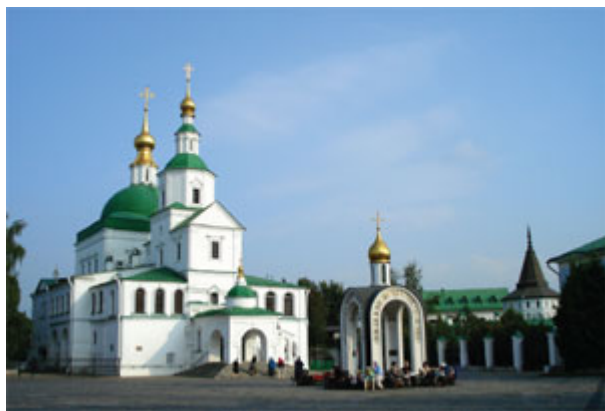


В СВЯТО-ДАНИЛОВОМ МОНАСТЫРЕ НАЧАЛАСЬ ПОДГОТОВКА К РОЖДЕСТВЕНСКОМУ ПОСТУ



23 октября в пекарне Свято-Данилова мужского монастыря келарьотец Феогност совместно с Союзом «Маринс Групп», при поддержке Норвежского Комитета по Вопросам Экспорта Рыбы провели мастер-класс для прихожан и представителей СМИ по подготовки праздничного стола во время поста.

Рождественский пост - последний многодневный пост в году. Согласно церковному календарю, начинается этот православный пост 28 ноября и заканчивается 6 января, длится сорок дней и потому именуется в Церковном уставе Четыредесятницей, так же, как и Великий пост.

Пост существовал во времена Ветхого завета, христиане же стали поститься с самого основания Церкви. Древнейшие из церковных писателей утверждают, что апостолы установили первый 40-дневный пост в подражание пророку Моисею и Спасителю, которые постились 40 дней в пустыне. Отсюда появилось название Великого поста - Четыредесятница.

Рождественский пост значительно отличается от Великого. Он менее строг по уровню воздержания. Главное блюдо Рождественского поста - каша. Кроме многочисленных круп в дело идут домашние заготовки: квашеные и соленые грибы, овощи, компоты и варенья. На это время приходится максимум питательной ценности корнеплодов: картофеля, свёклы, моркови, редьки. До самого Нового года остаются свежими тыква и капуста. Бобовые и орехи могут заменить мясо. Грибы повысят устойчивость организма. Ржаной хлеб обеспечит поступление в организм витаминов группы В. Несколько раз в неделю можно позволить себе рыбные блюда и морепродукты. Но учтите, что сахар обостряет чувство голода. Старайтесь избегать подслащенных соков, пейте зеленый и черный чай без сахара. Для поднятия настроения проводите больше времени на свежем воздухе.

Изменения в питании - лишь малая часть поста, ведь главное в это время - работа над собой: обращение к Богу, смирение и примирение с ближними.

Рождественский пост - зимний пост, он готовит православных к празднованию Рождества Христова.

Рецепты от отца Феогноста:
РЫБА С ЛИМОНОМ

Ингредиенты: 500 г филе трески или другой рыбы, 0.5 стакана воды, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 ломтик сельдерея, 1 лимон, растительное масло, тмин, лавровый лист, зелень по вкусу.

Приготовление: Кольца лука, порезанную кружочками морковь, корень петрушки, сельдерея и приправы варите на слабом огне 15-20 минут, посолив в конце. Смажьте толстостенную сковороду маслом, уложите рыбу, залейте бульоном с овощами, проложите дольками лимона. Тушите в духовке 15-20 минут.

КАША ПО-МОНАСТЫРСКИ

Ингредиенты: 1 стакан гречки, 1 стакан риса, 1 стакан перловки, 1 стакан пшена, 2-3 луковицы, 2-3 моркови, 200-300 г грибов, растительное масло.

Приготовление: Отварите крупы по отдельности до полуготовности, обжарьте лук, морковь и грибы в масле. В большую кастрюлю уложите слоями каши и овощи, долейте воды в зависимости от желаемой консистенции, посолите, доведите до кипения и тушите на медленном огне до полной готовности.

**ВЫХОДНЫЕ
ДАнные**

125445, г.Москва, ул.Смольная, дом 24. Телефон: 660-88-00, доб.1276
Уважаемые коллеги! Свои пожелания и предложения вы можете прислать на этот корпоративный электронный адрес:
kalinina@marinsgroup.ru

Коллектив редакции: Главный редактор - Калинина С.А., выпускающий редактор - Калинина С.А., дизайн-верстка - Глушков Д.В.