

Страви до посту



28 листопада починається Різдвяний піст. Мета посту – духовно підготуватись до зустрічі одного з найголовніших свят – Різдва Христового.

Піст триватиме 40 днів та передбачає відмову від гучних святкувань та розваг. У цей період прийнято молитись, очищати себе від гріхів та дотримуватись певних обмежень у їжі.

Існує думка, що пісна їжа несмачна. Насправді і під час посту можна харчуватись повноцінно, різноманітно та правильно. Необхідно лише пам'ятати, що з раціону виключаються м'ясо, молоко та яйця.

Пропонуємо книги, де зібрано найрізноманітніші рецепти страв на час посту.



36.99
С 79

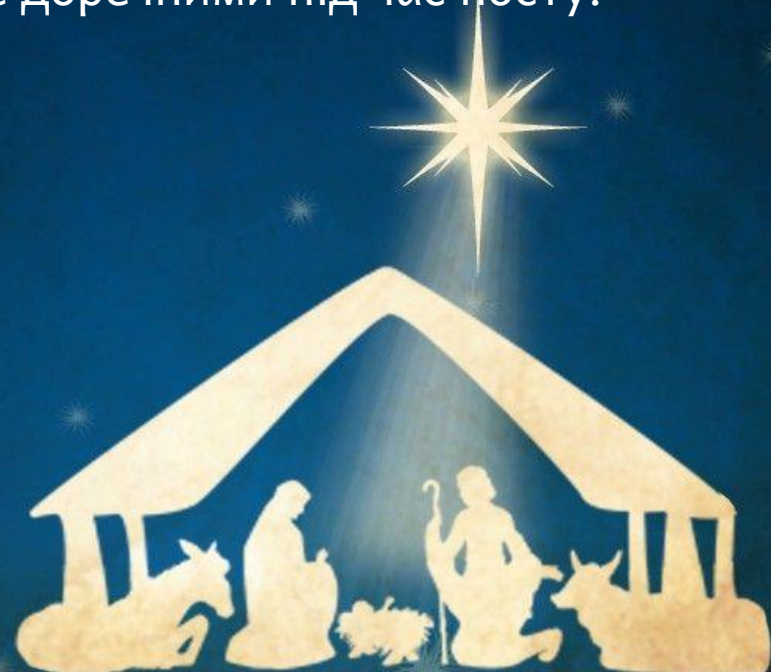


Страви
УКРАЇНСЬКОЇ
КУХНІ
в піст

