

редкие  
рецепты



Православная  
обрядовая  
кухня

# Православная обрядовая кухня

Редкие рецепты  
праздничной  
и поминальной  
кухни

Плоскостная  
ЛОСКВА  
2010 год

**Составитель Н. Б. Горбачева**

**ISBN 5-88060-206-0**

© Горбачева Н.Б., текст, 2010  
© Егорова С. В., обложка, 2010  
© Паломник, 2010

## «Питие да ястие» на Руси

**В** древности русская кухня отличалась простотой и местным своеобразием. В основе народной «ествы» были исконные национальные блюда. В течение столетий повседневное меню русичей состояло из ржаного и пшеничного хлеба, других выпечных изделий, блюд из круп и бобовых, похлебок, каш, киселей, квасов, медов, молочных продуктов и различных овощей и фруктов (которые тоже назывались овощами), мясных, рыбных, грибных. Вот как «Домострой» описывает «ястие и питие» челядинов XV–XVI веков: «В скоромные (мясные) дни хлеб решетный, щи да каша с ветчиною, иногда жидкая, а иногда крутая с салом, и мясо, если будет, дадут к обеду; а на ужин щи да молоко или кашка. А в постные дни щи да кашка житная, иногда с соком (маковым), когда и горох,

а когда и сущик, иногда репня. Да на ужин капустные щи, толокно, а то и рассольник, ботвинья. А в воскресенье и праздники к обеду или пироги какие, или густые каши, или овощи, или сельдевая кашка, блины и кисель. И что Бог пошлет».

Более разнообразным и обильным был праздничный стол, особенно у богатых сословий. Некоторые блюда в России издревле украшали и освящали определенные праздники, имея обрядовое значение, как, например, куличи, пасхи, крашеные яйца — на Пасху; «лесенки» на Вознесение; «жаворонки» на Сорок мучеников; «масленицы», блины, пряженцы — на масленицу, сочиво в Сочельник; «колядки» («калитки»), преснушки — на Святки; свадебные караваи и сыры (то есть творог); поминальные кутьи (коливо), а также богатые кутьи «под Васильев вечер»... И те же каши. Свадебный пир в Древней Руси так и назывался — «кашей». Были «крестные» каши — на крестинах, «бабьи» — во время колядок. Заключая мирный договор, русичи тоже имели обычай варить и есть кашу вместе с бывшими врагами в знак

дружбы (отсюда и пословица: «С ним каши не сваришь»).

Согласно археологическим и лингвистическим данным, на Руси возделывали четыре основных злака — пшеницу, ячмень, просо и позднее рожь и гречиху, пришедшую, как видно по названию, из Византии. В летописях, берестяных грамотах, «Домострое» и других ранних памятниках древнерусской письменности есть указания на широкое применение овсяных круп, толокна, ячменного солода и жита (ячменя). Гораздо позднее появился рис, который долго называли «пшеном сарацинским».

Среди огородных культур на нашей земле испокон века выращивали горох, чечевицу («сочивицу»), чеснок, лук, огурцы, свеклу, тыкву, арбузы, но в основном — репу, капусту и редьку. В древности репа играла у русичей ту же роль, что впоследствии картофель. Ели ее печеной, вареной, пареной, готовили из нее и сложные блюда: «репню», фаршированную репу и т.п. Репа входила в состав почти всех кулинарных изделий: использова-

лась как начинка для пирогов, блинов, для особого русского блюда — «ушного», для заправки щей и пр. Даже квас делали из репы. Из редьки также готовили не только простые закуски с квасом или маслом, но и сложные, например, пельмени или «редьку по-царьградски» — выварив ее несколько раз, отжимали, толкли и обжаривали с патокой, медом и перцем.

Для длинных холодных зим в России существовала своя культура изготовления ягодных варений и желе и, конечно, солений, маринадов, квашений, сушений и пр. Солили не только огурцы и грибы. Сохранились старинные рецепты, как заготавливали на зиму арбузы и дыни: также солили, варили в щелоке и помещали в вареную с пряностями патоку.

Круглый год на Руси в разных видах употреблялась капуста, но особенно — квашеная, которую можно было хранить до нового урожая. Квасили и листьями, и целыми кочанами: с клюквой, брусникой, мочеными яблоками, морковью, тмином. Гордостью русской кухни стали щи («шти») из простой и квашеной капусты. Готовили

щи с мясом, с грибами, с рыбой, с гречневой кашей, с клецками, с яйцом и с перловой крупой. Н.В. Гоголь приводит описание «няни, известного блюда, которое подается к щам и состоит из бараньего желудка, начиненного гречневой кашей, мозгами и ножками». До начала XX века словом «щи» называли и особый, очень кислый квас. Его летом, за неимением квашенной капусты, добавляли для тушения к свежей капусте.

Вообще супы (много веков они назывались «похлебки» или «ухи») на Руси были очень разнообразными, особенно зимой, когда требовалась горячая пища. Тогда варились щи, борщи, ухи, калы (рассольники с солеными огурцами или лимонным раствором, с икрой, мясом, курицей), солянки (селянки), лапши, у простонародья — тюри, сливухи, саломати. А летом предпочитали холодные похлебки на квасе (окрошку, свекольники, ботвинью), зеленые щи из щавеля, шпината и крапивы, летние борщи и др. Традиционной на Руси была подача к похлебкам крупяных и мучных изделий: гречневой каши, расстегаев, пирогов, пирожков, ватрушек, крупе-



ников, кулебяк. Супы и каши готовились и подавались в горшках, позднее в чугунах. Ели их только деревянными ложками.

Настоящий переворот в традициях русского стола произвел картофель. Судя по распространенным у нас сортам, считается, что картофель пришел на Русь с Американского континента задолго до Петра I — через Камчатку, Сибирь, Урал, потом через север России. Со временем картофель почти окончательно заменил репу. Это произошло уже в XVIII веке.

Фрукты и ягоды выращивали на Руси издревле. В рукописях послемонгольского периода говорится об использовании разных сортов яблок, груш, вишен, черешен и слив — для квасов, варенья, морсов, взваров, пастилы, «лавашников», или «трубец» (сухой пастилы), киселей. Традиционным блюдом для русского стола были моченые яблоки и брусника. Знаменитые «левашки», или «лавашники» изготавливали из ягод: «черничных и малиновых, и смородиновых, и земляничных, и брусничных, и прочих». Ягоды долго варили, потом протирали через сито и упаривали



с патокой до густоты, помешивая, а когда «сядет» — надо было сразу сворачивать «в трубки».

О напитках в Древней Руси подробно написано в «Домострое». Там перечислены «и меды, и пива, и морсы, и вишни в патоке, яблоки и груши в патоке и в квасе, также и брусничная вода». Из народных сказок мы помним «кисельные берега и

молочные реки». Действительно, кисели у русичей были густыми и их часто готовили на злаках. Например, очень любим в народе был овсяный кисель, который после остывания разрезали ножом на порции и подавали с молоком. Даже из гороха делали не только супы, но и кисели... Излюбленным напитком стал на Руси и березовый сок. Чай пили в основном травяные. Но особенно распространен был мед, — это всегда отмечалось иноземными гостями. Да и почти все русские сказки оканчивались словами: «И я здесь был, мед-пиво пил...». Из меда приготавливались сладкие блюда (пряники, коврижки), напитки (медки), в том числе и хмельные (медовухи, квасы, сбитни). «Домострой» дает подробные рецепты, как «сытить» мед «светлый», «боярский», «обварной», «паточный», «простой», а также квас «простой медвяной». Или как делать сбитень.

Основными приправами в русской кухне служили укроп, анис, мята, хрен, лук, чеснок. Издавна на Руси стали известны и пряности. Уже в XII–XIII веках они прочно вошли в обиход сначала богатых людей, а к XVI веку получили более широкое распро-

странение. Благодаря пряностям, даже из горькой редьки в России могли сотворить сладкое ястие — по-нынешнему: деликатес. Позаемствуем и мы для постного стола: «как делать мазуни. Редьку, какая крепка да ядрена, резать на тонкие ломти, вздеть хвостиками на нитку да вывялить на солнце или в остывающем жару (после выпечки хлеба у печки повесив), чтоб друг друга не касались ломтики. А как все высохнет и места сырого не останется, насухо протереть да истолочь и просеять сквозь мелкое сито, положить в гошочек всю, сколько получится, муки редечной; в то же время патоки светлой сварив, не кислой (только вскипит — пену снять дочиста) — положить в редечную муку вскипевшей патоки столько же, сколько есть и муки. Да не забудь мускату, гвоздики, перцу и шафрану по вкусу, чтобы не было ничего чересчур, чувствовалось бы, но в меру. Затем запечатать все в горшке тестом, парить в печи два дня и две ночи, тогда и в сладость все; если же получится жидко, добавь редечной мучки и разбавь до густоты, какая бывает у пластовой икры»...

Настоящие яства на Руси позволяла готовить обыкновенная русская печь. Недаром она устойчиво просуществовала на нашей территории 4 тысячи лет, став неотъемлемой частью русского бытия. Вспомним, какое место занимает печь в нашем фольклоре: в сказках, песнях, былинах, старинах, пословицах. Ведь русская печь была не только кормилицей и поилицей. Она использовалась и для отопления, и для вентиляции; в ней выпекали хлеб, готовили пищу, варили квас и пиво, сушили продукты и одежду и даже «мылись», а на лежанках спали и лечились. Особенности русской печи определили обилие в национальной кухне вареных, духовых (тушеных), запеченных и других блюд.

Томление в «славянских горшках» придавало своеобразный вкус и питательность кашам, кашникам, крупеникам и гречневикам. На Руси чаще всего готовили каши гречневые: «пуховые», «размазню», с грибами, со сметаной, с творогом (который называли «сыр»); каши пшеничные: с черносливом, с тыквой,

орехами; каши перловые с луком и сметаной; каши манные, а также овсяные — причем, не простые, а с рыбой (судаком, сомом, налимом), с курицей, с мясом и зеленью. Очень популярно было просо (особенно в северных областях России). Оно служило для получения муки, крупы, варки пива, кваса, приготовления супов и сладких блюд. Для усиления питательности к изделиям из проса добавляли молоко, печенку, тыкву и пр.

Запекание в русской печи тоже придавало неповторимый вкус и аромат. Многие запеченные блюда были украшением русского стола. Это крупеники, овощные запеканки, рыба под сметанным соусом, лец с гречневой кашей, биточки в сметане, печеный картофель...

Характерной особенностью русской кухни стали выпечные изделия не только из муки (как, например, хлеб, пироги, булочки), но и из крупы (караваи, гречневика). В праздничной и обрядовой кухне на Руси использовались самые различные выпечные изделия в виде караваев, лепешек, пирогов, куличей, булочек-

«жаворонков», «лесенок», печенья и пряников всех форм, расстегаев, кулебяк, пышек, бубликов, баранок, сушек, витушек, шанег, колобков, сочной, блинов, оладьев и пр. Получили развитие даже целые промыслы, как например, пряничные. Русские умельцы готовили пряники печатные, вырубные, лепные, для чего формовали их с помощью художественно выделанных досок с затейливым орнаментом.

Национальным способом приготовления продуктов было у нас и «пряжение» — жарение в кипящем жире (пирожков, хвороста, пряженцев). Теперь это называют по-французски: «во фритюре». Для жаренья продуктов применялись топленое масло, свиной и говяжий жир. Сливочное масло употреблялось для приготовления теста и многих блюд. Среди растительных масел, которые главным образом использовались для постных блюд, излюбленными были ореховое, конопляное, льняное, подсолнечное.

Обильна и доступна для всех была мясная кухня: кроме домашних животных и птиц, ели всякого рода дичь, которой

было полно в лесах. Конечно, ассортимент мясных продуктов не был одинаков у людей разных сословий, но он диктовался всегда национальными обычаями, природными особенностями и, опять же, своеобразием русской печи. Среди традиционных русских мясных блюд можно назвать изделия из потрохов и субпродуктов (язык, ножки, печень, почки и т.д.), а также копчености, солонину, заливное.

Вот как описывает «Домострой» мясное меню пасхального стола у русской знати: «С Пасхи в мясоед к столу подают: лебедей, потроха лебязьи, журавлей, цапель, уток, тетеревов, рябчиков, почки заячьи на вертеле, кур соленых (и желудок, шейку да печень куриные), баранину соленую да баранину печеную, куриный бульон, крутую кашу, солонину, полотки, язык, лосину и зайчатину в латках, зайчатину соленую, заячьи пупки, кур жареных... жаворонков, потрошек, бараний сандрик, свинину, ветчину, карасей, сморчки, кундумы, двойные щи».

Реки и озера изобиловали на Руси рыбой, поэтому она играла важную роль в нацио-



нальной кухне — как повседневной, так и в обрядовой, особенно в посты. Издавна наши предки научились готовить рыбу соленую, вяленую, копченую, жареную, вареную, тушеную, заливную, паровую, печеную, в маринаде... Характерными для русской кухни были холодные блюда из «тельного» (фарши рыбной рубки), студни, использование рыбных отходов: молок, икры (ксеней) и голов частиковых рыб, «припущенной» (паровой) рыбы, забытого ныне блюда «тавранчук».

Читаем в «Домострое»: «На Петровский пост к столу подают: сельдь на пару, щуку на пару... сушеную рыбу-лососину, белорыбицу, осетрину, спинки стерляжи и вязигу белужью, спинку белорыбицы на пару, уху щучью с шафраном, ухи черной векошник, запеченных окуней, векошники из плотиц, уху из пескарей, из лещей, из карасей, тавранчук осетровый да тавранчук стерляжий. Из заливных: белорыбица свежая, стерлядь свежая, стерлядь свежепросоленная, осетрина свежая, осетрина соленая, щучина свежепросоленная, щучьи головы с чесноком, гольцы...».

Использование даров леса – также своеобразие русской кухни. Здесь и грибы, и ягоды (брусника, клюква, морошка, костяника, земляника, малина), и орехи, из которых делали масло. Развита была культура заготовления грибов, которые употреблялись в самых разных видах.

Все сказанное отразилось в рецептах, предлагаемых именитому человеку в «Домострое», например, на мясоеды, когда наряду с перечисленными уже мясными блюдами, употребляли: «караваи с зайчатинной, курники, пироги слоеные, гречники с салом, слойки, говядину вяленую, вымя говяжье, вепревицу, ветчину, свиное вымя, рубцы, похлебку, сычути двойные, налимов гнутых, тукмачи, лапшу... похлебки крутые, блины творожные, пироги, оладьи, кисели, каши, сливки, творожную смесь, молоко кипяченое, молоко с хреном, караваи ставленные, караваи блинчатые, караваи взбитые, караваи яичные». А на Масленицу, кроме обрядовых блинов, могли также откусать: «хворост, орехи, ельцы, ядрышки, пирожные, шишки, творожную смесь, молоки вареные, жирный творог сухой».

