



Рождественский пост.

У православных он начинается с 28 ноября и длится по 6 января. Если первый день поста выпадает на воскресенье, пост смягчается, но не отменяется.

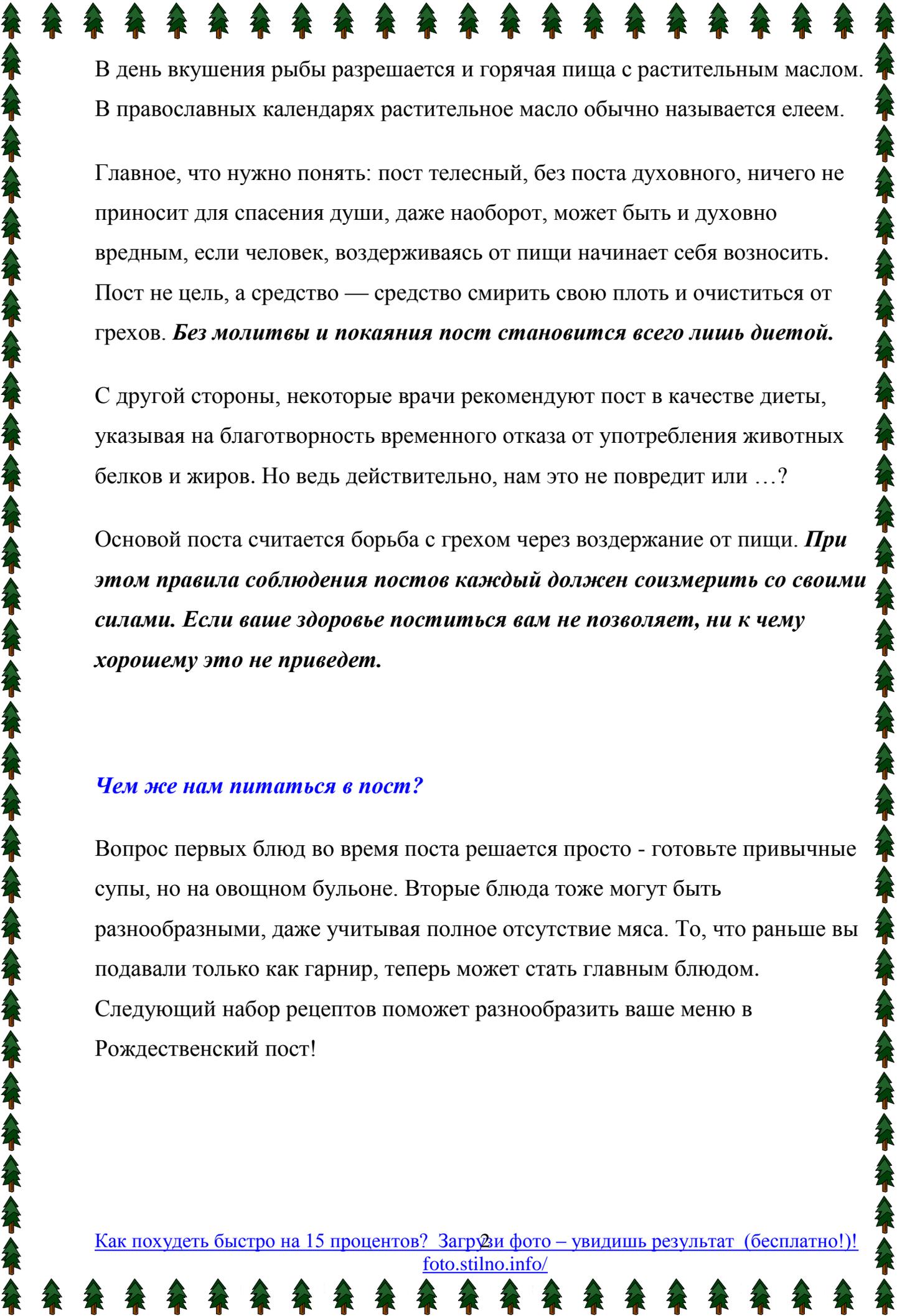
В это время верующие ограничивают себя в еде.

Правила воздержания, предписанные Церковью в Рождественский пост, строги. Понятно, что во время поста запрещено есть мясо, сливочное масло, молоко, яйца и сыр. Кроме того, в понедельник, среду и пятницу Рождественского поста нужно отказать себе в рыбе, вине и растительном масле. В остальные же дни — вторник, четверг, суббота и воскресенье — можно принимать пищу с елеем (т.е. растительным маслом). Рыба во время Рождественского поста разрешается в субботние и воскресные дни, и великие праздники, например, в праздник Введения во храм Пресвятой Богородицы, и храмовые праздники и во дни великих святых, если эти дни приходятся на вторник или четверг. Если же праздники приходятся на среду или пятницу, то разрешение поста положено только на вино и елей. Со 2 января по 6 января пост усиливается, и в эти дни даже в субботу и воскресенье рыба не благословляется. Несмотря и на то, что 1 января – пост строгий, сейчас на праздничном столе постящихся допускается рыба и морепродукты. Светский образ жизни все же сказался на православных традициях. Но об этом чуть позже.



[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)](http://foto.stilno.info/)

foto.stilno.info/



В день вкушения рыбы разрешается и горячая пища с растительным маслом.
В православных календарях растительное масло обычно называется елеем.

