

Атанасия Рашич

Поваренная книга

ПОСТНОЙ КУХНИ

ЧЕРЕЗ ПОСТ К ЗДОРОВЬЮ



Положительное действие
на организм

Легкая смена питания

НЕОБХОДИМОЕ СООТВЕТСТВИЕ ТРАДИЦИИ

Атанасия Рашич

Поваренная книга
ПОСТНОЙ КУХНИ

ЧЕРЕЗ ПОСТ К ЗДОРОВЬЮ

Положительное действие на организм



Необходимое соответствие традиции



Легкая смена питания



«Свако добро од Господа».







УДК 641.56
ББК 36.996
Р28

Перевод с сербского *Светланы Ивановой*

Дизайн оформления *Галины Булгаковой*

Рашич, Атанасия.
Р28 Поваренная книга постной кухни: через пост к здоровью / Атанасия Рашич ; [пер. с серб. С. Ивановой]. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-699-84366-4

Перед вами сборник популярных рецептов монастыря Рукумия (Сербия), которые за последние десять лет успели войти во многие дома. Многие молодые хозяйки, которым они, в частности, предназначались, руководствовались этой книгой и научились по ней готовить еду для семьи таким образом, чтобы во время поста их близкие легко переносили смену характера питания и в силу этого держали бы пост в его обеих формах: и телесной, и духовной.

Эта книга также станет подсказкой тем, кто ищет разные варианты постного меню. А еще она адресована людям, беспокоящимся о том, как бы пост не стал причиной ухудшения их здоровья, поскольку представляет разнообразные пищевые продукты и блюда, которые оказывают положительное воздействие на общее состояние организма. И из огромного количества имеющихся продуктов мы выбрали те, которые являются полезными и доступными.

УДК 641.56
ББК 36.996

ISBN 978-5-699-84366-4

© Текст, Матушка Атанасия Рашич, 2015
© Перевод. С.Иванова, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016



СОДЕРЖАНИЕ

От автора	5	Постная лапша	19
Речь к братии по приобщении		Соя с морковью и луком.....	20
Святым Христовым Тайнам	7	Сухая прессованная соя	20
Молитва Господня.....	8	Приготовление блюд из круп, семян,	
Молитва Пресвятой Богородице.....	8	бобов без термической обработки	21
Молитва после обеда.....	8	Измельчение и замачивание семян.....	21
БЛЮДА НА ВОДЕ	9	Сладкий соус из семян	21
Салаты, закуски и соусы	10	Проращивание семян.....	21
Белая фасоль.....	10	Горох.....	22
Фасоль с томатным соком	10	Кукуруза	22
Белая фасоль по-особому.....	10	Люцерна голубая	22
Молодая фасоль.....	11	Овес	23
Молодой горошек.....	11	Подсолнечник	23
Картофельный салат.....	11	Просо.....	23
Печеные баклажаны	11	Пшеница	23
Баклажаны в томатном соусе.....	12	Рис.....	24
Айвар из зеленых баклажанов	12	Соя	24
Паштет из грецких орехов и картофеля.....	12	Тыква	24
Паштет из грецких орехов	13	Выпечка и быстрые десерты	
Паштет из семян подсолнечника и картофеля.....	13	на воде	25
Паштет из жареного арахиса и картофеля	13	Выпечка на воде.....	25
Паштет из фундука и картофеля.....	14	Славский колач	25
Паштет из миндаля и картофеля.....	14	Просфора	26
Томатный соус.....	14	Славское жито (коливо)	26
Супы	15	Медовые квадратики	26
Перец в рассоле.....	15	Медовые квадратики с ванильной начинкой.....	27
Холодный суп «Время жатвы»	15	Фруктовый пирог	27
Овощной суп с томатным соком	15	Быстрые десерты	28
Суп из крапивы.....	16	Постные конфеты	28
Суп из цветной капусты	16	Рис с кокосом	28
Суп с овсяными хлопьями	16	Вареная пшеница.....	29
Основные блюда	17	Сладкий суджук.....	29
Картофельный паприкаш	17	Суджук по-особому.....	29
Картофель с петрушкой и хреном	17	Рахат-лукум	29
Овощи с томатным соусом	17	Блинчики на воде	30
Овощное пюре	18	БЛЮДА НА МАСЛЕ	31
Паприкаш со свежими грибами	18	Закуски	32
Гуляш со свежими грибами	18	Русский салат	32
Рис с крапивой.....	18	Паштет из фасоли с овощами.....	32
Рагу с белокочанной капустой	19	Паштет из баклажанов.....	32
Рагу с зеленой фасолью.....	19	Паштет из грецких орехов	32

