

Постимся постом приятным

РЕЦЕПТЫ ПРАВОСЛАВНОЙ КУХНИ

© «Светослов», Санкт-Петербург, 1997.

Содержание

Введение
Салаты
Первые блюда
Вторые блюда
Квасы, компоты
Грибы
Рыба
Пироги
Обрядовая кухня
 Пасха
 Масленица
Календарь постов

Введение

Церковь заповедует христианам постоянно вести умеренный образ жизни, особо выделяя дни и периоды обязательного воздержания - посты. Пост начался с благоговения к Богу и послушания Его святой воле. Указавши время поста. Господь указал и высокую цель его. Во-первых, - для спасительного участия в жизни, страданиях, смерти и славе Своей, во-вторых, - для освобождения от греха и единения с Богом. Только постом, и особенно строжайшим, человек может измениться и духовно усовершенствовать себя.

"Полезен нам пост телесный, ибо умерщвляет страсти. Но пост душевный непременно нужен, так что и телесный пост без него - ничто. Многие постятся телом, но не постятся душой. Многие соблюдают пост в пище и питии, но не постятся от злых помыслов, дел и слов. Какая им от этого польза?" (Свт. Тихон Задонский)

Пост - это сильное орудие, когда он предоставлен самому себе; если он превращается в цель тщеславия, то является орудием для самоубийства. Вредно невоздержание в пище, но вреден и неумеренный пост, ибо те, кто гнушаются пищей, ослаблены телом, и это не позволяет им совершать молитвы в должном количестве и с должной силой.

А пост всегда соединен с молитвой, ибо молитва - страж целомудрия, исцеление от раздражительности, обуздание кичливости, истребление зависти, уничтожение неправды. Молитва борется с душевными страстями и, победив их, очищает человека. Кто постится истинно и нелицемерно, тот подражает Христу, делается из несправедливого праведным, из злого - добрым, из нечестивого - благочестивым.

Кто любит здоровье, пусть усердно предастся посту. Но пост не только с воздержанием от пищи. Истинный пост - удаление от зла, гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы и лжи. Пост избавляет от рабства и дает свободу, исцеляет душевные раны и укрепляет ум, уничтожает страсти и смиряет помыслы. Пост смиряет тело, но просветляет душу, делает ее легкой и парящей в высоте.

Возьми пост в спутники себе на всю жизнь, чтобы он оберегал тебя, избавил от смерти, спас от искушений и привел тебя к пристани Царства небесного!

Салаты

Салат из капусты, моркови, яблок и сладкого перца

Промытую белокочанную капусту нарезают соломкой, перетирают с небольшим количеством соли, сливают сок, смешивают с очищенными нарезанными яблоками, морковью, сладким перцем, заправляют сахаром и растительным маслом. Посыпают мелко нарезанной зеленью.

300 г капусты, 2 яблока, 1 морковь, 100 г сладкого перца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка соли, 1/2 чайной ложки сахара, зелень.

Икра свекольная

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Все обжарить в растительном масле до золотистого цвета. После добавить натертую на терке свежую свеклу. За пять минут до готовности добавить соли по вкусу и томатной пасты.

1 луковица, 1 морковь, 3-4 средних свеклы, 100 г растительного масла, 1/2 стакана томатной пасты, разведенной водой, соль.

Салат из редьки с маслом

Очистить и хорошо промыть редьку, положить ее в холодную воду на 15-20 мин., затем дать стечь воде, измельчить редьку на терке, заправить растительным маслом, солью и уксусом, положить в салатник, украсить зеленью. В тертую редьку можно добавить рубленый лук, пассерованный на растительном масле.

Редька 120 г, масло растительное 10 г, 3 г уксуса, 15 г репчатого лука, зелень.

Витаминный салат

Свежую капусту мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Все перемешать и посолить. Добавить зеленый горошек (консервированный). Полить уксусом, растительным маслом, посыпать черным молотым перцем и зеленью. Можно добавить свежие огурцы и зеленый лук.

300 г свежей капусты, 1 крупная морковь, 5 столовых ложек горошка, соль, 1 столовая ложка уксуса, 10 г растительного масла, 2 г черного перца.

Салат "Летний"

Помидоры положите в дуршлаг, облейте кипятком, а затем сразу же - холодной водой. Снимите кожицу. Нарежьте очищенные помидоры тонкими ломтиками. Очищенное яблоко разрежьте пополам и удалите сердцевину. Яблоко тоже нарежьте дольками. Луковицу и перец нарежьте мелкой соломкой. Все перемешайте. Посолите, всыпьте сахар, добавьте лимонный сок и полейте растительным маслом.

2 спелых помидора, 1 яблоко, 1 небольшая луковица, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, 1 ст. ложка лимонного сока.

Салат "Веснянка"

Огурец очистите от кожуры; редис и огурец нарежьте тонкими кружочками. Все перемешайте и заправьте салатной заправкой. Украсьте веточками укропа и петрушки.

1 свежий огурец, 6 редисок.

Для заправки: 3 ст. ложки уксуса, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла.

Салат из цветной капусты

Капусту очистить, опустить на несколько минут в соленую воду, залить кипятком и довести до кипения. Затем воду слить, а капусту залить чистой водой, чтобы удалить запах. Посолить по вкусу и варить до готовности. Охладить и разделить на маленькие кочешки. Заправить уксусом, растительным маслом, посыпать зеленью петрушки. Украсить кружками помидора или отварной свеклы.

800 г цветной капусты, 50 г уксуса, 60 г растительного масла, зелень.

Салат из моркови с яблоками

Морковь и яблоки натереть на крупной терке, добавить сок лимона и цедру. Заправить сахаром и солью.

300 г моркови, 300 г яблок, 1 лимон, 50 г сахарного песка, соль по вкусу.

Свекла с огурцами

Огурец и отварную свеклу натереть на крупной терке, лук мелко порезать. Сложить все в салатник, заправить растительным маслом, перемешать.

1 свекла, 1 соленый огурец, лук зеленый, растительное масло.

Салат картофельный

Чуть теплый отварной картофель и соленые огурцы нарезать кубиками, добавить мелко нарезанный зеленый лук, слегка посолить, полить подсолнечным маслом. Перемешать.

4 картофелины, 2 соленых огурца, лук зеленый, соль, масло растительное.

Салат из редиса и огурцов

Редис и огурцы нарезать кружочками, смешать с мелко нарезанным зеленым луком, добавить сок лимона, посолить, заправить растительным маслом.

200 г редиса, 200 г огурцов, 100 г зеленого лука, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, соль.

Салат из лука

Лук почистить, разрезать на 4 части, положить в дуршлаг и обдать кипятком. Затем остудить, мелко нарезать. Так же мелко нарезать огурец. Лук смешать с огурцом, полить лимонным соком. Все это посолить, размешать с сахаром. Подсолнечное масло взбить с горчицей и этим соусом полить салат. Украсить веточкой петрушки.

2 большие луковицы, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, полчайной ложки горчицы, 1 ч. ложку сахара.

Помидоры, фаршированные овощной смесью

Вымыть помидоры, острым ножом срезать верхнюю часть, ложечкой достать сердцевину. Вареную морковь мелко покрошить, яблоко мелко нарезать, огурцы натереть на крупной терке. Все овощи выложить в миску, добавить горошек, соль, растительное масло и размешать. Этим фаршем начинить помидоры. Сверху посыпать укропом.

5 небольших помидоров, 1 морковь, 1 яблоко, 2 соленых огурца, 100 г зеленого консервированного горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 ч. ложки соли, укроп.

Салат с сельдью

Отварить картофель в кожуре, когда остынет - почистить и порезать кружочками. Лук нарезать кольцами. Селедку нарезать ломтиками. Уложить в салатницу горкой картофель, лук и селедку. Заправить салат смесью растительного масла, уксуса, горчицы. Немного посолить.

8 картофелин, 2 селедки, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, полчайной ложки соли.

Салат рисовый

Рис отварить в подсоленной воде. Овощи нашинковать, смешать с охлажденным рисом, посолить, посыпать перцем, добавить по вкусу сахар и уксус.

100 г риса, 2 сладких перца, 1 помидор, 1 морковь, 1 маринованный огурец, 1 луковица.

Салат из баклажанов

Баклажаны испечь, охладить, очистить от кожицы, нарезать кубиками; перец очистить от семян и порезать тонкой соломкой; помидоры нарезать ломтиками, лук - кольцами; все посолить, перемешать, заправить растительным маслом, посыпать зеленью укропа и петрушки.

500 г баклажанов, 150 г сладкого перца, 3 помидора, 1 головка лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль, зелень.

Салат из квашеной капусты с солеными огурцами

Капусту измельчить, огурцы нарезать кубиками, лук нашинковать, все перемешать, заправить маслом, посолить, поперчить.

600 г квашеной капусты, 150 г соленых огурцов, 150 г репчатого лука, 100 г растительного масла, соль, перец, черный молотый.

Винегрет с рыбой

Рыбу отварить со специями, охладить, нарезать кусочками; картофель, свеклу, морковь отварить, охладить, нарезать кубиками. Смешать с рыбой, посолить, заправить растительным маслом.

300 г рыбы, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 100 г растительного масла, специи, соль.