Главное, что нужно понять: пост телесный, без поста духовного, ничего не приносит для спасения души, даже наоборот, может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи начинает себя возносить. Пост не цель, а средство — средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. ***Без молитвы и покаяния пост становится всего лишь диетой.***

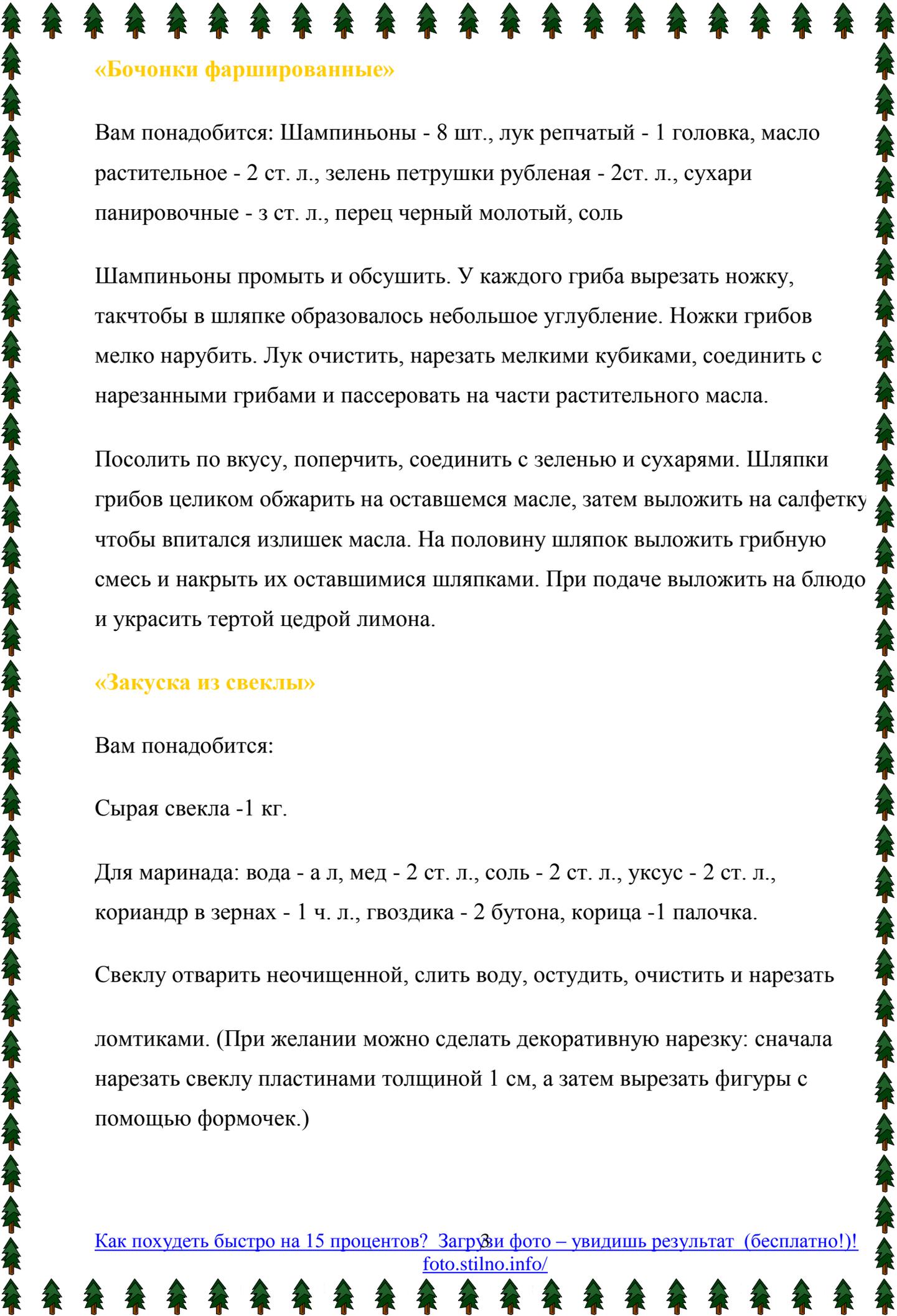
С другой стороны, некоторые врачи рекомендуют пост в качестве диеты, указывая на благотворность временного отказа от употребления животных белков и жиров. Но ведь действительно, нам это не повредит или ...?

Основой поста считается борьба с грехом через воздержание от пищи. ***При этом правила соблюдения постов каждый должен соизмерить со своими силами. Если ваше здоровье поститься вам не позволяет, ни к чему хорошему это не приведет.***

Чем же нам питаться в пост?

Вопрос первых блюд во время поста решается просто - готовьте привычные супы, но на овощном бульоне. Вторые блюда тоже могут быть разнообразными, даже учитывая полное отсутствие мяса. То, что раньше вы подавали только как гарнир, теперь может стать главным блюдом. Следующий набор рецептов поможет разнообразить ваше меню в Рождественский пост!

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)](http://foto.stilno.info/)
foto.stilno.info/



«Бочонки фаршированные»

Вам понадобится: Шампиньоны - 8 шт., лук репчатый - 1 головка, масло растительное - 2 ст. л., зелень петрушки рубленая - 2ст. л., сухари панировочные - 3 ст. л., перец черный молотый, соль

Шампиньоны промыть и обсушить. У каждого гриба вырезать ножку, так чтобы в шляпке образовалось небольшое углубление. Ножки грибов мелко нарубить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, соединить с нарезанными грибами и пассеровать на части растительного масла.

Посолить по вкусу, поперчить, соединить с зеленью и сухарями. Шляпки грибов целиком обжарить на оставшемся масле, затем выложить на салфетку чтобы впитался излишек масла. На половину шляпок выложить грибную смесь и накрыть их оставшимися шляпками. При подаче выложить на блюдо и украсить тертой цедрой лимона.

«Закуска из свеклы»

