

Традиции

У православных христиан идёт шестая седмица Великого поста. Праздник Воскресения Христова становится всё ближе. В последний день этой недели, первого апреля, мы отмечаем праздник Входа Господня в Иерусалим или, как его называют в народе, Вербное воскресенье.

Вербное воскресенье

За день до этого церковь вспоминает чудо, совершённое Иисусом, – воскрешение праведного Лазаря. Суббота накануне Вербного воскресенья так и называется – Лазарева суббота. Названия, закрепившиеся за каждой из недель Великого поста, указывают на определённое событие, связанное со святыми великомучениками, митрополитами, чудотворцами, самими Иисусом Христом, Богородицей и Святой Троицей. Шестая неделя носит название Ваий или Цветоносная, она отсылает нас к главному событию – празднику Входа Господня в Иерусалим.

На этой неделе мирянам можно есть рыбные блюда в любые дни, кроме среды и пятницы. Соблюдать правила питания на время Великого поста желательно для всех православных верующих. Исключение составляют лишь беременные женщины, кормящие матери, люди с проблемами здоровья, пожилые люди и дети младше 12 лет.

Легко запомнить, что Вербное воскресенье христиане празднуют ровно за неделю до Пасхи, которая в 2018 году отмечается 8 апреля.

История праздника

Согласно евангельской легенде, Иисус Христос прибыл в Иерусалим в 30 году нашей эры. Он путешествовал на осле вместе со своими учениками. Господь направился в храм, сопровождаемый криками: «Осанна сыну Давидову!» Там он изгнал торговцев и исцелил страждущих. Люди давно были наслышаны о чудесном путнике, который совершает чудеса. Появление Иисуса они восприняли как добрый знак. Тем более, он въехал в город на мирном осле, а не на коне, предвещавшем войну и гонения. Народ приветствовал его, как мессию, выстилая путь Спасителя одеждами и пальмовыми ветвями.

О пище телесной и духовной

Какие продукты допустимо включать в рацион в последние две недели Великого поста?



Из архива «ММ». Евгений Ружагаев

Праздник, посвящённый приходу Господа в Иерусалим, возник на основе древнееврейского обряда, когда в синагогу приносили пальмовые ветки, связанные пучками. Ими верующие хлестали по полу, чтобы передать земле магические силы растительных духов плодородия. В северном климате, как известно, пальмы не растут, поэтому их заменили на вербу – предвестницу весны. Многие народы считали, что это растение может способствовать хорошему урожаю, так как растёт у воды.

К IV веку Вербное воскресенье окончательно вошло в канон важных христианских праздников. В его основу вошли ветхозаветные легенды, которые причудливо переплетаются с древними верованиями. Со временем праздник распространился среди католиков и православных. Как обычно, он слился с языческими обрядами, культ духов природы оказал немалое влияние на христианские традиции.

Обычаи мудрой старины

Традиции празднования Вербного воскресенья остаются неизменными со времён наших предков. Накануне, в Лазареву субботу, собственноручно ломают и приносят домой вербовые веточки. Не возбраняется и купить их. Вербу освящают в церкви, после чего она, согласно верованиям, приобретает поистине волшебные свойства.

Соблюдающие пост в Вербное воскресенье получают послабление перед суровой Страстной неделей. Им можно разговестись рыбой и постным маслом. В семьях пекли постные булочки, в одну из которых прятали монетку. Считалось, что тот, кому достанется сюрприз, будет счастлив и удачлив в делах.

Давали вербу и домашнему скоту, чтобы животные не болели и исправно приносили потомство. В сам праздник «братьев наших меньших» старались не выпускать за ворота, чтобы не сглазили. Зато

при первом выпасе их подгоняли пучками той же вербы. Наши предки верили, что освящённые веточки помогут им защититься от злых сил и природных катаклизмов. Женщины, которые не могли забеременеть, съедали несколько почек этого кустарника, чтобы побыстрее стать мамой.

Вербная сопутствовала людям и при отходе в иной мир. Её освящали и вставляли в руки усопшему, чтобы он очистился от грехов и предстал перед Всевышним возрождённым.

После праздника веточки вербы хранили в «красном углу», рядом с иконами, в течение целого года, а затем сжигали, чтобы уничтожить негативную энергию, накопленную за 12 месяцев.

В дореволюционной России на Вербной неделе устраивали торги. Вербный базар ярко описал Иван Шмелёв в «Лете Господнем» – когда будете читать или перечитывать одну из лучших книг замечательного русского писателя, обратите внимание на это описание.

За семейным столом

К обеду все собираются за семейным праздничным столом. Готовить горячее в этот день нельзя, кушанья варят с вечера. На столе могут стоять каши, гречневые блины с припёком из лука, постная выпечка. Допускаются рыбные блюда и немного красного вина. И вообще, главное в этот день – духовная пища. Желательно вести неторопливые душевные беседы, а вот от светских развлечений стоит воздержаться.

Хоть и говорят, что трудиться – не грех, однако слишком усердствовать в работе в этот день нельзя, тем более заниматься «грязными делами» – ремонтом, мытьём полов. Не приветствуется даже рукоделие. Для увеличения достатка в старину в этот день сажали или пересаживали комнатные цветы. За ними старательно ухаживали, ведь если цветок погибнет, то о прибыли нет и речи, а наоборот – предстоит финансовые неприятности. Главное в этот день, – впрочем, как и в любой другой – дарить миру свет и добро, не тратить силы на негатив, избегать злых мыслей и поступков.