В нестрогие постные дни «к столу еду подают рыбную... а в промежутке меж разных ух подаются рыбные колобки и стерлядь... пироги, пирожки в ореховом масле, пироги подовые пряженные с горошком, оладьи в ореховом масле кислые, пироги подовые кислые с горошком, пироги большие с маком на конопляном масле с горошком, да большой же пирог с маковым молочком, да с сочными пирог с вязигой тоже большой, пирог с сигаами да с сомом или с сельдью пирог пряженный — и всех их переложить блинцами».

С XVIII века русская кухня начала становиться еще более разнообразной, даже вычурной. Появилась мода выписывать поваров из Франции. Тогда и некоторые исконно русские приемы приготовления пищи или сами блюда стали носить французские названия (например, винегрет, консоме), а от кухни протонародной по-настоящему «отпочковалась» дворянская, фантазии которой поражают ныне современников...

За многие-многие века кухня на Руси поэтапно вобрала в себя и творчески переработала разные кулинарные традиции — от скифской, византийской, западноевропейской, прибалтийской, татаро-монгольской до французской, но все равно осталась и стала известна миру как очень самобытная «русская».

\* \* \*

В этой обширной, разнообразной, вкусной русской кухне особое место занимает «обрядовый стол». Некоторые его традиции сохранились еще со славянской древности, но вот уже более тысячи лет, после принятия Русью христианства, для многих православных праздников и памятных дней существуют особенные блюда, которые готовятся и подаются именно в этот день, к этому праздничному столу.

Поначалу русская обрядовая кухня была, по-видимому, проста. Но появились и здесь мастера своего дела и постепенно придумали затейливые вариации обычных блинов, куличей, пасох из творога, пряников. Удивительно, что об обрядовой

православной кухне русские не забыли в пронесшееся над Россией лихолетье революционных, советских и недавних «застойных» времен. Народ сохранил свои традиции, хотя что-то и оказалось ныне забыто. Помимо кутьи, блинов, куличей и пасох современный православный вряд ли что и припомнит.

Раньше вся русская жизнь, в том числе и бытовая ее сторона, была глубоко воцерковленной. Так, и приготовление и вкушение трапезы соответствовали православному календарю: ведь церковное сознание оставалось у русского человека и за порогом храма. Пища освящалась молитвой, окроплялась святой водой, да и обеденный стол располагался под иконами. Даже огонь в русской печи зажигался от лампадки. Образцом такого воцерковления народной культуры, всего российского обихода можно считать патриархальный быт, описанный известным русским писателем Иваном Шмелевым в ставшем уже классическим произведении «Лето Господне». Писатель творил его в эмиграции, ощущая острую ностальгию по утраченной Святой Руси, по ушедшему

радостному духу и одухотворенному быту наших прадедов, которые год за годом повторяли святые приготовления к праздникам церковного круга, постясь, молясь, любя и веруя... И видели в этом смысл. И нам заповедовали не терять этого смысла.

Прочтем же и мы яркие страницы любимой многими книги «Лето Господне». Надеемся, что при подобном чтении станет ясно, насколько точно соответствуют обрядовые блюда содержанию наших великих и двенадесятых православных праздников.

Рецепты же обрядовых блюд русской кухни, собранные в этой книге, пригодятся не только нам, но нашим детям, внукам и правнукам...

# Рождество

## Рождественский сочельник (6 января)

«В Сочельник, под Рождество, — бывало, до звезды не ели. Кутью варили, из пшеницы, с медом; взвар — из чернослива, груши, шепталы... Ставили под образа, на сено. Почему?.. А будто — дар Христу. Ну... будто Он на сене, в яслях. Бывало, ждешь звезды, протрешь все стекла. На стеклах лед, с мороза. Вот, брат, красота-то!.. Елочки на них, разводы, как кружевное. Ноготком протрешь — звезды не видно? Видно! Первая звезда, а вон — другая... Стекла засинелись...»

*Иван Шмелев «Лето Господне»*

Важнейшей принадлежностью стола на Рождественский сочельник служили кутья и взвар. Кутья иначе называется еще коливо и сочиво (отсюда «сочевник», «сочельник»). Взвар состоял разных плодов, сваренных в

воде. Это могли быть яблоки, груши, сливы, изюм, вишни и др. Кутья и взвар имели ритуальное значение: кутья есть неотъемлемая пища при похоронах и поминовении покойников, а взвар обыкновенно варился при рождении дитяти.

### **Сочиво (коливо, кутья) из пшеницы**

*200 г очищенной пшеницы, 150 г мака, 50 г очищенных орехов, 50 г изюма, ванильный сахар, мед по вкусу, сахар по вкусу*

Пшеницу перебрать, промыть, залить водой и варить до готовности, отцедить, остудить. Мак заварить кипятком и держать на огне до тех пор, пока он не будет легко растираться пальцами. Отцедить на сите, пропустить через мясорубку. Перемешать с пшеницей, добавить измельченные орехи, ошпаренный кипятком и отцеженный изюм, мед и сахар по вкусу, ванильный сахар. Переложить в блюдо. Подавать охлажденной.

### **Фруктовый взвар**

*2 л воды, 400 г сухфруктов (яблоки, груши, вишни, сливы, чернослив, изюм), 1 ст. сахара, 1 ст. л. меда, пряности по вкусу (звездика, корица)*



Подготовленные сухофрукты промыть вначале в холодной, затем в теплой воде. В нагретой, но еще не кипящей воде растворить сахар и слегка прокипятить получившийся сироп, снимая образующуюся пену. Заложить в кастрюлю с кипящим сиропом последовательно, с интервалом примерно в 5 минут: вначале груши, затем яблоки, потом вишни, сливы, чернослив и изюм. Это важно для того, чтобы все сухофрукты сварились одновременно, — тогда взвар получится. Через 20 минут варки добавить во взвар мед и пряности, взятые по вкусу, и проварить еще около 5 минут. Горячий взвар охладить и настоять (время по желанию хозяйки) — он должен напитаться ароматом всех взятых сухофруктов.

### **Святки**

Двенадцать дней после Рождества до Крещения Господня называются святками — то есть, святыми днями: освященными приходом в мир Спасителя. В первые дни праздника по традиции принято посещать знакомых, близких, друзей, дарить подарки: в воспоминание о дарах, принесенных

Богомладенцу Христу волхвами. На святках хозяйки красиво обряжают столы, готовят лучшие угощения. Также принято вспоминать о бедных, больных, нуждающихся людях, посещать детские дома, приюты, больницы, тюрьмы. В древние времена в святки даже цари, переодетые в простолюдинов, посещали тюрьмы и давали заключенным милостыню. Рождественские дни становятся, по выражению Федора Михайловича Достоевского, «днями семейного сбора», днями милосердия и примирения. Рассказы о добрых, чудесных событиях, происходящих с людьми в Рождество, получили название святочных историй.

Особой традицией святок на Руси являлось колядование, или «славление». В старину существовал обычай на Рождество ходить по домам с большой самодельной звездой, исполняя церковные песнопения — тропарь и кондак праздника, а также духовные песни-колядки, посвященные Рождеству Христову, и желать счастья хозяевам. Обычай колядования сначала появился на юге России, затем распространился повсеместно, но в разных

районах страны он имел свои особенности. В некоторых областях, кроме хождения со звездой, ставили «вертепы», в которых представляли сцены Рождества Христова. Колядовщикам выносили разное угощение, подарки и деньги.

«Топотом шумят в передней. Мальчишки, славить... Все мои друзья: сапожниковы, скорнячата. Впереди Зола, тощий, кривой сапожник, очень злой, выщипывает за вихры мальчишек. Но сегодня добрый. Всегда он водит “славить”. Мишка Драп несет Звезду на палке — картонный домик: светятся окошки из бумажек, пунцовые и золотые, — свечка там. Мальчишки шмыгают носами, пахнут снегом.

— “Волхи же со Звездойю питушествуют!” — весело говорит Зола.

Волхов приючайте,  
Святое встречайте,  
Пришло Рождество,  
Начинаем торжество!  
С нами Звезда идет,  
Молитву поет...

Он взмахивает черным пальцем и начинают хором:  
— Рождество Твое, Христе Бо-же наш...

Совсем не похоже на Звезду, но все равно. Мишка Драп машет домиком, показывает, как Звезда кланяется Солнцу Правды. Васька, мой друг, сапожник, несет огромную розу из бумаги, и все на нее смотрит. Мальчишка

портного Плешкин в золотой короне, с картонным мечом серебряным.

— Это у нас будет царь Кастинкин, который царю Ироду голову отсекает! — говорит Зола. — Сейчас будет святое приставление! — Он схватывает Драпа за голову и устанавливает, как стул. — А кузнечонок у нас царь Ирод будет!

Зола схватывает вымазанного сажей кузнечонка и ставит на другую сторону. Под губой кузнечонка привешен красный язык из кожи, на голове зеленый коляк со звездами.

— Подымай меч выше! — кричит Зола. — А ты, Степка, зубы оскаль страшней! Это я от бабушки еще знаю, от старины!

Плешкин взмахивает мечом. Кузнечонок страшно ворочает глазами и скалит зубы. И все начинают хором:

Приходили волки,  
Приносили болхи,  
Приходили волхари,  
Приносили болхари,  
Ирод ты Ирод,  
Чего ты родился,  
Чего не хрестился,  
Я царь - Кастинкин,  
Маладенца люблю,  
Тебе голову срублю!

Плешкин хватает черного Ирода за горло, ударяет мечом по шее, и Ирод падает, как мешок. Драп машет над ним домиком. Васька подает царю Кастинкину розу. Зола говорит скороговоркой:

Съ Рождествомъ Христовымъ!



— Издох царь Ирод поганой смертью, а мы Христа славим-носим, у хозяев ничего не просим, а чего наладут — не бросим!

Им дают желтый бумажный рублик и по пирогу с ливером, а Золе подносят и зеленый стаканчик водки. Он утирается седой бородкой и обещает зайти вечерком спеть про Ирода “подлинней”, но никогда почему-то не приходит».

*Иван Шмелев «Лето Господне»*

Наиболее распространенными дарами для колядовщиков повсеместно были мучные изделия: специальные обрядовые печенья в виде коней, коров и птиц, «колядки», пресные ржаные лепешки «преснушки», а также ватрушки, пироги, блины. А иногда подавали и «кишки» — например, гречневую кашу, изготовленную в свиных или бараньих кишках. А порой, для шутки, обходились кочерыжками...

### *Угощения для колядовальщиков*

#### **«Колядки» рождественские**

Калитки, или колядки — это вид ватрушек, разделяваемых в виде тонкого круглого сочня из пресного несоленого

ржаного или пшеничного (мука лучше второго сорта) теста, замешанного на молоке, сыворотке, простокваше и других кисломолочных продуктах.

### **Варианты приготовления теста для колядок:**

#### **Тесто пресное сдобное**

*250 г муки, 125 г молока, 25 г масла или маргарина, 1 небольшое яйцо, 1/2 ст. л. растительного масла, щепотка сахара*

#### **Тесто пресное простое ржаное (для преснушек)**

*2 ст. ржаной муки, 1 ст. кисломолочных продуктов, сыворотки или воды*

#### **Тесто пресное простое комбинированное**

*1 ст. пшеничной муки, 1 ст. ржаной муки, 1 ст. воды или сыворотки*

По любой рецептуре приготовить пресное тесто и дать ему созреть около получаса. Тесто разделить на круглые или овальные лепешки. Подошедшие булочки приплюснуть пальцами, нанести на них слой приготовленной по вкусу намазки,

слегка защипать края, сделав «коробочку» (чтобы намазка не растекалась по поверхности булочки) и поставить лист с колядками в духовку. У ржаных преснушек тесто еще более податливое, поэтому можно защипать края тремя, четырьмя и семью углами. Выпекать их вначале при несильном нагреве духовки, чтобы намазка слегка подсохла. Затем нагрев увеличить, переставив лист с булочками в верхнюю часть духовки, и довести до готовности, хорошо подрумянив. Горячие колядки (калитки) смазать маслом или сметаной.

### Приготовление медовой намазки

*80 г натурального меда, 150 г маргарина, 150 г мелкого сахарного песка, 200 г ядер сладкого миндаля или орехов, 5 ядер горького миндаля, 2-3 сырых яйца, 4 ст. л. молока, щепотка соли*

Смешать жидкий мед с маргарином и сахаром, поставить на средний огонь и один раз вскипятить. Затем снять посуду с огня, добавить в медовую смесь натертый сладкий и горький миндаль или молотые ядра грецких орехов и перемешивать, чтобы масса немного остыла. Добавить в



нее яйца, влить подсолненное молоко и все очень тщательно перемешать. Намазка должна получиться достаточно густой и не текучей. При необходимости можно добавить в нее немного манной крупы или крахмала.

### **Приготовление творожной намазки**

*750 г нежирного творога, 2-3 яйца, 150 г сахара, 30 г крахмала, 125 г изюма, молоко, сколько необходимо для нужной консистенции намазки, третья лимонная цедра или ванильный сахар по вкусу*

Взбить яйца с сахаром и размягченным маргарином, добавляя понемногу протертый сквозь сито творог, цедру, крахмал и молоко, до получения кремообразной массы. В готовую намазку добавить подготовленный изюм или кишмиш. Намазку можно приготовить в миксере; творог в этом случае можно не протирать. Готовые булочки с такой намазкой желателно посыпать сахарной пудрой.

### **Приготовление яичной намазки**

*4-6 яиц, 100 г сахарной пудры, 1/2 ст. сливок, 2-3 ядра горького миндаля*

Охлажденные белки яиц взбить с сахарной пудрой. Добавить хорошо размешанные яичные желтки, взбитые сливки и тертый горький миндаль. Всю массу еще раз перемешать. Такую намазку для булочек лучше всего использовать совместно с предложенной выше намазкой из творога: вначале равномерно распределить по поверхности булочек слой творожной намазки, а уже затем поверх него нанести яичную намазку.

#### **Приготовление намазки из ягод**

*1 стакан ягод (клюква, брусника, голубика, малина, черника), 2 ст. л. сахара*

#### **Приготовление намазки из моркови**

*300 г сырой моркови, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. сливочного масла, соль и сок лимона по вкусу*

Морковь натереть на средней терке, припустить с добавлением 1–2 ст. л. воды, сливочного масла, сахара, соли, сока лимона, прикрыв крышкой и помешивая.

## Масленица

Церковный календарь именует последнюю седмицу (неделю) перед Великим постом «сыропустной», народ — масленицей, или «сырной» неделей (от «сыр» — творог). Обычай вкушать блины на масленицу остался на Руси с языческих времен. У древних славян, поклонявшихся Солнцу, круглый румяный блин олицетворял Солнце. Во время «блинного» пиршества поминались усопшие предки, перечислялись их славные подвиги. Пережиток этой трапезы дожил и до наших дней. Слово «блин» — очень древнее, правильное было бы произносить «млин», так как оно происходит от глагола «молоть».