Паштет из грецких орехов с картофельным пюре	33	Фаршированные баклажаны	48
Картофельные чипсы	33	Кислая капуста с соей	49
Постный бобовый холодец	33	Картофель, жаренный по-особому	49
Грибной холодец	34	Жареные грибы	49
Соусы	35	Белые грибы и лисички в духовке	50
Томатный соус	35	Гуляш из свежих грибов	50
Соус бешамель	35	Гуляш с кусочками сои	50
Белый соус с хреном	35	Жареная пшеница	51
Постный соевый майонез	35	Шницели из соевых хлопьев с овощами	51
Маргарин с приправами	36	Рис с овощами и соей	51
Супы	37	Плов с кусочками сои	52
Суп томатный	37	Котлеты из соевых хлопьев с овощами	52
Суп из моркови	37	Картофельные котлеты с овощами	52
Кислый суп с соей	37	Тефтели из фасоли	53
Кислый суп со шпинатом	38	Выпечка и десерты на масле	54
Кислый грибной суп	38	Выпечка на масле	54
Кислый суп с цветной капустой	38	Галеты с кунжутом и тмином	54
Кислый суп из молодого зеленого горошка	39	Соленые печенья с арахисом	54
Суп-пюре с фасолью	39	Печенья с соей и белым вином	54
Суп-пюре с горошком	39	Булочки из слоеного теста с соей и луком	55
Суп-пюре из кольраби	40	Картофельный рулет	55
Вторые блюда	41	Соленые дрожжевые кнедли	56
Пребранец из фасоли	41	Лепешка с маслом	56
Сарма (голубцы) постная из кислой капусты	41	Рулеты с луком и соей	56
Сарма из листьев ревеня	42	Кукурузный хлеб с луком	57
Картофель с зеленью	42	Соленые штрудели	57
Молодая зеленая фасоль с соей	43	Булочки с луком	58
Капуста с соей	43	Торт с манной крупой	58
Молодая кольраби с кусочками сои	43	Черный торт	58
Фаршированные кабачки	44	Пестрый торт	59
Фаршированные сушеные перцы	44	Торт с фруктовым чаем	59
Сушеные перцы, фаршированные фасолью	44	Торт с вином	60
Сушеные перцы, фаршированные грибами	45	Торт с пивом	60
Перцы, фаршированные грибами и соей	45	Торт с инжиром и пивом	60
Перцы, фаршированные картофелем	45	Торт с джемом	61
Перцы, фаршированные морковью	46	Торт с карамелью	61
Фаршированные печеные перцы	46	Торт с грецкими орехами	62
фаршированные Печеные перцы — второй способ	46	Быстрый торт	62
Перцы, жаренные с луком	47	Холодный рисовый торт	62
Паприкаш на масле	47	Фруктовый торт	63
Картофель в тесте	48	Торт с сахарной пропиткой	63
Кабачки в кляре	48	Булочки на пиве	64
Баклажаны в кляре	48	Пирог с яблоками	64
		Кокосовые булочки	64
		Миндальные булочки	65

Ванильное печенье с орехами	65	Вафли с рахат-лукумом.....	81
Пирог с какао	65	Вафли с лукумом	81
Рулетики	66	Вафли с орехами	82
Пончики.....	66	Вафли с халвой.....	82
Рулеты из теста фило	67	Кекс из печенья.....	82
Ленивая пита	67	Торт из печенья.....	83
Сухая пита.....	67	Пирожные с орехами и инжиром	83
Баклава.....	68	Пирожные с инжиром и миндалем	83
Штрудель с маком или орехами	68	Пирожные из грецких орехов, меда и миндаля	84
Торт с медом и орехами	69	Белые пирожные.....	84
Булочки с орехами и маком.....	69	Фруктовая колбаска.....	85
Ванильное печенье.....	69	Конфеты из айвы или яблок.....	85
Курабье.....	70	Конфеты из каштана	85
Пирожные с мармеладом	70	Конфеты из фасоли.....	86
Яблочные квадратики	71	Конфеты из моркови	86
Орехово-медовые квадратики	71	Постная карамель с вафлей	86
Медово-ореховые квадратики	71	Халва с манкой.....	86
Шоколадные квадратики с медом	72	Грильяж.....	87
Фруктовые квадратики.....	72	Глазурь	87
Кнедли из картофеля.....	72	Белая сахарная глазурь (базовая).....	87
Булочки с пивом и грецкими орехами.....	73	Глазурь с какао	87
Кнедли из дрожжевого теста с вишней	73	Шоколадная глазурь	87
Шоколадные пирожные с кукурузными хлопьями	74	Шоколадная глазурь без воды.....	88
Пирожные с какао.....	74	Апельсиновая глазурь.....	88
Пирожные с пропиткой.....	75	Кофейная глазурь.....	88
Маленькие булочки	75	РЫБНЫЕ БЛЮДА.....89	
Пирог с маком	75	Закуски и салаты.....90	
Пита с маком	76	Салат из тунца	90
Постный пирог с орехами.....	76	Паштет из тунца	90
Домашнее печенье.....	76	Рыбный паштет.....	90
Пирог с шоколадной глазурью.....	77	Паштет из сардин с корнишонами.....	91
Торт с джемом, орехами и шоколадом.....	77	Паштет из сардин с маслинами	91
Уштипыцы.....	77	Соленые шарики.....	91
Тыква в тесте	78	Рыбные валяшцы	91
Десерты на масле	78	Мелкая рыба в масле	92
Корзиночки из грильяжа	78	Холодец из рыбы	92
Корзиночки с вишней	79	Супы.....93	
Ореховые шарики	79	Суп из белой рыбы	93
Сладкие кусочки с грецкими орехами.....	79	Суп с икрой.....	93
Сладкие кусочки с фундуком.....	80	Суп из крупной рыбы (карп, сом, лещ, толстолобик).....	93
Орехово-шоколадные шарики	80	Рыбный суп из разной мелкой рыбы	94
Марципан с кокосом	80	Рыбный паприкаш	94
Шоколадные миньоны	81		
Баядера.....	81		