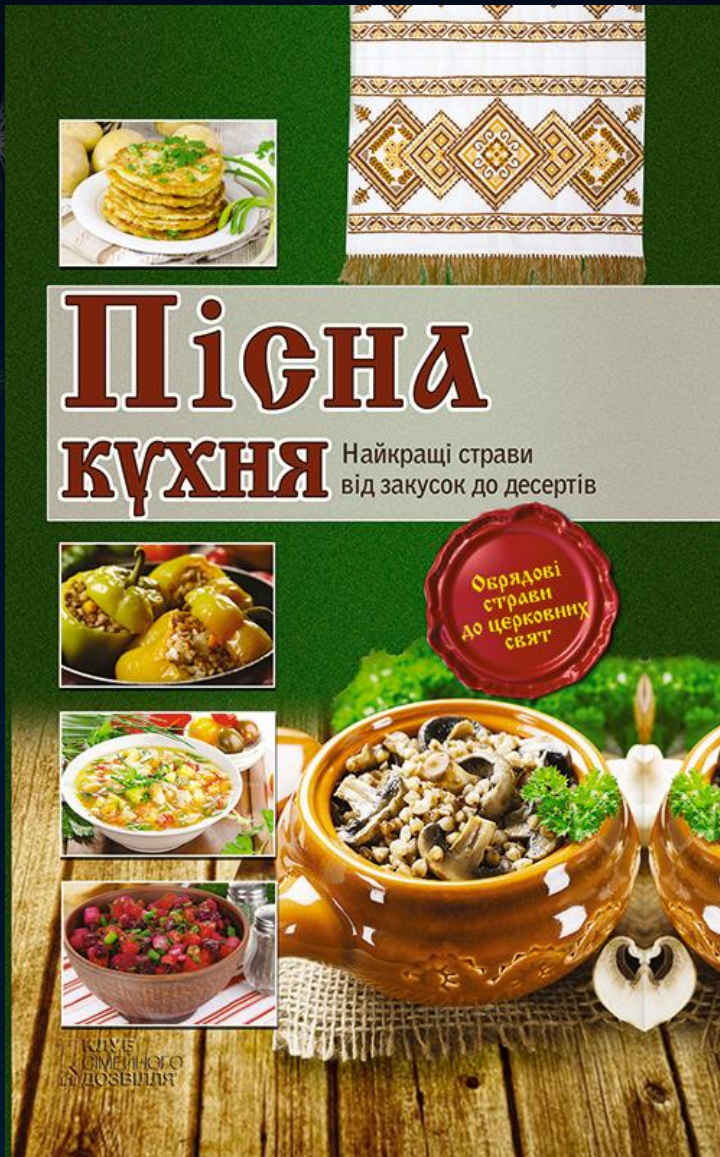


Страви української кухні в піст / Авт.-упоряд.
Євгенія Степанович. – Київ; Житомир :
Книга пам'яті України, 1998. – 104 с.

Авторка цієї книги збирала рецепти традиційної української кухні та новітні рецепти, розробила технологію приготування, яка допоможе всім, хто бажає наблизити своє життя до ідеального стану, дотримуватися постів. Страви з спаржі, селери, перцю, кукурудзи, горошку, галушки, вареники (аж 23 рецепти), будуть дуже доречними під час посту.

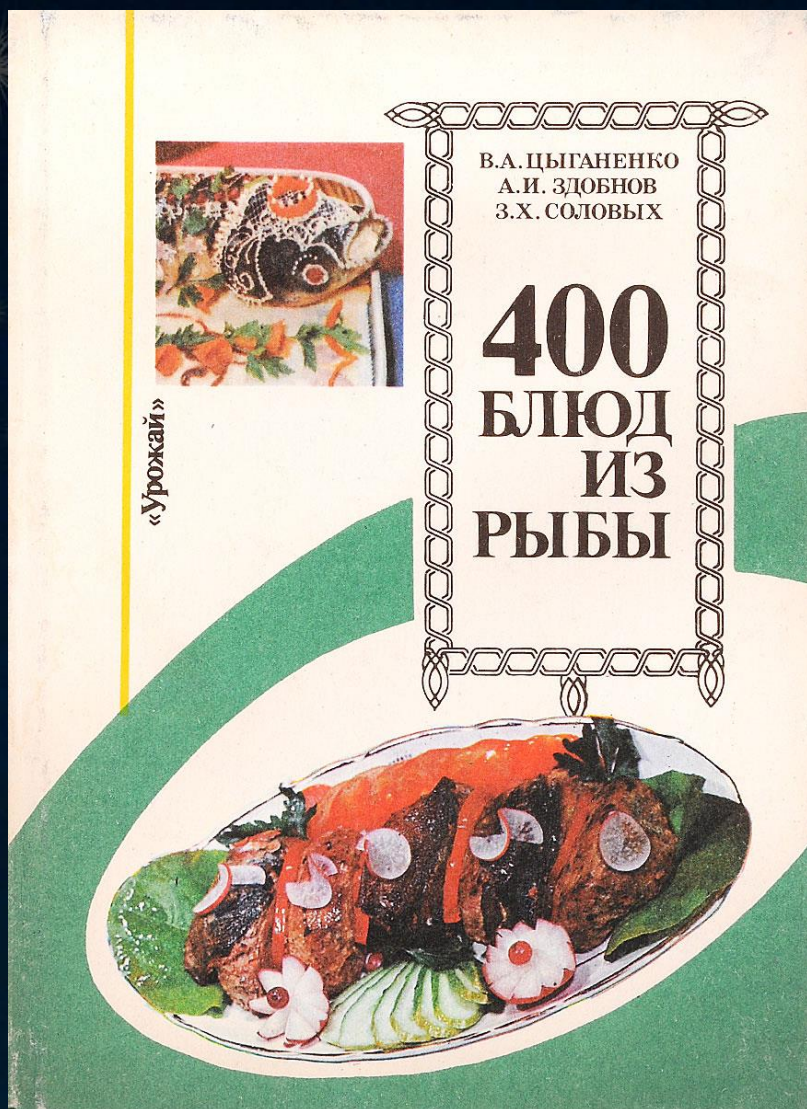


Пісна кухня. Найкращі страви від закусок до десертів / уклад. Кузьміна Лариса Миколаївна. – Харків : Книжковий клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2015. – 352 с.



