

# Содержание

В чем главный смысл поста . . . . .	17
Как поститься детям, больным и престарелым людям . . . . .	22
Как проводить время постов . . . . .	23
<b>Пять степеней строгости поста . . . . .</b>	<b>25</b>
Как приучить себя к посту . . . . .	27
Какие посты установлены Церковью . . . . .	28
Как поститься в среду и пятницу . . . . .	29
<b>Что означают «сплошные седмицы» . . . . .</b>	<b>31</b>
Как поститься в навечерие Богоявления Господня . . . . .	32
<b>КАК ПРОВЕСТИ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ . . . . .</b>	<b>33</b>
Как праздновать во время поста Новый год . . . . .	34
Как проводить Сочельник по Уставу Церкви . . . . .	37
Как церковь празднует Рождество Спасителя . . . . .	39
Как проводить дни масленицы . . . . .	40
<b>КАК ПРОВЕСТИ ВЕЛИКИЙ ПОСТ. Митрополит Иоанн (Снычëв) . . . . .</b>	<b>42</b>
Великий пост — путь следования за Христом . . . . .	42
Что такое покаяние . . . . .	44
Почему мы все нуждаемся в покаянии . . . . .	45
Как научиться любить Бога . . . . .	47
Как подготовиться к посту . . . . .	51
О необходимости прощения обид перед началом поста . . . . .	52

О причащении в дни Великого поста .....	54
Как приступить к духовному совершенствованию .....	55
Как приступить к очищению своей души.....	59
Как начать врачевать свою душу .....	61
Как бороться с гордостью .....	63
Как приобрести терпение .....	64
Как научиться беззлобию.....	67
Как относиться к врагам и обидчикам .....	69
Об одухотворении мирской жизни .....	70
Как поститься в Великий пост .....	72
<b>КАК ПРОВЕСТИ ПЕТРОВ ПОСТ</b>	
Когда был установлен Петров пост .....	74
Почему этот пост назван апостольским .....	75
Почему Петров пост следует за днем Пятидесятницы .....	76
Почему апостолы Петр и Павел называются первоверховными .....	80
Сколько длится Петров пост.....	85
Как правильно питаться в дни Петрова поста...	85
Как поститься в Петров пост .....	86
<b>КАК ПРОВЕСТИ УСПЕНСКИЙ ПОСТ</b> .....	87
Как был установлен Успенский пост .....	87
Как прошли последние годы земной жизни Божией Матери .....	89
Что мы знаем о внешнем облике Богородицы .	91
Почему кончину Божией Матери Церковь называет Успением .....	94
Как происходило Успение Божией Матери.....	95
Три Спаса — три праздника, обрамляющих Успенский пост .....	102

Как поститься в Успенский пост . . . . .	114
Как поститься в день Усекновения главы святого Иоанна Предтечи . . . . .	115
Как поститься в день Воздвижения Креста Господня . . . . .	115
Как прежде постились в православной Руси . . . . .	116

## **ТРАПЕЗА ПРАВОСЛАВНЫХ ПОСТОВ**

Какие продукты обязательно должны входить в рацион постного стола . . . . .	122
Как лечиться крупами, овощами и фруктами . . . . .	130

### **Что приготовить на масленицу**

Блины гречневые . . . . .	138
Блины обыкновенные . . . . .	138
Блины на скорую руку . . . . .	139
Блины с припеками (грибами, луком) . . . . .	139
Блинчики . . . . .	140
Дрочена . . . . .	140

### **Рецепты молочных блюд**

Вареники ленивые . . . . .	141
Сырники . . . . .	141
Сырники с морковью . . . . .	142
Сырники с картофелем . . . . .	142
Запеканка творожная . . . . .	143
Бабка из творога с картофелем . . . . .	143
Булочки из творога . . . . .	143

### **Кухня Великого поста**

Рецепты постных блюд без масла . . . . .	144
Суп из фасоли . . . . .	145
Овощной суп . . . . .	145
Тушеный картофель . . . . .	145