Вторые блюда95	Стерлядь 109
Капуста с рыбой по-сербски 95	Очистка стерляди 109
Джувеч из рыбы 95	Приготовление стерляди 109
Морская рыба в белом вине 96	Копчение рыбы 110
Вареная рыба с пряностями 96	Жареная копченая рыба 110
Тушеная рыба 96	Тушеная квашеная капуста, запеченная с копченой рыбой 111
Жареная рыба 96	Приготовление рыбного маринада 111
Рыба на рисе 97	Полезные советы по варке и жарке рыбы 112
Рыбные котлеты (плескавицы) 97	БЛЮДА С ЛУГОВЫМИ ТРАВАМИ 113
Рыбные чевапы 98	Травы в качестве приправ 115
Сарма (голубцы) из кислой капусты с копченой рыбой 98	Хлеб из луговых трав 121
Рыбные палочки 98	Самый простой способ выпечки хлеба в лесу 121
Сарма (голубцы) с вареной и консервированной рыбой 99	Приготовление дрожжей 121
Фаршированные перцы с рыбой 99	Части растений и деревьев, используемые в выпечке 122
Фаршированные шницели из вареной рыбы 100	Бутербродные пасты 124
рыба, Печенная кусочками 100	Паста из крапивы 124
рыба, Печенная в тесте 101	Паста из лопуха 124
Рулеты из слоеного теста с рыбой 101	Паста из лука 124
Рыбные шницели в кляре 101	Салаты 125
Запеченная рыба 102	Салат весенний 125
Жареные караси 102	Салат из гравилата городского с луком 125
Вареная рыба с соусом 102	Салат из энотеры 126
Макароны с рыбой 102	Салат витаминный с клевером 126
Вареная речная форель 103	Салат из крапивы 126
Скумбрия на гриле 103	Салат из щавеля и лапчатки гусиной 127
Тушеные сардины 103	Салат из лебеды и хрена 127
Рыба с овощами 104	Салат из лопухов 127
Фаршированные караси 104	Салат из одуванчиков 127
Фаршированный карп или карась 104	Салат из горца птичьего 128
Карп с томатным соусом 105	Салат из расторопши пятнистой с сыром 128
Карп с паприкой 105	Салат из молодых побегов цикория 128
Карп (или карась), фаршированный грибами ... 106	Салат из корней цикория 128
Карп (или карась) с молотой паприкой 106	Салат из яснотки белой 129
Карп (или карась) с черносливом 106	Супы 130
Карп (или карась) с сардинами 107	Суп из борщевика обыкновенного 130
Рыбный бичарац 107	Суп из щавеля 130
Зубатка с кабачками 107	Суп из лебеды 131
Ризотто с кальмарами 108	Суп из лопуха 131
Рыбные кнедли 108	
Рыбно-пшеничная колбаса 108	
Тунец с подливкой 109	

Суп из алтея с картофелем.....	131	Начинка для пирогов из борщевика обыкновенного	142
Суп из рогоза.....	131	Начинка для пирогов из крапивы.....	142
Суп из сныти с зеленью	132	Напитки.....	143
Суп из горца птичьего.....	132	Соки, компоты, сиропы, квас.....	143
Суп из щавеля и лугового клевера.....	132	Сок из крапивы.....	143
Основные блюда с луговыми травами	133	Сок из боярышника.....	143
Пюре из луговых трав	133	Сок из дикой розы с медом.....	143
Пюре как гарнир.....	133	Сироп из можжевельника.....	144
Пюре из кислицы	133	Компот из айра обыкновенного и яблок.....	144
Пюре из лапчатки гусиной.....	133	Компот из бузины с яблоками	144
Пюре из лопуха.....	133	Компот из дикой черешни и дикой розы	144
Пюре из свиного пальчатого и крапивы.....	134	Сок из березы, вяза или клена	144
Пюре как основное блюдо.....	134	Лесная газировка.....	145
Пюре из крапивы	134	Квас из березового сока.....	145
Пюре из лебеды.....	134	Чай и кофейные напитки	145
Пюре из свиного пальчатого с чесноком	134	Кофе из можжевельника	146
Пюре из цветковых растений.....	135	Кофе из корней лопуха	146
Пюре из смеси луговых трав	135	Кофе из корней одуванчика	146
Картофель, варенный без горшка	135	Кофе из рогоза	146
Картофель, варенный с крапивой.....	135	Кофе из цикория	146
Картофель, тушеный с борщевиком обыкновенным.....	136	Кофе из дубовых желудей.....	146
Картофель, тушеный со звездчаткой средней.....	136	Кофе из сусака.....	146
Картофель, тушеный с рогозом	136	БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ	147
Картофель, тушеный со снытью	136	Рекомендации по приготовлению наиболее популярных грибных блюд.....	148
Картофельные кнедли с крапивой.....	137	Жареные грибы.....	148
Кнедли из лебеды	137	Запеканка с грибами.....	148
Крапивные шницели	137	Грибной плов	148
Жареные луковицы съедобных лилий	137	Тушеные грибы	149
Тушеный подорожник и другие травы	137	Паприкаш из грибов.....	149
Тушеная крапива с постным сыром	138	Джувич из грибов и домашней лапши (макарон).....	149
Шницели из мари цельнолистной.....	138	Салат из грибов.....	149
Запеканка из пшенной каши с зеленью	138	Рекомендации по консервированию грибов	151
Картофельная запеканка с зеленью.....	139	Засолка грибов	151
Рис с листьями малины	139	Замораживание грибов.....	151
Шницели из манной крупы со снытью.....	139	Стерилизация грибов.....	151
Картофель с горчицей и лебедой	139	Грибы в масле	152
Портулак огородный с постным сыром	140	Сушка грибов	152
Сладкие блюда и начинки	141	Грибной экстракт.....	152
Засахаренные стебли борщевика	141	Маринованные грибы	152
Конфеты из дудника.....	141		
Повидло из лопухов.....	141		
Повидло из лопухов и щавеля.....	141		
Крем из цикория с яблоками.....	142		

