

## **Как провести Петров пост**

*По благославлению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Алексия II*

© Сретенский монастырь "Новая книга", 1998

### **Содержание**

Когда был установлен Петров пост  
Почему этот пост назван апостольским  
Почему Петров пост следует за днем Пятидесятницы  
Почему апостолы Петр и Павел называются первоверховными  
Сколько длится Петров пост  
Как правильно питаться в дни Петрова поста  
Как правильно приготовить постные блюда  
    Картофельный салат с грибами  
    Грибная икра  
    Капустный салат  
    Свекольный салат  
    Икра из соленых огурцов  
    Постный гороховый суп  
    Русская постная похлебка  
    Рассольник  
    Праздничная солянка (в рыбные дни)  
    Кислые суточные грибные щи  
    Грибной суп с гречневой крупой  
    Тюря постная из кислой капусты  
    Фасоль в горшочке (древний византийский рецепт)  
    Лук по-гречески  
    Постные голубцы  
    Рагу из картофеля и овощей  
    Картофельные котлеты с черносливом  
    Рассыпчатая гречневая каша  
    Постное тесто для пирогов  
    Шаньги из гречневой каши  
    Блины гречневые, "грешники"  
    Блины с припеками (грибами, луком)  
    Пирожки с грибами  
    Луковник  
    Расстегаи  
    Кулебяка  
    Рыбник  
    Пирог с капустой и рыбой  
    Картофельные оладьи  
    Струдели

### **Когда был установлен Петров пост**

Установление Петрова поста относится к первым временам Православной Церкви.  
О церковном установлении этого поста упоминается в постановлениях апостольских:

"После Пятидесятницы празднуйте одну седмицу, а потом поститесь; справедливость требует и радоваться по принятии даров от Бога, и поститься после облегчения плоти".

Но особенно этот пост утвердился, когда в Константинополе и Риме, тогда еще не отпавшем от Православия, были построены храмы во имя первоверховных апостолов Петра и Павла. Освящение константинопольского храма совершилось в день памяти апостолов 29 июня (по новому стилю - 12 июля), и с тех пор этот день стал особенно торжественным и на Востоке и на Западе. В Православной Церкви утвердилось приготовление благочестивых христиан к этому празднику постом и молитвой.

С IV века свидетельства отцов Церкви об апостольском посте становятся все чаще, о нем упоминают св. Афанасий Великий, Амвросий Медиоланский, а в V веке - Лев Великий и Феодорит Кирский.

Св. Афанасий Великий, описывая в своей защитительной речи к императору Констанцию бедствия, причиненные православным христианам от ариан, говорит: "Народ, постившийся в неделю, следующую за св. Пятидесятницею, отошел для молитвы на кладбище".

### **Почему этот пост назван апостольским**

Этот летний пост, который сейчас мы называем Петровым, или апостольским, раньше называли постом Пятидесятницы.

Церковь призывает нас к этому посту по примеру святых апостолов, которые, приняв Святого Духа в день Пятидесятницы, в посте и молитве (в труде и в изнурении, часто в бдении, в голоде и жажде, часто в посте - 2 Кор. II) готовились ко всемирной проповеди Евангелия.

Апостолы Христовы всегда готовили себя к службе постом и молитвой - *они, совершив пост и молитву и возложив на них руки, отпустили их* (Деян. 13, 3).

По словам святителя Иоанна Златоуста "пост с верою много придает крепости; ибо научает великому любомудрию, человека соделывает Ангелом, да еще укрепляет против сил бестелесных... тот, кто молится, как должно, и притом постится, немногого требует; а кто требует немногого, тот не будет сребролюбив; а кто не сребролюбив, тот любит подавать милостыню. Кто постится, тот становится легким и окрыляется, и с бодрым духом молится, угашает злые похоти, умилоствует Бога и смиряет надменный дух свой. Поэтому-то апостолы всегда почти постились".

### **Почему Петров пост следует за днем Пятидесятницы**

День Пятидесятницы, когда в пятидесятый день после исшествия Своего из гроба и в десятый день по вознесении Своем Господь, воссевший одесную Отца, ниспослал Пресвятого Духа на всех Своих учеников и апостолов,- один из величайших праздников. Это совершение нового вечного завета с людьми, о котором предсказал пророк Иеремия: "Вот наступают дни, говорит Господь, когда Я заключу с домом Израиля и с домом Иуды новый завет, не такой завет, какой Я заключил с отцами их в тот день, когда взял их за руку, чтобы вывести их из земли Египетской; тот завет Мой они нарушили, хотя Я оставался в союзе с ними, говорит Господь. Но вот завет, который Я заключу с домом Израилевым после тех дней, говорит Господь: вложу закон Мой во внутренность их и на сердцах их напишу его, и буду им Богом, а они будут Моим народом. И уже не будут учить друг друга, брат брата, и говорить: "познайте Господа", ибо все сами будут знать Меня, от малого до большого, говорит Господь, потому что Я прощу беззакония их и грехов их уже не вспомню более" (Иер. 31,31-34).

Дух Святой, сошедший на апостолов, Дух истины, Дух премудрости и откровения начертал вместо Синайского новый Сионский закон, *не на скрижалях каменных, но на плотных скрижалях сердца* (2 Кор. 3, 3). Место Синайского закона заступила благодать Святого Духа, законополагающего, подающего силы к исполнению Закона Божиего, изрекающего оправдание не по делам, а по благодати.

