Православные посты

как основа здоровья

100 знаменитых систем оздоровления

Посты в истории человечества

Как правильно поститься

Питание в период православных постов

АСТ-СТАЛКЕР

УДК 615.8
ББК 86.372+53.51
П68

Серия «100 знаменитых систем оздоровления»
основана в 2005 году

Подписано в печать 02.10.06. Формат 84x108 1/32
УСЛ. печ. л. 3,36. Тираж 5000 экз. Заказ № 5329

Православные посты как основа здоровья / авт.-сост.
П68 Б. Бах. — М: АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. — 61, [3] с —
(100 знаменитых систем оздоровления).

ISBN 5-17-041223-1 (ООО «Издательство АСТ»)
ISBN 966-09-0130-5 («Сталкер»)

Практика духовного и физического оздоровления с помощью православных постов отрабатывалась столетиями. Она общедоступна и подскажет вам реальные пути сохранения здоровья.

УДК 615.8
ББК 86.372+53.51

© Авт.-сост. Б.Бах, 2007
© ИКФ «ТББ», 2007
© Серийное оформление.
Издательство «Сталкер», 2007

www.infanata.org

ПРЕДИСЛОВИЕ

В последние десятилетия классическую медицину успешно дополняют способы лечения и поддержания здоровья, почерпнутые из сокровищницы народного опыта. К одному из наиболее удачных сочетаний альтернативного и оздоровительного лечения можно отнести православный пост. Конечно, это не лекарство от всех болезней, но практика показала, что соблюдение постов позволяет укрепить жизненные силы человека, в результате организм сам активно противостоит всем недугам.

Однако следует знать, что больному человеку можно поститься и голодать только под наблюдением врача или специалиста, имеющего в этом большой опыт. Так, еще в 1902 году профессор Военно-медицинской академии г. Санкт-Петербурга В. В. Пашутин на основании проведенных исследований предупреждал, что «повторное, не очень глубокое голодание представляет для центральной нервной системы своего рода гимнастику, ведущую к тому, что нервная система с каждым новым голоданием все сильнее и сильнее сдерживает расходование "запасов тела"». Иначе дело обстоит при повторном очень глубоком голодании, когда неизбежно расстраивается и сама нервная система». Современные исследования ученых показали, что метод лечения голодом, проводимый неграмотно, может привести к пагубным для организма последствиям. То же самое относится и к проведению постов. Поэтому стоит применение этого способа оздоровления согласовать с врачом и строго придерживаться именно его рекомендаций.

Надеемся, что книга значительно расширит ваши знания о православных постах, поможет правильно составить рацион постного питания.

НАС УБИВАЮТ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Каждый человек хочет жить долго, счастливо и с пользой для общества. Казалось бы, активное долголетие и надежное здоровье должны быть правилом, но (увы!) являются исключением. В современном обществе, полном негативных эмоций и характеризующимся высоким темпом жизни, у многих из нас остается мало времени, чтобы прислушаться к потребностям своего организма. Мы перестали реагировать на тонкие сигналы, которые он нам посылает. Занявшись решением социальных проблем, подавили свои биологические функции, забыв о прелести движения и глубокого дыхания свежим воздухом, крепком сне, вкусе натуральной пищи и удовольствии от процесса ее приема. В суете повседневных хлопот забота о здоровье отодвигается на задний план, игнорируется, нарушается его тонко отлаженный природой механизм. Здесь уместно привести очень точное высказывание Поля Брэгга: «В теории мы все жаждем долгой жизни, а на практике сокращаем ее до минимума. Есть ли в этом смысл? Удивительной загадкой остается то, почему замечательный механизм человеческого существа, совершенный в самой мельчайшей своей частице, сочетающий богоподобный разум с формой, которой пытаются подражать скульпторы, безжалостно разрушается самим человеком! Этому нет оправдания!»

Так как потребность в положительных физиологических и духовных ощущениях все чаще остается неудовлетворенной, в качестве компенсации многие неосознанно используют чуждые организму вредные продукты: сахар, соль, острую, жирную, жареную и копченую пищу, искусственные красители, никотин и алкоголь, а также чтение бездуховной литературы, просмотр фильмов ужасов, низкопробной и извращенной эротики. Все это принято считать достижением цивилизации. Однако это не достижение, а недостатки развития общества.

Для приспособления человеческого организма к изменениям окружающей среды необходимы тысячелетия. Естественно, что он не успевает полностью адаптироваться к быстро меняющемуся миру, дает срывы, в результате нарушаются психические и биологические функции. Это в свою очередь приводит к снижению иммунитета, раннему одряхлению, разочарованию в жизни, неполному раскрытию способностей личности. «Человек из-за своей бесстыдной невоздержанности в еде и напитках умирает, не прожив и половины срока, отпущенного ему.

Дикие животные, если на них не влияют неблагоприятные условия, исчерпывают полностью срок своей жизни. Человек — единственное исключение из правил. Вероятно, среди миллионов живущих лишь человеческий род не дотягивает до своего естественного предела. Животные инстинктивно чувствуют, что надлежит есть и пить. Когда они болеют или ранены, они обычно голодают. Инстинкт заставляет животных есть то, что для них полезно, а человек потребляет наиболее трудно усваиваемую пищу, запивая ее ядовитыми напитками, и потом удивляется, почему он не живет сто лет!» — пишет Поль Брэгг.

В погоне за материальными благами, социальным положением, сиюминутными удовольствиями многие люди пренебрегают своим здоровьем, рассчитывая поправить его с помощью врачей, модных знахарей и импортных лекарств. Они не всегда понимают, что никто не в состоянии купить себе здоровье, каким бы он ни был богатым. Деньги умный и культурный человек вкладывает в создание здорового образа жизни, а не в чудодейственные модные и дорогие лекарства. Купить лекарства гораздо проще, чем организовать разумную жизнь.

Поль Брэгг, выдающийся врач, апологет здорового образа жизни, учит: «За деньги можно купить кровать, но не сон; еду, но не аппетит; лекарства, но не здоровье; дом, но не домашний очаг; книги, но не ум; украшения, но не красоту; роскошь, но не культуру; развлечения, но не счастье». Здоровыми хотят быть все. Под этим лозунгом многие сегодня ринулись употреблять все, что предлагает для оздоровления современная зарубежная и отечественная индустрия. Однако не заблуждаемся ли мы, думая, что можно изменить форму, не изменив содержания; изменить тело, не пытаясь изменить внутренний мир, психологические установки?

Пренебрежение к своему здоровью, желание вылечиться без усилий и побыстрее лежат в основе приема чудодейственных снадобий. Самым большим недостатком подобных методов лечения является то, что они не позволяют приобрести навыки здорового поведения и неизбежно ведут к возврату к старым привычкам. Сегодня многие специалисты пришли к мнению, что невозможно добиться положительного результата в лечении без изменения вредных привычек.

Известно, что на процесс потребления пищи влияют окружающая среда, социальный статус, стресс, культурные факто-

ры, семейные традиции и др. Пищевое поведение и привычки человека меняются с таким трудом потому, что факторы, их определяющие, формировались в течение многих лет. Основной же причиной болезней являются переедание и несбалансированное питание. И чаще всего это происходит после эмоционального напряжения. Подобная форма реагирования (так называемая «гиперфагическая реакция на стресс») — одна из самых распространенных форм защиты от стресса. Нередко нарушения питания являются следствием плохого настроения и тревоги.

Назовем еще одну причину. Оказавшись на скудном материальном достатке, многие люди начинают употреблять низкокачественные, но сравнительно дешевые заменители продуктов — суррогаты. В результате желудок загружается избыточными, ненужными и вредными веществами. При этом мы зачастую усугубляем вред продуктов непродуманной технологией их приготовления. Основные силы хозяек уходят не на приобретение здоровой, экологически приемлемой для человека пищи, а на использование некачественных продуктов питания путем увеличения этапов их термической обработки, добавления неестественных и вредных для организма продуктов (уксус, копчения, консервы, колбасы, сахар, соль, специи, животные жиры, соления, маринады, пережаренную пищу, сдобные мучные изделия).

Для многих из нас жизнь без перечисленных продуктов кажется просто невозможной, но именно их и рекомендуют избегать выдающиеся пропагандисты здорового образа жизни как в нашей стране, так и за рубежом. Отрицательные свойства перегруженной белками диеты, вредное воздействие на организм сахара, консервантов и соли уже известны многим. И тем не менее уже с раннего детства, копируя взрослых, мы начинаем извращенно понимать понятие вкусного, не приучаемся думать о том, что пища должна быть полезной. Не подозревая, привыкаем к извращенному образу приема пищи. В последующем нам уже очень трудно от этого отвыкнуть. Но надо понять, что проблема выживания в современных условиях напрямую связана с проблемой рационального питания, и ее недооценка может свести к нулю результаты оздоровления.

Ярким примером заблуждения, связанного с неправильно сформированными привычками и традициями, является представление о так называемой «сухомятке», приводящей к разви-

тию воспаления и язв в желудке и кишечнике, запорам. Типичной и массовой ошибкой является попытка предотвратить опасность развития этих недугов с помощью систематического приема супов, борщей, обязательных обедов из трех блюд. Но если сравнить уровень заболеваемости язвенной болезнью и гастритами в странах с систематическим приемом первых блюд и в странах, население которых не употребляет ежедневно горячих супов, борщей и их аналогов, то оказывается, что их жители в десятки раз меньше страдают от этих недугов. Как же так? Мы боремся и болеем. Они не борются и не болеют. Дело в том, что в понятие «сухомятки» заложен совсем иной смысл. Сухомятка — это проглатывание пищевого комка, плохо обработанного зубами и слюной. Из-за этого он не может быть полноценно обработан соками пищеварительных желез. Недорасщепленные и недоусвоенные организмом вещества съеденных в такой манере продуктов подвергаются в толстом кишечнике гнилостному распаду, приводя человека к самоотравлению, вызывая воспаления, язвы и хронические запоры. К этому же предрасполагают и неестественно высокий темп еды, отсутствие здоровых зубов, несоответствующая приему пищи окружающая обстановка.

С каждым днем пропуска опорожнения кишечника количество микробов в толстой кишке увеличивается в геометрической прогрессии. Выделяемые ими яды постоянно и незаметно для хозяина разрушают клетки печени, вызывают малокровие, головные боли, резко снижают работоспособность. Они поддерживают воспаление стенки толстой кишки, а через нее в организм проникает еще больше ядовитых веществ. Нарушение усвоения кальция и калия вследствие этого коварного процесса приводит к разрушению зубов, нарушениям деятельности мышечных органов (в частности, сердца, матки, кишечника).

В результате такого пищевого поведения в десятки раз увеличивается опасность возникновения опухолей. Вводя продукты распада пищи в кишечнике человека лабораторным животным, великий физиолог И. И. Мечников получил у них еще и ранний тяжелый атеросклероз. Аналогичные заблуждения связаны с применением концентрированных отваров размороженного мяса, животных жиров и крахмалсодержащих продуктов, обильно сдобренных поваренной солью. Низкий уровень растительных продуктов по отношению к белковым, мясным в таком рационе физиологически абсолютно не обоснован, ошибочен.

Цивилизованное человечество давно убедилось: человек всеяден, но более склонен к питанию пищей растительного происхождения. Мясо, как питательное вещество, далеко не идеально для нашего организма. В нем совершенно недостаточно витаминов, углеводов, минеральных веществ, которых так много в растениях. Белок в 10 раз труднее усваивается организмом, чем углеводы; энергозатраты на его переваривание составляют 30–40% от всего расхода энергии на жизнедеятельность внутренних органов (жиров 4–14%, углеводов 4–7%).

Это кажется парадоксальным, но термическая обработка мяса крайне затрудняет его усвоение организмом. Это требует очень много дополнительной энергии на его усвоение и выведение продуктов распада. Бульоны из замороженого мяса, пролежавшего долгое время в плохо работающих холодильниках, многократно размороженного при транспортировке и предварительной обработке, по понятиям современных диетологов вообще несъедобны. При таком его хранении происходит невидимый распад белка, приводящий к накоплению ядовитых веществ. Основоположник теории рационального питания Г. Шелтон, называя бульон из замороженного мяса «выварокой трупа», считает, что при необходимости в употреблении его надо варить в большом количестве воды, которую затем слить вместе с вываренными ядами.

Еще трагичнее обстоит дело с готовыми продуктами из мяса — консервами, колбасой. Копоть, красители, синтетические пряности, соль, консерванты, некачественные жиры, крахмалистые добавки достигают в них 70%. Остальное — подвергнутое жесткой термической обработке, зачастую «условно пригодное» мясо. Одна из заповедей разумного питания гласит: «Чем больше стадий переработки прошел продукт, тем менее он пригоден к употреблению».

Вредны в рационе и излишние животные жиры — основные поставщики избыточного холестерина, а следовательно, являющиеся причиной атеросклероза. Учитывая, что их употребление ведет к болезням и преждевременному одряхлению, теоретики питания призывают всех к применению обезжиренной пищи. Они рекомендуют широкое использование растительного масла и маргаринов, обладающих антисклеротическим действием и улучшающих деятельность кишечника.

Продолжая нескончаемый список типичных ошибок, остановимся на систематическом переедании. Причин этому несколь-

ко. Так, ощущение голода у человека удовлетворяется двумя основными системами. Это центр насыщения в мозге человека и чувствительные окончания в стенках желудка, которые реагируют на его наполнение. В нормальных условиях через 20–30 минут после начала приема пищи появление питательных веществ в крови успокаивает центр насыщения в мозгу, и человек ощущает сытость.

В наши дни, когда ритуал приема пищи зачастую не занимает и десяти минут, мы ориентируемся на второй показатель насыщения — ощущение наполненности желудка. Этот центр реагирует не на калорийность съедаемой пищи, а на ее объем. Вследствие массового перехода человечества на употребление рафинированных высококалорийных продуктов питания с низким содержанием грубых растительных волокон, ориентирование на объем привело к избыточному поступлению калорий в организм, систематическому перееданию. Наши мудрые предки не зря считали быстрый и хаотичный прием пищи неприличествующим воспитанному человеку.

Причин, вызывающих у современного человека неосознанное желание поесть побыстрей и побольше, тоже достаточно. Наиболее частыми из них являются постоянная занятость, отодвигающая прием пищи на неопределенное время, нерегулярность питания, а также тяга к снятию стресса, депрессии и получению положительных ощущений на фоне напряженного рабочего дня. Не имея возможности в должной мере разрядиться и получить положительные эмоции путем движения на свежем воздухе, общения с природой, искусством, приятным собеседником, человек стал использовать обильную трапезу как суррогат эмоциональной разгрузки. При этом уставший, измотанный и оглушенный, он не способен ощущать первозданного вкуса натуральных продуктов питания и усиливает свои ощущения, добавляя в еду вредные вкусовые добавки: огромное количество поваренной соли, сахара, уксуса (майонеза) и др.

При систематическом переедании желудок растягивается, его вместимость увеличивается и для получения чувства насыщения требуется все больший объем пищи.

Приводят к перееданию и неудовлетворенные природные жевательный и сосательный рефлексы. Они не удовлетворяются вследствие высокой скорости приема и плохого пережевывания пищи. Человек не недоедает, а ненажевывается, ненаса-

сывается, недополучает удовлетворение от еды. Это также вынуждает его увеличивать количество съедаемого, неосознанно прибегать к курению, употреблению сладостей, алкоголя и др

Важным является и рефлекс «родного порога». Подмечено, что, вырвавшись из потока психоэмоциональных перегрузок и напряжения рабочего дня, современный человек, даже будучи сытым, попав в свой дом, безотчетно ищет способ расслабиться, снять стресс, получить удовольствие. Нередко самым доступным для большинства из нас оказывается обильный прием «вкусной» пищи, а нередко и алкоголя.

Немаловажным фактором в развитии болезней является и недостаточный прием жидкости. Теряя ее в повышенных количествах из-за необходимости выведения из организма с мочой и потом ядовитых продуктов распада в кишечнике (1 г белка, например, требует для своего усвоения 42 г воды), в вихре повседневных забот, человек оказывается не в состоянии отличить чувство жажды от чувства голода. Вследствие этого многие часто заменяют питье едой. Это не проходит бесследно: организм обезвоживается, нарушается обмен веществ, человек толстеет.

К воспалительным заболеваниям кишечника и запорам приводит и злоупотребление консервированными продуктами, соленьями, вареньями. В заготовленных таким образом овощах и фруктах содержится мало полезных для организма веществ. Зачастую консервы приносят организму больше вреда, чем пользы. Огромное количество поваренной соли, перца, сахара, уксусной кислоты и консервантов разрушает желудочно-кишечный тракт человека, разжигает у него избыточный аппетит, вызывает нарушения водно-солевого обмена. Мы слишком часто едим острые, жирные и копченые («вкусные») блюда. И в каком количестве! В принципе, нет ничего страшного в том, что человек 1–2 раза в неделю включит в рацион соления, острые блюда. Самое страшное, когда все это употребляется систематически, большими порциями. Такой ежедневный «праздник» для организма губителен.