ПОСТНОЕ МЕНЮ.....	153	Резанный салат.....	176
Меню для постящихся на воде.....	155	Вареные грибы в уксусе.....	176
Рождественский сочельник с вином.....	158	Сливы в уксусе и красном вине.....	176
Меню для постящихся на масле.....	159	ПОСТНЫЕ НАПИТКИ И СИРОПЫ.....	177
Меню для праздников, выпадающих на пост.....	163	Пост на соках.....	178
ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ.....	167	Пастеризация.....	179
Заготовки на зиму.....	168	Сок из соковарки.....	179
Капуста, квашенная целиком.....	168	Фруктовые и ягодные напитки и сиропы.....	180
Шинкованная капуста на зиму.....	168	Абрикосы.....	180
Молодой горошек.....	168	Свежий сок из абрикосов.....	180
Горошек с морковью.....	168	Абрикосовый сок из соковарки.....	180
Зеленая стручковая фасоль в рассоле.....	169	Абрикосовый сок с сахаром и водой.....	180
Зеленая фасоль, приготовленная другим способом.....	169	Абрикосовый сок с сахаром и водой — второй способ.....	180
Заправка из овощей и зелени.....	169	Сироп из свежих абрикосов.....	181
Заправка, приготовленная другим образом.....	170	Айва.....	181
Петрушка на зиму.....	170	Свежий сок из айвы.....	181
Виноградные листья на зиму.....	170	Сок из айвы в соковарке.....	181
Квашеные огурцы.....	170	Сок из айвы с водой и сахаром.....	182
Огурцы в уксусе.....	171	Боярышник.....	182
Заготовка крупных огурцов.....	171	Сок из боярышника.....	182
Салат из резанных огурцов, моркови и лука.....	171	Бузина.....	182
Заготовка зрелых помидоров.....	171	Сок из плодов бузины.....	182
Густой томатный сок (томатный соус).....	172	Сироп из цветов бузины.....	183
Консервированные помидоры с баклажанами (для заправки джувеча).....	172	Виноград.....	183
Консервация зрелых тыкв.....	172	Свежий виноградный сок.....	183
Сушеный баклажан.....	172	Сок виноградный из соковарки.....	183
Цветная капуста на зиму.....	173	Виноградный сок с сахаром и водой.....	184
Ассорти с маринованными болгарскими перцами по старинному рецепту.....	173	Вишня.....	184
Красные болгарские перцы на зиму.....	173	Свежий сок из вишни.....	184
Зеленые болгарские перцы с тертым хреном.....	174	Сок из вишни с сахаром и водой.....	184
Болгарские перцы, фаршированные белокочанной капустой.....	174	Вишневый сок — второй способ.....	184
Болгарские перцы в томатном соке.....	174	Вишневый сок из соковарки.....	185
Печеные болгарские перцы.....	174	Сырой вишневый сироп.....	185
Печеные болгарские перцы на зиму.....	175	Вишневый цибрис.....	185
Айвар из мясистых болгарских перцев.....	175	Груши.....	186
Айвар из зеленых помидоров.....	175	Свежий сок из груш.....	186
Консервированные зеленые помидоры в банках.....	175	Сок грушевый из соковарки.....	186
		Сок из груш с сахаром и водой.....	186
		Водника из груш.....	186
		Дыня (ананасная дыня).....	187

