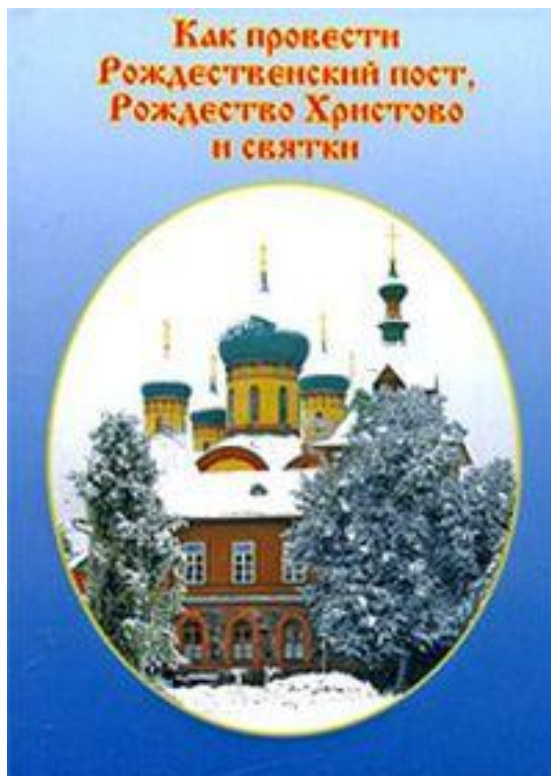


По благословию Святейшего Патриарха  
Московского и всея Руси Алексия II



**КАК ПРОВЕСТИ РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ,  
РОЖДЕСТВО И СВЯТКИ**

М.: Московский Сретенский Монастырь;  
"Новая книга" - "Ковчег", 1997.

© Составление, оформление "Ковчег", 1997

## СОДЕРЖАНИЕ

Как произошло рождение Спасителя .....	3
Как был установлен Рождественский пост .....	4
Зачем установлен Рождественский пост .....	5
Когда начали праздновать Рождество Христово.....	6
Как питаться в Рождественский пост .....	7
Рецепты кухни Рождественского поста.....	9
Блюда, приготовленные без растительного масла.....	9
Салаты .....	9
Супы, похлебки.....	10
Первые блюда .....	10
Вторые блюда.....	11
Блюда, приготовленные с растительным маслом .....	13
Первые блюда .....	16
Вторые блюда.....	24
Что можно приготовить в рыбные дни .....	35
Постные заправки для салатов и соусы .....	37
Соусы.....	38
Как питаться в Рождественский сочельник.....	42
Как приготовить сочиво .....	42
Почему на Рождество украшают елки.....	43
Как празднуется Рождество Христово .....	43
Рецепты праздничных блюд Рождественского стола .....	46
Как проводить святки .....	51

## Как произошло рождение Спасителя

Изгоняя наших прародителей из рая, Сам Бог обещал им Спасителя (Быт. 3, 15), и неоднократно повторял это обещание (Быт. 22, 18; 2 Цар. 7, 12-13), чтобы приготовить людей к Его принятию. Все преобразования и пророчества, относившиеся к воплощению Сына Божия, исполнились.

В церковном каноне на Рождество Христово говорится, что "мудрый Создатель опять возстановляет человека, который, быв сотворен по образу Божию, растлел от преступления, весь подвергся повреждению и лишился высшей Божественной жизни». Можно сказать, что вся Вселенная ожидала небесного Искупителя.

Перед рождением Спасителя римский император Август, который правил тогда и покоренной Иудеей, повелел произвести во всей обширной империи всенародную перепись. Все подданные Римской империи отправились для переписи в свои родные города. Дева Мария и Иосиф жили в Назарете, городе Галилейском, но так как оба они происходили из рода и дома Давидова, обитавшего в земле Иудовой, в Вифлееме, городе Давидовом, то они и направились в этот город.

В этом городе и исполнилось предсказание пророков о рождении Спасителя: *се, Дева во чреве примет и родит Сына, и нарекут имя Ему: Еммануил* (Ис. 7, 14); *И ты, Вифлеем-Ефрафа, мал ли ты между тысячами Иудиными? из тебя произойдет Мне Тот, Который должен быть Владыкою в Израиле и Которого происхождение из начала, от дней вечных* (Мих. 5, 2).

Господь наш Иисус Христос родился от Пречистой Девы Марии непостижимо и неизреченно в правление римского кесаря Августа в лето от сотворения мира 5508: "повелением кесаревым была перепись, мы же во имя Тебя, вочеловечшагося Бога нашего, вписались с число верных». "Повинуясь кесареви повелению, Христе, ты вписался в число рабов, и нас, рабов врага и греха, сделал свободными» - поет Церковь в Каноне на Рождество Христово.

Родившийся в вертепе, Младенец, повитый пеленами, был положен в ясли, что знаменует глубокое уничижение, до которого опустился грешный человек, нуждающийся в небесной помощи

Богочеловека. *"Во яслех восклонись Господь, да безсловество человечества исправит. В безсловесных яслях Тя полагает Дева, Божие Слово безначальное, мое бо разрешити безсловесие грядеши, еже подъях завистию зминою: пеленами же повитися, яко да расторгнеши пленицы прегрешений моих".*

Но ни ночной мрак, ни вертеп, ни ясли, ни пелены - эти первые образы Его смирения и уничтожения - не могли утаить Божественной славы Младенца. О рождении Младенца тотчас узнали вифлеемские пастухи и восточные мудрецы, то есть "простецы и мудрецы". Пастухи, пришедшие в вертеп после явления им Ангела с воинством небесным, поспешили в Вифлеем и первыми поклонились Младенцу-Господу.

Перед Его рождением явилась на востоке от Вифлеема чудесная звезда. Своим явлением она возвестила миру, что воссияла звезда от Иакова и восстает жезл от Израиля, и разит князей Моава и сокрушает всех сынов Сифовых (Числ. 24, 17). Необычная звезда привела с востока, на поклонение новорожденному Царю Иудейскому волхвов, или мудрецов, которые, падши пред ним, поклонились и поднесли Ему дары - золото, ладан и смирну. Золото - как Царю, ладан - как Богу, смирну - "яко человеку смертну".

По изречению Церкви, не только пастухи и волхвы узнали и исповедали Христа Спасителя, но и каждая тварь принесла родившемуся Господу дар: Ангелы - пение, небеса - звезду, пастыри - чудо, волхвы - дары, земля - вертеп, пустыня - ясли, люди - Матерь Деву, язычество - начаток христианства в своих волхвах.

Так, в Вифлеемском вертепе сквозь уничтожение родившегося Спасителя просияла Божественная слава.

## **Как был установлен Рождественский пост**

Установление Рождественского поста, как и других многодневных постов, относится к древним временам христианства. Уже с четвертого века св. Амвросий Медиодоланский, Филастрий, блаженный Августин упоминают в своих творениях Рождественский пост. В пятом веке о древности Рождественского поста писал Лев Великий.

Первоначально Рождественский пост длился у одних христиан семь дней, у других - несколько больше. На соборе 1166 года бывшем при константинопольском патриархе Луке и византийском императоре Мануиле всем христианам было положено хранить пост пред великим праздником Рождества Христова сорок дней.

Антиохийский патриарх Вальсамон писал, что "сам святейший патриарх сказал, что, хотя дни этих постов (Успенского и Рождественского. - *Ред.*) не определены правилом, понуждаемся, однако, последовать неписаному церковному преданию и долженствуем поститься... от 15 дня ноября".

Рождественский пост - последний многодневный пост в году. **Он начинается 15 (28 - по новому стилю) ноября и продолжается до 25 декабря (7 января)**, длится сорок дней и потому именуется в Церковном уставе Четыредесятницей, так же, как и Великий пост. Так как заговенье на пост приходится в день памяти св. апостола Филиппа (14 ноября старого стиля), то этот пост называют Филипповым.

## **Зачем установлен Рождественский пост**

Рождественский пост - зимний пост, он служит для нас к освящению последней части года таинственным обновлением духовного единения с Богом и приготовлением к празднованию Рождества Христова.

Лев Великий пишет: "Само хранение воздержания запечатлено четырьмя временами, чтобы в течение года мы познали, что непрестанно нуждаемся в очищении и что при рассеянии жизни всегда надо стараться нам постом и милостынею истреблять грех, который приумножается брэнностью плоти и нечистотою пожеланий".

По словам Льва Великого, Рождественский пост есть жертва Богу за собранные плоды.

"Как Господь ущедрил нас плодами земли, - пишет святитель, - так и мы во время этого поста должны быть щедры к бедным".

По словам Симеона Фессалоникийского, "пост Рождественской Четыредесятницы изображает пост Моисея, который, постившись сорок дней и сорок ночей, получил на каменных скрижалях начертание словес Божиих. А мы, постясь сорок дней, созерцаем и приемлем

живое слово от Девы, начертанное не на камнях, но воплотившееся и родившееся, и приобщаемся Его Божественной плоти".

Рождественский пост установлен для того, что мы ко дню Рождества Христова очистили себя покаянием, молитвою и постом, чтобы с чистым сердцем, душой и телом могли благоговейно встретить явившегося в мир Сына Божия и чтобы, кроме обычных даров и жертв, принести Ему наше чистое сердце и желание следовать Его учению.

## **Когда начали праздновать Рождество Христово**

Начало этого праздника относится к временам Апостолов. В Апостольских постановлениях говорится: "Храните, братия, дни праздничные, и, во-первых, день Рождества Христова, которое да празднуется вами в 25-й день десятого месяца" (desembri). Там же сказано: "День Рождества Христова да празднуют, в он же нечаемая благодать дана человекам рождением Божия Слова из Марии Девы на спасение миру".

Во втором столетии на день Рождества Христова, 25 декабря (юлианского календаря), указывает Климент Александрийский.

В третьем веке о празднике Рождества Христова упоминает св. Ипполит.

