

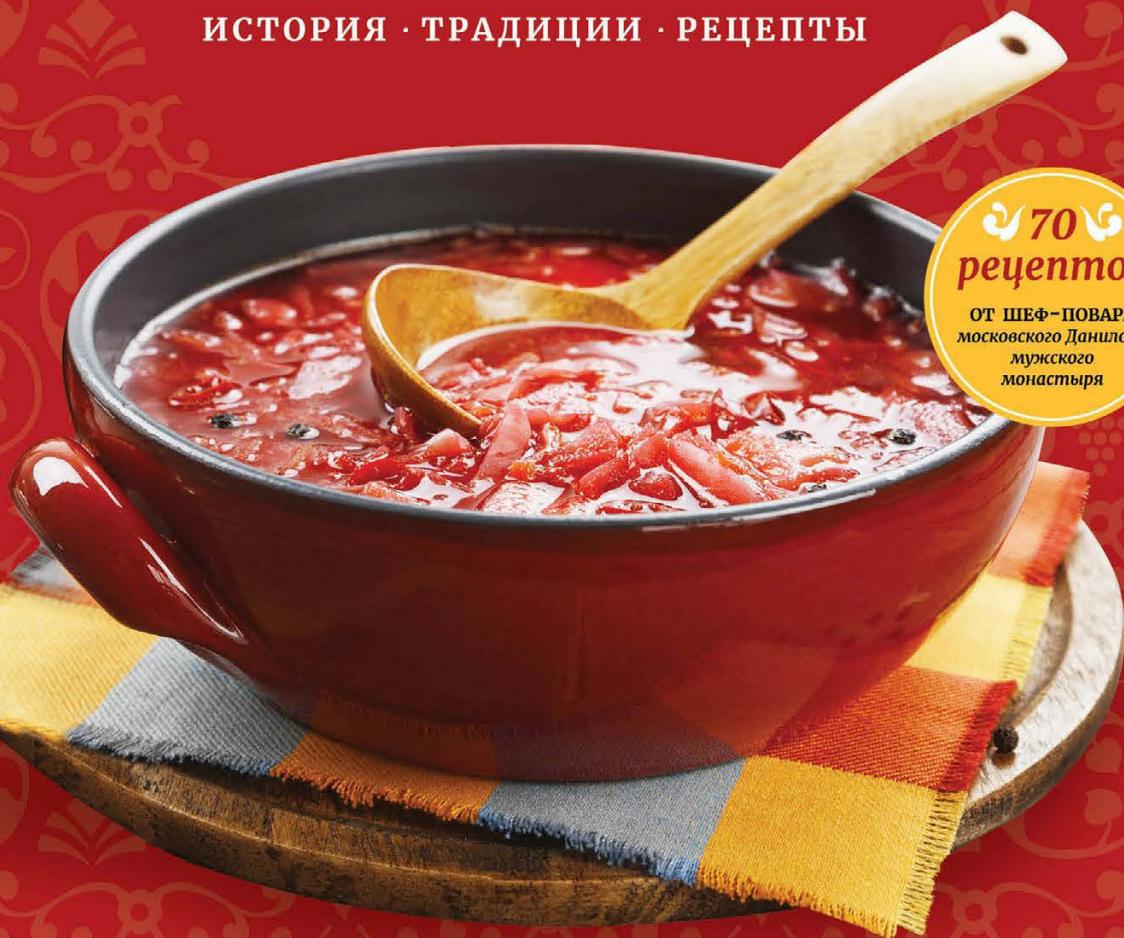
Олег
Ольхов

постные блюда



МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ

ИСТОРИЯ · ТРАДИЦИИ · РЕЦЕПТЫ



70
рецептов

ОТ ШЕФ-ПОВАРА
московского Данилова
мужского
монастыря



**Олег
Ольхов**

постные блюда



МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ

ИСТОРИЯ · ТРАДИЦИИ · РЕЦЕПТЫ



ЭКСМО

Москва

2015

Ольхов, Олег Николаевич.

О-56 Постные блюда монастырской кухни. История. Традиции. Рецепты / О.Н. Ольхов. – Москва : Эксмо, 2015. – 128 с. – (Кулинария. Авторская кухня).

ISBN 978-5-699-78517-9

Постная кухня из самых первых рук – от шеф-повара Данилова мужского монастыря – редкий случай для обычного издательства и уникальный способ для читателя познакомиться с тем, что и как едят православные священники, прихожане. А также помочь простым невоцерковленным людям, но искренне желающим приобщиться к таинству поста, узнать, как правильно готовить и что есть в дни поста и не навредить здоровью при этом.

