

ПОСТНОЕ УГОЩЕНИЕ

Календарь
Великого поста
на 2019 год
► стр. 6



12+

ISSN 2587-8816



9 17722 261638992 19003

Фотояр. minadezhda / Shutterstock

Домашний повар Кухни народов мира

ДОМАШНИЙ ПОВАР^{св}

КУХНИ НАРОДОВ МИРА

Украинская
Белорусская
Молдавская



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

№1. В продаже с 18 марта!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести свежий номер Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»».
Доставка по всей России. **8-800-100-67-14** ООО «АВИКС»
(Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3,
пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве
8-495-507-51-56
(будние дни с 11.00 до 18.00).
Самовывоз из редакции.

4 ОТ РЕДАКЦИИ

- 5** Суть Великого поста
6 Календарь
 Великого поста

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- 10** Салат «Грибная поляна»
11 Салат из спаржи и грибов
 Закуска из грибочков с огурчиками
12 Салат картофельно-ореховый
13 Орехово-рисовая закуска
 Салат «Лисичка в огороде»
14 Фасолевого лобио «Аппетитка»
15 Хумус из зеленой гречи
 Паштет из баклажанов
16 Сочная капуста по-корейски

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

- 18** Постный борщ
19 Овощная солянка
 Борщ с черносливом
20 Рассольник с гречкой
 Овощной супчик с тофу
21 Овощной суп-пюре
 Капустная похлебка
 с зеленым горошком
22 Чорба постная
23 Рисовый суп с крапивой
 Яблочный суп с мятой
24 Луковый суп
 Свекольник
25 Зеленый суп-пюре
 Постный щавелевый суп

ВТОРЫЕ БЛЮДА

- 28** Булгур с красной фасолью
29 Плов с овощами
30 Рататуй «Краски лета»
31 Пикантные баклажаны
 Брокколи с чесночком
32 Вареники с грибами и картошечкой
33 Постные роллы
34 Картофельные котлеты
35 Запеченные овощи с грибами
 Котлетки свекольные
36 Гречка с тыквой
37 Постные голубцы с грибами
 Постный майонез
38 Фаршированные
 помидоры «Сытные»

ПОСТНОЕ УГОЩЕНИЕ**К ЧАЮ**

- 40** Шоколадный кекс
 Постные конфеты
41 Яблоки в кляре
 Постные дрожжевые блинчики
42 Апельсиновый кекс
43 Овсяное печенье
 Печеные яблоки
 с медом
44 Торт «Наполеон» постный

НАПИТКИ

- 46** Чай с имбирем и малиной
 Цитрусовый чай
47 Облепиховый чай с апельсином
 Клюквенный чай
48 Смородиновый кисель
 Апельсиново-морковный
 сок со свекольным льдом
49 Сбитень
 Бананово-клюквенный
 коктейль
50 Калиновый морс
 Настой шиповника

СТОЛ НА БЛАГОВЕЩЕНИЕ

- 52** Праздничный рыбник
53 Селедочная «икра»
 Сорропотун
54 Рулетки из кабачков
55 Картофель
 по-деревенски
 Салат «Креветки с овощами»
56 Запеченные баклажаны

**СТОЛ
НА ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ**

- 58** Фаршированные кальмары
59 Витаминный салат
 с сельдереем
 Салат «Морская сила»
60 Гречневые лепешки
61 Гречневая запеканка
 с рыбой
 Весенний салат с фасолью
62 Ягодный пирог
64 Продукты, полезные в пост
66 Сухомядение



«Домашний повар». Выпуск № 3 (23)/2019
«Постное угощение».

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Свидетельство ПИ № ФС 77-70080 от 07.06.2017 г.

Учредитель, редакция и издатель:
© ООО «ИД «КАРДОС».

Генеральный директор ВАВИЛОВ А.Л.
Адрес редакции:

115088, г. Москва, ул. Угрешская, д. 2, стр. 15.
e-mail: telek@kardos.ru

Адрес издателя: 105187, г. Москва, ул. Щербаковская, д. 53, корпус 4, этаж 3, комн. 307б.

Главный редактор БАКЛАНОВ О.С.
Тел. 8-495-937-41-31

зам. главного редактора ЯШКОВА А.А.
выпускающий редактор ЖУЧКОВА С.С.

билд-редактор ТЮТЧЕВА Л.В.

верстка-дизайн НАЙДЕНОВ А.А., ЛЕХТОНЕН И.П.

Директор департамента дистрибуции
ЗАВЬЯЛОВА О.А.

Тел. 8-495-933-95-77, доб. 220

Менеджер по подписке ЕФРЕМОВА С.Н.

тел. 8(495) 933-95-77, доб. 237

Заместитель генерального директора по рекламе и PR

ДАНДИКИНА А.Л.

Тел. 8-495-792-47-73

e-mail: reklama@kardos.ru

Ведущие менеджеры отдела рекламы
ВОЛКОВ В.Е., СЕМЕНОВА Т.Ю., ГУБАНОВА Т.В., КОВАЛЬЧУК Е.В.

Ведущие менеджеры по работе с рекламными агентствами ЖУЙКО О.В., ТРИГОРЬЕВА Л.А.

Время подписания в печать
по графику: 17.00 час. 27.02.2019 г.,
фактическое: 17.00 час. 27.02.2019 г.

Дата выхода в свет: 11.03.2019 г.

Отпечатано в типографии ООО «Экспресс»

Адрес типографии: 606007,

г. Дзержинск, пр. Чкалова, д. 47А.

Тираж 302 000 Номер заказа 50

Для читателей старше 12 лет. Объем 3 п.л.

Розничная цена свободная.

Использованы фото архива ООО «ИД «КАРДОС», www.shutterstock.com и открытых интернет-источников. Редакция не несет ответственность за достоверность рекламных материалов. Сайт журнала www.kardos.media

Подписной индекс П5927 в каталоге «ПОЧТА РОССИИ»

и на сайте <https://podpiska.pochta.ru>

Редакция имеет право публиковать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрационные материалы. Факт пересылки означает согласие их автора на использование присланных материалов в любой форме и любым способом в изданиях ООО «ИД «КАРДОС»

ОТ РЕДАКЦИИ

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ, КУЛИНАРЫ И ПОЧИТАТЕЛИ ПРАВОСЛАВНЫХ ТРАДИЦИЙ!

Мы рады новой встрече с вами на страницах нашего издания. Настоящий его выпуск посвящен кухне Великого поста, самой жесткой в строгости своих ограничений и традиций. В основе любого поста лежат воздержание и умеренность, но питательность и энергетическая ценность блюд даже в это время имеют большое значение. Это важно, чтобы сохранять работоспособность, ясность мысли и не утратить здоровье.

Решившись соблюдать пост, вы на собственном опыте сумеете убедиться, что постные блюда могут быть весьма разнообразными и полезными. Овощи, фрукты, грибы, орехи, ягоды, крупы, макаронные изделия, в разрешенное время – рыба и морепродукты. Согласитесь, выбор немалый. К тому же в нашем распоряжении большое количество способов приготовления: тушение, варка, запекание, жарка на масле, когда пост это разрешает.

Основная цель поста – добиться внутренних качественных изменений, а также стремление христианина последовать подвигу Иисуса Христа, который 40 дней постился в пустыне. А потому мы расскажем не только о блюдах, разрешенных к употреблению в Великий пост, но и о:

- традициях, предворяющих постную трапезу;
- особенностях застолья в праздники Благовещение и Вербное воскресенье;
- молитвах перед едой,
- сути и пользе постных дней.

И, конечно, в справочнике вы найдете рецепты вкусных и простых блюд на каждый день: закусок, супов, рагу, запеканок, десертов и напитков.

ГОТОВЬТЕ, ПОСТИТЕСЬ И ПРАЗДНУЙТЕ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА!

Суть Великого поста



Есть пост телесный, есть пост и душевный. Телесный пост есть, когда тело постится от пищи и питания; душевный пост есть, когда душа воздерживается от злых помыслов, дел и слов...»

Святитель
Тихон Задонский



Великая Четыредесятница (первые 40 дней поста) – это время, когда православные постящиеся идут навстречу к Богу. Это время строгого воздержания, подготавливающее христиан к радостной встрече праздника Пасхи. Великий пост установлен в воспоминание сорокадневного поста Иисуса Христа в пустыне и длится в соединении со Страстной седмицей 7 недель.

Но, конечно, суть и цель поста – это, прежде всего, воздержание от страстей, молитвенное прилежание, духовное чтение и помыслы о Боге, спасении души. Воздержание в пище – лишь инструмент, способствующий смирению плоти. А посему к подвигу поста нужно подходить вдумчиво, учитывать состояние здоровья, опыт пощения, жизненные обстоятельства и непременно советоваться со священнослужителем.

О чем стоит помнить постящимся:

- Главное в посте – это духовная составляющая. Если случилось съесть что-то «запрещенное», ничего страшного не произойдет. Куда полезнее для души усердная молитва, воздержание от гнева и человеколюбие.
- В пост стоит воздерживаться и от пагубных привычек: курения, потребления алкоголя, нецензурной брани и т. п.
- Стоит попытаться побороть зависимости – компьютерную, бесконечный просмотр телешоу и развлекательных программ, игроманию...
- Не стоит превозноситься, соблюдая пост. А вот воздержание от злости, гневливости, осуждения, подвиг смирения – весьма приветствуются.
- Любое дело старайтесь начинать с молитвы.

Календарь Великого

Великий пост в этом году начинается 11 марта и завершается 27 апреля. Время поста – это время нашей подготовки к великому празднику – Светлому Христову Воскресению, время торжества веры, добра и любви.

Христиане вступают в Великий пост с целью показать Богу свое горячее желание измениться, очиститься духовно. Важно понимать, что суть поста не в пищевом ограничении, но, тем не менее, есть традиции в правилах питания.

Великий пост начинается за семь недель до Пасхи. Он состоит из Четыредесятницы (в память о 40 днях поста Иисуса Христа) и Страстной седмицы (последние дни земной жизни, страданий, смерти и погребения Спасителя).

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28 апреля Пасха Христова

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

28 апреля
Пасха Христова

	дни постные
	дни строгого поста
	дни поминовения усопших (родительская суббота)

дванадцатые
праздники

	пища сырая без масла
	горячая пища без масла
	разрешение на растительное масло

7 апреля – Благовещение Пресвятой Богородицы
21 апреля – вход Господень в Иерусалим

	разрешение на вино
	разрешение на рыбу
	разрешение на икру

Внимание! В календаре дана информация о еде в пост по давней монастырской традиции (уставу). Пост должен быть по силам. Мэру личного поста лучше определить, посоветовавшись со священником.

Поста

Пост состоит из двух составляющих – духовной и телесной.

Духовная составляющая

Для верующего человека важно исповедаться и причаститься во время Великого поста, огрaдить себя от страстей, покаяться. Время Поста – это время очищения души, обновления ее, наполнения ее духовной радостью и светом Господним. Время поста – это и время добрых дел, возможности учиться всему, что приближает нас к Богу.

Важнейшей составляющей поста является молитва. Это время, когда можно начать регулярно молиться дома, ходить в храм. Желательно не пропускать службы Великого поста.

Как правильно поститься

Совершенствуясь духовно, мы берем на себя и некое испытание плоти – исключаем из рациона мясные, молочные продукты, яйца и рыбу. Принято с особой строгостью соблюдать смирение и воздержание в первую неделю Великого поста и Страстную неделю.

■ ПОСТНОЕ УГОЩЕНИЕ

Молитвы перед вкушением пищи

«ОТЧЕ НАШ»

Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя Твое, да придет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь; и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должникам нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукаваго.

КРАТКАЯ МОЛИТВА

Очи всех на Тя, Господи, уповают, и Ты даеши им пищу во благовремении, отвергаеши Ты щедрую руку Твою и исполняеши всякое животное благоволения.

После вкушения пищи

Благодарим Тя, Христе Боже наш, яко насытил еси нас земных Твоих благ; не лиши нас и Небесного Твоего Царствия, но яко посреде учеников Твоих пришел еси, Спасе, мир дай им, прииди к нам и спаси нас.