На Руси веками вырабатывались приемы приготовления теста для блинов и пирогов. Дрожжевое тесто пришло к нам еще из

древнего Причерноморья — из Скифии. Тогда же стала появляться и традиционная русская посуда и утварь для изделий из теста: квашня, дежа для опары (бондарная или глиняная), наквашик — ткань для накрывания теста, веселки или рогатки (мутовки из корневища молодой ели) для размещения опары и жидкого теста и пр. До сих пор говорят «творить» тесто, а не делать — подчеркивая тем самым ритуальность, обрядовость действия.

Обычай печь блины на масленицу, хотя и лишен ныне своей языческой сущности, но держится крепко. Потому-то и доселе бытует у нас пословица: «Без блина не масленица, без пирога не именины».

По народной, еще дохристианской, традиции масленичную неделю проводили весело, в игрищах и пирах. В старину устраивали шумные ярмарки с каруселями и балаганами, отъедались в гостях жирными блинами, катались на тройках с бубенцами, на расписных санях с ледяных гор, строили снежные городки, пускали с гор огненные колеса, сжигали соломенную «масленицу»: провожали зиму и встречали весну.

Однако православным надо знать меру в этом гулянии, чтобы не забыть о главном: масленица — это затянувшееся заговенье, т.е. преддверие поста. В эту последнюю перед Великим постом неделю верующие уже не вкушают мясо, а только яйца, рыбу и молочные продукты. В этом — последняя ступень подготовительного воздержания. К тому же в храмах уже звучат первые покаянные молитвы Великого поста, в том числе молитва преподобного Ефрема Сирина...

Церковная масленица похожа на сумерки. Плавно опускается ночь и густеют краски, ото дня ко дню верующие ограничивают себя в пище, общении. В Прощеное воскресенье просят друг у друга прощения в память того, как в древности подвижники, простившись, расходились по пустыне для сугубого поста и уединенной молитвы до самого Вербного воскресенья. И доселе смысл сыпустной, масленой седмицы — в постепенном переходе от обыденной жизни к спасительным великопостным подвигам.

## Как сделать «масленицу»

В самом начале сырной недели в старину выпекали обрядовый круглый пряник, который так и назывался: «масленица». Этот пряник украшали разнообразными фигурками на лучинках и хранили до самого Прощеного воскресенья. Обычай выпекать и обрывать пряничную «масленицу» очень красочно описан Иваном Шмелевым:

«На большом круглом прянике — на блине? — от которого пахло медом — и клеем пахло! — с золочеными горками по краю, с дремучим лесом, где торчали на колышках медведи, волки и зайчики, поднимались чудесные пышные цветы, похожие на розы, и все это блистало, обвитое золотой канителью... Чудесную эту «масленицу» устраивал старичок в Зарядье, какой-то Иван Егорыч. Умер неведомый Егорыч — и «масленицы» исчезли. Но живы они во мне. Теперь потускнели праздники, и люди как будто охладели. А тогда... все было со мною связано, и я был со всеми связан, от нищего старичка на кухне, зашедшего на «убогий блин», до незнакомой тройки, умчавшийся в темноту со звоном. И Бог на небе, за звездами, с лаской глядел на всех: масленица, гуляйте! В этом широком слове и теперь еще для меня жива яркая радость, перед грустью... — перед постом?» (...) «...стоят ледяные

горы из золотой бумаги и бумажные вырезные елочки; в елках стойком на колышках, — вылепленные из теста и выкрашенные сажей медведики и волки, а над горами и елками — пышные розы на лучинках, синие желтые, пунцовые... — всех цветов. Уже много лет спустя, вспоминая чудесную «масленицу», я с удивлением думал о неизвестном Егорыче. Почему он такое делал? Никто не мог мне сказать. Что-то мелькало мне?.. Пряник... — да не земля ли это, с лесами и горами, со зверями? А чудесные пышные цветы — радость весны идущей? А дрожащая золотая паутинка — солнечные лучи весенние?..»

*Иван Шмелев «Лето Господне»*

Этот забавный пряник можно сделать своими руками. Накануне масленицы вся семья, а иногда вместе с гостями, усаживается за столом, чтобы лепить, а на другой день раскрашивать фигурки из соленого теста. Ими наряжается заранее испеченный круглый пряник. «Масленица» украшает дом всю неделю, а уже в Прощеное воскресенье она весело делится между гостями и съедается — немного зачерствевшая, пахнущая медом и праздником. Фигурки же на лучинках красуются в цветочных горшках до следующей масленицы.



Для «масленицы» выпекается круглый пряник по любому рецепту из кулинарной книги. Из соленого теста (200 г муки, 400 г соли, 2 ст. л. сухого обойного клея, 250 г воды) лепятся фигурки животных, рыб, птиц, людей. Можно вылепить маленький храм или домик, вырезать из бумаги деревья и цветы. Фигурки из теста накалы-



ваются на длинные тонкие лучинки и выпекаются на противне на самом маленьком огне довольно долго, пока при постукивании по ним ногтем не услышите звонкий звук. А дальше вы «творите» свой мир — забавный, простодушный, добрый и счастливый.

### *Рецепты пряников*

#### **Пряник старорусский**

*Ржаная мука — 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> стакана, мед — 1 стакан, сахар — треть стакана, цедра — <sup>1</sup>/<sub>2</sub> апельсина, спирт — треть стакана, корица (молотая) — <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л., гвоздика — <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л., мускатный орех — <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л., душистый перец — <sup>1</sup>/<sub>2</sub> ч. л.*

Вскипятить мед, остудить, вмешать пряности, растертую цедру апельсина, взбивая лопаткой. Постепенно добавить сахар, спирт, муку, а когда масса остынет, вымесить тесто. После этого тесто обрабатывать, складывая и растягивая до тех пор, пока не побелеет. Дать полежать 20-30 мин., разделить круглые пряники обычной толщины и выпекать на посыпанном мукой противне примерно 15 минут.

### Мятные пряники

*Мука – 500 г, сахар – 250 г, вода – 120 г, масло растительное – 10 г, сода питьевая – 3 г, мятная эссенция – 5 г*

Сварить сахарный сироп. В просеянную муку влить охлажденный сироп, растительное масло, мятную эссенцию, всыпать питьевую соду, замесить тесто. Раскатать его в виде колбаски толщиной 3-4 см, разрезать на кусочки и сделать шарики. Немного сплюснутые шарики уложить на противень, смазанный маслом, и выпекать в не очень горячей духовке.

### Медовый пряник с корицей

*Мука – 500 г, мед – 350 г, пудра сахарная – 100 г, яйцо – 4 шт., сода, грецкие орехи – 1 стакан, цедра и сок  $1/2$  лимона, корица –  $1/2$  ч. л.*

Взбиваем яйца, мед и сахар до появления устойчивой пены. Добавляем растворенную в чайной ложке воды соду, лимонный сок и корицу. Хорошо перемешиваем. Муку всыпаем понемногу, чтобы не образовались комочки. Добавляем рубленые орехи и слегка перемешиваем. Смазываем форму для кекса растительным маслом, выкладываем в нее тесто и выпекаем на среднем

огне. Когда пряник начнет расти, убавляем огонь. Оставляем в духовке до получения темного цвета. Пряник вынимаем из формы, когда он остынет.

### *Рецепты блинов*

Как испечь вкусные красивые блины? Ничего сложного, но как и в любом деле, — здесь тоже есть свои хитрости.

Раньше блины готовили в печах, поэтому и доселе говорят «печь» блины, а не жарить, хотя их сейчас фактически жарят. Блины лучше всего выпекать на толстых сковородах небольшого размера. Сковороды-блинницы не моют, а очищают следующим образом: насыпают на них крупную соль и прокаливают, дают слегка остыть и вытирают чистой тканью. Затем смазывают растительным маслом и вновь прогревают до образования дыма. Тесто следует наливать ложкой на хорошо прогретую сковороду, смазанную жиром. Наклонив ее, разливают тесто по всей сковороде. После каждого испеченного блина сковороду смазывают маслом или куском шпика, насаженного на вилку. В старину для вкуса



масло намазывали на сковороду половинкой луковицы. Следует внимательно следить за временем поспевания теста. Если оно выбродит недостаточно, то блины получатся пресные, тяжелые, а если перебродило — кислые, бледные. Подают блины, положив стопками на блюда.

### Блины на соде

*Мука — 3 стакана, вода — 3 стакана, яйца — 3 шт., сода —  $1/2$  ч. л., сахарный песок — 1 ст. л., соль — 1 ч. л., лимонная кислота —  $1/3$  ч. л.*

В яйца, растертые с сахаром, постепенно вливают воду, всыпают соль и

вводят раствор соды. Хорошо перемешанную жидкость постепенно вливают в муку и замешивают тесто до исчезновения мучных комочков. В приготовленное тесто добавляют раствор лимонной кислоты, все хорошо перемешивают и сразу же приступают к выпечке блинов.

### Блины пшеничные

*С молоком: мука – 5 стаканов, молоко – 5 стаканов, яйца – 3-4 шт., сахарный песок – 2 ст. л., соль – 1 ч. л., дрожжи – 50 г, масло – 200 г*

В двух стаканах теплого молока разводят дрожжи, всыпают три стакана просеянной муки, хорошо перемешивают, завязывают салфеткой и ставят в теплое место на 30–40 минут, пока опара не увеличится в объеме в два раза. В готовую опару кладут сахар, соль, растопленное масло или маргарин, растертые яичные желтки. Все перемешивают, всыпают остальную муку и вымешивают тесто до эластичного состояния, постепенно добавляя подогретое молоко. После этого вторично ставят тесто в теплое место до подъема и увеличения в объеме в два раза. Поднявшееся тесто

обминают и дают ему еще подняться. После этого в тесто осторожно вводят взбитые в крепкую пену белки и оставляют его на 15–20 минут. Как только тесто поднимется, блины можно выпекать.

*На воде: мука – 500 г, вода – 800 г, яйцо – 1 шт., масло – 20 г, дрожжи – 20 г, сахар – 20 г, соль – 10 г*

Тесто для блинов можно замешивать не только на молоке, но и на воде. Для этого в подогретой до 30–50°С воде растворяют дрожжи, сахар, соль, добавляют яичные желтки и муку. Все хорошо перемешивают. Посуду накрывают салфеткой и ставят в теплое место на 1–1,5 часа.

### **Пресные блины**

*2 ст. муки, 3 ст. молока, яйцо – 5 шт., 50 г сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 1 неполная ч. л. соли*

Яичные желтки взболтать, посолить, добавить молоко, сахар, растопленное масло и, размешивая, всыпать муку. Когда тесто будет хорошо перемешано, добавить взбитые яичные белки, еще раз перемешать. Затем налить на небольшую разогретую с маслом сковороду тонким слоем и выпекать с одной стороны.

Когда блинчик пропечется, перевернуть сковороду над тарелкой и стряхнуть его.

### **Гречневые блины**

*100 г гречневой муки, 1 среднее яйцо,  $1/2$  ч. л. соли, 300 мл воды*

Просеять в миску муку, положить соль. Сделать углубление в центре и добавить яйцо. Постепенно добавить 300 мл воды (на 6 блинов). Разогреть сковороду; добавить несколько капель масла. Влить немного теста, наклонить сковороду, чтобы тесто растеклось по всей поверхности. Обжаривать 1-2 мин до золотистого цвета. Перевернуть блин и обжаривать с другой стороны до золотистого цвета. Необычные блины из гречневой муки обладают приятным ореховым вкусом.

### ***Блины с припеком***

Сегодня о припеке (заранее приготовленной начинке) многие забыли, однако еще сто лет назад блины с припеком пользовались популярностью. С припеком можно готовить пшеничные, гречневые, пресные, смешанные и другие блины. Чаще всего для

их приготовления на разогретые и смазанные жиром сковороды кладут какую-либо начинку, заливают его блинным тестом и жарят с двух сторон, как обычно.

### Припеки для блина

*Лук репчатый нарезают кольцами или полукольцами и обжаривают до золотистого цвета (20 г)*

*Лук зеленый шинкуют и слегка обжаривают (10 г)*

*Мякоть любой рыбы припускают, мелко рубят, посыпают солью, перцем, добавляют слегка обжаренный лук и все обжаривают на сковороде (мякоть рыбы 20 г, лук 5 г)*

*Яйцо вареное мелко рубят (1/4 шт)*

*Сметки промывают, обсушивают и слегка обжаривают (10 г)*

*Морковь очистить, нарезать тонкими кружками, затем разрезать кружки на 4 сектора. Обжарить морковь в 1 ст. л. масла, 4 мин.*

*Грибы вымыть, отварить в кипящей воде, 3 мин. Отбросить на дуршлаг, остудить. Грибы нарезать и обжаривать в 1 ст. л. масла, 3 мин.*

### Рецепты блинов с припеком

*Первый способ.* На разогретую и смазанную жиром сковороду наливают теста



меньше, чем обычно. Когда блин слегка подрумянивается, кладут на него припек и заливают его новой порцией теста так, чтобы припек оказался внутри блина. Затем переворачивают блин на другую сторону и слегка обжаривают.

*Второй способ.* По вкусу и желанию небольшое количество заранее поджаренного репчатого лука вместе с мелко нарезанным зеленым луком положить в разогретую сковороду с 1 ст. л. растительного масла. Влить в сковороду с луком  $1/2$  поварешки теста. Готовить 1 мин. Перевернуть блин на другую сторону и готовить еще 30 сек. Переложить на блюдо.

*Третий способ.* Яйца очистить и порубить. Сковороду нагреть, смазать небольшим количеством масла. Влить  $1/2$  поварешки теста, готовить 30 сек. Всыпать 1 ст. л. яиц, готовить еще 30 сек. Перевернуть блин на другую сторону и печь 30 сек. (Припеки могут быть и другие.)

### **Блины «кружевница»**

2 ст. муки, 2 ст. л. растительного масла, 2 крупных яйца,  $1 1/2$  ст. л. сахара,  $1/2$  ч. л. соли,  $1/2$  л. молока

Все ингредиенты тщательно перемешайте до однородной массы в миске среднего размера, потом добавьте воды, чтобы тесто стало жидким. Оставьте тесто на 40 минут. Возьмите сковороду среднего размера, добавьте растительное масло и разлейте тесто по всей сковороде. Готовьте, пока по бокам не образуется легкая корочка, аккуратно переверните и готовьте еще 20 сек. Положите блин на тарелку и смажьте его сверху сливочным маслом. Подавайте с медом, вареньем или со сметаной.