Свежий сок из дыни	187	Сок из черешни с сахаром и водой.....	196
Сок из дыни из соковарки	187	Сок из черешни — второй способ	196
Сок из дыни с сахаром и водой	187	Черника.....	197
Сок из дыни с сахаром и водой — второй способ	188	Свежий сок из черники	197
Сироп из дыни с лимонной кислотой.....	188	Черничный сок в соковарке.....	197
Ежевика	188	Сок из черники с сахаром и водой.....	197
Свежий сок из ежевики	188	Сироп из черники	198
Сок из ежевики с водой и сахаром	188	Шиповник	198
Ежевичный сок из соковарки.....	189	Сок из шиповника из соковарки.....	198
Сироп из ежевики	189	Сок из шиповника с медом	198
Ежевичное вино.....	189	Вино из шиповника	198
Кизил.....	190	Яблоки.....	199
Сок из кизила	190	Свежий сок из яблок	199
Клубника	190	яблочный Сок из соковарки.....	199
Свежий сок из клубники.....	190	Яблочный сок с сахаром и водой	199
Сок из клубники из соковарки	190	Яблочный сок — второй способ.....	199
Сок из клубники с водой и сахаром	190	Яблочное вино	200
Сироп из клубники.....	191	Яблочное вино «Ябучовача»	201
Малина.....	191	Соки и напитки из овощей и трав	202
Свежий сок из малины	191	Сок из крапивы.....	202
Сок из малины из соковарки.....	191	Сок из еловых побегов.....	202
Малиновый сироп.....	191	Свежий капустный сок	202
Малиновый сироп — второй способ.....	192	Картофельный сок	203
Малиновый сироп — третий способ.....	192	Свежий огуречный сок	203
Сок из малины с водой и сахаром.....	192	Сок из подсолнечника.....	203
Персики	193	Вареный сок из помидоров с мякотью	203
Свежий сок из персиков.....	193	Сок из свежих помидоров с мякотью	203
Сок персиковый из соковарки	193	Свежий сок из болгарских перцев	203
Сок из персиков с сахаром и водой	193	Свежий сок из шпината.....	203
Сок из персиков с сахаром и водой — второй способ	193	Свекольный сок	204
Сироп из свежих персиков	194	Сок из сельдерея.....	204
Сливы	194	Сок из лопуха	204
Свежий сок из слив.....	194	Сок из моркови.....	204
Сливовый сок из соковарки	194	Сок из кольраби	204
Сок сливовый с сахаром и водой	195	Сок из зеленого салата.....	204
Смородина	195	Другие популярные постные напитки	205
Свежий сок из черной смородины.....	195	Темное пиво.....	205
Сок из черной и красной смородины.....	195	Квас.....	205
Черешня.....	196	Квас из сухарей.....	205
Свежий сок из черешни.....	196	Липовая кабеза	206
Черешневый сок из соковарки.....	196	Кабеза из бузины.....	206
		Боза	206
		Оранжед	207

Лимонад.....	207	Ананасы.....	223
Лимонная эссенция для летнего лимонада.....	207	Апельсины.....	223
Фруктовый кисель.....	208	Арбуз.....	223
ЧЕРЕЗ ПОСТ К ЗДОРОВЬЮ.....	209	Баклажаны.....	224
Некоторые заблуждения относительно		Бананы.....	224
постной пищи.....	211	Болгарские перцы.....	224
Советы по питанию во время поста		Бузина.....	224
с учетом наиболее распространенных		Вино.....	224
хронических заболеваний.....	213	Виноград.....	225
Анемия.....	213	Вишня.....	225
Рецепт для обновления крови.....	213	Горошек.....	225
Продукты, которые помогут укрепить		Грибы.....	225
иммунитет.....	214	Груши.....	226
Артрит.....	214	Дыня.....	226
Бронхит и астма.....	215	Ежевика.....	226
Вирус герпеса.....	215	Зеленый салат.....	226
Диабет (сахарная болезнь), болезни сердца.....	216	Капуста белокочанная.....	227
Лекарственное вино для сердца.....	216	Картофель.....	227
Высокое кровяное давление.....	217	Клубника.....	227
Инсульт.....	217	Кольраби.....	227
Мочевыделительная система.....	217	Крапива.....	228
Нервная система (неврозы, невралгия,		Кукуруза.....	228
бессонница, мигрень).....	218	Листовая капуста.....	228
Депрессия.....	218	Листовая свекла.....	228
Постная пища, которая служит		Лопух.....	228
профилактикой онкологических заболеваний		Малина.....	229
и помогает с ними справиться.....	219	Мед.....	229
Пищеварительная система.....	220	Морковь.....	230
Желчекаменная болезнь.....	220	Овес.....	230
Простуда, бронхит, насморк, лихорадка,		Огурцы.....	230
грипп.....	221	Оливковое масло.....	231
Рецепты при болях в горле и кашле.....	221	Орехи.....	231
Ларингит.....	221	Персики.....	231
(воспаление горла, сопровождающееся		Подсолнечник.....	231
ощущением сухости, кашлем,		Помидоры.....	232
болезненностью).....	221	Пшеница (цельнозерновая).....	232
Улучшение памяти и повышение		Редис.....	233
концентрации.....	221	Рис (цельнозерновой).....	233
Польза постных продуктов, используемых		Свекла.....	233
в питании больных.....	223	Сельдерей.....	234
Абрикосы.....	223	Слива.....	234
Айва.....	223	Соя.....	234
		Тыква.....	235

Фасоль (белая, красная, пятнистая и т. п.)	235	Это важно знать	238
Цветная капуста	235	Белки	238
Черешня.....	235	Углеводы	239
Черная смородина.....	236	Жиры.....	239
Черника.....	236	Минеральные соли	240
Шелковица (белая и темная)	236	Витамины.....	240
Шиповник (дикая роза).....	236	Калорийность пищи.....	241
Шпинат	237	Как нужно готовить пищу	242
Яблоки.....	237	Алфавитный указатель.....	243





ОТ АВТОРА

Перед вами сборник популярных рецептов монастыря Рукумия, которые за последние десять лет успели войти во многие дома. Многие молодые хозяйки, которым они в частности предназначались, руководствовались этой книгой и научились по ней готовить еду для семьи таким образом, чтобы во время поста их близкие легко переносили смену характера питания и в силу этого держали бы пост в его обеих формах: и телесной, и духовной.