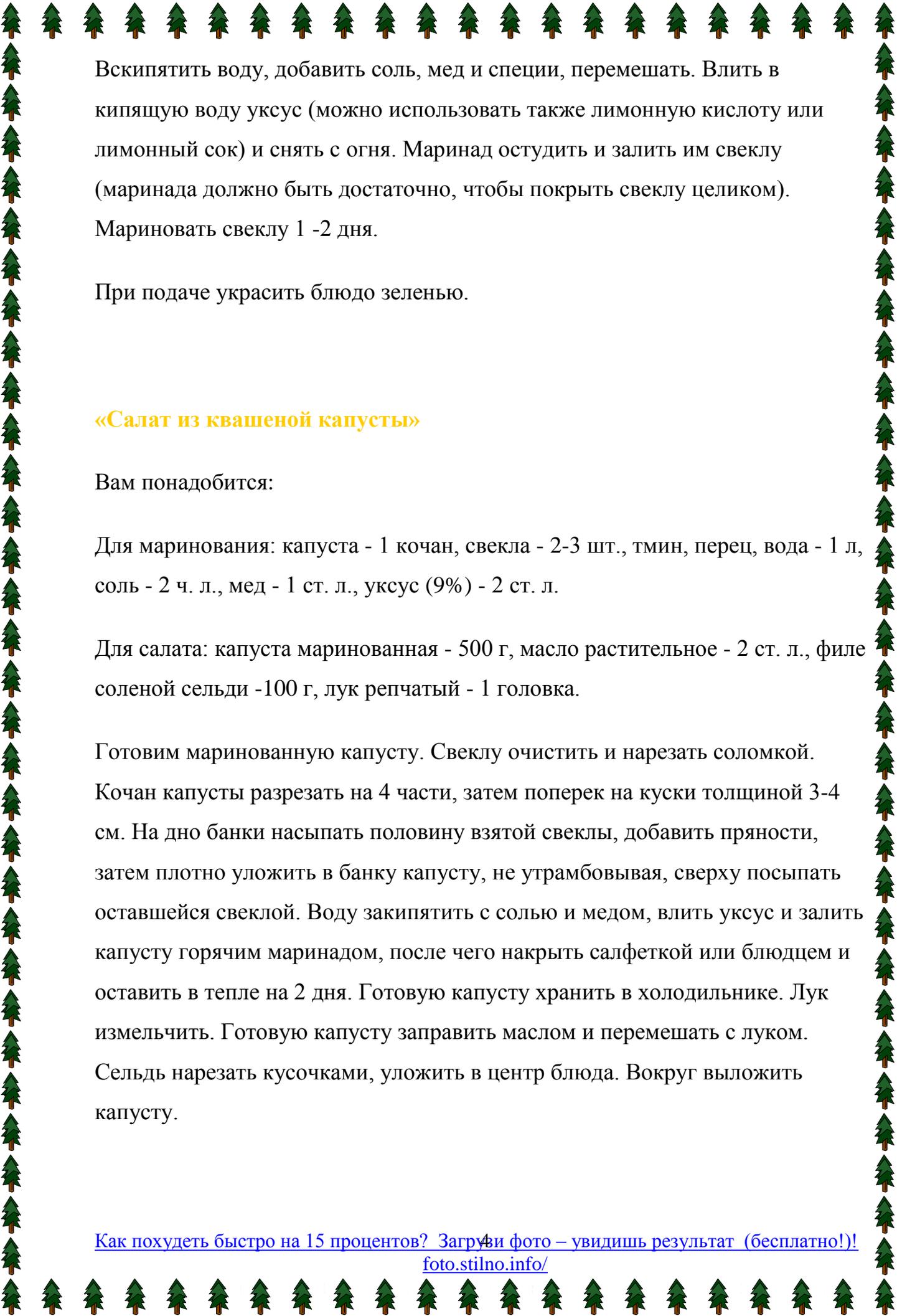
Вам понадобится:

Сырая свекла -1 кг.

Для маринада: вода - а л, мед - 2 ст. л., соль - 2 ст. л., уксус - 2 ст. л., кориандр в зернах - 1 ч. л., гвоздика - 2 бутона, корица -1 палочка.

Свеклу отварить неочищенной, слить воду, остудить, очистить и нарезать ломтиками. (При желании можно сделать декоративную нарезку: сначала нарезать свеклу пластинами толщиной 1 см, а затем вырезать фигуры с помощью формочек.)

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)!](http://foto.stilno.info/)
foto.stilno.info/



Вскипятить воду, добавить соль, мед и специи, перемешать. Влить в кипящую воду уксус (можно использовать также лимонную кислоту или лимонный сок) и снять с огня. Маринад остудить и залить им свеклу (маринада должно быть достаточно, чтобы покрыть свеклу целиком).

Мариновать свеклу 1 -2 дня.

При подаче украсить блюдо зеленью.

«Салат из квашеной капусты»

Вам понадобится:

Для маринования: капуста - 1 кочан, свекла - 2-3 шт., тмин, перец, вода - 1 л, соль - 2 ч. л., мед - 1 ст. л., уксус (9%) - 2 ст. л.

Для салата: капуста маринованная - 500 г, масло растительное - 2 ст. л., филе соленой сельди -100 г, лук репчатый - 1 головка.

Готовим маринованную капусту. Свеклу очистить и нарезать соломкой. Кочан капусты разрезать на 4 части, затем поперек на куски толщиной 3-4 см. На дно банки насыпать половину взятой свеклы, добавить пряности, затем плотно уложить в банку капусту, не утрамбовывая, сверху посыпать оставшейся свеклой. Воду закипятить с солью и медом, влить уксус и залить капусту горячим маринадом, после чего накрыть салфеткой или блюдцем и оставить в тепле на 2 дня. Готовую капусту хранить в холодильнике. Лук измельчить. Готовую капусту заправить маслом и перемешать с луком. Сельдь нарезать кусочками, уложить в центр блюда. Вокруг выложить капусту.

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)!](http://foto.stilno.info/)

foto.stilno.info/

«Ризотто с яблоком и клюквой»

Вам понадобится:

Рис длиннозерный - 200 г, лук репчатый - 1 головка, масло растительное - 2 ст.л., овощной бульон – 1л., кукуруза консервированная - 3 ст. л., яблоко - 1 шт., клюква - 100 г.