Мы не постимся в Пятидесятницу, потому что в эти дни Господь пребывал с нами. Не постимся, потому что Он Сам сказал: *можете ли заставить сынов чертога брачного поститься, когда с ними жених?* (Лк. 5, 34). Общение с Господом есть как бы пища для христианина. Итак, во время Пятидесятницы мы питаемся Господом, с нами обращающимся.

"После продолжительного праздника Пятидесятницы пост особенно необходим, чтобы подвигом его очистить нам мысли и соделаться достойными даров Святого Духа,- пишет св. Лев Великий.- За настоящим празднеством, которое Дух Святой освятил Своим сошествием, обыкновенно следует всенародный пост, благодетельно установленный для врачевания души и тела, и потому требующий, чтобы мы провождали его с должным благоволением. Ибо мы не сомневаемся, что после того, как апостолы исполнились обетованною свыше силой, и Дух истины вселился в сердца их, между прочими тайнами небесного учения, по внушению Утешителя, преподано также учение и о духовном воздержании, чтобы сердца, очищаясь постом, делались способнейшими к принятию благодатных дарований, ...нельзя сражаться с предстоящими усилиями гонителей и яростными угрозами нечестивых в изнеженном теле и утучненной плоти, поскольку то, что услаждает нашего внешнего человека, разрушает внутреннего, и напротив, разумная душа тем больше очищается, чем больше умертвляется плоть.

Поэтому-то учителя, просветившие примером и наставлением всех чад Церкви, начало брани за Христа ознаменовали святым постом, чтобы, выходя на брань против духовного развращения, иметь для этого оружие в воздержании, которым можно было бы умертвить греховные вожеления, ибо невидимые наши противники и бесплотные враги не одолеют нас, если мы не будем предаваться плотским похотям. Хотя в искушителе желание вредить нам постоянно и неизменно, но оно остается бессильным и бездейственным, когда он не найдет в нас стороны, с которой ему можно напасть...

По этой-то причине установлен неизменный и спасительный обычай - после святых и радостных дней, празднуемых нами в честь Господа, воскресшего из мертвых и потом вознесшегося на небеса, и после принятия дара Святого Духа, проходить поприще поста.

Этот обычай необходимо, усердно соблюдать и для того, чтобы в нас пребывали те дары, которые сообщены ныне Церкви от Бога. Соделавшись храмами Святого Духа и, более чем когда-либо, быв напоены Божественными водами, мы не должны покорствовать никаким вожелениям, не должны служить никаким порокам, чтобы жилище добродетели не осквернилось ничем нечестивым.

При помощи и содействии Божиим мы все можем достигнуть этого, если только, очищая себя постом и милостыней, будем стараться освободить себя от скверн греховных и приносить обильные плоды любви". Далее св. Лев Римский пишет: "Из апостольских правил, которые внушил Сам Бог, первостоятели церковные, по внушению Святого Духа, первым поставили то, чтобы все подвиги добродетели начинать с поста.

Это они сделали потому, что заповеди Божий можно исполнить хорошо только тогда, когда воинство Христово ограждено ют всех соблазнов греха святым воздержанием.

Итак, возлюбленные, должны мы упражняться в посте преимущественно в настоящее время, в которое заповедуется нам пост, по окончании пятидесяти дней, протекших от воскресения Христова до сошествия Святого Духа и проведенных нами в особом торжестве.

Этот пост заповедан, чтобы предохранить нас от беспечности, в которую очень легко впасть из-за долговременного разрешения на пищу, которым мы пользовались. Если ниву нашей плоти не возделывать непрестанно, на ней легко возрастают тернии и волчицы, и приносится такой плод, который не собирают в житницу, а обрезают на сожжение.

Поэтому мы обязаны ныне со всем тщанием хранить те семена, которые приняли в наши сердца от небесного Сеятеля, и остерегаться, чтобы завистливый враг как-нибудь не испортил дарованного Богом, и в раю добродетелей не выросли тернии пороков.

Отвратить же это зло можно только милостию и постом".

Бл. Семион Фессалоникийский пишет, что пост установлен в честь апостолов, "потому что через них мы сподобились многих благ и они явились для нас деятелями и учителями поста, послушания... и воздержания. Это против воли свидетельствуют и латиняне, чувствуя апостолов постом в их память. Но мы, согласно с постановлениями апостольскими, составленными Климентом, после сошествия Святого Духа одну неделю торжествуем, а потом, со следующей за тем, чувствуем предавших нам поститься апостолов".

### **Почему апостолы Петр и Павел называются первоверховными**

По свидетельству слова Божия, апостолы занимают особое место в Церкви - *каждый должен разуметь нас, как служителей Христовых и домостроителей тайн Божиих* (1 Кор. 4,1).

Облеченные равной силой свыше и одинаковой властью разрешать грехи, все апостолы сядут на двенадцати престолах возле Сына Человеческого (Мф. 19,28).

Хотя некоторые апостолы и отличены в Писании и предании, например Петр, Павел, Иоанн, Иаков и другие, ни один из них не был главным и даже превосходящим честью остальных.

Но так как в Деяниях апостольских преимущественно повествуется о трудах апостолов Петра и Павла, то Церковь и святые отцы, благоговей при имени каждого из апостолов, этих двоих называют первоверховными.