Во время гонений христиан Диоклетианом, в начале четвертого века, в 303 году, 20 000 никодимийских христиан было сожжено в храме в самый праздник Рождества Христова.

С того времени, когда Церковь получает свободу и делается господствующей в Римской империи, праздник Рождества Христова мы находим во всей Вселенской Церкви, как это можно увидеть из поучений св. Ефрема Сирина, св. Василия Великого, Григория Богослова, Григория Нисского, св. Амвросия, Иоанна Златоустого и других отцов Церкви четвертого века на праздник Рождества Христова.

Никифор Каллист, писатель семнадцатого века, в своей церковной истории пишет, что император Юстиниан в шестом веке установил праздновать Рождество Христово по всей земле.

В пятом веке Патриарх Константинопольский Анатолий, в седьмом Софроний и Андрей Иерусалимские, в восьмом св. Иоанн Дамаскин. Козьма Майумский и Герман, Патриарх Цареградский, в девятом преподобная Кассия и другие, имена которых нам неизвестны, написали для праздника Рождества Христова многие священные песнопения, которые и ныне звучат в храмах для прославления светло празднуемого события.

## **Как питаться в Рождественский пост**

Устав Церкви учит, от чего следует воздерживаться во время постов - "все благочестиво постящиеся строго должны соблюдать уставы о качестве пищи, то есть воздерживаться в посте от некоторых брашен [то есть еды, пищи. - *Ред.*], не как от скверных (да не будет сего), а как от неприличных посту и запрещенных Церковью. Брашна, от которых должно воздерживаться в посты, суть: мясо, сыр, коровье масло, молоко, яйца, а иногда и рыба, смотря по различию святых постов".

Правила воздержания, предписанные Церковью в Рождественский пост, столь же строги, как и Петров пост. Кроме того, в понедельник, среду и пятницу Рождественского поста уставом запрещаются рыба, вино и елей и дозволяется принимать пищу без масла (сухоядение) только после вечерни. В остальные же дни - вторник, четверг, суббота и воскресенье - разрешено принимать пищу с растительным маслом. Рыба во время Рождественского поста разрешается в субботние и воскресные дни и великие праздники, например, в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы, в храмовые праздники и во дни великих святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Если же праздники приходятся на среду или пятницу, то разрешение поста положено только на вино и елей.

От 20 декабря до 25 декабря (старого стиля) пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье рыба не благословляется. Между тем именно на эти дни приходится празднование гражданского



Нового года, и нам, православным христианам, надо быть особенно собранными, чтобы весельем, винопитием и вкушением пищи не нарушить строгость поста.

Постясь телесно, в то же время необходимо нам поститься и духовно. "Постящися, братие, телесне, постимся и духовне, разрешим всяк союз неправды", - заповедует Святая Церковь.

Пост телесный, без поста духовного, ничего не приносит для спасения души, даже наоборот, может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием собственного превосходства от сознания того, что он постится. Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид, с воздержанием от супружеской жизни, с исключением увеселительных и зрелищных мероприятий, просмотра телевизора. Пост не цель, а средство - средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь диетой.

Сущность поста выражена в следующей церковной песне: "Постясь от брашен, душа моя, а от страстей не очищаясь, - напрасно утешаемся неядением: ибо - если пост не принесет тебе исправления, то возненавидена будет от Бога, как фальшивая, и уподобится злым демонам, никогда не ядушим".

Некоторые считают, что при современном бедственном положении в России, когда не выплачивают зарплату, когда у многих нет денег, пост не тема для разговора. Напомним слово Оптинских старцев: "Не хотят поститься добровольно - будут поститься недобровольно..."



# Рецепты кухни Рождественского поста

## Блюда, приготовленные без растительного масла

### Салаты

#### Салат с черносливом

Мелко нашинковать белокочанную капусту (четверть кочана), перетереть ее с солью и сахаром (1 столовая ложка), сок отжать. Очистить от косточек и нарезать заранее (за 2-4 ч.) замоченный чернослив. Натереть морковь и половину лимона на терке. Все смешать. По желанию в салат можно добавить щепотку тмина.

#### Салат из моркови с соленым огурцом

800 г моркови, 2 соленых огурца, 200 г томатного сока.

Удалить тонкую кожицу с соленых огурцов, разрезать их вдоль надвое. Если семена крупные, удалить их. Нарезать огурцы на мелкие кубики, залить томатным соком, сдобрить перцем и дать настояться. Морковь мелко нашинковать, залить приготовленной заправкой и подавать на стол.

#### Салат из тертой моркови, свеклы, капусты и лука

200 г моркови, 200 г капусты, 200 г свеклы, пучок зеленого лука, мед, лимонный сок.

Овощи натереть отдельно, не смешивая их по цвету. В круглой салатной вазе выложить горку из белокочанной капусты. Вокруг нее кольцом уложить тертую морковь и, наконец, внешним кольцом – красную тертую свеклу. Полить все лимонным соком, смешанным с медом. Между кольцами уложить мелко нарезанный зеленый лук.

#### Салат из тертой моркови с капустой кольраби

3-4 морковки, 200 г кольраби, маленькая ложка меда, столовая ложка молотых грецких орехов и немного лимонного, клюквенного, вишневого, яблочного или гранатового сока, веточка зелени.

Морковь и кольраби хорошенько промыть, натереть на мелкой терке и перемешать. Заправить хорошо протертой смесью меда, лимонного сока. Украсить салат крошками орехов.

## **Супы, похлебки**

### **Похлебка с гречневой крупой**

2 картофелины, по 1 корню моркови, петрушки, пастернака. 0,5 головки чеснока, 3 головки лука, пучок огородной зелени, 0,5 стакана гречки.

Овощи отварить, как обычно, на хорошем огне. Когда будет готов картофель, ввести гречку. Варить до готовности крупы.

### **Капустный суп с томатной пастой**

2-3 картофелины, 1-2 головки репчатого лука, 1 морковь, 400 г белокочанной капусты, две ложка томатной пасты, 3 лавровых листа.

Нарезать картофель кубиками, тщательно помыв его щеткой и вырезав глазки. Лук мелко шинковать, морковь нарезать тонкими кружочками. Капусту мелко шинковать. При полуготовности картофеля бросить в кипяток капусту одновременно с морковью и томатной пастой. Лавровый лист, как всегда, вводится за 3-4 мин. до готовности супа. Разлить по тарелкам и густо посыпать зеленью.

## **Первые блюда**

### **Щи**

500 г свежей капусты, 3 луковицы, 1 морковь, 2 картофельных клубня, корень петрушки, корень сельдерея, пучок укропа и петрушки, 3 лавровых листа, 3 горошины душистого перца, головка чеснока, 3 помидора.

Картофель разрезать пополам, корень петрушки и луковицы - на 4 части. Стержень листа капусты отделяется от кочерыжки, вырезается из листа и крупными кусками закладывается в щи вместе с петрушкой. Не забудьте бросить лавровый лист и душистый горошек. Корень сельдерея натереть на крупной терке и бросить в щи, тонкую часть листа, сложенную в стопку, нарезать очень крупными квадратами. Эти щи варятся немного дольше, но в любом случае не больше 12 мин. Отличаются они тем, что все овощи режутся крупно. Морковь натереть на мелкой терке и ввести в готовое блюдо вместе с размятым или очень мелко шинкованным чесноком, после того как щи по

готовности картофеля сдвинуты на край плиты. Щи можно заправить размолотым красным перцем.

### **Щи с грибами**

500 г квашеной капусты, 25 сухих белых грибов, 2 луковицы, 2 клубня картофеля, 1 морковь, корень петрушки, 1 репа, 3 лавровых листа, головка чеснока, 2 столовые ложки сушеной крапивы, 3 зерна душистого горошка.

Сварить грибы, в бульон бросить нарезанные кубиками картофельные клубни, мелко нашинковать луковицы и тоже бросить в бульон. Морковь, репу и петрушку нарезать кружочками и положить в кастрюлю. Квашеную капусту промыть под струей воды, отжать, после чего опустить в кипяток. Снять кастрюлю с огня по готовности картофеля. Лавровый лист и душистый перец кладут в щи вместе с морковкой. Снять с огня кастрюлю, размять чеснок в чесночнице и заправить щи.

### **Рассольник овощной**

3-4 соленых огурца, клубень картофеля, 1 морковь, 1 репа, 0,5 стакана риса, корень петрушки, 2 луковицы, лук-порей, 3 лавровых листа, пучок укропа, пучок петрушки.

Картофель помыть, нарезать кубиками и бросить в кастрюлю с кипятком. Морковь и петрушку нашинковать и положить в кастрюлю, вслед за ними и репу, нашинкованную соломкой. Зелень лука-порея мелко нарезать и ввести в рассольник. Белый стержень порея нарезать очень тонкими колечками и тоже положить в суп. Огурцы очистить от кожуры и разрезать вдоль на 4 части. Мелко нашинковать огурцы и ввести в рассольник. Стволики пряной зелени нарезать крупкой и положить в кастрюлю, снятую с огня. Дать настояться под крышкой.

## **Вторые блюда**

### **Капуста тушеная**

1 кг капусты, 200 г помидоров, столовая ложка растительного масла, красный молотый перец, зелень укропа и 2 клубня картофеля среднего размера.

Капусту разобрать на отдельные листья, вырезать стволики, сложить слоями тонкие листья и нашинковать. В чугунок налить 0,5 стакана воды. Когда она закипит, положить нашинкованную грубую часть листа и тушить под крышкой 3 мин. После этого ввести тонкий нашинкованный лист капусты и тушить, пока он не обмякнет. Добавить красный перец, картофель все перемешать и тушить до готовности.

### **Белокочанная капуста с грибами**

500 г капусты, 2-3 головки репчатого лука, 50 г сушеных грибов, столовая ложка муки, столовая ложка подсолнечного масла.

