцы свежие или соленые, маринованные грибы: грузди, волнушки, рыжики, яблоки моченые (или свежие). Можно использовать и сливы, персики и моченый виноград. Очистить сваренный картофель, свеклу, зеленую фасоль, поместить в суповую тарелку. Перед вкушением окрошки положить в керамическую посуду 0,5 ложки готовой горчицы и соли, влить ложку растительного масла, мешать до тех пор, пока горчица не превратится в соус средней густоты. Развести все квасом, добавить по вкусу соли, перца, зеленого лука, петрушки, укропа, перемешать, добавить кусок льда.

Ботвинья по-монастырски

Щавель и шпинат тщательно перебрать, хорошо промыть и припустить в небольшом количестве воды по-отдельности.

Протереть и соединить. Разбавить хлебным квасом, сдобрить солью, сахаром, цедрой и соком лимона. Поместить на холод. Разлить по тарелкам, заправив укропом и петрушкой, свежими огурцами, хреном по вкусу. В каждую тарелку желательно положить кусочки отварной или копченой рыбы.

Наливашники

Один стакан воды, одна столовая ложка растительного масла, треть чайной ложки соли и 1 фунт муки (400 г) хорошо замесить тесто. Раскатать тонко тесто, разложить

в него варенье без сиропа или душистый джем, зашипнуть как пирожки, обрезать лишнее резцом. Обжарить в большом количестве масла — до 1 фунта; для этого необходимо приготовить узкую кастрюлю, полностью поместить туда наливашники. Наливашники должны вздуться, а после подрумяниться. Потом их нужно вынуть и выложить на решето, чтобы стекло лишнее масло. Горячие наливашники обсыпать сахаром и корицей [5].

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Литература

1. Архимандрит Рафаил (Карелин). Христианство и модернизм. М.: Изд. Московского подворья Свято-Троицкой Сергиевой лавры, 1999.
2. О постах и трапезах // Православный пост. Сретенский монастырь. М., 2005.
3. Химический состав пищевых продуктов. М.: ДеЛиПринт, 2002.

4. Даль В. Толковый словарь живого великорусского языка современное написание слов. М.: Цитадель, 1998.
5. <http://www.eda-server.ru>, 25.09.2009.