К стандартным ошибкам можно отнести и стремление обязательно поесть перед выходом из дома (так называемое насильственное питание, когда человек ест, заставляя себя, хотя и не голоден). Люди пытаются насытиться про запас, съедают много высококалорийных продуктов для того, чтобы вне дома подольше не проходило чувство сытости, ощущение наполненно-

го желудка. Но организм человека может в одно и то же время выполнять лишь одну тяжелую работу, а процесс переваривания требует больших затрат энергии. Кровь оттекает к работающим мышцам и мозгу, а пищеварение резко замедляется. Растянутый тяжелой пищей желудок сдавливает органы грудной клетки, мешая работе сердца и легких. Выделение пищеварительных соков угнетается, пища не усваивается и необработанной попадает в толстый кишечник. Особенно страдают от такого стиля питания дети, чей организм противится нарушению рефлексов, данных им природой.

Причиной множества болезней является и то, что большинство людей едят слишком много по привычке. Им долгие годы внушали, что надо принимать пищу по часам. Они привыкли плотно завтракать, независимо от того, голодны или нет, поглощая при этом ветчину, бекон, яйца, горячие булочки, торты, желе, мармелад, жареный картофель, вафли, свиную колбасу, кофе, чай, шоколад. Организм не может все это усвоить.

Вследствие таких перегрузок у него не хватает жизненных сил, чтобы переварить тяжелые завтраки и удалить ненужные остатки. В таких случаях в организме оседают токсичные продукты, которые кристаллизуются и концентрируются в подвижных суставах; насыщенные кальцием вещества замещают синовиальную жидкость, появляется боль, снижается их подвижность. «Понаблюдайте, как наклоняются люди средних лет,— пишет Поль Брэгг,— и вы увидите гримасу страдания на их лицах, когда они выпрямляются. Истинная причина этих болей не старость, как считают многие из нас, а ядовитые кислотные кристаллы, накопившиеся в организме того, кто приучен встать утром и наесться каши, ветчины, яичницы, жареного картофеля и тостов, запить все это пятью чашками кофе».

Крайней формой издевательства над организмом является традиционное праздничное застолье. Многие долго не могут прийти в себя после такого «приятного времяпрепровождения». Неразумность некоторых сложившихся традиций особенно ярко проявляется в отношении к алкоголю. Глубоко ошибочным и, к сожалению, общепринятым, является мнение о том, что те, кто плохо закусывают, чаще болеют циррозом печени. Наблюдения медиков показывают, что в большинстве случаев цирроз печени поражает женщин, которые обычно намного меньше, чем мужчины, употребляют алкоголь. Как это понять? Доказано, что

причиной этого является острая, пряная и жирная закуска, гниющая в толстом кишечнике. Яды, образующиеся при ее распаде, всасываются через воспаленную стенку кишки и вызывают заболевание под названием колитический цирроз.

Еще одно следствие неправильного питания — хронические запоры, причиной которых чаще всего бывает несоответствие емкости прямой кишки объему ее содержимого. Замечено, что кала больше и дефекация чаще у лиц, проживающих в сельской местности и у вегетарианцев. Соотношение к общему объему съеденной пищи неперевариваемых пищевых волокон у людей, злоупотребляющих белковой, углеводной и жирной пищей, соответствует процентному соотношению больных запорами. К сожалению, доля растительных продуктов в питании у нашего населения снизилась сейчас почти на 90%. Мы съедаем в среднем приблизительно 37 кг фруктов и ягод в год. Напомним, что в пшеничных отрубях пищевых волокон 39%, в кукурузных — 38%, в яблоках — 4%. Отруби увеличивают массу фекалий на 117%, капуста — на 64%, яблоки — на 44%, а морковь — на 61%. Для сравнения: в пище жителей Финляндии содержится 81% грубой клетчатки, у американцев — 11%, у нашего городского населения — менее 6%. Следует знать, что 1 г пектина (вещества, содержащегося в овощах и фруктах) удерживает в кишечнике 56 г воды, обеспечивая растяжение ею толстой кишки и делая каловые массы более эластичными, а стул — регулярным.

Доказано, что прием рафинированных (очищенных от клетчатки) продуктов является причиной хронических запоров. Перевод больных запорами на диету с большим количеством шлаков приводит к тому, что число актов опорожнения кишечника у них начинает совпадать с количеством приемов пищи.

Нарушения нормального образа жизни и питания приводят к тому, что у значительной части населения уже с детских лет извращается естественный, казалось бы, автоматически обусловленный природой акт дефекации (стул). Эта естественная функция организма в условиях, когда человек находится в нормальной окружающей среде, ведет нормальный образ жизни, правильно питается, в специальной коррекции не нуждается. Однако отклонение от естественного питания и правильного образа жизни требует обучения детей и взрослых правильному ритуалу дефекации. К сожалению, в последние годы число де-

тей, которые попадают к хирургу по поводу геморроя, стойких запоров и других патологических состояний, увеличивается.

Объем этой книги не дает возможности перечислить все многообразие факторов, приводящих, по мнению современных медиков, к болезням. Мы остановились лишь на главных из них. Задумайтесь над своим образом жизни! Обдумайте и примерьте к себе сказанное здесь! Не является ли это разъяснением причин и недоразумений со здоровьем? Может, пора и вам заняться собой?

Поль Брэгг призывает: «Только подумайте! Ведь вы сможете довести ваше тело до физического совершенства... Человек — уникальное явление Природы, но законы, которые им управляют, довольно просты и очень понятны тому, кто не жалеет времени их изучать и наблюдает за жизнью своего организма изо дня в день. Жизнь может быть счастливым и радостным приключением. Задача познания самого себя кажется бесконечной, но при абсолютно ясном взгляде на вещи и ежедневном соблюдении этих простых, но точных законов жизнь становится не только захватывающим приключением, но и удивительной радостью. Каждому из нас нужно следовать этому жизненному курсу здоровья. Изучайте его годами, и каждый день принесет вам радость, счастье и удовольствие от здоровой, долгой и энергичной жизни».

Помимо ядов, образующихся в нашем организме, в современном мире у жизненной силы много врагов — ядов, которые создает сам человек:

1. Грязь из воздуха, которым мы дышим. Житель индустриального города имеет больше шансов столкнуться лицом к лицу со смертельными болезнями легких, страдать от сердечных заболеваний только из-за того, что дышит загрязненным воздухом. Жуткая смесь сажи и дыма фабрик, плавильных печей заводов, газы химических предприятий и выхлопные газы автомобилей делают из воздуха, которым дышит большинство из нас, страшный коктейль.

Загрязнение воздуха — реальная угроза нашему здоровью и жизни.

2. Вода, которой мы пользуемся, так загрязнена, что необходимы специальные химические методы, чтобы сделать ее пригодной для питья. В воду добавляют хлор, квасцы и некоторые другие неорганические вещества. Многие из них накапливают-

ся в тканях, что может причинить в будущем большой ущерб здоровью, привести к губительным последствиям.

3. Урожаи, обработанные химикатами. Ни у кого из ученых теперь не вызывает сомнения тот факт, что тонны отравляющих веществ распыляются в воздухе, не только убивая насекомых-вредителей, но и оставаясь на фруктах и овощах, которые мы потом едим. Большинство сельскохозяйственных продуктов опрысканы различными ядами, среди которых хлористые углеводороды, включая ДДТ, фосфорные соединения и другие пестициды. При этом загрязнение овощей не исчерпывается опрыскиванием наземной части растений. Медики доказали, что ДДТ и другие химикаты, попадая в почву, остаются там на многие месяцы и поглощаются затем последующими урожаями. Яды не разрушаются при приготовлении пищи, они и после варки остаются ядами.

4. Синтетические пищевые добавки, которые включены в наш рацион, во многом определяют большое число заболеваний.

5. Нитраты. По нормам Всемирной организации здравоохранения допустимой суточной дозой нитратов для человека считается 5 мг на 1 кг веса. Растения постоянно извлекают нитраты из почвы и превращают их в аминокислоты, белки и др. Однако распределяются нитраты в растениях очень неравномерно. Меньше всего их бывает в плодах, вот почему фрукты и зерновые в отношении нитратов менее опасны. Меньше всего нитратов всасывается утром и вечером, особенно в жару, больше всего — в прохладную погоду.

Для нашего организма нитраты сами по себе безвредны. Но часть их превращается в нитриты, которые блокируют клеточное дыхание, связывают гемоглобин, в организме возрастает содержание холестерина и молочной кислоты. Значительная часть нитратов просто выводится, немало их преобразуется в полезные соединения. Организм способен защищаться от нитратов, но до определенных границ. В здоровом теле превращение нитратов в нитриты существенно замедлено по сравнению с ослабленным организмом.

Высокое содержание нитратов в растениях обычно обусловлено несбалансированным внесением в почву минеральных удобрений, но не всегда обусловлено переизбытком именно азотистых. Иногда даже на неудобряемых минеральными азотными удобрениями землях урожай все равно получается высоконитратным (например, если почва переудобрена свежим навозом).

6. Поваренная соль. Оправданий для ее использования в кулинарии не больше, чем для использования хлорида калия, хлорида кальция, бария или какого-либо другого химического вещества. Соль не переваривается, не усваивается организмом. Она не имеет питательной ценности. Она не содержит витаминов, органических и других питательных веществ. Наоборот, она вредна и может принести много неприятностей почкам, желчному и мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Соль может обезвоживать ткани, приводя их к критическому состоянию. Она увеличивает возбудимость нервной системы, содействует вымыванию кальция из организма и воздействует на слизистую оболочку, покрывающую весь желудочно-кишечный тракт.

Кристаллическая поваренная соль чужда организму человека. То, что даже животные с удовольствием лижут соль, не аргумент — вкусное любят все. И оно совсем не обязательно полезное. Без соли — не вкусно. Да. Но и в этом есть своя польза — меньше съешь. Самый верный способ похудеть — это готовить невкусно. Предельное количество соли — 5 г в день. Избыток натрия в пище приводит к вытеснению калия из организма. Когда наши пращуры получали и ту, и другую соль из окружающих их растений, пропорция их была сбалансирована. С тех пор, когда человек стал сливать отвары овощей, а взамен добавлять в еду поваренную соль, полученную из морской воды или из-под земли, произошло вытеснение калия, а его недостаток привел к мышечной слабости и гипертонической болезни. Пострадали мышцы кишечника, сердца, матки, желчного пузыря и другие.

7. К вредным относятся сахар и все сахаросодержащие продукты: кондитерские изделия, варенья, джемы, компоты, мороженое, подслащенные соки и др. Белый сахар является самым страшным «злодеем». Он забирает из костей кальций, фосфор, магний, марганец, делая их слабыми, пористыми и хрупкими. Конфеты, сладости и другие продукты из белого очищенного сахара — основная причина кариеса зубов. Так как зубы — самая твердая часть организма, то вы можете представить, что же происходит с другими костями и хрящами, включая позвоночник.

Съеденный с крахмалами или белками сахар вызывает гнилостное брожение в кишечнике, с фруктами он закисляет кровь. Фрукты — мощный источник щелочи, но с сахаром они становятся такими же мощными источниками кислоты. Мед в умеренных количествах подобных реакций не вызывает, но даже

его лучше есть отдельно и не каждый день (хотя понемногу мед можно добавлять во многие блюда). Заготовки из ягод с сахаром менее вредны, чем просто сахар. Дело в том, что при хранении ферменты ягод и фруктов переводят часть сахара во фруктозу, к тому же подобные смеси содержат немало витаминов. Но все равно варенья, джемы и прочие «живые» изделия на основе сахара — продукты не самые лучшие (хотя иногда приемлемые и даже желательные — когда нет других источников витаминов).

8. Очень вредными для организма являются насыщенные жиры, такие как маргарин, гидрогенизированные масла, кулинарные жиры, растительное сало и прочие искусственные жиры. Поэтому если здоровье вам небезразлично, то ни есть их, ни готовить на них нельзя.

9. Мясные и рыбные консервы перенасыщены солью и консервантами. Овощные консервы иногда бывают съедобны. Часто бывают приемлемы также фруктовые и овощные пюре для детского питания. Но годятся они лишь на самый крайний случай, когда невозможно найти ничего свежего. Большинство консервов — продукты особой вредности. И даже те из них, которые не очень вредны, обычно не полезны.

Покупайте такие продукты, в которых можно определить качество их исходных ингредиентов. Предпочитайте свежие соки консервированным. Качество продуктов, из которых они изготовлены, проблематично. Если на упаковке стоит индекс Е121, Е123, Е240, лучше их вообще не употреблять.

10. Все колбасы, а также копченое мясо, рыба, ветчина, бекон, копченая грудинка и т. п. очень вредны для организма человека. Вареную колбасу трудно даже назвать съедобным продуктом. В копченостях много раздражающих веществ и соли, они довольно ощутимо «бьют» по пищеварительным и выделительным органам и очень сильно закисляют кровь.

11. Жареная пища, особенно жирная. При жарении образуются ядовитые и канцерогенные вещества (особенно когда жир со сковородки используют несколько раз). Много ядовитых соединений образуется при нагревании всех растительных масел, кроме кукурузного. Не забывайте, что температура кипения масла примерно 200–300 °С. Если в виде исключения все же приходится что-нибудь обжаривать, то лучше это делать только на топленом масле. Румяные корочки, такие аппетитные и вкусные, чрезвычайно трудно усваиваются организмом

и способствуют возникновению гастритов, колитов, язвы желудка, заболеваний печени и почек. При кажущейся готовности пищи снаружи, в ней могут содержаться болезнетворные бактерии, так как трудно узнать, какая температура достигнута внутри.

12. Уксус, перец, томатные соусы, горчица, маринады и другие острые или кислые приправы. Эти продукты призваны «улучшить» вкус блюд, чтобы можно было есть без чувства голода. Но они сильно раздражают пищеварительные и выделительные органы, мешают их нормальной работе и способствуют многим болезням. Такие раздражители допустимо употреблять лишь в микродозах и, разумеется, не постоянно.

13. Рафинированное растительное масло. Многие специалисты считают, что рафинированные жиры способствуют росту раковых клеток. Подобные данные нельзя считать твердо установленными, но здоровый и чувствительный организм «не хочет» принимать рафинированные масла — это факт. Правда, ему «не нравятся» и некоторые виды совершенно неочищенного масла.

14. Повторно разогретая или несвежая пища. Приготовленный салат уже через полчаса теряет половину своей пищевой ценности. Более того, в нем начинают усиленно развиваться микроорганизмы (особенно если заправлять салат сметаной или майонезом), и нитраты активно превращаются в нитриты. При повторном разогревании теряются почти все ценные вещества. Остаются калории и продукты бактериальной деятельности (ведь микробы развиваются даже в холодильнике, хотя и гораздо медленнее, чем при комнатной температуре).

15. Еще одно преступление против натуральной пищи — очистка и переработка продуктов. Очищенная белая мука может долго храниться на полках магазинов, так как она действительно мертвая. Живой пшеничный зародыш, один из самых богатых источников питательных веществ, выбрасывают при промышленной переработке из зерна, в котором остаются только «пустые» калории. Изделия из очищенной пшеничной, рафинированной белой муки или продукты из нее (белый хлеб, ржаной хлеб с добавлением пшеничной белой муки, клецки, бисквиты, вафли, макароны, лапша, вермишель, пицца, пироги сдобные булочки, подливки, заправленные мукой) относятся к «мертвой» пище. Все это лучше вообще исключить из своего меню. Пшеничный хлеб из «качественной» муки, по утвержде-

нию большинства видных диетологов, тоже весьма вреден. Переваривается он, правда, легче, чем сушки или макароны, но довольно сильно закисляет кровь. Совсем другое дело — хлеб из непросеянной пшеничной муки. Но и его есть вволю можно лишь тем, кто занят тяжелым физическим трудом. Огромную роль в качестве хлеба играет выпечка: отлично выпеченный хлеб из самой высококачественной муки, несомненно, предпочтительнее хлеба из цельной муки, но плохо пропеченного.

Главный совет по сохранению здоровья сводится к тому, чтобы питаться пищей, близкой, насколько это возможно, к натуральной, стараться избегать химически обработанных продуктов.

ЧТО ТАКОЕ ПОСТ. ПОСТЫ В ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА

В своем труде «Библейская энциклопедия» (Москва, 1891) архимандрит Никифор понятие «пост» описывает так: «Во время опасности или общественных бедствий у иудеев было в обычае и считалось религиозной обязанностью налагать на себя пост, т. е. воздерживаться от пищи, молиться и приносить жертвы. ...Посты соблюдались евреями с особенной строгостью... и отличались не только воздержанием от пищи, но даже от всех других чувственных потребностей». Таким образом, слово «пост» означает «запрет». Посты — с позиций христианской церкви — это мероприятия, имеющие целью содействовать господству в христианине духовно-нравственных стремлений над чувственными.

Посты были описаны еще в Ветхом Завете. В христианстве они основаны на примере Христа (Мф., 4:2) и его апостолов (Деян., 13:14). Древнейшие из церковных писателей — Ипполит, Тертуллиан, Епифаний, Августин, Иероним — говорят, что апостолы установили пост в 40 дней, подражая примерам Моисея (Исх., 34:28), Илии (3 Цар., 19:8) и самого Иисуса Христа, постившегося 40 дней в пустыне. Отсюда древнейшее название главного или великого христианского поста у греков — Четыредесятница. По мнению некоторых ученых, пост состоял сначала из 40 часов, а не дней. Тертуллиан говорит о посте «нескольких» дней, Ириней замечает, что если одни постились день или два, то другие — «много» дней. Говорят, что во II–III вв. вошло в обычай поститься более двух суток (пятница и суббота

пред днем Пасхи). По Дионисию Александрийскому, пост перед Пасхой продолжался «шесть дней». Этот пост носил название предпасхального.