Кому можно воздержаться от поста:

- беременным женщинам и кормящим мамам;
- детям до 7 лет;
- путешествующие постятся по возможности;
- болящие могут поститься только по согласованию с врачом и с разрешения священника (у священнослужителя можно взять благословение и на послабление поста).

Домашний повар Золотая коллекция



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

№1. В продаже с 11 марта!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ,
СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ВНИМАНИЕ! Приобрести свежий номер Спецвыпуска «ДОМАШНИЙ ПОВАР» можно также:

• на сайте www.avanta.ru в разделе «Серии издательства «Кардос»».
Доставка по всей России. **8-800-100-67-14** ООО «АВИКС»
(Юр. адрес: 105082, г. Москва, Набережная Рубцовская, д. 3, стр. 3,
пом. 1, комната 25. ОГРН 1177746345622)

• по телефону в Москве
8-495-507-51-56
(будние дни с 11.00 до 18.00).
Самовывоз из редакции.



САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

К Великому посту русские православные христиане всегда подходили вдумчиво. А закуски к нему и вовсе зачастую готовились загодя. Это и всевозможные соленья, маринады, моченья и квашенья – огурцы, помидоры, капуста, яблоки... Но, конечно, в пост хочется и свеженьких овощей, из них закуски ох как хороши да полезны. А чтобы разнообразить блюда, сдобрить их белком да клетчаткой, в салатах и закусках можно использовать бобовые и крупы. Благо выбор рецептов необычайно обширен. Ну а какая именно закуска появится на столе к обеду или ужину, зависит только от ваших предпочтений.

Салат «Грибная поляна»



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кочан салата айсберг
150 г свежих шампиньонов
0,5 небольшого свежего цукини
горсть тыквенных семечек
2 ст. л. льняного масла
2 ст. л. оливкового масла
специи «Прованские травы»
горсть свежих листьев базилика
соль по вкусу



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Грибы тщательно промыть, залить чуть подсоленной водой, оставить на полчаса. Затем слегка обсушить бумажным полотенцем.
- 2 Нарезать шампиньоны небольшими кусочками и обжарить на оливковом масле с добавлением специй. За 5 минут до окончания жарки добавить базилик.
- 3 Салат хорошо помыть, нарезать крупно или нарвать руками.
- 4 Цукини помыть, очистить от кожуры, вынуть семена, нарезать тонкими слайсами.
- 5 Все ингредиенты перемешать, чуть присолить, сбрызнуть льняным маслом.

СОВЕТ

- Вместо или вместе с тыквенными семечками в салат можно добавить любые семена – льняные, кунжутные, семена тмина.

Салат из спаржи и грибов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г любых свежих грибов (вешенки, шампиньоны)

300 г спаржи

4 ст. л. оливкового масла

2 ст. л. лимонного сока

пучок любой зелени

соль, перец по вкусу



4 порции



75 ккал



25-30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Спаржу промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать произвольно.

2 Грибы потушить с солью и перцем в собственном соку.

3 Все ингредиенты смешать, добавить рубленую зелень, заправить маслом и лимонным соком, чуть присолить, аккуратно перемешать.



Закуска из грибочков с огурчиками

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г маринованных или соленых грибов

200 г маринованных или соленых огурцов

1 красный сладкий перец

3 ст. л. подсолнечного масла

6-7 веточек укропа

3-4 горошины черного перца

1 ч. л. сухой горчицы

1 ст. л. томатной пасты

2 ч. л. сахара

2 зубчика чеснока



4 порции



115 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Огурчики и грибочки порезать произвольно, перец помыть, почистить от семян, нарезать.

2 Приготовить заправку из томатной пасты, грибного маринада, горчицы, сахара и измельченного чеснока. Заправить ею смешанные в салатнике грибы, огурцы и перец.

3 Добавить в салат мелко порезанный укроп и размолотый перец. Оставить на час для пропитки.

4 Добавить подсолнечное масло, перемешать, подавать.



Салат картофельно- ореховый



ИНГРЕДИЕНТЫ:

7 картофелин
4 ст. л. подсолнечного
масла
30 г кешью, фундука
или фисташек
2 ст. л. лимонного сока
0,5 ст. л. семян тмина
пучок зелени кинзы
и/или петрушки
соль, паприка, перец
по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Картофель отварить в мундире до готовности. Остудить, очистить от кожуры, нарезать кубиками. Выложить в блюдо.
- 2 Крупно порезать орехи и обжарить их на разогретом масле до золотисто-коричневого цвета, все время помешивая.
- 3 Масло с орехами вылить на картофель.
- 4 Семена тмина истолочь, добавить в салат.
- 5 Заправить блюдо лимонным соком, добавить соль и перец.
- 6 Перемешанный салат поместить в холодильник на час для пропитки.
- 7 Перед подачей посыпать мелко порезанной зеленью и паприкой.

СОВЕТ

- Перед подачей салат можно украсить колечками салатного красного лука и кубиками свежего огурца.



4-6
порций



198
кКал



30 минут+
1 час

Орехово-рисовая закуска

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан коричневого
риса
пучок зеленого лука
2 пучка зелени сельдерея
и/или петрушки
1 стакан фундука
10-12 зеленых оливок
без косточки
2 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. растительного
масла
1 ч. л. тмина
1 ч. л. лимонного сока
соль, сахар,
перец по вкусу



6
порций



75
кКал



20 минут+
варка риса

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис перебрать, помыть, отварить до готовности под крышкой.
- 2 Лук, зелень мелко порубить, оливки порезать кружочками, орехи измельчить. Добавить к охлажденному рису.
- 3 В отдельной емкости перемешать масло, соевый соус, тмин, лимонный сок. Заправить салат. Дать немного настояться.



Салат «Лисичка в огороде»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г рукколы
2 хурмы
3 ст. л. измельченных
грецких орехов
1 маленькая свекла
50 мл яблочного уксуса
2 ст. л. оливкового масла
соль, перец по вкусу



2
порции



104
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хурму помыть, порезать произвольными кусочками. Рукколу помыть, обсушить.
- 2 Орехи слегка обжарить на сухой сковороде.
- 3 Свеклу отварить, остудить, почистить, нарезать произвольно.
- 4 Смешать рукколу, хурму, орехи, свеклу.
- 5 Заправить смесью уксуса, масла и специй.



Фасолево-лобио «Аппетитка»



ИНГРЕДИЕНТЫ:

300 г сухой
красной фасоли
100 г грецких орехов
3 головки лука
4 зубчика чеснока
100 г кинзы
растительное масло
для жарки
1 ч. л. приправы
хмели-сунели
соль, перец по вкусу



8
порций



261
кКал



40 минут+
варка

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль замочить в холодной воде на ночь. Промыть, залить водой, отварить до готовности. Отвар слить в отдельную емкость.
- 2 Лук и чеснок очистить, мелко порезать, обжарить на среднем огне в растительном масле. За 5 минут до окончания жарки добавить хмели-сунели. Снять с огня, остудить.
- 3 Орехи измельчить блендером вместе с чесноком и луком.
- 4 Кинзу промыть, мелко порезать, истолочь в ступке с солью и зубчиком чеснока до выделения сока.
- 5 Смешать фасоль, ореховую массу, кинзу, посолить, поперчить. Перемешать.
- 6 Если лоблио получилось густым, можно добавить пару ложек фасолевого отвара. Накрывать крышкой, дать настояться 1 час.



калорийность указана на 100 г продукта

Хумус из зеленой гречи

ИНГРЕДИЕНТЫ:

250 г зеленой гречки
4 зубчика чеснока
1 ч. л. кунжутной пасты
(урбеч)
цедра 1 лимона
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла
по 5-7 веточек петрушки и
тархуна
150 мл овощного бульона
горсть зеленых оливок
без косточек
перец по вкусу



4-6
порций



207
кКал



50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Гречку залить холодной водой в пропорции 1:2, довести до кипения и варить на слабом огне 20 минут. Зерна должны развариться.

2 Блендером перемолоть вместе гречку, пропущенный через пресс чеснок, кунжутную пасту, цедру и сок лимона, нарубленную зелень, масло и четверть бульона.

3 Полученную массу посолить, поперчить, еще добавить бульона, перемешать. Подавать с постным хлебом.



Паштет из баклажанов

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г свежих баклажанов
50 г семени кунжута
2 ст. л. кунжутного масла



4
порции



117
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны помыть, целиком запечь в духовке при 180 градусах до мягкости.

2 Баклажаны остудить, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере.

3 Добавить к массе кунжут и масло. Подавать с постным хлебом.



Сочная капустка по-корейски



Алкоголь: Andrey Starostin/Shutterstock.com

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кочан капусты (1 кг)

1 большая морковь

100 мл растительного
масла

2 ст. л. уксуса 9 %

1 ч. л. соли

2 ч. л. сахара

1 ч. л. кориандра

0,5 ч. л. красного острого
перца

0,5 ч. л. душистого перца

0,5 ч. л. тмина

3 зубчика чеснока



8
порций



96
кКал



12
часов

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 У капустного кочана удалить кочерыжку и верхние листья. Порезать кочан на крупные куски. Переложить их в большой таз и мять руками до выделения сока.

2 Морковь помыть, почистить, нарезать или натереть на специальной терке длинной тонкой соломкой.

3 Чеснок почистить, помыть, выдавить через пресс, смешать с морковью.

4 Раскалить на сковороде подсолнечное масло, снять с огня, добавить специи, уксус. Влить маринад в капусту.

5 Емкость с капустой накрыть плоской крышкой или тарелкой, сверху поставить груз, оставить в теплом помещении. Через 10-12 часов капуста готова к употреблению.



калорийность указана на 100 г продукта



ПЕРВЫЕ БЛЮДА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Особое место в постном повседневном меню занимают супы и вкусные, сытные похлебки. Грибным, крупяным, овощным – им отведено достойное место на обеденном столе. При желании сдобрить первые блюда можно ароматными приправами, постными сухариками, загустить с помощью муки, крупы или вермишели. А свежая зелень и чесночок могут и самую обычную похлебку превратить в вызывающее аппетит блюдо – пряное, ароматное. Фасоль, грибы, чечевица – нет предела кулинарной фантазии истинного гурмана. Даже в пост меню может быть сытным и разнообразным.

Постный борщ



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 красных свеклы
- 1 морковь
- 2 картофелины
- 1 головка лука
- 500 г капусты
- 2 спелых помидора
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 2 лавровых листа
- 1 ст. л. соли
- 2 зубчика чеснока
- 3 литра воды
- сахар, уксус по вкусу



6-8 порций



21 ккал



1,5 часа

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свеклу, морковь, картофель и лук вымыть, очистить и нашинковать тонкой соломкой.
- 2** Капусту освободить от верхних листьев, помыть и тонко нашинковать.
- 3** Помидоры помыть, ошпарить кипятком, снять кожицу и нарезать кубиками.
- 4** Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку.
- 5** Воду закипятить, слегка посолить, заложить в кипяток картофель и капусту, огонь убавить.
- 6** В сковороде разогреть подсолнечное масло, обжарить на нем лук и морковь в течение 5 минут, постоянно помешивая.
- 7** Добавить к луку и моркови половину свеклы, уксус, сахар. Перемешать, уменьшить огонь до минимума и тушить 10 минут.
- 8** Оставшуюся свеклу сложить в миску, залить кипятком, добавить 1 ч. л. уксуса и дать настояться.
- 9** Добавить в сковороду с овощами помидоры, посолить, поперчить, накрыть крышкой и тушить еще 20 минут.
- 10** Переложить тушеные овощи и ошпаренную свеклу в кастрюлю с картофелем и капустой. Добавить лавровый лист. Прибавить огонь, довести до кипения, снять шумовкой пену.
- 11** Добавить чеснок. Накрыть крышкой и сразу снять с огня. Дать настояться 10 минут.

Овощная солянка

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 небольшой кочан
капусты
200 г грибов
1 головка лука
3 соленых огурца
5-6 ломтиков лимона
пучок зелени петрушки
3 литра воды
горсть маслин
соль, перец по вкусу



4-6
порций



11
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Капусту освободить от верхних листьев, мелко нашинковать, припустить на растительном масле.