### **Блины «кружевная пенка»**

*2 яйца, 1 л нежирного кефира, 1/2 ч. л. соды, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванилина, 100 мл водки, 1/2 ч. л. соды, 3 ст. л. растительного масла, мука*

В небольшой миске тщательно взбейте в пену яйца и сахар с помощью миксера. Добавьте ванилин, соль и водку и еще раз взбейте. Добавьте в смесь кефир и перемешайте. Мешая, постепенно всыпьте муку, пока смесь не станет густой, как сметана. Добавьте в смесь растительного масла, соду, все это перемешайте и оставьте на 15–20 минут.

Возьмите сковороду среднего размера, разогрейте в ней растительное масло на среднем огне и распределите по поверхности тесто. Выпекайте, пока по бокам не образуется корочка, затем переверните и выпекайте еще 30 секунд. Смажьте готовый блин сливочным маслом и по желанию сахарным песком. Выпекайте так все блины.

### Пряженцы из дрожжевого теста

*На  $1/2$  кг пряженцев: мука – 315 г, сахар – 33 г, 3 яйца, дрожжи – 7 г, масло для жаренья – 150 г, сахарная пудра – 40 г*

Примерно треть всего количества муки разводят яйцами, растертыми с сахаром, добавляют дрожжи и оставляют стоять 2-3 часа. Затем всыпают остальную муку, тесто хорошо вымешивают и раскатывают тонко, как для лапши. Из него делают пряженцы различной формы.

Отрезают полоску теста шириной около 5 см и длиной около 10 см. С одной стороны полоску надрезают, как гребенку. После этого сворачивают плоским кольцом – неподрезанной стороной внутрь. При



этом надрезанные полоски разойдутся, как лепестки цветка.

Отрезают длинную полоску шириной около 4 см, нарезают ее поперек под углом, чтобы получились ромбики; в середине ромбика делают надрез и пропускают в него концы в одну и другую сторону.

Пряженцы жарят в раскаленном растительном масле, переворачивая; когда же они зарумянятся, их вынимают из жира и посыпают сахарной пудрой.

## Трапеза Великого поста

Великий пост составляет сорок дней — так называемую Великую четырехдесятницу. Он установлен по примеру сорокадневного поста Иисуса Христа в пустыне. Следующие восемь дней (Лазарева суббота, Вербное воскресенье и шесть дней Страстной седмицы) посвящены воспоминанию Страстей Спасителя и событий, которые им предшествовали.

По церковному уставу, в Великий пост запрещается употребление в пищу продуктов животного происхождения: мяса, молока, яиц, рыбы. С понедельника по пятницу, если на эти дни не приходится какой-либо праздник, не употребляется и растительное масло. Рыба разрешается всего два раза: на Благовещение Пресвя-

той Богородицы (7 апреля) и в Вербное воскресенье. В Лазареву субботу разрешается икра. В остальные субботы и воскресенья поста, Великий Четверток (Страстной Четверг) и в дни некоторых особо чтимых святых (например, сорока Севастийских мучеников — 22 марта) разрешается растительное масло. Первый день поста (Чистый понедельник) и предпоследний (Великий Пяток, или Страстная Пятница) рекомендуется проводить без пищи.

Разумное воздержание полезно. Наоборот, неумеренность — причина болезней. Церковь облегчает тяготы поста для младенцев, беременных женщин, больных, престарелых, а также людей, занятых тяжелым трудом. Чтобы пост служил укреплению, мало лишь отказа от «тяжелой» для пищеварения пищи — мяса, жиров. Нужно исключить любые злоупотребления — пряностями, острой, соленой, кислой, сладкой, жареной пищей.

Телесный пост помогает посту духовному. «Истинный пост, — учит святитель Иоанн Златоуст, — есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей,

прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления. Пост — уничтожение смерти и освобождение от гнева. Пост и тело сохраняет здоровым: не отягощаясь пищей, оно не принимает болезней, но, становясь легким, укрепляется для принятия даров. Постящиеся знают, как пост укрощает пожелания (...) смягчает нрав, подавляет гнев, сдерживает порывы сердца, бодрит ум, приносит спокойствие душе, облегчает тело, устраняет невоздержание...»

*Являются ли кальмары  
постной пищей?..*

«Обычно мы относим морских гадов к рыбе, но греческий устав приравнивает морепродукты к грибам, потому что как грибы имеют клетки растительные и животные, так и морепродукты имеют клетки растительные и животные. Поэтому постоянно в рацион Великим постом употреблять морепродукты я бы не советовал, но если у вас случаются именины в Великий пост или какая-то другая дата, то вполне допустимо разнообразить стол морепродуктами.

Я часто себе готовлю такое блюдо, которое очень полезно: гречка, заваренная в термосе. Для этого нужно взять термос с широким горлышком. Насыпаем гречку в термос и заливаем ее крутым кипятком в соотношении 1:2. Каша должна постоять минут 40. У вас получится каша, как из русской печки. Если эту кашу немножко сдобрить соевым соусом, растительным маслом, получится очень вкусно. Каша сохранит все полезные вещества и микроэлементы.

Современная практика поста допускает употребление соевых продуктов, хотя многие считают, что в этом есть некоторое лукавство. Если вам тяжело поститься без рыбы, то уж лучше допустить соевые продукты. Другое дело, насколько это полезно. Сейчас много говорят о генетически модифицированных продуктах, в основном же это — соя. Так что решайте сами, есть их или не есть, но их употребление вполне допустимо. Я был свидетелем, как соевые продукты подавали на трапезу в одном из афонских монастырей.



Не советую есть один раз в сутки: ешьте лучше поменьше, но 3-4 раза в день, чтобы не нанести вред вашему здоровью. Надо помнить, что устав рассчитан на монастырскую жизнь, где вся жизнь подчинена посту и молитве. А современный человек живет совершенно в другом ритме, испытывает совсем другие нагрузки и физические, и эмоциональные. Относительно чая: пить можно воду и чай, чай лучше пить из трав или фруктовый».

*Иеромонах Гермоген,  
начальник кухни Даниловского монастыря*

### ***Святые о посте***

У одних людей с другими можно найти столько различий, сколько у меди или железа с деревьями или кустарниками. Поэтому должно избирать воздержание по мере сил каждого. И на то надо обращать внимание, чтобы чрезмерностью воздержания не ослабить тела, не сделать его ленивым и неспособным к более важным занятиям.

*Святитель Василий Великий*

Общее правило умеренности состоит в том, чтобы каждый, в соответствии со своими силами, состоянием тела и возрастом, вкушал столько пищи, сколько нужно для поддержания здоровья тела, а не сколько требует стремление

к сытости. Кто не соблюдает одинаковой меры: то чрезмерно постится, то пресыщается, — тот вредит как молитве, так и целомудрию. Молитве — потому что не может быть бодрым, ибо от бессилия склоняется ко сну, а от многоядения не может чисто и часто молиться. Целомудрию же — потому что тот огонь плотской похоти, который зажигается от чрезмерного употребления пищи, продолжается даже и во время строгого поста.

*Преподобный Иоанн Кассиан Римлянин*

Утончающий себя воздержанием приближается к здорью.

*Преподобный авва Исаия*

Кто избрал для себя самую воздержную жизнь и довольствуется малым, тот славен и велик душой...

*Преподобный Исидор Пелусиот*

Сколь вредно невоздержание, столь вреден (или еще более) неумеренный пост. Слабость тела, происходящая от недоедания, не позволяет совершать молитвы в должном количестве и с должной силой.

*Святитель Игнатий (Брянчанинов)*

## Сорок мучеников (22 марта)

«Идет весна. Прогумели скворцы над садом, — слышал их кучер, — а на Сорок мучеников прилетели и жаворонки. Каждое утро вижу я их в столовой: глядят из сахарницы востроносые головки с изюминками в глазках, а румяные

крылышки заплетены на спинке. Жалко их есть, так они хороши, и я начинаю с хвостика».

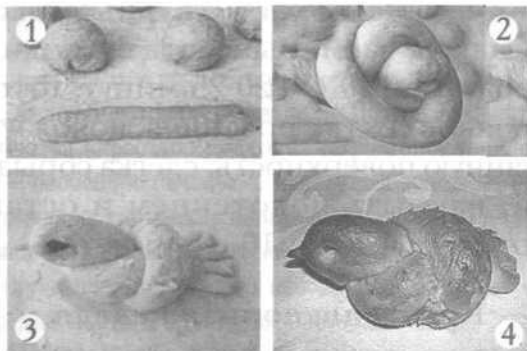
*Иван Шмелев «Лето Господне»*

По традиции в день Сорока мучеников, который всегда приходится на Великий пост, служится Литургия, послабляется пост и... пекутся «жаворонки» — особые постные булочки в виде птичек.

### **Жаворонки**

*Тесто: вода — 500 мл, дрожжи — 30 г, сахар —  $\frac{1}{2}$  стакана, ванилин на кончике ножа, соль — 1 ч. л., растительное масло —  $\frac{1}{2}$  стакана, мука — 6-8 стаканов, изюм для украшения, растительное масло или сладкий чай для смазывания*

Приготовить дрожжевое тесто. В теплой воде (температура — 35–37°C) развести дрожжи, сахар, соль и хорошо размешать. Постепенно всыпать просеянную муку и замесить некрутое тесто. В конце замеса добавить растительное масло и вымешивать до тех пор, пока тесто не перестанет прилипать к миске и рукам (не очень крутое). Готовое тесто слегка посыпать мукой или смазать растительным маслом,



накрыть салфеткой или полотенцем и поставить в теплое место.

Когда тесто поднимется, его нужно обмять и дать еще раз подойти.

Готовое тесто раскатать в жгут и разделить его на 40 равных частей.

Каждый кусочек теста раскатать в жгут длиной ~15 см. Завязать жгут узлом, придавая одному кончику форму птичьей головки. Другой кончик немного расплющить и сделать несколько надрезов в виде птичьего хвостика. Сделать глазки из изюма (разрезать изюминку на несколько частей). На смазанный маслом противень выложить жаворонков и поставить в теплое место, чтобы они немного поднялись. После

этого смазать их растительным маслом или сладким чаем. Выпекать булочки при температуре 180°С -20-25 минут. Готовых жаворонков снять с противня, положить на деревянную поверхность, слегка сбрызнуть водой, накрыть полотенцем и оставить отдохнуть примерно 10–15 минут.

### **Крестопоклонная неделя**

В третье воскресенье Великого поста за всенощной выносятся после Великого славословия Святой Крест и предлагается для поклонения верующим. При поклонении Кресту Церковь поет: «Кресту Твоему поклоняемся, Владыко, и святое воскресение Твое славим». Церковь выставляет в середине Четыредесятницы верующим Крест для того, чтобы воодушевить и укрепить постящихся к продолжению подвига поста. Святой Крест остается для поклонения в течение недели до пятницы, когда он после часов, перед Литургией, вносится обратно в алтарь. Поэтому третье воскресенье и четвертая седмица Великого поста называются «крестопоклонными». В это время

в старину был благочестивый обычай выпекать «кресты»...

«...В субботу третьей недели Великого Поста у нас выпекаются «кресты»: подходит «Крестопоклонная». «Кресты» — особенное печенье, с привкусом миндаля, рассыпчатое и сладкое; где лежат поперечинки «креста» — вдавлены малинки из варенья, будто гвоздочками прибито. Так спокон веку выпекали, еще до прабабушки Устиньи — в утешение для поста. Горкин так наставлял меня:

— Православная наша вера, русская... она, милоч, самая хорошая, веселая! и слабого облегчает, уныние просветляет, и малым радость.

И это суцая правда. Хоть тебе и Великий пост, а все-таки облегчение для души, «кресты»-то. Только при прабабушке Устинье изюмины в печали, а теперь веселые малинки.

«Крестопоклонная» — неделя священная, строгий пост, какой-то особенный, — «су-губый», — Горкин так говорит, по-церковному. Если бы строго по-церковному держать, надо бы в сухоядении пребывать, а по слабости облегчение дается: в среду-пятницу будем вкушать без масла — гороховая похлебка да винегрет, а в другие дни, которые «пестрые», — поблажка: можно икру грибную, суп с грибными ушками, тушеную капусту с кашей, клюквенный киселек с миндальным молоком, рисовые котлетки с черносливно-изюмным соусом, с шепталкой, печеный картофель в сольце — а на заедку всегда «кресты: помни «Крестопоклонную». (...)

И еще наставлял Горкин:

— Вкушай крестик и думай себе — «Крестопоклонная», мол, пришла. А это те не в удовольствие, а каждому, мол, дается крест, чтобы примерно жить... и покорно его нести, как Господь испытание посылает. Наша вера хорошая, худому не научает, а в разумение приводит.

Как и в Чистый Понедельник, по всему дому воскресают горячим уксусом с мяткой, для благолепия-чистоты. Всегда курят горячим уксусом после тяжелой болезни или смерти. Когда померла прабабушка Устинья и когда еще братец Сережечка от scarlatины помер, тоже курили — изгоняли опасный дух. Так и на «Крестопоклонную». Горкин последнее время что-то нетверд ногами, трудно ему носить медный таз с кирпичом. За него носит по комнатам Андрюшка, а Горкин поливает на раскаленный кирпич горячим уксусом-эстрагоном из кувшина. Розовый кислый пар вспыхивает над тазом шипучим облачком. Андрюшка отворачивает лицо, трудно дышать от пара. Этот шипучий дух выгонит всякую болезнь из дома...»

*Иван Шмелев «Лето Господне»*

### Крестики

*Мука — примерно 2 стакана, мед — 250 г, вода —  $\frac{1}{2}$  стакана, растительное масло — 3 ст. л., орехи (любые, но лучше миндаль) — 150 г, молотые пряности (корица, гвоздика, кардамон) — 1 ч. л., лимон — 1 шт., сода —  $\frac{1}{2}$  ч. л.*

Измельченные орехи смешать с медом, водой, маслом и пряностями. Из лимона

удалить семечки и натереть его (целиком вместе с цедрой) на крупной терке. Смешать с ореховой пастой. Массу перемешать до однородности, добавить муку и соду. Замесить тесто. Оно должно быть консистенции песочного. (Муку добавлять постепенно, до нужной консистенции.) Раскатать. Вырезать из него крестики и печь в духовке при 180-200°.

### **Благовещение Пресвятой Богородицы (7 апреля)**

Праздник Благовещения установлен в память явления Пресвятой Деве Марии благовестника тайн Божиих, Архангела Гавриила. По обету, данному святыми праведными Иоакимом и Анной — родителями Пресвятой Девы, — Она была посвящена на служение Богу и с трех до пятнадцати лет жила при Иерусалимском храме. Когда Ей пришло время оставить храм, то, по решению священников, Она была обручена Своему дальнему родственнику, благочестивому старцу Иосифу, и поселилась в его доме в городе Назарет. Именно здесь и совершилось явление



Пресвятой Деве Архангела Гавриила, который возвестил Ей о грядущем чудесном рождении от Нее Сына Божия, Спасителя мира. Так благая весть (отсюда — Благовещение) о Рождестве Христовом была возведена миру.