Первые блюда

Овощной суп

Нарезанные соломкой лук, петрушку и сельдерей обжарить в растительном масле, залить водой, положить нарезанные морковь, брюкву и шинкованную капусту и варить на слабом огне 20-30 минут. Примерно в середине варки добавить толченый чеснок, приправы; яблочное пюре или тертое яблоко положить в самом конце. Подавая на стол, посыпать суп рубленой зеленью.

2 луковицы, 1 корень петрушки, сельдерей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, 2 моркови, 1 ломтик брюквы, 1 стакан мелко шинкованной капусты (150 г), долька чеснока, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки тмина, 1 яблоко или 2 ст. ложки яблочного пюре, соль, зелень.

Гороховый суп с перловой крупой

Горох замочить на ночь в холодной воде и, добавив промытую перловку, поставить в этой же воде вариться. Морковь, лук и петрушку нарезать маленькими кубиками, обжарить в масле и соединить с горохом, когда он будет наполовину готов. Посолить и посыпать зеленью.

1 л воды, 1 стакан гороха, 1 ст. ложка перловой крупы, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, 1/2 корня петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, соль.

Тыквенный суп с горохом

Сухой горох замочить на ночь, затем засыпать в холодную воду и варить до полуготовности. Добавить нарезанный кубиками картофель, а через 15 мин. - обжаренные в масле рубленые коренья и нарезанную кубиками тыкву. Посолить, заправить, варить еще 5-10 мин., пока тыква не станет полупрозрачной. Готовый суп сразу подавать на стол.

Вместо тыквы можно использовать кабачки или патиссоны.

300 г тыквы, 2 картофелины, 1/2 стакана сухого гороха или 1 стакан свежего (либо консервированного), 1 головка репчатого лука, кусочек петрушки или сельдерея, 1 морковь или ломтик брюквы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, соль, перец, зелень.

Густой рыбный суп

Рыбу почистить - удалить внутренности и жабры, хорошо промыть и положить в холодную подсоленную воду. Довести до кипения и варить на медленном огне 30 минут. Пряности класть в конце варки. Натертую на крупной терке морковь и нарезанный полукольцами лук обжарить в растительном масле до мягкости, потом добавить муки и продолжать жарить все вместе. Готовую рыбу вынуть шумовкой, бульон процедить через ситечко с марлей. В горячий бульон положить нарезанный брусочками картофель и варить до мягкости, затем добавить обжаренные овощи. Варить несколько минут, посолить суп еще раз. Разлить по тарелкам и посыпать зеленью.

300-400 г рыбы (морской окунь, треска, серебристый хек и др.), 1 л воды, соль, 3-4 горошины перца, 1/2 лаврового листа, 1 морковь, репчатый лук, 2-3 картофелины, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, зелень.

Борщ с кальмаром

Мороженых кальмаров оттаять, отварить, удалить основную пленку и промыть в нескольких водах, чтобы устранить специфический запах. Варить 5-6 минут в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг, нарезать поперек волокон соломкой или кубиками. Капусту нарезать соломкой и варить в небольшом количестве воды, морковь и лук нарезать, обжарить, там же слегка обжарить куски вареного кальмара с томатной пастой. К готовой капусте добавить тушеные коренья, кальмара, залить нужным количеством воды, сдобрить пряностями, положить натертую на крупной терке свеклу, варить несколько минут, затем посолить, добавить уксус и сахар. Заправить зеленью.

200 г кальмаров, 150 г вареной свеклы, 200 г свежей капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 30 г растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 л воды, соль, сахар, несколько горошинок перца, лавровый лист, уксус, зелень.

Ботвинья с рыбой

Рыбу отварить, мякоть отделить от костей, удалить кожу и разделить на крупные куски. Щавель варить несколько минут в отдельной посуде и протереть сквозь сито. Зеленый салат измельчить руками на кусочки, огурцы нарезать. В квас положить пюре из щавеля, измельченные листья салата, кусочки огурца, зеленый лук, заправить хреном, солью, сахаром и тертой лимонной цедрой. Подержать на холоде. Рыбу положить в сервированную посуду, залить супом.

1 л хлебного кваса, 500 г неразделанной рыбы или 200 г рыбного филе, 300 г щавеля, 4 ст. ложки рубленого зеленого лука, 3 листика зеленого салата, 200 г свежих огурцов, 3 ч. ложки тертого хрена, тертая лимонная цедра, соль, сахар, 3 ст. ложки рубленого укропа.

Кислый грибной суп

Грибы нарезают брусочками и обжаривают в масле, затем добавляют лук и муку, слегка подрумянивают. Заливают горячей водой, заправляют и варят 10-15 минут. За несколько минут до окончания варки добавляют нарезанные ломтиками помидоры или огурец и яблоко. При подаче на стол суп посыпают зеленью.

250 г свежих грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка муки, соль, 1 л воды, 1-2 помидора или 1 соленый огурец, 1/2 яблока, укроп или зеленый лук.

Борщ с грибами

Подготовленные грибы тушат в масле вместе с измельченными кореньями. Вареную свеклу натирают или нарезают брусочками. Картофель, нарезанный продолговатыми

кусочками, отваривают в бульоне до мягкости, добавляют другие продукты (муку смешивают с небольшим количеством холодной жидкости) и все вместе варят 10 минут. Зелень кладут в суп перед подачей на стол. Если добавляют томат-пюре, то его тушат вместе с грибами.

200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, немного сельдерея или петрушки, 2 небольшие свеклы (400 г), 4 картофелины, соль, 1-2 л воды, 1 ч. ложка муки, 2-3 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка томата-пюре, уксус.

Щи постные

Квашеную капусту залить 0,5 л кипятка и поставить в глиняном горшке в духовку на 30 мин. Затем отвар слить в отдельную посуду, а капусту посолить, смешать с мелко нарезанным луком, смочить растительным маслом и растереть в эмалированной миске деревянной ложкой так, чтобы полностью втереть масло. Затем вновь соединить с отваром и продолжать варить на плите.

Подготовить 1 л грибного бульона, соединить бульон с капустой, добавив в него гречневую крупу, и продолжать варить до готовности капусты.

600 г квашеной капусты, 6 сухих белых грибов, 1 ст. ложка гречневой крупы, 2 луковицы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа или брюква, петрушка, укроп, 3 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 8 горошин черного перца, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Похлебка картофельная

В подсоленный кипяток положить измельченный лук, нарезанный кубиками картофель и варить до готовности картофеля. Пряности и зелень внести за 5 мин. до готовности.

1,5 л воды, 6 картофелин, 1 луковица, 0,5 головки чеснока, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка укропа, петрушка, 7 горошин черного перца.

Рассольник овощной

С огурцов срезать кожицу, залить ее 1 стаканом кипятка и прокипятить на медленном огне 10-15 мин., затем отбросить выварившуюся кожицу, а в рассол опустить мякоть огурцов, разрезанных вдоль на 4 части, а затем поперек на мелкие дольки, припустить в течение 10 мин.

В 1,5 л кипятка сварить овощи и крупу, заправить отдельно подготовленными огурцами и пряной зеленью.

4 соленых огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, 3 ст. ложки гречневой или рисовой крупы, 2 луковицы, 1 петрушка, корень сельдерея, 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 4 ст. ложки укропа, соль, 1,5 л воды.

Весенняя окрошка с овощами

Овощи нарезать соломкой, листья салата измельчить руками. Зеленый лук растереть с солью до тех пор, пока не выделится сок. Горчицу, соль и сахар растереть и залить квасом. Добавить подготовленные овощи и окончательно посолить. Держать окрошку на холоде не более 30 мин.

1 л хлебного кваса, 4 вареных картофелины, пучок редиса, 2 листика зеленого салата, 1 свежий огурец, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 ч. ложка горчицы, соль, сахар, рубленый укроп.

Холодный суп из овощей

Морковь нарезать маленькими кубиками. Цветную капусту разобрать на кочешки и положить на 10 мин. в подсоленную холодную воду.

В горячую подсоленную воду положить нарезанные овощи и варить их на слабом огне до готовности. Охладить и добавить нарезанные соломкой огурцы. Зеленый лук, укроп и зелень петрушки порубить, посыпать солью и растереть деревянной ложкой до тех пор, пока

не выделится сок. Подготовленные продукты положить в овощной отвар. Суп посолить, добавить сахар и лимонную кислоту.

150 г моркови, 200 г цветной капусты, 4 ст. ложки свежего или консервированного горошка, 1 л воды, 200 г свежих огурцов, 3 ст. ложки зелени, соль, сахар, лимонная кислота.

Холодный суп-пюре

Овощи мелко изрубить, положить в миску, сильно растереть, добавить постепенно холодную кипяченую воду, растительное масло и уксус, пока не получится однородная масса. Протереть сквозь сито, подержать в холодильнике. Подавать с гренками.

2 луковицы, 3 помидора, 2 огурца, 2 стручка сладкого перца, 150 г салата, соль, перец, вода, 3 ст. ложки растительного масла, уксус (лимонный сок).