В IV в., по свидетельству Василия Великого и Григория Нисского, Великий пост перед Пасхой существовал в церкви повсеместно, но и после того он не всегда содержал в себе именно 40 дней.

Исторические корни религиозных постов уходят в эпоху родового строя и ведут свое начало от пищевых запретов, система которых сложилась в условиях охотничьего хозяйства и собирательства. Монотеистические религии, пришедшие на смену родоплеменным, восприняли ряд первобытных обрядов, включая частичное или полное воздержание от пищи на определенный срок, в значительной степени трансформировав их. Но глубинная суть постов как способа очищения души и тела осталась неизменной. Сказанное в равной степени относится не только к православию, но и к любой другой конфессии, в культовой системе которой пост занимает важное место.

Религиозные посты выступают как центральный элемент учения Русской православной церкви об аскезе. Пожалуй, ни один обряд не сравнится с постом и связанными с ним таинствами покаяния и причащения по силе и продолжительности эмоционально-религиозного воздействия на верующего. Регулярно постятся в наши дни только те прихожане, для которых посещение храма и участие в богослужении — не простая дань традиции. Это прежде всего убежденные верующие, осознанно готовящиеся к исповеди, очищению души от накопившихся грехов. Пост — крепкая ниточка, привязывающая их к церкви. Вот почему церковные иерархии не торопятся усекать посты или существенным образом смягчать их строгость.

Ряд авторов, пишущих сегодня о постах, усиленно подчеркивают то обстоятельство, что в этом обряде в какой-то степени аккумулировались народная мудрость, многовековой опыт людей в борьбе за существование. Действительно, в постах изначально проявлялась хозяйственная целесообразность: они служили для накапливания продуктов в определенные сезоны года. Вместе с тем было бы неправильно объяснять происхождение постов только этой причиной.

Нельзя не указать на роль постов как лечебного средства для тела и психической сферы человека. Когда речь идет о роли постов, нельзя все сводить к физиологии и забывать о духов-

ной стороне, о том, что через посты церковь оказывает мощное влияние на сознание.

В древней церкви пост был очень строгим, выражаясь или в неядении в течение более или менее продолжительного времени, или в сухоядении ежедневно, но не ранее вечера. По словам Тертуллиана, во время пощения не давалась даже вода. Пруденций сообщает, что св. мученик отказался во время страданий от поданной ему чаши воды по той причине, что день его мучений был постный.

«Постановления апостольские» (ст. 17) поставляют пост во вкушении лишь хлеба и овощей, запрещая мясо и вино. На Западе, по свидетельству Тертуллиана, сухоядение, как форма поста, существовало со II в.

На Востоке сухоядение (сушеные плоды и овощи) сохранялось, как форма постов, до XII в., на Западе — до VII в., когда постными яствами стали считаться не только овощи, но также рыба, а иногда и водные птицы. Чаще, однако, одна замена мяса рыбой не считалась постом, всякое послабление считалось нарушением.

Общим правилом было избегать обременения себя какою бы то ни было пищей и совершенно устранять такую пищу, которая раздражающим и возбуждающим образом действует на организм.

Государственное законодательство на Востоке и на Западе покровительствовало постам. В дни Великого поста закрывались всякие зрелища, бани, игры, прекращалась торговля мясом, закрывались лавки, кроме продававших предметы первой необходимости, приостанавливалось судопроизводство; к этому времени приурочивали дела благотворительности. Рабовладельцы освобождали рабов от работ и часто отпускали их на свободу. Великий пост был преимущественно временем проповеди в храмах. С появлением монашества пост стал предметом одного из монашеских обетов и принадлежностью монашеской жизни. Монашествующие на Востоке обязательно постились ежедневно до 9-го часа (3 часа дня по нашему времени), в дни установленных постов — до вечера; иные «постники» налагали на себя обет гораздо более продолжительного пощения.

Влияние монастырей развивало у населения любовь к постничеству. Христианская вечеря во время поста, бывшая единственной трапезой в продолжение дня, резко отличала христиан от язычников, имевших привычку есть часто.

Одновременно с введением постов было подмечено их положительное влияние на здоровье человека. Уже в древнем Египте, в древней Индии и Греции голодание применялось многими врачами и философами с лечебной и профилактической целью. Древнегреческий историк Геродот (484–425 гг. до н. э.) указывал, что «египтяне — самые здоровые из смертных, ибо каждый месяц в продолжение трех дней проводят очищение с помощью рвотного и клистиров, считая, что все болезни человек получает через пищу».

Имеются указания на применение лечебного голодания в древней Индии, Тибете и Китае. Так, в главном руководстве по врачебной науке Тибета — Жуд-Ши — имеются инструкции о лечении упитыванием и голоданием. Пифагор, древнегреческий философ и математик, основатель знаменитой школы философии, систематически голодал, что повышало его творческие способности и ум. Платон, философ древней Греции, считал истинным лечение постом и диетой, воздухом и солнцем. Гиппократ был также сторонником лечения голодом. Он писал: «Если тело не очищено, то чем больше будешь его питать, тем больше будешь ему вредить. Когда больного кормят слишком обильно, кормят также и болезнь».

Асклепиад за 90 лет до н. э. достигал излечения путем применения периодического голодания с одновременным назначением ванн, втираний, гимнастики. Плутарх (45–127 гг. н. э.), величайший биограф древности, говорил: «Вместо того чтобы принимать лекарства, лучше проголодать один день».

Лечение голодом с успехом применялось и в период Возрождения, и в XVII–XVIII вв. в разных странах мира. Например, его проповедовал Гуфепанд, умерший в 1836 г. и написавший книгу «Макробиотика — искусство продлить человеческую жизнь». В ней он рекомендовал больным не есть, «ибо сама природа отвращением человека в болезни к пище показывает, что мы не в состоянии в это время ее переварить».

В XIX в. в самых разных странах изучали физиологическое действие голодания, что расширило наши знания о биологическом аспекте дозированного голодания.

В Америке голодание с лечебной целью начал впервые применять в 1877 г. врач Э. Дьюи. Ученица Дьюи, врач Л. Б. Хаззард опубликовала книгу «Голод — лекарство от болезней». Она дополнила метод Дьюи использованием клизм, водных процедур, массажа, гимнастики и вегетарианской диеты после лечения.

Вслед за доктором Дьюи голодание с лечебной целью применил американский врач Таннер, который называл периодическое воздержание от пищи «эликсиром молодости». Еще более широкое распространение лечебное голодание получило на рубеже XIX–XX вв. Его пропагандировали всемирно известные врачи-гигиенисты и диетологи Мюллер, Бирхер-Бенер, Ноорден, Хейг, Платен и другие. Лечебное голодание было признано ими как естественный метод терапии.

Существенный вклад в эту проблему внесли выдающийся русский ученый В. В. Пашутин и его ученики.

Немаловажное значение для внедрения и распространения лечебного голодания в наши дни имели работы ряда зарубежных ученых – Герберта Шелтона, Арнольда де Вриза, профессора Маргулича, Поля Брэгга (США), Ива Вивини (Франция), Луцианиса (Италия), Имамуры Мотоо (Япония). Все эти авторы на огромном статистическом материале подтверждают высокую эффективность метода.

Огромный вклад в разработку метода лечения голоданием (под названием «разгрузочно-диетическая терапия», РДТ), его внедрение в широкую клиническую практику в нашей стране и за рубежом внес академик Ю. С. Николаев.

И в завершение хочется обратить внимание на то, что церковь сегодня стремится расширить сферу применения поста, превратить его в универсальное средство для достижения многих целей. В своих основах она исходит из ортодоксальных принципов, продолжает церковную традицию, у истоков которой стояли отцы церкви. Православная церковь, неуклонно следуя апостольским предписаниям, соборным правилам и святоотеческому преданию, всегда провозглашала высочайшее достоинство поста для духовной жизни человека и его спасения. До наших дней сохранились фактически все ключевые установки и правила пощения, назначение поста как средства очищения и приготовления к таинству покаяния, как необходимое условие духовного подвига христианина.

ПОСТЫ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЕДИЦИНЫ

Как показывает лечебная практика, многие религиозные запреты имеют четкую санитарно-гигиеническую ориентацию. Например, ислам не разрешает употреблять в пищу свинину, кровь,

падаль и мясо любого животного, убитого не по мусульманскому обряду. Согласно иудейскому вероучению, можно питаться лишь мясом жвачных животных и домашних птиц, зарезанных по правилам ритуального убоя. Истоки этих ограничений могут лежать в сфере эмпирической деятельности человека. Еще в древности люди заметили, что употребление мяса иногда вызывает заболевания. Считалось, что таким образом дает о себе знать некая таинственная сила, и жрецы взяли убой скота под свое наблюдение. В древнем Египте, Финикии, Иудее бойнями служили храмы. Наличие специальных резчиков при храмах и мечетях, при синагогах обеспечивало и до сих пор гарантирует не только точное исполнение ритуальных манипуляций, но и профессиональный отбор здоровых животных, соблюдение основных санитарно-гигиенических правил их убоя (в частности, быстрого обескровливания), что представляется весьма целесообразным для предупреждения заражения глистами или инфекционными заболеваниями, обеспечивает более долгое сохранение мяса.

И. И. Мечников писал: «Всем известно сильное влияние религии на выбор и приготовление пищи. Еще и до сих пор многие народы сохранили кулинарные обычаи, предписанные правилами религий. Так, у евреев пища определена моисеевым законом. Книги Моисея заключают также правила приготовления некоторых блюд: "Не ешь ничего недопеченного или вареного в воде, но жарь его (ягненка или козленка) на огне"».

Проблема религиозных постов приобрела за последние десятилетия медицинскую актуальность. Дело в том, что повышение интереса к проблемам полноценного и оздоравливающего питания, а также недостаточная осведомленность населения об основных принципах диетики явились благоприятной почвой для широкого распространения различных теорий. Так, в разное время чрезвычайную популярность получили «очковая», белковая, «французская», «косметическая» диеты, голодание по П. Брэггу, питание по Г. С. Шаталовой, диетические рекомендации Г. Шелтона, сыроедение и т. п.

Второе рождение и своеобразную модернизацию переживает вегетарианство: оно имеет значительное число сторонников в Западной Европе, США и Канаде, пропагандируется и в нашей стране.

В связи с этим обострился интерес к религиозным постам. В них стали видеть проверенную веками разумную систему

Пост стали рассматривать как предшественника лечебных, разгрузочных дней и диет, способствующего долголетию и укреплению здоровья.

Естественно, что священнослужители и верующие, охотно ссылаясь на церковные традиции и священные книги, дают всем, обратившимся за советом, соответствующие наставления, подкрепляя их примерами из личного опыта. Показательно в этом отношении высказывание ректора Ленинградской духовной академии профессора-протоиерея Владимира Сорокина, опубликованное в «Медицинской газете». Разъясняя свое отношение к здоровому образу жизни, известный богослов заявил: «Мы считаем, что все, чему учим прихожан, так или иначе настраивает их на здоровый физический и моральный образ жизни. Сколько вы сейчас пишете о диетотерапии? А церковь всегда призывала к воздержанию. Вы говорите о болезни как о следствии неправильного образа жизни. Мы же — о том, что каждая болезнь есть наказание за грехи наши. Врачи и священнослужители, мы часто разными словами говорим об одном и том же».

Однако не следует забывать, что суть религиозных постов не исчерпывается пищевыми ограничениями, хотя они и являются важнейшей составной частью постничества. Так что нельзя ставить знак равенства между церковным учением о воздержании и здоровым образом жизни.

С идеей о благотворности постов для здоровья смыкается и распространенное мнение о пользе кратковременного голодания. Еще в 1967 году в Сиднее была издана книга П. Брэгга «Чудо голодания», в которой автор утверждает, что «самое большое открытие нашего времени — это умение омолодить себя физически, умственно и духовно рациональным голоданием».

В нашей стране популяризация нового метода началась с выхода в 1973 г. книги Ю. С. Николаева и Е. И. Ниловой «Голодание ради здоровья». На вопрос о лечебном эффекте краткосрочного голодания профессор заявил буквально следующее: «Краткосрочные голодания показаны абсолютно всем людям и не могут принести вреда... Разумеется, голодание нужно проводить систематически. Вспомните: религиозные посты — они ведь были и следовали систематически... Исключив из нашей жизни религию, мы исключили и посты... В течение многих столетий религии всех народов предписывали соблюдение строгого поста. Отказавшись от догм религии, человечество легко-

мысленно позабыло то полезное, что несла с собой религия,— требование воздержания. Теперь медики вновь открыли пост, открыли как медицинское средство».

Во втором издании книги «Голодание ради здоровья», вышедшем в 1988 г., авторы излагают метод, который не вполне созвучен названию книги. Они вводят термин, более правильно отражающий суть проблемы, а именно «дозированное голодание» или «разгрузочно-диетическая терапия» (РДТ). Профессор Ю. С. Николаев, его ученики и последователи наибольших успехов добились при использовании РДТ в лечении пациентов с такими диагнозами:

• нейроциркуляторная дистония по гипертоническому и смешанному типу и гипертоническая болезнь I–II стадии;

• начальные проявления атеросклероза и ишемическая болезнь сердца (за исключением состояния после перенесенного тяжелого инфаркта миокарда и атеросклеротического кардиосклероза с нарушением сердечного ритма и проводимости, а также выраженной недостаточности кровообращения);

• бронхиальная астма и обструктивные синдромы;

• функциональное расстройство желудка, дискинезия желчевыводящих путей, синдром раздраженной толстой кишки;

• хронические гастриты и гастродуодениты;

• хронические некалькулезные холециститы и панкреатиты;

• хронические энтериты и колиты;

• деформирующие остеоартрозы, остеохондроз, ревматоидный артрит (за исключением случаев, протекающих с высокой активностью и кортикостероидной зависимостью);

• ожирение алиментарного, диэнцефального и конституционального генеза;

• дизовариальное бесплодие;

• аденома предстательной железы;

• хроническая крапивница, нейродермит, псориаз, экзема, медикаментозная или пищевая полиаллергия;

• трофические язвы;

• неврозы, депрессивные состояния, вялотекущая шизофрения;

• резистентность к лекарственной терапии.

Кстати сказать, один из отцов церкви Афанасий Великий писал: «Видишь ли, что делает пост: болезни врачует, мокроты иссушает, бесов прогоняет, лукавые помыслы удаляет, сердца делает чистыми». Это наблюдение совпадает с приведенными

выше показаниями к РДТ. Ведь психически больных еще недавно называли бесноватыми, то есть одержимыми бесом; «иссушение мокроты» (прекращение ее выделения) — один из признаков эффективного лечения «влажной» формы бронхиальной астмы. Такой параллелизм не случаен. Он отражает глубокие наблюдения и замечательные обобщения многовековой народной лечебной практики. К сожалению, подобные совпадения, рациональные зерна, дошедшие до нас из глубины веков, служат ложным основанием для апологии религиозных постов как эффективного универсального средства при всех болезнях. Врачебная практика зачастую подтверждает обратное.

Интересно и то, что при подготовке к РДТ со всеми больными проводились сеансы психотерапии, направленные на положительное отношение к лечебному голоданию. Активное позитивное отношение больных к разгрузочной терапии во многом предопределило успех лечения. Здесь можно провести прямую аналогию с психологической подготовкой к постам, осуществляемой церковью. Священнослужители задолго до постов начинают настраивать паству соответствующим образом, перед Великим постом даже вводят специальные подготовительные недели, что облегчает верующим жесткое самоограничение в пище на длительное время.

В обоснование постов часто приводятся доводы о преимуществе растительной пищи по сравнению с животной. В дореволюционном пособии для священнослужителей «Уроки и примеры христианской любви. Опыт катехизической хрестоматии» помещен панегирик в пользу вегетарианства. Утверждается, что растительная пища естественнее для человека, чем мясная; что вегетарианцы реже болеют, а продолжительность их жизни больше. Переход к вегетарианству влечет за собой и нравственное перерождение общества.

В наше время вновь вспыхнул интерес к учению вегетарианцев, пополняются ряды их последователей. Поскольку вегетарианство и религиозные посты с их отказом от мясной пищи идут как бы параллельными путями, подробнее остановимся на этом вопросе. Происходящий от латинского слова «вегетариус» (растительный) термин «вегетарианство» означает питание продуктами растительного происхождения. Однако вегетарианцы бывают разные, варианты их системы питания подчас значительно отличаются друг от друга. Старовегетарианцы («чистые», или строгие, веганы) питаются только сырыми раститель-

ными продуктами, другие — допускают их варку или жарение. Младовегетарианцы наряду с растительной пищей включают в рацион молочные продукты и яйца, а иногда даже рыбу и «белое» мясо.

