

Великий пост

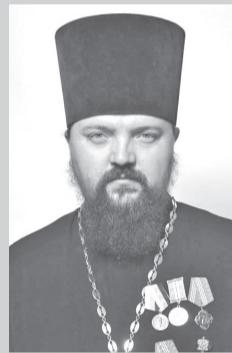
15 марта у православных христиан начался Великий пост. Он длится шесть недель, после чего следует Страстная седмица, которая формально не входит в состав поста, однако несет самые строгие ограничения в еде в этот период. Во время поста для православных христиан под запретом употребление мяса, молока 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.



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 чадолюбивая наша мать церковь предлагает нам этот пост как средство перекройки и переделки нашей жизни. Поздравляю всех вас с началом святой Четыредесятицы 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

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 нацинковать. 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 кипяток и поставить варить. Посолить и добавить мелко нацинкованную зелень петрушки. Грибной суп из шампиньонов готов. Приятного аппетита!

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	2	3	4
---	---	---	---

5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	----	----

12	13	14	15	16	17	18
----	----	----	----	----	----	----

19	20	21	22	23	24	25
----	----	----	----	----	----	----

26	27	28	29	30	1	2
----	----	----	----	----	---	---

3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---

10	11	12	13	14	15	16
----	----	----	----	----	----	----

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

3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---

Условные обозначения:

Запрещены на весь период поста:

мясо яйца молочные продукты

Пища не вкушается

Сухождение (хлеб, фрукты, овощи, компоты)

Горячая пища без масла

Двунадесятые праздники и воскресные дни

Разрешена горячая пища с растительным маслом

Разрешена рыбная икра

Разрешена рыба