УДК 641.56
ББК 36.996

ISBN 978-5-699-78517-9

© Ольхов О.Н., текст, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015

КУЛИНАРИЯ. АВТОРСКАЯ КУХНЯ

Олег Николаевич Ольхов

**ПОСТНЫЕ БЛЮДА МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ
ИСТОРИЯ. ТРАДИЦИИ. РЕЦЕПТЫ**

Ответственный редактор *Е. Левашева*
Редакторы *Н. Кузнецова, С. Першина*
Дизайн макета и обложки *Ю. Анохина*
Художественный редактор *Е. Мишина*
Технический редактор *Т. Анохина*
Корректоры *Л. Воробьева, М. Мазалова*

Фотографии – *Рутковский В.Е.*

В оформлении переплета использована фотография:
minadezhda/Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша
арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 29.12.2014. Формат 84x108¹/₁₆.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-78517-9



9 785699 785179 >

В электронном виде книги издательства Эксмо вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг





СОДЕРЖАНИЕ

с. 8
Вступление

с. 24
Соусы и заправки

с. 34
Салаты

с. 58
Закуски

с. 74
Супы

с. 92
Горячие блюда

с. 120
Напитки

На фото: Икона Введения Пресвятой Богородицы во храм на стене Введенской церкви города Дмитрова Московской области



СПИСОК БЛЮД



Список блюд

СОУСЫ И ЗАПРАВКИ

- 26 Грибной соус
- 27 Морковный соус
- 27 Луковый соус
- 29 Соус из шпината
- 29 Желтый шафранный соус
- 30 Соус из консервированных помидоров
- 30 Соус из сладкого перца
- 32 Соус из грецких орехов
- 32 Холодная заправка из кинзы и грецких орехов
- 33 Универсальная салатная заправка
- 33 Песто из базилика, кедровых орехов и чеснока

САЛАТЫ

- 36 Салат из цветной капусты с овощами
- 37 Салат из сырых шампиньонов
- 38 Салат из сельдерея
- 40 Салат из редиса с дайконом
- 41 Салат по-деревенски с грибами
- 44 Салат из чечевицы с грибами
- 45 Салат из фасоли с солеными огурцами
- 46 Зеленый микс с помидорами черри
- 47 Теплый салат из кольраби
- 50 Теплый салат из баклажанов с помидорами
- 51 Теплый салат из стручковой фасоли с луком
- 52 Оливье с копченой скумбрией
- 54 Салат из кальмаров с маринованной морковью
- 55 Салат из креветок с ананасами и базиликом