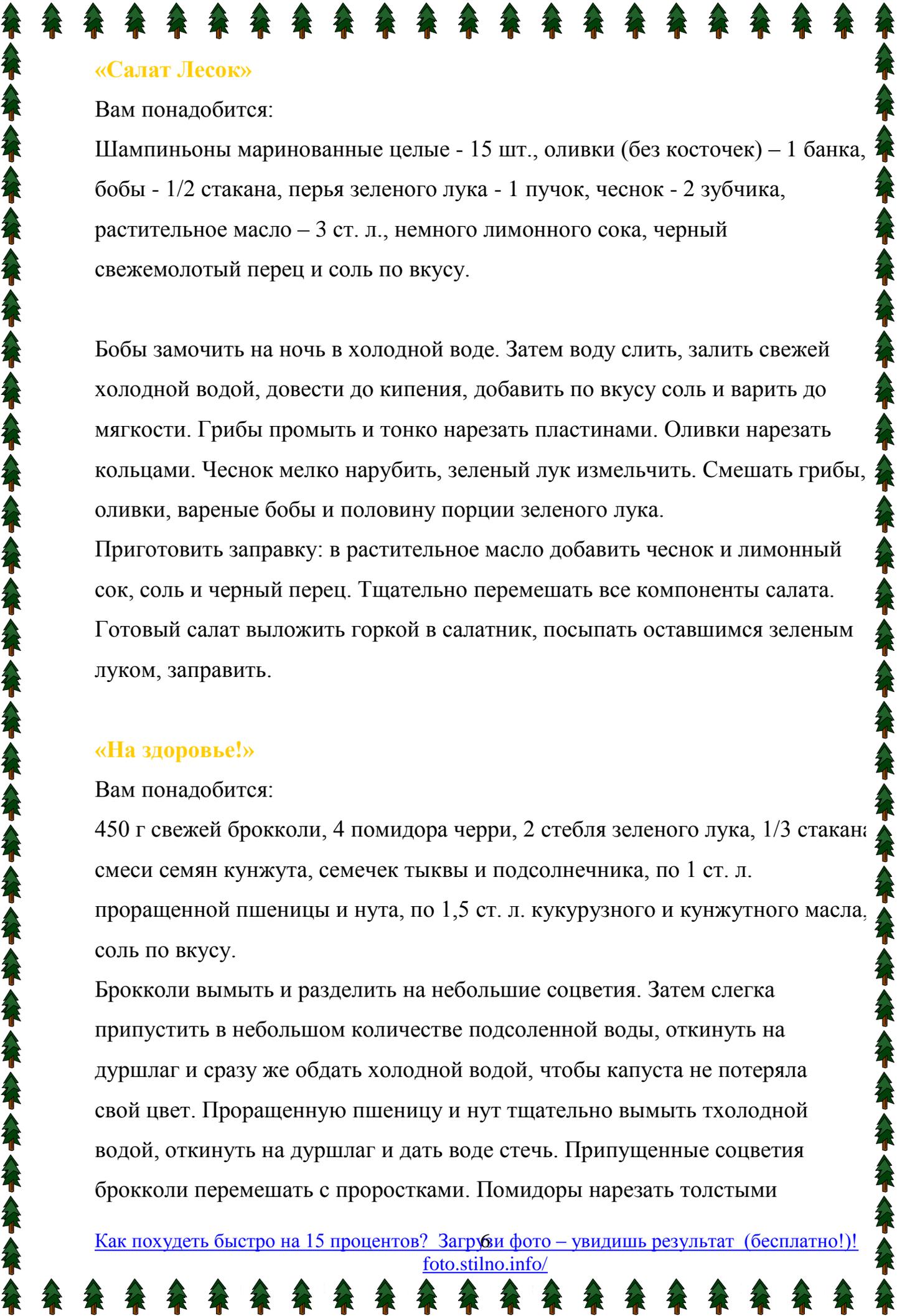
Лук нарежьте мелкими кубиками, спассеруйте, введите рис и тушите, добавляя небольшими порциями бульон. Кукурузу, отделив от заливки, соедините с ризотто, добавьте нарезанное кубиками яблоко, прогрейте. Всыпьте клюкву, прогревайте еще 2-3 мин., затем снимите с огня. При подаче выложите ризотто на блюдо и оформите зеленью.

«Смузи из тыквы»

Тыква – 1 шт. (600 г), корица молотая -1/2 ч. л., лимоны крупные - 3 шт., грейпфрут-1 шт., мед жидкий по вкусу.



Половинки очищенной тыквы отварите (10-15 мин.), охладите, измельчите в блендере и всыпьте молотую корицу. Из лимонов и грейпфрута отожмите сок и полейте тыквенное пюре. Добавьте мед и еще раз взбейте смесь в блендере. В низкие стаканы положите кубики льда, залейте их смузи и сразу подавайте



«Салат Лесок»

Вам понадобится:

Шампиньоны маринованные целые - 15 шт., оливки (без косточек) – 1 банка, бобы - 1/2 стакана, перья зеленого лука - 1 пучок, чеснок - 2 зубчика, растительное масло – 3 ст. л., немного лимонного сока, черный свежемолотый перец и соль по вкусу.

Бобы замочить на ночь в холодной воде. Затем воду слить, залить свежей холодной водой, довести до кипения, добавить по вкусу соль и варить до мягкости. Грибы промыть и тонко нарезать пластинами. Оливки нарезать кольцами. Чеснок мелко нарубить, зеленый лук измельчить. Смешать грибы, оливки, вареные бобы и половину порции зеленого лука.

Приготовить заправку: в растительное масло добавить чеснок и лимонный сок, соль и черный перец. Тщательно перемешать все компоненты салата.

Готовый салат выложить горкой в салатник, посыпать оставшимся зеленым луком, заправить.