2 Грибы помыть, нарезать соломкой, лук – тонкими полукольцами. Обжарить на растительном масле в течение 10 минут, помешивая.

3 Огурчики очистить от кожицы и нарезать кубиками.

4 Воду закипятить в кастрюле, положить в нее все ингредиенты, посолить, варить до мягкости капусты.

Подавать, посыпав зеленью, добавив лимон, украсив маслинами.



Борщ с черносливом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г белокочанной
капусты
2 свеклы
1 морковь
1 ст. л. томатной пасты
1 головка лука
4 картофелины
1 ст. л. измельченных
грецких орехов
2 ст. л. растительного
масла
горсть чернослива
зелень, соль, перец
по вкусу



4
порции



24
кКал



40-50
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Чернослив залить кипятком на 20 минут, помыть, нарезать тонкой соломкой.

2 Морковь и свеклу помыть, очистить, натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками.

3 Овощи обжарить на масле до прозрачности лука.

4 Картофель почистить, нарезать соломкой, отварить до готовности.

Добавить к нему пассерованные овощи, томатную пасту, мелко нашинкованную капусту. Посолить, поперчить, довести до кипения, варить о мягкости капусты.



5 За 5 минут до окончания варки добавить чернослив. Подавать, посыпав орехами и зеленью.



Рассольник с гречкой

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Огурцы нарезать кубиками. Лук и морковь помыть, очистить, нарезать тонкой соломкой. Овощи соединить, потушить 20 минут на масле, влить горячую воду.
- 2 Картофель помыть, очистить, нарезать соломкой.
- 3 Гречневую крупу промыть.
- 4 Добавить картофель и гречку к остальным ингредиентам, положить специи. Варить 20-25 минут.
- 5 Огуречный рассол влить в рассольник перед подачей.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 7-8 соленых огурцов
- 7-8 картофелин
- 200 мл огуречного рассола
- 1 большая морковь
- 1 головка лука
- 0,5 стакана гречки
- 1 ст. л. растительного масла
- 2,5 литра воды
- пучок петрушки
- соль, перец, лавровый лист по вкусу



Овощной супчик с тофу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Морковь помыть, почистить, натереть на крупной терке, лук нарезать полукольцами. Обжарить на разогретом масле до золотистого цвета.
- 2 Картофель почистить, нарезать мелкими кубиками, опустить в кипящую воду.
- 3 К сваренному до полуготовности картофелю добавить кубики тофу, пассерованные овощи, капусту и довести до кипения. Огонь убавить, варить 5 минут. Подавать, украсив зеленью.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 мл воды
- 1 морковь
- 1 головка лука
- 3 картофелины
- 100 г сыра тофу
- пучок зелени
- 6-7 соцветий цветной капусты
- соль по вкусу



Аматоры фото: Natalia, Fotostoreeva, Agnes Kantanuk, Andreik, RaskyB/Shutterstock.com

Овощной суп-пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг кабачков
1 репа
1 морковь
1 корень сельдерея
1,5 литра грибного бульона
зелень петрушки
соль, перец по вкусу



4
порции



26
кКал



40
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Овощи помыть, очистить, нарезать кубиками. Варить в грибном бульоне до мягкости.

2 Готовые овощи пюрировать при помощи блендера.

3 Пюре поставить на огонь, влить 1 стакан бульона, посолить, поперчить, варить 5 минут. Подавать, посыпав зеленью петрушки.



Капустная похлебка с зеленым горошком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 литра воды
500 г цветной капусты
1 головка лука
3 картофелины
0,5 банки консервированного горошка
3 ст. л. растительного масла
соль по вкусу



4
порции



33
кКал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук очистить, нарезать крупными кубиками, обжарить на разогретом масле до светло-золотистого цвета.

2 Воду закипятить, посолить, опустить в нее очищенный, порезанный кубиками картофель.

3 Когда вода снова закипит, опустить в нее соцветия цветной капусты, лук и варить 15 минут от момента закипания.

Добавить горошек и варить до мягкости овощей.



Чорба постная



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 литра воды
 четверть стакана фасоли
 1 небольшая морковь
 50 г корня сельдерея
 1 небольшой помидор
 1 головка лука
 2 ст. л. оливкового масла
 1 острый перчик
 3 веточки мяты
 1 ст. л. уксуса 9 %
 7 веточек петрушки
 соль по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Фасоль замочить в холодной воде на ночь.
- 2 Перед приготовлением фасоль промыть, залить чистой холодной водой и поставить варить на медленный огонь.
- 3 Лук, морковь и сельдерея помыть, очистить, лук мелко нарезать, морковь и сельдерея натереть на мелкой терке. Обжарить на разогретом растительном масле.
- 4 Через 1,5 часа от начала варки добавить к фасоли обжаренные овощи.
- 5 За 10 минут до окончания варки в суп положить помытый и нарезанный дольками помидор (предварительно его можно ошпарить и снять кожицу), мелко порезанный и освобожденный от семян стручок острого перца, мелко нарезанную мяту. Сдобрить уксусом и солью. Готовое блюдо посыпать мелко порубленной зеленью.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

- Чорба – это кислый суп, основой которого чаще всего выступает квас, а потому рецепт можно немного видоизменить, заменив 1 литр жидкости на хлебный квас и убрав из рецепта уксус.



4
порции



22
ккал



2 часа+
замачив.

Рисовый суп с крапивой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 литра овощного бульона
1 маленькая головка лука
1 ст. л. пропаренного риса
2 картофелины
150 г крапивы
зелень петрушки и укропа
для украшения
соль, перец по вкусу



6 порций



22 кКал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук почистить, мелко нашинковать, обжарить на разогретом растительном масле до золотистого цвета.

2 Рис промыть, опустить на 5 минут в кипящую воду, откинуть на решето.

3 Бульон закипятить, опустить в него рис, лук, посолить, поперчить, довести до кипения. Добавить вымытый, очищенный и нарезанный кубиками картофель.

4 За 15 минут до готовности картофеля положить в суп молодую вымытую крапиву, нарезанную произвольно.

Готовый суп украсить рубленой зеленью.



Яблочный суп с мятой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

3 кисло-сладких яблока
3 пера зеленого лука
5 веточек укропа
2 ст. л. рубленой зелени мяты
1,5 литра воды
соль по вкусу
кубики льда для подачи



4-6 порций



11 кКал



20-30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Листья мяты, лук, укроп хорошо промыть, мелко порубить.

2 Яблоки нарезать кубиками или соломкой, добавить соль, зелень. Залить кипяченой холодной водой.

3 Подавать, добавив в суп кубики льда.





Луковый суп

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Лук почистить, нашинковать тонкими полукольцами. В сотейнике с толстым дном пассеровать лук на оливковом масле 5 минут. Добавить сахар, мускатный орех, перемешать. Жарить еще 10 минут, все время помешивая.

2 Целые очищенные зубчики чеснока положить на лук, закрыть сотейник фольгой, поставить в разогретую до 160 градусов духовку на 1 час. Лук за это время помешать два раза.

3 Переставить сотейник на медленный огонь, влить 1,5 литра кипятка, довести до кипения и варить 20 минут. Посолить, поперчить.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1,5 кг репчатого лука

1 головка чеснока

4 ст. л. оливкового масла

1 ст. л.

коричневого сахара

щепоть сухого порошка

мускатного ореха

соль, перец по вкусу

1,5 литра воды



4 порции



34 кКал



1,5 часа



Свекольник

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Свеклу помыть, завернуть в фольгу, испечь в духовке при 200 градусах в течение 40 минут.

2 Очистить, охладить, мелко нарезать, залить квасом, настоять 2-3 часа.

3 В свекольник положить натертый на крупной терке огурец, мелко нарубленный зеленый лук, хрен, горчицу, посолить.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 литр хлебного кваса

3 средних свеклы

1 свежий огурец

хрен, горчица

для заправки

пучок зеленого лука

соль по вкусу



4 порции



35 кКал



50 минут+ настаиван.

Амре фото: gipphoto, Radachnyy Seshi, Lapina Maria, VeraPhoPlus/Shutterstock.com

Зеленый суп-пюре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

5 картофелин
1,5 литра воды
100 г свежего шпината
3 головки репчатого лука
2 ч. л. меда
2 ст. л. оливкового масла
1 зубчик чеснока
1 морковь
2 стебля сельдерея



4 порции



36 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сварить овощной бульон из моркови, чеснока, сельдерея и 1 головки лука – 40 минут, овощи из бульона вынуть.

2 В кипящий бульон опустить порезанный на дольки картофель, за 5 минут до готовности добавить шпинат.

3 Картофель и шпинат пюрировать блендером.

4 Лук нарезать полукольцами и обжарить на масле до золотистости, добавить мед и жарить еще 5 минут.

5 Налить в кружку суп-пюре, сверху горкой выложить лук.



Постный щавелевый суп

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 литра овощного бульона
500 г щавеля
1 картофелина
1 ст. л. растительного масла
2 ст. л. постного майонеза (по желанию)
соль по вкусу



4 порции



33 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Щавель помыть, порезать, потушить на масле до мягкости.

2 Закипятить овощной бульон, добавить в него щавель, нарезанный брусочками очищенный картофель, соль. Варить до полуготовности картофеля.

3 Добавить несколько листьев свежего щавеля, довести до кипения, варить еще 10 минут.

Подавать с постным майонезом.



Будьте здоровы с «ПЛАНЕТОЙ ЗДОРОВЬЯ»!

ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ PRESSA.RU
№ 05 (76)
11 - 24 марта
2019 года

ПИСЬМА
КОНСУЛЬТАЦИИ
ВРАЧЕЙ
НАРОДНЫЕ
РЕЦЕПТЫ

ЧЕМ ПАХНЕТ БОЛЕЗНЬ?
ДИАГНОСТИКА ПО ДЫХАНИЮ

КАК ВЫРАСТИТЬ ЛИМОН
ПОСАДКА, УХОД, СБОР УРОЖАЯ

ПОЧЕМУ МЫ СТАРЕЕМ?
МНЕНИЕ ГЕРОНТОЛОГА

КАКОЙ ЧАЙ ПОЛЕЗНЕЕ?
+ СПОСОБЫ ЗАВАРИВАНИЯ
РАЗНЫХ СОРТОВ

ЭКОНОМИМ
НА ЛЕКАРСТВАХ:
ОБЗОР ЦЕН
стр. 10

КАЛЕНДАРЬ МАГНИТНЫХ БУРЬ

10 ПРАВИЛ ДЛЯ КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ СТОП

ОТ ПОДОЛОГА ЕЛЕНЫ ПЕТРУШИНОЙ

ISSN 2414-4940
9 772309 682007 1 9 0 0 5

16+

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2961

ООО «ИД «КАРДОС» 16+ Реклама

В продаже с 11 марта!

**СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ**

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС В КАТАЛОГЕ «ПОЧТА РОССИИ» П2961

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>



ВТОРЫЕ БЛЮДА

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Постные блюда не обязательно должны быть скучными и однообразными. В арсенале постящегося кулинара крупы, овощи, фрукты, грибы, что позволит сделать трапезу не только вкусной, но и полезной. В кашах много ценнейших витаминов и клетчатки, а главное, «правильных» углеводов, дающих человеку силы и энергию. Да и выбор круп радует: гречка, перловка, пшеничная крупа, кускус, киноа, пшено, рис. Грибы же – отличная замена мясу и рыбе, снабдят наш организм белком. На помощь в восполнении белка придут и бобовые – фасоль, чечевица, горох. Овощи и фрукты поделаются витаминами, микроэлементами и клетчаткой.

Булгур с красной фасолью



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан булгура

1 морковь

1 болгарский перец

0,5 молодого кабачка

250 г консервированной красной фасоли

2 ст. л. растительного масла

1,5 стакана воды

0,5 ч. л. паприки

соль, перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Кабачок помыть, обсушить, разрезать вдоль, нашинковать полукольцами. Морковь и перец без сердцевины порезать тонкой соломкой.