- 56 Салат из морепродуктов с цитрусовыми
- 57 Теплый салат из морепродуктов

ЗАКУСКИ

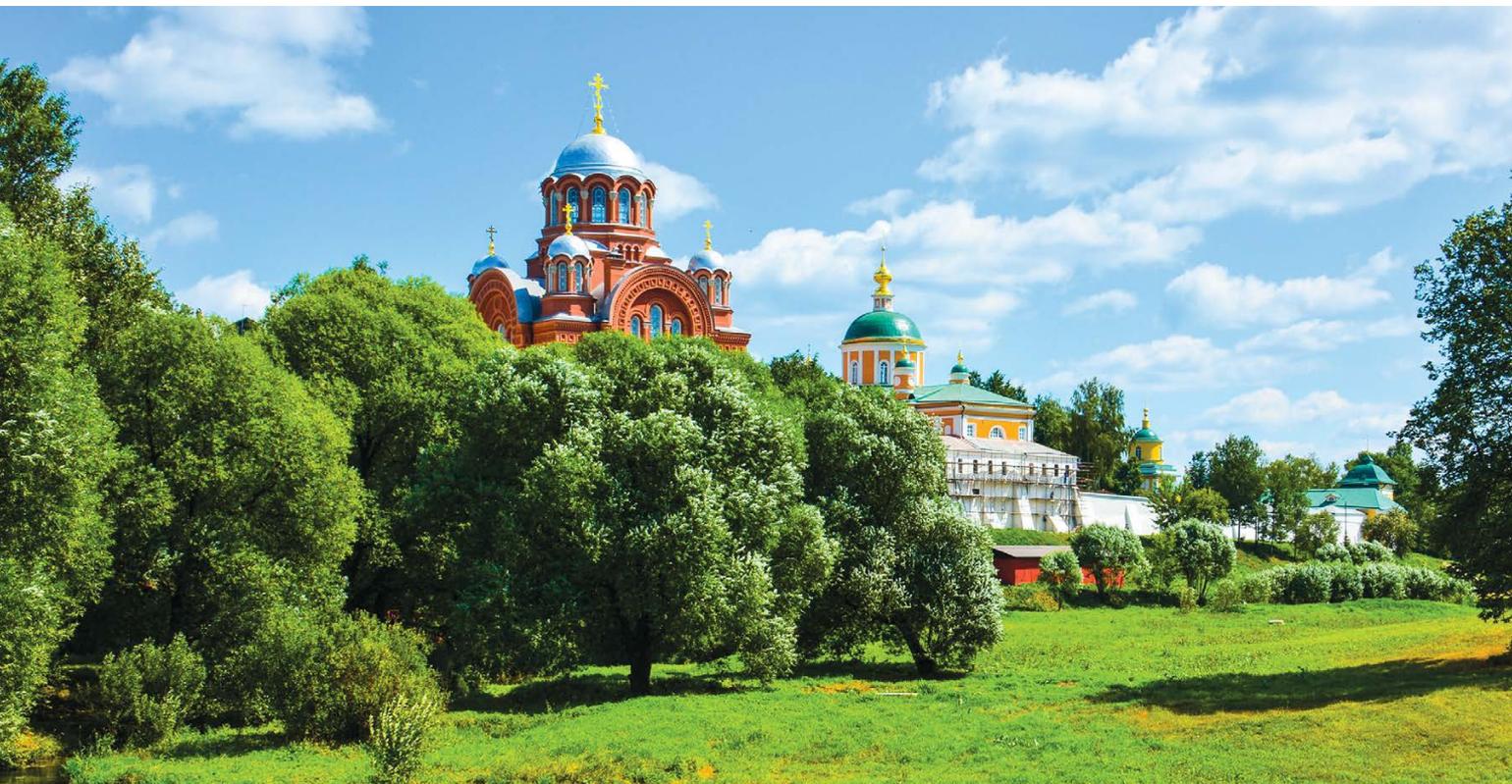
- 60 Рулетики из баклажанов с грецкими орехами
- 62 Канапе с красной икрой
- 63 Канапе с лососевым тартаром
- 66 Фаршированный судак
- 68 Рулет из судака с креветками
- 69 Рыбный холодец
- 71 Заливное из лососевых
- 72 Жюльен из белых грибов
- 73 Рулетики из кабачков с лососем

СУПЫ

- 76 Щи из савойской капусты
- 78 Луковый суп
- 79 Чечевичная похлебка
- 81 Суп из белых грибов с перловой крупой
- 84 Борщ с фасолью
- 86 Овощной суп-пюре
- 87 Тыквенный суп-пюре с крутонами
- 88 Суп с рыбными фрикадельками
- 91 Рыбная калья

ГОРЯЧИЕ БЛЮДА

- 94 Лук-порей с сельдереем и грибами
- 95 Печеная тыква
- 95 Стручковая фасоль с овощами
- 96 Кускус с овощами
- 98 Перловая каша с грибами
- 99 Солянка из капусты с перцем и помидорами



*На фото: вид Покровского Хотькова монастыря
(г. Хотьково, Московская область, Сергиево-Посадский район)*