Лактовегетарианство совмещает растительные и молочные продукты. Питание при таком расширенном вегетарианстве позволяет почти полностью обеспечивать организм всеми необходимыми веществами, в том числе и витаминами группы В. Но при этом оказывается низкой энергетическая ценность дневного рациона. А в низкокалорийном питании белок будет использоваться не для пластических целей, а пойдет на энергетические нужды, что может вызвать белковую недостаточность. Один из недостатков растительных продуктов состоит в следующем: чтобы только за счет их одних обеспечить потребность организма в белке (к тому же неполноценном), нужно значительно увеличить суточный пищевой рацион. При этом неизбежно возрастут нагрузки на органы пищеварения, напряженнее будет происходить обмен веществ.

Церковь всегда относилась к мясной пище сдержанно и поощряла тех верующих, которые полностью отказывались от ее употребления. Известно апостольское изречение на этот счет: «Не буду есть мяса во век, чтобы не соблазнять брата моего». Мясо попало в категорию едва ли не греховной пищи. Вегетарианцы также считают его источником многих болезней. Мясная пища действительно содержит ряд веществ, избыток которых может вызвать нежелательные последствия, спровоцировать обострение некоторых недугов, особенно в пожилом возрасте. Но было бы ошибкой на этом основании полностью исключать мясную пищу из рациона. Многие ученые считают, что растительный белок, которым богаты горох, соя, дрожжи, не может полностью заменить белок животного происхождения. Именно мясо гораздо богаче незаменимыми аминокислотами по сравнению с любым представителем растительного царства. Кроме того, большинство овощей и фруктов отличает низкое содержание белка. В картофеле, например, его всего 2%, в капусте и того меньше — 1,4%. Мясо содержит 18,2–20,8% белка высокого качества. Растительный белок усваивается организмом гораздо хуже, что небезразлично для здоровья.

С другой стороны, без растительной пищи рацион человека также будет неполноценным. Содержащиеся в ней так называемые балластные вещества (сырая клетчатка) необходимы для

нормальной жизнедеятельности организма. В народе давно подмечено это и узаконено разумное сочетание растительной и животной пищи. Наши предки испокон веков занимались хлебопашеством, разводили скот и ловили в реках рыбу, промышляли в лесу зверей, занимались бортничеством. Использовались в пищу всевозможные дары леса: ягоды, грибы, травы, съедобные коренья. В крестьянский рацион шли даже дикорастущие растения: крапива, борщевник, сныть. Заготовляли впрок щавель, а ранней весной использовали в пищу побеги полевого хвоща. В голодные годы многих спасала лебеда. Любимыми огородными растениями у славян были капуста, репа, морковь, свекла, редька. Картофель появился гораздо позднее. Как видим, крестьянская пища отличалась простотой и разнообразием. Из продуктов животного происхождения чаще всего в пищу использовали молоко, творог, сметану. Что касается мяса, то, как об этом говорилось выше, его изобилия в крестьянских семьях не было.

Среди православных теологов, особенно активно доказывавших телесную пользу постов и пытавшихся при этом опереться на медицину, выделяется митрополит Александр Введенский (1888–1946) — один из лидеров обновленческого движения в русском православии, возникшего после Октябрьской революции. В 1914 году, будучи священником в Симбирске, он издал брошюру «Христианский пост и современная медицина», в которой утверждается, что христианский пост имеет несколько степеней. В некоторые дни церковь предлагает полностью воздерживаться от пищи — это абсолютный пост. В другие дни церковь разрешает одно только сухоядение, то есть употребление овощей без варева и масла или же растительную пищу с маслом. Наконец, церковь во время постов дозволяет употреблять в пищу рыбу. Абсолютное, то есть полное голодание А. Введенский рассматривал как универсальный метод лечения болезней.

Отцы церкви не раз выступали в пользу воздержания, осуждали чревоугодие: «Не так сильное течение рек размывает берега и обрушивает их, как сластолюбие и пресыщение подрывают все опоры нашего здоровья». С такими суждениями медики охотно соглашаются. Нельзя отрицать разумность воздержания, понятого как самоограничение, умение избегать излишества, наносящего и физический, и моральный вред.

Неоднозначные последствия для организма длительного, изнурительного пощения лучше всего проследить на примере

Великого поста, или святой Четыредесятницы, как называли в старину этот период. Завершался Великий пост крупнейшим христианским праздником — Пасхой, приходящейся по старому календарю на срок от 22 марта до 25 апреля. Границы этого праздника подвижны. Напомним, что на усвоение 1 г белка организм расходует 1 мг витамина С. Если этого витамина не хватает, то белок не усваивается, а гниет в толстой кишке, отравляя человека. Великий пост неспроста приходится на раннюю весну — в пище нет витамина С, следовательно, вредно есть и мясные блюда. Когда появится первая зелень — источник этого витамина, есть скоромную, богатую белками пищу вновь разрешается.

Не следует забывать, что родиной православия является Ближний Восток, где весна наступает намного раньше, чем в России. У нас Великий пост совпадает с ранней весной, когда организм еще ослаблен, а продукты (прежде всего овощи) прошлого года утратили многие целебные и питательные свойства, в них уменьшилось содержание витаминов, особенно витамина С. Лесной, луговой и огородной зелени в это время нет. А вот что пишут по этому поводу И. М. Скурихин и В. А. Шатерников: «Длительные религиозные посты, особенно так называемый Великий пост у православных христиан, продолжающийся семь недель, обрекая верующих на недостаточное питание, вредно сказываются на их здоровье. При недостаточном питании происходит задержка роста и развития, снижается трудоспособность, возникает умственная и физическая слабость. Дефицит белка в питании сравнительно быстро приводит к снижению сопротивляемости организма к различным инфекциям в результате угнетения реакций иммунитета». Видимо, неспроста еще М. Ломоносов ставил перед Святейшим Синодом вопрос о переносе Великого поста на более поздние сроки.

Следует знать и то, что длительные и жесткие ограничения в пище полезны далеко не для каждого организма. Они могут спровоцировать обострение заболеваний органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы. Абсолютный пост или полный голод иногда могут привести к прямо противоположным результатам — смягчить психические заболевания или обострить их течение. Осторожность в оценках здесь необходима, дабы не нанести еще большего вреда человеку. Всегда будет лучше, если вы предварительно проконсультируетесь со специалистом.

Говоря о вредных последствиях поста, мы не можем не рассмотреть и такой аспект, как режим питания. Наиболее благо-

приятным для здоровья является четырехразовое питание. С этой точки зрения обильная еда один раз в день, да еще вечером, противопоказана не только больным, но и здоровым, поскольку усиливает возможность возникновения инфаркта миокарда, обострения язвенной болезни, хронического гастрита и холецистита. Между тем именно такой пищевой режим во время постов иногда рекомендует церковь.

Проблему можно рассмотреть и с другой точки зрения. Все христианские многодневные посты заканчиваются большими религиозными праздниками: Пасхой, Рождеством, Успеньем, днем святых Петра и Павла. Эти торжества сопровождаются соответствующими пиршествами. Застолья бывают, как правило, обильными и состоят из запрещенных в посты жирных, богатых белками и трудноперевариваемых блюд. Нет ничего удивительного в том, что истомившиеся после однообразия еды люди буквально набрасываются на вожделенную пищу. Неумеренность и несдержанность в еде, переходящие порой в обжорство, зачастую приводят к печальным последствиям.

Дело в том, что праздничные трапезы, включающие обильную жареную пищу, жирную пасху, сдобные куличи, да еще сопровождающиеся возлияниями, следуют за периодом совсем иного, обедненного питания на основе растительной пищи. Такие резкие перепады не проходят бесследно для органов пищеварения и организма в целом. Пищевые перегрузки на фоне нервного возбуждения вызывают серьезные стрессовые состояния. Это может привести к неблагоприятным, иногда трагическим последствиям. В частности, могут обостриться хронические заболевания органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы, чаще всего у стариков с ослабленной конституцией и пониженным иммунитетом.

Суммируем сказанное. К постам, если к ним подходить с позиций медицины, необходимо относиться как к любому лечению — грамотно и осторожно, тогда они принесут пользу, а не вред. При этом обязательно надо учитывать следующее:

• исключение на длительный срок из рациона наиболее ценных продуктов может привести к значительному ослаблению организма и даже дистрофии со всеми вытекающими отсюда последствиями;

• неприемлем режим питания, устанавливаемый во время строгих постов,— одноразовый прием пищи, да еще вечером; такой режим нефизиологичен и противоречит современным требованиям науки о питании;

• следующие за постами периоды обильного приема пищи провоцируют обострение целого ряда хронических заболеваний;

• рациональное зерно в постах есть, особенно в однодневных. Отказ от мясной пищи дважды в неделю условно можно рассматривать как разгрузочные дни.

Но стоит ли практиковать посты как диетотерапию, если эти функции гораздо грамотнее и эффективнее выполняет наука о питании? Посты не содержат никаких особенных секретов, которые не были бы известны специалистам-диетологам.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОСТИТЬСЯ С ПОЗИЦИЙ ПРАВОСЛАВНОЙ ЦЕРКВИ

«Если православный христианин не постится в Великий пост или по средам и пятницам в течение всего года, за исключением праздничных дней, то миряне по 69-му правилу святых апостолов отлучаются от причащения Святых Таин, а священники извергаются. Послабление в посте допускаются для немощных, больных, престарелых».

Это — правила святых апостолов о постах, которые были установлены православным христианам. Сегодня церковь более лояльно относится к соблюдению постов, к их строгости, но поститься верующий человек должен обязательно.

С позиций церкви, основа поста — борьба с грехом через воздержание от пищи. Именно воздержание, а не изнурение тела. Поэтому правила соблюдения постов каждый должен соизмерить со своими силами, степенью своей подготовки к посту.

Пост — аскетический подвиг, требующий подготовки и постепенности. Начинать поститься необходимо постепенно, поэтапно, начав хотя бы с воздержания от скоромной пищи в среду и пятницу в течение всего года. Некоторые необдуманно и поспешно берутся за подвиги поста и начинают поститься безмерно, строго. Вскоре они или расстраивают свое здоровье, или от голода становятся нетерпеливыми и раздражительными — злятся на всех и на все; пост быстро становится для них невыносимым, и они бросают его.

Каждый сам должен определить, сколько ему требуется в сутки пищи и питья; потом понемногу надо уменьшать количество употребляемой пищи и довести его до того, сколько требует строгость поста в эти дни.

Желающие соблюдать пост должны посоветоваться с опытным духовником, рассказать ему о своем духовном и физическом состоянии и попросить благословения на совершение поста.

Пост — это не смирительная рубашка. Пожилые, больные люди, дети (до 14 лет), а также беременные женщины освобождаются от строгого поста. Однако о мерах послабления следует посоветоваться со священником.

Отцы Церкви строго обличали тех, кто употреблял во время поста пищу хотя и постную, но изысканную. «Есть такие хранители Четыредесятницы (дни самого строгого поста),— говорит блаженный Августин,— которые более прихотливо, нежели благочестиво проводят ее. Они более изыскивают новые удовольствия, нежели обуздывают ветхую плоть. Богатым и дорогим подбором разных плодов они хотят превзойти разнообразие самого вкусного стола. Сосудов, в которых варилось мясо, они страшатся, а не страшатся похоти чрева и гортани своей». Лучше и правильнее поститься не через изысканность, а через разнообразие стола.

Пост — это не только диета. Пост телесный без поста духовного ничего не приносит для спасения души, даже наоборот, может быть и духовно вредным, если человек, воздерживаясь от пищи, проникается сознанием собственного превосходства. Истинный пост связан с молитвой, покаянием, с воздержанием от страстей и пороков, искоренением злых дел, прощением обид, воздержанием от супружеской жизни. Пост не цель, а средство — средство смирить свою плоть и очиститься от грехов. Без молитвы и покаяния пост становится лишь диетой.

Постясь телесно, в то же время необходимо поститься и духовно. «Постящеся, братие, телесне, постимся и духовне, разрешим всяк союз неправды»,— проповедует Святая Церковь. Сущность поста выражена в следующей церковной песне: «Постясь от брашен, душа моя, а от страстей не очищаясь, напрасно утешаемся неядением, ибо если пост не принесет тебе исправления, то возненавидена будет от Бога, как фальшивая, и уподобится злым демонам, никогда не ядущим».

ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Великий пост (Четыредесятница) установлен в память о том, как Господь Иисус Христос сорок дней постился в пустыне, а

Страстная седмица посвящается воспоминанию последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребения Иисуса Христа. В святую Великую Четыредесятницу, в первый день первой недели — в понедельник — есть не подобает, также и во вторник. В среду подаются хлеб и вареные овощи. Те, кто не может обходиться без еды в первые два дня, едят хлеб и квас.

В субботу и в воскресенье разрешаются растительное масло и вино. Рыбу же есть не дозволяются в течение всего поста, кроме праздников Благовещения Пресвятой Богородицы (если праздник приходится на понедельник, среду или пятницу, то дозволяется только растительное масло) и Входа Господня в Иерусалим (Вербное Воскресенье). В навечерие праздника Благовещения дозволяются растительное масло и вино, если этот праздник будет прежде субботы святого праведного Лазаря.

ПОСТ СВЯТЫХ АПОСТОЛОВ ПЕТРА И ПАВЛА

Петров пост установлен в честь святых апостолов и в воспоминание того, что они, по сошествии на них Святого Духа, разошлись из Иерусалима по всем странам, пребывая всегда в подвиге поста и молитвы. Начинается этот пост через неделю после Пятидесятницы и продолжается до 29 июня (12 июля по новому стилю), дня памяти апостолов Петра и Павла. По субботам и воскресеньям дозволяется рыба. По вторникам и четвергам разрешаются пища с растительным маслом и вино. По понедельникам, средам и пятницам — строгий пост. Пища без растительного масла.

ПОСТ ПРЕСВЯТОЙ БОГОРОДИЦЫ

Пост Пресвятой Богородицы (Успенский пост) установлен в честь Пресвятой Богородицы. Божия Матерь, готовясь отойти в вечную жизнь, постоянно постилась и молилась. Так и нам, слабым и немощным (духовно и физически), тем более следует прибегать к посту, обращаясь к Пресвятой Деве за помощью во всякой нужде и молитве. Успенский пост начинается 1 (14) августа и продолжается по 14 (27) августа. Строгий пост. Рыба дозволяется лишь в праздник Преображения Господня. В понедельник, среду и пятницу — пища без растительного масла.

РОЖДЕСТВЕНСКИЙ ПОСТ

Рождественский (Филиппов) пост установлен для того, чтобы мы ко дню Рождества Христова очистили себя покаянием, молитвой и постом, чтобы с чистыми сердцем, душой и телом могли благоговейно встретить явившегося в мир Сына Божия и чтобы кроме обычных даров и жертв принести Ему наше чистое сердце и желание следовать Его учению. Рождественский пост начинается 15 (28) ноября, в день памяти апостола Филиппа, и продолжается до 24 декабря (6 января). Устав Церкви о питании во время этого поста такой же, как и во время поста святых апостолов Петра и Павла. В последнюю неделю перед Рождеством Христовым — строгий пост, а в Рождественский сочельник есть разрешается лишь один раз в день, после восхода первой звезды.

ПОСТНЫЕ ДНИ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА

Среда и пятница

Среда и пятница — постные дни в течение всего года (исключая сплошные седмицы и Святки, от Рождества Христова до Крещения, во время которых поста нет). В среду Церковь вспоминает предательство Иудой Христа, а в пятницу — Его крестную смерть. По средам и пятницам в течение всей Пятидесятницы некоторыми монастырскими уставами разрешается рыба, а другими — лишь растительное масло и вино. В настольном календаре Московской Патриархии рыба по средам и пятницам разрешена лишь от Пасхи до Троицы.

Если на среду или пятницу выпадают праздники, то пост отменяется или ослабляется, в зависимости от того, какой праздник приходится на эти дни:

• на Рождество Христово и Богоявление поста нет;

• на Сретение Господне, Его Преображение, Рождество Богородицы, Введение Ее во храм и Ее Успение разрешаются рыба и вино;

• на Благовещение разрешаются рыба и вино, если этот праздник попадает на любой день Великого поста до Входа Господня в Иерусалим. Если же Благовещение выпадает на Страстную седмицу, то до Великого четверга включительно разрешаются в этот день растительное масло и вино, далее — только вино;

• на праздники рождества Иоанна Предтечи, святых апостолов Петра и Павла, Иоанна Богослова разрешаются рыба и вино.

Праздники, во время которых полагается поститься

В праздники Воздвижения Честного Креста Господня и Усекновения главы Иоанна Предтечи мясные, молочные продукты и рыбу есть не разрешается. Разрешаются пища с растительным маслом и вино. В Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления) — строгий пост.

Сплошные седмицы, во время которых поста нет

- Святки — с 25 декабря (7 января) по 5 (18) января.
- Мытаря и фарисея (неделя перед мясопустом).
- Масляная (сырная). В течение всей седмицы разрешаются сыр, масло и яйца.
- Пасхальная (Светлая). Во всю Светлую седмицу после Святой Пасхи поста нет.
- Троицкая. От праздника Сошествия Святого Духа на апостолов до недели Всех святых поста нет.