Страстная седмица

Последняя неделя Великого поста – Страстная – считается не менее строгой, чем первая. В первые три дня разрешаются только сырые продукты без масла один раз в день. В четверг можно позволить себе горячую пищу, прошедшую тепловую обработку, без добавления масла. Например, это может быть отварная цветная капуста или запечённый картофель. В пятницу не принято ничего есть. В субботу Страстной недели многие верующие продолжают отказываться от пищи до наступления Пасхи. Тем не менее, во второй половине дня разрешены сырые продукты и хлеб.

Для некоторых людей данные предписания могут быть слишком строги и недопустимы, например, по состоянию здоровья или в силу возраста – в этом случае рекомендуется отказаться от продуктов животного происхождения и употреблять горячую пищу, приготовленную на масле, на протяжении всего Великого поста. В любом случае, нужно помнить, что Великий пост – это не просто ограничения в еде, а приближение к духовной чистоте, борьба с грехами и обретение согласия со своей душой через воздержание от пищи.

Рецепты

Без масла – тоже вкусно!

Строгий пост вовсе не означает невкусного питания. Есть немало блюд с продуктами растительного происхождения, но без растительного масла, которые получаются достаточно сытными и в то же время диетическими. Благодаря этому, придерживаясь поста, можно ещё и избавиться от парочки лишних килограммов.

Итак, готовим в горшочках. Это и вкусно, и полезно. Такие блюда можно не только включить в повседневный рацион, но и смело предлагать гостям. Даже те из них, кто не соблюдает пост, оценят достоинства вкусной и здоровой пищи.

Гречка с грибами

Ингредиенты: 2 ст. холодной воды, 1 небольшая морковь, 2 луковицы, 500 г свежих шампиньонов, 1 ст. гречки, соль по вкусу. Это количество рассчитано на две порции.

Приготовление. Для начала займёмся подготовкой шампиньонов – грибы тщательно моем и нарезаем небольшими пластинками. Очищаем от кожуры морковь, моем и измельчаем на

крупной тёрке, маленькими кубиками режем лук.

На плиту ставим сковороду, хорошенько прогреваем, слегка обжариваем морковь, лук и грибы. Масла добавлять не надо, так как грибы быстро пустят сок, но при этом необходимо внимательно следить, чтобы лук не пригорел. Жарить около десяти минут.

Пока будут жариться овощи и грибы, гречку несколько раз промываем холодной водой. Как только овощи будут готовы, смешиваем их с промытой гречкой, слегка приправляем солью и раскладываем по подготовленным горшочкам, при этом выливаем в горшочки и весь сок, который пустят грибы. А затем наливаем в горшочки и воду, так как гречка с овощами должна быть полностью покрыта жидкостью.

Помещаем горшочки в разогретую до 180 градусов духовку и оставляем ровно на один час. После чего постная гречка с грибами в горшочках готова, и её можно подавать к столу.

Постные овощи

Ингредиенты: 4 ст. л. томатной пасты, 1 большая луковица, 1 большая морковь, 4 небольших помидора, 1 болгарский перчик, желатин красный, 1 небольшой кабачок, чесночные зубчики,

лавровый лист и соль – по вкусу. Это количество рассчитано на две порции.

Приготовление. Сначала берём кабачок и очищаем кожуру, так как она может давать горечь, после чего нарезаем кабачок полукольцами. Морковь и помидоры режем не очень крупными кубиками, лук нарезаем полукольцами. Все подготовленные овощи перекладываем в отдельную мисочку и перемешиваем, слегка приправляем солью.

В небольшом количестве воды разводим томатную пасту. Подсолённые овощи и перекладываем в заранее подготовленные горшочки. Овощи можно распределить на два небольших горшочка или приготовить в одном большом, кому как удобнее.

Овощи заливаем разведённой томатной пастой – важно проследить, чтобы в горшочках вода почти полностью покрывала все овощи, и над водой осталась только небольшая верхушка.

Немного подсаживаем овощи, хорошенько всё перемешиваем и помещаем горшочки в заранее разогретую до 180 градусов духовку. Если блюдо будет готовиться в двух маленьких горшочках, тогда время приготовления предполагается около часа, а если в одном большом, то два часа.

Примерно за 15 минут до окончания приготовления к овощам в горшочки добавляется лавровый лист, а как только блюдо будет готово, можно добавить измельчённый в чеснокодавилке чеснок – буквально один зубчик.

Советы

Проверка на прочность

В дни поста одно из наиболее востребованных блюд – конечно же, вареники. Ими и домашних радуют, и гостей потчуют. Одна беда – вареники так часто разваливаются, не успевают свариться! Как избежать этого?



Прежде всего необходимо обратить внимание на тесто. Его нужно замешивать так, чтобы оно не было слишком упругим. Заводить тесто для вареников рекомендуется в очень холодной воде.

Вода, соль и яйцо – идеальные ингредиенты. Если же вы соблюдаете пост и не хотите класть в тесто яйцо, то нужно использовать муку только из твёрдых сортов пшеницы. При этом муку перед замешиванием теста рекомендуется обязательно просеять. Кроме того, можно добавить в тесто немного масла – оно будет более податливым.

Тесто необходимо вымешивать долго, чтобы оно не прилипало к рукам, но оставалось эластичным. Раскатывать лепёшечки для лепки вареников тоже нужно правильно. Толщина для сухой начинки, – например, толчёного картофеля – около полутора миллиметров, а для влажной – творога, вишни – в полтора раза толще.

Ещё один секрет прочных вареников – нужно тщательно защипывать края. И не класть чересчур много начинки, особенно влажной, иначе вареники разлезутся, каким бы великолепно вымешанным ни было тесто. При варке нужно закладывать вареники в большое количество кипящей подсоленной воды, но небольшими порциями, и регулярно помешивать, как только вода закипит.