2 Обжарить в глубокой сковороде или кастрюле с толстыми стенками на среднем огне в течение 3 минут морковь. Предварительно разогреть подсолнечное масло.

3 Добавить к моркови нарезанный перец, через 2 минуты кабачок.

4 Булгур промыть, засыпать к обжаренным овощам и перемешать. Обжарить еще 1 минуту.

5 Влить подогретую воду и дать смеси закипеть.

6 Добавить соль, перец, паприку, накрыть крышкой и тушить на среднем огне.

7 Через 20 минут засыпать в булгур с овощами консервированную красную фасоль, перемешать, закрыть крышкой и дать потушиться еще 4-5 минут.

СОВЕТ К РЕЦЕПТУ

● Блюдо будет ароматнее и пикантнее на вкус, если добавить измельченный чеснок, кориандр или сушеный имбирь. При подаче можно посыпать свежей зеленью.



4 порции



98 ккал



40 минут

Плов с овощами



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Овощи помыть, почистить, капусту разделить на соцветия.
- 2 Сельдерей нарезать кубиками, морковь – соломкой, лук – тонкими четвертинками.
- 3 Разогреть на сковороде масло, добавить специи, обжарить, помешивая, до появления пряного аромата.
- 4 Добавить к специям морковь, лук, сельдерей. Жарить, помешивая.
- 5 Через 5 минут добавить соцветия капусты и хорошо промытый рис. Размешать, дать рису пропитаться ароматами специй.
- 6 Влить горячую воду, перемешать, накрыть крышкой, убавить огонь. Во время готовки риса плов не перемешивать.
- 7 За 5 минут до готовности риса добавить нарезанный кубиками помидор, перемешать, потомить под крышкой еще 5 минут.
- 8 Выключить огонь, дать настояться 30-40 минут под крышкой.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан риса
2,5 стакана воды
150 г корня сельдерея
2 средних моркови
1 головка лука
300 г цветной капусты
1 средний помидор
3 ст. л. оливкового масла
паприка на кончике ножа
0,5 ч. л. карри
0,5 ч. л. молотого кориандра
0,5 ч. л. тмина
соль, перец по вкусу



■ ПОСТНОЕ УГОЩЕНИЕ

Рататуй «Краски лета»



ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г баклажанов
500 г кабачков
500 г помидоров

Для соуса

3 крупных помидора
2 больших болгарских перца
2 головки репчатого лука
2 веточки базилика
1 ч. л. чабреца
1 ст. л. оливкового масла
соль по вкусу

Для заправки

5 ст. л. оливкового масла
2 зубчика чеснока
пучок укропа
соль, перец по вкусу



8 порций



66 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Перец для соуса целиком запечь в духовке при температуре 180 градусов до потемнения кожицы (около 30 минут).
- 2 Горячий перец сложить в полиэтиленовый пакет и дать остыть. Затем очистить от кожицы и семян, нарезать кубиками.
- 3 Лук и чеснок мелко покрошить. Помидоры помыть, ошпарить кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками.
- 4 На растительном масле обжарить лук. Добавить перец, жарить еще 2-3 минуты. Добавить помидоры, посолить, поперчить, жарить до загустения (около 5-7 минут). Переложить в блендер, пюрировать. Добавить листики базилика, специи, перемешать. Выложить соус в форму для запекания, разровнять.
- 5 Кабачки, баклажаны и помидоры нарезать тонкими кружочками. Выложить в форму на соус, чередуя.
- 6 Зелень для заправки мелко порубить, смешать с чесноком и маслом. Посолить, поперчить, вылить сверху на овощи.
- 7 Форму с рататуем закрыть фольгой, поместить в духовку. Запекать при температуре 180 градусов 1 час.

калорийность указана на 100 г продукта

Пикантные баклажаны

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 средних баклажана

1 большая луковица

2 зубчика чеснока

перец чили молотый
на кончике ножа

80 мл соевого соуса

8 ст. л. подсолнечного
масла



4
порции



122
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Баклажаны помыть, обсушить, нарезать небольшими брусочками, присолить, оставить на 5-7 минут в дуршлаге, затем хорошо отжать от влаги.

2 Разогреть на чугунной сковороде масло, обжарить баклажаны, выложить их в миску.

3 Лук и чеснок мелко порубить, обжарить на сковороде вместе с перцем чили.

4 Добавить к луку и чесноку соевый соус, закипятить.

5 В полученный соус положить баклажаны и томить до полного испарения влаги.



Брокколи с чесночком

ИНГРЕДИЕНТЫ:

600 г брокколи

2 ст. л. оливкового масла

4 зубчика чеснока

1 стакан воды

соль, перец по вкусу



2
порции



65
ккал



30
минут

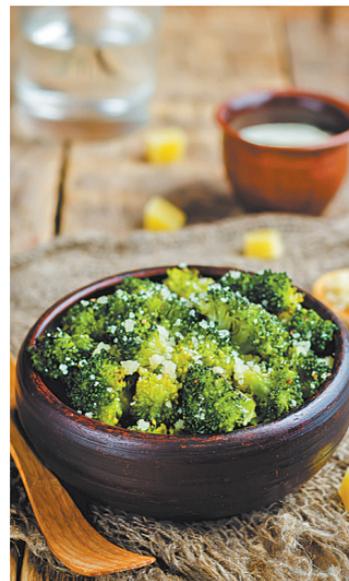
КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Брокколи помыть, разделить на соцветия.

2 Чеснок почистить, мелко порубить.

3 Разогреть в сковороде масло и обжарить в нем чеснок с перцем.

4 Добавить брокколи, слегка обжарить, затем добавить воду, варить 5 минут. Подавать в горячем или холодном виде.



Вареники с грибами и картошечкой



ИНГРЕДИЕНТЫ:

350 г муки
1 стакан воды
300 г картошки
150 г шампиньонов
1 головка лука
соль, перец по вкусу



4 порции



152 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- Муку смешать с солью, осторожно влить воду. Замесить эластичное тесто, как на пельмени.
- Лук и картофель почистить, грибы помыть.
- Картофель натереть на крупной терке, промыть холодной водой, посолить, поперчить. Добавить мелко нарезанный лук и шампиньоны. Перемешать.
- Из тонко раскатанного теста стаканом вырезать кружочки. Наполнить их начинкой, защепить. Варить в подсоленной кипящей воде не менее 10 минут.

НАЧИНКА ДЛЯ ПОСТНЫХ ВАРЕНИКОВ МОЖЕТ БЫТЬ ОЧЕНЬ РАЗНОЙ

● **Фасолевая.** Для нее потребуется отварить замоченную на 12 часов фасоль, пюрировать ее блендером. Добавить к фасоли обжаренный на растительном масле мелко нарезанный лук, посолить, поперчить. Можно добавить обжаренные кусочки шампиньонов.

● **Из шпината и сыра тофу.** Разогреть на сковороде подсолнечное масло, обжарить мелко нарезанный лук. Добавить размороженный шпинат, потушить 15 минут. Вмешать растертый сыр тофу, посолить, поперчить.

● **Капустная.** Мелко нашинковать белокачанную капусту. Обжарить лук, добавить к нему капусту, потушить до мягкости, посолить, поперчить.

Постные роллы



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Рис промыть до прозрачности воды, залить холодной водой в пропорции 1:1. Варить до закипания, не накрывая. Когда закипит, накрыть крышкой, варить 10 минут на медленном огне. Не мешать!
- 2** Овощи помыть, обсушить, перец освободить от семян, с огурца счистить кожицу. Нарезать овощи длинными брусочками. В готовый рис влить смесь из соевого соуса и рисового уксуса. Для вкуса можно добавить 1 ч. л. сахара. Все размешать, оставить под крышкой на 5 минут.
- 3** На специальный бамбуковый коврик постелить нори блестящей стороной вниз. Тонким слоем выложить на листья рис. На рис аккуратно выложить начинку – огурец, перец, тонко смазать постным майонезом или положить полоской размятый тофу. Можно добавить перья зеленого лука для пикантности.
- 4** Помогая себе ковриком, скатать ролл, разрезать на желаемые порции острым ножом.

СОВЕТ

- Выкладывая на нори рис, необходимо оставлять от противоположного к себе края 1,5-2 см пустого места. А при заворачивании стоит слегка смочить это место водой.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан круглого риса
- 1 стакан воды
- 2 свежих огурца (среднеплодных)
- 1 болгарский перец
- 1 ст. л. соевого соуса
- 1 ст. л. рисового уксуса
- 1 ч. л. постного майонеза (или сыр тофу)
- 1 пачка листьев нори
- васаби, маринованный имбирь по вкусу





Картофельные котлеты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 средних картофелин
- 1 средняя морковь
- 2 ст. л. кукурузы консервированной
- 2 ст. л. зеленого горошка
- четверть помидора
- четверть головки репчатого лука
- 1 зубчик чеснока
- 1 ч. л. соли
- 3 ст. л. подсолнечного масла
- 4 ст. л. панировочных сухарей
- петрушка
- 2 ст. л. муки
- вода, перец



4 порции



225 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помыть картофель и морковь. Кожуру не счищать. Отварить в подсоленной воде с лавровым листом. Морковь до полуготовности, картофель – пока не станет мягким.
- 2** Порезать помидор мелкими кубиками. Петрушку, лук и чеснок измельчить острым ножом.
- 3** Вареную морковь очистить и мелко нарезать.
- 4** Смешать горошек, кукурузу, порезанные петрушку, морковь, помидор, лук и чеснок.
- 5** Верный картофель очистить, растолочь в тарелке с солью и специями.
- 6** Добавить к картошке смесь овощей и хорошо перемешать.
- 7** Подготовить тесто. Смешать муку с водой до получения жидкой массы (как на блины) и чуть-чуть подсолить.
- 8** Слепить котлеты из картофельно-овощной массы. Окунуть их в тесто. Повалять в сухариках.
- 9** Жарить в масле на среднем огне, до золотисто-коричневой, румяной корочки.

СОВЕТ

Панировочные сухари можно приготовить самостоятельно: для этого достаточно подсушить зерновой хлеб и растолочь.

Запеченные овощи с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г шампиньонов
- 1 головка красного лука
- 2 молодых кабачка
- 2-3 сладких перца
- 200 г брокколи
- 2-3 зубчика чеснока
- 4 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. приправы «Итальянские травы»
- 1 ст. л. лимонного сока
- 1 ст. л. меда
- 1 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу



6 порций



88 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помыть и очистить лук, из перца удалить семена и сердцевину.
- 2** Шампиньоны порезать на части в зависимости от размера: крупные на 4, средние на 2 части. Лук, брокколи, перец разрезать на крупные части.
- 3** Кабачки порезать на кружки толщиной 1,5-2 см, затем каждый кружок разделить на 4 части.
- 4** Смешать оливковое масло, лимонный сок, мед, приправу, добавить измельченный чеснок.
- 5** Полить полученной смесью овощи, добавить соль и перец по вкусу.
- 6** Форму для запекания сбрызнуть растительным маслом и выложить овощную смесь.
- 7** Тушить в разогретой до 170 градусов духовке в течение 40-50 минут.



Котлетки свекольные

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 ст. л. манки
- 400 г свеклы
- 2 ст. л. подсолнечного масла
- 2 ст. л. панировочных сухарей
- соль по вкусу



4 порции



150 ккал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Свеклу отварить, пропустить через мясорубку или натереть на мелкой терке.
- 2** Влить в кастрюлю масло, выложить свекольный фарш, всыпать манку, перемешать.
- 3** Тушить на медленном огне до загустения, постоянно помешивая.
- 4** Остудить, сформировать котлетки, обвалить в сухарях, поджарить на растительном масле до готовности.