Салат из печеных овощей .....	146
Чесночная приправа для печеного, отварного картофеля и других овощей .....	146
Рецепты постных блюд с маслом .....	147
<b>Салаты.</b> Салат из свеклы .....	147
Горячий салат из фасоли с картофелем .....	147
Икра из чеснока .....	147
<b>Первые блюда.</b> Щи с грибами .....	148
Чечевичная похлебка .....	149
Лапша гороховая .....	149
Борщ с фасолью .....	150
<b>Вторые блюда.</b> Картофельные котлеты с грибным соусом .....	151
Жареная картофельная бабка .....	152
Овощи печеные .....	153
Картофельные сочни .....	153
Капуста, тушенная с грибами .....	153
Котлеты из капусты и картофеля .....	154
Котлеты капустные .....	154
Грибная солянка со свежей капустой .....	154
Гороховые котлеты .....	155
Рагу из картофеля и овощей .....	156
Запеканка из фасоли с овощами .....	157
Вареная чечевица по-монастырски .....	157
Фасоль с луком и томатами .....	158
Солянка грибная .....	158

### Что приготовить на Благовещение

Великая кулебяка на Благовещение .....	159
Рыба в манной крупе .....	161
Рыба, тушенная с луком .....	162

### Куличи и пасхи

Кулич пасхальный .....	162
Кулич заварной .....	163



Кулич с изюмом . . . . .	164
Кулич царский . . . . .	164
Пасха вареная . . . . .	165
Пасха с шоколадом . . . . .	165
Ванильная пасха . . . . .	166
Греческий пасхальный пирог . . . . .	166

### **Кухня Петрова поста**

<b>Блюда, приготовленные без масла</b>	
Холодный свекольник . . . . .	167
Овощная окрошка . . . . .	168
Щи зеленые, приготовленные без масла . . . . .	169
Суп из цветной капусты, заправленный мукой. . . . .	169

### **Блюда, приготовленные с маслом**

<b>Салаты.</b> Салат картофельный . . . . .		170
Салат с редисом и перцем . . . . .		170
Винегрет . . . . .		171
Икра из кабачков. . . . .		171
Икра овощная . . . . .		171
<b>Первые блюда.</b> Суп-пюре из помидоров . . . . .		172
Гороховый суп с кабачками. . . . .		172
<b>Вторые блюда.</b> Овощное рагу . . . . .		173
Лечо . . . . .		174
Овощная мусака. . . . .		174
Кабачки с луком . . . . .		175
Помидоры, фаршированные грибами. . . . .		175
Тушеные кабачки с рисом . . . . .		176
Жареные кабачки с помидорами и луком . . . . .		176
Фаршированные кабачки. . . . .		177
Оладьи из кабачков. . . . .		178
Перец, фаршированный рисом и грибами. . . . .		178
Грибные оладьи . . . . .		179
Лисички, тушенные с капустой . . . . .		179

Грибы, тушенные с картофелем . . . . .	179
Перец, фаршированный рисом. . . . .	180
<b>Рыбные блюда.</b> Отварная рыба . . . . .	181
Рыба, тушенная с овощами . . . . .	181
Котлеты рыбные . . . . .	182
Жареная рыба с картофелем в горшочке . . . . .	182

### Кухня Успенского поста

Блюда, приготовленные без масла . . . . .	183
<b>Салаты.</b> Салат морковный с яблоками . . . . .	183
Салат из тыквы, дыни и яблок . . . . .	183
<b>Супы.</b> Картофельный суп. . . . .	183
Фасолевый суп . . . . .	184
Суп из свежих грибов . . . . .	184
Грибная окрошка. . . . .	184
Окрошка по-вятски. . . . .	185
Пшеничная похлебка с цветной капустой . . . . .	185
<b>Овощные блюда.</b> Тушеная капуста . . . . .	185
Тушеные овощи . . . . .	186