Праздник Благовещения Пресвятой Богородицы открывает последовательный ряд описанных в Новом Завете событий воплощения, земной жизни, служения, Крестной смерти и Светлого Воскресения Господа Иисуса Христа.

Благовещение Пресвятой Богородицы может прийтись на разные дни — как Великого поста, так и Страстной седмицы, Светлого Христова Воскресения (такая Пасха именуется в церковной традиции “Кириопасхой”, по-гречески — “Пасхой Господственной”) или Светлой седмицы. В зависимости от этого рацион допустимой пищи существенным образом меняется.

Если Благовещение приходится на дни Великого поста и до праздника Входа Господня в Иерусалим включительно, то в этот день Церковью разрешается, кроме постной пищи (не содержащей

мяса, молока и яиц), вкушать и рыбные блюда. Если Благовещение приходится на дни Страстной седмицы — с Великого Понедельника по Великую Субботу, то в дни праздника разрешается вкушать только строго постные блюда, исключая в том числе и рыбные. Если Благовещение приходится в день Пасхи или в дни Светлой седмицы, то все ограничения на пищу отменяются.

### «Великая кулебяка» на Благовещение

Знаменитое блюдо русской кухни — благовещенская кулебяка (пирог с самыми разнообразными начинками) служит для утешения на трапезе в великий праздник во время Великого поста.

*Для теста: 400 г муки, 25-30 г дрожжей,  $\frac{1}{2}$  ст. воды, 100 г растительного масла, щепотка соли, сахар по вкусу; для фарша из рыбы: 400 г филе щуки и 300 г филе любой жирной рыбы, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. толченых сухарей, 1 луковица, соль и перец по вкусу; для рисовой начинки: 1 ст. риса,  $1\frac{1}{2}$  ст. воды, 1 ст. л. масла, 1 ч. л. соли.*

Приготовьте дрожжевое тесто опарным способом.



Пока тесто подходит, сварите рис, — лучше в скороварке или в кастрюле с очень плотно прилегающей крышкой, на которую надо положить груз, чтобы из кастрюли не выходил пар. стакан хорошо промытого риса заливают полутора стаканами кипятка, солят, скороварку или кастрюлю закрывают. Варят рис: 3 мин. на сильном огне, 6 на среднем, 3 на слабом, а затем, не поднимая крышку, выдерживают еще 12 мин. После этого рис выкладывают в смазанную маслом форму и запекают в духовке, чтобы рис слегка подрумянился.

Филе щуки дважды прокрутить вместе с репчатым луком через мясорубку, добавить соль, перец.

Когда тесто подойдет, раскатайте его в виде продолговатой овальной лепешки толщиной в палец. По центру лепешки продолговатой горкой уложите слоями рыбный фарш с рисом, на него – кусочки рыбного филе и снова фарш с рисом. Края лепешки заверните и плотно защипните над фаршем. Поверхность пирога украсьте элементами из теста.

Подготовленную кулебяку поставьте в теплое место на 15- 20 минут.

Перед выпечкой ее поверхность смажьте крепким чаем и проколите в нескольких местах, чтобы выходил пар во время выпекания. Выпекать в духовке при температуре 210-220° С.

Начинки для кулебяки могут быть разные: грибные, овощные, из каш. Можно сделать кулебяку сразу с двумя, с тремя начинками. Иногда пеклись кулебяки с двенадцатью слоями! Если вы хотите сделать такую кулебяку, то каждый

вид фарша надо переложить тонкими блинчиками.

Формовать кулебяку можно также по-разному. Кроме описанного способа, можно раскатать два овала — верхний и нижний. Верхний овал сделайте немного тоньше нижнего, чтобы он хорошо пропекся. На нижний овал положите начинку, накройте ее верхним овалом и защепите края в виде красивого бордюра.

## Пасха Господня

Пасха, день Воскресения Христова — самый главный праздник Православной Церкви. Именно в нем заключается основной смысл Православной веры — Сам Господь Бог стал Человеком, умер за нас и, воскреснув, избавил людей от власти смерти и греха. Пасха — это Праздник праздников!

«Хрис-тос воскре-се из ме-ртвых...

— Ну, Христос воскрес... — нагибается ко мне радостный, милый Горкин.

Трижды целует и ведет к нашим в церковь. Священно пахнет горячим воском и можжевельником.

...сме-ртию смерть... по-пра-ав!..

Звон в рассвете неумолкаемый. В солнце и звоне утро. Пасха красная.

И в Кремле удалось на славу. Сам Владимир Андреевич Долгоруков благодарил! Василь Василич рассказывает:

— Говорит — удружили. К медалям приставлю, говорит. Такая была... поддевку прожег! Митрополит даже

ужасался... до чего было! Весь Кремль горел. А на Москве-реке... чисто днем!..

Отец, нарядный, посвистывает. Он стоит в передней, у корзины с красными яйцами, христосуется. Тянутся из кухни, гусем. Встряхивают волосами, вытирают кулаком усы и лобызаются по три раза. «Христос воскрес!» — «Воистину воскрес!» — «Со светлым праздничком»... Получают яйцо и отходят в сени. Долго тянутся — плотники, народ русский, маляры — посуше, порыжее... плотгоны — широкие крепыши... тяжелые землекопы-меленковцы, ловкачи — каменщики, кровельщики, водоливы, кочегары.

Угощение на дворе. Орудует Василь Василич, в пылающей рубахе, жилетка нараспашку, — вот-вот запляшет. Зудят гармони. Христосуются друг с дружкой, мотаются волосы там и там. У меня заболели губы...

Трезвоны, перезвоны, красный-согласный звон. Пасха красная.

Обедают на воле, под штабелями леса. На свежих досках обедают, под трезвон. Розовые, красные, синие, желтые, зеленые скорлупки — всюду, и в луже светятся. Пасха красная! Красен и день, и звон.

Я рассматриваю надаренные мне яички. Вот хрустальное-золотое, через него — все волшебное. Вот — с растягивающимся жирным червячком: у него черная головка, черные глазки-бусинки и язычок из алого суконца. С солдатиками, с уточками, резное-костяное... И вот, фарфоровое — отца. Чудесная панорамка в нем... За розовыми и голубыми цветочками бессмертника и мохом, за стеклышком в золотом ободке видится в глубине картинка: белоснежный Христос с хоругвью воскрес из Гроба. Рассказывала мне няня, что,



если смотреть за стеклышко долго-долго, увидишь живого ангелочка. Усталый от строгих дней, от ярких огней и звонов, я вглядываюсь за стеклышко. Мреет в моих глазах — и чудится мне, в цветах, — живое, неизъяснимо-радостное, святое... Бог?.. Не передать словами. Я прижимаю к груди яичко — и усыпляющий перезвон качает меня во сне...»

*Иван Шмелев «Лето Господне»*

Самая знаменитая трапеза, о которой говорится в Библии, — Пасха и связанная с ней Тайная Вечеря. Первая Пасха была совершена в канун исхода израильтян из Египта, и главным блюдом на ней был пасхальный агнец — годовалый барашек или козленок, которого только



что закололи (после строительства Храма в Иерусалиме это стали делать в храмовом дворе). Согласно требованиям 12-й главы Книги Исход, его полагалось запекать, а не варить, притом непременно целиком (если какая-то семья была слишком мала, чтобы позволить себе такое, ей следовало объединиться с соседями); съесть его надо было до утра «с пресным хлебом и с горькими травами» и кости его нельзя было ломать. Все это имело символическое значение. Агнец был искупительной жертвой Господу, принесенной за избавление израильтян из египетского рабства, и закалывался он как раз в ту ночь, когда у египтян погибло «все перворожденное», от людей до скота. Кровью агнца следовало помазать дверные косяки в знак избавления самих израильтян от этой казни. Горькие травы обозначали горечь египетского рабства, а пресный хлеб — поспешность исхода (некогда было сквашивать тесто), равно как и повеление немедленно доесть все мясо до рассвета. На рассвете израильтяне уже должны были выступить в дорогу... Обрядовая пасхальная трапеза сохранилась у иудеев и по сей

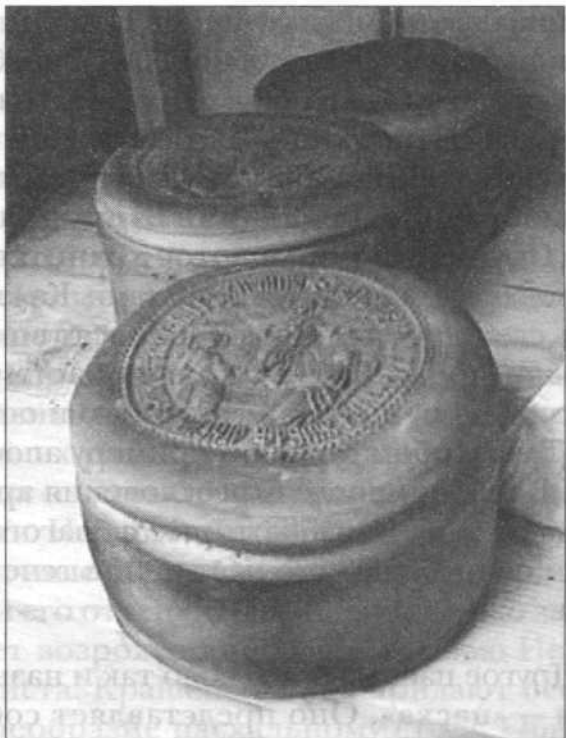
день, она называется «седер» (букв. «распорядок»).

Христиане не празднуют ветхозаветную Пасху, но вспоминают Тайную Вечерю, которая, по сути, и была последней пасхальной трапезой Иисуса с Его учениками. Евангелисты нигде не упоминают пасхального барашка или козленка. Само по себе это не значит, что такого барашка на столе не было, но Тайнство Евхаристии, которое совершается теперь в память об этой Вечери, обходится без закалывания жертвенных животных, поскольку Жертва была принесена Христом единожды и навсегда.

Пасхальный стол — праздничный, обильный. Главное и неперемное украшение праздничного стола — куличи, которые выпекают из сдобного дрожжевого теста, высокими и круглой формы. Кулич на пасхальном столе присутствует в память о том, что Иисус Христос, приходя к ученикам после Воскресения, Сам вкушал с ними пищу. Апостолы во время трапезы не садились на среднее место за столом, остав-

Христось Воскресе!





ляя перед ним часть хлеба, как будто Сам Господь невидимо присутствовал среди них. Впоследствии сложился обычай в праздник Воскресения Христова оставлять в храме хлеб. По-гречески он называется «артос»). В настоящее время артосы

специально выпекают перед Пасхой для храмов. На этом пасхальном хлебе изображается или крест, на котором виден только терновый венец, но нет Распятого — как знамение победы Христовой над смертью, или образ Воскресения. В продолжение Светлой седмицы артос хранится на аналоях рядом с царскими вратами. Каждый день его с крестным ходом обносят вокруг церкви после Литургии; в монастырях ежедневно приносят в трапезную и оставляют на особом столе по примеру апостолов. В субботу после благословения артос раздают верующим, которые с благоговением потребляют его частички в течение года.

Другое пасхальное блюдо так и называется — «пасха». Оно представляет собой творог со сливками или сметаной, спрессованный в виде усеченной пирамидки, напоминающей по форме Голгофу. Она же является символом Гроба Господня. На боковых сторонах пасхи изображаются орудия страстей Иисуса Христа: крест, копьё, трость, а также символы Воскре-

сения: цветы, проросшие зерна, ростки, буквы «ХВ». Творожная пасха замещает на праздничном столе ветхозаветного пасхального агнца и напоминает, что время кровавых жертв прошло.

**Освященное яйцо** за пасхальным столом едят первым, когда, придя от заутрени, садятся за трапезу. Яйцо является символом жизни, начала всех начал. К празднику Пасхи принято красить куриные яйца, а также расписывать их различными орнаментами. Такие яйца называют крашенками, или писанками. Не принято красить яйца в темные и мрачные цвета. Основной цвет — красный или его оттенки. Окрашенное яйцо знаменует возрождение людей кровью Иисуса Христа. Крашеные яйца придают особое своеобразие пасхальному столу. Обычай дарить друг другу на Пасху красные яйца связан с преданием. Некогда святая равноапостольная Мария Магдалина преподнесла римскому императору Тиверию яйцо и возвестила: «Христос воскрес!» Император не поверил и возразил: «Скорее это белое яйцо станет красным, чем мертвый

воскреснет!» И яйцо в тот же миг стало красным...

Считается, что красный цвет — это и цвет той святой Крови, которую пролил Спаситель за нас на Кресте. Как из яйца рождается новая жизнь, так и из скорлупы Гроба воскрес Иисус Христос.

Поэтому на Праздник праздников, встречая друг друга, мы дарим крашеные яйца со словами: «Христос воскрес!» Красные яйца — как продолжение проповеди святой Марии Магдалины — дают родным, соседям, пришедшим поздравить, их берут с собой, когда идут в гости, яйца также раздают нищим, оставляют в церкви.

Пасхальные куличи можно печь заранее, когда есть свободное время. Яйца красят в Великий четверг. Творожную пасху можно начать готовить в четверг вечером, чтобы к субботе она стала достаточно густой и сохраняла форму.

### **Как красить яйца**

Для окраски яиц лучше всего использовать луковую шелуху, которую собирают

заранее. Шелуху следует с полчаса предварительно прокипятить отдельно от яиц, таким образом сделав цвет более насыщенным. Чтобы яйца при варке не лопнули, их надо около часа подержать в тепле или при комнатной температуре, а при варке в воду можно добавить столовую ложку соли. Яйца перед варкой в луковой шелухе следует хорошо вымыть. Окрашенные яйца надо извлечь из отвара, вытереть насухо, а затем для блеска протереть пропитанной растительным маслом тряпочкой. Луковый отвар можно использовать неоднократно. В зависимости от цвета шелухи окраска яиц получается от светло-рыжей до темно-коричневой. Можно окрасить яйца «в крапинку». Для этого мокрые яйца обваливают в сухом рисе, заворачивают в марлю (концы марли надо плотно завязать ниткой, чтобы рис прилип к яйцу) и потом варят в луковой шелухе обычным способом.

Другой способ окрашивания состоит в следующем: вымытые и высушенные яйца обвяжите яркими цветными красящими



нитками, положите в кастрюлю, залейте холодной водой, варите 15-20 минут. Затем выньте, снимите нитки — и яйца будут иметь мраморный рисунок. Остается только нанести несколько капель растительного масла и растереть мягкой тряпочкой по поверхности яйца. По такому же рецепту окрашивают яйца цветными линяющими лоскутами, предварительно завернув в них яйца и обвязав нитками. Можно также привязать листья петрушки или цветы сухоцветов, и они оставят свой рисунок и цвет на окрашенном яйце.

