



ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

О РОЖДЕСТВЕНСКОМ ПОСТЕ.



Ну, вот и Рождественский пост на двореи мы можем слегка отдохнуть от мяса и очиститься. Самое время привести в порядок себя любимого, как физически, так и в душе своей ревизию навести, ведь самое главное в посте – не просто устроить для себя определенную диету, а с усердием и молитвой заглянуть поглубже в душу, да проверить, все ли правильно ты делал в жизни, что еще тебе надо исправить, над чем подумать, что изменить в себе, чтобы хоть чуточку очиститься и хоть на каплю стать лучше, хоть на

маленький шагок приблизиться к заповедям Господа нашего Иисуса Христа. Ведь каждый знает, насколько труден и тернист путь наш и сколько искушений стоит на его пути. А постная пища поможет нам чуть глубже задуматься о душе, о Боге и о молитве. И помощи нам Господь на этом трудном пути.

О Рождественском посте первое упоминание встречается в IV веке у св. Льва Великого. Он называет этот пост древним установлением и свидетельствует, что пост этот является жертвой за собранные плоды. То есть мы, таким образом, благодарим Бога за то, что он даровал нам минувший год, за все случившиеся в нем радости.

Окончательно Рождественский пост, его продолжительность и прочее были установлены на Константинопольском Соборе в 1166 году.

В Рождественский пост правоверными христианами в течение 6 недель запрещено употреблять в пищу мясо, сливочное масло, молоко, яйца, сыр: по уровню воздержания Рождественский пост не менее строг, чем Петровский.

Во время поста христиане посвящают себя молитвам, покаянию, воздержанию от пороков. Кроме того на все время поста существуют строгие ограничения на то, чем питаться. Меню на всю неделю четко расписано.

В понедельник, среду и пятницу Рождественского поста уставом запрещаются рыба, вино и елей (это дни сухоядения); разрешена только пища без масла (и только после вечерни).

В остальные же дни — **вторник, четверг, субботу и воскресенье** — в меню можно добавить пищу с растительным маслом, а субботу и воскресенье — еще и рыбные блюда.

Рыба также может появляться на столе в дни больших праздников, приходящихся на пост: Введение во храм Пресвятой Богородицы (4 декабря), день святителя Николая Чудотворца (19 декабря) и в дни некоторых святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг, — апостолов Матфея (29 ноября) и Андрея Первозванного (13 декабря), князя Александра Невского (6 декабря).





Когда праздники выпадают на среду или пятницу, к ежедневному рациону можно добавить только вино и елей. От 20 декабря до 25 декабря (т.е. до 7 января по новому стилю) пост усиливается, и в эти дни, даже в субботу и воскресенье, рыбу есть нельзя.

Особо следует сказать о последней неделе поста. В наше время, учитывая, что большинство православных справляет Новый год, в некоторых храмах служатся 31 декабря молебны. Многие священники благословляют вкушать на праздник рыбу и вино, особенно если встречать Новый год придется вместе с неверующими людьми. В принципе, вопрос этот решается с духовником. С 4-го января по Рождество от рыбы следует отказаться окончательно. Есть традиция трапезничать в эти дни не ранее 4-х часов дня. Строгие постники придерживались этого правила во все дни говения.

Для тех, кто идет в Рождество на службу, пищу следует перестать принимать за 6 часов до праздничной литургии. То есть если служба в храме начинается в полночь, то начало литургии придется на 2 часа 30 минут ночи, соответственно, последний раз вы сможете поесть в 8 часов 30 минут вечера.

Таким образом, основу рациона в эти сорок дней составляют крупы. В первую очередь это различные каши (поэтому еще одно название Рождественского поста — крупяной пост).

Каша является одним из древнейших блюд человечества. И уж конечно — основой рациона русского человека со времен древних славян. Поэтому если вы решили соблюдать пост — не отчаивайтесь, каш придумано такое количество, что остаться голодным решительно невозможно.

Хочу предложить вам рецепт **вкусной каши рисовой с черносливом**. Этот продукт популярен в медицине, диетологии и кулинарии. Ученый Хосе Фаусто Риверо из Национального автономного университета в Мексике выяснил, что чернослив эффективен против воспалений десен и кариеса. Исследователи из США университета Флориды доказали, что употребление 10 плодов чернослива в день



гарантировано укрепляет кости при возрастном остеопорозе. Сотрудники Университета Ливерпуля, как пишет The Daily Mail, разрешали тучным людям забивать им голод. Всего 2 горсти чернослива в день помогли скинуть за месяц в среднем по 700 грамм. Плюс испытываемые никогда не были голодны.

Итак, для **каши с черносливом** нам понадобится:

300 грамм риса, 160 грамм чернослива, 80 грамм меда, 50 грамм изюма, 30 грамм цукатов, 30 грамм орехов, 40 грамм сахара, соль по вкусу.





А чтобы постный стол не казался вам уж очень строгим, можно приготовить и другие блюда, которые разнообразят постное меню и помогут организму, получить необходимые витамины и минералы, такие как кальций, магний, калий, йод, железо, которыми так богата, скажем, капуста. Из капусты очень рекомендую вам сделать **постные голубцы**. И нужны то для них самые простые ингредиенты, а такие голубцы и стол украсят и пользу принесут. В народной медицине капуста используется для лечения многих болезней - капустная клетчатка оказывает благоприятное воздействие на деятельность ЖКТ, снижает уровень холестерина и количество жировой ткани, уничтожает в кишечнике гнилостные бактериии еще много всего полезного.



Итак, берем капусту среднего размера и желательнo, чтобы прожилки у кочерыжки были не очень толстые. Далее нам потребуется:

2 моркови, 3 головки репчатого лука, 3 помидора, 2 стакана томатного сока, 1 стакан риса, 3 столовых ложки рубленнoй зелени укропа, растительное масло 3 столовых ложки, соль и перец по вкусу.

Кочан капусты разбираем на листья и ошпариваем их. Лук и морковь нарезаем кубиками, обжариваем на масле, всыпаем рис и вливаем половину нормы томатного сока. Прогреваем смесь до набухания риса.

Далее добавляем мелко нарезанные помидоры и зелень, солим и перчим, перемешиваем все. Получается фарш, который выкладываем на отбитые для мягкости капустные листья и заворачиваем, формируя голубцы. Укладываем голубцы в сотейник, заливаем оставшимся томатным соком, разведенным водой, и тушим под крышкой 40–50 минут. Перед подачей голубцы следует посыпать зеленью.

Кушайте на здоровье, и с Великим постом Вас, дорогие братья и сестры.

Ирина Трoнина