Разобрать и нашинковать листья капусты. Грибы отварить в сравнительно небольшом количестве воды. Когда они дойдут до полуготовности, мелко нашинковать. На дно чугунной кастрюли налить немного грибного отвара. Когда отвар закипит, потушить мелко нашинкованные головки лука с нашинкованной грубой частью капустного листа, затем положить в кастрюлю тонкую часть нашинкованного листа и потушить. Отставить кастрюлю на край плиты, добавив по вкусу красный перец. Из оставшегося грибного бульона сделать соус бешамель, добавив к отвару муку. Капусту с грибами выложить на блюдо, облить соусом и посыпать зеленью.

### **Отварная фасоль по-монастырски**

Цветную фасоль перебрать, хорошо промыть, ошпарить крутым кипятком, залить небольшим количеством теплой воды, чтобы фасоль только была покрыта ею, и варить до мягкости зерен. Затем по вкусу посолить, добавить мелко нарезанный лук, репчатый. Варить еще около полчаса, затем всыпать рубленую зелень петрушки и укропа. Подать отварную фасоль горячей или холодной вместе с оставшимся отваром.

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

### **Грибная икра**

Эту икру готовят из сушеных 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 3-процентный - 5 г, чеснок, соль и перец по вкусу.

### **Редька с маслом**

Натрите на мелкой терке вымытую и очищенную редьку. Добавьте соль, сахар, мелко нарезанный репчатый лук, растительное масло, уксус. Все хорошо размешайте, дайте несколько минут постоять. Затем положите в салатник горкой, украсьте нарубленной зеленью.

Редька - 100 г, лук репчатый - 20 г, масло растительное - 5 г, соль, сахар, уксус, зелень 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.

### **Салат из редьки**

400 г редьки, 1- 2 головки репчатого лука, 1 вареная морковь, мелко нарубленная зелень, соль, растительное масло

Редьку вымыть, очистить, натереть на крупной терке, смешать с мелко нарезанным луком, посолить, заправить маслом. Украсить салат цветком из моркови и зеленью петрушки. К салату подать гренки из ржаного хлеба.

### **Салат из моркови с яблоками**

300 г сырой моркови, 2 яблока, 1 столовая ложка сахара, 1 чайная ложка сока лимона, соль по вкусу, 2 столовые ложки растительного масла, зелень петрушки.

Морковь натереть на крупной терке, яблоко нарезать кубиками и сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнело. Приправить солью, сахаром, растительным маслом, перемешать, украсить зеленью петрушки.

### **Винегрет из овощей**

Отварить в слегка подсоленной и подкисленной несколькими каплями уксуса воде нарезанные кубиками морковь (2-3 шт.), а после нее - свеклу (1 шт.). Отдельно отварить в подсоленной воде нарезанный кубиками картофель. Овощные отвары соединить и сохранить, а нарезанные овощи откинуть на дуршлаг, а затем смешать с нарезанными мелкими кубиками солеными огурцами (2 шт.), нарезанным соломкой репчатым луком (2-3 головки), консервированным зеленым горошком (250 г), изюмом (2-3 столовые ложки) и очищенным от кожицы и зерен и нарезанным кубиками лимоном (1 шт.). Из овощного отвара, растительного масла (1 стакан), вина (1 стакан), сока второго лимона, черного перца (несколько горожка шин), столовой горчицы (1 чайная ложка) и соли (по вкусу) приготовить маринад и довести его до кипения. Салат залить маринадом и выдержать под крышкой в течение 30 мин., после чего распределить на порции.

### **Салат из белой фасоли**

Фасоль (250 г) замочить на ночь в воде, а на следующий день отварить на медленном огне до мягкости, затем откинуть на сито и отцедить. Приготовить заправку из 3%-ого уксуса (полстакана), растительного масла (полстакана) с добавлением соли (по вкусу). К отцеженной фасоли добавить нарезанные лук (2 головки) и зелень петрушки (1 пучок). Смесь размешать, выложить в салатницу и залить приготовленной заправкой. Готовый салат посыпать зеленью петрушки и, по желанию, тертым жгучим перцем.

### **Салат из фасоли и картофеля**

2 кг отварного очищенного картофеля, 4 стакана вареной мелкой фасоли, 300 г маринованных огурцов, 2-3 луковицы, 1 вареная морковь, 0,5 стакана растительного масла, зелень петрушки, уксус, молотый перец, соль.

Нарезанный кружочками картофель и огурцы соединить с фасолью и мелко покрошенным луком. Смешать с растительным маслом, заправить уксусом, перцем и солью по вкусу. Выложить в салатницы. Украсить листочками петрушки и кружочками моркови.

### **Салат с сельдью**

Половину головки цветной капусты, 200 г консервированной стручковой фасоли, 1 небольшая селедка, по 1 ст. ложки растительного масла и уксуса, молотый черный перец, немного жгучего перца, измельченная зелень петрушки, щепотка сахара. Цветную капусту отварить в соленой воде и разобрать на соцветия. Свежую фасоль отварить и порезать (можно использовать кон.сервированную). Селедку нарезать на мелкие кусочки. Остальные продукты перемешать и залить этой смесью капусту с селедкой. Поставить в холодное место не меньше чем на 1 час. Подавать с черным хлебом.

### **Салат из свеклы с луком**

3 вареных свеклы, 3 головки лука, 1-2 ст. ложки томатной пасты, растительное масло для жарения, сахар, соль.



Натереть свеклу на крупной терке. Лук нарезать кольцами и обжарить в масле. Смешать свеклу, лук и томатную пасту. Положить по вкусу соль и сахар.

### **Салат из фасоли с печеной свеклой**

Смешать вместе взятые в равных весовых долях отварную красную фасоль, нарезанную мелкими кубиками печеную свеклу и квашеную капусту. Добавить натертый на мелкой терке очищенный корень хрена и мелко нарезанный лук (количество по вкусу), заправить салат подсолнечным маслом, посолить и поперчить молотым черным перцем, всыпать немного сахара. Подать салат хорошо охлажденным. По желанию в салат можно добавить ягоды клюквы.

## **Первые блюда**

### **Постный гороховый суп**

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

Для лапши полстакана муки надо 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. Летом можно прибавить свежие помидоры, нарезанные ломтиками, которые закладывают одновременно с картофелем.

При подаче посыпать петрушкой или укропом.

Картофель, капуста - по 100 г, лук - 20 г, 1 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, добавить перец, лавровый лист и другие специи по вкусу.

За минуту до готовности в рассольник вливают огуречный рассол.

200 г свежей капусты, 3-4 средние картофелины, 1 морковь, 2-3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 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 указанному 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 изготовленная 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 мин. 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. Щи вкуснее, чем дольше варятся. 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.

### **Щи кислые**

600 г квашеной капусты, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 столовая ложка томатной пасты, 2 столовые ложки муки, 2 столовые ложки растительного масла, 1 лавровый лист, 5-7 горошин черного перца, соль, сахар по вкусу, зелень петрушки или сельдерея.

Очень кислую капусту следует промыть холодной водой, отжать, нарезать помельче. Капусту перед тушением можно спассеровать в растительном масле. Затем добавить воды и прикрыть крышкой, тушить до мягкости в течение примерно часа. Затем залить горячей водой, добавить нарезанные соломкой пассерованные морковь и репчатый лук с томатом, приправить перцем, лавровым листом, солью и сахаром по вкусу, ввести мучную пассеровку, прокипятить 3 мин. Подавая к столу, щи посыпать мелко нарезанной зеленью укропа, петрушки или сельдерея.

### **Свекольник**

2 кг свеклы, 1 корень сельдерея, 2 морковки, 2 головки репчатого лука, 2 лавровых листа, несколько горошин черного и душистого перца, сахар, лимонный сок, соль.

Свеклу очистить, помыть, натереть на крупной терке, залить теплой кипяченой водой (свекла должна быть покрыта водой полностью), добавить корку черного хлеба и поставить в теплое место на 5-6 дней. Когда закиснет - квас слить.

Морковь, сельдерей, репчатый лук залить водой, добавить лавровый лист, черный и душистый перец, закипятить и сварить овощной бульон. Готовый бульон процедить, добавить свекольный квас. Заправить по вкусу солью, сахаром, лимонным соком.

В старых рецептах в овощной бульон добавляли рыбную голову и сушеные грибы.

### **Свекольник с фасолью**

Крупную красную фасоль замочить в холодной воде на ночь и затем сварить до готовности. Красную сладкую свеклу испечь в духовке, заложить растолченный с солью чеснок (1-2 дольки).

Закрывать кастрюлю с борщом крышкой (неплотно) и дать настояться не менее получаса, чтобы борщ набрал аромат и цвет. Подать горячим с острым красным перцем. К борщу подать сухарики из ржаного хлеба с чесночным соусом. Такой борщ более вкусный на второй день, подать его можно теплым или холодным, по вкусу.

Можно приготовить борщ с фасолью из квашеной шинкованной капусты, обжарив ее предварительно в растительном масле и

приготовив пассеровку из томата-пасты, добавив в нее немного сахара.

В борщ с фасолью можно добавить тонко нашинкованную и предварительно отваренную в небольшом количестве воды столовую свеклу вместе с отваром, оставшимся при ее варке. К такому борщу можно порционно положить в тарелки отдельно отваренные рыбные фрикадельки.

### **Гороховый суп с луковником**

Сварить до мягкости подготовленный и предварительно замоченный на 4-5 часов круглый желтый горох. Добавить нарезанную тонкими кружочками, звездочками или соломкой морковь и варить горох до полной готовности. Спассеровать мелко нарезанный лук в растительном масле до прозрачности и слегка золотистого цвета, заправить суп и посолить по вкусу. К супу подать постный горячий пирог-луковник, нарезав его кусками. Приготовление пирога: из 500 г муки, 2 стаканов воды и 30 г дрожжей и 1/2 ч. ложки соли приготовить простое дрожжевое тесто, дать ему подойти.