Яблочный суп

У яблок удалить сердцевину, очистить, нарезать дольками, сердцевину и кожуру варить в небольшом количестве воды 10 минут, отвар процедить, добавить сахар, долить необходимое количество воды и положить нарезанные яблоки. Варить 5-7 минут. Крахмал развести холодной водой, влить, помешивая, в суп, довести до кипения.

4-5 яблок средней величины, 3 ст. ложки сахара (меда, сиропа), 1 л воды, 1 ст. ложка крахмала (корица, гвоздика).

Суп из сухофруктов

Сухофрукты тщательно промыть в нескольких водах и крупные нарезать. Положить в холодную воду, варить, пока фрукты не набухнут, затем добавить сахар, гвоздику, Если нужно, долить кипятка. Под конец подлить в фруктовый суп крахмал, разведенный холодной водой; помешивая деревянной ложкой, довести до кипения. Заправить лимонной кислотой или кислым соком. Свежий вкус придадут супу несколько ложек сырых тертых яблок.

100 г сухих фруктов (яблоки, груши, курага, сливы), 1 л воды, 2-3 ст. ложки сахара, меда или сиропа, 1 ст. ложка крахмала, 2 яблока.

Вторые блюда

Перцы, баклажаны, кабачки фаршированные

Перцы, баклажаны, молодые кабачки очистить от плодоножек и семян (с кабачков срезать кожуру) и начинить овощным фаршем, в состав которого входят мелко нарезанные лук, морковь, капуста, взятые в равных долях, и 1/10 часть от их общего объема петрушки и сельдерея. Все овощи, идущие на фарш, предварительно обжарить в растительном масле. Обжарить также баклажаны, перцы и кабачки в начиненном виде. Затем сложить в глубокую металлическую посуду, залить 2 стаканами томатного сока и поместить в духовку на 30-45 мин. для запекания.

Каша тихвинская

Горох промыть, разварить в воде, не подсаливая, и, когда вода на 1/3 выварится и горох будет почти готов, засыпать продел и варить до готовности. Затем заправить мелко нарезанным луком, поджаренным на масле, и посодить.

1/2 стакана гороха, 1,5 л воды, 1 стакан гречневого продела, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла.

Тушенка простая

Сырой картофель порезать на крупные кубики и на широкой сковороде, на растительном масле, как можно быстрее (на сильном огне) и равномерно со всех сторон обжарить до золотистой корочки. Как только корочка образуется, еще полусырой картофель сложить в глиняный горшок, засыпать мелко нарезанной зеленью, луком, посолить, долить

кипяток, закрыть крышкой и поставить в духовку на 1 мин. Готовую тушелку едят с огурцами (свежими или солеными), квашеной капустой.

1 кг картофеля, 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка укропа, 1 ст. ложка петрушки, 1 луковица, 1/2 стакана воды, соль.

Тушеная капуста

Лук мелко порубить, положить в сковороду с растительным маслом и обжарить до золотистого цвета. Затем добавить мелко нашинкованную капусту и жарить до полуготовности. За 10 мин. до окончания добавить соль, томатную пасту, красный или черный молотый перец, душистый горошек и лавровый лист. Сковороду закрыть крышкой. Перед подчей на стол посыпать зеленью.

2 средних луковицы, 1 небольшой кочан капусты, 1/2 стакана растительного масла, соль, перец, 2-3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 1/2 стакана томатной пасты, разбавленной водой.

Картофель в чесночном соусе

Очищенный картофель промыть и осушить полотенцем. Каждую картофелину разрезать пополам. Большую половину растительного масла разогреть на сковороде и обжарить картофель до золотистого цвета. Затем приготовить чесночный соус. Для этого чеснок растереть с солью, добавить 2 ст.ложки подсолнечного масла и размешать. Поджаренный картофель полить чесночным соусом.

10 небольших картофелин, полстакана подсолнечного масла, 6 долек ченоча, 2 ч. ложки соли.

Каша рисо-овсяная рассыпчатая

Рис и овес промыть, перемешать и засыпать смесь в кипящую воду. Держать на сильном огне в течение 12 мин., затем убавить огонь до среднего и держать еще 5-8 мин., после чего снять с огня, укутать теплым и лишь через 15-20 мин. открыть крышку. Готовую кашу заправить обжаренным на масле луком и мелко нарезанными чесноком и укропом. Прогреть в сковороде на медленном огне 3-4 мин.

1,5 стакана риса, 0,75 стакана овса, 0,7 л воды, 2 ч. ложки соли, 1 луковица, 4-5 зубчиков чеснока, 4-5 ложечек подсолнечного масла, 1 ст. ложка укропа.

Толчонка

Мак замочить на 10 часов, слить воду, отжать и растереть в ступке.

Фасоль замочить на 10 часов, отварить в течение 2 часов и отварную растереть в пюре, к которому в горячем виде прибавить растертый мак, картофельное пюре, мелко нарезанный лук, сахар, перец, петрушку и растереть.

5 картофелин, 0,5 стакана фасоли, 2 ст. ложки мака, 1-2 луковицы, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка зелени петрушки, 0,5 ч. ложки черного молотого перца.

Баклажаны с перцем

Очистить баклажаны от кожицы, нарезать кружочками и обжарить в растительном масле. Нарезать на мелкие кусочки помидоры, обжарить их и смешать с мелко нарезанным испеченным сладким перцем. Разложить на блюде поджаренные кружочки и на каждый из них положить немного мелко нарезанных помидоров и петрушки.

1 кг баклажан, 100 г сладкого перца, 200 г растительного масла, 150 г помидоров, петрушка.

Помидоры по-домашнему

Взять не совсем созревшие помидоры, помыть их и разрезать поперек, выжать половинки, чтобы удалить семя и воду.

Поджарить на растительном масле мелко нарезанный лук, положить туда нарезанные дольками грибы, добавить немного помидорного пюре, растертый чеснок, приправить солью, перцем, дать этому соусу сгуститься.

Разложить помидоры на смазанном маслом листе, наполнить, полить растительным маслом и поставить в духовку. Подать на стол, когда помидоры покроются хрустящей корочкой.

8 помидоров среднего размера, 1 луковица, 50 г растительного масла, 2-3 зубчика чеснока, 200 свежих грибов, 25 г толченых сухарей.

Кабачки тушеные

Молодые кабачки очистить от кожицы, нарезать ломтиками и обжарить в масле с обеих сторон.

Лук мелко нарезать и обжарить до золотистого цвета, добавить очищенные от кожицы помидоры, стушить. Кабачки и помидоры смешать с луком, добавить нарезанную зелень петрушки, посолить, хорошенько протушить.

1 кг кабачков, 15 г растительного масла, 3 луковицы, 300 г помидоров, зелень, соль.

Лук со свеклой и сладким перцем

Лук нарезать кольцами, обжарить в масле, добавить муку и нарезанный сладкий перец, прогреть все вместе, затем подлить крутого кипятка. Яблоки и свеклу натереть на крупной терке, соединить с луком, посолить, заправить травами и тушить вместе с картофелем 20-30 минут.

400 г лука, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 3 стручка сладкого перца, 3 яблока, 400 г вареной свеклы, 4 картофелины, 2 стакана воды, соль, перец, зелень.

Рулет из свежей капусты, гречневой каши и грибов

Ошпаренный кочан капусты разбирают на отдельные листья, срезают ножом утолщенные прожилки и укладывают на полотенце в виде полоски так, чтобы каждый лист покрывал часть соседнего листа. На листья кладут начинку из гречневой каши, свертывают их рулетом, укладывая на лист, смазанный растительным маслом, и запекают в духовке.

Начинка: варят вязкую гречневую кашу, охлаждают, добавляют вареные рубленые и поджаренные с луком грибы, соль, перец, все перемешивают. При подаче к столу разрезают на порционные куски и посыпают зеленью петрушки.

1 кг свежей белокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 50 г сухих грибов, 1 стакан гречневой крупы, 2 луковицы, соль, перец, зелень.

Картофельные оладьи

Часть картофеля потереть на терке, часть отварить, слить воду, посолить и добавить мелко нарезанный и обжаренный в растительном масле лук. Всю картофельную массу перемешать, добавить муки и соды и из полученного теста испечь оладьи на растительном масле.

750 г тертого сырого картофеля, 500 г вареного картофеля (пюре), 3 ст. ложки муки, 0,5 ч. ложки соды.

Редька, жаренная в меду

Редьку нарезать брусочками и поджарить на слабом огне на сковороде с растительным маслом. В процессе обжаривания добавлять немного меда. Тушить 10-15 мин. под крышкой.

Брюквенно-крупяная каша

Отварить крупу до полуготовности в воде, добавить мелко нарезанную брюкву, доварить крупу до выпаривания воды, добавить соль. Варить всю массу до мягкости, после чего заправить ее маслом.

0,5 стакана гречневой крупы, 2 ст. ложки ячневой (перловой) крупы, 1 брюква, 2,5 стакана воды, 2-3 ст. ложки растительного масла.

Кашица костромская

Ячневую крупу промыть в нескольких водах и отварить в подсоленной воде в течение 15-20 минут на умеренном огне, обязательно снимая образующуюся сверху пену, затем лишнюю воду слить, добавить заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук и продолжать варить на медленном огне до полного размягчения кашицы. Заправить маслом, размешать, проварить 5 минут.