Завдяки цій книзі ви переконаєтесь, що пісні страви можуть бути надзвичайно смачними і різноманітними! Мариновані овочі, ікра, паштети, салати, супи, борщі, страви з овочів, риби та морепродуктів, каші, випічка без яєць і молочних продуктів, десерти та напої... Окремо подано обрядові страви православної кухні, які готують у святкові дні. Навіть досвідчені господині будуть приємно вражені тим, наскільки смачним і багатим може бути пісний стіл!





Цыганенко, В. А. 400 блюд из рыбы / В. А. Цыганенко, А. И. Здобнов, З. Х Соловых. – Киев : Урожай, 1993. – 208 с. : ил.

Жоден піст не обходиться без риби. І запропонована книга – просто рай для прихильників рибної кухні: адже тут зібрано понад 400 рецептів приготування багатючих дарів моря! Автори бажають читачам урізноманітнити домашнє меню запропонованими стравами.





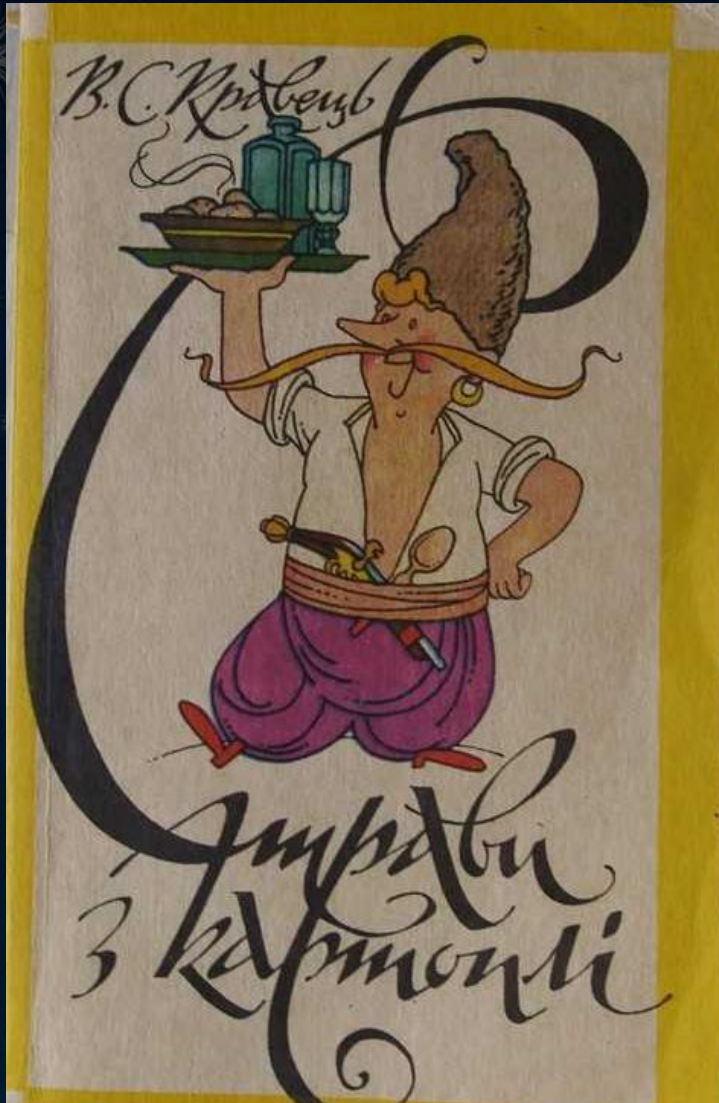
Бондючна, Ю. Роман із присмаком печериці: кулінарно-лірична повість / Юлія Бондючна, Сергій Сенюк. – Рівне : Дятлик М. С., 2013. – 48 с.

Кулінарно-лірична повість «Роман із присмаком печериці» – захоплююча подорож країнами і століттями, кулінарні рецепти на стику стародавніх європейських традицій та сучасних вітчизняних кухонних реалій, приголомшливі кулінарно-грибні стоп-кадри! Якраз до пісного столу!



Кравець, В. С. Страви з картоплі / Вячеслав Кравець. – Київ : Час, 1992. – 304 с.