Церковь прославляет апостола Петра как предначавшего из лика апостолов исповедать Иисуса Христа Сыном Бога живаго; Павла же яко паче иных потрудившегося и причисленного к высшим из апостолов Духом Святым (2 Кор. II, 5); одного - за твердость, другого - за светлую мудрость.

Называя двоих апостолов верховными, по первенству порядка и трудов. Церковь внушает, что глава ее есть один только Иисус Христос, а все апостолы - служители Его (Кол. 1,18).

Святой апостол Петр, до призвания своего носивший имя Симон, старший брат апостола Андрея Первозванного, был рыбак. Он был женат, имел детей. По выражению св. Иоанна Златоуста, это был человек пламенный, не книжный, простой, бедный и богобоязненный. Он был приведен к Господу своим братом Андреем, и при первом же взгляде на простого рыбака Господь преднарек ему имя Кифа, по-сирски, или по-гречески - Петр, то есть камень. По избрании Петра в число апостолов Господь посетил его убогий дом и исцелил тещу от горячки (Мк. 1,29-31).

В числе трех учеников Своих Господь удостоил Петра быть свидетелем Своей Божественной славы на Фаворе, Своей Божественной силы при воскрешении дочери Иаира (Мк. 5, 37) и Своего по человечеству унижения в саду Гефсиманском.

Петр горькими слезами раскаяния омыл свое отречение от Христа, и первым из апостолов вошел в гроб Спасителя по воскресении Его, и первым из апостолов удостоился узреть Воскресшего.

Апостол Петр был выдающимся проповедником. Сила его слова была столько велика, что он обращал ко Христу по три, по пять тысяч человек. По слову апостола Петра обличаемые в преступлении падали мертвыми (Деян. 5, 5. 10), мертвые воскресали (Деян. 9, 40), больные исцелялись (Деян. 9, 3-34) даже от прикосновения к ним одной тени проходящего апостола (Деян. 5, 15).

Но у него не было первенства власти. Все церковные дела решались общим голосом апостолов и пресвитеров со всей Церковью.

Апостол Павел, говоря об апостолах, почитаемых столпами, поставляет на первом месте Иакова, а потом Петра и Иоанна (Гал. 2,9), себя же причисляет к ним (2 Кор. 11,5)

и сравнивает с Петром. Собор посылает Петра на дело служения так же, как и других учеников Христовых.

Апостол Петр совершил пять путешествий, проповедуя Евангелие и многих обращая ко Господу. Последнее путешествие окончил в Риме, где с великим усердием благовествовал веру Христову, умножая число учеников. В Риме апостол Петр обличил обман Симона волхва, который выдавал себя за Христа, обратил ко Христу двух жен, любимых Нероном.

По повелению Нерона 29 июня 67 года апостол Петр был распят. Он просил мучителей распять себя головой вниз, желая этим показать различие между своими страданиями и страданиями своего Божественного Учителя.

Чудесна история обращения святого апостола Павла, до этого носившего еврейское имя Савл.

Савл, воспитанный в законе иудейском, ненавидел и терзал Церковь Христову, и даже выпросил у синедриона власть всюду находить и преследовать христиан. *Савл терзал церковь, входя в дома и влача мужчин и женщин, отдавал в темницу* (Деян. 8, 3). Однажды "Савл же, еще дыша угрозами и убийством на учеников Господа, пришел к первосвященнику и выпросил у него письма в Дамаск к синагогам, чтобы, кого найдет последующих сему учению, и мужчин и женщин, связав, приводить в Иерусалим. Когда же он шел и приближался к Дамаску, внезапно осиял его свет с неба. Он упал на землю и услышал голос, говорящий ему: Савл, Савл! что ты гонишь Меня? Он сказал: кто Ты, Господи? Господь же сказал: Я Иисус, Которого ты гонишь. Трудно тебе идти против рожна. Он в трепете и ужасе сказал: Господи! что повелишь мне делать? и Господь сказал ему: встань и иди в город; и сказано будет тебе, что тебе надобно делать. Люди же, шедшие с ним, стояли в оцепенении, слыша голос, а никого не видя. Савл встал с земли, и с открытыми глазами никого не видел. И повели его за руки, и привели в Дамаск. И три дня он не видел, и не ел, и не пил" (Деян. 9,1-9).

Упорный гонитель христианства становится неутомимым проповедником Евангелия. Жизнь, поступки, слова, послания Павла - все свидетельствует о нем, как избранном сосуде благодати Божией. Ни скорбь, ни теснота, ни гонение, ни голод, ни нагота, ни опасности, ни меч, ни смерть не могли ослабить в сердце Павла любви к Богу.

Он совершал непрестанные путешествия в разные страны для проповеди Евангелия иудеям и особенно язычникам. Эти путешествия сопровождались необычайным могуществом проповеди, чудесами, неусыпным трудом, неистощимым терпением и высокой святостью жизни. Труды апостольского служения Павла были беспримерны. Он сам о себе говорил: более всех их потрудился (1 Кор. 15, 10). За свои труды апостол претерпел неисчислимые скорби. В 67 году 29 июня в одно время с апостолом Петром он принял мученическую кончину в Риме. Как римский гражданин он был обезглавлен мечом.

Православная Церковь почитает апостолов Петра и Павла как просветивших западный мрак, прославляет Петрову твердость и Павлов разум и созерцает в них образ обращения согрешающих и исправляющихся в апостоле Петре - образ отвергнувшегося от Господа и покаявшегося, в апостоле Павле - образ сопротивлявшегося проповеди Господней и потом уверовавшего.