Раскатать тонкие лепешки, испечь в духовке, слегка подрумянив каждую. Обжарить в растительном масле много мелко нарезанного лука, переслоить им выпеченные лепешки, укладывая их одна на другую, и запечь пирог в духовке.

### **Хлебный суп с фасолью и овощами**

1 стакан белой фасоли, 3 картофелины, 2 моркови, 1 - 2 луковицы, 1 корень сельдерея, 1/2 небольшого кочана цветной капусты, 200 г черствого хлеба, 1/4 стакана растительного масла, 2 литра воды, соль и специи по вкусу.

Белую некрупную фасоль замочить в холодной воде на ночь. Залить подготовленную фасоль свежей холодной водой, довести до кипения, добавить половину нормы растительного масла и варить около получаса. Картофель нарезать тонкой соломкой, коренья мелко нашинковать или натереть на крупной терке. Цветную капусту ошпарить крутым кипятком, дать немного постоять и затем нарезать мелкими кусочками. Добавить подготовленные овощи в кастрюлю с фасолью и варить до мягкости фасоли.

Для заправки: отдельно на сковороде хорошо перекалить оставшееся растительное масло, слегка подрумянив в нем мелко нарезанный лук, добавить натертый на терке черствый пшеничный хлеб и обжарить его вместе с луком.

Почти готовый суп посолить и поперчить по вкусу, переложить в него луковую заправку и варить еще 10- 15 минут. В готовый суп добавить 2 - 3 дольки чеснока, тщательно растертых с рубленой зеленью укропа, и разлить горячий суп в порционные тарелки. К супу подать подрумяненные сухарики.

### **Суп из белой фасоли**

Замочить в холодной воде на ночь 1 - 2 стакана некрупной белой фасоли. Слить остатки воды, фасоль хорошо промыть, залить необходимым для супа количеством холодной воды, быстро довести до кипения и затем варить на несильном огне. Через 30 - 35 минут варки добавить мелко нарезанные лук, морковь и корень сельдерея.

Взяв их количество по вкусу, влить 2 ст. ложки прокаленного на сковороде растительного масла и варить суп до готовности фасоли. За 10 минут до конца варки положить в суп слегка протушенную в растительном масле томатную пасту и прокипятить.

### **Похлебка луковая**

10 головок репчатого лука, корень петрушки, корень сельдерея или пастернака, столовая ложка сушеного укропа, лавровый лист, гвоздика и душистый перец.

Луковицы мелко нашинковать и прожарить до золотистого цвета в растительном масле. Отварить в литре воды коренья, опустить в бульон лук, посолить, добавить сушеную зелень. Когда суп будет готов, дать ему настояться. Подавать с сухариками из белого хлеба.

### **Похлебка-репивца**

5 некрупных реп, корень пастернака, корень петрушки, головка лука, 3 горошины душистого перца, бутон гвоздики, лавровый лист, головка чеснока, пучок пряной зелени.

Бросить в кипяток нашинкованную луковицу, затем тонко нарезанную листиками репу и пастернак. Лавровый лист, перец и



гвоздику ввести за 3 мин. до готовности. Небольшую головку чеснока мелко нарезать или размять в чесночнице и добавить в похлебку, когда кастрюля сдвинута на край плиты. Разливать по тарелкам после настаивания.

### **Похлебка чечевичная**

2,5 л воды, 500 г чечевицы, 2 головки репчатого лука, 250 г моркови, соль, перец, лавровый лист, чеснок по вкусу.

Варить чечевицу с овощами 3 часа, часто помешивая. Посолить, поперчить. Если похлебка очень густая, добавить воду.

### **Рыбный суп**

500 г любой рыбы, 1 морковка, корень петрушки, корень сельдерея, 1 головка репчатого лука, 1 лавровый лист, несколько зерен черного и душистого перца, соль.

Рыбу почистить, нарезать кусочками. Очистить, помыть и измельчить овощи. Рыбу, овощи, приправы залить холодной водой и сварить рыбный суп. Процедить, куски рыбы положить обратно в суп.

Рыбный суп подается подогретым в глубоких тарелках с кусочком рыбы.

### **Солянка рыбная**

Для приготовления солянки можно брать всякую свежую рыбу, но не мелкую и не очень костлявую. Хорошая солянка получается из красной рыбы. Снятое с рыбы филе нарезать кусочками (по 2 - 3 куса на порцию), а из костей и голов сварить бульон.

Очищенный лук тонко шинковать и слегка поджарить в суповой кастрюле с маслом, добавить томата-пюре и тушить 5 - 6 мин., после чего в кастрюлю положить кусочки рыбы, нарезанные ломтиками огурцы и помидоры, каперсы, лавро. вый лист, немного перца, и все это залить подготовленным горячим бульоном, посолить и варить 10-15 мин. Перед подачей на стол в солянку можно положить вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки или укроп. Можно также добавить ломтики лимона, очищенные от кожицы.

На 500 г рыбы - 4-5 соленых огурцов, 1 - 2 головки лука, 2 - 3 свежих помидора или 2 ст. ложки томата-пюре, по ст. ложке каперсов и маслин.

### **Рассольник Ново-Троицкий**

5 ершей, 400 г судака, 400 г свежей (свежемороженой) рыбы жирных сортов, лучше осетрины, 400 г соленой рыбы (севрюга), осетрина, белуга, 10 - 15 раков, 2 корня петрушки, 5 соленых огурцов, 2 ст. ложки муки, огуречный рассол, соль, перец по вкусу, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 пучок укропа.

Ершей сложить в марлю, завязать ее в узелок и опустить в кастрюлю с водой. Добавить корень петрушки, соль и сварить уху. Когда уха сварится, удалить из нее марлю с ершами и процедить. Затем сварить в ней порционные куски крупной рыбы. Сваренную рыбу переложить в холодную подсоленную воду. Соленую рыбу сварить отдельно. В разогретой кастрюле обжарить муку, развести ее горячим огуречным рассолом, довести до кипения, добавить бульон от варки свежей рыбы и еще раз вскипятить. Затем положить в кастрюлю гарнир: куски отваренной рыбы, припущенные с томатом до мягкости огурцы, вареные раковые шейки. В тарелки с рассольником положить укроп.

## **Вторые блюда**

### **Картофель с грибами**

Дольки картофеля обжарить с луком. Когда картофель будет почти готов, густо посыпать его мукой и жарить до образования золотистой корочки. Сушеные грибы отварить, пошинковать, отвар процедить. Картофель выложить горкой на глубокое блюдо, обложить грибами и полить соусом. Для приготовления соуса 2,5 стакана грибного отвара вскипятить, влить в него тонкой струйкой, постоянно мешая, 0,5 стакана холодного отвара, размешанного с мукой. Когда масса загустеет, добавить растительное масло, растертый чеснок с солью и прогреть, не доводя до кипения.

### **Запеканка картофельная**

Отварить картофель (1,5 кг) в подсоленной воде, очистить, нарезать ломтиками и слегка поджарить на растительном масле.

Отдельно пожарить репчатый лук (1 головка). Перемешать картофель с поджаренным луком, посыпать солью и черным молотым перцем и поставить на 10-15 мин. в духовку. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью.

### **Картофельные галушки**

5 крупных клубней картофеля, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 луковицы, красный молотый перец по вкусу.

Две картофелины отварить на пару, после чего осторожно снять кожицу. Размять с пшеничной мукой и обжаренным луком. Лук очень мелко шинковать и вмешать в размятый картофель. Присыпать красным перцем. Три остальные картофелины натереть на мелкой терке и вмешать в приготовленное тесто. Все тщательно растереть до получения эластичной массы, затем десертной ложкой отделять удлиненной формы галушки и опускать их в крутой кипяток или овощной бульон. Вынуть галушки шумовкой и аккуратно переложить в блюдо. Окропить подсолнечным маслом и обильно обсыпать зеленью.

### **Картофель с солеными грибами**

Картофель отварить в подсоленной воде, очистить, нарезать ломтиками, подрумянить в кипящем масле. Затем выложить слоями на смазанное маслом и посыпанное крошками глубокое блюдо, перекладывая солеными грибами, обжаренными в растительном масле с луком. Последний слой - картофель - посыпать панировочными сухарями и сбрызнуть маслом. Запечь в духовке.

### **Картофель печеный, фаршированный жареным луком**

Картофель спечь, очистить, срезать верхушки, сделать выемки такой глубины, чтобы стенки могли удержать фарш. Вынутую массу размять, облить маслом, смешать с шинкованным поджаренным в масле луком и нафаршировать картофель. Сбрызнуть его маслом, запечь в духовке. Картофель печеный, фаршированный гречневой кашей с луком

Картофель испечь, очистить, срезать верхушки, сделать выемки такой глубины, чтобы стенки могли удержать фарш. Сварить гречневую кашу: крупу высыпать в кастрюлю (она должна занять половину объема), положить масло, соль, залить кипятком (чтобы

крупа была покрыта) и поставить кастрюлю в духовку на сковороду с кипятком (по мере выкипания\_его нужно будет пополнять). В готовую кашу положить шинкованный жареный лук, перемешать и начинить картофель. Обильно побрызгать его маслом и прогреть в духовке. Оставшиеся кашу и картофель смешать с маслом, рукой скатать шарики, обвалять их в муке и подрумянить в масле. Картофель выложить на блюдо, вокруг расположить шарики. Подать с маслом.

### **Запеканка капустная**

1 кочан капусты средней величины, 1/2 стакана сухарей, 1 луковица, полстакана растительного масла, 1 ст. ложка крахмала, соль, молотый перец, 2 стакана соуса "бешамель".

Кочан капусты разрезать вдоль на части, отварить их в подсоленной воде, затем мелко порубить. К растительному маслу добавить крахмал, сухари, капусту, поджаренный на масле лук, по вкусу соль, перец, все перемешать и ввести соус. Противень или миску смазать маслом, посыпать сухарями и выложить туда приготовленную капустную массу. Сверху посыпать сухарями и запекать в духовке.

