***«Пост – дар древний, не ветшающий, нестареющий, но непосредственно обновляемый, цветущий во всей красоте».***

*(слова святителя Василия Великого)*

|  |
| --- |
| Рождественский пост дает возможность обдумать все, что произошло за год, принять сложные решения и стать старше духовно. Пусть же эти дни дадут нам всем возможность стать лучше, чище и добрее.  |
|  |
| Постами называются дни печали, назначенные христианам для покаяния, воздержания и усиленной молитвы о прощении грехов. Они бывают многодневными и однодневными. |
|  |
| Во время постов употребляются в пищу только продукты растительного происхождения и рыба, а животного происхождения (мясо, птица, субпродукты, яйца, жиры, молочные продукты и др.) полностью исключаются. |

**Тюря** – самая известная постная еда, это жидкое холодное блюдо, приготавливаемое без помощи огня, наскоро.

**Тюря с луком**

1. Квас – 0,5 л
2. Черный хлеб – ½ буханки
3. Луковица –½ головки
4. Зеленый лук – примерно 5 перьев
5. Чеснок – 2 зубчика
6. Соль
* С хлеба срезаем корку, нарезаем ломтиками, выкладываем на противень и отправляем в разогретую духовку, чтобы хлеб подрумянился.
* Вынимаем хлеб из духовки, натираем ломтики чесноком и нарезаем их кубиками. Затем выкладываем хлеб по тарелкам.
* Очищенный лук репчатый измельчаем, тщательно вымытый зеленый лук рубим и добавляем к хлебу (зеленый лук можно заменить кинзой.)
* Залить все ингредиенты квасом и посолить.

Тюря с луком готова. Приятного аппетита! 

**Сбитень** — старинный русский напиток на основе мёда.

Вода - 1 л

Мед - 150 г

Гвоздика - 5 г

Корица - 5 г

Имбирь (корень) - 30-40 г

Апельсин - 1/2 шт

Облепиха - 80 г

* Облепиху (свежую или свежезамороженную) отвариваем в кипящей воде 15-20 минут, до появления пены. Процеживаем отвар и остужаем.
* В горячую воду добавляем мёд, размешиваем до полного растворения.
* Добавляем пряности (гвоздику, корицу) и нарезанный имбирь, а также нарезанные кружочками апельсины. Кипятим 5-10 минут, снимая пену.
* Через полчаса слегка остывший напиток процеживаем и добавляем в сбитень остывший отвар облепихи. Тщательно перемешиваем.
* Готовый сбитень подогреваем и пьём горячим.



**Ботвинья** - это холодный суп, который готовят на кислом квасе и отваре свекольной ботвы. В это блюдо русской кухни часто добавляют свежую или соленую отварную красную рыбу.

 

***Самый постный десерт на Руси - толокно замеси, да в рот неси.***

***Толокно*** – старинное русское блюдо. Готовилось из овсяной или ячменной муки. Из *загустевшего толокна лепили на тарелке различные фигурки: рыбок петушков, зайчиков.*

**Фруктовые шашлычки**

1 банан
1 груша
1/4 ананаса
2 ч. л. меда

* Грушу и ананас помойте, очистите от кожуры. Грушу разрежьте на две половины, удалите сердцевину, а мякоть нарежьте крупными кубиками.
* Банан нарежьте небольшими кусочками.
* Поочередно наденьте на шпажки кусочки груши, банана и ананаса.
* Все смажьте медом и запекайте в духовке до образования румяной корочки

В дни Рождественского поста
Душу, мы слезой омоем,
Чтоб душа была чиста
Родниковой чистотою.

КОГОБУ ШИ ОВЗ д. Аверины Афанасьевского района

|  |
| --- |
| РУССКАЯ КУХНЯво время поста |

***Во*** [***время***](http://osemye.com/tag/vrema/) ***поста и пища проста.***



Декабрь 2019 г.