## **Сколько длится Петров пост**

Петров пост зависит от того, рано или поздно бывает Пасха, и потому продолжительность его различна. Он всегда начинается с окончанием Триоди, или после недели Пятидесятницы, и прекращается 28 июня, если праздник святых апостолов Петра и Павла будет не в среду и не в пятницу.

Самый продолжительный пост включает в себе шесть недель, а самый короткий - неделю и один день.

Антиохийский патриарх Феодор Вальсамон (XII век) говорит: "За семь дней и больше до праздника Петра и Павла все верные, то есть мирские и монахи, обязаны поститься, а непостящиеся да будут отлучены от сообщения православных христиан".

## **Как правильно питаться в дни Петрова поста**

Подвиг Петрова поста менее строг, чем Четырдесятница: во время Петрова поста устав Церкви предписывает еженедельно, по три дня - по понедельникам, средам и пятницам - воздерживаться от рыбы, вина и масла, и сухоясти в девятый час после вечерни; в остальные же дни следует воздерживаться только от рыбы.

В субботние, воскресные дни этого поста, а также в дни памяти какого-либо великого святого или дни храмового праздника также разрешается рыба.

## **Как правильно приготовить постные блюда**

**Рецепты древней русской постной кухни, приспособленные к современным продуктам и современной кухне**

### **Картофельный салат с грибами**

Прежде всего, сделайте заправку для салатов: стакан растительного масла, стакан яблочного или винного уксуса, столовую ложку сахара, молотый перец на кончике ножа, половину чайной ложки соли хорошо перемешайте, слейте в бутылку, закройте пробкой и держите в холодильнике.

Перед употреблением заправку надо взбалтывать. Эта заправка подходит для всех салатов.

Нарежьте ломтиками вареный картофель, добавьте мелко нарезанные соленые огурцы, маринованные или соленые грибы, квашеную капусту. Хорошо перемешайте и полейте салатной заправкой, если нужно, добавьте соль, зеленый лук.

Картофель - 50 г, грибы соленые или маринованные - 20 г, огурцы соленые - 30 г, капуста квашеная - 20 г, лук зеленый или репчатый и соль по вкусу.

### **Грибная икра**

Эту икру готовят из сушёных или соленых грибов, а также из их смеси.

Вымойте и сварите до готовности сушеные грибы, охладите, мелко нарубите или пропустите через мясорубку.

Соленые грибы надо промыть в холодной воде и также нарубить.

Мелко рубленый репчатый лук поджарьте на растительном масле, добавьте грибы и тушите 10-15 минут.

За три минуты до окончания тушения добавьте толченый чеснок, уксус, перец, соль.

Готовую икру выложите на тарелку горкой и посыпьте зеленым луком.

Грибы соленые - 70 г, сушеные - 20 г, масло растительное - 15 г, лук репчатый - 10 г, лук зеленый - 20 г, уксус трехпроцентный - 5 г, чеснок, соль и перец по вкусу.

### **Капустный салат**

Мелко нашинкуйте белокочанную капусту, положите в посуду, залейте уксусом и процеженным ягодным или фруктовым маринадом, посолите и поставьте на огонь.

Когда капуста осядет, снимите ее с плиты и охладите.

Яблоки, очищенные от кожицы и семян, нарежьте тонкими ломтиками, смешайте с капустой и маринованными фруктами, заправьте растительным маслом, сахаром посыпьте зеленым луком, положите в салатник горкой, украсьте зеленью.

Капуста - 110 г, яблоки свежие - 20 г, сливы маринованные - 10 г, уксус - 10 г, маринад фруктовый или ягодный - 10 г, сахар - 10 г, масло растительное - 10 г, лук зеленый - 10 г, салат зеленый - 10 г, укроп - 5 г, петрушка - 5 г, соль по вкусу.

### **Свекольный салат**

Очистите испеченную или сваренную свеклу, нашинкуйте соломкой или тонкими ломтиками, уложите слоями в фарфоровую или керамическую посуду, пересыпая каждый слой тертым хреном, залейте охлажденным маринадом и оставьте на 2-3 часа.

Перед подачей положите салат в салатницу горкой, посыпьте сахаром и полейте растительным маслом.

Для маринада в уксус добавьте гвоздику, корицу, лимонную цедру, лавровый лист, перец горошком. Доведите до кипения в закрытой посуде, охладите и процедите.

Свекла - 150 г, хрен - 30 г, уксус - 20 г, масло растительное - 10 г, сахар - 5 г, цедра лимонная, корица, гвоздика, лавровый лист, перец по вкусу.

### **Икра из соленых огурцов**

Мелко изрубите соленые огурцы, из полученной массы отожмите сок.

Поджарьте на растительном масле мелко нарезанный репчатый лук, добавьте измельченные огурцы и продолжайте жарить на слабом огне в течение получаса, затем положите томат-пюре и все вместе жарьте еще 15-20 минут. За минуту до готовности заправьте икру молотым перцем.

Таким же образом можно приготовить икру из соленых помидоров.

Огурцы соленые - 1 кг, лук репчатый - 200 г, томат-пюре - 50 г, масло растительное - 40 г, соль и перец по вкусу.

### **Постный гороховый суп**

С вечера залейте горох холодной водой и, оставьте для набухания и приготовьте лапшу.