### **Голубцы с белокочанной капустой**

Разобрать кочан свежей капусты (750 г) на листья и срезать ножом толстые стебли. Залить подсоленным кипятком с лимонной кислотой и оставить на 10 мин. На разогретом растительном масле (полстакана) обжарить рис (1 стакан) и репчатый лук (2-3 головки). Влить воду или томатный сок (2-3 столовые ложки) и выдержать на огне до набухания риса. Сняв с огня, смешать рис с мелко нарезанными помидорами (300 г) и рубленой зеленью петрушки. Поперчить и посолить по вкусу. С этим фаршем сформовать голубцы, выложить их в глубокую посуду, залить до половины томатным соком, разбавленным водой, прижать сверху фарфоровой тарелкой и тушить под крышкой на слабом огне 1 час.

### **Голубцы из квашеной капусты**

600 г квашеной капусты, 100 г риса, 2 головки репчатого лука, 120 г моркови, 25 г сушеных грибов, 4 ст. ложки растительного масла, 3 ч. ложки муки. Для соуса 40 г сушеных грибов, 4 ст. ложки растительного масла, 4 ч. ложки муки, 3 головки репчатого лука.

Кочан квашеной капусты разобрать на отдельные листья, утолщенные стебли срезать или отбить тяткой. Если капуста не в меру кислая, то листья рекомендуется залить горячей водой, отварить (несколько минут), а затем охладить. На приготовленные листья положить фарш и завернуть его в листья. Для приготовления фарша рис припустить, грибы обжарить, прибавить нарезанные кубиками и пассерованные морковь и репчатый лук, соль. Все хорошо перемешать.

Подготовленные голубцы положить на смазанную маслом сковороду, сбрызнуть маслом и обжарить в духовке до образования корочки. Обжаренные голубцы сложить в неглубокую кастрюлю, залить грибным соусом и тушить до готовности.

Для приготовления соуса грибы замочить на 2 часа в холодной воде, хорошо промыть и отварить в 1 л воды, вынуть, порезать соломкой. В пассерованный с маслом лук добавить грибы. Муку спассеровать и развести небольшим количеством грибного отвара, влить в основной отвар, прокипятить, добавить пассерованный лук вместе с грибами. Проварить 10 мин.

### **Капуста с помидорами**

2 кочана свежей капусты (около 2,5 кг), 2/3 стакана подсолнечного масла, 500 г маринованных помидоров, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка красного перца, 2 лавровых листа, 10 горошин черного перца, мука, чеснок (по желанию).

Кочаны очистить от внешних листьев, вымыть и разрезать на 4 части. Вырезать кочерыжку, капусту крупно нашинковать, посолить и растереть руками. Добавить чуть больше 1/2 стакана воды и варить 10 мин. Помидоры натереть на терке и прибавить к приготовленному блюду вместе с красным перцем, подсолнечным маслом, лавровым листом и черным перцем. Хорошо перемешать и тушить на слабом огне 40 мин., время от времени помешивая. Снять крышку и 10 мин. варить на сильном огне, часто помешивая. Добавить муку, не переставая мешать, через 2-3 мин. снять с огня. Растертый чеснок добавить по вкусу.

## **Оладьи капустные**

400 г капусты, мука, 2 ч. ложки сухарей, растительное масло, соль, специи.

Капусту очистить, промыть, нашинковать и тушить, пока она не станет мягкой. Тушеную капусту пропустить через мясорубку, посолить, смешать с мукой и сухарями и класть ложкой на раскаленную, смазанную маслом сковороду, придавая форму оладьев.

## **Вареники с капустой**

Для теста: 3 стакана муки, 1/2 стакана воды, 1/2 ч. ложки соли.

Для начинки: 1 кг квашеной или свежей капусты, 2-3 луковицы, 1 морковь, пучок петрушки, 1/2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1-2 ч. ложки сахара, перец, соль.

Замесить тесто средней густоты, раскатать его в тонкий пласт. Раскатанное тесто разрезать на квадраты размером 5х5 см (из них лепят треугольные вареники, складывая противоположные углы квадратов) или вырезать тонким стаканом кружки (для полукруглых вареников). Начинку уложить точно в центр квадратов, причем не более 1 ч. ложки, чтобы вареник не переполнялся и тесто не слишком натягивалось. Места соединений надо стараться делать не толще остального теста, иначе вареники плохо проварятся и будут грубы на вкус. Подготовленные вареники варить в большом количестве кипящей подсоленной воды.

## **Пельмени со свежей капустой**

500 г капусты, 400 г муки, 50 г масла, 50 г лука, 15 г грибной муки, перец, соль.

Капусту мелко нарубить, поджарить в масле с рубленным луком и мукой из белых сушеных грибов, поставить на пар, чтобы грибная мука распарилась, посыпать перцем, остудить. Пшеничную муку посолить, влить воды, замесить тесто, раскатать толщиной в палец, нарезать кусочками, раскатать кружок величиной с дно стакана. Положить в каждый кружок полную чайную ложку капустного фарша, хорошо защипать, опустить в кипящую соленую воду и варить, пока

пельмени не всплывут на поверхность. Пельмени полить растительным маслом, смешанным с жареным луком.

### **Фасоль с картофелем**

Сварить отдельно до готовности предварительно замоченную в холодной воде белую фасоль и очищенный картофель, отцедить остатки отваров и хорошо охладить. Нарезать картофель ломтиками, обжарить в хорошо разогретом масле и смешать с холодной фасолью. Добавить мелко нарезанный и спассерованный в масле лук, 1-2 ст. ложки томата-пюре, соль, молотый черный перец и все еще раз осторожно перемешать. Поставить кастрюлю на легкий огонь или в духовку, накрыв крышкой, и довести до готовности 10-15 минут. Пропорции продуктов при приготовлении блюда произвольные.

### **Рагу из фасоли с картофелем**

1 стакан цветной фасоли, 700 г картофеля, 1 - 2 луковицы, 3-4 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, соль и специи по вкусу.

Предварительно замоченную в холодной воде красную или пеструю фасоль отварить до мягкости, отцедить отвар в миску. Картофель очистить, нарезать крупными кусочками, залить фасолевым отваром и варить при слабом кипении почти до готовности, закрыв кастрюлю крышкой. Для заправки: мелко нарезать лук, обжарить его в растительном масле, добавить томатную пасту и все протушить. Заправить томатный соус солью, молотым черным перцем и специями по вкусу, добавить лавровый лист, протушить еще 3 - 5 минут. Переложить заправку в кастрюлю с картофелем, довести до кипения, влить 1/2 стакана (или больше, в зависимости от желаемой густоты рагу) кипятка и очень осторожно перемешать, чтобы не размять зерна фасоли. Закрывать кастрюлю крышкой и протушить рагу на слабом огне или в духовке до готовности фасоли и картофеля. Подать горячим с веточками зелени петрушки или кинзы.

### **Чечевица в густом соусе**

Замоченную на ночь разбухшую чечевицу залить горячей водой в потребном количестве, добавить мелко нарезанную луковицу и сварить чечевицу до готовности на слабом огне. Оставшийся отвар отцедить в миску. Приготовить густой острый соус: поджарить в



растительном масле еще одну нарубленную луковицу, слегка обсыпав мукой, добавить раздавленную дольку чеснока, 1 ч. ложку острого перца, гвоздику, корицу на кончике ножа. Все вместе перемешать и еще слегка обжарить. К приготовленному луку и специям добавить густую томатную пасту или кетчуп, влить немного отвара чечевицы и проварить на слабом огне до загустения соуса. Заправить готовую чечевицу получившимся густым томатным соусом и подать горячей или холодной, по вкусу.

### **Горошица - гороховая каша**

Подготовленный к варке круглый или лущеный желтый горох отварить до полного размягчения в небольшом количестве воды, подсолить ее в конце варки. Горячий горох тщательно размять, не сливая остатков горохового отвара. Спассеровать в растительном масле много мелко нарезанного, лука до прозрачности и слегка золотистого цвета, смешать его (вместе с оставшимся при жарении лука маслом) с гороховой массой, по вкусу посолить и поперчить. Подать горошицу горячей или использовать как начинку для пирожков.

### **Гороховые биточки**

Отварить отдельно в подсоленной воде 2 стакана желтого целого гороха и 4 моркови, протереть их горячими сквозь дуршлаг или редкое сито и смешать получившиеся массы вместе. Добавить в массу 2 стакана так же отдельно сваренного вязкого риса, муку, заправить массу сахаром и солью по вкусу и хорошо вымесить. Если масса жидковата, слегка загустить ее мукой или молотыми сухарями. Разделать небольшие круглые биточки, запанировать их в муке и хорошо обжарить с обеих сторон в растительном масле. Горячие биточки переложить в кастрюлю, залить 2 стаканами соуса "бешамель" и прокипятить 3 - 5 минут на слабом огне. Подать биточки горячими с отварным или жареным картофелем, обсыпав порционно рубленой зеленью укропа.

### **Гороховый кисель**

Лущеный желтый горох хорошо растолочь или размолоть на кофемолке и развести получившуюся муку небольшим количеством воды. В кипящую подсоленную воду (соотношение гороховой муки и воды 1:3) вылить, помешивая, разведенную водой гороховую муку и варить на слабом огне 15-20 минут, не прекращая помешивать.

Горячий гороховый кисель разлить в тарелки или порционные формочки, хорошо смазав их растительным маслом, и дать полностью застыть. Для заправки: мелко изрубить 2 - 3 луковицы, обжарить их в растительном масле, взяв его столько, чтобы хватило заправить все порции приготовленного киселя. Застывший кисель нарезать на порционные куски, разложить на тарелки, положить сверху каждой порции лук и полить горячим маслом, в котором он жарился.

### **Картофельные котлеты с черносливом**

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

Дайте настоять минут двадцать, чтобы мука распухла, 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, сперва 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 в качестве начинки 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 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, добавьте 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 сковородке, залейте их тестом, жарьте как обыкновенные блины.