Эта книга также станет подсказкой тем, кто ищет разные варианты постного меню. А еще она адресована людям, беспокоящимся о том, как бы пост не стал причиной ухудшения их здоровья, поскольку здесь представлены не только рецепты блюд из самых разных пищевых продуктов, но и сведения о положительном воздействии, которое они оказывают на состояние организма в целом. В то же время все представленные блюда соответствуют сербской традиции. И из огромного количества имеющихся рецептов мы выбрали те, которые являются полезными и доступными.

Монахиня Атанасия (Рашич)





Многие постятся телом, но не постятся душой.

Многие постятся от пищи и питья, но не постятся от злых помыслов, дел и слов — и какая им от того польза?

Многие постятся через день, два и более, но от гнева, злопамятства и мщения поститься не хотят.

Многие воздерживаются от вина, мяса, рыбы, но языком своим людей, подобных себе, кусают — и какая им от того польза?

Некоторые часто не касаются руками пищи, но стирают их на мздоимство, хищение и грабеж чужого добра — и какая им от того польза?

Истинный и прямой пост — воздержание от всякого зла. Если хочешь, христианин, чтобы тебе пост полезен был, то, постясь телесно, постись и душевно, и постись всегда. Как налагаешь пост на чрево свое, так наложи на злые мысли свои и прихоти.

Да постится ум твой от суетных помышлений.

Да постится память от злопамятства.

Да постится воля твоя от злого хотения.

Да постятся очи твои от худого видения: «Отврати очи твои, чтобы не видеть суеты» (Пс 118:37).

Да постятся уши твои от скверных песен и шептаний клеветнических.

Да постится язык твой от клеветы, осуждения, кощунства, лжи, лести, сквернословия и всякого праздного и гнилого слова.

Да постятся руки твои от биения и хищения чужого добра.

Да постятся ноги твои от хождения на злое дело. «Уклонись от зла и сотвори благо» (Пс 33:15; 1 Петр 3:11).

Вот христианский пост, которого Бог от нас требует. Покайся, и, воздерживаясь от всякого злого слова, дела и помышления, учись всякой добродетели, и будешь всегда перед Богом поститься.

Св. Тихон Задонский

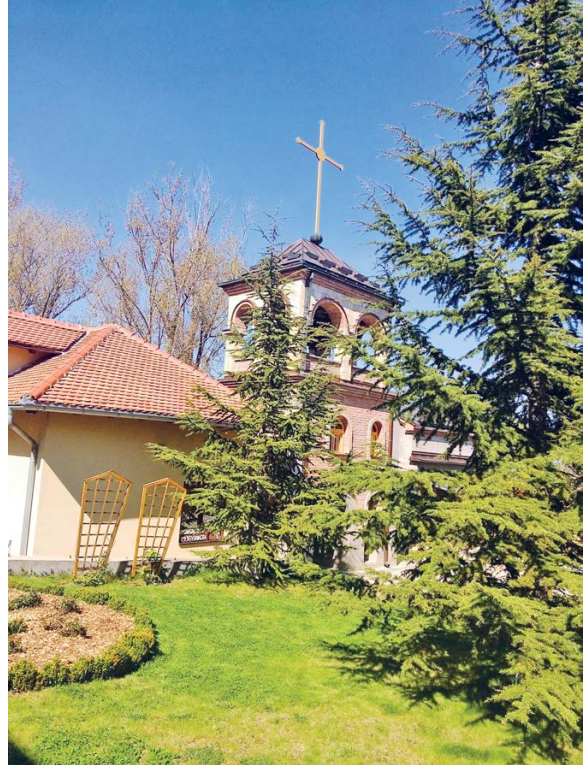


РЕЧЬ К БРАТИИ ПО ПРИОБЩЕНИИ СВЯТЫМ ХРИСТОВЫМ ТАЙНАМ

Возлюбленные во Христе братия! Ныне раздается в сердцах ваших утешительный глас воплотившегося Бога Слова: Ядый Мою Плоть и пияй Мою Кровь во Мне пребывает, и Аз в нем. Ныне вы ощущаете исполнение этого гласа на самом деле! Поймите славу вашу, вникните в настоящее достоинство таинства; каждый из вас — сосуд Божественного таинства; каждый из вас — храм, в котором Сын Божий с предвечным Отцом Своим и поклоняемым Духом таинственно и вместе существенно обитает. Уже теперь вы не свои: вы — Божии. Вы куплены Богом ценою Крови Сына Его. Не можете принадлежать ярму чуждому! Если кто из вас доселе был темный грешник, тот отныне соделался праведником правдою Сына Божия.

Эта слава ваша, это богатство ваше, эта праведность ваша неужели пребудут в вас только до того времени, доколе вы во храме, или кратчайшее время по исшествии из храма? Неужели вы опять предадитесь в работу тлению? Неужели Иисус, вошедший Святыми Тайнами в сердца ваши, принужден будет уклониться из них по причине множества помышлений, намерений, слов, дел греховных, которые вы допустите себе? Нет! Да не совершится эта горестная измена Спасителю, это предательство Спасителя! Пребудьте храмом Божиим, служите вселившемуся в вас Господу тщательным исполнением Его святых заповедей — и Он пребудет в вас: Он сохранит вас на пути земной жизни от всякого преткновения, введет вас безмятежною и нестрашною смертью в пристанище блаженной вечности. Аминь.