Для лапши: полстакана муки нужно хорошо смешать с тремя ложками растительного масла, добавить ложку холодной воды, посолить, оставить тесто на час для набухания. Тонко раскатанное и подсушенное тесто нарежьте полосками, подсушите в духовке.

Сварите набухший горох, не сливая воду, до полуготовности, добавьте поджаренный репчатый лук, картофель, нарезанный кубиками, лапшу, перец, соль и варите, пока картофель и лапша не будут готовы.

Горох - 50 г, картофель - 100 г, лук репчатый - 20 г, вода - 300 г, масло для обжарки лука - 10 г, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

### **Русская постная похлебка**

Сварите перловую крупу, в бульон добавьте свежую капусту, нарезанную мелкими квадратиками, картофель и коренья, нарезанные кубиками, и варите до готовности. Можно прибавить свежие помидоры, нарезанные ломтиками, которые закладывают одновременно с картофелем.

Перед подачей посыпать петрушкой или укропом.

Картофель, капуста - по 100 г, лук - 20 г, морковь - 20 г, крупа перловая - 20 г, укроп, соль по вкусу.

### **Рассольник**

Нашинкуйте в виде соломки очищенные и промытые петрушку, сельдерей, лук репчатый, все вместе пожарьте в масле.

Срежьте с соленых огурцов кожицу и сварите ее отдельно в двух литрах воды. Это - бульон для рассольника.

Очищенные огурцы разрежьте вдоль на четыре части, удалите семена, мякоть огурцов мелко нарежьте кусочками.

В маленькой кастрюле припустите огурцы. Для этого положите в кастрюлю огурцы, влейте полстакана бульона, варите на слабом огне до полного размягчения огурцов.

Нарежьте картофель брусочками, нашинкуйте свежую капусту.

В кипящем бульоне сварите картофель, затем поместите капусту, когда капуста и картофель будут готовы, добавьте пассерованные овощи и припущенные огурцы.

За 5 минут до окончания варки рассольник надо посолить, перец, лавровый лист и по вкусу другие специи

За минуту до готовности в рассольник вливают огуречный рассол.

200 г свежей капусты, 3-4 средние картофелины, 1 морковь, 2--3 корня петрушки, корень сельдерея, луковица, 2 средних размеров огурца, 2 столовые ложки масла, полстакана огуречного рассола, 2 л воды, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Рассольник можно готовить со свежими или сушеными грибами, с крупой - (пшеничной, перловой, овсяной). В этом случае к указанную рецепту надо добавить эти продукты.

### **Праздничная солянка (в рыбные дни)**

Приготовьте литр очень крепкого бульона из любой рыбы.

Мелко нарубленный лук обжарьте в кастрюле на масле.

Осторожно посыпьте лук мукой, перемешайте, прожарьте, пока мука не станет золотистого цвета. Тогда влейте в кастрюлю рыбный бульон и огуречный рассол, хорошенько перемешайте и доведите до кипения.

Нашинкуйте грибы, каперсы, из оливок удалите косточки, добавьте все это в бульон, доведите до кипения.

Рыбу разрежьте на куски, ошпарьте кипятком, припустите на сковороде с маслом, томатом-пюре и огурцами, с которых снята кожа.

Добавьте рыбу и огурцы в кастрюлю и варите солянку на слабом огне до готовности рыбы. За три минуты до готовности добавьте лавровый лист, специи.

Правильно приготовленная солянка имеет светлый, слегка красноватый бульон, острый вкус, запах рыбы и пряностей.

При подаче на стол в тарелки положите по куску каждого вида рыбы, залейте бульоном, добавьте по кружку лимона, зелень укропа или петрушки, маслины.

К солянке можно подать расстегаи с рыбой.

100 г свежей семги, 100 г свежего судака, 100 г свежей (или соленой) осетрины, маленькая банка оливок, две чайные ложки томата-пюре, 3 белых маринованных гриба, 2 соленых огурца, луковица, 2 столовые ложки растительного масла, столовая ложка муки, четверть лимона, десяток маслин, половина стакана огуречного рассола, столовая ложка каперсов, черный перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу, пучок укропа или петрушки, 2 кружка лимона.

### **Кислые суточные грибные щи**

Сварите сухие грибы и коренья. Вынутые из бульона грибы мелко изрубите. Грибы и бульон понадобятся для приготовления щей.

Потушите на маленьком огне в течение полутора-двух часов отжатую шинкованную квашеную капусту со стаканом воды и двумя столовыми ложками томатной пасты. Капуста должна быть очень мягкой.

За 10-15 минут до окончания тушения капусты добавьте в нее обжаренные на масле коренья и лук, а минут за пять до готовности - поджаренную муку.

Уложите капусту в кастрюлю, добавьте нарубленные грибы, бульон и варите минут сорок до готовности. Солить щи из квашеной капусты нельзя - можно испортить блюдо. Чем дольше щи варятся, тем они вкуснее. Раньше такие щи ставили на сутки в горячую печь, а на ночь выставляли на мороз.

В готовые щи добавьте две дольки чеснока, растертые с солью.

К щам можно подать кулебяку с жареной гречневой кашей.

Можно добавить в щи картофель или крупу. Для этого три картофелины нарежьте кубиками, отдельно распарьте до полуготовности две столовые ложки перловой или

пшенной крупы. Картофель и крупу надо класть в кипящий грибной бульон на двадцать минут раньше, чем тушеную капусту.