### **Пирожки с грибами**

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

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

Замочите на два часа 100 граммов промытых сушеных грибов, отварите их до готовности и пропустите через мясорубку. Обжарьте на сковородке в растительном масле три мелко нарезанные луковички. 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.

### **Расстегаи**

400 г муки, 3 столовые ложки масла, 25-30 г дрожжей, 300 г щуки, 300 г семги, 2-3 щепотки черного молотого перца, 1 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 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, 1 головка репчатого лука, 2-3 столовые ложки масла, 100 г риса, соль, черный молотый перец.

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.

### **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.

## **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, 1 полная чайная ложка соли, чайная ложка перца, неполная столовая ложка красного молотого перца.

## **Что можно приготовить в рыбные дни**

### **Котлеты рыбные**

1 кг хека, трески или спинки минтая, 2 головки репчатого лука, 150 г хлеба, мука, 100 г растительного масла, перец черный, соль, 1 чайная ложка сахара.

Рыбу очистить, вымыть, отделить филе от костей и прокрутить через мясорубку вместе с прожаренным луком и отжатой булкой, приправить сахаром, перцем, добавить муки, перемешать, чтобы

образовался густой фарш. Сформовать котлеты, обвалить в панировочных сухарях, обжарить в растительном масле, чтобы появилась золотистая корочка. Положить котлеты в кастрюлю, залить рыбным бульоном, поставить в духовку на 20 мин. Подавать с картофелем.

### **Рыбная запеканка**

400 г рыбного филе, 150 г растительного масла, 500 г картофеля, 100 г репчатого лука, 60 г томатной пасты, 2 столовые ложки рубленой зелени петрушки, соль, черный и красный молотый перец, панировочные сухари, сахар.

Картофель очистить и нарезать ломтиками. Филе обжарить в хорошо разогретом растительном масле. Лук нарезать кольцами и обжарить. Форму для запекания смазать маслом, на дно уложить половину картофеля, полить соусом, положить рыбу с луком, закрыть остальным картофелем, снова полить соусом, посыпать сухарями. Запекать в хорошо нагретой духовке. Готовую запеканку посыпать зеленью петрушки, укропа или зеленым луком.

### **Рыба, запеченная в фольге**

500 г рыбного филе, 1 столовая ложка укропа или тмина, соль, черный молотый перец, растительное масло.

Фольгу смазать жиром, положить размороженное рыбное филе, посолить, посыпать зеленью, приправами. Каждый кусок обильно полить растительным маслом. Тщательно завернуть, положить на противень и поставить в хорошо нагретую духовку. Запекать около 1 часа, подавать с вареным картофелем.

### **Рыба, запеченная в капусте**

400 г рыбы, 400 г капусты, 100 г репчатого лука, 20 г томатной пасты, 30 г растительного масла, соль, черный молотый перец.

Рыбу почистить, помыть, разделить на порции и посолить. Капусту шинковать (можно использовать квашеную). В кастрюлю сложить мелко нарезанный лук, потушить в растительном масле, добавить капусту и тушить до готовности. Затем добавить томатную пасту (в квашеную капусту томатной пасты не добавлять), перемешать, смазать маслом форму для запекания, часть капусты



выложить в форму, на капусту рыбу, закрыть остальной капустой и запечь в хорошо нагретой духовке.

### **Рыбник**

500 г рыбного филе, 1 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°C.

## **Постные заправки для салатов и соусы**

### **С тмином и корнем хрена**

В винный уксус, разведенный по вкусу холодной кипяченой водой, прибавить 1 ст. ложку ошпаренного кипятком тмина, 1-5 ст. ложек тертого хрена. Добавить сок 1 лимона. Все тщательно перемешать и использовать для закусок из цветной фасоли с вареными овощами (свекла, морковь и другие по вкусу).

### **Чесночная заправка для салатов**

Хорошо раздавить чесночницей 3 - 4 дольки чеснока, растереть его с солью и добавить 3 ст. ложки холодной кипяченой воды и 2 ст. ложки горячего растительного масла. Всю массу тщательно

перемешать и использовать для простых салатов или закусок из отварных бобовых.

Эту заправку можно приготовить острой. Для этого очищенный чеснок раздавить чесночницей или тщательно растолочь. Всыпать в предварительно сильно перекаленное и затем слегка остывшее растительное масло и слегка протушить на совсем слабом огне, чтобы чеснок отдал в масло весь сок, но не подгорел. Добавить молотый красный острый перец, хорошо перемешать, перелить все в стеклянную банку и использовать для добавки в супы или салатные заправки по вкусу.

### **Заправка для салатов**

Смешать вместе 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки столового или лучше винного уксуса, добавить по вкусу соль, молотый черный перец и рубленую зелень укропа и петрушки или кинзы. Хорошо перемешать, дать немного настояться, заправлять салаты и закуски из зеленого горошка или чечевицы.

### **Заправка томатная с луком**

В обжаренный мелко нарезанный лук, посыпанный красным молотым перцем, влить горячую подсоленную воду и слегка проварить. Затем добавить дольки помидоров (свежих или консервированных), протушить все вместе еще 15-20 минут.

Использовать заправку для блюд из тушеной цветной фасоли или желтого гороха.

### **Острая масляная заправка**

Смешать взятые по вкусу оливковое масло, винный уксус, соль, молотый черный перец и рубленую зелень укропа, поместить в бутылку, тщательно взболтать, охладить. Эту заправку можно использовать для закусок из отварных или тушеных бобовых.

## **Соусы**

Продукты для основного соуса: полстакана растительного масла, 2 ст. ложки уксуса или лимонного сока, по 0,5 ч. ложки сахара и соли, молотый черный перец по вкусу. Все компоненты тщательно перемешать в стеклянной посуде и взбить. Соус можно приготовить с

запасом, перед каждым его использованием обязательно взбалтывать. К этому основному соусу можно прибавить:

для лукового соуса - 1 ч. ложку тертого лука или тщательно растертой с солью измельченной зелени лука-порея; для горчичного соуса - 0,5-1 ч. ложку готовой столовой горчицы и еще 0,5 ч. ложки сахара; для томатного соуса - 1 ч. ложку томатной пасты или 2 ст. ложки томатного сока и 0,5 ч. ложки тертого лука;

для зеленого соуса-1,5 ч. ложки мелко измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложку рубленой зелени укропа и 0,5 ч. ложки рубленого зеленого лука.

### **Красный томатный соус**

Спассеровать в масле 3 ст. ложки муки, развести 1 стаканом грибного, овощного бульона или кипятка, перемешивая, чтобы масса была без комочков, и проварить на слабом огне 10-15 минут. Отдельно обжарить мелко нашинкованные коренья (морковь, пастернак, петрушку) и лук, взяв их по вкусу, 2-3 ст. ложки томатопасты, перец, лавровый лист и все добавить в соус.

Варить соус еще 5-10 минут, процедить, протереть массу сквозь сито, добавить 2-3 ст. ложки растительного масла, довести до кипения. Использовать соус горячим или холодным.

### **Чесночный соус**

Отдельно на сковороде приготовить из спассерованной в масле муки и кипятка густой белый соус, слегка посолить, поперчить. По готовности всыпать 1-2 ст. ложки муки. Можно развести огуречным рассолом. В готовый горячий соус ввести толченый с солью чеснок и, прикрыв сковороду крышкой, дать постоять 3-5 минут.

### **Ореховый соус**

1,5 стакана очищенных ядер грецких орехов, 0,5 стакана гранатового сока или 1 ст. ложка винного уксуса, 3/4 стакана воды, 3 дольки чеснока, 2 ст. ложки зелени кинзы, по 1 ч. ложке молотой пряной зелени и молотого красного перца, по 0,5 ч. ложки шафрана и кориандра, соль по вкусу.

Измельчить на мясорубке и перетереть до густой однообразной массы очищенные от кожицы ядра орехов, перец, чеснок и соль. Добавить все остальные пряности и снова перетереть массу.

Смешать гранатовый сок с кипяченой водой и развести смесью получившуюся пряную массу, не прекращая размешивать. Использовать соус холодным.

### **Горчичный соус**

Поджарить 1 ст. ложку муки с 1 ст. ложкой сливочного или растительного масла, развести 2 стаканами воды, прокипятить, процедить.

Добавить 1 ч. ложку готовой горчицы, влить немного уксуса, заправить по вкусу солью, сахаром и еще раз прокипятить.

### **Ореховая приправа**

Тщательно измельчить и растереть ядра 20 грецких орехов, добавить измельченные дольки чеснока (половина средней головки) и снова хорошо растереть. Добавить 100 г замоченного в воде и хорошо отжатого хлеба без корочек и растереть всю массу в эмалированной миске, добавляя понемногу 1/2 стакана растительного масла. Когда масса загустеет, влить в нее 1 ч. ложку уксуса или сок 1/2 лимона и хорошо перемешать.

### **Соус "бешамель"**

Стакан овощного бульона, 2 столовые ложки пшеничной муки, пряности, чайная ложка растительного масла.

В сковороде вскипятить стакан наваристого овощного бульона, развести муку в чашке с теплой водой и тонкой струйкой влить в кипящий на медленном огне бульон. При постоянном помешивании варить соус до того момента, когда он загустеет и появятся отдельные пузырьки - начнется кипение. Соус охладить, сдобрить пряностями по вкусу.

### **Бобовый соус**

2 стакана соевых бобов, 1 л воды, 3 луковицы, 2 столовые ложки растительного масла, красный молотый перец, имбирь, лавровый лист.

Соевые бобы замочить на двое суток, время от времени меняя воду. На третьи сутки воду слить, залить свежую и поставить бобы на огонь. Варить бобы на небольшом огне при необходимости доливая воду. Через 1,5 часа воду вылить и залить новую. Кипятить еще 1-1,5 часа, затем бобы отбросить на дуршлаг, а на бульоне, в котором они варились, приготовить соус. Для этого потребуется стакан бульона, но остальной бульон не выливайте, - он пригодится для супа.