1,5 стакана ячневой крупы, 2 л воды, 1/4 стакана гороха, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли.

Сладкий перец в томате

Перец обмыть, не удаляя плодоножки, и наколоть вилкой в нескольких местах. Подготовленный перец обжарить в масле со всех сторон, уложить на плоскую тарелку.

Помидоры очистить, мелко нарезать, поджарить с луком, добавить растертый чеснок, зелень петрушки, посолить и этой горячей массой залить перец, дать ему пропитаться.

500 г перца, 100 г растительного масла, 200 г помидоров, 1 луковица, 2-3 зубчика чеснока, соль, петрушка.

Клецки из картофеля с крупой

Картофель очистить, вымыть, натереть, отжать сок. Отстоявшийся крахмал присоединить к отжатою картофелю. Из 1 стакана ячневой крупы сварить кашу. Присоединить кашу к отжатою картофелю, добавить соль, перемешать, сделать круглые клецки и сварить их в подсоленной воде.

Подавать клецки горячими, полив их луком, обжаренным в растительном масле.

12 картофелин, 1 стакан ячневой крупы, соль, 50 г растительного масла, 1 луковица.

Рис с овощами

В сковороде разогреть масло, поджарить в нем лук, морковь, сладкий перец. Затем добавить слегка отваренный рис, соль, перец, немного воды и тушить еще 15 минут. Довести до готовности, рис должен вобрать всю жидкость. Затем добавить зеленый горошек, зелень петрушки и укропа.

2 полных стакана риса, 100 г растительного масла, 3 луковицы, 1 морковь, соль, перец, 3 сладких перца, 0,5 л воды, 5 ложек зеленого горошка.

Гречневая каша с грибами

Сухие грибы ошпарить кипятком, промыть, залить холодной водой и оставить на 2-3 часа. Набухшие грибы нашинковать, положить в ту же воду и поставить варить. Когда вода закипит, всыпать поджаренную крупу и размешать загустевшую кашу, поставить в духовку. В готовую кашу добавить поджаренный лук.

2 стакана крупы, 50 г сушеных грибов, 4 стакана воды, 2 луковицы, 1 ч. ложка соли, 40 г растительного масла.

Квасы, компоты

Компот из сушеных фруктов

Фрукты перемыть, а затем отделить яблоки и груши, так как они варятся дольше.

Перебранные фрукты промыть 3-4 раза, опустить в кипящую воду. Груши и яблоки варить 35-40 мин., остальные фрукты - 15-20 мин. В конце добавить сахар.

200 г сухих фруктов, 5 ст. ложек сахара, 1,5 л воды.

Компот из ревеня

Стебли ревеня промыть в теплой воде. С утолщенных концов ножом снять кожицу. Затем стебли нарезать на кусочки длиной 2-3 см, положить в посуду, залить холодной водой и оставить в ней на 15 мин. Сварить сахарный сироп. Подготовленный ремень вынуть из холодной воды и погрузить в кипящий сироп, добавить лимонную цедру и варить в течение 10-15 мин.

200 г ревеня (черешки), 150 г сахара, 4 стакана воды, 8 г лимонной цедры.

Компот из брусники с яблоками

Яблоки зимних сортов промыть, нарезать дольками, удалить из них сердцевину. Затем погрузить плоды в сахарный сироп, изготовленный на отваре яблочной кожуры и сердцевины. Сироп довести до кипения и положить в него бруснику.

150 г брусники, 150 г яблок, 150 г сахарного песка, 600 г воды.

Кисель из тыквы и яблок

Яблоки нарезать дольками, а мякоть тыквы произвольно. Положить все в кипящую воду, сварить до мягкости, протереть вместе с отваром. Затем всыпать сахар, довести до кипения и ввести предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал. Снова довести до кипения.

200 г тыквы, 100 г яблок, 100 г сахарного песка, 40 г крахмала, 1 г лимонной кислоты, 800 г воды.

Напиток

Сухую мяту и чай заваривают. Из сахара варят сироп. Квас, охлажденный сироп, настой чая с мятой соединяют. Заправляют лимонной кислотой и охлаждают.

На 1 порцию: 3/4 стакана хлебного кваса, 1,5 ч. ложки сахара, 1/2 ч. ложки чая, немного мяты, 1/4 стакана воды, лимонная кислота.

Желе "Янтарь"

Очищенную и промытую морковь измельчить, залить водой и варить 20 мин., затем процедить, добавить сахар, довести до кипения, после чего ввести предварительно замоченный желатин. Смесь размешать, вновь довести до кипения, разлить в формочки и охладить.

300 г моркови, 100 г сахарного песка, 30 г желатина, 3 г лимонной кислоты, 600 г воды.

Яблоки, запеченные с медом и орехами

Из промытых яблок удалить сердцевину. Яблоки уложить в сотейник, отверстия в них заполнить сахаром, на дно налить немного воды, запекать в духовке 15-20 мин. Жареные измельченные орехи смешать с разогретым медом и этим составом залить яблоки.

1 кг яблок, 300 г меда, 10 г орехов.

Кисель из меда

Мед развести горячей кипяченой водой, добавить лимонную кислоту, вскипятить, ввести разведенный холодной кипяченой водой крахмал и вновь довести до кипения.

100 г меда, 30 г крахмала, 1 г лимонной кислоты, 700 г воды.

Хлебный квас

Черствый ржаной хлеб нарезать ломтиками, подсушить в духовке. Сухари положить в кастрюлю, залить кипятком, дать постоять 3-4 часа. Настой процедить, положить дрожжи, сахар, накрыть салфеткой и оставить для брожения на 5-6 часов. Когда квас начнет пениться, вторично процедить его и разлить в бутылки. В каждую бутылку положить несколько изюминок, плотно закрыть, поставить в холодное место на 2-3 дня.

1 кг ржаного хлеба, 6 л воды, 20 г дрожжей, 30 г сахара, 50 г изюма.

Квас сухарный домашний

Подсушенные в духовке до легкой корочки сухари залить 1 ведром кипятка и настоять в течение 12 часов. Отдельно заварить мяту, отдельно - смородиновый лист литром кипятка и настоять 5 часов. Настой кваса перелить в другую посуду после выдержки, добавить к нему сцеженный настой мяты и смородинового листа, сахар, прокипяченный в 0,5 л воды, и дрожжи, размешать и оставить для брожения на 4 часа. Затем снять пену, процедить, разлить в бутылки, добавив в каждую по несколько изюминок, и оставить на 2 дня для выдержки.

1 кг сухарей ржаных, 750 г сахара, 50 г изюма, 10-15 черносмородиновых листьев, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки сухой мяты.

Грушевый квас

Спелые груши залить водой, добавить дрожжи, разведенные в стакане воды, горсть пшеничной муки. Оставить на 3 суток для закисания.

Кисель из хлебного кваса

Хлебный квас процедить, влить в неокисляющуюся посуду, всыпать сахар, добавить лимонную цедру, нагреть до 80 градусов, влить разведенный крахмал, довести до кипения (не кипятить!), охладить.

3 стакана хлебного кваса, 2 ст. ложки крахмала, 5 ст. ложек сахара, лимонная цедра.

Компот из апельсинов или мандаринов

Апельсины или мандарины помыть в холодной воде, очистить от кожицы и белых волокон, нарезать тонкими кружочками и уложить в глубокие блюдечки или вазочки. В горячей воде растворить сахар и проварить его в течение 10-12 минут. К сиропу добавить цедру, которую нужно нарезать тонкой соломкой, прокипятить и откинуть на сито. После охлаждения залить сиропом апельсины или мандарины.

200 г апельсинов или мандаринов, 5 ст. ложек сахара, 3 стакана воды, 5-7 г цедры.

Грибы

Грибной винегрет

Грибы и лук шинкуют, отваренные морковь, свеклу, картофель и огурец нарезают кубиками, перемешивают. Масло заправляют уксусом и приправами, заливают ими салат. Сверху посыпают зеленью.

150 г маринованных или соленых грибов, 1 луковица, 1 морковь, 1 маленькая свекла, 2-3 картофелины, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, соль, сахар, горчица, перец, укроп и зелень петрушки.

Грибная икра

Свежие грибы тушат в собственном соку, пока сок не испарится. Соленые грибы вымачивают для удаления излишней соли, сушеные грибы вымачивают, отваривают и на дуршлаге дают стечь воде. Затем грибы мелко шинкуют и смешивают с рубленным луком, слегка поджаренным в растительном масле. Смесь заправляют, сверху посыпают мелко нарубленным зеленым луком.

400 г свежих, 200 г соленых или 500 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, уксус или лимонный сок, зеленый лук.

Тушеные грибы

Масло разогревают, кладут в него нарезанные тонкими ломтиками грибы и шинкованный лук. К отварным грибам добавляют бульон, свежие грибы тушат в собственном соку 15-20 минут. К концу тушения добавляют соль, зелень. На гарнир подают отварной картофель и салат из сырых овощей.

500 г свежих или 300 г отваренных (соленых) грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, соль, 1/2 стакана грибного бульона, зелень петрушки и укроп.