Любимой народной пасхальной забавой было катание яиц. Оно начинается в первый день Пасхи, после обеда, и продолжается часто всю пасхальную неделю. Катали яйца просто с какого-нибудь бугорка или делали для этого специальные лоточки. Когда катящееся яйцо ударяется об яйцо, лежащее на земле, играющий забирает это яйцо себе. Смотреть, как катают яйца, раньше обычно собиралась чуть ли не вся деревня. На катание яиц весело посмотреть и сейчас...

## *Рецепты куличей*

### **Куличи от Елены Молоховец**

**1 рецепт.** Взять 4 ст. молока,  $\frac{1}{2}$  ст. дрожжей, 1 кг муки, замесить тесто. Когда поднимется, замесить, положив еще 1 кг муки, 200 г растопленного масла, чайную ложку корицы или 30 зерен измельченного кардамона, 8 желтков, растертых с 400 г сахара, 1 ст. изюма, апельсинового цуката, вымесить хорошенько. Когда тесто будет отставать от посуды, доложить взбитые белки, перемесить, дать подняться. Сделать кулич. Когда поднимется, смазать яйцом, посыпать шинкованным миндалем и толчеными сухарями, поставить в духовку. Вынув из духовки, посыпать душистым сахаром. Масло и желтки с сахаром надо растирать добела.

**2 рецепт.** 12 ст. муки, 3 ст. (парного) молока, 50 г дрожжей, 2 ст. сахара, 7 яиц,  $\frac{1}{2}$  ст. топленого масла,  $1\frac{1}{2}$  ст. изюма, 1 ч. л. соли, душистые приправы

Развести опару на 3 стаканах молока, 6 стаканах муки и дрожжах. Поставить ее в тепло. Растереть 5 желтков с 2 стаканами сахара, 1 чайной ложкой соли и душистыми

приправами (1 палочка ванили, 10 орешков кардамона или же 2 капли розового масла). Когда опара подойдет, положить в нее растертые желтки, вбить в нее еще 2 яйца, влить полстакана чуть разогретого теплого сливочного масла, всыпать 6 стаканов муки, но чтобы тесто не было слишком густое. Выбить тесто хорошенько на столе, всыпать в него полтора стакана изюма и дать тесту до утра подойти. Утром побить еще и дать полежать. Затем положить половину сделанного теста в форму, дать ему подняться до  $\frac{1}{2}$  высоты формы и ставить в печь. Из этого количества теста выйдут 2 кулича.

### Кулич заварной

*12 ст. муки,  $\frac{1}{2}$  распущенного масла, 2 яйца,  $\frac{1}{2}$  ст. сахара, 1 ст. молока, 50 г дрожжей, 2 ст. жидкого чая,  $\frac{3}{4}$  ст. очищенного изюма, соль*

Накануне в 8 часов вечера залить дрожжи полстакана тепловатой воды, дать дрожжам подняться. Заварить полстакана муки полстаканом кипящего молока, хорошенько размешать. Если плохо заварилось, то прогреть немного, посто-

янно помешивая. Когда дрожжи подойдут, смешать их с тестом, добавить остывшего кипяченого молока, 2 ч. л. соли и 2 яйца (от них немного оставить для подмазки). Подсыпать муки, чтобы получилось густое тесто, размешать его до гладкости и поставить до утра в теплое место подходить, хорошенько укрыв. В 6-7 часов утра влить в тесто полстакана подогретого, но не горячего, масла и влить понемногу 2 стакана некрепкого теплого чая, размешанного с  $\frac{1}{2}$  стакана сахара. Всыпать, непрерывно помешивая, почти всю оставшуюся муку. Вывалить тесто на стол или доску и бить его хорошенько до тех пор, пока не появятся в нем пузыри. После этого выложить тесто в заранее вымытую и обмазанную изнутри маслом посуду, покрыть посуду чем-нибудь теплым и оставить тесто подходить. Через час тесто выложить на доску, вмесить в него изюм, еще побить, но осторожно, и дать подойти в той же посуде еще полчаса. Теперь тесто можно разложить в одну или две обмазанные маслом формы, дать тесту подойти, смазать верх кулича яйцом и ставить в печь.

### Кулич царский

Развести 50 г дрожжей в стакане сливок и поставить из них густую опару на 600 г пшеничной муки, 2 стакана сливок, толченый кардамон (10 зерен), 1 толченый мускатный орех, шинкованный миндаль (50 г), по 100 г мелко нарезанных цукатов и промытый, отсушенный изюм. Хорошо выбить тесто и оставить подниматься на полтора-два часа. Потом снова вымесить тесто, положить в смазанную маслом и толчеными сухарями высокую форму. Наполнить форму до половины, дать тесту снова подняться до  $1/2$  высоты формы и поставить в духовку с несильным жаром. Куличи из такого сдобного теста лучше выпекать в небольших формах.

### *Рецепты пасох*

Пасхи приготавливаются из творога, который надо взять самый свежий, еще мокрый, — советует Елена Молоховец в своей классической кулинарной книге «В помощь молодым хозяйкам». Слить сыворотку, взвесить и затем завязать

творог в салфетку, положить ее на чистую доску, которая должна лежать на столе в немного наклоненном положении. На творог положить другую чистую дощечку, а поверх нее тяжелый пресс или камень. Для стока сыворотки можно подставить корытко. Через 10-12 часов творог высохнет настолько, что будет годен к употреблению, тогда его надо протереть ложкой через частое решето или редкое сито. Потом положить в него все, что следует, размещать. Чисто вымытую деревянную или жестяную пасочницу выложить старенькой, но цельной салфеткой, укладывая ее ровными складками, наполнить приготовленным творогом; прикрыть той же салфеткой, натягивая ее, наложить дощечку, сверху положить камень, поставить в холодное место, чтобы вытекла сыворотка, но не на лед. Затем отвернуть сверху салфетку, опрокинуть пасочницу на тарелку, вынуть сбоку деревянные шпильки, снять пасочницу, а потом осторожно и салфетку.

## Пасха 1

*1 кг самого свежего творога из-под пресса, 300 г сливочного масла, 300 г сметаны, 5 желтков, 3 ст. сахара, 100 г истолченного сладкого миндаля*

Все размешать, раз вскипятить. В горячую смесь можно тотчас же всыпать или мелко нашинкованный апельсиновый цукат, или немного ванили с куском сахара, тщательно растертой пестиком, лучше всего в мраморной ступочке. Всыпать ваниль в горячую массу, хорошенько размешать, переложить в фаянсовую посуду, остудить, переложить в пасочницу, наложить пресс, поставить в холодное место.

## Пасха 2

*800 г свежего протертого сквозь сито творога, 200 г сливочного масла, 4 желтка, растертых с 250 г сахара, 0,3 л густых сливок*

Все смешать, слегка прокипятить, мешая, всыпать 10 г порошка ванили. Остудить, переложить в форму, наложить пресс, поставить на холод.

## Пасха со взбитыми сливками

Положить под пресс 3 кг свежего, мокрого еще творога, протереть затем

через сито. 400 г сливочного масла слегка разогреть, чтобы можно было его растереть в чашке с 2–3 желтками и 400 г просеянного сахара, растолченного с ванилью или лимонной цедрой. Смешать с творогом, положить взбитые густые сливки, размешать, переложить в пасочницу и т. д.

### **Пасха с желтками**

$\frac{1}{2}$  кг свежего, из-под пресса, творога протереть через сито, положить 400 г несоленого сливочного масла, 15 круто сваренных, через сито протертых желтков, смешать, вместе и очень долго тереть, чтобы получилась сплошная масса. Потом влить на эту пропорцию 4 стакана густых сливок и опять хорошенько растереть. Когда все будет достаточно растерто, выложить в форму, поставить под пресс, пока не стечет вся сыворотка.

### **Пасха ванильная**

*Творог 600 г, сливки 3 ст., сахар 1 ст., ваниль полпалочки*

Хорошо спрессованный творог протирают сквозь решето, вливают в него посте-



ленно сливки, смешивают, заворачивают на 12 часов в салфетку, салфетку связывают узлами и подвешивают, чтобы дать стечь образующейся в результате заквашивания сыворотке. Затем в творог добавляют стакан сахара, толченую ваниль и все тщательно перемешивают. После этого творог кладут в пасочницу, выстланную тонкой тканью, накрывают дощечкой и ставят на полчаса под гнет. Через полчаса пасху осторожно вынимают из пасочницы, освобождают от ткани, ставят на блюдо и сверху украшают искусственным цветком.

### **Пасха вареная**

*Творог  $1/2$  кг, сливки 3 ст., сливочное масло 100 г, 45 сырых яиц, изюм 100 г, сахар по вкусу*

Все продукты тщательно перемешать, сложить в кастрюлю (лучше с толстым дном), поставить на плиту и довести до горячего состояния, непрерывно помешивая. Убрав кастрюлю с жара, продолжать мешать пасху, пока не остынет, а затем сложить в деревянную форму, застланную марлей, положить сверху гнет и оставить на сутки в прохладном месте.

## **Пасха заварная творожная**

*1 кг творога, 200 г сливочного масла, 4 яйца, 1,5 ст. сахарного песка, ванилин, орехи, изюм и цукаты по желанию*

Желтки яиц растереть добела с сахарным песком, втереть сквозь сито 1 кг творога и сливочное масло, добавить ванилин и тщательно перемешать. Массу положить в просторную кастрюлю (не эмалированную), поставить на маленький огонь (примерно на 5-7 минут) и помешивать, не доводя до кипения. Когда масса станет гладкой, однородной, снять с огня и добавить орехи, цукаты, изюм. Остудить до теплого состояния. Затем подготовленную творожную массу выложить в пасхальную форму, в которую проложена марлечка, закрыть ее концами марли и поставить сверху гнет. Форму поставить в холодильник. Когда пасха будет готова, выложить ее на блюдо и украсить свежими или консервированными фруктами.

## **Пасха молочная**

*5 л молока, 5 яиц, 600 г сметаны, 500 г сливочного масла, 2 ст. сахарного песка, 1 ст. л. уксуса*

Молоко вылить в большую кастрюлю (неэмалированную, чтоб не пригорала). Пока молоко закипает, яйца тщательно перемешать со сметаной, так, чтобы весь белок был вмешан в сметану и не плавал в ней кусками. Когда молоко вскипит, его надо снять с огня, влить сметану с яйцами и большую деревянную ложку уксуса (не эссенции). Затем перемешать, поставить на маленький огонь и постоянно помешивать, а когда сыворотка станет прозрачной и сформируется творог, слить его в марлю, завязать в мешочек и повесить, чтоб стекало. Когда стечет лишняя влага (творог не должен остыть), его нужно протереть через сито. Сливочное масло также протереть через сито и смешать с сахарным песком до однородной массы, которую соединить с протертым творогом. Подготовленную творожную массу выложить в деревянную пасхальную форму, в которую положена марлечка, поставить форму на блюдце, массу закрыть концами марли и поставить сверху гнет (например, положить дощечку, а на нее поставить стакан воды). Форму оставить на 3 часа в

теплом помещении, а потом переставить в холодильник. Готовую пасху выложить на блюдо и украсить сахарными цветами.

### **Пасха простая**

*Свежий творог 1 кг, сливки 1 ст., 5 яиц, сахарный песок 200 г, сливочное масло 200 г, ванилин, истолченный мускатный орех, изюм (по вкусу)*

Свежий, сухой, отжатый под прессом творог протереть сквозь сито, добавить стакан густых сливок, яичные желтки, добела растертые с сахарным песком, сливочное масло, ванилин, истолченный мускатный орех и промытый изюм без косточек — по вкусу. Все перемешать как можно лучше, плотно уложить в пасочную форму, сверху накрыть полотняной салфеткой, наложить гнет и поставить в холод. При более простом приготовлении можно положить только сахар и ваниль.

### **«Бабы»**

«Бабы» выпекали в каждом доме к Пасхе, как и куличи. Это были изделия из сдобного дрожжевого теста (реже бисквитного) с большим содержанием

яиц, взбитых особенно интенсивно. Их изготовление было трудоемким процессом, но при соблюдении всех правил выпечка получалась легкой, с воздушным пористым мякишем и нежным вкусом. Для того чтобы баба получилась нежной и вкусной, нужно знать некоторые секреты ее приготовления в домашних условиях. Главный секрет состоит в особенностях технологии приготовления теста и прежде всего в сбивании яиц (белков и желтков порознь) и действии дрожжей. Так, чтобы сохранить пористость при приготовлении теста, необходимо поставить его в теплое место и аккуратно с ним обращаться, избегая сквозняков: чтобы баба не «простудилась». После того как тесто разложено по формам, его нельзя передвигать. Нужно всячески избегать резких движений, иначе тесто безвозвратно осядет. Все эти же требования следует строго соблюдать и при выпечке. Кроме того, формы для баб обильно смазываются размягченным сливочным маслом и присыпаются мукой. Заполнять их тестом надо только до половины или чуть меньше, так как тесто увеличивается

в объеме более чем в 2 раза. Когда тесто поднимется вровень с краями формы, это сигнал к началу выпечки.

При выпечке духовка должна иметь умеренную температуру — 180°C, иначе баба быстро обгорит, но останется внутри сырой. Готовность бабы проверяют с помощью тонкой деревянной иглы, прокалывая ею до половины. Если игла сухая, баба готова.

В случае если поверхность зарумянилась, но внутри баба не пропеклась, можно покрыть ее листом бумаги и продолжать выпекать.

Самым главным моментом в процессе выпекания бабы является сохранение ее воздушности и пористости и после выпечки. Для этого испеченную бабу, не извлекая из формы, надо положить вверх дном на подушку (бумагу) и оставить до полного охлаждения. Для более равномерного охлаждения спустя некоторое время, бабу можно осторожно поворачивать. Однако извлечь ее из формы можно, лишь когда она совершенно остынет.

### **Баба кружевная**

*500 г муки, 10 яиц, 500 г сахара, 50 г свежих дрожжей,  $\frac{1}{3}$  ст. молока, соль по вкусу*

Взбить 10 желтков с сахаром, добавить муку и свежие дрожжи, разведенные в небольшом количестве молока. Взбивать не менее 1 часа, затем добавить взбитые в стойкую пену белки и, перемешав сверху вниз, выложить в обильно смазанную мягким маслом и подпыленную мукой форму. Поставить в теплое место. Когда тесто поднимется вровень с краями формы, выпекать при температуре  $180^{\circ}\text{C}$  до готовности.

### **Баба муслиновая**

*Для теста: 250 г пшеничной муки, 24 желтка, 300 г сахара, 100 г сливочного масла, ванилин*

Для опары: 60 г дрожжей,  $\frac{1}{2}$  ст. молока, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара.

