

# Поститесь постом приятным

## Не только ограничение в пище

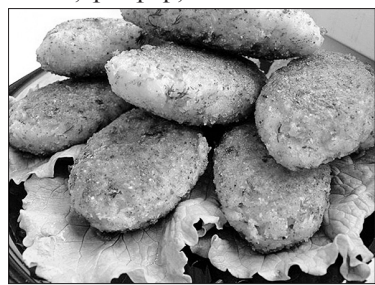
— Великий пост — это большой период, который внутренне готовит нас к Светлому Христову Воскресению. Мы постимся, поскольку хотим участвовать в праздновании Пасхи, — рассказывает иерей Александр Сатомский, пресс-секретарь Ярославской епархии. — Значение поста заключается не только в ограничении пищи, человек должен поставить перед собой конкретные задачи, разобраться, как он видит свою духовную жизнь, что хочет в ней изменить. Пост предлагает воздерживаться от определенных занятий, видов пищи. Обильная жирная еда клонит в сон, а питаясь растительной пищей, мы чувствуем себя бодрее. Если отказаться от просмотра телепередач и соцсетей, освобождается время для духовной жизни, мы можем разобраться в себе, почитать, помолиться. В пост мы можем совершить серьезные внутренние прорывы. Важно только не растерять это после Пасхи.

## Рецепты из монастыря

В прошлом году Кирилло-Афанасиевский мужской монастырь отпраздновал свое 400-летие. С 2010 до конца 2015 года настоятелем его был нынешний епископ Переславский и Угличский Федор. При нем было немало сделано как для восстановления древних стен обители, так и для возрождения его традиций, в том числе постной кухни. В трапезной можно попробовать разнообразные блюда, многие из которых готовятся сугубо по рецептам Кирилло-Афанасиевского монастыря.

### Котлеты из кальмаров

В кальмарах содержатся необходимые нашему организму белок, фосфор, железо.



**Ингредиенты:** кальмары — 800 г, луковица — 1 шт., соль, перец по вкусу, растительное масло.

Разморозить кальмары (при комнатной температуре), хорошенько промыть. Удалить хорду и внутренности, снять шкурку. Очистить лук и пропустить его вместе с кальмарами через мясорубку, лучше дважды, тогда котлеты будут нежнее. Добавить к фаршу перец, соль, специи. Сформировать котлетки и обжарить в разогретом подсолнечном масле до образования румяной корочки. Любители диетического питания могут приго-

**14 марта начался Великий пост — особое время для православных, которое длится до Пасхи. В этом году Светлое Христово Воскресение отмечается 1 мая.**



Кирилло-Афанасиевский монастырь.

товить котлеты из кальмаров на пару или в духовке.

### Гороховые котлеты

Основным источником белка считается мясная пища. Прекрасной заменой ей служат блюда из гороха, в котором есть витамины А, группы В, С, железо, кальций и калий, йод, магний и натрий.

**Ингредиенты:** горох — 2 стакана, 1 крупная луковица (можно красную), зелень петрушки, 1 небольшая морковь, растительное масло для жарки, соль, перец, специи.

Горох залить водой и оставить на ночь. Утром разбухший горох хорошенько промыть и поставить вариться на 1 — 1,5 часа, после чего измельчить в блендере до состояния пюре. Обжарить мелко рубленую луковицу и тертую морковь, мелко нарезать зелень. Смешать с гороховым пюре, добавить соль, перец, специи. Разогреть растительное масло. Смочить в холодной воде руки, слепить небольшие котлетки и обжарить их до золотистого цвета.

### Свекольные котлеты

Это одно из самых диетических блюд. При желании можно разнообразить свекольный фарш, добавив в него тертую морковь, картофель, грецкие орехи, кабачки, капусту, чернослив.

**Ингредиенты:** свекла — 2 штуки, чеснок, соль, перец, манка или мука — 1 — 2 столовые ложки, растительное масло для жарки.

Отварить или запечь в духовке свеклу. Остудить и очистить. Натереть свеклу на крупной терке, добавить измельченный чеснок, соль и перец. Все тщательно перемешать до получения однородной массы. В фарш рекомендуется добавить манную крупу, муку или панировочные сухари.

Нагреть растительное масло на сковороде и выкладывать с помощью ложки котлеты, толщиной 2 — 3 см. Обжаривать с каждой стороны по 2 — 4 минуты.

Особый вкус придают свекольным котлетам майоран и кунжут, сушеная зелень.

### Картофельные котлеты с грибами

**Ингредиенты:** картофель — 4 — 5 штук, грибы — 200 граммов, зелень, специи, соль, мука, масло растительное для жарки.

Картофель начистить, нарезать, отварить. Когда он остынет, сделать пюре. Добавить соль, перец, муку. Грибы обжарить с луком, мелко нарезать зелень и смешать все с картофельным пюре. Сформировать котлеты и жарить на растительном масле.