Капуста квашеная - 200 г, грибы сушеные - 20 г, морковь - 20 г, томат-пюре - 20 г, мука - 10 г, масло - 20 г, лавровый лист, перец, зелень, соль по вкусу.

### **Грибной суп с гречневой крупой**

Отварите нарезанный кубиками картофель, добавьте гречневую крупу, замоченные сушеные грибы, поджаренный репчатый лук, соль. Варите до готовности.

Готовый суп посыпьте зеленью. Картофель - 100 г, гречневая крупа - 30 г, грибы - 10 г, лук - 20 г, масло - 15 г, зелень петрушки, соль, перец по вкусу.

### **Тюря постная из кислой капусты**

Нарезанную квашеную капусту смешайте с натертой на терке луковицей. Добавьте черствый хлеб, также натертый на терке. Хорошо размешайте, полейте маслом, разведите квасом до нужной вам густоты. В готовое блюдо надо добавить перец, посолить. Капуста квашеная - 30 г, хлеб - 10 г, лук - 20 г, квас - 150 г, масло растительное, перец, соль по вкусу.

### **Фасоль в горшочке (древний византийский рецепт)**

Это очень вкусное блюдо дошло к нам из православной кухни Византии. Вот как его приготовить в современных условиях.

Фасоль замочите на ночь, на следующий день отварите и жидкость слейте в отдельную посуду.

Лук нарежьте кольцами и слегка обжарьте в растительном масле, затем хорошо посолите и поперчите черным и красным перцем.

В огнеупорную посуду поместите, чередуя, слой фасоли и слой жареного лука (верхним слоем должна быть фасоль), полейте все оставшимся растительным маслом и влейте воду, в которой варилась фасоль.

Запекайте в духовке при средней температуре в течение 40 мин. Подавать на стол надо в той же посуде, в которой запекалась фасоль.

300 г зрелой фасоли, 12 больших луковиц, половина стакана растительного масла, литр воды, полная чайная ложка соли, чайная ложка перца, неполная столовая ложка красного молотого перца.

### **Лук по-гречески**

Нарежьте килограмм зеленого лука кусочками длиной 1 см, корень сельдерея натрите на крупной терке, добавьте две столовые ложки растительного масла, сок двух лимонов, поперчите, залейте небольшим количеством кипятка и тушите до готовности.

Остудив, подавайте в холодном виде с белым хлебом.

### **Постные голубцы**

Мелко нарезанный лук пожарьте в растительном масле, добавьте измельченные отварные сухие грибы. Добавьте в сковороду вымытое пшено, продолжайте жарить, пока крупа не впитает масло.

Голубцы можно готовить как из свежей, так и из квашеной капусты. Если вы хотите приготовить голубцы из квашеной капусты, то возьмите целый качан, отделите листья, вырежьте у каждого толстую среднюю жилу, в каждый лист положите обжаренную крупу, сверните рулетом.

Если у вас свежая капуста, то качан надо сначала отварить целиком, а затем аккуратно снимать с него листья, также удаляя с середины толстые жилы.

Уложив сформированные голубцы рядами в кастрюлю, каждый ряд надо полить маслом. Сверху положите листья капусты.

Залейте голубцы овощным бульоном, добавьте немного томатного соуса и, поместив в разогретую духовку, тушите около часа.

### **Рагу из картофеля и овощей**

Нарежьте кольцами половину килограмма лука, обжарьте его в растительном масле до золотистого цвета. Добавьте половину килограмма натертой на крупной терке моркови и продолжайте жарить до готовности моркови.

Добавьте банку консервированного красного перца (можно и без него), килограмм картофеля, очищенного и нарезанного в виде мелких кубиков, добавьте две столовые ложки томатного соуса, полстакана воды, посолите, посыпьте молотым красным перцем и, хорошо перемешав, поместите в разогретую духовку на один час.

В готовое блюдо добавьте лавровый лист, три дольки растолченного с солью чеснока, перемешайте и запекайте еще три минуты.

Перед подачей на стол рагу посыпьте зеленым луком (можно кольцами репчатого лука), зеленью.

Картофель можно заменить рисом - в таком случае надо брать два стакана риса, перемешать его с жареными луком и морковью, чтобы рис впитал масло и стал золотистого цвета, налить три стакана кипятка, запекать блюдо в духовке.

### **Картофельные котлеты с черносливом**

Сделайте пюре из 400 граммов отварного картофеля, посолите, добавьте полстакана растительного масла, полстакана теплой воды и столько муки, чтобы получилось не крутое тесто.

Дайте настояться минут двадцать, в это время приготовьте чернослив: очистите его от косточек, залейте кипятком.

Раскатайте тесто, нарежьте стаканом кружки, в середину каждого положите чернослив, сформируйте котлеты, защемив тесто в виде пирожков, обваляйте каждую котлету в панировочных сухарях и жарьте на сковороде в большом количестве растительного масла.

### **Рассыпчатая гречневая каша**

Стакан гречневой крупы прожарьте на сковороде до тех пор, пока она не подрумянится.

Налейте в кастрюлю (лучше использовать казанок с выпуклым дном) с плотной крышкой ровно два стакана воды, добавьте соль и поставьте на огонь.

Когда вода закипит, всыпьте в нее каленую гречневую крупу, накройте крышкой. Крышку нельзя снимать до полного приготовления каши.

Каша должна вариться 15 минут, сначала на сильном, потом на среднем, и в конце на слабом огне.