ПИТАНИЕ В ПЕРИОД ПРАВОСЛАВНЫХ ПОСТОВ

Существует мнение, что постный стол — это скудная пища. На самом деле это не совсем так. Постные блюда, так же, как и скоромные, могут быть бесконечно разнообразными, изысканными и виртуозно приготовленными. Не следует использовать пост как шанс похудеть: это несопоставимо с самой идеей постов. Честно решите для себя, какую цель вы преследуете, соблюдая во время постов определенные правила: похудеть; оздоровить организм, посидев на умеренной диете; сделать перерыв в бесконечном кормлении своей семьи; или же соблюдаете пост, поскольку вы человек верующий. Только в последнем случае вы можете утверждать, что соблюдаете пост. Все остальное правильнее будет называть своими именами. В любом случае, творческое отношение к приготовлению пищи и поиск интересных решений не повредят.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Селянка рыбная сборная. Очистить свежую рыбу, снять с нее филеи. Сварить бульон из белых кореньев, лука, перца, лаврового листа, зелени, кожи, костей и головы свежей рыбы. Про-

цедить, заправить поджаренной мукой с маслом, положить слегка поджаренные маринованные грибы. За 20 минут до подачи на стол вскипятить бульон, опустить в него филе свежей рыбы, сварить. Когда рыба будет готова, положить в суп отдельно сваренную соленую осетрину, раковые шейки, лимонный сок, поджаренное в масле пюре из помидоров, щепотку рубленой зеленой петрушки. Размешать, перелить в супницу, подать на стол.

Взять: 6–8 ершей, 300 г сига, 300 г судака, 300 г осетрины, 300 г белых кореньев, 2 луковицы, 1–3 шт. лаврового листа, 3–6 зерен перца, 20 шт. раковых шеек, 1 столовую ложку масла, 1 столовую ложку томата, 8–12 маринованных грибов, ½ лимона, щепотку зеленой петрушки.

Суп-рассольник из рыбы. Для рассольника берется свежая и соленая рыба. Из свежей — преимущественно судаки, ерши. Из соленой — осетрина, белуга. Соленую рыбу варят отдельно, отвар выливают. Если перед подачей на стол суп будет недостаточно острым, то прибавить отдельно вскипяченный огуречный рассол (но не уксус). Сварить бульон из обрезков кореньев, зернышек и кожи соленых огурцов, зелени, кожи, костей и головы очищенной рыбы с прибавлением по вкусу огуречного рассола и соли. Процедить через сито. В этом отваре поочередно варить филе нарезанной на порции рыбы. Когда сварится, вынуть рыбу из бульона. Поджарить муку с маслом, добавить 2 стакана ухи, прокипятить, процедить, развести остальным бульоном. Перед подачей на стол в суп положить красиво нарезанные, отдельно отваренные белые коренья, нарезанные ломтиками соленые огурцы, вареное филе рыбы, куски отдельно сваренной соленой рыбы. Все довести до кипения, перелить в супницу, добавить мелко порубленный укроп.

Взять: 6–8 шт. ершей, 300 г судака, 300 г соленой рыбы, 1–2 луковицы, 300 г белых кореньев, 5–10 соленых огурцов, пучок зелени, укроп, ½ стакана муки, 1 столовую ложку масла, огуречный рассол.

В рассольник можно вместо муки положить ¼ стакана отдельно сваренной перловой крупы. Можно положить в суп раковые шейки или пюре из помидоров.

Щи из кислой капусты со щукой или другой рыбой. В 1½ столовой ложки масла поджарить 1–2 луковицы и в 3 стакана кислой, слегка отжатой капусты всыпать столовую ложку муки. Развести рыбным бульоном, сваренным из кореньев, перца, лаврового листа, костей, кожи и головы рыбы. Процедить, сварить

до готовности. Филе щуки или другой крупной рыбы нарезать порциями, поджарить в 2-х столовых ложках масла, дать обсохнуть на бумаге, опустить в кипящие щи, сварить до готовности. Перед подачей на стол добавить толченый перец, петрушку и укроп.

Взять: 1 кг щуки или другой рыбы, 500 г кислой капусты (3 стакана), 2–3 столовые ложки масла, 2–4 луковицы, 1 столовую ложку муки, петрушку, укроп.

Суп грибной с рисом. Сварить бульон из 2 луковиц, 1 моркови, 5–10 зерен перца, 2–3 шт. лаврового листа и 100 г грибов. Процедить. 1 морковь и половину порции петрушки нашинковать как лапшу, поджарить в 1 столовой ложке масла, опустить в бульон. Добавить полстакана риса, сварить его до готовности. Положить мелко нашинкованные грибы. Вскипятить, добавить зелень и подать на стол.

Суп грибной с картофелем и манной крупой. Сварить бульон, как сказано выше, процедить. На 30 мин опустить в него вымытый, мелко нарезанный картофель и всыпать ½ стакана манной крупы. Прокипятить, подать на стол с укропом.

Суп-пюре из картофеля. Сварить бульон из кореньев и пучка зелени, процедить. Положить полную глубокую тарелку очищенного картофеля и половину французской булки (без корки), ½ столовой ложки муки, растертой с 1 столовой ложкой постного масла, в котором можно поджарить ½ луковицы. Разварить, протереть сквозь дуршлаг, развести кипяченой водой, чтобы суп был консистенции жидкой сметаны. Всыпать зелень, подавать с гренками или с фаршем из селедки.

Суп-пюре из помидоров. Отварить морковь, петрушку, сельдерей, лук-порей, 1–2 луковицы, 5–10 зерен перца, пучок зелени; процедить. Взять 3–5 штук самых зрелых помидоров, зернышки удалить, а мякоть мелко нарезать, сложить в кастрюлю, положить 2–3 столовые ложки масла; тушить до мягкости, но чтобы не подгорело. Всыпать ½ столовой ложки муки, размешать. Налить немного бульона, прокипятить, протереть сквозь дуршлаг, долить бульон, положить отдельно сваренную перловую крупу (½ стакана). Подать с гренками.

Суп овсяный. 2 стакана овсяной крупы промыть в теплой воде, поставить варить. Когда закипит, снять накипь, посолить, положить столовую ложку постного масла. Кипятить, пока суп не станет консистенции густых сливок. Дать устояться или процедить и протереть сквозь сито до желаемой густоты.

Подавать с гренками. В этот суп некоторые кладут поджаренную в масле луковицу.

Суп овсяный с черносливом и изюмом. Сварить овсянку, как сказано выше; добавить отдельно отваренный чернослив и изюм (всего 2–3 стакана).

Бульон грибной с пирожками. 350 г сушеных белых грибов вымочить в теплой воде в течение часа, тщательно промыть, обдать кипятком. Затем грибы нарезать, положить в кастрюлю вместе с кореньями, луком и зеленью петрушки, сельдерея и порея, добавив, по желанию, чайную ложку тмина. Залить водой и кипятить, пока не разварятся коренья. Заправить бульон столовой ложкой масла с поджаренными в нем мелко нашинкованным луком и кореньями. Прокипятить, процедить, подать на стол с укропом и кореньями.

Суп с черным хлебом. 2 моркови, 1 корень петрушки и 1 корень сельдерея разрезать вдоль пополам. Половину порции поджарить докрасна вместе с разрезанной луковицей. Все сварить вместе с остальными кореньями, добавив лук-порей и пучок зелени. Процедить. 200 г ржаного хлеба нарезать ломтиками, подсушить в духовке (но чтобы не подгорели). Залить процеженным кипящим отваром так, чтобы покрыло хлеб; накрыть крышкой, дать постоять около часа, процедить. Нарезать соломкой 1 большую морковь, 1 сельдерей, взять ложку зеленого горошка, все сварить в процеженном отваре. Перед подачей на стол влить в суп хлебный настой, вскипятить.

Взять: 200 г ржаного хлеба, 3 моркови, 2 петрушки, 1 сельдерей, 1 лук-порей, 1 луковицу, 1 столовую ложку масла, 1 столовую ложку зеленого горошка, укроп.

Суп весенний. Сварить бульон из поджаренных и сырых кореньев с двумя луковицами и пучком зелени; процедить. За час до подачи на стол подготовить молодой очищенный картофель, очищенную каратель, зеленые цельные стручки фасоли, ложку вылущенного свежего горошка, головку цветной капусты, разделенную на части. Все опустить в подсоленный кипяток, дать закипеть, тотчас откинуть на дуршлаг. Облить холодной водой, переложить в отдельную кастрюлю, налить процеженный отвар из кореньев. Тушить до мягкости, но чтобы не разварилось (поэтому картофель и цветную капусту кладут в последнюю очередь). В супницу положить зеленый укроп и петрушку, перелить овощи с бульоном, долить остальной процеженный бульон.

Взять: 300 г основных кореньев, 2 луковицы, пучок зелени, кочешок цветной капусты, горсть стручков фасоли, 1 столовую ложку лущенного зеленого горошка, 6–8 шт. картофеля, зелень укропа и петрушки.

Суп из свежих грибов. Сварить 400 г основных кореньев, 1–2 луковицы и пучок зелени. За час до обеда взять полную тарелку очищенных свежих грибов (белых, маслят, рыжиков или груздей, но только не волнушек). Обдать их кипятком, поджарить в двух столовых ложках масла с мелко нарубленной луковицей, обсыпать 1–2 ложками муки. Налить 5 тарелок процеженного отвара, добавить 6–9 ломтиков нарезанного картофеля, сварить. Положить горсть нарезанного зеленого лука, посолить, вскипятить, вылить в супницу, добавив мелко нарубленную зелень укропа и петрушки.

Рассольник. Сварить бульон из зелени, обрезков кореньев, кожицы и сердцевины вымытых соленых огурцов, процедить. Очищенные от кожицы коренья обдать кипятком, слить его, положить столовую ложку масла, влить немного процеженного бульона, накрыть крышкой, тушить на слабом огне. Когда коренья наполовину будут готовы, положить картофель, накрыть снова крышкой, потушить до мягкости. ⅓ стакана перловой крупы промыть, налить холодной воды, сварить до мягкости, откинуть на сито, облить холодной водой. Соленые огурцы, очищенные от кожицы и сердцевины, разрезать вдоль на 4 части; мякоть нарезать ломтиками, опустить в соленый кипяток, вскипятить, откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Рассол из огурцов процедить, вскипятить. Столовую ложку муки, разведенной ½ стакана холодной воды, развести частью огуречного рассола, вскипятить; развести процеженным бульоном, добавить по вкусу огуречный вскипяченный рассол, еще раз вскипятить. Положить в бульон перловую крупу, огурцы, коренья и картофель, вскипятить. Подавать с зеленью укропа.

Взять: 6–8 соленых огурцов средней величины, огуречный рассол, зелень, луковицу, 300 г основных кореньев, 6 шт. крупного картофеля, 1 столовую ложку масла, 1 столовую ложку муки, ⅓ стакана перловой крупы, укроп.

Щи с грибами. Нарубить мелко 2 луковицы, поджарить в 1 столовой ложке масла. Положить 3 стакана кислой, слегка выжатой капусты, еще раз поджарить, развести грибным бульоном, влить в щи. Положить несколько мелко нашинкованных отваренных грибов, прокипятить, добавить соль и перец по вкусу.

Взять: 600 г кислой капусты, 1 столовую ложку масла, 350 г сушеных грибов, 1 столовую ложку муки, 2 луковицы, 6–7 зерен перца.

Щи зеленые из молодой крапивы. Сварить бульон из обрезков кореньев, пучка зелени и 2–3 сушеных грибов; процедить. 800 г молодой крапивы перебрать, промыть, опустить в соленый кипяток, беря на каждые 3 стакана воды по 1 столовой ложке соли. Вскипятить, но не под крышкой, откинуть на сито, обдать холодной водой, отжать досуха, снова перебрать, мелко нарубить. В столовой ложке масла поджарить мелко нарубленную луковицу, всыпать крапиву, поджарить ее, помешивая лопаточкой, чтобы не подгорела. Добавить 100 г сваренного щавеля, накрыть крышкой, дать постоять на краю плиты, положить столовую ложку муки, поджаренной в масле. За 30 мин до подачи на стол развести процеженным отваром из кореньев, вскипятить, перелить в супницу, добавив туда отдельно сваренные коренья, зеленую петрушку и укроп.

Взять: 800 г крапивы, 1–2 луковицы, 400 г моркови и сельдерея, пучок зелени, 2–3 гриба, 100 г щавеля.

Щи из кислой капусты. Сварить бульон из 400 г кореньев, 2 луковиц, 2–4 сушеных грибов и пучка зелени; процедить. 3 стакана кислой капусты отжать, порубить, поджарить до мягкости с 1 столовой ложкой масла, мелко нарубленной луковицей и 2 ложками муки. Залить бульоном, сварить до мягкости. Многим больше нравится рубленная, нежели шинкованная капуста. Подают к щам гречневую кашу или пирожки.

Кислые щи из свежей капусты. 10 кислых мелких яблок залить водой, варить с луковицей, пока не разварятся. Небольшой кочан капусты очистить, мелко нашинковать, посолить. Через 10 минут вынуть, положить в процеженный отвар из кореньев и зелени, дать закипеть. Потом влить по вкусу квас из разварившихся яблок. Незадолго до подачи на стол мелко нарубленную луковицу поджарить в масле, но не докрасна, всыпать 2 столовые ложки муки. Заправить щи, вскипятить.

Щи зеленые из щавеля или из щавеля со шпинатом. Сварить бульон из кореньев, луковицы, пучка зелени и 2–4 сушеных грибов. 600 г молодого щавеля, перебрать, промыть, отжать, мелко порубить, переложить в кастрюльку. Положить столовую ложку масла, тушить в собственном соку, можно протереть сквозь сито. Если добавляют шпинат, то подготовить его, как и щавель. За 15 мин до подачи на стол развести процеженным бу-

льоном, не накрывая крышкой, дать закипеть. Для разнообразия в щи можно положить помидоры. 2–3 помидора вымыть, мелко нарезать, потушить в масле, залить бульоном и протереть. К щам подают крутую гречневую кашу, пирожки, пышки.

Борщ малороссийский. Сварить бульон из процеженного кваса, если он будет приятной кислоты; если же квас кислый, то развести его кипяченой водой. Вскипятить с пучком связанных между собой основных кореньев, зеленью, 6–8 листочками свежего свекольника и зеленого лука, положить 2 луковицы. Сварить, процедить. 200 г кислой капусты отжать, обдать кипятком, опять отжать.

400 г красной свеклы испечь, очистить, нашинковать. 2–3 помидора, очистив от семян, нарезать ломтиками, ¼ стакана белых бобов отварить в бульоне отдельно. За 15 минут до подачи на стол положить в процеженный бульон несколько картофелин, капусту, сваренные бобы, помидоры и ½ стакана муки, размешанной с ½ стакана остывшего бульона. Прокипятить, добавить по вкусу квас, соль, еще раз вскипятить. В супницу можно влить сок натертой красной свеклы (сырой или кипяченый; некоторые кладут натертую сырую свеклу). Положить зелень укропа; залить кипящим борщом. Подавать к борщу пышки или крутоны из гречневой крупы.

Борщ из сельдерея. 400 г листьев сельдерея обдать кипятком, откинуть на сито, мелко порубить. Масло и ½ стакана муки слегка поджарить, положить туда сельдерей, снова поджарить, развести 5 тарелками кипяченой воды, вскипятить, помешивая. Подавать, добавив 2 листочка мелко нарубленного сельдерея и укроп.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Окрошка из рыбы. Обжарить в масле или сварить в воде 1 кг рыбы; вынуть кости, филе нарезать кусками, положить в суповую чашку, добавив свежие или соленые огурцы, зеленый лук, укроп, эстрагон. Развести двумя бутылками кваса, добавить по вкусу соль и перец.

Окрошка сборная. Очистить и нарезать огурцы (свежие или соленые), маринованные грибы, маринованные соленые грузди, волнушки, рыжики, яблоки (свежие и моченые), сливы, вишни, персики и моченый виноград. Сварить и очистить картофель, свеклу и зеленую фасоль (всего — полную тарелку), сложить все

в супницу. Перед подачей на стол положить в керамическую посуду ½ столовой ложки готовой горчицы и чайную ложку соли, влить по капле столовую ложку масла, помешивая, пока горчица не превратится в густой соус. Развести 1 литром кваса, добавить, по желанию, соль, перец, зеленый лук, петрушку, укроп. Размешать, положить кусок льда.

Ботвинья. 600 г щавеля очистить, промыть, сварить в собственном соку, протереть через сито. Положить 400 г свежих огурцов, очищенных от кожицы и нарезанных кусочками, горсть зеленого мелко накрошенного лука, растертого с чайной ложкой соли, чайной ложкой сахара, ½ чайной ложки готовой горчицы или чайной ложкой тертого хрена. Всыпать укроп; развести квасом. Подать отдельно в соленой воде с луком, пучком зелени, лавровым листом и перцем отваренную рыбу или раковые шейки и отдельно — мелко нарубленный лед, можно добавить хереса или шампанского.

Взять: 600 г щавеля, 6 огурцов, зеленый лук, ½ чайной ложки горчицы или хрена, чайную ложку соли и сахара, квас, 600 г рыбы или 25 раковых шеек, херес или шампанское.

СЛАДКИЕ ГОРЯЧИЕ СУПЫ, ХОЛОДЦЫ

Суп из слив с вином. 6 стаканов зрелых слив типа угорки положить в кастрюлю, залить водой так, чтобы их только покрыло, варить, часто помешивая, чтобы не пригорели. Когда разварятся, протереть сквозь сито, всыпать немного корицы, 1 стакан сахара, 3–4 шт. толченой гвоздики, добавить стакан столового вина, вскипятить. Подавать с гренками.

