

Строгое ограничение в еде не должно быть самоцелью

СЕГОДНЯ — ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА

Те, кто собирается поститься, должны прежде всего подготовиться к этому духовно. Пост часто сравнивают с духовным путешествием, конечная цель которого — Пасха — праздник Воскресения Христова. К встрече этого великого и радостного события и нужно подготовиться, очистив тело и душу от всего злого и отягощающего, возвысившись над самим собой.

Великий пост, который начинается в этом году 18 марта и продлится до 4 мая, самый строгий, как известно. В некоторые дни предписывается вообще отказываться от пищи, тем не менее это не должно быть самоцелью. Если состояние здоровья не позволяет выполнять в точности все предписания, то по благословению священника допускаются отступления от поста. Главное, как уже говорилось, — духовное очищение.

КАЛЕНДАРЬ ВЕЛИКОГО ПОСТА

● ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ: 18 — 24 марта.

Понедельник, вторник — предписывается воздержаться от пищи.

Среда, четверг, пятница — сухоядение. Разрешается холодная постная пища, приготовленная всухую без использования воды и без масла, сырые овощи, орехи, семечки, ржаной хлеб.

Суббота, воскресенье — разрешается горячая постная пища с растительным маслом.

● ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ: 25 — 31 марта.

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница — сухоядение. Разрешается холодная постная пища, приготовленная всухую без использования воды и без масла, сырые овощи, орехи, семечки, ржаной хлеб.

Суббота, воскресенье — разрешается горячая постная пища с растительным маслом.

● ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ: 1 — 7 апреля.

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница — сухоядение. Разрешается холодная постная пища, приготовленная всухую без использования воды и без масла, сырые овощи, орехи, семечки, ржаной хлеб.

Суббота — разрешается постная пища с маслом.

Воскресенье. Праздник — Благовещение Пресвятой Богородицы. Разрешается горячая пища с растительным маслом, рыба, вино (в небольших количествах).

● ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ: 8 — 14 апреля.

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница — сухоядение. Разрешается холодная постная пища, приготовленная всухую без использования воды и без масла, сырые овощи, орехи, семечки, ржаной хлеб.

Суббота, воскресенье — разрешается горячая постная пища с растительным маслом.

● ПЯТАЯ НЕДЕЛЯ: 15 — 21 апреля.

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница — сухоядение. Разрешается холодная постная пища, приготовленная всухую без использования воды и без масла, сырые овощи, орехи, семечки, ржаной хлеб.

Суббота, воскресенье — разрешается горячая постная пища с растительным маслом.

● ШЕСТАЯ НЕДЕЛЯ: 22 — 28 апреля.

Понедельник, вторник, среда, четверг, пятница — сухоядение. Разрешается холодная постная пища, приготовленная всухую без использования воды и без масла, сырые овощи, орехи, семечки, ржаной хлеб.

Суббота — праздники: Вход Господень в Иерусалим, Лазарева суббота. Разрешается горячая пища с растительным маслом, рыба, вино (в небольших количествах).

Воскресенье — праздник: Вербное воскресенье. Разрешается горячая пища с растительным маслом, рыба, вино (в небольших количествах).

● СЕДЬМАЯ НЕДЕЛЯ: 29 апреля — 5 мая.

Понедельник, вторник, среда, четверг — сухоядение. Разрешается холодная постная пища, приготовленная всухую без использования воды и без масла, сырые овощи, орехи, семечки, ржаной хлеб.

Пятница — рекомендуется воздержаться от пищи.

Суббота — Великая суббота. Рекомендуется воздержаться от пищи.

Воскресенье — Светлое Христово воскресенье. После праздничной утрени начинается разговление.



Фото ИТАР-ТАСС

БЛЮДА ДЛЯ СУХОЯДЕНИЯ

Постная еда может быть и вкусной, и полезной.

ПЕЧЕНАЯ МОРКОВЬ С МЕДОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: крупного или среднего размера морковь, орехи (можно жареные), мед и семечки.

Разогреть духовку до 220 — 250°. Пока она греется, промыть морковь и промокнуть насухо бумажным полотенцем. Когда духовка разогреется до нужной температуры, поместить в нее выложенную на противне морковь (не разрезая ее). Запекать 30 — 40 минут. После того как морковь будет готова, достать ее из духовки, полить медом и посыпать орехами и семечками.

По такому же принципу готовят печеный картофель, свеклу, тыкву (разрезают на куски), репчатый лук.

С печеным картофелем можно подавать квашеную капусту и другие соленья, приготовленные без воды.

ПОСТНЫЙ СЫТНЫЙ БУТЕРБРОД

ИНГРЕДИЕНТЫ: черный хлеб — 4 ломтика, мякоть авокадо, помидор, небольшой огурец, листья салата, зелень базилика или укропа, пол-лимона, соль, свежемолотый черный перец.

Черный хлеб нарезать ломтиками. Измельчить мякоть авокадо при помощи вилки, посолить и сбрызнуть лимонным соком — этим авокадо-кремом намазать хлеб. Помидор вымыть и нарезать кружками. Огурец вымыть и нарезать кружками. Листья салата вымыть и обсушить.

Зелень укропа или базилика вымыть и обсушить. На ломтики хлеба с авокадо уложить листья салата, кружки помидоров, кружки огурца. Бутерброды посолить крупной солью, поперчить свежемолотым перцем и сбрызнуть лимонным соком.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ХРЕНОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ: корень хрена 120 г, морковь 3 шт., яблоки 4 шт., лимон 1 шт., сахар по вкусу.

Морковь и хрен измельчают на терке с мелкими отверстиями, яблоки (без сердцевин) нарезают мелкими кубиками. Сахар смешивают с лимонным соком и измельченной на терке цедрой. Подготовленные компоненты салата соединяют, добавляют соль.