

Великий пост

15 марта у православных христиан начался Великий пост. Он длится шесть недель, после чего следует Страстная седмица, которая формально не входит в состав поста, однако несет самые строгие ограничения в еде в этот период. Во время поста для православных христиан под запретом употребление мяса, молока и молочных продуктов, яиц, животного масла, сдобы и выпечки. В пятницу и субботу Страстной седмицы не полагается ничего есть. Завершает ее Пасха, которая в 2021 году приходится на 2 мая.

Отметим, церковь допускает, что могут не поститься дети до 7 лет, беременные и кормящие женщины, а также люди, с хроническими заболеваниями.



Рецепты постных блюд

Салат из пекинской капусты

Ингредиенты:

Кочан пекинской капусты 1/2 шт
Морковь 1 шт, Свежий огурец 1 шт
Красная луковица 1 шт
Растительное масло 2 ст. л.
Соль

Способ приготовления:

Кочан капусты очистить и разобрать на листы. В миску нашинковать мягкие и нежные листики. Добавить тертую морковь, соломкой нарезанный огурец и полукольцами нашинкованный лук. Салат посолить, заправить маслом и перемешать. Выложить на тарелки.

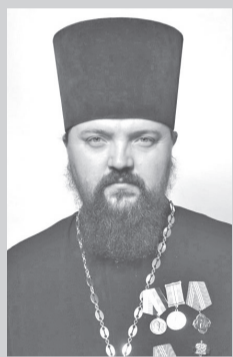
Грибной суп из шампиньонов

Ингредиенты:

Вода 1,5 л
Шампиньоны свежие 5-6 шт
Картофель 2 шт, Морковь 1 шт
Луковица 1 шт
Растительное масло 2 ст. л.
Петрушка (зелень) по вкусу
Соль по вкусу

Способ приготовления

Морковь нарезать соломкой, лук мелко нашинковать. В кастрюле на растительном масле обжарить овощи. Грибы крупно нарезать, добавить в сковороду и обжарить 2-3 минуты. Картофель очистить и нарезать кубиками, отправить в кастрюлю. Добавить кипятка и поставить варить. Посолить и добавить мелко нашинкованную зелень петрушки. Грибной суп из шампиньонов готов. Приятного аппетита!



Иерей Игорь Константинов, Настоятель храма во имя Святой Троицы г. Арамиль:

- Дорогие братья и сестры! Наступили святые дни. Время, когда мы понимаем свою немощность и греховность, но вместе с тем, радость от того, что чадолубивая наша мать церковь предлагает нам этот пост как средство перемены и перестройки нашей жизни. Поздравляю всех вас с началом святой Четыредесятницы и с радостью доживем до великого праздника Пасхи.

Список разрешенных продуктов

- Овощи, Фрукты, крупы
- Кондитерские изделия без добавления сливочного масла
- Соевые заменители мяса и молока
- Морепродукты: мидии, устрицы, кальмары и т.д.

Чего нельзя есть:

- Красное мясо
- Мясо птицы
- Рыба
- Молочные продукты
- Кондитерские изделия с добавлением сливочного масла, молока и т.д.
- Яйца

Великий пост: календарь питания

15 марта — 1 мая

Март-апрель

пн	вт	ср	чт	пт	сб	вс
15	16	17	18	19	20	21
🍷	🍲	🥬	🍲	🥬	🍷	🍷
1-я седмица						
март						
22	23	24	25	26	27	28
🥬	🍲	🥬	🍲	🥬	🍷	🍷
2-я седмица						
март						
29	30	31	1	2	3	4
🥬	🍲	🥬	🍲	🥬	🍷	🍷
3-я седмица						
март						
апрель						
5	6	7	8	9	10	11
🥬	🍲	🍷	🍲	🥬	🍷	🍷
4-я седмица						
апрель						

12	13	14	15	16	17	18
🍷	🍲	🍷	🍷	🥬	🍷	🍷
5-я седмица						
19	20	21	22	23	24	25
🥬	🍲	🥬	🍲	🥬	🍷	🍷
6-я седмица						
26	27	28	29	30	1	2
🥬	🥬	🥬	🥬	🍷	🍲	🍲
Страстная седмица						
апрель						
май						

Условные обозначения:

Запрещены на весь период поста:



Пища не вкушается



Сухоядение (хлеб, фрукты, овощи, компоты)



Горячая пища без масла



Дванадцатые праздники и воскресные дни



Разрешена горячая пища с растительным маслом



Разрешена рыбная икра



Разрешена рыба

* Календарь составлен по строгому монастырскому уставу. Мирянам (не монахам) рекомендуется согласовать строгость Великого поста со своим духовником.