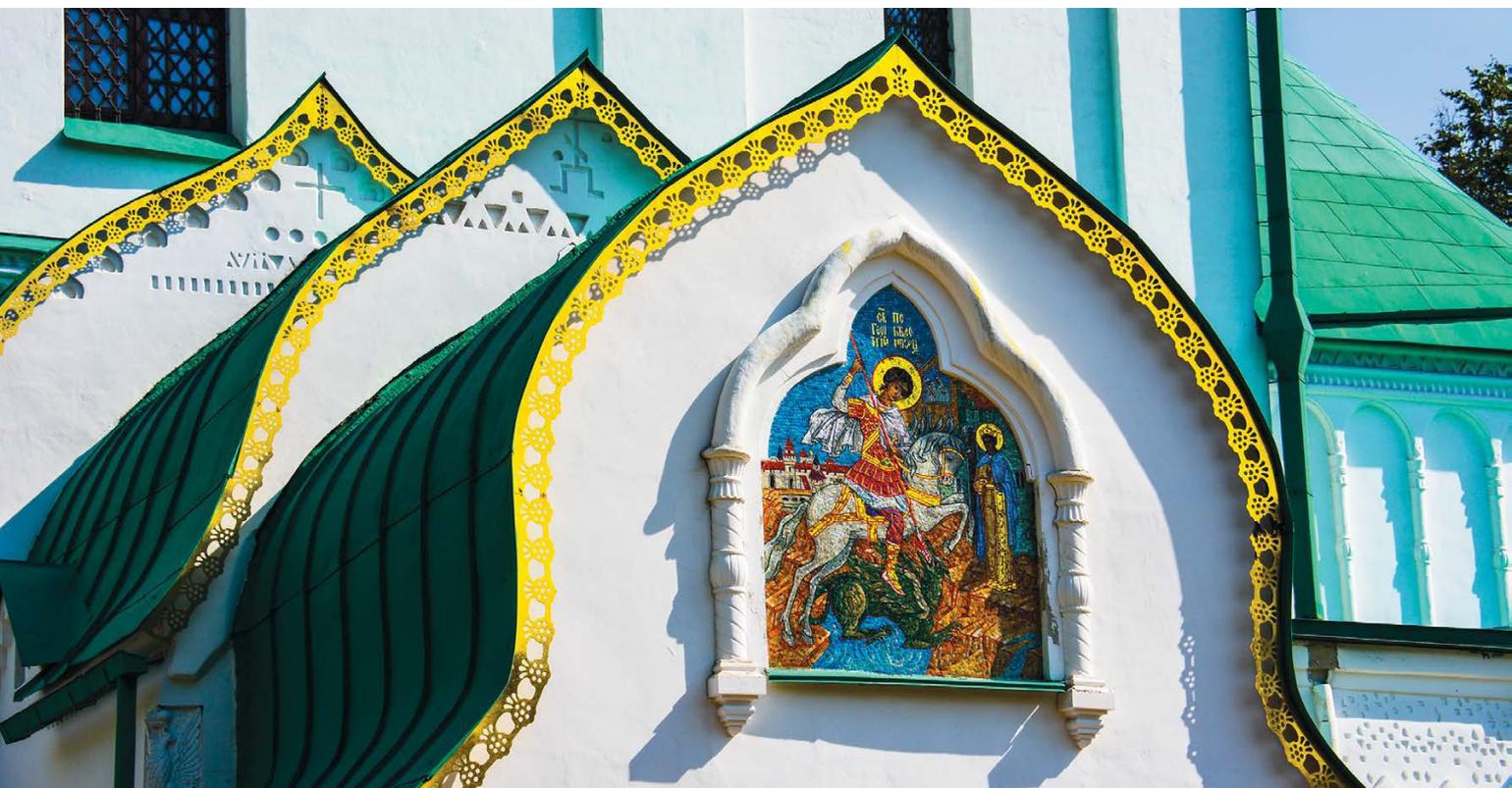
- 102 Солянка с картофелем в горшочке
- 102 Картофель, запеченный «в мундире» с зеленью
- 103 Овощи гриль
- 104 Картофельное пюре с луком-шалотом
- 106 Капустные котлеты
- 107 Луковые котлеты
- 108 Картофельные зразы с луком и грибами
- 110 Вареники с капустой
- 111 Вареники с чечевицей
- 112 Форель с розмарином

- 113 Стерлядь в белом вине
- 114 Паровые стейки из лосося
- 116 Рыбные котлеты
- 117 Рыбные пельмени

НАПИТКИ

- 122 Ягодный морс
- 124 Взвар
- 125 Сбитень
- 126 Кисель
- 127 Квас из ржаного хлеба

ПОСТНЫЕ БЛЮДА МОНАСТЫРСКОЙ КУХНИ
СПИСОК БЛЮД



На фото: фрагмент Феодоровского Государева Собора в Царском Селе под Санкт-Петербургом
(Царское Село, Ленинградская область)

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



время
приготовления



для поста
с рыбой



для поста
с растительным
маслом



в дни строгого
поста,
**ИСКЛЮЧИВ
масло**



можно
заправить
лимонным
соком



праздничное
блюдо



№ 16

вступление





с. 11
Вступление

с. 15
Зачем нужен пост

с. 16
О церковных постах

с. 20
О степенях поста

с. 22
О церковных праздниках







В этой книге речь пойдет о современной постной кухне.

Я постараюсь познакомить вас, дорогие читатели, с самыми распространенными и в то же время интересными рецептами постных блюд, которые постоянно используются в трапезных разных приходов Русской православной церкви.

Среди них есть рецепты блюд русской постной кухни, сохранившиеся с дореволюционной поры, есть и те, которые мы заимствовали из современных кухонь разных народов мира и адаптировали.