В стакане бульона доварить бобы с мелко нашинкованным луком, лавровым листом и пряными травами. В соус с бобами ввести 2 столовые ложки без верха томатной пасты и столовую ложку сушеной пряной зелени. Снять с огня, часть бобов размять с растительным маслом и ввести в соус.

## **Как питаться в Рождественский сочельник**

Последний день Рождественского поста называется сочельником, потому что уставом в этот день положено есть сочиво. Сочиво готовится из зерен пшеницы, риса. Есть сочиво принято, видимо, в подражание посту Даниила и трех отроков, воспоминаемых перед праздником Рождества Христова, которые питались от семян земных, чтобы не оскверняться от языческой трапезы (Дан. 1,8), - и согласно со словами Евангелия: Царство Небесное подобно зерну горчичному, которое человек взял и посеял на поле своем, которое, хотя меньше всех семян, но, когда вырастет, бывает больше всех злаков и становится деревом, так что прилетают птицы небесные и укрываются в ветвях его (Мф. 13,31-36).

В сочельник у православных христиан сохраняется благочестивый обычай ничего не есть до первой вечерней звезды, напоминающей о явлении звезды на востоке, возвестившей о рождении Иисуса Христа.

В Рождественский сочельник трапеза предписана один раз после Божественной Литургии. На трапезе правилами Церкви постановлено вкушать "с елеем. Сыра же и подобных ему, и рыб, никакоже дерзнем ясти".

## **Как приготовить сочиво**

По церковному уставу, в дни сочельников - Рождественского и Богоявленского - православным христианам предписывается употреблять в пищу сочиво. Вот как его приготовить.

1 стакан зерен пшеницы, 100 г мака, 100 г ядер грецких орехов, 1-3 столовые ложки меда, сахар по вкусу.

Зерна пшеницы толкут в деревянной ступе деревянным пестиком, периодически подливая немного теплой воды, чтобы оболочка пшеницы отошла. Затем ядро отделяют от шелухи, просеивая и промывая. На воде из чистых зерен варят обычную рассыпчатую постную жидкую кашу, охлаждают, подслащивают по вкусу.

Отдельно растирают мак до получения макового молочка, добавляют мед, все перемешивают и добавляют к пшенице. Если

каша густая, ее можно разбавить охлажденной кипяченой водой. В конце добавляют толченые ядра грецких орехов.

Иногда сочиво готовят из риса, но рис следует приготовить особо - стакан риса залить полутора стаканами кипятка, плотно накрыть кастрюлю крышкой, варить рис три минуты на сильном огне, шесть - на среднем, три - на маленьком. Еще двенадцать минут не открывать крышку, давая рису настояться на пару. Соотношение всех компонентов для сочива сохраняется. Иногда добавляют изюм, но это необязательно.

Для подслащивания лучше использовать только мед.

## **Почему на Рождество украшают елки**

Во многих семьях к празднику Рождества устанавливают елки. Этот обычай основывается как на словах пророка Исаии о Спасителе: "И произойдет отрасль от корня Иессеева, а ветвь произрастет от корня его" (Ис. II, 1), так и на словах церковного песнопения в честь события Рождества Христова: "Христе - отрасль от корня Иессеева и цвет он него - произрос Ты от Девы".

Украшение сухих ветвей елок светильниками и сладостями поучительно показывает, что наша природа, бесплодная и безжизненная ветвь, только во Иисусе Христе - источнике жизни, света и радости - может принести духовные плоды: любовь, радость, мир, долготерпение, благость, милосердие, вера, кротость, воздержание (Гал. 5, 22-23).

## **Как празднуется Рождество Христово**

День Рождества Христова издревле причислен Церковью к великим двенадесятым праздникам, согласно с Божественным свидетельством Евангелия, изображающего это событие величайшим, всерадостнейшим и чудесным: я возвещаю вам, - говорит Ангел вифлеемским пастухам, - великую радость, которая будет всем людям: ибо ныне родился вам в городе Давидовом Спаситель, Который есть Христос Господь; и вот вам знак: вы найдете Младенца в пеленах, лежащего в яслях. И внезапно явилось с Ангелом



многочисленное воинство небесное, славящее Бога и взывающее: слава в вышних Богу, и на земле мир, в человеках благоволение!

Православная Церковь о величии праздника Рождества Христова возглашает: "Рождество Твое, Христе Боже наш, возсия мирови свет разума, в нем бо звездам служащие звездою учахуся Тебе кланяться, Солнцу правды, и Тебе ведети с высоты востока: Господи, слава Тебе".

В пределах предпразднества и попразднества праздник Рождества Христова продолжается двенадцать дней.

В последний день перед праздником совершается навечерие Рождества Христова (Рождественский сочельник), свидетельствующее об особенной важности наступающего торжества, ибо навечерия бывают только перед важнейшими праздниками.

В Православной Церкви в навечерие совершаются часы, называемые Царскими, потому что издавна на этом Богослужении присутствовали цари, поклоняясь новорожденному Царю царей.

Царские часы начинаются и совершаются при открытых царских вратах, среди храма, пред Евангелием, положенным на аналое, как бы в знамение того, что ныне Спаситель уже не таится, как некогда во мраке вертепа, но сияет всем народам. Пред Евангелием воскуряется кадильный фимиам, в воспоминание ладана и смирны, принесенных волхвами новорожденному Христу.

Сам день Рождества Христова во плоти, как важнейший и торжественнейший, в Богослужебных книгах Православной Церкви называется пасхою, праздником тридневным. В этот день, по гласу Церкви, "всяческая радости наполняются. Ликут Ангели вей на небеси, и радуются человецы: играет же вся тварь рождшагося ради в Вифлееме Спаса Господа: яко всякая лесьть идольская преста и царствует Христос во веки".

Свою духовную радость в день Рождества Христова Церковь начинает и выражает пророческим утешительным пением на великом повечерии, которым начинается всенощное бдение: "С нами Бог. Разумейте, языцы, и покоряйтесь, яко с нами Бог". Великая радость Церкви в праздник Рождества Христова проистекает из благодарственного воспоминания снисхождения и единения Бога с

человеком, о чем и благовествуется в евангельском чтении на утрени (Мф. 1,8-25).

В древние времена бдение продолжалось всю ночь. "От ночи до утра славословим Тебя, человеколюбче", - говорит Козьма Маиумский в каноне на Рождество Христово.

Божественную Литургию в праздник постановлено совершать "порану труда ради бденного".

После Литургии Церковь совершает благодарственное молебствие Господу Богу об избавлении Церкви и державы Российской от нашествия французов в 1812 году.

Сообразно великой радости, принесенной миру Рождеством Спасителя, Церковь издревле постановила совершать Богослужение в день Рождества Христова без коленопреклонений, кроме благодарственного молебна за избавление Отечества от врагов, разрешать пост, в какой бы день недели ни случился праздник, и весь день церковного праздника сопровождать церковным звоном.

Торжественное прославление Рождества Христова после Богослужения в храмах переносится и в жилища верующих. Подобно Ангелам, которые возвестили великую радость вифлеемским пастухам и пели хвалу Богу, священнослужители начинают славление в храме, в навечерие праздника, после Литургии: "Постановлено вжигать свещник и поставлять его посреди церкви; а ликам стать вкупе среди храма и петь возгласно: "Рождество Твое, Христе Боже наш, возсия мирови свет разума" и прочее".

С древних времен православные христиане проводили праздник Рождества Христова благоговейно. Также и мы должны избегать развлечений и увеселений, нарушающих святость праздника.

## **Рецепты праздничных блюд Рождественского стола**

### **Рождественский миндальный кекс**

Для формы диаметром 26 см: 250 г масла, 250 г сахара, одна ваниль (или чайная ложка ванильного сахара), соль на кончике ножа, 20 г рома, 6 яиц, 350 г муки, 2 чайные ложки разрыхлителя теста, 400 г изюма без косточек, 50 г молотых миндальных орехов, 100 г измельченных цукатов из лимонной корки, 100 г очищенного миндаля (раздробленного на половинки зерен), 2 чайные ложки сахара, 5 столовых ложек воды, 100 г марципана, 60 г сахарной пудры, 2 столовые ложки абрикосового мармелада. Шафран для окраски теста и пергаментная бумага для формы.

Выстелить пергаментной бумагой форму для кекса. Духовку разогреть до 180 градусов. Растереть масло с сахаром, солью, ванилью и ромом. Добавить яйцо и растирать, пока не получится пышная масса. Если масса осядет, добавить ложку муки. Муку смешать с разрыхлителем, изюмом, молотым миндалем и лимонными цукатами и йостепенно перемешать с яично-масляной массой. Тесто переложить в форму, выровнять верх и уложить по поверхности плотно друг к другу половинки миндаля. Выпекать кекс час-полтора на втором уровне снизу. Прежде чем вынуть его из духовки, проверить с помощью деревянной спицы, полностью ли он пропечен - для этого проткнуть кекс, вытащить спицу, и если тесто к ней не прилипло - кекс готов. Испеченный кекс переложить вверх дном на кухонную решетку и некоторое время бумагу не снимать. Из воды и сахара сварить сироп (варить при постоянном помешивании 3 минуты), намазать верх кекса. Смешать с сахарной пудрой марципаны. Бока кекса намазать абрикосовым мармеладом. Марципановую массу тонко раскатать в полоску и обложить ею бока кекса. Выступающий верхний слой надрезать в виде отделочной бахромы. Из оставшихся марципанов можно сделать разные фигурки и украсить поверхность кекса.