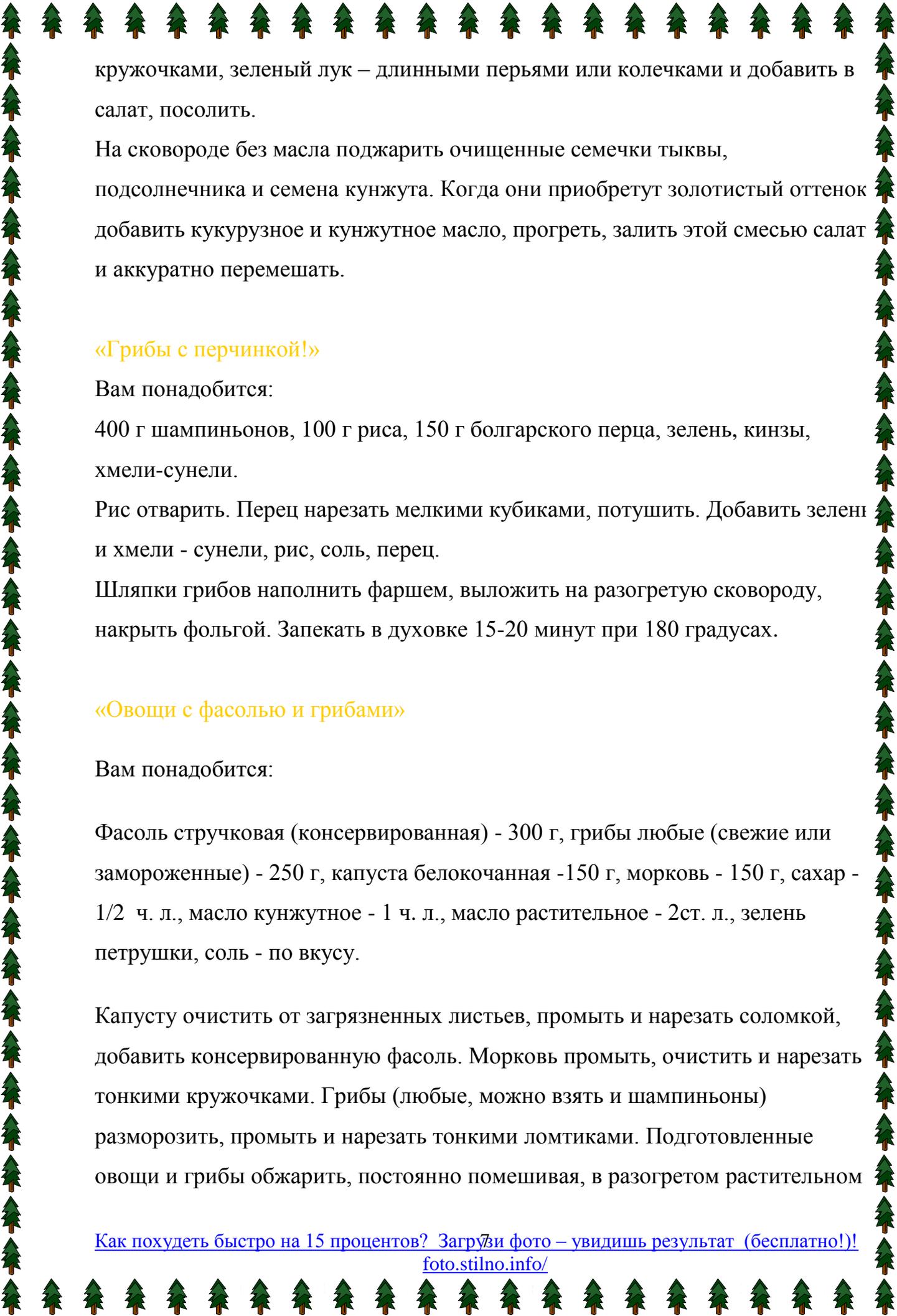
«На здоровье!»

Вам понадобится:

450 г свежей брокколи, 4 помидора черри, 2 стебля зеленого лука, 1/3 стакана смеси семян кунжута, семечек тыквы и подсолнечника, по 1 ст. л. пророщенной пшеницы и нута, по 1,5 ст. л. кукурузного и кунжутного масла, соль по вкусу.

Брокколи вымыть и разделить на небольшие соцветия. Затем слегка припустить в небольшом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг и сразу же обдать холодной водой, чтобы капуста не потеряла свой цвет. Пророщенную пшеницу и нут тщательно вымыть холодной водой, откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Припущенные соцветия брокколи перемешать с проростками. Помидоры нарезать толстыми

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)](http://foto.stilno.info/)
foto.stilno.info/



кружочками, зеленый лук – длинными перьями или колечками и добавить в салат, посолить.

На сковороде без масла поджарить очищенные семечки тыквы, подсолнечника и семена кунжута. Когда они приобретут золотистый оттенок добавить кукурузное и кунжутное масло, прогреть, залить этой смесью салат и аккуратно перемешать.

«Грибы с перчинкой!»

Вам понадобится:

400 г шампиньонов, 100 г риса, 150 г болгарского перца, зелень, кинзы, хмели-сунели.

Рис отварить. Перец нарезать мелкими кубиками, потушить. Добавить зелень и хмели - сунели, рис, соль, перец.

Шляпки грибов наполнить фаршем, выложить на разогретую сковороду, накрыть фольгой. Запекать в духовке 15-20 минут при 180 градусах.

«Овощи с фасолью и грибами»

Вам понадобится:

Фасоль стручковая (консервированная) - 300 г, грибы любые (свежие или замороженные) - 250 г, капуста белокочанная -150 г, морковь - 150 г, сахар - 1/2 ч. л., масло кунжутное - 1 ч. л., масло растительное - 2ст. л., зелень петрушки, соль - по вкусу.

Капусту очистить от загрязненных листьев, промыть и нарезать соломкой, добавить консервированную фасоль. Морковь промыть, очистить и нарезать тонкими кружочками. Грибы (любые, можно взять и шампиньоны) разморозить, промыть и нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные овощи и грибы обжарить, постоянно помешивая, в разогретом растительном

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)!](http://foto.stilno.info/)

foto.stilno.info/

масле в течение 5 мин. Добавить 4 ст. л. воды, сахар, соль, кунжутное масло и тушить до готовности. Подавать блюдо горячим, оформив зеленью.

«Плов овощной»

2 стакана длиннозерного риса, 1 кабачок, 1 крупная луковица, 1 морковь, 1/2 ч. л. кориандра, 1 головка чеснока, 4 помидора, соль, перец по вкусу.

Рис промыть и залить холодной водой на 30-40 мин. Кабачок помыть и мелко нарезать. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь нарезать колечками.

Головку чеснока промыть, разобрать на зубчики, но не чистить. Помидоры помыть и нарезать маленькими кусочками. В глубокой сковороде разогреть

растительное масло. Обжарить в масле лук, добавить морковь, накрыть крышкой и оставить на 10 мин. На маленьком огне. Выложить к овощам

кабачок и помидоры, тушить 5-7 мин. Добавить соль и специи. На овощи аккуратно выложить рис, разровнять верхний слой, еще раз посолить.

Добавить воду так, чтобы она покрывала рис приблизительно на 2,5 см.

Накрыть плов крышкой и варить на маленьком огне 20-25 минут. Затем в рис по кругу вставить зубчики чеснока и через 5-7 мин. выключить.