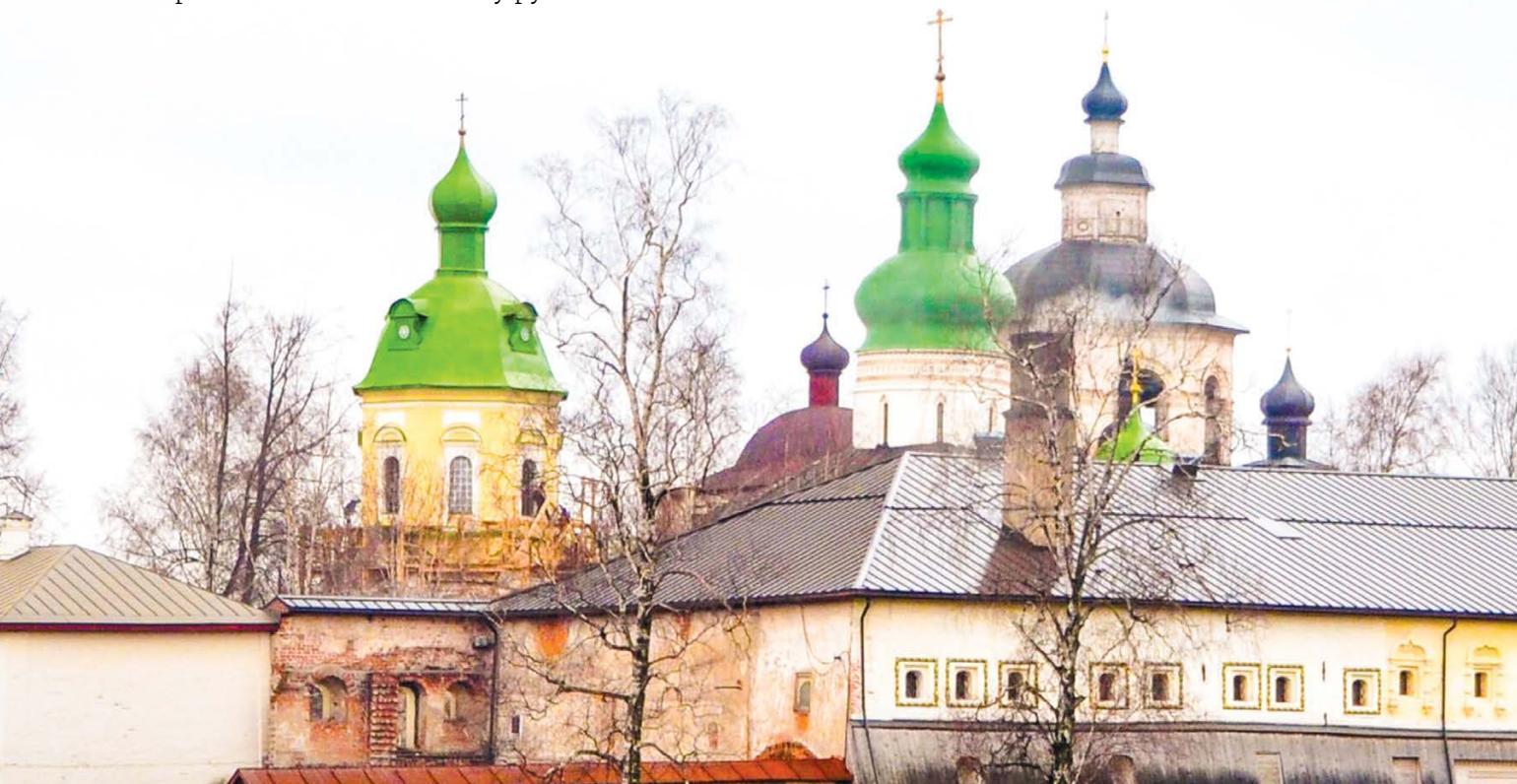
*Олег Ольхов, шеф-повар Данилова
московского мужского монастыря*



Русская постная кухня имеет тысячелетнюю историю. Более того, именно она оказала наибольшее влияние на всю русскую кулинарию в целом. Известно, что постный стол был более разнообразным, нежели скоромный. Об этом писал В. В. Похлебкин в своей книге «Кухни наших народов». На протяжении веков русская кухня мало изменялась с точки зрения «продуктового состава». Новые продукты появлялись в ней постепенно и не сразу приживались. Достаточно вспомнить, например, картофель и народные волнения — «картофельные бунты», — связанные с ним. Устоявшимся вековым традициям пришел конец вместе с трагической гибелью Российской империи. Явившаяся на смену русской советская

кухня была максимально утилитарной. Пост, как и всё, связанное с религией, отвергался и не признавался, а традиции поста были забыты на весь период существования СССР. Когда же вероисповедание вновь стало свободным и многие люди начали возвращаться к вере и Церкви, традиции постной кухни стали быстро возрождаться.