### **Салат "Оливье"**

Для него используется мясо домашней птицы или дичи. Для "Оливье" лучше использовать не соленые, а маринованные огурцы,

яблоки же должны быть сладкие или в крайнем случае кисло-сладкие. И огурцы, и яблоки нужно обязательно очистить от кожицы. В "Оливье", как и в любом другом салате, очень важно соблюсти верную пропорцию: на шесть картофелин берутся три моркови, две луковицы, один-два небольших маринованных огурчика, одно яблоко, 200 г отварной курицы, стакан консервированного зеленого горошка, три яйца, две банки майонеза, соль и молотый перец - по вкусу. В рецепте овощи средней величины. Другое обязательное условие - очень тонко и ровно нарезать все продукты. Выложенный высокой горкой салат украсить веточками петрушки, дольками яблок, кружочками маринованных огурцов, кусочками курицы. Чтобы салата хватило всем гостям, возьмите за основу картофель - сколько едоков будет, столько и берите картофелин. Остальное подберите в той пропорции, что дана.

### **Мясо заливное**

Куски говядины отварить до готовности, охладить, нарезать на порции. Чтобы стол выглядел богаче, мясо заливают крупными кусками. Мясо кладут в форму или на противень, украшают вареными яйцами, морковью, зеленью, заливают мясным желе, охлаждают, подают с хреном.

Говядина - 100 г, желе мясное -100 г, яйцо -Юг, морковь -10 г, несколько веточек зелени.

### **Студень**

Говяжьи, свиные, бараньи ножки, головы опалить, разрезать на части, кости разрубить, вымочить в холодной воде в течение 3-4 часов, хорошенько вымыть, залить холодной водой (на 1 кг субпродуктов 2 л воды) и варить при слабом кипении в течение 6-8 часов, периодически снимая жир, прибавить морковь и специи. Отделить мякоть от костей, мелко порубить, соединить с бульоном, посолить и дать прокипеть. Можно по желанию добавить чеснок, затем охладить и разлить в тарелки или формы. Подавать с хреном. Перед подачей окунуть форму в горячую воду, выложить студень на блюдо.

Субпродукты - 1 кг, морковь - 60 г, лук репчатый - 60 г, петрушка, лавровый лист, перец, чеснок, соль по вкусу.

## **Печеный окорок**

Куски окорока вымыть, положить в холодную воду на один час. Обсушить, приготовить довольно крутое ржаное тесто, обмазать окорок, смачивая руки холодной водой. Положить осторожно на противень и поставить в духовой шкаф. Когда корка зарумянится, понемногу поливать теплой водой. Печь нужно 1-2 часа, в зависимости от величины окорока. Вынуть из духовки, снять тесто, пока окорок горяч, дать остыть. Подавать с гарниром, с хреном.

## **Буженина**

Окорок или небольшая часть его, соль из расчета 20 г на 1 кг мяса, перец, чеснок из расчета 1 долька на 1 кг мяса.

Окорок желательно посолить и оставить на одни сутки. Небольшие куски мяса на буженину посолить за час до жаренья. Кожу окорока надрезать острым ножом клетками, натереть солью и перцем, нашпиговать дольками чеснока, положить на противень, налить 1/2 стакана воды и поставить в прогретую духовку. Когда верхняя часть окорока хорошо зарумянится, перевернуть его и, периодически поливая выделившимся соком, довести до полной готовности. Важно не пересушить верхнюю корочку, для этого нужно мясо прикрыть плотной бумагой или фольгой. Подавать как в горячем, так и в холодном виде с маслинами, моченой брусникой, огурцами, свежими салатами, зеленью. Отдельно подать хрен, кетчуп, горчицу.

## **Лопатка телячья**

1 лопатка, соль, майоран, 2 крупные головки репчатого лука (вместо лука можно использовать чеснок), 2 яблока.

Лопатку помыть, тщательно натереть солью, майораном. Положить в жаровню или на глубокий противень, обложить кружками репчатого лука и порезанными на четвертинки яблоками (семенное гнездо удалить), подлить 2 стакана воды, прикрыть и поставить в прогретую духовку. Жарить два часа, затем открыть и еще жарить, пока хорошо не зарумянится. Подавать на стол целым куском, соус подать отдельно. В качестве гарнира использовать вареный картофель или овощные салаты, например, салат из квашеной капусты.

## **Гусь (утка) с яблоками**

1 тушка, 40 г сливочного масла или маргарина, 500 г яблок, майоран, соль.

Предварительно обработанную тушку натереть солью, и майораном. Оставить на один час. Яблоки помыть, удалить семенное гнездо, разрезать пополам. Начинить ими тушку, зашить, положить на противень или в жаровню, смазанную растительным маслом. Полить сверху маслом, сбрызнуть водой и поставить в хорошо прогретую духовку. Жарить, постоянно увлажняя соусом и сбрызгивая водой. Готового гуся (утку) порезать на порции, положить на овальное блюдо, по краям положить яблоки. Остаток соуса подать в соуснице. Украсить зеленью (салат, петрушка, сельдерей). Подавать с тушеной капустой или свеклой.

## **Свинина, запеченная с картофелем и луком**

750 г свиного мяса, 4 крупные картофелины, 1 стакан натертого на терке твердого сыра, 1 стакан белого сухого вина, 3 головки репчатого лука, 3 столовые ложки муки и свиного жира, 5 столовых ложек панировочных сухарей, соль, черный молотый перец.

Свинину обвалить в муке, обжарить со всех сторон, переложить в жаровню. Картофель нарезать ломтиками, лук кубиками, переложить в жаровню с мясом и влить сухое вино, посыпать солью, перцем, прикрыть крышкой и поставить в умеренно горячую духовку примерно на 1 час. Затем посыпать свинину смесью из панировочных сухарей и тертого сыра и, не закрывая крышкой, запекать еще 20-30 минут.

## **Мясо запеченное**

500 г мяса без костей, 25 г свиного сала, 10 г муки, соль, молотый черный перец, майоран.

Мясо зачистить от пленок, обмыть, натереть солью, обвалить в муке и обжарить в сильно разогретом жиру. Лук нарезать полукружочками, сало тонкими пластинками. Обжаренное мясо положить на противень, обложить луком и пластинками сала. Запекать в духовке при средней температуре, периодически поливая образующимся соусом. Соус нужно восполнять небольшими порциями

горячей воды, чтобы не высохло мясо и не пригорел лук. Нарезать ломтиками, полить соусом и подавать к столу с отварным картофелем, макаронами, овощными салатами.



## Как проводить святки

Двенадцать дней после праздника Рождества Христова называют святками, то есть святыми днями, так как эти двенадцать дней освящены великими событиями Рождества Христова.

В первые три века христианства, когда гонения мешали свободе христианского Богослужения, в некоторых восточных Церквах праздник Рождества Христова соединялся с праздником Крещения под общим названием Богоявления. Памятником древнего соединения Рождества Христова и Святого Богоявления является совершенное сходство в отправлении этих праздников, дошедшее и до наших времен. Когда же эти праздники были разделены, то празднование распространилось на все дни, промежуточные от 25 декабря до 6 января, и эти дни как бы составили один день праздника. В народе эти дни называют святыми вечерами, потому что по древнему обычаю православные христиане прекращают свои дневные дела вечером, в воспоминание событий Рождества и Крещения Спасителя, бывших в ночное или вечернее время.

Святить двенадцать дней после праздника Рождества Христова Церковь начала с древних времен. Уже в церковном уставе преподобного Саввы Освященного (умер в 530 году), в который вошли еще более древние чиноположения, пишется, что во дни святок "никакоже пост, ниже коленопреклонения бывают, ниже в церкви, ниже в келий", и возбранено совершать священнодействие брака.

Вторым Туронским Собором в 567 году все дни от Рождества Христова до Богоявления названы праздничными.

Между тем святость этих дней и вечеров сейчас нарушается призывами к обычаям языческих празднеств. С экранов телевизоров, по радио, из газет, нам внушают, что на Руси в дни святок были приняты гадания, игрища с переодеванием, народные гуляния. Церковь, заботясь о нашей чистоте, всегда запрещала эти суеверия. В правилах шестого Вселенского Собора говорится: "Прибегающие к волшебникам, или другим подобным, чтобы узнать от них что-либо сокровенное, согласно с прежними отеческими о них постановлениями, да подлежат правилу шестилетней епитимий. Той же епитимий надлежит подвергать и тех, которые производят гадания о счастье, судьбе, родословии, и множество других подобных толков,

равно и так именуемых облакогонителей, обаятелей, делателей предохранительных талисманов и колдунов. Закосневающих же в этом и не отвращающихся от этих пагубных и языческих вымыслов определяем совсем извергать из Церкви, как священные правила повелевают. Ибо какое общение праведности с беззаконием? Что общего у света с тьмою? Какое согласие между Христом и Велиаром? (2 Кор. 6, 14-16). Так называемые календы (то есть языческие празднования первого дня каждого месяца). Бота (языческое празднование Пану), Врумалия (празднование языческому божеству - Вакху) и народное сборище в первый день марта желаем совсем исторгнуть из жития верных. Также и всенародные пляски, могущие причинить великий вред и пагубу, равно и в честь богов, которых так ложно называют эллины, пляски и обряды, производимые мужчинами и женщинами, совершаемыми по старинному и чуждому христианского жития обряду, отвергаем и определяем: никому из мужей не одеваться в женскую одежду, не свойственную мужу; не носить масок. Поэтому тех, которые отныне, зная это, дерзнут делать чтолибо из вышесказанного, клириков - повелеваем извергать из священного сана, а мирян - отлучать от общения церковного".

В Священном Писании говорится: "На женщине не должно быть мужской одежды, и мужчина не должен одеваться в женское платье, ибо мерзок пред Господом Богом твоим всякий делающий сие" (Втор. 22,5).

Православное правительство Российской империи в своих законах запрещало "в навечерие Рождества Христова и в продолжение святок заводить, по старинным идолопоклонническим преданиям, игрища и, наряжаясь в кумирские одеяния, производить по улицам пляски и петь соблазнительные песни".

К О Н Е Ц