Пельмени с грибами

Тесто: в подсолнечное масло залить крутой кипяток, всыпать в эту смесь муку и быстро замесить тесто, хорошенько размяв его руками, а затем раскатать в очень тонкий пласт, не подсыпая при этом муки, т.к. это тесто не прилипает к доске.

Раскатанное тесто нарезать квадратами 5x5 см, положить на каждый кусочек начинки и сформовать пельмени.

Противень или сковороду смазать маслом, уложить на нее одним слоем пельмени и испечь в духовке на умеренном огне в течение 12-15 мин. Затем переложить пельмени в горшочек, залить горячим грибным отваром, посолить, добавить пряности и поставить на 15 мин. в духовку.

Подготовка начинки. Грибы отварить в воде, отвар слить в отдельную посуду, а грибы мелко порубить и обжарить с луком в масле, перемешать с кашей и хорошо размять в однородную массу.

Для теста: 2 стакана муки, 2/5 стакана кипятка, 4 ст. ложки растительного масла.

Для отвара: 0,5 л воды, 3 лавровых листа, 4-5 горошин черного перца, 2-3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка зелени петрушки.

Для начинки: 20 сухих белых грибов, 1 стакан крутой гречневой каши или отварного риса, 4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица.

Грибная закуска

Соленые грибы крупно порезать (мелкие оставить целыми), лук нарезать мелко, чеснок измельчить или растолочь, все перемешать, добавить воды и масло.

500 г соленых грибов, 2 луковицы, 1/2 стакана мелко нарезанного зеленого лука, 1/2 головки чеснока, 1/2 ч. ложки черного перца, 2 ст. ложки подсолнечного масла.

Грибы, жаренные в тесте

Сухие грибы отварить в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем. Грибы обсушить. Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки сделать жидкое тесто. Обмакивать в него подготовленные грибы и поджарить в масле на сковороде.

20 г белых сухих грибов, 1/2 стакана кваса или воды, 2 ч. ложки растительного масла + 1/4 стакана для жарения, 1/2 ч. ложки соли, 3 ст. ложки муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца.

Тушеные грибы в горчичном соусе

Грибы нарезают кусочками и тушат, пока из них не выделится сок. На растительном масле пассеруют лук и муку, добавляют бульон и остро заправляют. Тушеные грибы смешивают с соусом и тушат еще 3-5 минут.

400 г свежих грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 1 стакан грибного отвара, 1 ст. ложка горчицы, соль, сахар, перец, уксус.

Грибы, тушеные с картофелем и горохом

Очищенные и промытые грибы нарезают кусочками и тушат в растительном масле вместе с шинкованным луком. Добавляют мелкий картофель и немного воды, заправляют солью и тушат 10-15 минут под крышкой. Затем добавляют молодой горох (или консервированный) и тушат до полной готовности. При подаче на стол посыпают измельченной зеленью.

500 г свежих грибов, 1 луковица, 1 кг картофеля, 1,5 стакана гороха, 3 ст. ложки растительного масла, воды, соль, укроп, зелень петрушки.

Грибной гуляш

Грибы и лук нарезают продолговатыми кусочками, слегка подрумянивают в масле, добавляют измельченный стручок перца и тушат до готовности. Посыпают мукой, прибавляют томат-пюре. Подливают немного воды, заправляют солью и перцем и тушат еще несколько минут.

500 г свежих или 300 г отваренных (соленых) грибов, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стручок сладкого перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, соль, перец.

Грибы, тушеные с рисом

Шинкованные грибы и лук обжаривают в масле до золотистого цвета. Смешивают с промытой крупой и горячей водой, тушат, пока крупа не станет мягкой, затем добавляют томат-пюре или свежие помидоры; посыпают зеленью.

300 г соленых или 50 г сушеных грибов, 60 г растительного масла, 2 луковицы, 3/4 стакана крупы, 2 стакана воды, 1 ст. ложка томата-пюре, соль, лук, петрушка.

Грибы, запеченные с капустой

В смазанную маслом форму кладут грибы, на них капусту и нарезанные соленые огурцы. В растительном масле пассеруют лук и муку. Добавляют воду, варят и заправляют. Полученным соусом заливают продукты в форме. Блюдо должно слегка подрумяниться. Гарниром служит салат из сырых овощей.

1 л тушеной капусты, 2 стакана отваренных в собственном соку грибов, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды, соль, 1 головка репчатого лука.

Голубцы с грибами

Капустные листья варят в подсоленной воде до мягкости. На каждый лист кладут 2-3 ст. ложки начинки и заворачивают. Голубцы поджариваются в Масле, затем тушат на плите в низком сотейнике, накрытом крышкой.

10 листьев белокочанной капусты, вода, соль. Начинку готовят из жареного лука, грибов, 2 ст. ложек томата-пюре, 1/2 стакана рассыпчатой рисовой каши.

Грибы, тушеные по-охотничьи

Грибы, перец и лук нарезать и потушить в растительном масле, затем добавить немного горячей воды, муку и все тушить до готовности. В конце тушения положить нарезанные помидоры, овощи посолить, посыпать зеленью петрушки.

700 г грибов, 5 стручков зеленого перца, 1 головка репчатого лука, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка муки, 3 помидора или 3 ст. ложки томатной пасты, соль, зелень петрушки.

Рыба

Рыба, тушеная с картофелем и яблоками

Масло растопить на дне сотейника, обжарить в нем рубленый лук, добавить крупно нарезанный картофель и слегка посыпать солью. Рыбное филе нарезать крупными кусками, натереть солью и положить на картофель, затем залить все водой и тушить на слабом огне 20 мин.

На рыбу положить нарезанные кубиками или тонкими ломтиками яблоки и тушить еще 15-20 мин. Следить, чтобы картофель не пристал ко дну. Это блюдо лучше готовить в духовке.

50 г растительного масла, 1 маленькая луковица, 6-8 средних картофелин, 400 г рыбного филе, 3-4 яблока (антоновка), соль, 1 стакан воды, зелень.

Тушеная треска с овощами

Лук нарезать кольцами, морковь и картофель - кусочками, чеснок изрубить и растолочь с небольшим количеством соли, чтобы он дал сок. Овощи сложить в сотейник, посолить и залить горячей водой, тушить на слабом огне 10-15 мин. Куски рыбы слегка натереть солью, сбрызнуть лимонной кислотой или уксусом и дать постоять.

На тушеные овощи положить куски рыбы, сверху - нарезанные помидоры. Тушить под крышкой 10-15 мин. Готовое рагу посыпать зеленью.

1 кг свежей трески, 1 луковица, 3 моркови, 5 сырых картофелин, 1 долька чеснока, соль, 1/2 л воды, 2 помидора, зелень.

Маринованная рыба

Кусочки филе посолить и обвалить в муке. Обжарить в растительном масле. Обжаренную рыбу сложить в кастрюлю. Порезать мелко лук, потереть на крупной терке морковь. Потушить овощную смесь в растительном масле, подлить полстакана воды. Когда морковь станет мягкой, положить 3 столовые ложки томатного пюре и поперчить. Залить поджаренную рыбу приготовленным маринадом, положить 2 лавровых листа и тушить на очень слабом огне полчаса.

1 кг рыбного филе, неполный стакан подсолнечного масла, 3 луковицы, 3 моркови, 3 ст. ложки томатного пюре, 2 ч. ложки соли, на кончике ножа черного молотого перца, 2 лавровых листа, 3 ст. ложки муки.

Карп, тушеный с луком

Карп нарезать порциями, посолить, посыпать молотым перцем, запанировать в муке и обжарить на растительном масле. Лук слегка обжарить на растительном масле. Половину положить в кастрюлю, прибавить лавровый лист, душистый и горький перец, уксус и сахар.

На эти продукты уложить жареную рыбу, сверху посыпать остатком жареного лука, залить бульоном, который приготовить из головы, костей и плавников карпа, и тушить до готовности.

1 кг карпа, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, по 2 горошины перца, 3 луковицы, зелень.

Рыба по-запорожски

Рыбу нарезать на куски, посолить, обвалить в муке и обжарить в растительном масле. Обжаренные куски уложить в сотейник, залить соусом, который приготовить так: морковь, петрушку, соленые огурцы и репчатый лук нарезать в виде лапши и спассеровать на растительном масле, в конце добавить протертые красные помидоры, соль, лавровый лист, перец, прокипятить, а затем залить этим соусом рыбу и дать прокипеть на тихом огне 5-7 минут.

1 кг рыбы, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла.

Для соуса: 2 моркови, 1 корешок петрушки, 2 луковицы, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки растительного масла, 4 помидора, 1/2 стакана воды, соль, перец, зелень по вкусу.

Треска жареная с баклажанами

Баклажаны очистить от кожицы и нарезать кружками, посыпать солью, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Вокруг жареной рыбы уложить жареные баклажаны, залить красным соусом и прогреть. При подаче зелень смешать с мелко нарезанным чесноком и посыпать рыбу.

500 г трески, 50 г муки, 700 г баклажанов, 80 г растительного масла, 300 г томатного соуса, 8 г чеснока, зелень.