*Святитель Игнатий Брянчанинов
Речь сказана в Сергиевой пустыни, в церкви
преподобного Сергия, в субботу первой недели Великого поста, 1840 года.
Во имя Отца и Сына и Святого Духа. Аминь.*

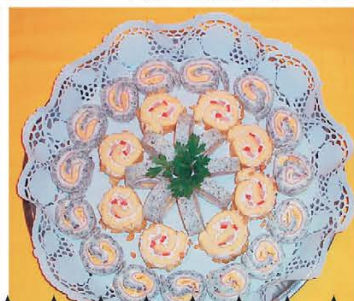


САЛАТЫ



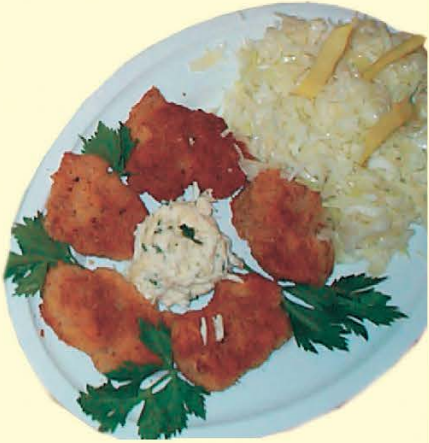
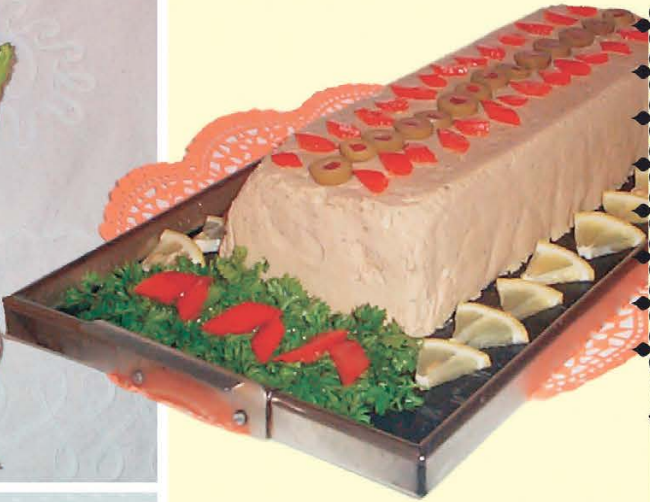


ЗАКУСКИ



БЛЮДА НА МАСЛЕ





БЛЮДА НА ЗИМУ







МОЛИТВА ГОСПОДНЯ

*ОТЧЕ НАШ, иже еси на небесех!
Да святится имя Твое, да приидет Царствие
Твое,
Да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли.
Хлеб наш насущный даждь нам днесь;*

*И остави нам долги наша, якоже и мы остав-
ляем должником нашим,
И не введи нас во искушение,
Но избави нас от лукавого.*

МОЛИТВА ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЕ

*Богородице Дево, радуйся, Благодатная Марие,
Господь с Тобою: благословенна Ты в женах,*

*и благословен плод чрева Твоего, яко Спаса ро-
дила еси души наших.*

МОЛИТВА ПОСЛЕ ОБЕДА

*Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насы-
тил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас
и Небеснаго Твоего Царствия, но яко посреде*

*учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир даяй
им, прииди к нам и спаси нас.*





Блюда на воде



САЛАТЫ, ЗАКУСКИ И СОУСЫ

БЕЛАЯ ФАСОЛЬ

ПРОДУКТЫ: 500 г белой фасоли, 250 г красного лука, 1 морковь, 1 сушеный красный перец, 2 ст. ложки муки, молотая сушеная паприка и соль по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль замочите на ночь в холодной воде. Слейте воду, залейте новой водой, доведите до кипения, прокипятите и снова слейте воду. Еще раз залейте фасоль водой, чтобы она ее полностью покрывала, добавьте очищенные и измельченные красный лук и морковь, целую сушеную паприку и варите до готовности фасоли. Муку разведите в небольшом количестве воды, добавьте сушеную паприку и соль. Добавьте в готовое блюдо, размешайте, досолите по вкусу и снимите с плиты.

ФАСОЛЬ С ТОМАТНЫМ СОКОМ

ПРОДУКТЫ: 500 г желтой фасоли, 250 г красного лука, 2 лавровых листа, 1 сушеный красный перец, 2 л томатного сока, 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки муки, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль предварительно замочите на ночь в холодной воде, слейте воду. Влейте новую воду, доведите до кипения и дайте покипеть несколько минут. Снова слейте воду и залейте новой водой. Добавьте измельченный красный лук, сушеный красный перец и лавровые листья. Варите до размягчения фасоли. Влейте томатный сок, добавьте очищенный и измельченный чеснок. Муку разведите в небольшом количестве воды, добавьте в блюдо. Посолите и перемешайте. Готовьте еще несколько минут и снимите с плиты.