### Попробуйте, это вкусно

А эти рецепты прислала наша читательница А.Н. Серова

### Салат с перловкой и помидорами



**Ингредиенты:** перловая крупа — полстакана, помидоры — 4 обычных, 10 черри, лук красный — 1 шт., зелень укропа и петрушки по паре веточек.

**Для заправки:** сок половины лимона, сахарный песок — 1 — 2 ч. ложки, соль — 1/2 ч. ложки, растительное масло на ваш выбор.

Перловую крупу замочить на ночь в большом количестве воды. Утром воду слить, крупу промыть, залить водой и варить 15 минут. Затем воду снова слить, крупу снова промыть и, залив чистой водой, варить пер-

ловку до готовности, но так, чтобы крупинки не разварились, а сохранили форму. Помидоры вымыть и нарезать средними кусочками. Лук нарезать полукольцами, присыпать щепоткой сахарного песка, добавить пару капель лимонного сока. Лучок, прежде чем добавить в салатник, надо как следует помять. Затем нарезать мелко зелень и тоже добавить в салат. Чуть-чуть взбить вилочкой, заправить салат растительным маслом и дать ему немного настояться.

### Паштет из фасоли с грибами

Постное блюдо для тех, кто жить не может без бутербродов.



**Ингредиенты:** фасоль красная — 1 стакан, грибы — 200 — 300 г (у меня отварные и замороженные опята), лук репчатый — 1 головка, кинза — получка, растительное масло — 2 ст. ложки, соль, перец по вкусу, сахарный песок — 1 ч. ложка.

Фасоль замочить на ночь в большом количестве воды. Утром воду слить, налить свежую и поставить на огонь, варить до готовности (но я после первых 15 минут кипения еще раз сливаю воду, заливаю свежую холодную воду, добавляю сахарный песок и варю до готовности). Лук нарезать и обжарить до мягкости, добавить грибы, посолить и поперчить, подержать на маленьком огне пару минут. Остудить. Отварную фасоль с кинзой и растительным маслом измельчить в блендере и взбить в нежное пюре. Добавить грибы и снова измельчить, но уже так, чтобы небольшие кусочки грибов ощущались при еде. Досолить и поперчить по вкусу.

Этот паштет я намазываю на хлеб со злаками или отрубями. Хлеб предварительно подсушиваю в тостере.

### Плов из коричневого риса с тыквой, курагой и изюмом



**Ингредиенты:** коричневый рис — 300 г, тыква — 500 г, морковь — 2 шт., лук — 1 шт., чеснок — 1 головка, лавровый лист — 1-2 шт., изюм — горсть, курага — 10 — 12 шт., приправа для риса, соль и растительное масло по вкусу.

Тыкву и морковь нарезать брусочками, лук — соломкой или кубиками. В глубокой сковороде

или сотейнике раскалить растительное масло и обжарить последовательно лук, морковь и тыкву, периодически помешивая. Добавить горсть изюма, курагу, чеснок (целыми зубчиками) и приправу для риса. Коричневый рис промыть, дать стечь воде и высыпать к овощной смеси, обжарить все вместе, осторожно помешивая.

Влить кипяток, чтобы жидкость покрывала рис на 2 см, довести до кипения, добавить лавровый лист и соль по вкусу, накрыть крышкой, убавить огонь и готовить 50 минут до полного испарения жидкости. Коричневый рис варится дольше обычного. Когда он будет готов, собрать плов горкой в середину сотейника, накрыть, выключить плиту и оставить на 15 — 20 минут.

### Щи «Хамелеон»



**Ингредиенты:** капуста — 1/4 среднего кочана, картошка — 2 шт., морковь — 2 шт., луковица — 1 шт., щавель — 1 пучок (граммов 100 — 150), стебли петрушки и укропа, помидор — 1 шт., мука — 1 ст. ложка, стебли петрушки и укропа, масло растительное, приправы.

Щавель вымыть, нарезать и в кастрюле залить водой так, чтобы он весь был прикрыт. Посолить, добавить стебли петрушки и укропа и варить минут 5 — 10 после закипания на среднем огне. Откинуть на дуршлаг. Отвар сохранить и проварить в него щавель через дуршлаг. Картошку мелко нарезать, положить в кастрюлю (у меня 3-литровая), добавить луковицу и залить до половины водой. Довести до кипения, посолить и варить на слабом огне.

Капусту нарезать тонкой соломкой, обжарить под крышкой в небольшом количестве растительного масла и добавить к картошке. Туда же положить отвар щавеля. Морковь натереть на терке и, слегка присыпав мукой, на сковороде обжарить с небольшим количеством масла. Добавить в щи. Помидор нарезать на дольки и тоже обжарить с мукой.

Положить все в кастрюлю, добавить соль и приправы (у меня сухой корень петрушки и тмин) и варить на слабом огне 10 минут. Дать немного настояться.

Подавать щи (в дни, когда разрешено) с крутым яйцом и сметаной.

Мария ПАВЛОВА  
Фото с сайтов postila.ru,  
mourecept.ru, sobory.ru