Тушеная треска с лимоном

В горячую воду положить кольца репчатого лука и кружочки моркови, измельченную петрушку, сельдерей, приправы. Варить под крышкой на слабом огне 15-20 минут. Посолить. Дно посуды из огнеупорного стекла или кастрюли с толстым дном смазать растительным

маслом, уложить куски рыбы, залить их бульоном с овощами. Тонкие лимонные дольки уложить между кусками рыбы. Тушить в духовке 15 минут.

1 кг свежей трески или 500 г филе, 3/4 стакана воды, 1 луковица, 1 морковь, ломтик сельдерея, корень петрушки, 1/2 ч. ложки тмина, 1 лавровый лист, 40 г растительного масла, 1 лимон, зелень, соль.

Рыба, тушеная с фасолью и цветной капустой

Морковь очистить и крупно нарезать, фасоль отварить до полуготовности. Цветную капусту положить на полчаса в подсоленную воду, разобрать на кочешки. В кипящую подсоленную воду положить овощи в такой очередности: морковь, фасоль, лук, капусту. Варить 5 минут. Затем сверху положить куски рыбы, посыпать солью, сбрызнуть растительным маслом, тушить до готовности. Посыпать зеленью.

3 моркови, 1/2 стакана фасоли, 1 кочан цветной капусты, 1 луковица, 30 г растительного масла, 700 г рыбы, соль, перец, 1,5 стакана воды, укроп, петрушка, помидоры.

Рыба, тушеная с горохом

Рыбу промыть, нарезать на крупные куски, слегка натереть солью и сбрызнуть раствором лимонной кислоты.

Горох варить вместе с кусками лука до мягкости, затем выложить сверху подготовленные куски рыбы. Тушить под крышкой 15-20 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью.

500 г рыбы, 100 г гороха, 1 луковица, 30 г растительного масла, лимонная кислота, соль, 1/2 л воды, зелень.

Треска жареная со сладким перцем

Лимонную цедру тонко нарезать, ошпарить, просушить и спассеровать на растительном масле. Прибавить тонко нарезанный сладкий перец и припустить. Помидоры нарезать ломтиками и слегка обжарить отдельно. Треску разделить на филе, нарезать на порции, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить.

На блюдо положить жаренные помидоры, на них рыбу, на рыбу - перец и лимонную цедру; полить все растительным маслом и посыпать зеленью. На гарнир рекомендуется жареный картофель или отварной рис.

600 г рыбы, 30 г муки, 60 г растительного масла, 500 г помидоров, цедра с одного лимона, 200 г сладкого перца, зелень, соль.

Скумбрия в луковом соусе

Филе скумбрии или ставриды обвалять в муке, смешанной с солью и перцем. Лук обжарить в растительном масле. Положить в сковороду рыбу и обжарить ее со всех сторон. Влить воду (четверть стакана), закрыть сковороду крышкой и тушить еще 5 минут. Посыпать рыбу петрушкой.

800 г скумбрии, (ставриды), 50 г пшеничной муки, 4 ст. ложки растительного масла, 5 луковиц, соль, черный перец, зелень петрушки.

Салака маринованная

Свежую салаку очистить, удалить внутренности, головы. Промытую рыбу погрузить в соляной раствор (150 г соли на 1 л воды при соотношении салаки к рассолу 1:1), через 10 минут обсушить полотенцем, запанировать в муке и обжарить.

Охлажденную рыбу уложить в стеклянную посуду, залить холодным маринадом, положить легкий гнет и выдержать в холодном помещении 2 дня. Подавать с винегретом или картофельным салатом.

500 г салаки, 20 г муки, 50 г растительного масла, 400 г маринада.

Для 1 л маринада: 300 г воды, по 25 г моркови, петрушки, лука репчатого, 700 г уксуса, 25 г сахара, 10 г соли, 1 лавровый лист, 5 горошинок перца.

Заливное

Рыбу разделяют на филе, нарезают на куски, кладут в кастрюлю с решеткой, добавляют нарезанные морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук, перец горошком, лавровый лист, солят, заливают холодной водой и варят до готовности.

Вареную рыбу вынимают из бульона, охлаждают и укладывают на блюдо. Рыбный бульон продолжают варить с костями и плавниками. Готовый бульон процеживают, соединяют с размоченным желатином и доводят до кипения. Этим бульоном заливают остывшую рыбу и ставят в холодное место.

2 кг рыбы, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 100 г хрена, 1 лавровый лист, 10 горошин перца, 10 г желатина на 1 стакан бульона, соль.

Пироги

Дрожжевое тесто простое

Растворить в глиняной или эмалированной посуде в 0,5 стакана воды дрожжи, добавить еще 0,5 стакана подсоленной воды и добавлять затем постепенно муку и остальную воду; тесто скатать в шар, покрыть салфеткой и оставить на 1 час в теплом месте.

На 1 кг муки - 25-50 г дрожжей, 2 стакана воды, 1 ч. ложка соли.

Расстегаи

Готовят из дрожжевого теста с фаршем из рыбы. Дрожжевое тесто разделить на порции так же, как для пирожков. Шарики теста раскатать и на их середину положить фарш. Зацепить края, придавая расстегаю круглую или овальную форму и оставить посередине отверстие. Сформированные расстегаи положить на смазанный лист и поставить в теплое место для расстойки. После выпекать как пирожки. Фарш рыбный. Филе нарезать маленькими кусочками, положить в сотейник, залить небольшим количеством воды и припустить на слабом огне до готовности. Рыбу порубить, охладить, добавить к ней пассерованный лук, рассыпчатый отварной рис, соль, перец, рубленую зелень петрушки, а также бульон, в котором варилась рыба. Все перемешать.

600 г рыбы, 4 луковицы, 10 г муки, зелень петрушки, соль, перец, черный.

Пирог с капустой

Тесто дрожжевое простое. Пирог сделать четырехугольной формы.

Начинка из капусты. Лук мелко порубить, морковь потереть на крупной терке; все обжарить в растительном масле. Добавить мелко нарубленную капусту, соль, сахар, перец черный, немного обжарить, затем добавить томатного сока и все тушить на медленном огне под крышкой до готовности.

1 морковь, 2 луковицы, полкочана капусты, соль, перец, по вкусу, 1 ч. ложка сахара, полстакана томатного сока.

Пирожки с лимоном

Тесто простое дрожжевое. Пирожки сформировать, положить на противень, смазанный растительным маслом, и поставить в теплое место на 1 час.

Начинка из лимона. Лимон ошпарить кипятком, нарезать, освободить от семян, пропустить через мясорубку вместе с цедрой, добавить сахар, крахмал, все перемешать.

6 лимонов, 300 г сахара, 50 г крахмала.

Пирожки с грибами и луком

Приготовить простое дрожжевое тесто. Тесто разделить на маленькие булочки, которые раскатать на круглые лепешки. На них положить грибной фарш. Края лепешек защипать,

придать форму пирожка. Сформированные пирожки поставить на расстойку на 15-20 минут, после чего обжарить на сковороде с растительным маслом.

Грибной фарш. Сушеные грибы тщательно перемыть, а затем отварить до мягкости. Отваренные грибы вторично промыть холодной водой и пропустить через мясорубку. Грибную массу слегка поджарить с маслом и смешать с мелко нарубленным и поджаренным луком и мукой. Соль и перец добавить по вкусу. Для приготовления грибного фарша с рисом в грибной фарш добавить отваренного риса.

50 г сушеных грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 ч. ложка муки, перец и соль по вкусу.

Постное дрожжевое тесто

Дрожжи, сахар, 2 ч. ложки муки развести в 1/4 стакана воды, оставить на 15 мин. Разведенные дрожжи, воду и масло смешать с мукой, замесить некрутое тесто, оставить подойти в тепле. Когда подойдет, разделить под пироги, подпыляя слегка мукой.

600 г муки, 1 стакан воды, 100 г растительного масла, 25 г дрожжей, 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара.

Пирог с вареньем

Приготовить тесто. Из 2/3 теста раскатать большой блин и положить его на дно сковороды, смазанной растительным маслом. На тесто положить варенье. Сверху положить полоски из теста (решетчатый пирог). Края зацепить. Поставить в теплое место на 30 мин., затем выпекать в духовке.

Начинки: в начинки идет вишневое, смородиновое, яблочное, сливовое, клубничное, черничное, брусничное и клюквенное варенья. Варенье должно быть хорошо сваренным, густым, с густым сиропом.

Пирог с сухофруктами

В качестве сухофруктов используют изюм, чернослив, инжир. Их моют в холодной и теплой воде, заливают небольшим количеством кипятка на 5-7 минут, чтобы распарить, нарезают (из чернослива удаляют косточки), добавляют сахар, мед, немного молотой гвоздики, слегка проваривают в течение 3 мин., дают остыть и употребляют в начинку в чистом виде или в смеси с небольшим количеством (1/4 объема) рассыпчатого отварного риса. Пирог можно готовить открытым и закрытым.

Пирожки с сушеной черемухой

Спелую черемуху высушить на солнце, смолоть из нее муку в кофемолке, затем сварить ее в небольшом количестве кипятка, чтобы получилась густая тестообразная масса, добавить в нее сахар или мед.