«Суп с тыквой и грибами»

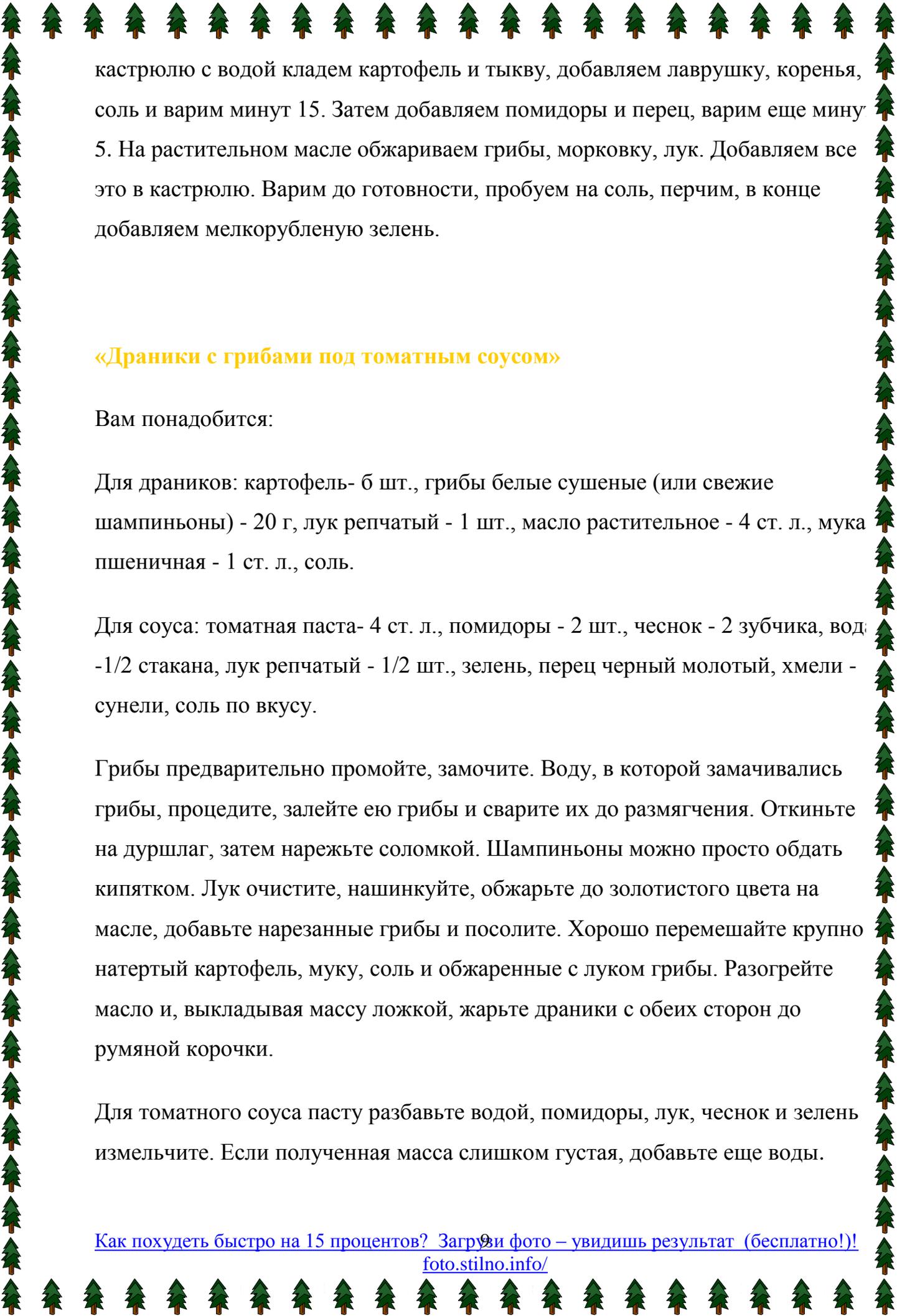
Вам понадобится:

250г тыквы, 150 г замороженных белых фибов, 1 сладкий болгарский перец, 2 помидора, 1 луковица, 1 морковка, 3-4 картофелины, лавровый лист, коренья по вкусу, соль, перец, растительное масло, зелень укропа и петрушки.



Грибы размораживаем и нарезаем кусочками. Лук, морковку, картофель, тыкву и перец чистим и мелко нарезаем. Помидоры нарезаем ломтиками. В

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)](http://foto.stilno.info/)



кастрюлю с водой кладем картофель и тыкву, добавляем лаврушку, корни, соль и варим минут 15. Затем добавляем помидоры и перец, варим еще минут 5. На растительном масле обжариваем грибы, морковь, лук. Добавляем все это в кастрюлю. Варим до готовности, пробуем на соль, перчим, в конце добавляем мелко рубленую зелень.

«Драники с грибами под томатным соусом»

Вам понадобится:

Для драников: картофель - 6 шт., грибы белые сушеные (или свежие шампиньоны) - 20 г, лук репчатый - 1 шт., масло растительное - 4 ст. л., мука пшеничная - 1 ст. л., соль.

Для соуса: томатная паста - 4 ст. л., помидоры - 2 шт., чеснок - 2 зубчика, вода - 1/2 стакана, лук репчатый - 1/2 шт., зелень, перец черный молотый, хмели-сунели, соль по вкусу.

Грибы предварительно промойте, замочите. Воду, в которой замачивались грибы, процедите, залейте ею грибы и сварите их до размягчения. Откиньте на дуршлаг, затем нарежьте соломкой. Шампиньоны можно просто обдать кипятком. Лук очистите, нашинкуйте, обжарьте до золотистого цвета на масле, добавьте нарезанные грибы и посолите. Хорошо перемешайте крупно натертый картофель, муку, соль и обжаренные с луком грибы. Разогрейте масло и, выкладывая массу ложкой, жарьте драники с обеих сторон до румяной корочки.

Для томатного соуса пасту разбавьте водой, помидоры, лук, чеснок и зелень измельчите. Если полученная масса слишком густая, добавьте еще воды.

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)](http://foto.stilno.info/)

foto.stilno.info/

Добавьте черный молотый перец, хмели - сунели, посолите и перемешайте.
Драники подавайте горячими с томатным соусом.

« Винегрет-секрет»



Вам понадобится:

Свекла - 2 шт., картофель – 3 средних клубня,
фасоль - 1 стакан, грибы - 200 г, соленые огурцы -
200 г, растительное по вкусу.

