

# Как питаться в Великий пост

У православных верующих 18 марта начался Великий пост. В дни поста принято воздерживаться от развлечений, посещения увеселительных мест, просмотра телевизора. Нельзя ругаться, сквернословить, ссориться, стоит проявлять терпение, милосердие, заботиться о ближних. Пост требует также соблюдения ограничений в питании, но их строго придерживаются в первую очередь монашествующие. Для мирян же допускаются послабления в зависимости от состояния здоровья. Так что же можно есть верующим в пост и от чего следует отказаться?



■ Анна СВЕТЛОВА

**В**о время поста нельзя есть мясо, птицу, колбасные изделия, рыбу, молочные продукты, сдобную выпечку, яйца, пить алкоголь. В меню у тех, кто придерживается поста, могут присутствовать овощи, фрукты и ягоды, бобовые (фасоль, чечевица, соя и т.д.), любые крупы, соусы, орехи, сухофрукты, грибы, черный хлеб, мед, постная выпечка. Допускается употребление морепродуктов, например, кальмаров и креветок.

У тех же, кто соблюдает строгий пост, ограничения следующие.

На неделе, которая идет сейчас (с 1 по 7 апреля), а также на двух следующих – с 8 по 14 и с 15 по 21 апреля – в понедельник, среду и пятницу разрешено сухоядение, во вторник и четверг – горячая пища без масла. В субботу и в воскресенье – горячая пища с маслом.

« Среди тех, кто в той или иной мере может не придерживаться во время Великого поста ограничений в скоромной пище:

- беременные и кормящие женщины;
- воины;
- пожилые люди;
- дети;
- тяжелобольные люди;
- люди, страдающие диабетом, анемией, ослабленные;
- люди с заболеваниями ЖКТ, язвой желудка и т.п.;
- люди, которые занимаются тяжелым физическим трудом.

В шестую неделю Великого поста, с 22 по 28 апреля, вспоминают Вход Господень в Иерусалим. На нее приходится Вербное воскресенье, а ему предшествует Лазарева суббота. В понедельник, среду и пятницу разрешено сухоядение, во вторник и четверг – горячая пища без масла. В Лазареву субботу, 27 апреля, можно есть рыбную икру и вареную растительную пищу с добавлением масла. В Вербное воскресенье, 28 апреля, разрешены разнообразные рыбные блюда на столе.

С 29 апреля начинается строгая последняя неделя поста – Страстная седмица. Все дни недели, по 4 мая включительно, предписывается придерживаться сухоядения. В храмах на службах в это время вспоминают о страданиях Иисуса Христа. А 5 мая православные верующие начнут разговляться – отмечать Светлое Христово Воскресение (Пасху). ■

В пост можно готовить вкусные и полезные блюда. Перед вами рецепты некоторых из них

## Перец, фаршированный овощами

**Ингредиенты:** 8 сладких перцев, 2 моркови, 1 корень сельдерея, 2 луковицы, 200 г белокачанной капусты, 1 стакан томатного сока, 3 ст. л. растительного масла, зелень укропа или петрушки, соль по вкусу.



**Способ приготовления:** очищенные морковь, лук, корень сельдерея, капусту нашинковать соломкой, спассеровать на масле, добавить соль, охладить. Срезать верхнюю часть каждого стручка перца в виде крышечки, удалить стержень с семенами. Затем положить стручки в кипящую воду на 1 – 2 минуты, откинуть на дуршлаг, остудить и наполнить фаршем. Фаршированные стручки перца уложить в один ряд, залить томатным соком с оставшимся фаршем и тушить в течение 20 минут. Подавать перец охлажденным. Украсить зеленью.

## Салат с креветками

**Ингредиенты:** 200 г креветок, консервированных в собственном соку, 2 картофелины, сваренные в мундире, 300 г вареной моркови, 200 г соленых огурцов.

**Способ приготовления:** картофель, огурцы, морковь мелко нарезать и перемешать с креветками. По желанию заправить растительным маслом.

## Фасоль красная с ореховым соусом

**Ингредиенты:** 400 г красной консервированной фасоли, 150 г грецких орехов, по пучку кинзы, базилика, петрушки и мяты, зеленого лука, 1 зубчик чеснока, соль, перец красный молотый по вкусу.

**Способ приготовления:** орехи растереть, добавить рубленый чеснок, перец, соль, измельченные кинзу, базилик, петрушку, мяту. В эту смесь налить немного жидкости от фасоли, добавить фасоль, мелко нарезанный лук и перемешать. Подать к столу, украсив веточками зелени и посыпав рублеными орехами.

## Драники с кабачком

**Ингредиенты:** 200 г очищенного картофеля, 50 г кабачка, соль, перец, растительное масло по вкусу,



1 помидор, паста из авокадо – по желанию.

**Способ приготовления:** кабачок и картофель натереть на терке в отдельные емкости. Натертый картофель отжать от лишней воды, затем перемешать с кабачком, добавить соль и перец по вкусу.

Разогреть сковороду с растительным маслом. Сформовать ложкой драники, положить их на сковороду, обжарить по 3 – 4 минуты на каждой стороне. Выложить готовые драники на тарелку и украсить дольками помидора и пастой из авокадо.

## Постный борщ

**Ингредиенты:** 300 г капусты, 400 г консервированной красной фасоли, 3 шт. свеклы, 2 шт. картофеля, 1 шт. болгарского перца, 1 головка репчатого лука, 1 помидор, пара зубчиков чеснока, немного растительного масла, острого перца, соли, пара ложек яблочного уксуса или лимонного сока, зелень для подачи.

**Способ приготовления:** свеклу натрите на крупной терке, положите в сковороду с

высокими стенками, добавьте лимонный сок, чуть потушите, а затем добавьте пару ложек сахара и влейте литр холодной воды. Закройте крышкой, оставьте на медленном огне. Фасоль вместе с жидкостью из банки вылейте в большую кастрюлю. Добавьте пару литров воды, доведите до кипения. Лук нарежьте тонкими перьями, сладкий перец – тонкой соломкой, морковь натрите на крупной терке. Овощи пассеруйте в небольшом количестве растительного масла. Капусту нарежьте соломкой, добавьте ее к фасоли. Когда дойдет до кипения, положите нарезанные кубиками картофель и помидоры (можно использовать пару ложек томатной пасты или измельченные томаты в собственном соку). Когда картофель почти готов, внесите пассерованные овощи и тушеную свеклу вместе с бульоном. Затем добавьте измельченный чеснок, перец, соль. Дайте покипеть пару минут, чтобы все ингредиенты соединились, и снимите с огня.

Подавать суп можно сразу, но постный борщ, как и классический, вкуснее на второй день.

