

ПРИХОДСКОЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

По благословию настоятеля храма священника Георгия Тарасова

Православный календарь на июнь

1 июня - Попразднство Вознесения Господня. (День хиротонии во иереи настоятеля о. Георгия Тарасова)

3 июня - Владимирской иконы Божией Матери

4 июня - ДЕНЬ СВЯТОЙ ТРОИЦЫ. ПЯТИДЕСЯТНИЦА

5 июня - ДЕНЬ СВЯТОГО ДУХА

6 июня - блж. Ксении Петербургской (прославление 1988)

7 июня - Третье обрѣтение главы Пророка, Предтечи и Крестителя Господня Иоанна (ок. 850)

12 июня - начало Петрова поста

23 июня - Обрѣтение мощей свт. Васи́лия, епископа Рязанского (1609)

28 июня - свт. Ио́ны, митрополита Московского и всея России, чудотворца (1461)

29 июня - Перенесение мощей свт. Феофа́на, Затворника Вышенского (2002)



Бюджетные постные рецепты

Есть мнение, что соблюдение поста – это затратно. Наша подборка бюджетных постных рецептов показывает, что это не так. Пищевой пост – упражнение, которое учит человека сдержанности. Оно не должно быть мучительным и уж тем более не должно быть во вред здоровью и в ущерб другим необходимым вещам. В магазинах сегодня найдется множество необычных продуктов и готовых блюд, подходящих постящимся и часто недешевых. Но постный день – это урок воздержания, а не замена обычной еды на «разрешѣнные» деликатесы. Во время поста пища должна быть простой, и внимание должно уделяться не кулинарным изыскам, а внутренней жизни. Более того, когда в результате отказа от скоромных продуктов удаѣтся сэкономить какие-то средства, то лучше – если есть такая возможность – потратить их на благотворительность и дела милосердия. Ведь, как говорится в народной поговорке, пост приводит к вратам рая, а милостыня отворяет их. Наши бюджетные постные рецепты позволят разнообразить питание, используя простые и недорогие продукты.

Постные супы. 1. Постный капустняк (или капустница)

Потребуется: 400 гр капусты (лучше смешать кислую квашеную и свежую); 100 гр пшена; 1 луковица; 1 морковка; 2 столовых ложки томатной пасты (по желанию); 4–5 картофелин; соль, специи. **Приготовление:** Нужно прямо в кастрюле потушить лук и морковь (с томатной пастой), затем залить 3 литрами воды, а когда закипит, добавить крупно нарезанный картофель, хорошо промытое пшено и капусту. Посолить, поперчить и варить до готовности (15–20 минут).

2. Постный и быстрый рассольник с овсянкой

Потребуется: 8–10 столовых ложек овсяных хлопьев (быстрого приготовления); 1 луковица; 1 морковка; 2 зубчика чеснока; 400 мл томатной мякоти/пасты; 1 соленый огурец; 2 столовых ложки растительного масла для жарки; по щепотке соли и сахара, зелень по вкусу. **Приготовление:** В кастрюле нужно обжарить лук и морковь, залить литром кипятка и всыпать овсяные хлопья. Через несколько минут добавить натертый огу-



Апостольский (Петров) пост

Апостольский (Петров) пост всегда начинается в понедельник через неделю после праздника Святой Троицы (совершается на 50-й день после Пасхи). Завершается этот пост всегда 12 июля – в день памяти святых апостолов Петра и Павла. Поэтому продолжительность поста зависит от даты Пасхи и варьируется от 8 до 42 дней. В Типиконе – «Пост святых апостолов» (глава 33), или более пространно – «Святой пост святых славных и всехвальных апостол» (51 глава). Апостольский пост считается нестрогим – постящимся разрешается есть рыбу во все дни, за исключением среды и пятницы. Духовная жизнь без поста невозможна. Эта истина не отвлеченно-богословская, а подвижническая, за которую заплачено кровью. Внешний устав не есть совершенный пост. И потому нельзя ограничиться им, но внутренние высшие задачи поста невозможны без соблюдения внешнего постного устава. В свою меру.

Пожертвовать на храм
через карту Сбербанка:
2202 2006 7201 0574

Получатель: Юрий Сергеевич Т.

Просим бюллетень не использовать для хозяйственных нужд и особенно бережно относиться к священным изображениям.

рец и томаты. Посолить, положить немного сахара. Довести до кипения и выключить. Остается только добавить мелко нарезанные чеснок и зелень и дать рассольнику настояться.

Постные вторые блюда. 3. Котлеты из перловки

Потребуется: 300 гр вареной перловки; 1 луковица; 1 небольшой кабачок; 4 столовых ложки муки; соль, перец, растительное масло для жарки. **Приготовление:** Перловку следует сварить заранее. Сперва крупу нужно хорошо промыть, а затем желателен замочить на несколько часов и промыть еще раз. Залить перловку водой из расчета три стакана воды на один стакан перловки (без предварительного замачивания — четыре стакана на стакан крупы), довести до кипения, убавить огонь и варить 40–50 минут (без замачивания — дольше). Чтобы приготовить постные котлеты, нужно измельчить блендером вареную перловку и лук, добавить к получившейся массе натертый кабачок, добавить муку, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Затем сформировать небольшие котлетки и обжарить их с двух сторон, не накрывая крышкой. Чтобы перловые котлеты держали форму, следует отжать натертый кабачок и при необходимости добавить больше муки.

4. Постный пилав

Потребуется: 6 столовых ложек вермишели (80 гр); почти полный стакан длиннозернового пропаренного риса (180 гр); растительное масло без запаха для жарки; соль и специи по вкусу. **Приготовление:** Вермишель нужно обжарить до золотистого цвета, затем добавить хорошо промытый рис и обжаривать все вместе еще 2–3 минуты. Затем залить кипятком так, чтобы вода была немного выше крупы, посолить, закрыть крышкой и варить на минимальном огне до полного впитывания воды (примерно 15 минут). Когда рис будет готов, можно добавить специи, перемешать и оставить под крышкой минут на 10. Можно накрыть пилав бумажным полотенцем, чтобы ушла лишняя влага и блюдо получилось более рассыпчатым.

5. Постный салат. Белый винегрет

Потребуется: картофель; банка белой фасоли в собственном соку; квашеная капуста; лук (репчатый или зеленый); ароматное растительное масло. **Приготовление:** Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Фасоль слить и промыть. Мелко нарезать лук, капусту также можно измельчить. Смешать все ингредиенты и заправить маслом.

6. Постная выпечка. Пшённики

Потребуется: 130 гр пшена; 2 столовых ложки манки; 4 столовых ложки муки; изюм; сахар (1,5 столовых ложки или по вкусу); щепотка ванилина; щепотка соды; лимонный сок; растительное масло для жарки. **Приготовление:** Заранее отваренное пшено (или остатки пшенной каши) нужно смешать с сахаром, содой и лимонным соком и с помощью блендера превратить в однородную массу. Добавить манку и оставить минут на 15. Когда манка разбухнет, ввести муку и ванилин, а затем заранее замоченный изюм. Консистенция должна быть примерно такой же, как при приготовлении сырников. Сформировать небольшие котлетки и обжарить с двух сторон. Также можно приготовить пшённики с тыквой, используя запечённую тыкву и добавив корицу и мускатный орех.