Желтки влить в эмалированную кастрюлю и прибавить 300 г сахара. Вставить ее в большую кастрюлю с горячей водой и взбивать желтки венчиком-сбивалкой до тех пор, пока масса побелеет и загустеет. Добавить подготовленные

дрожжи (опару). Для этого дрожжи развести в теплом молоке, добавить 1 ст. л. муки, 1 ч. л. сахара, размешать, дать опаре подойти. Соединить опару со взбитыми желтками, добавить стертую в порошок 1 ст. л. ванили и 250 г просеянной и слегка подогретой пшеничной муки. Тесто взбивать не менее 30 минут, после чего влить в него 100 г растопленного, но не горячего, а чуть теплого масла и снова взбивать 30 минут. Поставить для брожения в теплое место. Когда поднимется, положить в смазанную маслом и немного подогретую рифленую форму для баб. Когда тесто вновь подойдет и заполнит форму до краев, осторожно, избегая толчков, поставить форму в хорошо нагретую духовку.

Время выпечки при температуре 180°C — 60-70 минут.

### **Баба нежная**

*100 г муки, 6 яиц, 3 желтка, 100 г сахарной пудры, 100 г масла, цедра  $\frac{1}{2}$  лимона, ванильный сахар.*

Сначала взбить яйца и желтки с сахаром до загустения на горячей водяной бане. Затем продолжать сбивание массы, сняв



посуду с водяной бани, до полного охлаждения, после чего добавить муку, измельченную цедру лимона, ванильный сахар и растопленное теплое масло. Быстро замесить легкое воздушное тесто, вылить в форму, заполняя ее лишь до половины. Форму предварительно обильно смазать размягченным сливочным маслом, обсыпать мукой или панировочными сухарями. Осторожно поставить форму в нагретую до температуры 180° С духовку. Выпекать до готовности. Охлажденную бабу так же осторожно вынуть из формы, посыпать сахарной пудрой с ванилином.

### Баба с ромом

*300 г муки,  $\frac{2}{3}$  ст. теплого молока, 25 г дрожжей, 12 яиц, 150 г сливочного масла,  $\frac{1}{3}$  стакана мелкого сахара, цедра 1 лимона.*

*Для сиропа:  $\frac{1}{4}$  ст. мелкого сахара, 1 ст. воды, 10 ст. л. рома.*

**Приготовление сиропа:** смешать сахар с водой, вскипятить, варить 5 минут и затем добавить ром.

Теплое молоко смешать с дрожжами, добавить немного муки и поставить в

теплое место. Когда тесто поднимется, добавить  $1/2$  ч. л. соли и деревянной лопаткой или ложкой вбивать по одному яйцу. Затем добавить сахар и не растопленное, но мягкое масло. Постепенно добавить остальную муку, тщательно вымешать лопаткой и опять поставить в теплое место. Когда тесто поднимется, хорошенько вымешать и вылить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму. Оставить в форме до тех пор, пока тесто немного не поднимется. Выпекать до готовности около 1 часа.

Готовую бабу выложить боком на блюдо и, когда остынет, облить горячим сиропом, постепенно поворачивая так, чтобы она вся им пропиталась. Затем поставить на блюдо и дать сверху обсохнуть.

### **Что приготовить**

#### **к праздничному пасхальному столу**

Помимо традиционных куличей, пасхи и крашеных яиц, на пасхальном столе почти в обязательном порядке бывают пироги, студень, буженина, гусь или утка с яблоками и т. д. Праздничный стол изоби-

лует и другими продуктами. Великий пост закончился, поэтому готовят много мясных блюд. Существует благочестивое предание, что на Пасху Христос с апостолами выходит в нищенском одеянии странствовать по земле и приходит в дома к людям, чтобы испытать их милосердие. Поэтому на Пасху в каждом доме должны быть в изобилии всякие яства, чтобы угостить любого человека, который войдет в дом.

### Студень

(традиционное блюдо пасхального стола)

*Субпродукты – 1 кг, морковь – 60 г, лук репчатый – 60 г, петрушка, лавровый лист, перец, чеснок, соль по вкусу*

Говяжьи, свиные, бараньи ножки, головы опалить, разрезать на части, кости разрубить, вымочить в холодной воде в течение 3-4 часов, хорошенько вымыть, залить холодной водой (на 1 кг субпродуктов 2 л воды) и варить при слабом кипении в течение 6-8 часов, периодически снимая жир; прибавить морковь и специи. Отделить мякоть от костей, мелко порубить, соединить с бульоном, посолить

и дать прокипеть. Можно по желанию добавить чеснок, затем разлить в тарелки или формы и охладить. Подавать с хреном. Перед подачей окунуть форму в горячую воду, выложить студень на блюдо.

### Буженина

*Окорок или небольшая часть его, соль из расчета 20 г на 1 кг мяса, перец, чеснок из расчета 1 долька на 1 кг мяса*

Окорок желательно посолить и оставить на одни сутки. Небольшие куски мяса на буженину посолить за час до жаренья. Кожу окорока надрезать острым ножом клетками, натереть солью и перцем, нашпиговать дольками чеснока, положить на противень, налить 1/2 стакана воды и поставить в прогретую духовку. Когда верхняя часть окорока хорошо зарумянится, перевернуть его и, периодически поливая выделившимся соком, довести до полной готовности. Важно не пересушить верхнюю корочку, для этого нужно мясо прикрыть плотной бумагой или фольгой. Подавать как в горячем, так и в холодном виде с маслинами, моченой брусникой, огурцами, свежими салатами,

зеленью. Отдельно подать хрен, кетчуп горчицу.

### Гусь (утка) с яблоками

*1 тушка, 40 г сливочного масла или маргарина, 500 г яблок, майоран, соль.*

Предварительно обработанную тушку натереть солью и майораном. Оставить на один час. Яблоки помыть, удалить семенное гнездо, разрезать пополам. Начинить ими тушку, зашить, положить на противень или в жаровню, смазанную растительным маслом. Полить сверху маслом, сбрызнуть водой и поставить в хорошо прогретую духовку. Жарить, постоянно увлажняя соусом и сбрызгивая водой. Готового гуся (утку) порезать на порции, положить на овальное блюдо, по краям положить яблоки. Остаток соуса подать в соуснице. Украсить зеленью (салат, петрушка, сельдерей). Подавать с тушеной капустой или свеклой.

## **Вознесение Господне**

Церковь празднует Вознесение Господне на сороковой день после Пасхи. Вознесением, а не смертью, как у всех людей, заканчивается земная жизнь Богочеловека. После Своего Воскресения из мертвых Господь в течение сорока дней продолжал видимым образом являться Своим ученикам. Он разговаривал с ними, позволял осязать Себя и даже разделял с ними их обычную трапезу. В последний день Своего видимого пребывания на земле Господь явился собравшимся апостолам и заповедал им не отлучаться из Иерусалима, но ждать обещанного им «другого Утешителя... Духа истины...». Затем Он вывел их из Иерусалима на гору Елеонскую, по пути беседуя об устройении Своей Церкви на земле. На вершине горы Елеон Христос Господь стал



подниматься (возноситься) от земли, до тех пор, пока светлое облако не скрыло Его от их взоров... Апостолы Христовы и святые отцы учат нас, что Господь взошел на Небо и воссел на одном престоле с Отцом Небесным, не расставшись со своим человеческим естеством. Так же как, родившись Человеком на земле, Он не расставался со Своей Божественной природой.

В память *Вознесения Господня* пекли большие продолговатые пироги с зеленым луком — первой весенней «огородиной».

Верхняя корка пирога выкладывалась поперек перекладинами (не более семи, по числу семи небес Апокалипсиса). Эти пироги назывались «лесенками, лестовками, лествицами». В день праздника пироги несли в церковь на службу, после чего одна часть отдавалась причту, а другая часть — нищим. Пекли также «Христовы ступеньки» — тонкие палочки из обычно ржаного теста, скрепленные между собой и символизирующие лесенку, как правило, с семью ступеньками, по которой Христос «поднялся на небо».

«...На Вознесенье пекли у нас лесенки из теста — «Христовы лесенки» — и ели их осторожно, перекрестясь. Кто лесенку ломает — в рай и не вознесется, грехи тяжелые. Бывало, несешь лесенку со страхом, ссунешь на край стола и кусаешь ступеньку за ступенькой. Горкин всегда уж спросит, не сломал ли я лесенку, а то поговей Петровками. Так повелось с прабабушки Устиньи, из старых книг. Горкин ей подпсалтырник сделал, с шипечками, точеный, и послушал ее наставки; потому-то и знал порядки, даром, что сроду плотник. А по субботам, с Пасхи до Покрова, пекли ватрушки. И дни забудешь, а как услышишь запах печеного творогу, так и знаешь: суббота нынче».

*Иван Шмелев. «Лето Господне»*



## Пятидесятница

День Святой Троицы празднуется Церковью на пятидесятый день после Пасхи, поэтому его называют еще Пятидесятницей. В этот день вспоминается сошествие Святого Духа на апостолов. Святой Дух сошел на апостолов, когда все они собрались вместе в Сионской горнице в Иерусалиме. Внезапно раздался сильный шум с неба, как бы от несущегося сильного ветра, и этим шумом наполнился весь дом, в котором они находились. Тогда все они увидели как бы разделяющиеся языки огня, и по одному огненному языку почил на каждом из апостолов. Сошедший с неба Святой Дух дал апостолам благодать священства для устройства Церкви на земле, силы и разум для проповеди слова Божия по всему миру. Этот день считается днем рождения Новозаветной Церкви и торжественно празднуется с древнейших времен.



Троица — очень красивый праздник. Дома и храмы украшают ветками, травой, цветами. И это неслучайно. Зелень, цветы символизируют жизнь. Так люди выражают радость и благодарность Богу за то, что Он возродил их через крещение в новую жизнь.

Исторически у нас сложилось так, что для украшения храмов и домов на Троицу используют ветки березы. Это дерево считается благословенным на Руси. Праздник Троицы без березы — то же самое, что Рождество без елки. Но Россия — большая страна, с разными климатическими условиями, и потому, видимо, в некоторых местностях праздничными деревьями были и дуб, и клен, и рябина. Шумно и весело проходит Троица. Утром все спешат в храм на праздничную службу. Церковь украшена березками, благоуханными травами, на которые народ опускается во время троицких коленнопредклоненных молитв... А после богослужения устраивают народное веселье с хороводами, играми, песнями.

Обязательно на Троицу готовили караваи. К праздничной трапезе созывали

гостей, делали друг другу подарки. В некоторых районах устраивали ярмарки.

С возрождением веры в России возрождаются и традиции празднования православных праздников. И уже в наше время в городах страны устраивают народные гуляния с играми, представлениями, песнями. По традиции в этот праздник пекут караваи, готовят пряники.

### Коржи троицкие

*Тесто: 3 1/2 ст. муки, 3 вареных желтка, 2 сырых желтка, 1 1/2 стакана орехов, 1/2 ст. сметаны, 1/2 ст. сахара, 200 г маргарина, 300 г творога, 2 ст. л. белого сухого вина*

Вареные желтки растереть с сырыми, добавить творог, размягченный маргарин, сметану, вино, все взбить в однородную массу, всыпать муку, орехи, раскатать большой пласт, вырезать стаканом коржики, смазать их желтками, посыпать орехами, уложить на смазанный маслом противень и выпечь в духовке.

### Пирог крем-брюле

*Тесто: 300 г муки, 100 г сливочного масла, 4 ст. л. сахара, 2 яйца, 1/2 ст. сметаны, цедра лимона, 1/4 чайной ложки соды*

*Крем: 1 банка сгущенного молока, 150 г сливочного масла, 3 ст. л. какао*

Растереть масло с сахаром, добавить яйца, сметану, измельченную цедру лимона, муку, смешанную с содой, замесить тесто. Разделить его на 5 частей, каждую из которых уложить в форму и испечь. Для крема растереть масло и понемногу добавлять в него вареную сгущенку, затем какао. Коржи сложить один на другой, промазав их кремом, и сверху украсить крошкой от коржей.

### **Пряники со жженым сахаром**

*Тесто: 3 ст. муки, 50 г масла, 1 ст. сахара для сиропа,  $\frac{3}{4}$  ст. воды,  $\frac{1}{2}$  ст. сахара для жженки,  $\frac{1}{2}$  ч.л. соды, 2 ч.л. пряностей (корица, тмин – по вкусу).*

Выложить  $\frac{1}{2}$  стакана сахара на сковороду и, мешая, довести до светло-коричневого цвета. Затем, при постоянном помешивании, добавить воду, 1 стакан сахара, масло, пряности. Смесь отставить, охладить при помешивании до комнатной температуры, добавить муку и соду. Тесто нарезать фигурными пряникам и выпекать в хорошо разогретой духовке. Готовые изделия посыпать сахарной пудрой.

# Медовый Спас

(14 августа)

Первый Спас, Спас медовый, Спас на воде — первый из трех августовских праздников, посвященный Спасителю, Иисусу Христу. «Медовый» Спас — народное название православного праздника в первый день Успенского поста в честь Происхождения (изнесения) Древ Креста Господня. Русское название праздника «происхождение» — не вполне точный перевод греческого слова, которое означает торжественную церемонию, крестный ход. Поэтому в название праздника добавлено слово «изнесение». Праздник был установлен в Константинополе в IX веке первоначально как местный; в XII—XIII веках он утвердился во всех Православных Церквях. Греческий часослов 1897 года сообщает: «По причине

болезней, весьма часто бывавших в августе, издревле утвердился в Константинополе обычай износить Честное Древо Креста на дороги и улицы для освящения мест и в отвращение болезней. Накануне, износя его из царской сокровищницы, полагали на святой трапезе Великой церкви. С настоящего дня и далее до Успения Пресвятой Богородицы, творя литгии по всему городу, предлагали его потом народу для поклонения. Это и есть происхождение Честного Креста». На Руси праздник появился с распространением Иерусалимского устава в конце XIV века. С 14 августа Православной Церковью установлен строгий двухнедельный Успенский пост. В русских деревнях с его началом устраивали так называемые «сиротские и вдовьи помочи», когда всем миром помогали самым бедным и слабым жителям деревни. Трудились «за угощение», а то и сами приносили на вдовый двор всяких припасов, говорили: «Ты — за себя, мы — за тебя, а Христов Спас — за всех за нас!»

В Средние века Русь, по наблюдениям многочисленных иностранцев, буквально

«текла медом». Мед на Руси был повседневным продуктом питания всего народа: ведь его производилось столько, что на душу населения приходилось более 100 кг меда в Средние века и около 50 кг — в конце XVII века. В русской национальной кухне мед использовался в натуральном виде, в освежающих и хмельных напитках, в разнообразной выпечке. На меду варили все ягодные и фруктовые варенья. Мед был частью обрядовой русской кухни: так, сочетающиеся браком молодые люди получали в подарок бочонок меда в 5-10 кг, который полагалось употребить за месяц, называемый «медовым».

14 августа по традиции, совершается малое освящение воды, а также меда нового сбора, и тогда благословляется его употребление в пищу. Пекут медовые пряники, блины с маком и медом, пироги, булочки, плюшки с маком. Считалось, что с нынешнего дня пчелы перестают носить медовую взятку с цветов. Освящая мед, мы благодарим Бога за урожай.