Сегодня в связи с процессами глобализации в России появилась масса новых продуктов, в том числе экзотических, которые быстро осваиваются людьми, придерживающимися церковных правил относительно поста. Параллельно в современных монастырях началось возрождение древних русских традиций постной кухни.



вступление



«Уже в раннем Средневековье сложилось четкое или, вернее, резкое разделение русского стола на постный (растительно-рыбно-грибной) и скоромный (молочно-яично-мясной), что оказало огромное влияние на все дальнейшее развитие русской кухни вплоть до конца XIX в. Это влияние не во всем было положительным

и плодотворным. Проведение резкой грани между скоромным и постным столом, отгораживание их друг от друга «китайской стеной», изоляция одних продуктов от других, строгое недопущение их смешения или комбинации — все это лишь частично привело к созданию некоторых оригинальных блюд, но в целом не могло не вызвать известного однообразия

меню. Больше всего от этой искусственной изоляции повезло постному столу. Тот факт, что большинство дней в году — от 192 до 216 в разные годы — считали постными, а посты соблюдали весьма строго, способствовал естественному расширению постного стола».

В. В. Похлебкин. «Кухни наших народов»

Благодаря двум разнонаправленным тенденциям мы и наблюдаем сейчас такую эклектику в современном «репертуаре» постных блюд, которую можно назвать модным словом «фьюжн».

*На фото внизу:
Кирилло-Белозерский монастырь
(Вологодская область)*





...и мы дождем и росой
полюбленным и родным чредам
досылаю благословление
Но пось за чужих, поживаю и
вспоменаю всех гробовских
дмитравись и полчищенских
и всех лес...



ЗАЧЕМ НУЖЕН ПОСТ

Для любого верующего христианина ответ очевиден: *пост — это инструмент, при помощи которого мы можем научить себя побеждать свои слабости, перестать быть зависимыми от собственных страстей и в конечном итоге подготовить себя для вечной жизни с Богом. Такой жизни, в которой нет болезней, страданий, усталости, разочарований, скуки и изматывающих желаний, есть только чистая и бесконечная радость пребывания с Богом и в Боге.*

Смысл поста, на мой взгляд, не в том, чтобы досконально соблюдать все предписания насчет исключения определенных видов продуктов, а в том, чтобы человек научился сдерживать себя хотя бы в малом. И вот это самоограничение может стать для нас началом пути к Богу.

Многие говорят, что они не могут соблюдать пост, так как имеют хронические заболевания, слишком много работают и так далее. Повторю еще раз: пост может заключаться не столько в отказе



Попробуйте отказаться на время поста от того, от чего отказаться лично вам тяжелее всего. Это и будет ваш личный подвиг, первая ступенька.

от мясного и молочного, сколько в соблюдении некоторых ограничений — отказе от курения для курильщика, от спиртного для пьяницы, от сладкого для сладкоежки, от телевизора для тех, кто все время проводит перед ним.

Ну а моя книга для тех, кто уже сделал следующий шаг и старается соотнести свою жизнь с церковным уставом, готовит постные блюда и хочет расширить свое постное меню.

На фото слева: Икона святого мученика Георгия Победоносца на стене Кафедрального Дмитровского Успенского собора и памятник священномученику Серафиму (Звездинскому), епископу Дмитровскому



О ЦЕРКОВНЫХ ПОСТАХ

Существует **годовой круг постов**, включающий четыре многодневных поста — Великий, Петров, Успенский и Рождественский посты. Также на каждой неделе постными днями являются среда и пятница в течение всего года, за исключением сплошных седмиц, а в некоторых монастырях постным днем является также понедельник, посвященный святым Бесплотным Ангельским Силам*.



В пост христиане не употребляют продукты животного происхождения: мясо, птицу, яйца, молочное, а в дни строгого поста еще и рыбу, вино и растительное масло. Также исключаются всякого рода увеселения и развлечения, больше времени христиане стараются уделять молитве и делам милосердия.

Великий пост начинается за 48 дней до Пасхи. Этот пост переходящий, зависит он от даты Пасхи, которая вычисляется по особым правилам. Правила, определяющие время празднования Пасхи, были выработаны в III веке Александрийской церковью и закреплены постановлениями I Вселенского (325 г.) и поместного Антиохийского (341 г.) соборов. Установление это сохраняет силу и в настоящее время: праздновать Пасху в первый воскресный день

с наступлением полнолуния в день или сразу же после весеннего равноденствия. Святыми отцами при этом было строго определено совершать этот главный христианский праздник только после еврейской Пасхи. Если случается совпадение, то правила предписывают перейти к полнолунию следующего месяца. Следовательно, Пасха не может быть ранее дня равноденствия, т. е. 21 марта (4 апреля по новому стилю), и позже 25 апреля (8 мая по новому стилю).