Картопля на нашому столі є в усі пори року і страви з неї найпопулярніші під час посту. Автор зібрав у пропонованій книзі понад 600 рецептів з картоплі, серед яких вас можуть зацікавити картопляні рогалики, печиво, пудинги, рулети – і це все без додавання жиру. Спробуйте!

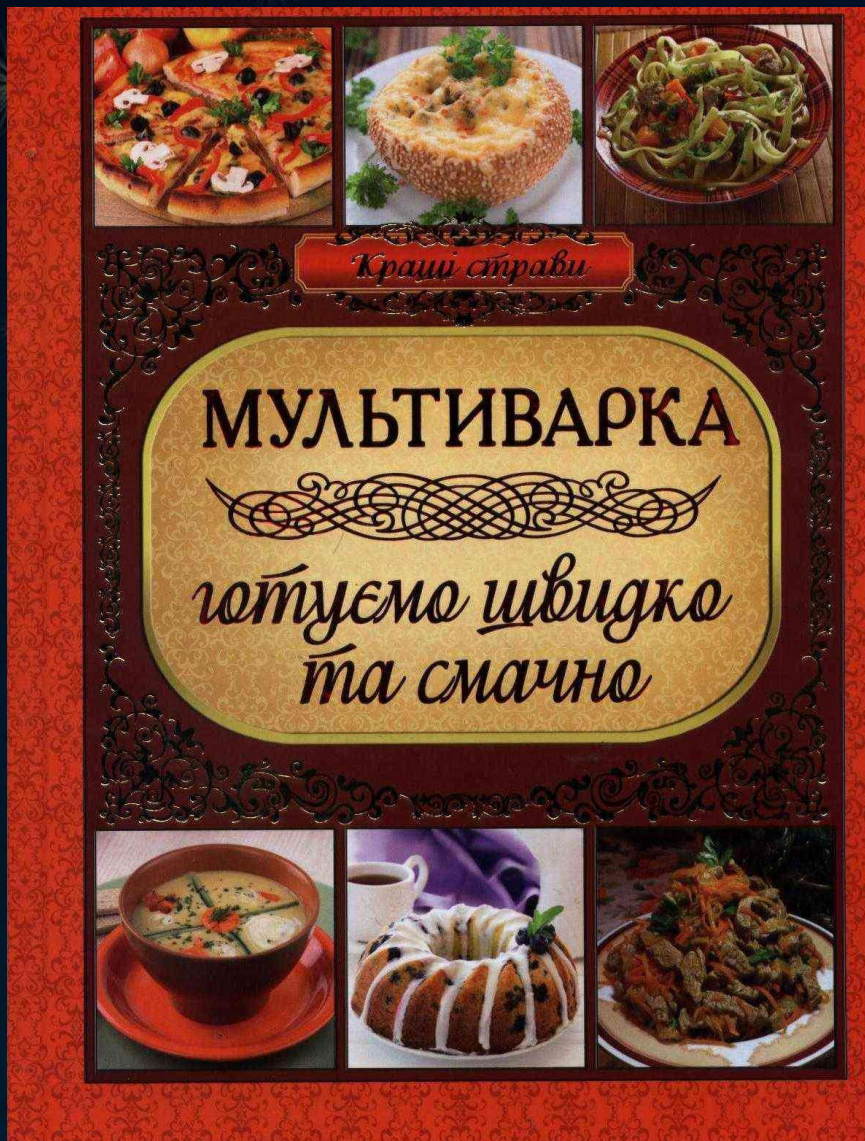




Пісний стіл : [рецепти страв] // Кращі страви української кухні / уклад. С. А. Мірошніченко. – Донецьк : БАО, 2010. – С. 408–410.

Автор рекомендує страви, приготування яких не займе багато часу. Доступні продукти, що не потребують тривалої кулінарної обробки, зроблять страви вмілої господині вишуканими та смачними.





[Страви з овочів та грибів] //
Мультиварка. Готуємо швидко та смачно /
упоряд. Карпенко Юлія Миколаївна. – Київ :
Глорія, 2014. – С. 36–67 : іл.

Мультиварка – це сучасна варіація чарівного горщика: готує все, що душа забажає. А якщо ваша душа забажала овочевого соте, кабачкових рулетиків чи пікантного гарбуза – книга пропонує нескладні та доступні рецепти: і посту дотримаєтесь, і сім'ю нагодуєте.



Матеріал підготувала: Хоменко Л.І.