Замочить фасоль в холодной воде на 5-6 часов. Сварить свеклу, картофель и фасоль по отдельности. Охладить. Нарезать кубиками очищенные от кожицы свеклу и картофель, а также соленые грибы и огурцы. Соединить продукты и заправить винегрет растительным маслом.

Приятного аппетита!

Новый год и пост.

Несмотря на то, что по монастырскому уставу 31 декабря разрешена пища только с растительным маслом, а 1 января – сухоядение – строгий пост, мирянам благословляется для праздничного стола приготовить блюда с морепродуктами и рыбой. Вкуснятину можно сделать и без мяса, и майонеза

«Жареные креветки с медом»

Лук и чеснок очистите, мелко нашинкуйте, спассеруйте в разогретом масле 2–3 минуты. Разведите мед в 3 столовых ложках теплой воды, полейте креветок, перемешайте и обжарьте вместе с луком и чесноком 3–5 минут. Добавьте соусы — соевый и табаско, посолите и жарьте, помешивая, в течение 5 минут. При подаче посыпьте рублеными фисташками. На гарнир подайте отварной рассыпчатый рис.

«Тефтели из гречки с грибами»

1 ст. гречневой крупы, 700 г шампиньонов или вешенок, 3 репчатых луковицы, зелень, соль, перец, панировочные сухари, 5 ст.л. острого соуса

Приготовьте гречневую кашу: 1 стакан гречневой крупы залейте 2 ст. воды, немного посолите и варите до готовности. Когда каша будет готова - кастрюлю замотайте полотенцем и оставьте на 10-15 минут.

Грибы нарежьте ломтиками, лук нарежьте мелко, зелень мелко порубите. Разогрейте на сковороде растительное масло и обжарьте лук около 5 минут,

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)](http://foto.stilno.info/)

foto.stilno.info/

добавьте грибы и жарьте еще около 15 минут. Посолить, поперчить и остудить.



Пожаренные грибы с луком измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Грибы перемешать с гречневой кашей (можно мешать не всю кашу - на ваше усмотрение, главное чтобы фарш получился лепким) и зеленью. Сформировать

шарики, обвалить в муке и панировочных сухарях и обжарить на растительном масле. Выложить пожаренные тефтели в кастрюлю с толстым дном. Приготовить заливку: соус развести с водой, добавить специи и соль по вкусу. Залить тефтели заливкой и протушить около 10 минут.

«Салат деликатесный»

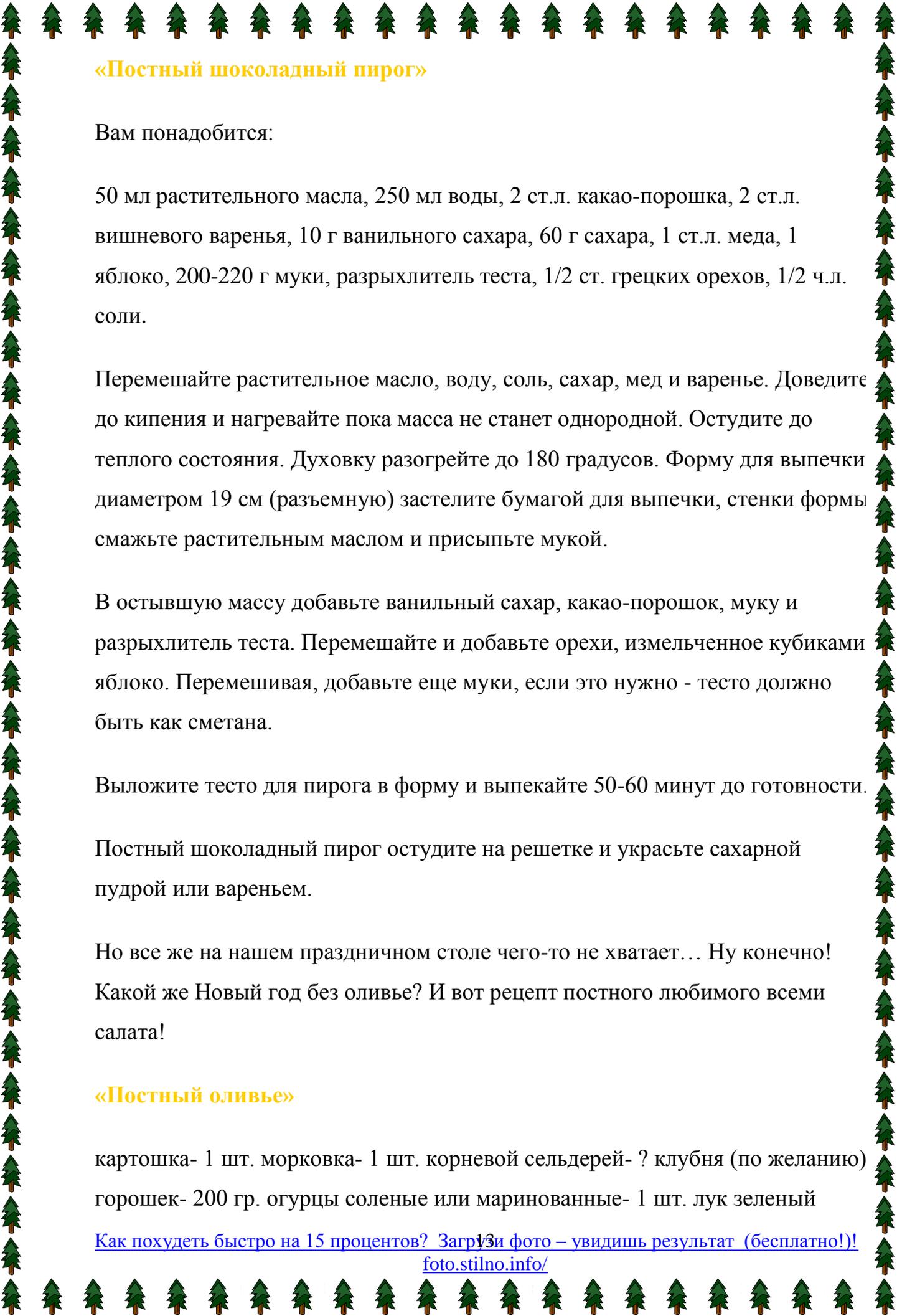
Вам понадобится:

грибы маринованные - 50 г помидоры - 2 шт. перец сладкий - 1 шт. кукуруза консервированная - 2 ст. ложки фасоль стручковая - 4 ст. ложки оливки без косточек - 2 ст. ложки зелень укропа соль

Промытые помидоры разрежьте пополам, удалите мякоть. Грибы, очищенный сладкий перец, отваренные стручки фасоли и мякоть помидоров нарежьте кубиками, смешайте с кукурузой и нарезанными оливками.