## **Постные медовые пряники**

*7 ст. муки, 1 ст. сахара, 2 ст. меда, сода на кончике ножа,  $\frac{3}{4}$  ст. воды*

Смешайте в кастрюле сахар, мед и воду, поставьте кастрюлю на огонь и доведите до кипения. В слегка охлажденную смесь постепенно добавьте муку, замесите тесто, поставьте его на полчаса для охлаждения. Разведите соду, смешайте ее с тестом, оставьте на столе минут на десять, затем раскатайте пласт толщиной в полтора сантиметра и нарежьте пряники специальной формочкой или стаканом. Пряники разложите на противне, посыпанном мукой, и выпекайте при температуре 220-240°С 15-20 мин.

### **Как сделать глазурь для медовых пряников**

Залейте стакан сахара  $\frac{1}{2}$  стакана воды, медленно варите, снимая пену, пока жидкость не станет тянуться с ложки, как толстая нитка. В полученный сироп добавляют немного ванилина или ванильного сахара, можно корицу.

После того, как глазурь слегка остыла, можно начать глазировать пряники. Крупные пряники надо смазать сверху, их глазируют с помощью кисточки, а мелкие пряники прямо опускают в посуду с глазурью целиком. Покрытые глазурью пряники разложите на противне, поставьте противень в разогретую до 50-60° С духовку, подсушите пряники до появления сверху блестящей беловатой корочки.

### **Коврижка медовая постная**

*1 ст. сахарного песка, 1 ст. воды, 2 ст. л. меда, 1 ч. л. соды, 1/2 ч. л. разрыхлителя, 2 ст. л. какао или кофе, полстакана изюма, полстакана измельченных орехов, 1/2 ст. растительного масла, 1,5-2 ст. муки, по щепотке корицы и кориандра*

В миску насыпьте сахар, налейте воду и растительное масло, немного нагрейте, добавьте мед. Размешайте, чтобы сахар и мед растворились. Смешайте в отдельной посуде соду, какао или кофе, пряности, потом добавьте это в смесь масла, воды и меда и тщательно вымесите, чтобы не было комков. Добавьте орехи, изюм и муку с разрыхлителем.

Муки нужно столько, чтобы тесто напоминало густую сметану. Выпекайте в форме, выстланной пекарской бумагой или смазанной маслом и присыпанной мукой, 30-35 минут при 200° С.

Коврижку можно разрезать поперек и прослоить любым джемом или вареньем.

## **Преображение Господне**

(19 августа)

Незадолго до Своего страдания и смерти на Кресте Иисус Христос сказал апостолам, что среди них есть те, кто прежде смерти увидит Царство Божие, пришедшее в силе. Через несколько дней трех из них: Петра, Иакова и Иоанна Он возвел на высокую гору и там, во время молитвы, преобразился перед ними. «Одежды Его сделались блистающими, весьма белыми, как снег, как на земле белильщик не может выбелить. И явился им Илия с Моисеем; и беседовали с Иисусом». Так описывает это событие евангелист Марк. Смысл Преображения Господня для апостолов заключался в том, чтобы они, когда увидят Иисуса распинаемым, не усомнились в его учении, а увидели добровольное страдание и смерть

Бога за людей. И проповедали бы миру, что Господь Иисус Христос есть истинный Сын Божий.

В народе Преображение Господне называли вторым Спасом, который именовали «яблочным», так как к этому дню поспевали яблоки, другие плоды и огородные овощи. Созревшие плоды (яблоки, сливы, груши, горох, картофель, огурцы, репу, брюкву) носили для освящения в церковь. Обычай приносить плоды в церковь и освящать их — очень древнего происхождения; в христианской Церкви он является продолжением обычая ветхозаветной Церкви. Основание для христианского обычая заключается в том, что в Греции к этому времени поспевают плоды, важнейшие из которых — новые колосья пшеницы и виноград — приносятся для благословения, в знак благодарности за получение этих плодов для пропитания человека. Яблоки, заменяющие в России виноград, освящались другой молитвой. В конце праздничной Литургии, после заамвонной молитвы священник благословляет плоды нового урожая, читая над ними молитву.

После освящения и благословения разрешается есть плоды нового урожая (до второго Спаса раньше не ели никаких плодов, кроме огурцов). Совершив праздничное освящение яблок, в день второго Спаса после обедни совершались благодарственные молебны в садах, при этом выносились иконы, чаще других икона Преображения Господня. Затем начинался сбор яблок в садах и их продажа.

«...а сколько, скажут, у нас Спасов? А ты и не знаешь. Три Спаса. Первый Спас, — загибает он желтый от политуры палец, страшно расплющенный, — медовый Спас, Крест выносят. Значит, лету конец, мед можно выламывать, пчела не обижается... уж пошабашила. Второй Спас, завтра который вот, — яблочный, Спас-Преображение, яблоки кропят. А почему? А вот. Адам-Ева согрешили, змей их яблоком обманул, а не велено было, от греха! А Христос возшел на гору и освятил. С того и стали остерегаться. А который до окропенья поест, у того в животе червь заведется, и холера бывает. А как окроплено, то безо вреда. А третий Спас называется орешный, орехи поспели, после Успенья. У нас в селе крестный ход, икону Спаса носят, и все орехи грызут. Бывало, батюшке набираем мешок орехов, а он нам лапши молочной — для розговин. Вот ты им и скажи, и возьмут в училищу.

Преображение Господне... Ласковый, тихий свет от него в душе — донныне. Должно быть, от утреннего сада, от светлого голубого неба, от ворохов соломы, от яблочков грушовки, хоронящихся в зелени, в которой уже желтеют отдельные листочки, — зелено-золотистый, мягкий. Ясный, голубоватый день, не жарко, август. Подсолнухи уже переросли заборы и выглядывают на улицу, — не идет ли уж крестный ход? Скоро их шапки срежут и понесут под пень на золотых хоругвях. Первое яблочко, грушовка в нашем саду, — поспела, покраснелась...»

*Иван Шмелев «Лето Господне»*

***Грех ли есть яблоки  
до праздника Преображения?***

«В Греции на Преображение освящали только что созревшие грозди винограда. В России, в силу климатических причин, более распространенным фруктом являются яблоки. Обычай до дня Преображения яблок нового урожая не вкушать, а в праздник приносить их в церковь для освящения, обмениваясь затем освященными плодами подобно тому, как на Пасху пасхальными яйцами, — ввел сам народ, который просто перенес его с устава монашеской жизни. «Церковь» — слово греческое и переводится как «собрание

людей», потому можно считать эту традицию вполне церковной.

По мнению старца Паисия Святогорца, нужно все делать в свое время, и тогда не будет греха; если существует традиция не вкушать яблок до Преображения Господня, значит, и не нужно нарушать уставы благочестивых предков. Житие преподобного Макария Желтоводского повествует о таком случае. В 1439 году казанские татары, напав на Нижний Новгород, разорили Макариеву обитель, убили иноков, а его самого отвели в плен к хану Улу-Махмету. Хан, увидев величественную осанку святого и услышав, что он человек добрый, кроткий и смиренный, отпустил его и по его просьбе даже освободил многих пленных. Тогда святой Макарий с освобожденными из плена отправился в Галицкую страну, более чем за 200 верст. Дорогой истощился у них запас хлеба, и все страдали от голода. Вдруг они увидели завязшего в болоте лося. Но так как в это время был Петров пост, то святой запретил им нарушать пост, говоря: «Надейтесь на Бога: лось будет в ваших руках, когда пройдет пост».



Лося отпустили, надрезав ему ухо, а святой Макарий молился, чтобы Господь укрепил голодных. Тогда не только взрослые, но даже и дети пробыли без пищи еще три дня. Наступил день святых апостолов Петра и Павла, и отпущенный лось тогда явился перед путниками. Они без труда поймали его и употребили в пищу. Этот пример должен напоминать нам, что духовное преобразование начинается с отсечения своеволия и сластолюбия».

*Священник Игорь Савва*

### **Постный яблочный пирог**

*1 ст. муки, 1 ст. манки, 1 ст. сахара, 5-10 яблок, 200 г маргарина, 1 ч. л. разрыхлителя*

Смешать сухие ингредиенты в миске, добавив к ним разрыхлитель. Смесь разделить на 3 равные части. Яблоки очистить и натереть на крупной терке, также разделить на 3 части. Смазать форму маслом и высыпать в нее, чередуя, слои сухой смеси и яблок. Последний слой — яблоки. Сверху равномерно вылить растопленное маргарин. Выпекать в разогретой духовке при 200° С 60 минут. Через минут 15-20 загля-

ните в духовку, и если видите, что верх горит, накройте его фольгой или мокрой пекарской бумагой. А за 5 минут до окончания выпечки снимите.

### Яблочный пирог

*5 больших или 10 средних яблок,  $\frac{1}{4}$  ст. изюма,  $\frac{1}{2}$  ст. миндаля, цедра  $\frac{1}{2}$  апельсина, 2-3 ст. л. столового вина, 1 рюмка рома, 2 ст. л. вишневого варенья, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. муки, 1 ст. мелкого сахара, панировочные сухари*

Из муки, рюмки рома, полной ложки мелкого сахара, 1 ст. л. растительного масла и воды приготовить тесто, причем масло, ром и вода вместе должны составлять полстакана. Затем хорошенько вымесить, раскатать на столе и вырезать два коржа. Один положить на дно металлической формы. Потом сделать из теста полоску, обложить ею внутреннюю стенку формы, а в середину поместить яблоки, приготовленные следующим образом: очищенные плоды, измельчить, добавить к ним 1 ст. л. нарезанной апельсиновой цедры, изюм, влить столовое вино, все потушить немного, смешать с толченым миндалем,

вишневым вареньем и всыпать полстакана мелкого сахара. Начинку прикрыть другим коржом. Слепить края, посыпать сухарями с сахаром и поставить в духовку на 1,5 часа. Подавая на стол, выложить пирог на блюдо и украсить сверху вареньем.

## ПОМИНАЛЬНАЯ ТРАПЕЗА

Благочестивый обычай за трапезой поминать умерших известен издревле. Но, к сожалению, многие поминки превращаются в повод для родственников собраться вместе, чтобы обсудить новости, вкусно поесть, тогда как православные христиане и за поминальным столом должны молиться об усопших. Предварять трапезу нужно молитвой, например прочитать 17-ю кафисму из Псалтири или совершить литию — краткий чин панихиды, который может быть совершен мирянином. В крайнем случае, нужно хотя бы прочитать 90-й псалом и молитву «Отче наш».

Первым блюдом, которое вкушается на поминках, является коливо (кутья) — отваренные зерна крупы (пшеницы или риса) с медом и изюмом. Если кутья не была освящена, то нужно окропить ее святой

водой. Если поминки совершаются в постные дни, то и пища должна быть постной.

От вина, а тем более от водки на поминальной трапезе нужно воздержаться. Вином усопших не поминают. Вино — символ земной радости, а поминки — повод для усиленной молитвы о человеке, который может тяжело страдать в загробной жизни. За столом нужно вспоминать усопшего, его добрые качества и дела (отсюда и название — поминки).

Обычай ставить на стол столовый прибор «для усопшего» или хуже — перед портретом ставить водку в стакане и кусок хлеба, является пережитком язычества и не должен соблюдаться в православных семьях. Много существует и других странных обычаев, но главное, о чем мы должны всегда помнить: наши жизнь и смерть зависят не от каких-либо примет, а находятся в руках Божиих. Потому вместо расхожей атеистической фразы: «Пусть земля ему будет пухом», помолитесь кратко: «Упокой, Господи, душу раба (-ы) Твоего (-ей) новопреставленного (-ой), и прости ему (ей) вся согрешения его (ее) вольная и

невольная и даруй ему (ей) Царствие Небесное». Молитву эту нужно совершать перед тем, как приступить к очередному блюду.

Поминальная трапеза может быть как скоромной, так и постной: в зависимости от дня, на который приходится поминки.

Поминальный стол украшают веткой ели, брусники, мирта, черной траурной лентой. Скатерть должна быть строгой, но не обязательно белой, она может быть темно-голубой, синей или даже черной.

К поминальному столу принято подавать ритуальные кушанья — постную кутью, блины и кисель (обычно клюквенный). Кутья предварительно благословляется священником в храме. Во время поминальной трапезы это блюдо отведывают первым. Кроме этих обязательных блюд подают холодные рыбные закуски, сельдь, шпроты, рыбные кушанья, пироги, пряники, печенье.

## **Блюда поминальной кухни**

### **Кутья поминальная**

*1-й способ: 1 ст. зерен пшеницы, 100 г мака, 100 г очищенных грецких орехов, 2-3 ст. л. меда, сахар*

Сварить на воде постную кашу, охладить, подсластить. В отдельной посуде растереть мак, добавить мед, хорошо перемешать и соединить с кашей, если каша получится густой, разбавьте ее холодной кипяченой водой. Добавьте ядра грецких орехов.

*2-й способ: 1 ст. риса, 100 г изюма без косточек, 100 г меда*

Отварить рис. Отдельно отварить изюм, соединить с рисом, добавить мед, предварительно разведенный в небольшом количестве воды.

### **Рыбный студень**

*1 кг любой рыбы, желательно несколько сортов, 1 шт. моркови, 1 головка репчатого лука, 1 корень петрушки, 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> л. рыбного бульона, соль, перец*

Свежую или свежемороженую рыбу разделать, разрезать на куски и посолить. В готовом рыбном бульоне из рыбных голов, плавников, костей отварить вместе с корнями и специями кусочки рыбы, затем рыбу вынуть, отвар процедить, залить им рыбу и поставить в холодное место для застывания.

## Содержание

<b>«Питие да ястие» на Руси . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>Рождество . . . . .</b>	<b>22</b>
Рождественский сочельник . . . . .	22
Святки . . . . .	24
<b>Масленица . . . . .</b>	<b>34</b>
Как сделать «масленицу» . . . . .	37
<b>Трапеза Великого поста . . . . .</b>	<b>52</b>
Крестопоклонная неделя. . . . .	60
Благовещение Пресвятой Богородицы . . . . .	63
<b>Пасха Господня. . . . .</b>	<b>69</b>
Как красить яйца. . . . .	78
Рецепты куличей . . . . .	81
Рецепты пасох . . . . .	84
«Бабы» . . . . .	91
Что приготовить к праздничному пасхальному столу . . . . .	97
<b>Вознесение Господне . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>Пятидесятница. . . . .</b>	<b>104</b>
<b>Медовый Спас . . . . .</b>	<b>109</b>
<b>Преображение Господне . . . . .</b>	<b>115</b>
<b>Поминальная трапеза . . . . .</b>	<b>123</b>
Блюда поминальной кухни. . . . .	126