



# Постно, вкусно и полезно



**В** этом году фестиваль по понятным всем причинам не будет, но пост продолжается. Многие горожане придерживаются постного меню и готовы поделиться своими секретами вкусных и полезных блюд.

Великий пост, начавшийся сразу после Масленицы, — особое время для православных. Это самый строгий пост, который длится 40 дней: в этом году он завершится 18 апреля. В Великий пост верующие отказываются от мяса и мясных продуктов, не едят яйца, молочные продукты, не пьют молоко. Лишь в некоторые дни разрешена рыба. Но это вовсе не значит, что постное меню должно быть невкусным и однообразным.

## Гречневые блины

— В дни поста мы печем постные гречневые блины, — рассказывает Лариса Грачева. — Они делаются без яиц и на дрожжах, поэтому бывают толстыми, пышными, словно большие оладушки. Раньше их пекли только на чугунных сковородках. Вот мой рецепт. Полстакана гречневой муки нужно залить таким же количеством холодной воды и растереть так, чтобы не было комочков. Затем тонкой струйкой влить в эту смесь полтора стакана горячей воды, размешать и всыпать пять граммов сухих дрожжей, щепотку соли и ложку сахара. По-

**Фаршированные тыквы, овсяные кисели, котлетки из картофеля с грибами, пироги и пирожки с самыми разными фруктовыми и овощными начинками — чего только не пробовали ярославцы во время фестиваля постной кухни за долгие годы его существования.**



сле этого к полученному составу снова добавить полстакана гречневой муки и стакан пшеничной. Тщательно перемешать, растирая комочки, и вновь добавить немного холодной воды, чтобы тесто приняло консистенцию густой сметаны. Затем ставьте его в теплое место и ждите, когда объем увеличится в два раза. Это занимает около часа. Тесто при этом ни в коем случае нельзя перемешивать и вообще беспокоить. Когда оно готово, прогреваем сковородку и на растительном масле печем

блины. Подавать их можно с начинками.

## Баклажанные рулетики

Очень нежными, сочными и вкусными получаются баклажанные рулетики. А начинка из моркови по-корейски придает им остроту и пикантность.

— Я научилась делать рулетики из запеченных баклажанов у мамы и теперь это блюдо делаю часто, не только в дни поста, — делится секретами кухни ярославна Марина Птицына. — Баклажаны нуж-

но помыть и обрезать хвостики. После этого смазать противень растительным маслом и выложить на него баклажаны, нарезанные вдоль на пластинки толщиной в полсантиметра. Смазанные маслом пластинки запекают 15 минут при температуре 200 градусов. В качестве начинки к ним можно использовать либо только корейскую морковь, либо добавить к ней помидор или сладкий перец. Свернутые в рулетики баклажаны закрепите шпажкой. На всю готовку у вас уйдет меньше часа.



## Пирожки с морковью

Рецепт пирожков с морковью семье Трофимовых достался от прабабушки. В дни поста это самое любимое угощение. Для теста в большой миске надо смешать чайную ложку соли и две столовые ложки растительного масла. Налить стакан кипятка, всыпать стакан муки и тщательно перемешать. Постепенно добавить еще полтора стакана муки, все время перемешивая. Тесто должно стать тугим и упругим.

— Морковь я натираю на крупной терке и немного обжариваю в растительном масле, — говорит Роза Трофимова. — Обжаривать до готовности не надо: морковь дойдет при выпекании пирожков. Начинку надо посолить по вкусу. Сами пирожки можно сделать любой формы и размера. Их любит вся моя семья, поэтому пеку я их часто. Когда нет поста, в начинку добавляю сваренные вкрутую и мелко нарезанные яйца.

## Фаршированные тыква и помидоры

Те, кто любит выращивать на даче тыквы, в дни поста могут фаршировать их практически любой начинкой. Тут подойдет и

овощное рагу, и каши. А сама тыква превратится в красивую и экологичную посуду, в которой блюдо готовится и подается на стол.

Настоящим украшением постного стола станут фаршированные помидоры.

— С помидоров надо срезать «крышечку» и ложкой вынуть мякоть, — рассказывает ярославна Ольга Ершова. — Сердцевину помидоров я измельчаю и добавляю к отваренному рису. Потом по вкусу добавляю измельченные грецкие орехи, чеснок и немного подсолнечного масла. Этой смесью начиняю помидоры и накрываю их срезанными «крышечками». Начинку для помидоров можно придумать как угодно, была бы фантазия. Они всегда получаются очень вкусными.

## Десерты

С фантазией можно подойти и к приготовлению десертов. Если разрезать пополам апельсин и вынуть мякоть, то кожура послужит корзиночкой для подачи на стол винограда, фруктового салата и прочих вкусностей.

Вкусным и полезным может быть даже постное печенье. Его можно приготовить из овсяных хлопьев, замороженной клюквы или варенья и растительного масла. Овсяные хлопья нужно обжарить в подсолнечном масле, затем откинуть на сито и дать стечь лишнему жиру. Хлопья перемолоть в блендере (можно перемалывать не все — по вкусу), потом смешать с ягодами. Из теста сформировать лепешки, выложить на противень и запекать в разогретой духовке до золотистой корочки.

**Ирина ШТОЛЬБА**  
Фото автора



**ГОРОДСКИЕ  
НОВОСТИ**



Учредитель — мэрия города Ярославля  
Директор — главный редактор —  
ЛАСТОЧКИНА Екатерина Васильевна — 32-90-78  
Издатель — МКП «Редакция газеты «Городские новости» г. Ярославль

E-mail: news@city-news.ru  
Сайт: www.city-news.ru  
Адрес редакции и издателя: 150000,  
г. Ярославль, ул. Комсомольская, д. 4 (вход со двора, 3-й этаж)  
Примная — 30-76-08  
Адрес для писем: 150000, г. Ярославль, ЦОС, а/я 685  
Заместитель директора — главного редактора —  
ЧЕКАЛЕВА Юлия Владимировна — 32-90-78

Редактор выпуска официальной документации —  
АГУЛЕНКО Ирина — 32-90-78  
Корреспонденты: СОЛОНДАЕВА Елена,  
КОНОНЕЦ Анатолий — 32-90-78  
Редактор сайта: СКРОБИНА Ольга — 32-90-78  
Бухгалтерия — 30-75-65  
Отдел реализации и подписки — 30-76-08  
Отдел рекламы — 30-75-65,  
e-mail: reklama@city-news.ru

Газета зарегистрирована в Верхне-Волжском МТУ  
МПТР РФ Рег. номер ПИ № 5-0743 от 13.08.2003  
Адрес типографии: ООО «Типография «Премьер»  
160011, г. Вологда, ул. Элеваторная, 37а  
Тираж 6000 Заказ 523 Объем 4 п.л.  
Время подписания номера в печать 8 апреля  
по графику в 14.00, фактически в 14.00

**Подписной индекс: П4774, П5263.**  
Цена свободная.