Заправьте салат оливковым маслом, посолите и перемешайте. Готовым салатом заполните половинки помидоров. При подаче оформите нарезанными оливками, грибами и зеленью.

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)
foto.stilno.info/](http://foto.stilno.info/)



«Постный шоколадный пирог»

Вам понадобится:

50 мл растительного масла, 250 мл воды, 2 ст.л. какао-порошка, 2 ст.л. вишневого варенья, 10 г ванильного сахара, 60 г сахара, 1 ст.л. меда, 1 яблоко, 200-220 г муки, разрыхлитель теста, 1/2 ст. грецких орехов, 1/2 ч.л. соли.

Перемешайте растительное масло, воду, соль, сахар, мед и варенье. Доведите до кипения и нагревайте пока масса не станет однородной. Остудите до теплого состояния. Духовку разогрейте до 180 градусов. Форму для выпечки диаметром 19 см (разъемную) застелите бумагой для выпечки, стенки формы смажьте растительным маслом и присыпьте мукой.

В остывшую массу добавьте ванильный сахар, какао-порошок, муку и разрыхлитель теста. Перемешайте и добавьте орехи, измельченное кубиками яблоко. Перемешивая, добавьте еще муки, если это нужно - тесто должно быть как сметана.

Выложите тесто для пирога в форму и выпекайте 50-60 минут до готовности.

Постный шоколадный пирог остудите на решетке и украсьте сахарной пудрой или вареньем.

Но все же на нашем праздничном столе чего-то не хватает... Ну конечно! Какой же Новый год без оливье? И вот рецепт постного любимого всеми салата!

«Постный оливье»

картошка- 1 шт. морковка- 1 шт. корневой сельдерей- ? клубня (по желанию)
горошек- 200 гр. огурцы соленые или маринованные- 1 шт. лук зеленый

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)](http://foto.stilno.info/)
foto.stilno.info/



заправка: масло растительное или соевый майонез соль

Отварить овощи в подсоленной воде до готовности. Очистить и нарезать на кубики. Добавить соленый огурец, нарезанный кубиком, измельченный зеленый лук и горошек. Посолить и заправить маслом или соевым майонезом.

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)
foto.stilno.info/](http://foto.stilno.info/)

Р о ж д е с т в о



Сейчас люди стараются строго соблюдать последние три дня Великого поста. Это и физическое воздержание, и ограничения в пище. В Сочельник же, 6 января, до появления на небе первой звезды, этот обычай принят в память о той звезде, которая вспыхнула в час рождения Спасителя на земле, есть можно только сочиво - это каша из вареной пшеница, подслащенной медом. Ее освящают в Сочельник в церкви во время утренней службы.

*Это один из самых простых рецептов:
пшеница - 1 стакан зерен мак - 100 г орехи
грецкие - 100 г ядер мед - 1-3 ст. ложки
сахар по вкусу*



Из зерен пшеницы сварите на воде рассыпчатую кашу, охладите, подсластите по вкусу.

Отдельно разотрите мак, добавьте мед, перемешайте и соедините с кашей. Добавьте орехи. (источник: <http://www.millionmenu.ru/>)

После появления первой звезды на столе может появиться ужин. Но состоять он должен только из постных блюд, даже без рыбы: например, вареники, постные блины, картошка.

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)](http://foto.stilno.info/)

Вот, кстати, рецепт очень вкусных вареников!



Квашеную капусту промойте, отварите, отожмите. Обжарьте рубленый лук и смешайте с капустой, посолите, поперчите и жарьте еще 15 мин. Замесите тесто (только не добавляя яйца) на вареники. Слепите их и отварите в подсоленной воде. Подают такие вареники с

луком, обжаренным на постном масле.

Можно также сварить постный борщ, подготовив ингредиенты заранее. Красную свеклу (1 кг) нарежьте кружочками, выдержите два дня (лучше неделю) в холодной водой с корочкой черного хлеба. На ночь замочите сушеные грибы, отварите. Свежую свеклу отварите, порежьте. Порежьте свежую морковь и петрушку. Отварную свеклу, морковь, грибы, петрушку залейте свекольным рассолом и варите до готовности. Добавьте соль и перец по вкусу.

В ночь с 6 на 7 января идут на праздничную службу. И уже после нее начинается разговение - можно кушать все. Пост закончился.

Но рождественский ужин устраивают, как правило, 7 января вечером. На стол можно подавать колбасы, пироги, буженину, ветчину, утку. Без сомнения, хорошо приготовленная утка, не имеет значения фаршированная или жареная, целая или кусочками – это всегда торжественное, праздничное блюдо.



А вот алкоголь, как правило, в православной традиции не приветствуется. Но выпить бокал хорошего красного вина не можно.

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)](http://foto.stilno.info/)

foto.stilno.info/

(Только не забывайте, что после многочисленных дней воздержания от пищи набрасываться на еду, ни в коем случае нельзя! Можно очень навредить своему здоровью.)

А потом начинаются святки – время подарков, походов в гости к друзьям, родственникам и знакомым, спокойных вечеров в кругу самых близких!



[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)](http://foto.stilno.info/)
foto.stilno.info/



Май 2005 год

Апрель 2006 год

Сентябрь 2011 год

Хочешь Похудеть и Узнать Секреты Молодости и Красоты от Людмилы Симиненко?

Подпишись на бесплатную рассылку для худеющих и получи в подарок книгу «Худеем, не голодая!»

Кликай здесь: <http://www.hudeem.stilno.info/>

[Как похудеть быстро на 15 процентов? Загрузи фото – увидишь результат \(бесплатно!\)](http://www.hudeem.stilno.info/)
[foto.stilno.info/](http://www.hudeem.stilno.info/)