БЕЛАЯ ФАСОЛЬ ПО-ОСОБОМУ

ПРОДУКТЫ: 500 г белой фасоли, 500 г красного лука, несколько сушеных стручков жгучего перца, 2 лавровых листа, 1 головка чеснока, молотый черный перец, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Фасоль предварительно замочите на ночь в холодной воде. Слейте воду, залейте новой водой, доведите до кипения и дайте немного покипеть. Снова слейте воду, еще раз залейте фасоль водой, добавьте очищенный и измельченный красный лук, лавровые листья и стручки перца, варите до полного приготовления фасоли. Удалите лавровые листья и стручки и превратите содержимое кастрюли в пюре. Добавьте очищенный и измельченный чеснок, приправьте по вкусу перцем и солью.



МОЛОДАЯ ФАСОЛЬ

ПРОДУКТЫ: *1 кг очищенной молодой фасоли, 2,5 л воды, 1 ч. ложка соли, 2 головки красного лука, 2 л томатного сока, 3 зубчика чеснока, мука*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Воду доведите до кипения с солью, добавьте молодую фасоль, очищенный и измельченный красный лук и варите до размягчения фасоли. Влейте томатный сок, добавьте разведенную в небольшом количестве холодной воды муку (количество определяйте в зависимости от желаемой густоты). Добавьте в блюдо, перемешайте и снимите с огня. Добавьте очищенный и измельченный чеснок.

МОЛОДОЙ ГОРОШЕК

ПРОДУКТЫ: *1 кг молодого горошка, 2 л воды, 2 головки красного лука, 2 моркови, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 зубчик чеснока, мука, специи по вкусу, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный молодой горошек залейте водой, добавьте очищенный и измельченный лук и нарезанную кружками морковь. Варите до размягчения горошка. Добавьте специи, соль, измельченную зелень и муку, предварительно разведенную в небольшом количестве воды (количество муки определяйте в зависимости от желаемой густоты). Снимите с плиты и добавьте очищенный и измельченный чеснок.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ САЛАТ

ПРОДУКТЫ: *5–6 больших картофелин, 2 большие головки красного лука, яблочный или винный уксус и соль по вкусу*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Вымойте картофель, залейте водой и отварите до готовности. Очистите картофелины, нарежьте тонкими кружочками. Головки красного лука очистите и нарежьте полукольцами, слегка разомните с солью. Добавьте в теплый картофель, перемешайте. Заправьте по вкусу винным или яблочным уксусом.

ПЕЧЕННЫЕ БАКЛАЖАНЫ

ПРОДУКТЫ: *2 баклажана, мука, соль*

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарежьте пластинками по длине, посолите и оставьте на 15 минут. Вымойте, обсушите, обваляйте в муке и поместите на решетку. Запекайте на решетке над углями или в духовке до готовности.



БАКЛАЖАНЫ В ТОМАТНОМ СОУСЕ

ПРОДУКТЫ: 2 маленьких баклажана, 4 зубчика чеснока, 1 стакан томатного сока, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Баклажаны нарежьте пластинками по длине, посолите и оставьте на 15 минут. Вымойте, обсушите, обваляйте в муке и поместите на решетку. Запекайте на решетке над углями или в духовке до готовности. Поместите на тарелку, посыпьте горячие баклажаны очищенным и мелко нарезанным чесноком, залейте соком и накройте крышкой. Настаивайте 5–7 минут и подавайте в той же посуде.

АЙВАР ИЗ ЗЕЛЕННЫХ БАКЛАЖАНОВ

ПРОДУКТЫ: 5 кг зеленых баклажанов, 1 кг красного лука, 200 г сахара, 300 г хрена, лимонная кислота, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Зеленые баклажаны и красный лук пропустите через мясорубку. Отожмите лишнюю жидкость и тушите до загустения. Добавьте сахар, тертый хрен, а также соль и лимонную кислоту по вкусу.

✿ *Такой айвар можно разложить горячим в стеклянные банки и закупорить. В этом случае он будет храниться до зимы. А можно сразу же его подавать, намазывая на хлеб или в качестве дополнения к печеным болгарским перцам.*

ПАШТЕТ ИЗ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ И КАРТОФЕЛЯ

ПРОДУКТЫ: 2 крупные картофелины (200 г), 200 г молотых грецких орехов, приправа из смеси сушеных овощей по вкусу, 1 зубчик чеснока, молотый черный перец, горчица, соль

ПРИГОТОВЛЕНИЕ: Очищенный картофель отварите с солью до готовности. Разомните в пюре с небольшим количеством картофельного отвара. Добавьте в горячее пюре молотые орехи, приправу и соль, перемешайте (по консистенции паштет должен быть как густая каша). Добавьте измельченный чеснок, перец и горчицу по вкусу. Еще раз хорошенько перемешайте.

✿ *Вместо картофеля можно использовать растворимое картофельное пюре. В этом случае процесс приготовления будет совсем быстрым и легким. А если позволяет время, можно добавить в этот паштет и другие заранее приготовленные овощи: вареную морковь, а также вареную или печеную белую тыкву. Бутерброд с таким паштетом рекомендуется посыпать жареными семенами кунжута. Употребляется как в горячем, так и в холодном виде.*