### Блюда, приготовленные с маслом

<b>Салаты.</b> Салат острый. . . . .	186
Винегрет . . . . .	187
Салат из капусты . . . . .	187
Салат из баклажанов . . . . .	188
Икра из баклажанов и перца. . . . .	188
Икра овощная . . . . .	189
Салат из зеленого горошка с помидорами и перцем . . . . .	189
<b>Первые блюда.</b> Овощной суп. . . . .	190
Щи из щавеля. . . . .	190
Щи из свежей капусты с грибами . . . . .	191
Щи валаамские . . . . .	191
Грибной суп . . . . .	192
Борщ рубиново-красный . . . . .	192

<b>Вторые блюда. Сотэ</b> .....	193
Шницель из грибов.....	194
Котлеты грибные.....	194
Рагу из овощей.....	195
Овощное рагу.....	196
Рис с перцем.....	196
Грибная запеканка.....	197
Плов с грибами.....	197
Цуккини припущенные.....	198
Цветная капуста в сухарях.....	198
Цветная капуста в кляре.....	198
Перец, фаршированный рисом.....	199
Жареные баклажаны с чесночным соусом.....	199
Печеные баклажаны с помидорами.....	200
Рагу из баклажанов и картофеля.....	201
Пирожки картофельные с морковью.....	201
<b>Что можно приготовить в праздник</b>	
Преображения Господня.....	202
Солянка рыбная.....	202
Рассольник.....	203
Ботвинья праздничная.....	204
Рыба в манной крупе.....	204

## **Кухня Рождественского поста**

### **Блюда, приготовленные без масла**

<b>Салаты. Салат с черносливом</b> .....	205
Салат из тертой моркови, свеклы, капусты и лука.....	205
<b>Первые блюда. Капустный суп с томатной пастой</b>	206
<b>Щи</b> .....	206
Рассольник овощной.....	207
<b>Вторые блюда. Капуста тушеная</b> .....	208
Белокочанная капуста с грибами.....	208
Отварная фасоль по-монастырски.....	209



## Блюда, приготовленные с маслом

Салаты. Салат из редьки . . . . .	209
Винегрет из овощей . . . . .	209
Салат с сельдью . . . . .	210
Салат русский. . . . .	211
<b>Первые блюда.</b> Суп-пюре из картофеля . . . . .	211
Суп-пюре из овощей. . . . .	212
Щи кислые . . . . .	212
Суп грибной . . . . .	213
Свекольник . . . . .	213
Суп-пюре из гороха. . . . .	214
Хлебный суп с фасолью и овощами. . . . .	214
Похлебка луковая . . . . .	215
Похлебка-репивца. . . . .	215
<b>Вторые блюда.</b> Картофель с грибами. . . . .	216
Запеканка картофельная . . . . .	216
Картофельные галушки . . . . .	217
Картофель печеный, фаршированный жареным луком . . . . .	217
Картофель печеный, фаршированный гречневой кашей с луком . . . . .	218
Запеканка капустная. . . . .	218
Голубцы . . . . .	219
Пельмени со свежей капустой . . . . .	220
Рагу из фасоли с картофелем . . . . .	220
Гороховый кисель . . . . .	221
<b>Рыбные блюда.</b> Рыбная запеканка . . . . .	222
Рыба, запеченная в фольге . . . . .	222
Рыба, запеченная в капусте. . . . .	223

### Как правильно приготовить заправки для салатов и соусы постной кухни

Чесночная заправка для салатов. . . . .	223
Заправка для салатов. . . . .	224
Заправка томатная с луком . . . . .	224



Острая масляная заправка . . . . .	224
<b>Соусы.</b> Чесночный соус . . . . .	225
Горчиный соус . . . . .	226
Соус «бешамель» . . . . .	226
Бобовый соус . . . . .	226