* Воскобойников В. М. Энциклопедический православный словарь // Церковные посты. — М. : Эксмо, 2005.

вступление



Великий пост установлен в подражание самому Господу Иисусу Христу, постившемуся в пустыне сорок дней. Смысл церковного установления Великого поста — в исполнении слов Спасителя: «Но придут дни, когда отнимется у них Жених, и тогда будут поститься» (Мф. 9,15).

Дни Великого поста — дни воспоминания страданий и смерти Христа, когда Церковь призывает нас усиленной молитвой и постом приобщиться Кресту Христову, приводящему нас к радости Воскресения. Первые сорок дней поста называются Великой Четыредесятницей. По церковному уставу особо строго постятся в первую неделю поста. В первый день поста — Чистый понедельник — многие полностью воздерживаются от принятия пищи. Во вторник — сухоядение — сырые или печеные овощи. В среду — после литургии Преждеосвященных Даров — едят вареную пищу без масла. В четверг — сухоядение, в пятницу — снова литургия Преждеосвященных Даров и вареная пища без масла. В субботу и воскресенье — пища с растительным маслом. В последующие недели Великого поста растительное масло на трапезе разрешается только в субботу, воскресенье и когда служат полиелей (такие дни всегда отмечены



в церковном календаре). Только дважды разрешается рыба Великим постом, на праздники Благовещение Пресвятой Богородицы и Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье). В Лазареву субботу разрешается рыбная икра. В последнюю неделю Великого поста, Страстную седмицу, вспоминаются добровольные страдания и смерть Спасителя. В эти дни постятся особенно строго. До Великого четверга (все дни Страстной седмицы называются Великими) употребляют пищу без растительного масла. В Великий четверг — воспоминание Тайной Вечери Спасителя — разрешается елей. Самый строгий день поста — Великая пятница — воспоминание Страстей Господних. Верующие воздерживаются от принятия пищи до Выноса Плащаницы. В Великую субботу — строгий Пост без масла. Особая строгость Великого поста помогает нам достойно подготовиться к встрече великого праздника праздников — Пасхе*.

* Издательский совет Русской Православной Церкви. Православие от А до Я: словарь-справочник. — М.: ДАРЬ, 2006.

вступление



Неделя, следующая за Пасхой, называется Светлой седмицей, она *сплошная*, то есть на этой неделе среда и пятница дни непостные. Кроме Светлой седмицы есть и другие сплошные недели: неделя после Троицы, Святки — 12 дней от Рождества до Богоявления, неделя Мытаря и Фарисея — она бывает за две недели до Великого поста, Масленица — последняя неделя перед Великим постом (однако на Масленицу уже нельзя употреблять мясо, можно только рыбу, яйца и молочные продукты).

Следующим, после Великого поста, прошествия Пасхи, Вознесения и Троицы, наступает **Петров пост**. Он начинается через неделю после Троицы и заканчивается 12 июля, в день празднования первоверховных апостолов Петра и Павла. Протяженность этого поста зависит от Пасхи, таким образом, этот пост может длиться от 8 до 42 дней. Петров пост нестрогий: рыбу разрешается есть во вторник, четверг, субботу и воскресенье.

В августе наступает короткий, но строгий **Успенский пост**, посвященный Пресвятой Богородице. Он длится всего две недели, с 14 по 27 августа. Устав поста такой же строгий, как устав поста Великого, а рыба разрешается только 19 августа — в праздник Преображения Господня. Этот пост



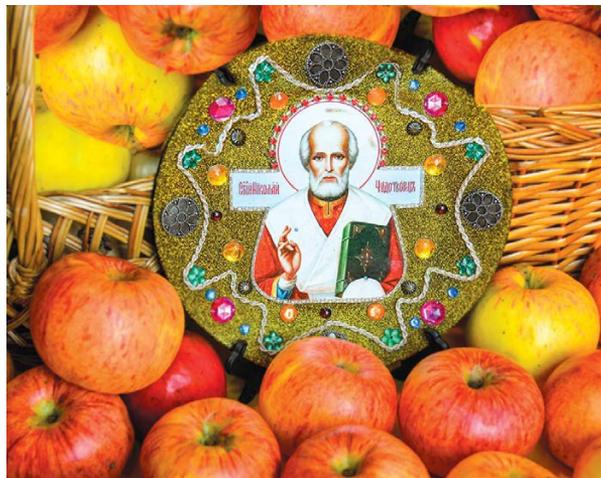
Медовым Спас называется потому, что на Руси в этот день освящали новый урожай меда. 19 августа, в праздник Преображения Господня, также посвященный Спасителю, на Руси освящались новый урожай плодов, в первую очередь яблок. Так появился Яблочный Спас.