Приготовить тесто. Поделить его на небольшие кусочки, раскатать, в середину положить начинку из черемухи, защипать края, положить на сковороду вниз швом. Дать подойти тесту 30 мин., выпекать в духовке при 180-200 градусах.

Гороховые оладьи

Горох отварить до мягкости и, не сливая остатков воды, растереть, добавив 0,5 стакана пшеничной муки на 750 г горохового пюре. Из полученного теста сформировать оладьи, обвалять в муке и выпечь на сковороде на растительном масле.

Пирожки с гороховой начинкой

Горох сварить до готовности, размять, добавить лук, обжаренный на растительном масле, поперчить, посолить по вкусу.

Приготовить простое дрожжевое тесто. Тесто разделить на шарики величиной с грецкий орех и раскатать в лепешки толщиной в 1 мм. Положить начинку. Выпекать в духовке 20-25 минут.

Обрядовая кухня

ПАСХА

Кулич обыкновенный

Почти всю муку смешать с 1/2 стакана молока, залить дрожжами, разведенными в небольшом количестве молока, размешать и поставить в теплое место. Когда опара поднимется, добавить в нее 20 яичных желтков, растертых добела со стаканом сахара и двумя стаканами молока, затем добавить немного соли и прибавить муки до надлежащей густоты теста, после чего замесить и дать вторично подняться.

Затем тесто выбить как можно лучше, положить в форму, заполнив ее до половины, дать тесту подняться в форме, после чего печь.

7 стаканов муки, 1/2 стакана молока, 100 г дрожжей, 20 желтков, 1 стакан сахара, 2 стакана распущенного масла и немного соли.

Кулич домашний

В 1/2 стакана кипящего молока заварить 100 г муки, быстро размешав до получения эластичной массы.

Одновременно дрожжи развести в 1/2 стакана теплого молока и смешать со 100 г муки, оставить на 10 мин.

Соединить первые две смеси, накрыть и поставить для подъема на 1 час и более.

Затем желтки, сахар, соль стереть в однородную массу, взбить добела.

В дрожжевую смесь добавить эту однородную массу, добавить 750 г муки, вымесить тесто и поставить на 2 часа для подъема, предварительно влив небольшими порциями теплое жидкое сливочное масло; дать тесту подойти вторично.

После вторичного подъема теста осадить его до первоначального положения, добавить в него 2/3 стакана изюма, предварительно обваляв его в муке, и дать тесту в третий раз подойти. Выпекать в формах 45 минут.

1 кг муки, 50 г дрожжей, 1,5 стакана молока, 10 желтков, 3 белка, 250 г сахара, 200 г сливочного масла, 100 г изюма, 3 ч. ложки ванильного сахара, 1 г соли.

Кулич заварной

Полтора стакана муки заварить полуторами стаканами горячего молока, размешать. Когда остынет, влить 1/2 палочки дрожжей и дать подняться. Затем 10 желтков растереть добела с 1/2 стакана сахара, сбить белки в пену, и то, и другое положить в тесто, дать тесту еще раз подняться. Влить 3/4 стакана распущенного масла, всыпать остальную муку, выбить как можно лучше тесто, положить его в форму, промазанную изнутри маслом, дать тесту подняться и печь.

9 стаканов муки, 1/2 палочки дрожжей, 10 яиц, 1/2 стакана сахара, 3/4 стакана топленого масла, 1,5 стакана молока и соль по вкусу.

Пасха с изюмом

Творог протереть через решето, растереть с маслом, всыпать в него сахарную пудру, влить сметану, положить изюм, все размешать, сложить в форму, застланную изнутри влажной чистой тонкой тряпочкой, положить под гнет на сутки.

800 г творога, 200 г сливочного масла, 1/4 стакана сахарной пудры, 1/2 стакана сметаны, 1/2 стакана изюма.

Пасха вареная

Все продукты перемешать, сложить в кастрюлю (лучше с толстым дном), поставить на плиту, довести до горячего состояния, непрерывно помешивая. Убрав кастрюлю с огня,

продолжать мешать пасху, пока не остынет, а затем сложить в деревянную форму, положить сверху гнет и оставить на сутки в прохладном месте.

1,2 кг творога, 3 стакана сливок, 100 г сливочного масла, 4 сырых яйца, 100 г изюма и по вкусу сахар.

Пасха обыкновенная

Творог положить на сутки под гнет, потом протереть его сквозь решето, положить в него полстакана сметаны, сливочное распустившееся масло, соль, сахар по вкусу. Перемешать все, сложить в форму, прикрытую внутри тонкой чистой тряпочкой, положить сверху дощечку, а на нее гнет и оставить на сутки в холодном месте.

1,5 кг свежего творога, 1/2 стакана сметаны, 80 г теплого сливочного масла, 1 ч. ложка соли, сахар по вкусу.

Пасха царская

Протереть сквозь решето творог, добавить к нему яйца, сливочное масло, сметану - все сложить в кастрюлю и поставить на плиту, постоянно помешивая, чтобы не пригорело. Чуть довести до кипения, снять с огня, поставить на лед и мешать, пока не остынет. Затем положить сахар толченый, ваниль, миндаль, изюм. Размешать хорошенько, сложить в форму, закрытую изнутри тканью, и поставить под гнет.

1 кг творога, 5 сырых яиц, 200 г сливочного масла, 400 г сметаны, 200 г сахара, ваниль, миндаль, изюм.

Кутья из пшеницы

Пшеницу отварить до готовности и дать остыть. В остывшую пшеницу добавить мед, грецкие орехи, изюм, истолченный и сваренный в подслащенной воде мак. Все перемешать, сложить в форму и сверху присыпать сахарной пудрой.

500 г пшеницы, 2/3 стакана меда, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 стакан изюма, 1/2 стакана мака, 1/2 стакана сахарной пудры.

Пасха красная

Растопить докрасна 3 бутылки цельного молока, дать остыть, влить туда 3 бутылки простокваши, 3 стакана сметаны и 1 желток, все это кипятить до тех пор, пока не отойдет сыворотка; затем процедить сквозь салфетку, протереть сквозь сито, положить по вкусу сахар, 1/2 палочки истолченной ванили. Поставить на холод под пресс.

Пасха розовая

Взять 800 г из-под пресса творога, смешать его с 200 г варенья (без сиропа), прибавить еще сахар по вкусу, протереть сквозь сито, положить 3 сырых яйца, 100 г сливочного масла, 2-3 стакана густой сметаны. Поставить под пресс.

Кулич царский

Развести 50 г дрожжей в стакане сливок и поставить из них опару на 600 г муки. Когда опара поднимется, ввести в нее растертые со сливочным маслом и сахарным песком яичные желтки (масла и сахара по 200 г, 15 желтков), добавить еще 600 г муки, 2 стакана сливок, толченый кардамон (20 зерен), 1 толченый мускатный орех, шинкованный миндаль, нарезанные цукаты и изюм. Хорошо взбить тесто и оставить подниматься. Потом тесто положить в смазанную маслом и толчеными сухарями форму. Наполнить форму до половины, дать тесту снова подняться и поставить в духовку с несильным жаром.

МАСЛЕНИЦА

Сдобные блины

В кастрюлю всыпать гречневую муку, влить 2 стакана теплого молока, предварительно разведя в нем дрожжи. Все хорошо размешать и поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, влить остальное молоко, всыпать пшеничную муку и хорошо перемешать. Тесто снова поставить в теплое место. После того, как оно подойдет, добавить яичные желтки, растертые с 2 ст. ложками растопленного сливочного масла, сахаром, солью. Все хорошо перемешать. Взбить сливки, добавить к ним яичные белки и еще раз взбить. Добавить все в тесто, размешать и поставить в теплое место на 15-20 минут.

3 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 3 яйца, 100 г сливок, 1 ст. ложка сахара, 25-30 г дрожжей, 2 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Гречневые заварные блины

Всыпать в кастрюлю 2 стакана гречневой муки, залить ее 2 стаканами кипятка и хорошо размешать. Когда тесто остынет до комнатной температуры, развести в 1/2 стакана теплой воды 20-25 г дрожжей и влить их в опару. Опару хорошо взбить, накрыть полотенцем, поставить в теплое место. Когда она поднимется, добавить 2 стакана гречневой муки, 2 стакана молока, 1 ч. ложку сахара, соль и поставить в теплое место.

Постные

В эмалированную кастрюлю влить 1/2 стакана теплого молока и развести в нем 20-25 г дрожжей. Добавить еще 1,5 стакана молока. Постепенно при непрерывном помешивании всыпать в кастрюлю с молоком 2 стакана гречневой муки. Тесто хорошо размешать. Накрыть кастрюлю полотенцем, поставить в теплое место. Когда тесто подойдет, т.е. увеличится в объеме в 2-3 раза, добавить в него 2 стакана гречневой муки, 2,5 стакана молока, соль по вкусу, хорошо размешать и вновь поставить в теплое место. После того, как тесто снова подойдет, можно начинать печь блины. При этом зачерпывать тесто из кастрюли нужно очень осторожно, чтобы не дать ему опасть. От этого зависит пухлость, рассыпчатость блинов.