## **Постные блюда из овощей для всех постов**

### **Блюда из картофеля**

Картофель отварной . . . . .	227
Фрикадельки из вареного картофеля с начинкой из рыбы, грибов, черного хлеба . . . . .	228
Пальчики картофельные отварные . . . . .	228
Картофель жареный («фри») . . . . .	229
Картофель, жаренный с луком и грибами . . . . .	229
Лепешки картофельные . . . . .	230
Лепешки картофельные (рецепт без дрожжей) . . . . .	230
Котлеты картофельные . . . . .	231
Шницель картофельный . . . . .	232
Зразы картофельные . . . . .	232
Рулет картофельный с грибами . . . . .	233
Картофель фаршированный . . . . .	233
Клецки из натертого картофеля с крупой . . . . .	234
Лепешки из натертого картофеля . . . . .	235
Оладьи картофельные . . . . .	235
Запеканка картофельная с капустой . . . . .	235
Картофельные лепешки с мукой . . . . .	236

### **Блюда из овощей**

Капуста отварная . . . . .	237
Капуста отварная поджаренная . . . . .	237
Капуста тушеная . . . . .	237
Капуста фаршированная . . . . .	238
Голубцы капустные . . . . .	239
Котлеты капустные . . . . .	240
Оладьи капустные . . . . .	240

Блюда из моркови, свеклы, репы, тыквы, фасоли . . . . .	241
Морковь тушеная . . . . .	241
Морковь фаршированная . . . . .	241
Свекла тушеная . . . . .	242
Репа и брюква фаршированные . . . . .	242
Тыква . . . . .	243
Фасоль с томатным соусом . . . . .	243
Фасоль тушеная с лапшой . . . . .	243
Биточки из фасоли или гороха . . . . .	244
Шпинат, спаржа и овощные смеси . . . . .	244
Пюре из шпината . . . . .	244
Шпинат отварной . . . . .	244
Рагу из овощей . . . . .	245
Фрикадельки овощные . . . . .	245
Запеканка овощная . . . . .	246

### **Блюда из грибов**

Грибы свежие, тушеные с картофелем . . . . .	247
Сушеные грибы, тушеные с луком . . . . .	248
Грибы маринованные или соленые с растительным маслом и картофелем . . . . .	248
Грибы соленые, тушеные с овощами . . . . .	248
Грибы соленые, поджаренные на растительном масле, с картофелем . . . . .	249

### **Блюда из макаронных изделий**

Макароны с сушеными грибами . . . . .	249
Макароны с томатной пастой . . . . .	250
Макароны с овощами . . . . .	250
Макароны со свежими грибами . . . . .	251

### **Лучшие рецепты постных блюд старой русской кухни**

Грибная икра . . . . .	251
Овсяный кисель . . . . .	252
Тюря из кислой капусты . . . . .	252

Рыбная солянка (в рыбные дни) . . . . .	253
Гречневая каша . . . . .	254
Сименуха . . . . .	255
Путря . . . . .	255
Лемешка . . . . .	255
Шаньги из гречневой каши . . . . .	256
Блины гречневые, «грешники» . . . . .	256
Каша гороховая с гречневым проделом . . . . .	257
Солодуха . . . . .	257
Кулага . . . . .	258
Логаза . . . . .	258
Каша ячневая с горохом . . . . .	258
Гамула . . . . .	259
Луковник . . . . .	259

### **Постные блюда из рыбы**

Уха рыбацкая . . . . .	261
Щи из кислой капусты со щукой . . . . .	262
<b>Блюда из щуки.</b> Щука отварная под соусом . . . . .	262
Щука отварная с раками под соусом . . . . .	263
Котлеты из щуки . . . . .	264
Щука припущенная (паровая) под соусом из хрена . . . . .	265
Щука припущенная (паровая) с грибами . . . . .	265
Щука жареная . . . . .	266
Отваренные карп, лещ или линь . . . . .	266
Лещ или карась, тушеные (припущенные) в хрене . . . . .	267
Карп, карась, лещ или линь, жаренные с тушеной капустой и картофелем . . . . .	268
Карп, лещ, карась или линь, жаренные в томатном соусе . . . . .	268
Налим, тушенный с грибами и огурцами . . . . .	269
Налим жареный . . . . .	269
Треска запеченная . . . . .	269