Готовую кашу надо заправить мелко нарезанным, поджаренным на масле до золотистого цвета репчатым луком и сухими грибами, предварительно обработанными.

Эту кашу можно подавать как самостоятельное блюдо, а можно использовать и как начинку для пирогов.

### **Постное тесто для пирогов**

Замесите опару из половины килограмма муки, двух стаканов воды и 25-30 г дрожжей.

Когда опара поднимется, добавьте в нее соль, сахар, три столовые ложки растительного масла, еще половину килограмма муки и выбивайте тесто до тех пор, пока оно не перестанет приставать к рукам.

Затем положите тесто в ту же кастрюлю, где готовилась опара, и дайте ему еще раз подойти.

После этого тесто готово для дальнейшей работы.

### **Шаньги из гречневой каши**

Раскатайте лепешки из постного теста, на середину каждой положите гречневую кашу, приготовленную с луком и грибами, края лепешки загните.

Уложив готовые шаньги на смазанную маслом форму, запекайте их в духовке.

Такие же шаньги можно приготовить с начинкой из жареного лука, из картофеля, растолченного с чесноком и жареным луком.

### **Блины гречневые, "грешники"**

Залейте вечером три стакана гречневой муки тремя стаканами кипятка, хорошо размешайте и оставьте на час. Если у вас нет гречневой муки, ее можно изготовить самим, размолот в кофемолке гречневую крупу.

Когда тесто остынет, разведите его стаканом кипятка. Когда тесто станет чуть теплым, добавьте 25 г дрожжей, растворенных в половине стакана воды.

Утром в опару добавьте остальную муку, растворенную в воде соль и замешайте тесто до густоты сметаны, поставьте его в теплое место и выпекайте на сковороде, когда тесто снова поднимется.

Эти блины особенно хороши с луковыми припеками.

### **Блины с припеками (грибами, луком)**

Приготовьте опару из 300 г муки, стакана воды, 20 г дрожжей и поставьте ее в теплое место.

Когда опара подойдет, влейте в нее еще стакан теплой воды, две столовые ложки растительного масла, соль, сахар, остальную муку и все тщательно перемешайте.

Промытые сушеные грибы замочите на три часа, отварите до готовности, нарежьте на маленькие кусочки, обжарьте, добавьте нашинкованный и слегка обжаренный зеленый или репчатый лук, нарезанный кольцами.

Разложив припеки на сковороде, залейте их тестом, жарьте как обыкновенные блины.

### **Пирожки с грибами**

Разведите дрожжи в полутора стаканах теплой воде, добавьте двести грамм муки, размешайте и поставьте опару в теплое место на 2-3 часа.

100 грамм растительного масла разотрите со ста граммами сахара, влейте в опару, перемешайте, добавьте двести пятьдесят грамм муки, оставьте на 1-1,5 часа для брожения.

Замочите на два часа 100 грамм промытых сушеных грибов, отварите их до готовности и пропустите через мясорубку. Обжарьте на сковороде в растительном масле три мелко нарезанные луковицы. Когда лук станет золотистого цвета, добавьте мелко нарубленные грибы, посолите, жарьте еще несколько минут.

Из готового теста сформируйте шарики и дайте им подойти. Затем шарики раскатайте в лепешки, в середину каждой уложите грибную массу, сделайте пирожки. Дайте им подойти полчаса на смазанном маслом противне, затем осторожно смажьте поверхность пирожков сладким крепким чаем и выпекайте в нагретой духовке 30- 40 минут.

Готовые пирожки уложите в глубокую тарелку и накройте полотенцем.

### **Луковник**

Приготовьте постное дрожжевое тесто как для пирогов. Когда тесто подымется, раскатайте его на тонкие лепешки. Нарежьте репчатый лук и поджарьте его до золотистого цвета на растительном масле.

На дно сотейника или формы, смазанной маслом, положите тонкую лепешку, засыпьте луком, затем опять лепешку и слой лука. Так надо уложить шесть слоев. Верхний слой должен быть из теста.

Луковник выпекайте в хорошо разогретой духовке. Подавайте горячим.

### **Расстегаи**

400 г муки, 3 столовые ложки масла, 25-30 г дрожжей, 300 щуки, 300 г семги, 2-3 щепотки черного молотого перца, столовая ложка толченых сухарей, соль по вкусу.

Замесите постное тесто, дайте ему два раза подняться. Поднявшееся вторично тесто раскатайте в тонкий лист и стаканом или чашкой вырежьте из него кружки.

На каждый кружок положите фарш из щуки, а на него - тоненький кусочек семги. Можно использовать фарш из морского окуня, трески, сома (кроме морского), судака, сазана.

Концы пирожков защипните так, чтобы середина осталась открытой.

Расстегаи уложите на смазанный маслом противень и дайте им подойти 15 минут.

Каждый расстегай смажьте крепким сладким чаем и обсыпьте сухарями.

Выпекать расстегаи следует в хорошо разогретой духовке.

Отверстие в верхней части расстегаев пирожков оставляют для того, чтобы во время обеда в него можно было залить рыбный бульон.

Расстегаи подают к ухе или рыбному супу. В те дни, когда рыба не благословляется, можно приготовить расстегаи с грибами и рисом.

Для фарша потребуются 200 г сушеных грибов, луковица, 2-3 столовые ложки масла, 100 г риса, соль, перец черный молотый.