Гречка с тыквой

Автор фото: Oleg D. Elena M. Ivanova. 6PH/Shutterstock.com и открытые интернет-источники

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан гречневой крупы
- 700 мл крутого кипятка
- 1 луковица
- 400 г очищенной тыквы
- 3 ст. л. растительного масла
- 1 ст. л. томатной пасты
- 3 зубчика чеснока
- 1 ч. л. смеси итальянских трав
- соль, перец по вкусу
- зелень



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Гречневую крупу промыть. Поджарить на сухой сковороде на среднем огне до золотистого цвета. В процессе жарки крупу обязательно помешивать.
- 2** Тыкву очистить от кожуры и семечек, нарезать небольшими кубиками.
- 3** Лук нарезать небольшими кубиками.
- 4** Разогреть растительное масло в глубокой сковороде. Обжарить лук до золотистого цвета.
- 5** Добавить подготовленную тыкву к луку, перемешать и продолжить обжаривать на среднем огне, пока тыква не станет немного мягкой.
- 6** Через 7-10 минут после тыквы засыпать измельченный чеснок и смесь итальянских трав, положить томатную пасту, соль и черный молотый перец по вкусу. Тушить еще 5 минут.
- 7** Добавить к тыкве поджаренную гречку, рассыпав зерна ровным слоем по овощам и не перемешивая.
- 8** Влить в кастрюлю воду (кипяток), накрыть крышкой и подождать, пока вода закипит.
- 9** Уменьшить огонь до минимума и готовить блюдо еще 15 минут. Гречка должна набухнуть и стать мягкой, вся вода впитаться.
- 10** Выключить огонь, дать блюду настояться еще 4-5 минут.



4 порции



57 ккал



1 час

Постные голубцы с грибами

ИНГРЕДИЕНТЫ:

800 г листьев капусты
200 г риса
200 г грибов
2 луковицы
100 г муки
100 г томатной пасты
3 ст. л. подсолнечного масла
соль, специи по вкусу



6 порций



125 ккал



1 час
20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Рис промыть холодной водой, посолить и отварить.
- 2 Грибы помыть, отварить, порезать соломкой. Бульон сохранить для голубцов.
- 3 Лук измельчить и обжарить на подсолнечном масле.
- 4 Перемешать рис, грибы, обжаренный лук и специи.
- 5 Помыть капустные листья, обрезать утолщения и отварить в кипящей воде 5-10 минут. Остудить, выложить на листья начинку и закатать в голубцы.
- 6 Смешать муку с томатом и грибным бульоном, добавить соль и специи по вкусу.



- 7 Выложить голубцы в соевый соус, залить бульоном и тушить 45 минут. Подать с постным майонезом.

Постный майонез

ИНГРЕДИЕНТЫ:

750 мл воды
250 г муки
3 ст. л. лимонного сока
3 ст. л. горчицы
2 ст. л. сахара
2 ст. л. соли
120 г растительного масла



10 порций



198 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Просеять муку, добавить к ней немного воды, растереть до образования однородной массы.
- 2 Добавить остальную воду и проварить до загустения, оставить остывать.
- 3 Смешать миксером в отдельной посуде лимонный сок, горчицу, сахар и соль, аккуратно ввести остывшую мучную смесь.
- 4 Продолжить активно взбивать миксером и небольшими порциями ввести масло. Майонез готов, когда масса станет однородной.





Фаршированные помидоры «Сытные»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 крупных помидоров
- 1 молодой цукини
- 1 баклажан
- 100 г сухого риса
- 1 головка лука
- 3 веточки тимьяна
- 3 веточки базилика
- 6 ст. л. оливкового масла
- 1 ч. л. соевого соуса
- сыр тофу по вкусу
- соль, перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помидоры вымыть, обсушить, срезать верхушки с плодоножками (не выбрасывать). Чайной ложкой аккуратно вынуть мякоть. Мякоть порубить.
- 2** Внутри помидоры посолить, поперчить.
- 3** Цукини и баклажан помыть, обсушить, нарезать мелкими кубиками.
- 4** Лук нашинковать, обжарить до прозрачности. Добавить к луку баклажаны, цукини, нарезанный кубиками перец и мякоть помидоров. Посолить, поперчить, добавить тимьян. Готовить под крышкой на медленном огне, изредка помешивая, до готовности.
- 5** Рис отварить, промыть холодной водой.
- 6** Удалить из овощной смеси веточки тимьяна, положить в нее рис. Подмешать в массу мелко порубленные листья базилика. Посолить, поперчить.
- 7** Заполнить помидоры фаршем, сверху положить кусочки тофу, сбрызнуть соевым соусом, накрыть срезанными ранее «шляпками». Выложить в форму для запекания, сбрызнуть маслом. Запекать при 180 градусах 30 минут.



3 порции



93 ккал



2 часа

СОВЕТ

Рис можно заменить крупяной смесью (пшеница, чечевица, горох, нут).



К ЧАЮ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Во время поста мы лишаемся части питательных веществ из-за ограничения в некоторых продуктах. Часть витаминов и биологически активных веществ может восполнить чай... и «прикуска» к нему. Чай в пост можно пить с медом, вареньем, халвой, сухофруктами и козинаками. А также позволить себе богатую углеводами и клетчаткой постную выпечку. Есть немало рецептов постного печенья и пирогов, запеканок и булочек. Конечно, постная выпечка не может быть сдобной, то есть содержать яйца, сливочное масло и что-либо молочное. Однако и без этих скоромных ингредиентов можно создавать достойные образцы пекарского искусства.



Шоколадный кекс

ИНГРЕДИЕНТЫ:

200 г муки
200 г сахара
1 ч. л. ванилина
1 г разрыхлителя
3 ст. л. какао-порошка
250 мл воды
8 ст. л. растительного масла

СОВЕТ

Тесто необходимо замешивать быстро, чтобы добиться нужной консистенции – не слишком густое, текучее, но и не слишком водянистое.

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Ванилин, сахар, муку и разрыхлитель смешать в однородную сыпучую массу.
- 2 Добавить какао и снова перемешать.
- 3 Залить сухую смесь теплой водой и растительным маслом. Замесить тесто.
- 4 Полученное тесто разлить по формочкам. Формочки лучше заранее выложить пекарской бумагой или смазать растительным маслом.

5 Запекать 30–40 минут при 200 градусах. Приготовленный кекс должен быть твердым и сухим внутри.



6 порций



352 кКал



1 час



Постные конфеты

ИНГРЕДИЕНТЫ:

100 г изюма
100 г кураги
100 г чернослива
100 г грецких орехов
150 г меда



8 порций



353 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Вымыть и обдать кипятком сухофрукты.
- 2 Изюм, курагу, чернослив прокрутить через мясорубку.
- 3 Добавить к смеси мед и скатать шарики.
- 4 Натереть орехи. Обсыпать подготовленные шарики.

СОВЕТ

В качестве посыпки можно использовать кокосовую стружку.

Яблоки в кляре

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан минеральной воды
- 10 ст. л. муки
- 4 ст. л. сахара
- треть ч. л. соли
- 5 ст. л. подсолнечного масла
- 4 больших яблока
- 1 ч. л. лимонного сока
- сахарная пудра для посыпки



8 порций



87 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Смешать муку с минеральной водой, сахаром и солью.
- 2** Очистить яблоки, удалить сердцевину и нарезать кружочками толщиной не более 1 см. Сбрызнуть яблоки лимонным соком, чтобы не потемнели.
- 3** Обмакнуть кружочки яблок в кляр и обжарить на растительном масле с обеих сторон.
- 4** Выложить на бумажные полотенца, чтобы впитался лишний жир. Готовое блюдо посыпать сахарной пудрой.



Постные дрожжевые блинчики

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 стакана теплой воды
- 1,5 ч. л. дрожжей
- треть стакана сахара
- 3 ст. л. растительного масла
- 1,5 стакана муки
- треть ч. л. соли



6 порций



215 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Смешать все сухие ингредиенты. Добавить теплую воду и масло.
- 2** Замесить однородное жидкое тесто и убрать его на 40-50 минут в теплое место для подъема.
- 3** Жарить на хорошо разогретой сковороде как обычные тонкие блинчики, при необходимости периодически смазывать сковороду маслом.





Апельсиновый кекс

Автор фото: Leo Wood, Elena Vaselova, Pawel Strykowski / Shutterstock.com и оригинальные ингредиенты: «Совини»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

500 г муки
200 г растительного масла
200 г сахара
100 мл свежевыжатого
апельсинового сока
100 мл минеральной воды
200 г изюма
150 г грецких орехов
1 ст. л. (без горки) соды
1 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. молотой гвоздики
цедра 1 апельсина



8
порций



370
ккал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Хорошо промыть изюм, залить кипятком и оставить на 20 минут.
- 2 Мелко порубить ножом грецкие орехи.
- 3 Снять с одного апельсина цедру и выжать сок из апельсина. Измельченную цедру смешать с соком.
- 4 Просеянную муку смешать с пряностями и содой.
- 5 Растительное масло взбить с сахаром.
- 6 Добавить в масляную смесь апельсиновый сок и минеральную воду, взбить, положить изюм и грецкие орехи.
- 7 Постепенно подсыпая муку, замесить однородное тесто.
- 8 Выложить тесто в смазанную маслом форму и запекать в разогретой до 180-190 градусов духовке 1 час.



Овсяное печенье

ИНГРЕДИЕНТЫ:

140 г сахара
75 г овсяной муки
140 г пшеничной муки
3 ст. л. любого
фруктового сока
50 мл растительного
масла
треть ч. л. соли
треть ч. л. соды



4 порции



366 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать два вида муки, сахар, соль, соду.
- 2 Соединить сок и масло.
- 3 Постепенно добавляя сухую смесь, замесить мягкое, нелипкое, нежное тесто.
- 4 Раскатать тесто в тонкий пласт, формочками вырезать печенье.
- 5 Переложить на противень и выпекать при температуре 200 градусов около 10 минут.



СОВЕТ

При желании в тесто можно добавить мелко нарезанные сухофрукты, орехи, семечки.

Печеные яблоки с медом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

6 кисло-сладких яблок
3 ст. л. с горкой изюма
12-15 грецких орехов
6 ст. л. меда
0,5 ч. л. корицы



6 порций



455 ккал



45 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Аккуратно вырезать сердцевину яблок со стороны плодоножки, так, чтобы не проткнуть их насквозь.
- 2 Измельчить грецкие орехи и смешать их с изюмом и корицей.
- 3 Установить яблоки в жаропрочную форму, наполнить каждое смесью из изюма и орехов, сверху вылить по столовой ложке меда.
- 4 Запекать яблоки в разогретой до 180 градусов духовке 20 минут. Если кожура начала трескаться – значит, яблоки можно смело вынимать из духовки и подавать к столу.





Торт «Наполеон» ПОСТНЫЙ

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста

- 1 стакан растительного масла
- 1 стакан минеральной воды с газом
- 4,5 стакана муки
- 0,5 ч. л. соли

Для крема

- 150 г очищенного миндаля
- 1 литр воды
- 300 г сахара
- 200 г манной крупы
- сок и цедра 1 лимона



10-12 порций



358 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

Коржи

- 1** Смешать масло, воду, соль. Постепенно добавляя муку, замесить нелипкое эластичное тесто. Сформировать шар и убрать в холодильник на 2-3 часа.
- 2** Охлажденное тесто поделить на 12-15 равных частей. Каждую часть раскатать в тонкий пласт, обрезать с помощью перевернутой тарелки лишнее, аккуратно перенести на противень, наколоть вилкой в нескольких местах.
- 3** Выпекать при температуре 200 градусов по 5-7 минут каждый – до легкой золотистости.

Крем

- 1** Миндаль залить кипятком на 10-15 минут, затем очистить от кожицы и блендером перемолоть в крошку. Постепенно доливать воду, не переставая работать блендером. Полученное молоко смешать с сахаром. Довести до кипения.
- 2** В закипевшее миндальное молоко всыпать тонкой струйкой манную крупу, варить до загустения.
- 3** В остывший крем добавить сок и цедру лимона, еще раз взбить блендером.
- 4** Смазать каждый корж кремом, часть крема оставить на бока и верх.
- 5** Один корж поломать на посыпку, декорировать торт.
- 6** Оставить для пропитки минимум на 5 часов.