Взять: сливы, ½ чайной ложки корицы, 1 стакан сахара, 3–4 шт. гвоздики, 1 стакан столового вина, 1 булку на гренки.

Суп из свежих яблок. Сладкие яблоки очистить от кожицы, разрезать каждое на 4 части, вырезать сердцевину, сварить в воде с сахаром, корицей, лимонной цедрой. Взять полную ложку картофельной муки, разведенной ½ стакана воды, вскипятить, помешивая. Перед подачей на стол можно влить 1–3 стакана белого столового вина и сок ½ лимона. Кожицу и сердцевину от свежих яблок надо сварить отдельно и затем добавить в суп.

Взять: 12–15 яблок, корицу, ½ лимона, 1 столовую ложку картофельной муки, около 1 стакана сахара.

Суп из сушеных яблок, чернослива, кишмиша, груш. 800 г сушеных фруктов (яблоки, чернослив, кишмиш, груши — все-

го понемногу) сварить, положить сахар, корицу, лимонную цедру. Столовую ложку картофельной муки, разведенной ½ стакана клюквенного морса, прокипятить. Перед подачей на стол влить, по желанию, вино, вскипятить.

Взять: 800 г сушеных фруктов, немного корицы, ½ лимона, 1 столовую ложку картофельной муки, сахар, ½–1 стакан вина, ½ стакана морса.

Простой суп из свежих ягод. Взять по 200 г малины, земляники, черной и красной смородины. Вскипятить 6 стаканов воды с сахаром, медом или патокой, положить корицу, заправить столовой ложкой картофельной муки, вскипятить. Кипящей водой залить ягоды, размешать, накрыть крышкой, оставить на горячей плите на несколько минут, затем подавать на стол.

Взять: 800 г разных ягод, сахар или мед, патоку, корицу.

Французский суп из пива. Цедру ½ апельсина и ½ лимона нашинковать; апельсин и лимон очистить от кожицы, нарезать ломтиками, взять ½ стакана изюма, 1–2 свежих яблока, 1–2 груши, разрезанные на несколько частей. Залить все тремя бутылками пива, вскипяченного с корицей, гвоздикой и сахаром. Вскипятить все вместе, перелить в суповую миску, подавать холодным или горячим.

В суп можно влить ложку рома или хереса.

Холодец из яблок. 10 штук крупных яблок очистить от кожицы, вырезать сердцевину, сварить в 3 стаканах воды. Добавить корицу, лимонную цедру, столовую ложку белого вина и немного тертой булки. Когда яблоки разварятся, протереть их сквозь сито в суповую миску, туда же процедить воду, в которой варились яблоки. Остудить, влить красное вино, сок одного лимона, ложку малинового или смородинового варенья, сахар по вкусу. Тщательно размешать.

Холодец из малины, земляники, клубники или смородины. 1 кг ягод протереть через сито, смешать с сахаром, поставить на лед. Всыпать немного свежих ягод, размешать. Подавать с пирожными.

БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

Тушеная кислая капуста. 600 г кислой шинкованной капусты промыть холодной водой, отжать, положить в кастрюльку, залить грибным бульоном, сваренным из 3–6 сушеных грибов. Положить мелко нашинкованные грибы, 1–2 штуки лаврового

листа, 2–3 горошины перца, посолить, сварить до готовности. Положить ½ столовой ложки муки, поджаренной в 2–3 столовых ложках масла с мелко нарубленной луковицей, смешать. Варить под крышкой до готовности.

Солянка из кислой капусты. 1 луковицу мелко нашинковать, поджарить в 2–4 столовых ложках масла. Положить 600 г кислой шинкованной капусты, промытой в воде и отжатой; размешать, накрыть крышкой. Затем положить 1–2 очищенных яблока, тушить вместе с капустой, помешивая, чтобы не пригорело. Заправить ½ столовой ложки муки, размешать, переложить в сотейник (ряд капусты, ряд испеченной рыбы и т. д.; посыпать перцем и зеленью, сверху — снова ряд капусты), украсить мелко нарезанными солеными огурцами, облить соусом из-под рыбы, запечь в духовке. Подавать на сковороде, посыпав мелкими сухарями.

Картофель с селедкой. 800 г сваренного и очищенного картофеля нарезать ломтиками; 2 вымоченные селедки очистить от костей, мелко нарубить. Поджарить 1–2 мелко изрубленные луковицы в 3–4 столовых ложках масла, смешать с селедкой и картофелем, посыпать толченым перцем, сверху — тертой булкой, окропить маслом, поставить в духовку, чтобы подрумянилось.

Картофельные котлеты. Очистить картофель, сварить в соленой воде, слить воду. Горячий картофель размять деревянным пестиком, протереть через сито, всыпать около ⅓ стакана муки, посолить. Сформовать котлеты, обвалять их в толченых сухарях, поджарить в ½ стакана масла. Подавая на стол, облить грибным соусом или соусом из селедки, добавив в него зеленый укроп, или кисло-сладким соусом из лука, или с зеленым горошком.

Горячий винегрет из картофеля и селедки. Несколько клубней картофеля сварить, протереть через сито. Мелко нарубить 1–2 селедки, смешать с картофелем, посолить, посыпать перцем, луком, облить маслом. Положить в сотейник, засыпать 3–4 толчеными сухарями, испечь.

Соус из белых бобов. 2 стакана белой фасоли или бобов опустить в кипяток, вскипятить, слить воду. Налить немного горячей воды, положить соль, 2 столовые ложки масла, пучок зелени. Тушить под крышкой на слабом огне; когда блюдо будет почти готово, положить 2 ломтика лимона (без косточек) и немного сахара. Тушить до готовности, добавить зелень. Подавать к рыбным котлетам или к завтраку.

Котлеты из грибов. 100 г белых сушеных грибов сварить в воде, мелко порубить. Один стакан риса сварить в воде с солью и петрушкой, откинуть на сито, смешать с грибами. Сформовать котлеты, обсыпать их мукой или каждую котлету окунуть в кляр, поджарить в масле. Подавать с зеленым горошком.

Закуска из сушеных белых грибов. 12–18 сушеных грибов промыть, сварить в воде с лавровым листом и перцем, дать воде стечь, обсушить полотенцем. Обмакнуть грибы в кляр, поджарить в ½ стакана масла.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Котлеты из рыбы. 1 кг щуки, судака или окуней очистить, вынуть кости; филе, мелко порубив, потолочь в деревянной ступке. Добавить булку, намоченную в воде и отжатую, 2 столовые ложки горчичного масла, соль, 2–3 горошины перца (толченого), мускатный цвет. Сформовать котлеты, обвалять в муке или мелко истолченных и просеянных сухарях, поджарить на сковороде в ¼–⅓ стакана постного масла. Или, смазав сотейник маслом, положить в него котлеты, посыпать мелко порубленной зеленью петрушки, мелко нарезанным лимоном без зерен, накрыть чистой бумагой, смазанной маслом, а затем крышкой; поставить в горячую печь на 10–15 минут.

Взять: 1 кг рыбы, 1 булку, 2–3 горошины перца, ¼ чайной ложки мускатного цвета, ½ стакана масла, зелень петрушки, ¼ лимона.

Рулет из рыбного фарша. Приготовить фарш (как указано выше), раскатать его, положить сверху сваренную и мелко нарубленную визигу с маслом, посыпать солью и перцем. Свернуть фарш, сформовать в виде продолговатой плоской булки, переложить на сковороду, смазанную маслом, посыпать просеянными сухарями, мелко нарубленной зеленью петрушки, мелко нарезанным лимоном (без зерен). Окропить горячим маслом, подлить масла, поставить в духовку, поливая стекшим соусом, в который можно добавить 2–3 столовые ложки ухи. Когда будет готово, осторожно переложить на блюдо, нарезать ломтиками.

Рыба жареная или печеная. 1 кг крупной рыбы (судак, щука, сиг, лещ, линь, карп, осетрина и пр.) очистить, промыть, разрезать вдоль пополам, вынуть кости, нарезать ровными кусками. Посолить и оставить на 1 час; вытереть досуха, обвалять в муке или сухарях. Раскалить сковороду, влить ¼–½ стакана масла

и, когда оно закипит, положить рыбу, обжарить ее с обеих сторон, посыпая сухарями и прокалывая вилкой (в толстых местах надо рыбу надрезать, чтобы хорошо поджарилась). Подавать на стол, посыпав зеленью петрушки.

Многие считают, что печеная рыба вкуснее жареной. В таком случае ее надо очистить, промыть, посолить, вытереть и, смазав хорошенько маслом, поставить на противне в духовую печь. Когда рыба слегка поджарится, посыпать сухарями и поливать стекшим с нее соусом, пока не испечется. Печь можно только крупную рыбу; мелкую (например, навагу, карасей, хариусы, окуней и пр.) надо жарить на плите, надрезав спинки в трех местах. Подавая на стол, сложить в виде колодца, посыпать зеленью петрушки.

Вареный карп с красным вином. Карпа можно варить в чешуе и без нее; некоторые считают, что в чешуе он вкуснее, хотя и не столь красив на вид. Заколов карпа, тотчас же спустить кровь в подсоленный, вскипяченный уксус. Очистив и разрезав рыбу на куски, натереть ее солью, не выбрасывая ни молоки, ни икру, которые очень вкусны. Сварить в пиве петрушку, сельдерей, порей, морковь, 1 сушеный гриб, 2 луковицы, перец, лавровый лист, 2–4 гвоздики. Положить в отдельную кастрюлю сначала голову карпа, потом лимонную цедру, корку ржаного хлеба, залить процеженным, сваренным с кореньями пивом. Варить на сильном огне; следить, чтобы рыба не пригорела. В столовой ложке масла поджарить столовую ложку муки; когда остынет, влить кровь рыбы с уксусом, положить жженный сахар; развести бульоном, в котором варился карп, добавить ½ стакана красного вина, немного сахара по вкусу, горсть обваренного кишмиша, лимонный сок по вкусу и 15 штук маринованных вишен. Вскипятить несколько раз, но чтобы соуса было много. Уложить карпа на блюдо, украсить ломтиками лимона и изюмом, полить соусом.

Взять: 1 кг карпа, зелень петрушки, 1 сельдерей, 1 лук-порей, 2 луковицы, 3–4 горошины перца, 2–3 шт. лаврового листа, 1 лимон, 2–4 шт. гвоздики, лимонную цедру, корку хлеба, ¼ стакана уксуса, 2 бутылки пива, 1–2 столовые ложки масла, 1 столовую ложку муки, 5–6 кусков сахара, ½ стакана красного вина, ½ стакана изюма, 15 шт. маринованных вишен.

Карп жареный или печеный. Очистить карпа от чешуи, разрезать вдоль, вымыть, порезать на куски, надрезать в нескольких местах хребет, натереть солью. Когда соль растворится,

вытереть досуха салфеткой, обвалять каждый кусок в муке, поджарить в горячем масле с обеих сторон. Если карп жарится целиком, то надо обжарить его на сковороде с обеих сторон, поставить в духовку на 30 мин. Подавать с салатами и соусами.

Карп под соусом с шампиньонами. 2 натертые луковицы и 12–20 штук очищенных и мелко искрошенных шампиньонов поджарить в 2–4 столовых ложках масла, влить 1½ стакана кипятка или рыбного бульона, 1 стакан красного вина, положить 2–3 горошины перца, ½ ложки нарубленной петрушки и 1 кг очищенного, вымытого, натертого половиной чайной ложки соли и нарезанного на куски карпа; накрыть крышкой и варить на сильном огне. Когда рыба будет готова, приправить ½ столовой ложки муки с ½ столовой ложки масла, прокипятить и подавать на стол.

Лещ вареный с хреном и яблоками. Рыбу очистить, посолить, разрезать на куски; залить кипящим легким уксусом, прикрыть на несколько минут, вынуть из уксуса. Сварить отдельно коренья с пряностями, залить процеженным бульоном сложенную в кастрюлю рыбу, сварить ее на сильном огне. Переложить на блюдо, украсить ломтиками лимона и тертым хреном, который смешать с кислыми тертыми яблоками, добавив немного уксуса и сахара, подлив немного соуса из-под рыбы.

Взять: 1 кг леща, зелень петрушки, 1 сельдерей, 1 лук-порей, 2 луковицы, 2–3 шт. лаврового листа, 10–15 горошин перца, 1 лимон, хрен, 3 кислых яблока, уксус, сахар.

Судак разварной под разными соусами. Рыбу очистить, выпотрошить, вырезать жабры, промыть в холодной воде, положить в рыбный котел на решетку. За полчаса до подачи на стол посолить, залить, чтобы едва покрыло, холодным бульоном, сваренным из белых кореньев, 3–4 луковиц, 2 лавровых листов, пучка зелени, 15–30 зерен перца; накрыть крышкой, поставить на большой огонь. Через 15 минут закипит вода, а еще через 15 минут судак будет готов. Осторожно выложить рыбу на длинное блюдо, гарнировать разварным картофелем, зеленью петрушки. Если судак подается холодным, то предложить к нему хрен с уксусом, соус из грецких орехов, соус горчичный.

Судак с гренками и картофелем. Филе сваренного судака уложить на блюдо в кружок, перекладывая слегка поджаренными гренками из белого хлеба. В середину положить разварной цельный картофель.

Треска с картофелем и горчичным соусом. Свежепросольную рыбу замочить на сутки, периодически меняя воду. Потом сварить ее в 2–3 водах. Гарнировать картофелем, посыпать зеленью.

Треска запеченная. Подготовить треску, как сказано выше. Смазать маслом жестяную кастрюльку, положить ряд сваренного и ломтиками нарезанного картофеля, посыпать его зеленой рубленой петрушкой и укропом, перцем (можно рубленым зеленым чесноком), облить ложкой масла, сверху положить нарезанную треску, покрыть ее картофелем и пр., облить маслом или кляром, обсыпать тертой булкой. Поставить в печь, дать подрумяниться.

Окуни жареные. 1 кг окуней очистить, вымыть, сделать на спинке 2–3 надреза. Крупную рыбу распластать, посолить, дать немного полежать, вытереть досуха, смазать маслом, обвалять в муке или сухарях, положить в раскаленное масло (½ стакана), поджарить. Подавать с огурцами, шинкованной капустой, маринованной свеклой и пр.

Раки вареные. 30–60 живых раков промыть в холодной воде, выложить в крутой соленый кипяток, в который опустить кусок докрасна раскаленного железа, а также пучок укропа. Накрыть крышкой, варить полчаса. Выложить на блюдо.

Форшмак. 2–3 луковицы поджарить в 2–3 столовых ложках масла, смешать с ¾ стакана сваренного риса, 12–18 штуками сваренного и размятого картофеля и 2 очищенными и мелко порубленными селедками. Сложить в кастрюльку, смазать маслом, посыпать сухарями, поставить в печь, чтобы подрумянилось.

САЛАТЫ К РЫБЕ, РАЗВАРНОМУ КАРТОФЕЛЮ, КАРТОФЕЛЬНЫМ И ГРИБНЫМ КОТЛЕТАМ

Свежая шинкованная капуста. 1 кочан капусты очень мелко нашинковать, можно обдать на сите кипятком. Когда вода стечет, переложить в салатник, посолить, добавить 2–3 столовые ложки масла, 1–2 столовые ложки уксуса, перец или сахар по вкусу.

Салат из картофеля и свеклы. Сварить 12 штук картофеля, испечь 3 штуки свеклы. Нарезать все ломтиками, добавить 200 г белой отварной фасоли, соли, немного перца, 2 столовые ложки масла, 2–3 столовые ложки уксуса, рубленую зелень.

Свекла с маслом. Красную свеклу испечь или сварить до мягкости (класть в холодную воду и варить, не закрывая крыш-

кой). Вынуть, остудить, очистить, нарезать ломтиками, сложить в салатник, добавить соль, перец, масло, уксус, рубленую зелень. Размешать и подавать на стол.

Тушеные яблоки. Из 6–10 яблок вырезать сердцевину, затем снять кожицу. Разрезать каждое яблоко на 4 части, сложить в кастрюльку, положить 1 столовую ложку масла, подлить 3–4 столовые ложки воды, посыпать сахаром, накрыть крышкой, тушить до мягкости. Можно так приготовить и сушеные яблоки.

ПУДИНГИ

Шарлотка из яблок с гренками. Взять черствую булку, срезать сверху корку, нарезать тонкими ломтиками, смочить вином с сахаром, посыпать корицей, обсушить. Обложить хлебом дно и бока кастрюли, смазанной маслом. 8–10 сладких и кислых яблок очистить, мелко нашинковать, наполнить ими кастрюлю, обложенную внутри гренками. Каждый ряд яблок пересыпать сахаром и корицей, добавляя понемногу вино с сахаром. Накрыть такими же гренками и крышкой, поставить в печь. Выложить осторожно на блюдо, полить (по вкусу) сиропом, приготовленным из 1½ стакана воды и 200 г сахара с лимонной цедрой.

Взять: 500 г булки, 1 кг яблок, ½ стакана сахара, корицу, 2 рюмки сотерна или хереса; на сироп – 200 г сахара и лимонной цедры (можно больше).