Сборные блины

В кастрюлю всыпать 1,5 стакана пшеничной и 2 стакана гречневой муки, залить 2 стаканами горячего молока и хорошо размешать. Когда тесто остынет до комнатной температуры, влить в него разведенные в молоке 30 г дрожжей, хорошо размешать и оставить в теплом месте подходить. Сварить на молоке жидкую манную кашу, при этом следить, чтобы не было комков. В подошедшую опару добавить растертые с солью и сахаром желтки, манную кашу, оставшуюся муку, молоко, корицу и хорошо перемешать. Белки взбить в пену и осторожно ввести в тесто. Дать тесту снова подойти и выпекать блины.

2 стакана пшеничной муки, 3 стакана гречневой муки, 1/2 стакана манной крупы, 4 яйца, 30 г дрожжей, 7 стаканов молока, 2 ст. ложки сахара, на кончике ножа корица, соль по вкусу.

Картофельные блины

Влить в кастрюлю 2 стакана чуть теплого молока, размешать в нем дрожжи, всыпать муку и замесить тесто. Накрыв кастрюлю полотенцем, поставить опару в теплое место. Картофель очистить, отварить, горячим протереть сквозь сито и, добавив сливочное масло и сливки, хорошо перемешать. Когда опара подойдет, добавить в нее картофельное пюре, соль по вкусу, растертые яичные желтки и взбитые белки. Тесто хорошо размешать, добавить оставшееся молоко и дать снова подойти. Выпекать блины обычным способом.

7-8 картофелин, 2 стакана пшеничной муки, 30-40 г дрожжей, 4 стакана молока, 1/2 стакана сливок, 5 яиц, соль по вкусу.

Сметанные блины

Вылить в кастрюлю один стакан теплой воды, размешать в ней дрожжи, добавить всю гречневую муку, перемешать и поставить в теплое место. Пока опара поднимается, выложить в

кастрюлю сметану, всыпать всю пшеничную муку и замесить негустое тесто. Охлажденные яичные белки взбить, добавить их и размягченное сливочное масло в тесто из пшеничной муки и перемешать.

Когда опара подойдет, выложить ее в кастрюлю с тестом из пшеничной муки, добавить стакан теплого молока с растворенными в нем солью, сахаром, и тесто хорошо взбить. Выпекать блины обычным способом.

2 стакана сметаны, 3 стакана пшеничной муки, 5 яичных белков, 50 г сливочного масла, 1 стакан воды, 30 г дрожжей, 1 стакан гречневой муки, 1 ст. ложка сахара, 1 стакан молока, соль по вкусу.

Боярские блины

Вскипятить 2 стакана молока, слегка остудить его, отлить полстакана и размешать в нем дрожжи. Вылить молоко и дрожжи в эмалированную кастрюлю и замесить на гречневой муке опару. Когда опара подойдет (через 1,5-2 часа), долить в нее остальное молоко, добавить яичные желтки, растереть со сметаной, маслом, солью, сахаром и пшеничной мукой. Все вымесить и дать тесту снова подняться. После того, как тесто вновь подойдет, взбить отдельно сливки и яичные белки, соединить их и добавить в тесто. Осторожно перемешать тесто лопаткой сверху вниз. Дать ему постоять 20 мин. и выпекать.

3 стакана гречневой муки, 2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 1 стакан сливок, 1 стакан сметаны, 100 г сливочного масла, 5 яиц, 30 г дрожжей, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.

Календарь постов

Ничего в жизни не дается без труда. И чтобы отметить праздник, надо к нему подготовиться.

В Русской Православной Церкви существует четыре многодневных поста, пост в среду и пятницу в течение всего года (за исключением нескольких недель), три однодневных поста.

Великий Пост

Сам Спаситель был поведен духом в пустыню, сорок дней искушался дьяволом и ничего не ел в эти дни. Спаситель постом начал дело нашего спасения. Великий пост - пост в честь Самого Спасителя, а последняя страстная седмица этого сорокавосемидневного поста установлена в честь воспоминания о последних днях земной жизни, страданиях и смерти Иисуса Христа.

С особой строгостью соблюдается пост в первую и страстную седмицы.

В чистый понедельник принято полное воздержание от пищи. В остальное время: понедельник, среда, пятница - сухоядение (вода, хлеб, фрукты, овощи, компоты); вторник, четверг - горячая пища без масла; суббота, воскресенье - пища с растительным маслом.

Рыба разрешается в Благовещение Пресвятой Богородицы и в Вербное воскресенье. В Лазареву субботу разрешается рыбная икра. В страстную пятницу нельзя вкушать пищу до выноса плащаницы.

Петров, или Апостольский пост

С понедельника недели всех Святых начинается пост Святых апостолов, установленный перед праздником апостолов Петра и Павла. Этот пост называется летним. Продолжение поста различно, в зависимости от того, как рано или поздно бывает Пасха.

Постоянно он начинается с понедельника всех Святых, а прекращается 12 июля. Продолжительнейший Петров пост включает в себе шесть недель, а кратчайший неделю с днем. Этот пост установлен в честь Святых апостолов, которые постом и молитвою приготавливались к всемирной проповеди Евангелия и готовили себе преемников в деле спасительного служения.

Строгий пост (сухоядение) в среду и пятницу. В понедельник можно горячую пищу без масла. В остальные дни - рыба, грибы, крупы с растительным маслом.

Успенский пост

Через месяц после Апостольского поста наступает многодневный Успенский пост. Он продолжается две недели - с 14 по 28 августа. Этим постом Церковь призывает нас к подражанию Божьей Матери, которая перед переселением своим на небо непрерывно пребывала в посте и молитве.

Понедельник, среда, пятница - сухоядение. Вторник, четверг - горячая пища без масла. В субботу и воскресенье разрешается пища с растительным маслом.

В день Преображения Господня (19 августа) разрешается рыба. Рыбный день в Успенье, если он придется на среду или пятницу.

Рождественский (Филиппов) пост

В конце осени, за 40 дней до великого праздника Рождества Христова, Церковь призывает нас к зимнему посту. Он называется и Филиппов, потому что начинается после дня, посвященного памяти апостола Филиппа, и Рождественский, ибо бывает перед праздником Рождества Христова.

Этот пост установлен для того, чтобы нам принести Господу благодарственную жертву за собранные земные плоды и приготовиться к благодатному единению с родившимся Спасителем.

Устав о пище совпадает с уставом Петрова поста, до дня святителя Николая (19 декабря).

Если праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы выпадает на среду или пятницу, то разрешается рыба. После дня памяти Святителя Николая и до предпразднества Рождества разрешается рыба в субботу и воскресенье. В предпразднество нельзя есть рыбу во все дни, в субботу и воскресенье - пища с маслом.

В сочельник нельзя вкушать пищу до появления первой звезды, после чего принято вкушать сочиво - вареные в меду зерна пшеницы или отварной рис с изюмом.

Сплошные седмицы

Седмица - неделя с понедельника по воскресенье. В эти дни отсутствие поста в среду и пятницу.

Сплошных седмиц пять: Святки - с 7 по 18 января, Мытаря и фарисея - за 2 недели до Великого Поста, Масленица - неделя перед Великим Постом (без мяса), Пасхальная - неделя после Пасхи, Троицкая неделя после Троицы.

Среда и пятница

Еженедельными постными днями являются среда и пятница. В среду пост установлен в воспоминание предательства Иудой Христа, в пятницу - в память крестных страданий и смерти Спасителя. В эти дни недели Святая Церковь запрещает употребление мясной и молочной пищи, а в период недели Всех Святых до Рождества Христова следует воздержание также от рыбы и растительного масла. Лишь когда на среду и пятницу приходятся дни празднуемых святых, разрешается растительное масло, а в самые большие праздники, такие как Покров, - рыба.

Большим и занятым тяжелым трудом допускается некоторое послабление, чтобы христиане имели силы на молитвы и необходимый труд, но употребление рыбы в непопощенные дни и тем более полное разрешение поста уставом отвергается.

Однодневные посты

1. Крещенский сочельник - 18 января, накануне Крещения Господня. В этот день христиане готовятся к очищению и освящению святой водой в праздник Крещения.

2. Усекновение главы Иоанна Предтечи - 11 сентября. Это день памяти и гибели великого пророка Иоанна.

3. Воздвижение Креста Господня - 27 сентября. Память о страданиях Спасителя на кресте ради спасения рода человеческого. Этот день проводят в молитвах, посте, сокрушении о грехах.

Однодневные посты - дни строгого поста (кроме среды и пятницы). Запрещается рыба, но разрешается пища с растительным маслом.

Календарь постов и трапез

Периоды	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресение
Великий пост	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая с маслом	горячая с маслом
Весенний мясоед			рыба		рыба		
Петров пост	горячая без масла	рыба	сухоядение	рыба	сухоядение	рыба	рыба
Летний мясоед			сухоядение		сухоядение		
Успенский пост	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая с маслом	горячая с маслом
Осенний мясоед			сухоядение		сухоядение		
Рождественский пост	до 19 декабря	горячая без масла	рыба	сухоядение	рыба	сухоядение	рыба
	20 декабря – 1 января	горячая без масла	горячая с маслом	сухоядение	горячая с маслом	сухоядение	рыба
	2-6 января	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая без масла	сухоядение	горячая с маслом
Зимний мясоед			рыба		рыба		