НАПИТКИ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Напитки – еще одна сфера постной кулинарии, где нет предела фантазии. Любителям кофе в пост лучше заменить ароматный напиток на цикорий. Цикорий бодрит, расширяет сосуды и снижает артериальное давление. Разрешены в пост фруктовые и овощные фрешы. Свежевыжатые соки содержат полезные для организма вещества и микроэлементы. Употреблять их лучше сразу после приготовления. Традиционные напитки, которые разнообразят ваше постное меню и сделают его сытным, это ягодные и травяные чаи, компоты и кисели. Можно попробовать приготовить и что-то непривычное, например, ароматный, вкусный сбитень.



Чай с имбирем и малиной

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 160 г замороженной малины
- 1,2 литра воды
- 100 г корня имбиря
- 8 палочек корицы
- 4 звездочки аниса
- 4 кружка лимона
- 2 ст. л. черного листового чая



4 порции



11 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Малину разморозить. Имбирь очистить и порезать мелкими кусочками. Можно потереть.
- 2** Чай с имбирем насыпать в кастрюлю, залить кипятком, довести до кипения, оставить на минимальном огне еще 5 минут.
- 3** Процедить отвар через ситечко.
- 4** Положить в стакан по 1 звездочке аниса, по 2 палочки корицы, малину и залить отваром. Дать настояться 5 минут.
- 5** Подавать с лимоном. Вместо сахара добавить мед.



Цитрусовый чай

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 800 мл кипятка
- 4 ст. л. зеленого чая
- 1 апельсин
- 1 лимон
- 2 палочки корицы
- 2 звездочки бадьяна
- 4 гвоздики
- 4 веточки мяты



4 порции



15 ккал



15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Апельсин, лимон и мяту помыть. Апельсин и лимон порезать крупными дольками.
- 2** В заварной чайник, предварительно сполоснутый кипятком, поместить дольки цитрусовых, мяту и специи: гвоздику, бадьян и корицу.
- 3** Зеленый чай засыпать в ситечко от заварного чайника. Поместить его в заварник и залить кипятком.
- 4** Дать настояться 10 минут, и можно подавать.

Алкоголь: Nilia Davidovich, Екатерина Кондратова, Нелле Ван, Шэнь Кондратевич/Shutterstock.com и компания интернет-искусств

Облепиховый чай с апельсином

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 литр кипятка

1 апельсин

1 стакан облепихи

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Облепиху помыть, размять в пюре.

2 Апельсин помыть, обдать кипятком, снять це-

дру, мякоть порезать на маленькие кусочки.

3 Облепиху в заварном чайнике залить кипятком. Добавить цедру апельсина и настаивать не менее 10 минут.

4 После того как облепиха с цедрой апельсина настоится, добавить кусочки цитруса и

перемешать. Оставить еще на 10-15 минут.

5 Процедить через ситечко и разлить по чашкам.

СОВЕТ

Для приготовления чая подойдут как свежие, так и замороженные ягоды облепихи. Свежие плоды необходимо хорошо помыть и очистить. Замороженные плоды промыть под проточной водой, выложить в глубокую тарелку и залить небольшим количеством кипятка на 5-10 минут.



4 порции



15 ккал



25 минут



Клюквенный чай

ИНГРЕДИЕНТЫ:

400 мл кипятка

0,5 апельсина

40 мл апельсинового сока

2 ст. л. сахара

50 мл холодной воды

50 г клюквы (можно замороженной)

1 палочка корицы

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Сахар смешать с 50 мл воды и подогреть до растворения сахара.

2 Апельсин и клюкву помыть. Апельсин очистить, нарезать небольшими кусочками и с клюквой положить в заварной чайник.

3 Добавить апельсиновый сок, сахарный сироп и палочку корицы. Залить все кипятком, дать настояться в течение 15 минут.



2 порции



10 ккал



25 минут



Смородиновый кисель

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан замороженной или свежей смородины
- 1 литр воды
- 2 ст. л. крахмала
- 2-3 ст. л. сахара



6 порций



40 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Смородину протереть через сито. Смородиновое пюре отложить.
- 2** Жмых из сита выложить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить сахар. Поставить на огонь, довести до кипения. Варить на небольшом огне 3-5 минут. Снять с огня. Охладить.
- 3** Готовый компот процедить, вернуть в кастрюлю.
- 4** В миску выложить крахмал, налить половину стакана холодной воды. Тщательно размешать до однородной массы.
- 5** Кастрюлю с компотом вернуть на огонь, довести до кипения. Убавить огонь. Влить тонкой струйкой подготовленный крахмал, не переставая помешивать.
- 6** Варить кисель 2-3 минуты. Постоянно мешать.
- 7** Добавить смородиновое пюре. Перемешать.



Апельсиново-морковный сок со свекольным льдом

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 большой апельсин
- 3 средних моркови
- 1 большая или 2 маленьких свеклы



1 порция



40 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Заранее почистить свеклу, выжать сок и заморозить в морозилке в формочках для льда.
- 2** Апельсин, морковь помыть и почистить.
- 3** Выжать сок из моркови и апельсина.
- 4** Смешать, добавить свекольный лед. Напиток готов.

Автор фото: elizaveta66, vanillachocola, A. Zhuravina, GalinaSh, volodya, Shutterstock.com и собственные фотографии

Сбитень

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан белого меда
- 6 стаканов воды
- 2 ч. л. сухой мяты
- 20 г свежего имбиря
- 1 палочка корицы
- 3 бутона гвоздики



6 порций



50 ккал



25 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Имбирь помыть, очистить и потереть на терке.
- 2** Мед развести в воде, добавить мяту, имбирь, гвоздику, корицу.
- 3** Довести до кипения и варить 15 минут. Процедить и подавать горячим.



Бананово-клюквенный коктейль

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 апельсина или 1 стакан готового апельсинового сока
- 2 банана
- 2-3 ст. л. сахара
- 120 г замороженной клюквы
- смесь специй по вкусу (корица, кориандр, мускат, гвоздика, имбирь)



2 порции



120 ккал



10 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помыть бананы, апельсины, клюкву. Банан очистить.
- 2** Отжать сок из апельсина.
- 3** В чашу блендера или кастрюлю положить банан, порезанный на небольшие части, клюкву, влить апельсиновый сок. Добавить сахар и специи на кончике ножа. Все ингредиенты взбить блендером до однородной массы. Коктейль готов.





Калиновый морс

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 литра воды
160 г сахара
500 г замороженной
калины

НА ЗАМЕТКУ

В народной медицине ягоды калины используют для лечения простуды, бронхита, трахеита, фарингита у детей и взрослых.



8 порций



29 кКал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Ягоды калины достать из морозилки, промыть кипяченой водой, дать воде стечь. Калину протереть через сито.

2 Жмых из сита переложить в кастрюлю, залить водой и довести до кипения.

3 Полученный отвар перелить в другую емкость с использованием сита для отделения жмыха.

4 Добавить к отвару сахар и пюре из калины. Размешать до полного растворения сахара и настаивать морс 3-4 часа в прохладном месте.



Настой шиповника

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан шиповника
2 литра воды
сахар по вкусу

НА ЗАМЕТКУ

Шиповник богат витамином С, поэтому часто его плоды используют для лечения и профилактики ОРЗ. Также он содержит вещества, способствующие выведению токсинов и заживлению ран. Благодаря солидному количеству железа отвар будет полезен при анемиях. Обладает желчегонным и общеукрепляющим свойствами и улучшает обмен веществ.



8 порций



28 кКал



20 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Плоды шиповника помыть, поместить в кастрюлю, залить холодной водой.

2 Довести отвар до кипения и проварить 10 минут.

3 Дать отвару настояться не менее 3 часов под крышкой.



СТОЛ НА БЛАГОВЕЩЕНИЕ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

Благовещение Пресвятой Богородицы относится к 12 великим праздникам Православной Церкви. В этот день, 7 апреля, рекомендуется воздержаться от домашних хлопот, ссор и обид. Верующие посещают торжественную службу в храме. В день Благовещения обязательно стоит забыть любую вражду и распри. Простить все обиды и примириться с недругами. Отмечать Благовещение принято в кругу семьи, в гости в этот день не ходят. Этот праздник считается лучшим периодом для заготовки соли, освященной воды и просфор. В Благовещение Православная Церковь дает послабление поста. Прихожанам можно кушать рыбу.



Андрей Попов, Виталий Градский, Александр Мухоморов, Shutterstock.com, Фото: Андрей Попов

ИНГРЕДИЕНТЫ:*Для теста*

1 кг пшеничной
или ржаной муки

2,5 стакана воды

40 г свежих дрожжей

1 стакан подсолнечного
масла

1 ч. л. соли

Для блинчиков

5 ст. л. с горкой
пшеничной муки

1 ст. л. подсолнечного
масла

соль по вкусу

Для начинки

800 г филе рыбы

2 стакана соленых грибов

1 стакан риса

4 луковицы

6 ст. л. подсолнечного
масла

соль, молотый черный
перец



10
порций



255
ккал



6
часов

Праздничный рыбник

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Смешать 2,5 стакана муки с теплой водой и дрожжами. Накрыть полотенцем и дать опаре подойти в теплом месте без сквозняков в течение 40-60 минут.
- 2 Добавить масло, соль, оставшуюся муку и вымесить тесто.
- 3 Готовое тесто накрыть полотенцем и оставить подниматься в теплом месте на 3-4 часа. За это время тесто необходимо дважды обмять.
- 4 Рис залить 1,5 стаканами воды, посолить, довести до кипения и варить 15 минут. Завернуть в полотенце еще на 15 минут, затем открыть, перемешать и остудить.
- 5 Замесить жидкое тесто из муки, соли, 0,5-1 стакан теплой воды и масла. Выпечь тонкие блинчики.
- 6 Подготовить из рыбного филе фарш, посолить, поперчить по вкусу, обжарить в 2 ст. л. масла 3-4 минуты.
- 7 Грибы промыть и порубить. Лук нарезать полукольцами. Обжарить грибы с луком до золотистого цвета лука.
- 8 Отложить немного теста для украшения. Раскатать основной кусок теста в пласт толщиной 1 см. Разложить рыбную начинку, затем – в один слой – блинчики, затем грибную начинку, опять блинчики, на самый верх – слой риса. Защипнуть тесто и перевернуть на противень защипом вниз.
- 9 Украсить кулебяку, вылепив украшения из отложенного теста, сделать отверстия для выхода пара и смазать крепким чаем. Выпекать в разогретой духовке 30-50 минут.

калорийность указана на 100 г продукта

Селедочная «икра»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 селедочных филе (половинки)
- 2 моркови
- 1 луковица
- 1 ч. л. сахара
- 2 ст. л. растительного масла
- 2 лавровых листа
- 1 ст. л. томатной пасты
- 1 ч. л. винного уксуса



6 порций



186 ккал



30 минут



КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Морковь отварить, пюрировать блендером.
- 2** Лук почистить, мелко порезать, обжарить до золотистости. Добавить томатную пасту, лавровый лист, прогреть еще 2 минуты, остудить.
- 3** Селедку пропустить через мясорубку, добавить морковь, лук, сахар, уксус. Хорошо перемешать до однородности.



Сорропотун

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 0,5 кг филе тунца
- 1 кг картофеля
- 2 луковицы
- 2 зеленых перца
- 2 красных болгарских перца
- 2 помидора
- 2 зубчика чеснока
- 2 ст. л. оливкового масла
- соль по вкусу
- 200 мл воды



6 порций



70 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** В кастрюлю с толстым дном налить масло, выложить нарезанный кольцами лук и немного раздавленные зубчики чеснока.
- 2** Перцы помыть и почистить. Крупно нарезать. Помидоры ошпарить и снять кожицу, нарезать крупно. Все это положить к луку и чесноку, обжарить в течение 10 минут.
- 3** Картофель почистить и порезать большими кубиками, добавить его к овощам, влить воду и тушить, пока картофель не станет почти готов. Посолить.
- 4** Тунца порезать небольшими кусочками. Добавить в кастрюлю и сразу выключить огонь. Закрывать крышкой и подождать, по-



ка рыба потомится в горячем соусе – 30 минут.