Пудинг постный на пару с яблоками. ½ стакана сладкого миндаля очистить, потолочь не слишком мелко, развести 1½ стакана кипяченой воды, добавить немного сахара. 350 г черствой булки нарезать тонкими ломтиками, намочить в молоке, сложить в блюдо. Кастрюльку смазать маслом, обсыпать сахаром, положить слоями булку, нарезанные яблоки, посыпать сахаром, положить слой варенья или фруктового пюре, опять слой булки и т. д.; варить на пару. При подаче на стол облить соусом: ½ стакана сиропа, ¼ стакана мадеры или портвейна, 1 стакан воды, добавить сахар, поставить на плиту, вскипятить, положить 1 чайную ложку картофельной муки, размешанной с водой, кипятить, помешивая, 2–3 минуты.

Взять: ½ стакана сладкого миндаля, 5–10 шт. горького миндаля, 350 г черствой булки, 1 столовую ложку масла, ½ стакана сахара, ½ стакана варенья, 6 яблок, ½ стакана сиропа, ¼ стакана мадеры, 1 чайную ложку картофельной муки.

Яблоки с рисом. 10 яблок средней величины очистить, разрезать, положить в кастрюльку, налить 2 стакана воды, положить чашку сахара, сварить. Когда яблоки будут готовы, откинуть на сито. Когда сироп стечет, сварить в нем 1 стакан риса (но чтобы он был рассыпчатый, а не разварился). Смешать рис с растертыми яблоками, переложить в сотейник, посыпать сухарями, поставить в печь, чтобы запеклось. Подать в скоромный день со сливками, а в постный день облить сиропом, приготовленным из стакана воды, ¼ стакана сахара и рюмки хереса.

Взять: 10 яблок, чашку сахара, 1 стакан риса, 2–3 сухаря; на сироп — 1 рюмку хереса и ¼ стакана сахара.

Рис с земляничным пюре. Сварить рис с кусочками ванили, выложить его на блюдо, оставив середину пустой. В середину влить земляничное пюре, приготовленное следующим образом: 800 г земляники (или 5 стаканов) перебрать, протереть сквозь сито, добавить ½–¾ стакана мелкого сахара, размешать.

Взять: 1 стакан риса, ваниль, 800 г земляники, ½-¾ стакана сахара.

Пудинг из риса с яблоками и вареньем. Из 6–9 яблок вырезать сердцевину, очистить от кожицы, сварить в малом количестве воды до половины готовности, наполнить их вареньем. В яблочной воде, добавив в нее немного сахара, сварить 1 стакан риса. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, положить половину риса, на него — яблоки, посыпать их сахаром с корицей, сверху прикрыть рисом. Поставить в печь на полчаса. Выложить на блюдо, облить вишневым или малиновым сиропом.

Пудинг из риса с черносливом. Рис разварить в воде, прибавить немного корицы и лимонной цедры, откинуть на сито, чтобы стекла лишняя жидкость. ½ стакана чернослива, ½ стакана изюма перебрать, промыть, обварить кипятком, накрыть, дать постоять, пока не остынет. Слить воду, чернослив и изюм смешать с рисом, добавив сахар, ваниль и варенье без сока или лимонного сока. Сложить все в мокрую форму, посыпанную сахаром, остудить. Выложить на блюдо, облить сиропом.

Взять: 1 стакан риса, немного корицы, цедру ½ лимона и немного сока, ½ стакана чернослива, ½ стакана изюма, ½ стакана варенья без сока и ¼ стакана сахара или ½ стакана ванильного сахара.

Пудинг из риса со свежими фруктами. Сварить 1 стакан риса, смешать его с ¼–½ стакана сахара и рюмкой ликера. 3 яблока, 4 груши, 4 персика очистить от кожицы, разрезать на 4 ча-

сти, добавить 8 желтых или красных слив без косточек, сварить в сиропе из 1 стакана воды и ¾ стакана сахара. Сливы опустить в сироп на 5 минут, а персики варить немного дольше. Небольшую форму (в виде кастрюльки) сполоснуть водой, посыпать крупно истолченным сахаром, положить слой риса, потом слой вареных фруктов, к которым можно добавить немного варенья крыжовника; снова слой риса, слой фруктов, сверху рис. Остудить. Выложить на блюдо, украсить зеленым и красным виноградом, сверху положить сваренные в сиропе грушу и сливы; полить оставшимся сиропом, к которому добавить рюмку ликера.

Взять: 1 стакан риса, 3 яблока, 4 груши, 4 персика, 8 слив, столовую ложку крыжовника из варенья, 1 стакан сахара, 2 рюмки ликера, зеленый и синий виноград.

Рис с клюквенным морсом. 2 стакана риса сварить завязанным в марле, чтобы был рассыпчатый, положить в него 10–20 штук сладкого и 5 штук горького истолченного миндаля, смешанного с сахаром. При подаче на стол полить густым клюквенным морсом с сахаром, протерев клюкву сквозь сито (200 г клюквы и 1 стакан мелкого сахара).

Яблоки с вареньем и миндальным молоком. Взять 1 кг яблок средней величины, из каждого яблока вырезать сердцевину, затем срезать кожицу, натереть лимоном, нафаршировать вареньем (лучше всего малиновым или вишневым). Выложить яблоки на круглое блюдо, облить их миндальным молоком, приготовленным из чашки миндаля и 1½ стакана воды. Не процеживая молоко, полить яблоки, поставить в духовку.

Взять: 1 кг яблок, 200 г миндаля, 1 стакан варенья, ½ лимона.

МУЧНЫЕ БЛЮДА И БЛЮДА ИЗ КРУПЫ

Русские блины заварные. На 1⅓ стакана гречневой муки взять 2⅓ стакана пшеничной муки. С вечера всю гречневую и половину пшеничной муки заварить 2½ стакана кипятка, интенсивно помешивая, чтобы образовался густой ком теста. Когда остынет, развести его 1½ стакана теплой воды и положить дрожжи, распущенные в рюмке воды. На следующий день добавить остальную муку, полную чайную ложку соли и чайную ложку сахара, выбить хорошенько лопаточкой. Когда поднимется, печь блины.

Оладьи. Растворить в 3 стаканах теплой воды 4 стакана муки, сухие дрожжи, соль, добавить столовую ложку сахара и ли-

монную цедру. Когда поднимется, не размешивая тесто ложкой, жарить оладьи в постном масле. Подавать с сахаром, разогретым маслом, вареньем или патокой.

Гренки из белого хлеба с вином. Булку нарезать ломтиками толщиной в 1,5 пальца или взять 12–18 постных сухарей, сложить в глубокую тарелку, полить белым вином, чтобы намокли, потом обвалять в мелком сахаре, выложить на блюдо, подсушить в печи. Подавая на стол, полить вином и на каждый ломтик положить варенья.

Взять: булку или сухари, 1 стакан вина, ½ стакана сахара, ½–1 стакана варенья или мармелада.

Гренки с мармеладом из чернослива. 500 г чернослива промыть, дать закипеть в воде, откинуть на дуршлаг, вынуть косточки. Сложить чернослив в кастрюлю, положить немного корицы, залить небольшим количеством воды, разварить до мягкости, протереть сквозь сито. ¼ стакана сахара вскипятить с ½ стакана воды, положить в сироп чернослив, уварить до густоты. 1½ батона белой булки нарезать ломтиками, сложить их на рашпор, подрумянить с одной стороны (или 12–18 продолговатых сухарей поджарить слегка в печи). На поджаренную сторону положить приготовленный мармелад, покрыть другим гренком, посыпать сахаром, сложить на рашпор. Поставить в горячую печь, подрумянить гренки с обеих сторон. Подавая на стол, облить сиропом из чернослива: косточки из чернослива истолочь в ступке, добавить к ним 50 г чернослива и ¼ стакана сахара, залить водой, варить на слабом огне, пока чернослив не разварится совершенно, а сироп не уварится до 1½ стакана; процедить.

Взять: 500 г чернослива (2½ стакана), ½ стакана мелкого сахара, 1½ булки или 12–18 сухарей, палочку корицы.

Булочки с вареньем и ромом. Взять 12–18 простых булочек, срезать с них крышечки, осторожно вынуть мякиш, заполнить густым вареньем или мармеладом, накрыть крышечкой, обмакнуть в сироп, приготовленный из ¾ стакана воды, рюмки рома и ¼ стакана сахара. Поставить в печь, чтобы обсохли (варенья ¾ стакана).

Каша манная с орехами и миндальным молоком. Расколоть 200 г грецких орехов или фундука. 10–12 штук горького миндаля обварить кипятком, очистить от кожицы, мелко истолочь, подливая 2 столовые ложки воды, добавить ⅔ стакана сахара. Вскипятить в кастрюльке 6 стаканов миндального молока, всы-

пать ½ стакана манки, сварить, смешать с орехами, тотчас подавать с сахаром. (Для приготовления миндального молока взять 200 г миндаля и ¼–½ стакана сахара.)

Каша пшенная с черносливом или миндальным молоком. 2 стакана пшена промыть в горячей воде, залить 3 бутылками воды, сварить до мягкости, посолить; подать отдельно масло. Кашу можно варить со 100 г чернослива. Или налить только 1,5 бутылки воды, а когда вода выкипит, влить 4½ стакана миндального молока, прокипятить. Подавать с сахаром.

Кутья из пшеницы с маком или с вареньем. 400 г пшеницы перебрать, промыть, высыпать в кипяток. Когда закипит, откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой, сложить в кастрюльку. Налить воды, вскипятить, накрыв крышкой, поставить в горячую печь. Когда упреет до мягкости, вынуть и поставить в холодное место.

Промыть 1 стакан мака, обварить кипятком, слить воду, промыть в холодной воде, слить ее, еще раз обдать холодной водой, слить ее, растереть в ступке, пока не побелеет и не разотрутся зерна, положить ½ стакана сахара или 2 столовые ложки меда. Смешать с пшеницей, подлив немного кипяченой, но уже остывшей воды. Вместо мака можно положить в пшеницу стакан ягод и фруктов из варенья (без сока), развести сахарной кипяченой водой.

ПИРОГИ И ПИРОЖКИ

Пирог со свежей капустой. 1 кочан капусты нашинковать, посолить. Через 10 минут вынуть, сложить в кастрюлю, положить 6–7 столовых ложек масла, 1 мелко нарубленную луковицу, поджарить, помешивая, до мягкости, но чтобы капуста не подрумянилась; когда остынет, положить соль, перец, укроп, начинить пирог.

Взять: на фарш — 1 кочан капусты, 1–2 луковицы, ¼–½ стакана масла, укроп, соль, перец; на тесто —1¼–1½ стакана воды, дрожжи, 3 столовые ложки масла, соль, 800 г муки.

Пирог со свежей капустой и рыбой. Приготовить капусту, как сказано выше. Между капустой положить ряд любой (800 г) рыбы (щука, судак и пр.), которую надо предварительно очистить, промыть, вынуть все кости, посолить, посыпать перцем, завернуть в чистое полотенце, дать полежать так 2 часа. Начинить пирог.

Пирог с кислой капустой и грибами. Готовить так, как сказано выше, только вместо рыбы взять 100 г сушеных грибов, которые надо сперва сварить, мелко нарубить, поджарить с луком в ¼ стакана масла. Смешать с капустой, начинить пирог.

Пирог с рыбным фаршем и рыбой. Взять для фарша 800 г судака или щуки, снять мясо с костей, слегка поджарить в 3–4 столовых ложках масла, мелко порубить. Добавить 1–2 мелко нарубленные луковицы, которые можно поджарить в том же масле; всыпать соль, перец, зелень укропа. Положить фарш на раскатанное тесто, сверху – рыбу, которую надо предварительно вычистить, промыть, вынуть кости, посыпать перцем, завернуть потуже в чистую салфетку. Сверху покрыть фаршем.

Пирог с грибами и рисом. 100 г сушеных белых грибов сварить до мягкости, мелко порубить. Мелко нарубленную луковицу поджарить в 4 столовых ложках масла, смешать с грибами, еще немного поджарить. Посолить, добавить перец, смешать с разваренным рисом (1 стакан), который можно сварить на грибном бульоне. Начинить пирог.

Пирог со свежими грибами. Полную глубокую тарелку шляпок белых грибов положить в кастрюлю, посыпать солью, перцем, зеленым луком и укропом, поставить на плиту. Когда грибы осядут, положить в них 2 столовые ложки масла и немного грибного бульона, прокипятить. Снять грибы с огня, остудить, начинить пирог.

Пирог сладкий или пирожки с яблоками. Приготовить тесто, покрыть следующей массой: 6–9 яблок очистить, мелко нарезать, слегка поджарить с ½ стакана сахара и палочкой корицы. Влить 1–2 рюмки хереса или рома, положить мелко нарубленную лимонную или апельсиновую цедру. Тушить все, пока не погустеет, остудить.

Пирог или пирожки с вареньем. Приготовить тесто, испечь. Смазать вареньем (малиновым, вишневым, смородинным или абрикосовым). В абрикосовое варенье можно влить ¼ рюмки рома.

Пирог сладкий со свежими ягодами. Приготовить тесто, раскатать, сверху положить 400 г свежей малины или вишен, из которых предварительно вынуть косточки, посыпать ½ стакана сахара, украсить полосками теста. Дать подняться, смазать медом с водой, поставить в печь.

Пирог сладкий с черносливом. Испечь пирог, покрыв его следующей массой: 200 г чернослива обварить кипятком, на-

крыть, откинуть на решето, вынуть косточки, чернослив мелко порубить. Сварить густой сироп из 1 стакана сахара и ⅜ стакана вина, всыпать 200 г не слишком мелко истолченного сладкого миндаля, нарубленный чернослив, мелко нарубленную апельсиновую корку, немного мелкой корицы и гвоздики. Поставить на огонь, перемешивать, чтобы все слегка подсохло; остудить, покрыть пирог, испечь.

Сладкий пирог с рисом. Приготовить тесто. 1 стакан риса сварить, остудить, влить рюмку рома, положить ½ стакана сахара, чайную ложку корицы, 2 столовые ложки мелко нашинкованной апельсиновой корки, размешать. Раскатать тесто очень тонко, испечь закрытый пирог, наполнив его приготовленным рисом.

Ватрушки с вареньем или яблоками. Приготовить постное тесто на дрожжах или самое простое тесто, как на лапшу. Положить в тесто 1 ложку подсолнечного масла и ложку рома или водки. Раскатать маленькие лепешки, положить на них варенье без сока или испеченные и протертые яблоки с сахаром, защипать кругом края. Или 8–10 яблок очистить, мелко нарезать, тушить в кастрюльке с ½ стакана сахара, ложкой рома и 2–3 столовыми ложками воды.

Безе яблочное. 5 больших яблок испечь, протереть сквозь сито, всыпать 1½ стакана сахарного песка, перемешивать часа два в кастрюле, обложив ее льдом или снегом, пока масса не побелеет и не загустеет так, чтобы ложка могла стоя в ней держаться. Выкладывать пирожное ложкой на бумагу или наполнить этой массой маленькие бумажные коробочки. Поставить в печь, в легкий жар, чтобы совершенно высохли; тогда снять бумажки, уложить пирожное на блюдо и опять поставить в теплую печь.

Булки постные. Взять 4 стакана теплой воды, ¾ стакана дрожжей, 7½ стакана муки, готовить тесто поздно вечером или рано утром. Когда тесто поднимется, выбить его лопаточкой, всыпать столовую ложку соли и столовую ложку сахара, можно положить ½ стакана подсолнечного масла. Всыпать оставшуюся муку, выбить хорошенько, дать подняться. Затем уже делать булки; когда поднимутся, поставить в печь, смазав пивом, кипятком с маслом или медом. Булки можно посыпать сверху тмином с сахаром. Если булки пекут к чаю, то положить в тесто ¾ стакана сахара, который надо предварительно растереть с маслом добела, можно прибавить около стакана перебран-

ного, вымытого и досуха вытертого кишмиша и апельсиновых цукатов или другие специи.

Булки заварные. Взять 1 кг муки, 1½ стакана воды и сухих дрожжей, растворить, дать подняться. Когда тесто поднимется, выбить его хорошенько, всыпать ½ чайной ложки соли и столовую ложку сахара, заварить 1¼ стакана кипятка. Выбить хорошо тесто. Можно положить 1–2 столовые ложки масла, всыпать остальную муку, замесить.

Струдели с маком. 2½ стакана теплой воды, сухих дрожжей и 3 стакана муки размешать, дать подняться. Потом выбить тесто, посолить, влить ¼ стакана подсолнечного масла, размешать добела с 200 г сахара и столовой ложкой меда (тесто делается рассыпчатым). Всыпать немного толченого горького миндаля и муки — так, чтобы тесто было густое; месить, пока не будет отставать от рук, дать подняться. 2 стакана мака обварить кипятком, накрыть, дать постоять целый час, потом выжать его досуха, растереть в ступке, положить столовую ложку сахара, столовую ложку меда, немного горького толченого миндаля, размешать. Когда тесто поднимется, раскатать на столе несколько тонких продолговатых кружков, смазать маковой массой, свернуть в трубку, чтобы концы были ровные, сложить на лист, смазанный маслом и посыпанный мукой; смазать тесто медом с водой, сверху посыпать маком или сладким миндалем, поставить в печь на 45 мин.