Отваренные грибы пропустите через мясорубку или порубите. Мелко нарезанный лук обжарьте вместе с грибами 7 мин. Жареные грибы с луком охладите, смешайте с отваренным рассыпчатым рисом, посолите, посыпьте перцем.

### **Кулебяка**

Для теста: 400 г муки, 25-30 г дрожжей, половину стакана воды, 100 г растительного масла, щепотка соли, сахар по вкусу.

Для фарша из рыбы: 400 г филе щуки (можно другую рыбу), столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки толченых сухарей, луковица, соль, перец по вкусу.

Для рисовой начинки: стакан риса, полтора стакана воды, столовая ложка масла, чайная ложка соли, 300 г филе любой жирной рыбы.

Приготовьте дрожжевое тесто опарным способом.

Пока тесто подходит, сварите рис. Варить рис лучше всего в скороварке или в кастрюле с очень плотно прилегающей крышкой, на которую надо положить груз, чтобы из кастрюли не выходил пар.

Стакан хорошо промытого риса заливают полтора стаканами кипятка, солят, скороварку или кастрюлю закрывают, варят рис три минуты на сильном огне, шесть - на среднем, три - на слабом, а затем, не поднимая крышку, выдерживают еще двенадцать минут.

После того, как рис будет готов, выложите его в смазанную маслом форму и запеките в духовке, чтобы рис слегка подрумянился.

Филе щуки дважды прокрутите вместе с репчатым луком через мясорубку, добавьте соль, перец, хорошо перемешайте фарш.

После того, как тесто подойдет, его нужно раскатать в виде продолговатой овальной лепешки толщиной в палец. По центру лепешки продолговатой горкой уложите слоями рыбный фарш с рисом, на него - кусочки рыбного филе и снова фарш с рисом.

Края лепешки заверните и плотно защипите над фаршем. Поверхность пирога украсьте элементами из теста.

Подготовленную кулебяку поставьте в теплое место на 15-20 минут.

Перед тем, как выпекать кулебяку, поверхность ее смажьте крепким чаем и проколите в нескольких местах, чтобы выходил пар во время выпекания.

Выпекать кулебяку в духовке при температуре 210-220 С°.

Начинки для кулебяки могут быть разные - грибные, овощные, из каш. Можно сделать кулебяку сразу с двумя, с тремя начинками. Иногда пеклись кулебяки с двенадцатью слоями!

Если вы хотите сделать такую кулебяку, то каждый вид фарша надо переложить тонким блинчиком.

Формовать кулебяку можно также по-разному. Кроме описанного способа, можно раскатать два овала: верхний и нижний. Верхний овал сделайте немного тоньше нижнего, чтобы он хорошо пропекся. На нижний овал положите начинку, накройте ее верхним овалом и защепите края в виде красивого бордюра.

### **Рыбник**

500 г рыбного филе, луковица, 2-3 картофелины, 2-3 столовые ложки масла, соль, перец по вкусу.

Сделайте постное тесто, раскатайте его на две лепешки.

Лепешка, которая будет использована для нижнего слоя пирога, должна быть несколько тоньше верхней.

Уложите раскатанную лепешку на смазанную маслом форму, на лепешку уложите слой тонко нарезанного сырого картофеля, обсыпанные солью и перцем крупные куски рыбного филе, сверху - тонко нарезанный сырой лук.

Все полейте маслом и накройте второй лепешкой. Края лепешек соедините и подогните книзу.

Поставьте готовый рыбник в теплое место на двадцать минут, перед тем, как поставить рыбник в духовку, проколите верх в нескольких местах.

Выпекайте в духовке, разогретой до температуры 200-220°С.

### **Пирог с капустой и рыбой**

Раскатайте постное тесто по форме будущего пирога.

Ровно выложите слой капусты, на нее - слой нарубленной рыбы и снова слой капусты. Края пирога защемите и запекайте пирог в духовке.

### **Картофельные оладьи**

Натрите на терке очищенный сырой картофель, посолите, дайте появиться соку, затем добавьте немного воды, и столько муки, чтобы получилось тесто, как для оладий.

Готовое тесто выкладывайте ложкой на горячую сковороду, смазанную растительным маслом, и обжаривайте с обеих сторон.

### **Струдели**

Замесите тесто из двух стаканов муки, трети стакана растительного масла, нескольких столовых ложек теплой воды, соли, щепотки соли.

Месите тесто до тех пор, пока оно не станет эластичным и гладким.

Поставьте комочек теста на полчаса в теплое место, а затем, хорошо посыпав поверхность стола мукой, раскатайте его до толщины бумаги. Смажьте поверхность растительным маслом, осторожно и равномерно разложите по поверхности начинку и начинайте сворачивать с одного края рулет. Готовый рулет осторожно уложите на смазанную маслом форму (можно свернуть жгутом, так, чтобы кольца не касались друг друга), смажьте верх маслом и запекайте до готовности в хорошо разогретой духовке. Испеченный струдель разрежьте на порционные куски.

### **Начинки для струделей:**

- Яблочная.

Нарежьте половину килограмма яблок, смешайте с половиной стакана растолченных грецких орехов, двумя столовыми ложками панировочных сухарей, посыпьте корицей, сахаром.

- Картофельная.

Испеките несколько картофелин, разомните, полейте подсолнечным маслом, заправьте кольцами жареного лука, растолченным чесноком.

Для начинки можно использовать тушеную капусту, каши, а для сладких - изюм, морковь, чернослив.