Рулетки из кабачков

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 2 молодых кабачка
- 1 болгарский перец
- треть лимона
- 25 г миндаля
- 2 зубчика чеснока
- 3 ст. л. оливкового масла
- базилик, петрушка, соль по вкусу



6 порций



85 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Перец вымыть, обсушить бумажным полотенцем, смазать маслом, завернуть в фольгу и запекать в духовке, разогретой до 190 градусов, в течение 20 минут.
- 2** Кабачок помыть. Не чистить, порезать на тонкие продольные слайсы.
- 3** Миндаль и чеснок мелко порубить.
- 4** Обжарить кабачки на растительном масле с двух сторон до мягкости и переложить на салфетку, чтобы убрать излишки масла.
- 5** Соединить измельченную петрушку, чеснок, миндаль, базилик, соль и 1 ст. л. оливкового масла. Добавить 1 ч. л. лимонного сока и перемешать.
- 6** С остывшего перца снять шкурку, нарезать мякоть кубиками и добавить в начинку.
- 7** Посолить каждую пластину кабачка и положить начинку. Свернуть рулет, сбрызнуть соком лимона и запечь в духовке 15 минут при 180 градусах.

СОВЕТ

Рулеты можно не запекать в духовке, а подать в виде холодной закуски. Начинку блюда можно легко видоизменять по своему вкусу. Например, добавить помидор или грибы, обжаренные с луком.

Картофель по-деревенски

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 кг картофеля

3-4 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. сладкой молотой паприки

0,5 ч. л. душистого молотого перца

3 ст. л. замороженного порезанного укропа

соль и пряности по вкусу

2 веточки петрушки



4 порции



330 ккал



1 час
15 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Картофель помыть, почистить, порезать на небольшие ломтики. Укроп мелко порубить.

2 Смешать картофель с оливковым маслом, перцем, паприкой, солью и специями. Дать постоять 20 минут под пищевой пленкой.

3 Добавить к картофелю укроп, перемешать, выложить в один слой на противень, оставив небольшие промежутки между кусками. Запекать в духовке 40 минут при температуре 180 градусов. Готовое блюдо украсить петрушкой.



Салат «Креветки с овощами»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

150 г замороженных крупных креветок

10 помидоров черри

пучок зеленого салата

10 зеленых оливок

4 ст. л. оливкового масла

0,5 ч. л. уксуса

бальзамического

соль, перец, специи по вкусу



2 порции



50 ккал



30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Отварить и очистить креветки. Обжарить на сковороде без масла по 1-1,5 минуты с каждой стороны.

2 Промыть листья салата и помидоры. Салат крупно нарвать руками, помидоры порезать на половинки.

3 Выложить листья салата, помидоры, оливки и креветки в салатницу.

4 Смешать оливковое масло, бальзамический уксус, соль, перец и специи. Добавить заправку к овощам.





Запеченные баклажаны

ИНГРЕДИЕНТЫ:

2 баклажана
200 г шампиньонов
1 болгарский перец
1 репчатый лук
2 зубчика чеснока
4 веточки петрушки
2 ст. л. подсолнечного масла
горсть грецких орехов
соль, перец по вкусу



4 порции



153 ккал



40 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Баклажаны помыть, разрезать вдоль на две части. Удалить из середины мякоть, чтобы заготовка стала похожа на лодочку. Мякоть не выкидывать. Она пригодится для начинки.
- 2 Лодочки из баклажанов замочить в соленой воде на 15 минут. Это уберет лишнюю горечь.
- 3 Подготовить начинку. Перец помыть, удалить середину с семенами. Репчатый лук очистить. Грибы помыть.
- 4 Мякоть баклажана, болгарский перец и репчатый лук нарезать кубиками, шампиньоны – пластинами.
- 5 В сковороде разогреть 1 ст. л. растительного масла, обжарить лук и болгарский перец в течение 5-7 минут, до прозрачности лука. Добавить баклажан. Готовить еще 5 минут.
- 6 Выложить к овощам шампиньоны, посолить и поперчить по вкусу, добавить к начинке мелко нарезанную петрушку и перемешать.
- 7 Баклажаны вынуть из воды. Обсушить бумажным полотенцем.
- 8 Заполнить половинки баклажана приготовленной начинкой из грибов и овощей. Отправить форму с фаршированными баклажанами в духовку на 30 минут. Баклажаны, фаршированные грибами, подавать порционно, посыпав измельченными грецкими орехами.



СТОЛ НА ВЕРБНОЕ ВОСКРЕСЕНЬЕ

- **Рецепты**
- **Секреты приготовления**
- **Полезные советы**

В церковной традиции праздник Вербное воскресенье посвящен Входу Господнему в Иерусалим. Как и положено, в такой день церковь делает послабления к соблюдению поста. Но меню для праздничного ужина должно оставаться постным, так как до Пасхи остается целая неделя. Ради праздника разрешено добавить к столу блюда из рыбы. Жареную рыбу лучше исключить, чтобы не навредить желудку, привыкшему к легкой постной пище. С древних времен сохранилась традиция готовить также разнообразные каши в качестве гарнира, а заедать рыбные лакомства постным хлебом и гречневыми лепешками.



Фаршированные кальмары

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5 тушек кальмара
- 300 г капусты
белокачанной
- 1 болгарский перец
- 1 большая луковица
- 1 морковь
- 1 стакан риса басмати
- 5 ст. л. томатного соуса
- 3 ст. л. растительного
масла
- 3 лавровых листа
- 2,5 стакана воды
- 1 ст. л. муки
- 1 ст. л. томатной пасты
- соль, перец по вкусу

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Помыть морковь, почистить, натереть на крупной терке. Рис промыть в холодной воде. Лук нарезать полукольцами.
- 2** Обжарить в глубокой сковороде или кастрюле с толстыми стенками в течение 2-3 минут лук и морковь.
- 3** Нашинковать капусту, посолить, помять руками, чтобы она быстрее дала сок. Добавить в сковороду к пережаренным луку и моркови, перемешать, накрыть крышкой и оставить тушиться на 20 минут.
- 4** Добавить к тушеным овощам порезанный кубиками перец, поперчить и добавить томатный соус и лавровый лист. Еще раз все перемешать и оставить тушиться.
- 5** Через 15 минут выложить сверху на овощи промытый рис, разровнять его и добавить кипяченой воды, чтобы над поверхностью риса было 0,5 см жидкости. Тушить до готовности риса еще около 15 минут.
- 6** Кальмары почистить и отварить в течение 5 минут. Наполнить подготовленные тушки смесью овощей с рисом.
- 7** Сделать соус: обжарить муку, налить стакан воды, добавить томатную пасту, соль и специи по вкусу.
- 8** Положить кальмары в форму, открытый край скрепить зубочисткой, чтобы начинка не выпадала. Залить соусом, накрыть форму фольгой. Запекать 15 минут в духовке при 200 градусах.



5
порций



106
ккал



1 час
20 минут

Витаминный салат с сельдереем

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 корень сельдерея
- 1 средняя морковь
- 1 кисло-сладкое яблоко
- 30 г грецких орехов
- 2 ч. л. семени льна
- 1 ст. л. сока лимона
- 1-2 ст. л. растительного масла
- пучок зелени
- соль по вкусу



4
порции



85
ккал



25
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Грецкие орехи измельчить. Корень сельдерея и морковь очистить.
- 2** Яблоко, сельдерей и морковь натереть на крупной терке.
- 3** Поместить все составляющие в салатник.
- 4** Добавить семена льна, сбрызнуть лимонным соком, посолить по вкусу. Смешать с растительным маслом.
- 5** Перед подачей выложить на тарелку и украсить зеленью.



Салат «Морская сила»

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 300 г морского коктейля
- 1 средний огурец
- 1 помидор
- 1 красная салатная луковича
- 200 г брокколи
- 6 ст. л. оливкового масла
- 3 ст. л. лимонного сока
- 2 ст. л. соевого соуса



4
порции



120
ккал



30
минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Воду в кастрюле довести до кипения, засыпать коктейль, варить 1-2 минуты. Воду слить.
- 2** Брокколи помыть, разделить на соцветия, варить 10 минут после закипания воды. Когда овощ будет готов, вынуть из горячей воды и остудить, порезать небольшими кусочками.
- 3** Огурец и помидор помыть. Нарезать огурец соломкой, помидор кубиками.
- 4** Лук очистить и порезать полукольцами.
- 5** Подготовить заправку: смешать соевый соус, лимонный сок и оливковое масло.
- 6** Сложить все ингредиенты в салатник, заправить соусом и перемешать.





Гречневые лепешки

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан гречневой муки
- 1 стакан пшеничной муки
- 1 стакан воды
- 1 ч. л. соли
- 1 ч. л. сахара
- 1 пачка сухих
быстрорастворимых
дрожжей (11 г)
- 50 г очищенных семечек
подсолнуха

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1** Дрожжи высыпать в стакан, добавить 1 ч. л. сахара, размешать с 30 мл кипяченой воды комнатной температуры. Оставить в теплом месте на 10 минут, чтобы дрожжи подошли.
- 2** Добавить к дрожжам соль, размешать.
- 3** В емкость для замешивания насыпать стакан гречневой муки, добавить дрожжи и перемешать. Постепенно в тесто добавить пшеничную муку. Тесто не должно быть густым.
- 4** Добавить к тесту семечки и перемешать.
- 5** В глубокую кастрюлю налить ледяную воду и опустить туда тесто.
- 6** Через 15-20 минут тесто отлипнет от дна кастрюли и всплывет.
- 7** Из теста сформировать лепешки. Предварительно мокрым тестом обвалять в 2 ст. л. муки. Для того, чтобы оно не липло к рукам, можно смазать руки и тесто оливковым

маслом.

- 8** Выложить лепешки на противень, смазанный маслом, дать подняться 15 минут. Выпекать в духовке 20 минут при температуре 200 градусов.

НА ЗАМЕТКУ

Гречневая мука – диетический продукт, не содержащий клейковины. Из нее получается вкуснейшая выпечка – ароматная, богатая клетчаткой, полезными аминокислотами и минералами.



4
порции



232
ккал



50
минут

Гречневая запеканка с рыбой

ИНГРЕДИЕНТЫ:

700 г филе пангасиуса
 1,5 стакана гречневой крупы
 3 стакана воды
 1 крупная морковь
 2 луковицы
 2 ст. л. томатной пасты
 2 ст. л. растительного масла
 соль, черный перец по вкусу
 приправы (тимьян, карри) по вкусу



6 порций



144 ккал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Филе пангасиуса помыть, нарезать кусочками, посыпать солью, перцем, карри и тимьяном, оставить в холодильнике мариноваться на 1 час.

2 Гречу промыть, залить холодной водой в пропорции 1:2, посолить. Варить до готовности.

3 Морковь натереть на крупной терке. Обжарить в сковороде в течение 15 минут. Выложить на тарелку.

4 Лук порезать кружочками, обжарить в масле в течение 3-5 минут. Развести томатную пасту в половине стакана холодной кипяченой воды, добавить к луку и тушить еще 5 минут.

5 Смешать гречку с луком в томате.

6 Форму для запекания смазать подсолнечным



маслом. Выложить толстым слоем гречку, слой пангасиуса, слой моркови. Повторить слои, сделав последний слой из гречки. Смазать верх томатной пастой.

7 Закрывать форму фольгой и запекать в разогретой до 180 градусов духовке около 45 минут.

Весенний салат с фасолью

ИНГРЕДИЕНТЫ:

1 стакан отварной или консервированной фасоли
 1 помидор
 1 болгарский перец
 4 веточки рукколы
 1 ст. л. оливкового масла
 2 зубчика чеснока
 зелень по вкусу
 1 ч. л. соевого соуса



4 порции



98 ккал



1 час
30 минут

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

1 Отварить фасоль или взять консервированную.

2 Помидоры, зелень и перец вымыть. Перец очистить от семян и порезать тонкой соломкой. Помидоры порезать крупными ломтиками. Рукколу порвать, зелень и чеснок измельчить.

3 Сложить все составляющие в салатник, добавить соевый соус, оливковое масло и перемешать.