известен еще тем, что во время него празднуется два Спаса: Медовый — 14 августа и Яблочный — 19 августа. Сразу по окончании — 29 августа — празднуется Спас Ореховый (по-другому Хлебный или Холщовый).

Полное церковное название Медового Спаса — Происхождение (изнесение) Честных Древ Животворящего Креста Господня. Возник этот праздник в IV–V вв. в Константинополе, столице Византии. Летом из-за сильной жары в городе распространялись инфекционные болезни, поэтому установился обычай выносить из храма Святой Софии крест с частицей Креста, на котором был распят Господь, для освящения города и предотвращения эпидемий.

Третий Спас — «Спас на Убрусе» — берет свое начало в 944 г. Тогда произошла такая история: еще при земной жизни Христа едесского царя Авгаря поразила страшная болезнь — проказа. Лекарства от этой болезни не было. И вот царь Авгарь услышал о чудесных исцелениях, творимых Христом, и уверовал, что Христос есть воистину Сын Божий. Тогда Авгарь написал Христу письмо с мольбой об исцелении. Когда ученики передали Христу просьбу царя, Господь умыл свое лицо, отер его убрусом (холщовым по-

вступление



лотенцем), и на холсте отпечтался Его Божественный Лик. Этот убрус доставили в Едессу царю Авгарю, и тот, прикоснувшись к нему, получил исцеление*. Поэтому третий Спас называется Холщовым. А Ореховым и Хлебным его стали называть потому, что в этот день также освящали новый урожай хлебов и орехов.

Последний в году, четвертый многодневный пост — **Рождественский** — начинается 28 ноября и заканчивается 6 января. Длится он сорок дней. Еще этот пост называют Филипповым, так как он начинается после празднования памяти святого апостола Филиппа 27 ноября. До 19 декабря, праздника святителя Николая, устав поста не очень строгий и соответствует уставу поста Петровского. Но с 20 декабря рыба разрешается только в субботу, воскресенье и в дни празднования особо почитаемых святых, накану-

не которых совершается всенощное бдение. С 1 января пост становится более строгим, рыбу уже не едят, а 6 января, в Сочельник, не вкушают пищу до появления на небе первой звезды, после чего едят сочиво и блюда без растительного масла. Оканчивается пост 7 января праздником Рождества Христова.

Кроме многодневных постов Церковью установлены и посты однодневные. В среду пост установлен в воспоминание предательства Христа Иудой, а в пятницу — в воспоминание крестных страданий и смерти Спасителя. Также существуют дни строгого поста накануне Богоявления — 18 января, в праздники Усекновения Главы Иоанна Предтечи — 11 сентября и Воздвижения Креста Господня — 27 сентября**.

На фото сверху справа: Николай Чудотворец, благословляющий яблоки

* Издательский совет Русской Православной Церкви. Православие от А до Я: словарь-справочник // Спас Нерукотворный. — М. : ДАРЬ, 2006.

** Воскобойников В. М. Энциклопедический православный словарь // Церковные посты. — М. : Эксмо, 2005.



О СТЕПЕНЯХ ПОСТА



Существует пять степеней поста, различающихся по строгости:

1

с рыбой

2

*с вареной растительной
пищей и растительным маслом*

3

*с вареной растительной пищей
без масла*

4

*сухоядение — только невареная
растительная пища
без растительного масла*

5

*полное воздержание
от пищи*

Даже при наличии строгих и определенных предписаний устава правила поста могут быть ослаблены для некоторых категорий христиан: детей, беременных и кормящих грудью матерей, больных, престарелых, для людей, занятых тяжелым физическим трудом, военнотру-

жащих и путешествующих, для заключенных, бездомных и голодающих. Церковь в этих случаях не требует строгого исполнения всех указаний устава, поскольку цель поста — не умерщвление тела, а борьба со своими страстями и греховными привычками.

вступление



В период Масленицы (Масляной, или Сырной, седмицы) существует подготовительная к посту степень воздержания, когда разрешается употреблять в пищу все продукты, исключая мясо, а в Лазареву субботу (которая всегда приходится на Великий пост) разрешена рыбная икра (но не сама рыба).



На фото: вид на Кремль Ростова Великого (Ярославского) с колокольни храма Вознесения Господня (она же церковь Исидора Блаженного). На месте бывшего деревянного храма эта каменная церковь возведена в 1566 году по личному указанию Государя Иоанна Васильевича Грозного, бывшего почитателем Блаженного Исидора