Треска или камбала, тушенные с капустой . . . . .	270
Шницель из трески . . . . .	270
Котлеты из трески . . . . .	271
Жаркое из рубленой трески . . . . .	271
Треска или камбала запеченные . . . . .	272
Судак отварной . . . . .	272
Судак жареный . . . . .	273
Судак в тесте . . . . .	273
Осетр, севрюга, стерлядь отварные . . . . .	274
Севрюга или осетрина запеченные . . . . .	275

### ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ПОСТНЫХ БЛЮД ПРАВОСЛАВНЫХ СТРАН

Фасоль в горшочке (древний византийский рецепт) . . . . .	276
Болгарский суп из чечевицы чесночный . . . . .	276
Болгарский монастырский суп из фасоли . . . . .	277
Суп из фасоли по-гречески . . . . .	277
Голубцы с чечевицей (толма) . . . . .	278
Лобио по-грузински . . . . .	279
Овощной гуляш по-румынски . . . . .	280
Гювеч по-болгарски . . . . .	280
Рагу овощное по-болгарски . . . . .	281
Стручки фасоли по-монастырски . . . . .	282
Яхния из баклажанов . . . . .	282
Гювеч из баклажанов . . . . .	283
Мусака по-гречески с баклажанами . . . . .	284
Баклажаны фаршированные . . . . .	284
Постные пироги и выпечка . . . . .	286
Постное дрожжевое тесто . . . . .	286
Пирожки с вареньем . . . . .	286
Пироги с жареным луком . . . . .	287
Жареные пирожки с картошкой . . . . .	287
Пироги с солеными грибами . . . . .	287



Пироги с яблоками и рисом . . . . .	287
Пироги с картофелем . . . . .	288
Пирог с салакой и картофелем . . . . .	288
Пирог с квашеной капустой и сельдью . . . . .	289
Пирог с яблоками . . . . .	290
Пирожки картофельные с грибами . . . . .	290
Расстегаи с рыбой . . . . .	291
Хворост . . . . .	292
Яблочная шарлотка . . . . .	292
Медовые пряники . . . . .	293
Торт с изюмом и орехами . . . . .	294
Торт постный . . . . .	294
Торт морковный (рецепт Суздальского женского Свято-Покровского монастыря) . . . . .	295
Печенье (рецепт Суздальского женского Свято-Покровского монастыря) . . . . .	295

### ДЕТСКАЯ КУЛИНАРИЯ

Что дети могут приготовить сами . . . . .	296
Салат из свежих помидоров, огурцов . . . . .	296
Салат из сырой белокочанной капусты с яблоками . . . . .	296
Салат из квашеной капусты . . . . .	296
Биточки из гречневой, рисовой или пшенной крупы . . . . .	296
Оладьи из манной крупы с вареньем . . . . .	297
Оладьи из кабачков . . . . .	297
Рисовая каша с черносливом . . . . .	297
Манная каша на клюквенном соке . . . . .	298
Котлеты картофельные . . . . .	298
Пирожки картофельные с морковью . . . . .	299
Картофель жареный . . . . .	299
Тыквенно-яблочный пудинг . . . . .	300

## ПОМИНАЛЬНАЯ ТРАПЕЗА

Кутья поминальная . . . . .	300
Кутья . . . . .	301
Коливо . . . . .	301
Кисель клюквенный . . . . .	301
Кисель овсяный . . . . .	302

## НАПИТКИ И МУССЫ

Квас яблочный . . . . .	302
Постные муссы . . . . .	303
Мусс яблочный . . . . .	303
Мусс клюквенный с манной крупой . . . . .	303