Ягодный пирог

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Для теста

4 стакана пшеничной муки
300 мл воды
25 г дрожжей
0,3 ч. л. соли
3 ч. л. сахара

Для начинки

100 г черники
50 г красной смородины
50 г клубники
100 г вишни
1,5 ст. л. картофельного крахмала
1 ст. л. подсолнечного масла
3 ст. л. сахара



8 порций



285 ккал



1 час

КАК ПРИГОТОВИТЬ:

- 1 Дрожжи поместить в кружку, засыпать 1 ч. л. сахара и залить кипяченой водой комнатной температуры. Оставить в теплом месте на 20 минут.
- 2 Муку высыпать в широкую миску, добавить оставшийся сахар, соль по вкусу. Дрожжи размешать и вылить в муку.
- 3 Все перемешать и замесить не слишком тугое тесто. Оно должно немного липнуть к рукам, быть мягким и пластичным. Четвертую часть теста отделить и оставить для приготовления жгутиков.
- 4 Форму для выпечки смазать подсолнечным маслом. Тесто выложить в форму и аккуратно распределить, делая невысокие бортики.
- 5 Из четвертой части теста сформировать жгутики, которые пойдут для выкладывания сетки на начинке из ягод.
- 6 Подготовить начинку: все ягоды положить в дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость (можно использовать замороженные ягоды, предварительно их разморозив). Положить ягоды в кастрюлю, засыпать сахаром и поставить на огонь.
- 7 После закипания засыпать в ягоды крахмал, перемешать до исчезновения комков. Полученную начинку остудить.
- 8 Переложить начинку на основу из теста. Из жгутиков теста сделать сетку на начинке, прилепив кончики к бортикам.
- 9 Выпекать в разогретой до 200 градусов духовке 40 минут.

калорийность указана на 100 г продукта

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Только до 31 марта вы можете оформить **льготную подписку** на наши издания **на 2-е полугодие 2019 года!**

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых отделениях связи и на сайте Почты России <https://podписка.pochta.ru>

Льготная подписка на 2019 г.



Подписной индекс **П2940**
в каталоге «Почта России»
Газета выходит 2 раза в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость льготной подписки на «ДАЧА pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (2 номера)	54,57 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	327,42 руб.*



Подписной индекс **П2961**
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 2 раза в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 16+

Стоимость льготной подписки на «ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ pressa.ru» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (2 номера)	48,42 руб.*
6 месяцев (12 номеров)	290,52 руб.*



Подписной индекс **П2960**
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость льготной подписки на «ДАЧНЫЙ СПЕЦ» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (1 номер)	29,66 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	177,96 руб.*



Подписной индекс **П5927**
в каталоге «Почта России»
Журнал выходит 1 раз в месяц
000 «ИД «КАРДОС». 12+

Стоимость льготной подписки на «ДОМАШНИЙ ПОВАР» на 2-е полугодие 2019 г.

1 месяц (1 номер)	31,64 руб.*
6 месяцев (6 номеров)	189,84 руб.*

Темы журнала «Дачный спец» во 2-м полугодии 2019 года**

Июль	Овощные заготовки: кабачки, баклажаны, капуста	в продаже с 01.07.19
Август	Заготовки на зиму: помидоры, свекла, морковь	в продаже с 05.08.19
Сентябрь	Лук и чеснок: посадка, уход, защита	в продаже с 02.09.19
Октябрь	Яблоня и виноград: сорта, уход, защита	в продаже с 07.10.19
Ноябрь	Розы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Гортензии и пионы: сорта, уход, дизайн	в продаже с 02.12.19

Темы журнала «Домашний повар» во 2-м полугодии 2019 года**

Июль	Консервирование	в продаже с 08.07.19
Август	Заготовки	в продаже с 12.08.19
Сентябрь	Мясо и птица	в продаже с 09.09.19
Октябрь	Выпечка	в продаже с 07.10.19
Ноябрь	Салаты и закуски	в продаже с 02.11.19
Декабрь	Новогоднее меню	в продаже с 02.12.19

ВНИМАНИЕ: подписку можно оформить на любые понравившиеся вам номера (для этого при оформлении подписки выберите соответствующие месяцы). * Цены указаны по каталогу «Почта России» для жителей г. Москвы (с доставкой до почтового ящика). Цена может незначительно меняться в зависимости от региона доставки.

Уточняйте стоимость подписки в отделениях связи и на сайте <https://podписка.pochta.ru> **Редакция имеет право изменить тему журнала Реклама

ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ ПО ПОДПИСКЕ? ЗВОНИТЕ В РЕДАКЦИЮ: 8 (495) 933-95-77 (доб. 237)



Продукты,

жание белка можно ежедневным употреблением круп, свежих или термически обработанных овощей с добавлением бобовых, грибов.

Самый главный – Великий пост у христиан длится семь недель. В этот период верующие люди ограничивают себя в пище, развлечениях, своих «страстях» и удовольствиях. Это время для очищения души и тела, подготовки к Светлому Празднику Пасхи. Конечно, рацион питания в эти дни будет ограничен. Беременным и кормящим женщинам, людям с хроническими заболеваниями лучше не ограничивать себя в еде. Мету таких ограничений лучше уточнить у батюшки в церкви.

Медленные углеводы

Крупы, за счет значительного содержания полиненасыщенных жирных кислот, улучшают обменные

Простота приготовления

Очень важно спланировать свой рацион так, чтобы с пищей организм получал важные и полезные вещества и микроэлементы. Еда должна быть легкой и простой в приготовлении и не перегружать желудок. Основой питания будут блюда, приготовленные из круп, овощей, грибов и бобовых культур. Для перекуса отлично подойдут фрукты, орехи, сухофрукты.



Белок



Давайте разберемся, на какие продукты стоит обратить особое внимание. Любая растительная пища содержит белок. Этот микроэлемент способствует улучшению обмена веществ, восстановлению

защитных функций, заряжает энергией. Из разрешенных в пост продуктов белок в большом количестве содержат овощи: редис, болгарский перец, свекла, брюссельская капуста. Восполнить содер-

процессы. Основой их состава являются углеводы, которые усваиваются организмом постепенно. Надолго сохраняют ощущение сытости и являются источником энергии. Крупы имеют богатые запасы клетчатки, важной для обеспечения качественного пищеварения и для очищения организма. В составе зерна имеются такие ценные соединения, как антиоксиданты, которые выполняют защитную функцию организма.

ПОЛЕЗНЫЕ В ПОСТ

Клетчатка



Овощи являются незаменимым источником клетчатки, растительных жиров и многих витаминов. Получить эти вещества из животной пищи невозможно, при этом все они жизненно необходимы. Клетчатка очищает кишечник и обеспечивает нормальное пищеварение, растительные жиры снижают уровень «плохого» холестерина и способствуют активному обмену веществ. Например, помидоры богаты содержанием калия, макроэлемента, благотворно влияющего на работу сердечной мышцы.

Лучше ограничить!

Не запрещены в пост макаронные изделия и выпечка без яиц и молочных продуктов, но такую пищу лучше ограничить. Во-первых, это «пустые» углеводы и польза от таких продуктов для организма минимальная, во-вторых, это может повлиять на увеличение массы тела.

Также помидоры содержат значительное количество железа, которое входит в состав гемоглобина, и очень полезны при профилактике и лечении железодефицитной анемии. Рекомендуется употреблять не менее 400 г различных овощей в сутки.

Орешки



Для перекуса в пост можно использовать другой источник растительного белка: орехи, семечки, фрукты. Благодаря высокой калорийности эти продукты надолго избавят от чувства голода. Кроме белка, они содержат большое количество витамина Е. В сочетании с белковыми соединениями этот витамин благотворно влияет на

формирование мышечной ткани.

Сухофрукты



Сухофрукты – это кладовая витаминов, таких как А, В, С, пектинов и органических кислот. Сушеные абрикосы повышают защитные силы организма. Поэтому курага очень полезна для сердечно-сосудистой системы, помогает в борьбе с анемией и нормализует давление. Чернослив помогает при проблемах желудочно-кишечного тракта и нормализует обменные процессы, протекающие в организме. Сухофрукты можно употреблять как перекус либо добавлять в различные блюда. Например, в каши вместо сахара.

Итак, еда в пост может быть достаточно разнообразной, полезной и питательной. Главное – настрой и ваша фантазия. И не забывайте, что пост это не диета, а в первую очередь время воздержания и очищения – как телесного, так и духовного.

Сухоядение

Сухоядение – один из строгих этапов поста. Согласно монастырскому уставу, сухоядение – это употребление сухой и грубой пищи.

В дни «особой постной строгости» разрешено употреблять только пищу растительного происхождения, которая не подвергалась термической обработке, невареную пищу, свежие, сушеные или моченые овощи и фрукты. Сухоядение относится к большинству дней Великого поста, кроме суббот, воскресений и дней голодания или полного воздержания от пищи.

Растительное масло, хотя и приготовлено без термической обработки, употреблять в такие дни не допускается. Горячие напитки, включая кофе и компоты, также не разрешены.

В дни сухоядения можно употреблять: ржаной хлеб, сушеные или сырые овощи, маринованные, квашеные и соленые



овощи и грибы, если они не готовились с добавлением растительного масла. Можно употреблять в пищу мед и орехи, пить только воду и соки.

Существует менее «строгая» версия, по которой в дополнение к вышеперечисленным продуктам разрешается употреблять печеную еду. Это послабление предполагает отказ от пищи, приготовленной в воде или смазанной жидкостью. По-

этому овощи можно запекать в духовом шкафу.

Из разрешенных в период сухоядения сырых продуктов можно готовить различные салаты с кунжутом или орехами, вместо подсолнечного масла приправлять лимонным соком. Если очень хочется сладкого, возможно сделать фруктовый или ягодный десерт. Перекусывают в такие дни орешками, семечками, сухофруктами.

Такой тип питания, как сухоядение, больше используется священнослужителями, а не простыми мирянами. Поэтому прежде чем перейти к этапу сухоядения, следует получить консультацию и благословение духовника.

ПОЛЕЗНЫЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ

На правах рекламы

■ 8-920-522-58-44, 8-910-356-21-77 Продаю травы: болиголов, люцерна, дурнишник, мордовник, копытень, клевер, кукольник, сабельник, зюзник, золотая розга, репешок и другие, семена дикой моркови и крапивы, сироп бузины черной, каштан, масла: зверобой, монарда, амарант, сборы трав, настои, саженцы трав и деревьев. Шмидт Надежда Викторовна.

РАЗМЕСТИТЬ РЕКЛАМУ В «ДОМАШНЕМ ПОВАРЕ» ПРОСТО:

1. Позвонить **8 (495) 792-47-73**
2. Оплатить через терминал кошелек QIWI
3. Сообщить об оплате

ВАШ ЖУРНАЛ «ДАЧНЫЙ СПЕЦ»!



ООО «ИД «КАРДОС» 12+ Реклама

НОМЕР УЖЕ В ПРОДАЖЕ!

СПРАШИВАЙТЕ В КИОСКАХ, СУПЕРМАРКЕТАХ
И ПОЧТОВЫХ ОТДЕЛЕНИЯХ

ЖУРНАЛ ВЫХОДИТ 1 РАЗ В МЕСЯЦ

Подписной индекс в каталоге «Почта России» П2960

Оформить подписку до почтового ящика можно во всех почтовых
отделениях связи и на сайте Почты России <https://podpiska.pochta.ru>

СЛЕДУЮЩИЙ ВЫПУСК
ЖУРНАЛА «ДОМАШНИЙ ПОВАР»
В ПРОДАЖЕ С 8 АПРЕЛЯ



Приближается самый светлый христианский праздник – Пасха. Мы уже начали к нему готовиться и приглашаем вас присоединиться к нам.

В посвященном Празднику праздников выпуске «Домашнего повара» вы найдете:

- Советы по выходу из Великого поста, рецепты блюд для разговения.
- Блюда для праздничного пасхального стола:
 - куличи и пасхи по старинным и современным рецептам;
 - оригинальные и традиционные **способы крашения яиц**;
 - советы по приготовлению **пасхальной выпечки**;
 - **мясные и рыбные рецепты**;
 - весенние **салаты**.
- Идеи по украшению пасхального стола.

Готовьте с нами, встречайте Пасху с чистой душой и светлыми мыслями!