Струдели с яблоками. Приготовить тесто, как сказано выше. Взять 5 крупных яблок, очистить их, нарезать тонкими ломтиками, смешать с ½ стакана сахара, корицей, ½ стакана обваренного кипятком изюма, апельсиновой цедрой. Положить начинку на раскатанное тесто, свернуть в трубку и выпекать.

Крендели. Взять 15 стаканов муки, ¾ стакана дрожжей, 4 стакана соленой воды и замесить густое тесто, дать слегка подняться. Потом выбить тесто хорошенько, опять дать подняться. Сформовать крендели, опустить их в кипяток, вынимать палочкой или дуршлаговой ложкой те, которые всплывут наверх, класть их на доску и затем в печь. Когда крендели с одной стороны подрумянятся, перевернуть их на другую сторону.

Постные малороссийские коржики. На каждые 400 г муки брать чашку воды, полную столовую ложку масла, 1 столовую ложку с верхом мелкого просеянного сахара (можно добавить ½ чайной ложки кардамона). Все хорошо размешать, раскатать лепешки, положить их на лист, проткнуть вилкой, поставить в печь.

Обертух. Приготовить тесто. Кастрюлю смазать маслом, обсыпать сухарями, в середину поставить жестяную трубочку. Кусок теста раскатать в лепешку величиной как дно кастрюли, с палец толщиной, вырезать в середине кружочек, чтобы могла пройти жестяная трубочка. Таких кружков приготовить несколько, складывать их в кастрюлю, смазывая каждый маслом и пересыпая сахаром с корицей, изюмом или мелко нарезанным черносливом. Наполнить ¾ кастрюли, дать немного подняться и поставить в печь для выпекания.

МОРОЖЕНОЕ

На 6 человек для приготовления мороженого из ягодного или фруктового сока берут 3½ стакана сока и 300 г (1½ стакана) сахарного песка.

Взять, например, сок из 1 кг вишен с косточками, сколько его выйдет, отмерить воды, чтобы вместе с соком составило 3½ стакана. Или взять 600 г очищенной от веточек земляники или малины, протереть, переложить в стакан. Отмерить столько воды, чтобы вместе с протертой массой составляло 3½ стакана. Воду с сахаром прокипятить, отставить, тотчас влить сок или протертую ягодную массу, размешать, остудить.

Взять неширокое, но высокое ведро с маленьким отверстием внизу, чтобы можно было выпускать воду от растаявшего льда. Положить на дно расколотый лед, посыпать немного соли. Взять мороженицу, вымыть ее хорошенько и вытереть, влить заготовленную процеженную и остывшую массу, накрыть чистой бумагой и крышкой и начать вертеть, лучше всего на холоде. Через 15 минут обтереть крышку, осторожно открыть форму, чтобы не попали в середину соль или лед, соскоблить деревянной палочкой с боков и дна массу, которая уже начала застывать, размешать, выбить лопаточкой как можно лучше, снова накрыть бумагой и крышкой и вертеть несколько минут; потом опять размешать лопаточкой, как сказано выше. Так повторять по крайней мере 5–6 раз, пока мороженое не превратится в густую сладкую массу. Можно еще немного повертеть. Чем чаще мороженое вымешивают веселочкой, тем оно лучше — в этом состоит секрет приготовления хорошего мороженого. Чтобы мороженое выложить из формы, надо ее обмакнуть в горячую воду, обтереть хорошенько и опрокинуть на блюдо, покрытое салфеткой; гарнировать ягодами и пр.

Мороженое из земляники или малины. 2¼ стакана воды. 300 г сахара вскипятить. В горячую массу положить 1¼ стакана протертой земляники или малины, ¼ чайной ложки лимонной кислоты остудить.

Мороженое из вишен или красной смородины. 2 стакана воды, 300 г сахара вскипятить с несколькими истолченными вишневыми косточками, в горячую массу всыпать ¼ чайной ложки лимонной кислоты, влить вишневый сок, остудить, процедить в форму и заморозить.

Взять: 300 г сахара (почти 1½ стакана), ¼ чайной ложки лимонной кислоты, 800 г вишен.

Мороженое из яблок и груш. 7 очищенных яблок или груш разрезать на части, налить 1½ стакана воды, разварить до мягкости, процедить. 2⅘ стакана сока, 300 г сахара, вскипятить, влить сок ½ лимона и ½ стакана шампанского или ⅓ рюмки рома. Остудить, заморозить.

В яблоки во время варки можно положить корицу и цедру ¼ лимона или 1 шт. гвоздики; в груши можно положить ваниль.

Взять: на мороженое из яблок — 7 яблок, 1½ стакана сахара (300 г), ½ лимона, корицу, ½ стакана шампанского или ⅓ рюмки рома. Соли — 6 стаканов. На мороженое из груш — 7 груш, 300 г сахара, ½ палочки ванили, сок ½ лимона, ½ стакана шампанского или ⅓ рюмки рома.

Мороженое из клюквы. Корицу, лимонную цедру или ваниль залить 2½ стакана воды, смешать с сахаром, вскипятить. Влить сок из 1 стакана клюквы, процедить, остудить, влить в форму.

Взять: 1 стакан клюквы, 300 г сахара, корицу, лимонную цедру или ваниль.

Мороженое апельсиновое. Воду, сахар, цедру 2 апельсинов вскипятить. Влить сок из 4 апельсинов без зерен, процедить. Вылить в форму, остудить.

Взять: 300 г сахара, 4 апельсина, 3 стакана воды.

Пунш мороженый из земляники и других фруктов. Перебрать, сполоснуть в воде садовую землянику, протереть сквозь частое сито в ступку (на 400 г пюре взять 200 г сахара), размешать. Развести ½ бутылки виноградного вина, влить в форму для мороженого, вертеть, соскабливая кругом края формы так, чтобы мороженое не замерзало, а было наподобие воды со снегом. Разлить в бокалы или кружки.

Взять: 400 г пюре из земляники, 200 г сахара, ½ бутылки вина.

Кисель яблочный. 1 кг яблок мелко нарезать, разварить в воде с палочкой корицы, процедить сквозь сито. 5 стаканов полученного сока смешать с 200 г сахара, протертого с лимонной цедрой. Выжать сок из ½ лимона, вскипятить, влить муку, разведенную 1 стаканом остывшего яблочного отвара. Прокипятить, не переставая помешивать.

Взять: 6–8 яблок, корицу, ½ лимона, ½–1 стакана сахара, ½–¾ стакана картофельной муки.

Кисель из сушеных яблок. 200 г сушеных яблок залить 6 стаканами воды. Разварить яблоки, процедить и протереть сквозь сито. Перелить в кастрюльку, всыпать ¼ или ½ стакана сахара, вскипятить. Влить стакан воды, размешанной с ¼ или ½ стакана картофельной муки, прокипятить, интенсивно помешивая. Перелить в форму, остудить, подать на стол.

Кисель из крыжовника. Очистить свежий зрелый крыжовник от веточек, высыпать в тазик 9 стаканов ягод, залить водой, чтобы вода только покрыла ягоды. Добавить 1 или 3 стакана мелкого сахара, положить ваниль. Варить очень долго, чтобы ягоды разварились, помешивая, чтобы не подгорело. Под конец взять полную столовую ложку картофельной муки, размешать ее с ⅓ стакана холодной воды, вылить в ягоды, размешать, прокипятить. Вылить на блюдо, остудить. Подать с мелким сахаром и миндальным молоком.

Взять: 1 кг крыжовника, 600 г сахара, ваниль, 1 столовую ложку картофельной муки, сахар и миндальное молоко.

Кисель клюквенный. 400 г клюквы или барбариса истолочь в деревянной ступке, развести водой, процедить, отжать. Или ягоды один раз вскипятить в воде с палочкой корицы и цедрой ½ лимона, раздавить ягоды ложкой, процедить, отжать. Взять 5 стаканов сока, всыпать сахар, вскипятить, влить муку, разведенную 1 стаканом холодного сока, интенсивно помешивая. Еще раз вскипятить, если появятся комки, процедить. Подать отдельно сахар.

Взять: 2 стакана клюквы или барбариса, корицу, цедру ½ лимона, 1 стакан сахара, неполный стакан картофельной муки.

Кисель из малины, красной или черной смородины, из вишен или слив. Ягоды залить водой, вскипятить, растереть ложкой, процедить. Взять 5 стаканов сока, всыпать 200 г сахара, смешанного с лимонной цедрой, вскипятить. Влить муку, разведенную 1 стаканом холодной воды. Отдельно подать сахар.

Взять: 400 г ягод, ½–1 стакана сахара, 1 стакан картофельной муки, лимонную цедру, сахар.

Все перечисленные кисели надо варить в медном тазу, иначе цвет будет бурый.

Кисель жидкий горячий. Взять 2 стакана клюквы, смородины или других ягод, приготовить из них 6 стаканов сока. Всыпать ½–1 стакан сахара, корицы или лимонной цедры. Вскипятить, влить ½ стакана картофельной муки, разведенной 1 стаканом воды. Размешать, вскипятить, подавать горячим. Варить в эмалированной кастрюльке. Подается с сахаром.

Кисель из кваса. Вскипятить 5 стаканов домашнего хлебного кваса с сахаром, корицей или лимонной цедрой. Влить картофельную муку, разведенную одним стаканом кваса.

Взять: 2 бутылки кваса (6 стаканов), 200 г сахара, ½–1 стакан картофельной муки, лимонную цедру.

Компот из яблок. 800 г сладких яблок очистить от кожицы и сердцевины, нашпиговать гвоздикой. Разделить большое яблоко на 4 части, среднее — на 2, а маленькое — оставить целым. Сварить фрукты в жидком сиропе с гвоздикой и палочкой корицы. Когда яблоки уварятся (но чтобы не разварились), откинуть их на сито. Сироп процедить, положить в него остальной сахар, цедру и сок из ½ лимона, уварить до 1½ или 2 стаканов. Влить ¼–1 стакан виноградного вина, вскипятить, облить яблоки, сложенные на блюде, в салатнике или стеклянной вазе. Подать на стол холодным. Положить сверху варенье из вишен и желе из красной или черной смородины.

Взять: 800 г яблок, 300 г кускового сахара, 10–20 шт. гвоздики, немного корицы, ¼–1 стакан белого вина, ½ лимона.

Компот из груш. Готовят точно так же, как компот из яблок, но не добавляют вино и гвоздику, а вместо них — ваниль.

Взять: 12 груш, 300 г сахара, ½ лимона, немного ванили или корицы.

Компот из яблок и чернослива. Яблоки очистить, разрезать, нашпиговать гвоздиками, сварить в воде до мягкости с палочкой корицы и куском сахара. Откинуть на сито, сложить на блюдо. Сварить отдельно промытый чернослив, вынуть дуршлаговой ложкой, обложить на блюде яблоки. В яблочный сироп добавить сахар, уварить, процедить, полить им компот.

Вместо корицы и гвоздики можно положить лимонную или апельсиновую цедру. Сок от чернослива в компот не кладут. Его можно пить как лекарство.

Взять: 200 г яблок, 100 г чернослива, 5–10 шт. гвоздики, немного корицы или цедры (лимонной или апельсиновой), ½–¼ стакана кускового сахара.

Компот из слив. Не совсем зрелые сливы надрезать, вынуть косточки, опустить в кипяток, чтобы кожица лопнула, откинуть на сито. Снять кожицу, опустить в кипящий сироп, приготовленный из 200 г сахара, 4 стаканов воды, 10–20 штук гвоздики и палочки корицы или ванили. Когда сливы уварятся, выбрать их дуршлаговой ложкой на блюдо. Сироп процедить, уварить до нужной густоты, остудить, облить сливы.

Если сливы зрелые, то дать им только раз вскипеть; снять с них кожицу, сложить на блюдо, облить приготовленным холодным сиропом из сахара, гвоздики, корицы или ванили. С белых слив и «ренклодов» кожицу не снимают.

Взять: 40–60 шт. слив, 300 г сахара, немного гвоздики, корицы или ванили.

Компот из крыжовника. Очищенный, не совсем зрелый крыжовник два раза довести до кипения в воде, откинуть на сито. Приготовить сироп, положить в него остывший крыжовник, вскипятить раза два. Вылить на блюдо, остудить, подавать на стол.

Взять: 4–5 стаканов крыжовника, 300 г сахара; в сироп можно положить ваниль.

Компот из ягод. Взять 1 кг разных ягод: малины, земляники, клубники, крыжовника, красной и черной смородины. Очистить, промыть, сложить в салатник. Сварить сироп из сахара и 1½ или 2 стаканов воды, горячим облить ягоды, поставить в холодное место. Когда остынет, подавать на стол.

Взять: 1 кг ягод, 300 г сахара, рюмку вина, 1½–2 стакана воды.

Компот из сушеных фруктов. 1 кг чернослива, груш и яблок (или всего понемногу) промыть в теплой воде. Сложить в кастрюлю, положить корицу, залить водой, сварить до мягкости. Когда фрукты будут готовы, сложить их в салатник. Сварить отдельно сироп с цедрой ½ лимона, влить немного лимонного сока, уварить до нужной густоты (до 1 или 1½ стакана), остудить, полить компот.

Взять: 1 кг сушеных фруктов, 200 г сахара, корицу или цедру лимона, сок ¼ лимона.

Компот из вишен и груш. 400 г вишен очистить, осторожно вынуть косточки. Приготовить сироп из сахара, нескольких растолченных вишневых косточек и 2 стаканов воды. Всыпать очищенные вишни, довести до кипения, вылить на сито. Когда сок

стечет, сложить вишни на блюдо, поставить в холодное место. Сироп уварить до нужной густоты, процедить, остудить, залить им вишни.

6–8 груш очистить от кожицы, разрезать каждую на 2 части, вынуть семечки, сварить до мягкости в сиропе из 2 стаканов воды и 100 г сахара. Потом вынуть груши дуршлаговой ложкой, обложить ими на блюде вишни. Сироп процедить, уварить до ¾ стакана, остудить, полить им груши.

Свежие ягоды с сахаром и вином. Взять 1 кг сладких ягод всех сортов: малины, земляники, черной, красной и белой смородины, самого крупного крыжовника, винограда, вишен. Из вишен вынуть косточки. В смородине проколоть кожицу иголкой. Положить ягоды в стеклянную вазу, сверху насыпать 200 г сахара, полить 2–4 рюмками вина: хереса, мадеры или муската. Дать постоять 2–3 часа, подать на стол.

ЛИТЕРАТУРА

Скурихин И. М., Шатерников В. А. Как правильно питаться. М., 1987.

Немедикаментозные методы лечения в клинике внутренних болезней /Под ред. Л. А. Серебриной.— К.: Здоров'ья, 1995.

Кокосов А. Н., Осинин С. Г. Разгрузочно-диетическая терапия больных бронхиальных астмой. Ташкент, 1984.

Кузьмин Н. Страницы былого. М., 1984.

Николаев Ю. С. Развитие идей лечебного голодания // Лечебное голодание: клинико-экспериментальные исследования. М., 1969.

Николаев Ю. С., Нилов Е. И., Черкасов В. Г. Голодание ради здоровья. 2-е изд., доп.— М.: Сов. Россия, 1988.

Михайлов В. С., Палько А. С. Выбираем здоровье. М., 1987.

Разгрузочно-диетическая терапия (лечебное голодание) // Альтернативная медицина: немедикаментозные методы лечения / Под ред. Н. А. Белякова.— СПб.; Архангельск: Сев.-Зап. кн. изд-во, 1994.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 3
Нас убивают вредные привычки 4
Что такое пост. Посты в истории человечества 18
Посты с точки зрения медицины 22
Как правильно поститься с позиций православной церкви 31
Великий пост 32
Пост святых апостолов Петра и Павла 33
Пост Пресвятой Богородицы 33
Рождественский пост 34
Постные дни в течение года 34
Питание в период православных постов 35
Первые блюда 35
Холодные супы 41
Сладкие горячие супы, холодцы 42
Блюда из овощей и грибов 43
Рыбные блюда 45
Салаты к рыбе, разварному картофелю, картофельным и грибным котлетам 48
Пудинги 49
Мучные блюда и блюда из крупы 51
Пироги и пирожки 53
Мороженое 57
Напитки 59
Литература 62

По вопросам оптовой покупки книг
«Издательской группы АСТ» обращаться по адресу:
Звездный бульвар, дом 21, 7-й этаж
Тел. 615-43-38, 615-01-01, 615-55-13

Книги «Издательской группы АСТ» можно заказать по адресу:
107140, Москва, а/я 140, **АСТ – «Книги по почте»**

Популярное издание

ПРАВОСЛАВНЫЕ ПОСТЫ КАК ОСНОВА ЗДОРОВЬЯ

Автор-составитель
Бах Борис

Редактор *Т.В. Протасовицкая*
Художественный редактор *И.Ю. Селютин*
Оформление обложки *В.И. Гринько*
Верстка *Л.В. Спичковой*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953004 — научная и производственная литература

Санитарно-эпидемиологическое заключение
№ 77.99.02.953.Д.003857.05.06 от 05.05.2006 г

ООО «Издательство АСТ»
170002, Россия, г. Тверь, пр. Чайковского, д. 27/32
Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU E-mail: astpub@aha.ru

Издательство «Сталкер»
83114, Украина, г. Донецк, ул. Щорса, 108а

ОАО «Владимирская книжная типография»
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует
качеству предоставленных диапозитивов