

ВЕЛИКИЙ ПОСТ



РЕЦЕПТЫ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Четко и по делу

Великий пост. Рецепты на каждый день

«Издательство АСТ»

2025

УДК 641.55
ББК 36.997

Великий пост. Рецепты на каждый день / «Издательство АСТ»,
2025 — (Четко и по делу)

ISBN 978-5-17-181856-2

Великий пост — время особое, и пища должна ему соответствовать. Наша книга предлагает бережный подход к трапезе, соединяя многовековые традиции с современными гастрономическими идеями. Эти рецепты на каждый день помогут вам соблюдать пост правильно, питаться разнообразно и чувствовать себя легко, находя в простых продуктах новый вкус и пользу. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-17-181856-2

, 2025

© Издательство АСТ, 2025

Содержание

Введение	6
Правила Великого поста	6
Как правильно подготовиться к посту	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Великий пост

Рецепты на каждый день

© Оформление. ООО «Издательство АСТ». 2026

Введение

Правила Великого поста

Великий пост – ключевое событие в православной жизни, к которому верующие готовятся как к духовному пути. Главная цель поста – не столько ограничение в еде, сколько переосмысление жизненных приоритетов, определение главного и второстепенного. Православие рассматривает пост не как лишение, а как обретение внутренней свободы.

Пост включает в себя Четыредесятницу и Страстную седмицу, предшествующую Пасхе. Четыредесятница символизирует сорокадневное пребывание Христа в пустыне, а Страстная седмица посвящена воспоминаниям о последних днях Его земной жизни перед распятием. Общая продолжительность Великого поста составляет семь недель, или 48 дней.

Церковь подчеркивает, что пост – это не только пищевые ограничения. Верующим также предписывается уделять время молитве, самоанализу и покаянию.

В период Великого поста разрешены блюда из растительных продуктов. К ним относятся фрукты, овощи, сухофрукты, соленья (например, квашеная капуста, соленые и маринованные огурцы). Также допустимы сухари, сушки, чай, грибы, орехи, черный и серый хлеб, кисель и каши, приготовленные на воде.

Также во время поста можно есть:

- овощи свежие и маринованные, квашеные и соленые, фрукты, ягоды, зелень;
- каши из круп, приготовленные на воде, без растительного масла;
- макароны и бобовые;
- ржаной хлеб;
- постные продукты из сои;
- орехи, сухофрукты, семена;
- грибы;
- мед, горький шоколад, халва, мармелад, козинаки, варенье;
- чай, компоты, квас, кисель;
- растительное масло (в некоторые дни).

Во время поста запрещены продукты животного происхождения:

- мясо;
- рыба (за исключением некоторых дней);
- яйца;
- молочные продукты.

Самыми строгими считаются первые четыре дня и Страстная седмица – последняя неделя поста.

В первый день поста, Чистый понедельник, нельзя есть вообще ничего. Это же правило касается и Великой пятницы – последней пятницы перед Пасхой.

По пищевым ограничениям постные дни делятся на несколько «степеней строгости».

«Сухоядение» – употребление холодной, не прошедшей термическую обработку пищи без добавления растительного масла. Разрешены хлеб, свежие, сушеные и квашеные овощи и фрукты, орехи.

«Варение без елей», или горячая пища, приготовленная без добавления масла: разрешена термическая обработка в процессе приготовления блюд (варение, тушение, запекание, приготовление на пару).

«Разрешение на вино и елей»: разрешено добавление в пищу растительного масла, также допускается и даже рекомендуется употребление виноградного вина в минимальных количествах.

«Разрешение на рыбу»: допустимо употребление рыбных блюд.

Как правильно подготовиться к посту

Подготовка к строгому 40-дневному посту требует психологической готовности, ведь это серьезное испытание. Рекомендуется обратиться за советом к священнику в церкви, чтобы пост не стал непосильной ношей. Возможно, вам разрешат более мягкий вариант поста. Важно заранее узнать, какие продукты разрешены, а какие запрещены в Великий пост.

Не стесняйтесь просить поддержки у близких. Даже если они не будут поститься вместе с вами, они могут помочь справиться с искушениями.

Небольшие отступления в питании не так значимы, как негативные мысли или поступки.

Помните, что забота о здоровье первостепенна. Если есть медицинские противопоказания, следуйте рекомендациям врача. В таких случаях можно соблюдать пост, делая пищу менее привлекательной: например, отваривая курицу без соли.

К посту нужно подходить осознанно, определив для себя допустимые ограничения. Постоянные мысли о еде не соответствуют цели поста. Главное – использовать это время для духовного роста, молитвы, покаяния и помощи другим.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.