

Cuprins:

Justificare / 7
PARTEA ÎNTÂI / 10

Partea Întâi – Mihaela Ion

Partea a doua – Părintele Dionisie Voinescu

Introducere / 10

1. *Rugăciunea – secretul meselor gustoase / 12*
2. *Prânzul cel „de taină” / 14*
3. *Părintele Dionisie – maestrul din bucătăria Căldărușanilor / 21*
4. *Anotimpurile bucatelor / 25*
5. *Postul – arma puternică împotriva diavolilor / 29*
6. *Dezlegări la pește /34*
7. *La praznicul celor care nu mai sunt printre noi /36*
8. *Faptele noastre se vor răzbuna pe noi /44*
9. *Coliva – simbol și parte a unui ritual /47*
10. *Sfaturi practice /50*
11. *Sfatul Părintelui Lavrentie, starețul Mănăstirii Căldărușani /53*
12. *Mirajul pâinii /55*

PARTEA DOUA

1. *Aperitive / 60*
2. *Preparate pentru zilele de post / 66*
3. *Preparate din pește /82*
4. *Preparate pentru zilele de dulce /88*
5. *Deserturi pentru zilele de post /124*
6. *Deserturi pentru zilele de dulce / 130*
7. *Dulcețuri / 144*
8. *Ceaiuri – băuturii 149*
9. *Conserve / 152*

Index / 168

Bibliografie / 174

Postul - arma puternică împotriva diavolilor

Mata: „Fericit cel ce rabdă osteneala cu mulțumire.”

SF. Cuvios TEOCTIST

La Mănăstirea Căldărușani toamna este mare sărbătoare. Sfântul Dimitrie Izvorătorul de mir este hramul Sfintei Mănăstiri. Pe lângă aperitivele obișnuite și un borș de pasăre se pregătește și se savurează specialitatea mănăstirii: *rață pe varză*, iar ca desert: plăcintă cu mere. Asta se întâmplă o singură dată pe an, la 26 octombrie, de hramul Sfintei Mănăstiri, dacă aceasta este într-o zi în care se mănâncă de dulce. Dacă este dezlegare la pește, se pregătește una dintre rețetele prezentate.

După o , asemenea sărbătoare culinară, ziua se încheie cu saramură de pește și mămăligă cu brânză.

La Mănăstirea Căldărușani, sublima creație a lui Dumnezeu – omul – se bucură deplin. Sufletul primește rugăciunea, ca hrană spirituală, iar trupul se hrănește cu merinde binecuvântate.

Postul, însoțit de rugăciune, alungă duhurile necurate, care aduc tulburare sufletului și trupului. Domnul nostru Iisus Hristos a spus unuia dintre ucenicii săi: *„Acest neam de demoni ies numai cu post și rugăciune”*.

„Să ținem posturile de peste an” este una dintre cele mai importante porunci bisericești. Avantajele postului sunt majore atât din punct de vedere trupesc, cât și din punct de vedere spiritual. Trupul are de câștigat pentru că se curăță de toxine, înviorându-se astfel toate funcțiile organismului. Sufletul se purifică și el, coborând în acea stare de umilință, cunoscându-și păcatele și dorind iertarea și dezlegarea prin Sfânta Taină a spovedaniei.

În Biserica Ortodoxă toate sărbătorile mari sunt precedate de perioade mai lungi sau mai scurte de post. Iar postul adevărat nu înseamnă doar abținerea de la consumul produselor de proveniență animală (carne, ouă, lapte, brânză etc.), ci și înfrânarea de la vorbirea deșartă, alungarea gândurilor și a poftelor trupesti, alimentație cumpătată, oprirea pornirilor răutăcioase etc.

În perioadele de post, și nu numai, rugăciunea, meditația, milostenia, faptele bune și gândurile curate înnobilează sufletul, ridicându-l pe o treaptă mai sus pe scara duhovniciei.

Cele mai importante posturi ale unui an bisericesc sunt:

1. Postul Sfințelor Paști, fără a avea date fixe, este cel mai semnificativ, dar și cel mai mare post din an. Datorită duratei, dar și datorită rânduinelor severe, acest Post se mai numește și Postul Mare. Postul patruzeci mii sau Părăsimile este postul în care în toate zilele de sâmbătă se fac parastase pentru cei trecuți la cele veșnice. Asprimea acestei perioade amintește de postul celor 40 de zile în care Mântuitorul nostru Iisus Hristos se pregătea pentru Vinerea Răstignirii.

Călugării de la Mănăstirea Căldărușani, ca niște vrednici apostoli ai lui Hristos, urmează în acest post reguli foarte stricte. Astfel, în prima săptămână a Postului (săptămâna canoanelor, cum se mai numește), se mănâncă o singură dată pe zi, după ora 15.00. Luni, marți și joi, pe mesele din trapez a mănăstirii se așază un singur fel de mâncare, și anume: cartofi fierți sau copti, zeamă de varză sau salată de varză acra. Miercuri și vineri se face o fiertură potrivită din fasole uscată și zarzavat, fără ulei. La aceste bucate se mai adaugă câte un colț de pâine. Sâmbăta și duminica se servesc două mese pe zi, fiind dezlegare la vin și ulei. În Săptămâna Patimilor se reia acest post aspru. În felul acesta, monahii de la Mănăstirea Căldărușani se simt mai aproape de patimile Domnului nostru Iisus Hristos.

La capătul acestui drum istovitor, după dureroasa Săptămână a Patimilor, pe creștinul ortodox îl așteaptă cea mai importantă sărbătoare – sărbătoarea răscumpărării noastre – Învierea Domnului Iisus Hristos.

Numai în perioada acestui post se rostește:

RUGĂCIUNEA DE POCĂINȚĂ A SFÂNTULUI EFREM SIRUL

Doamne și stăpânul vieții mele, duhul trândăviei, al grijii de multe, al iubirii de stăpânire și al grăirii în deșert nu mi-l da mie; Iar duhul curăției, al gândului smerit, al răbdării și al dragostei, dăruiește-l mie, robului tău. Așa, Doamne, Împărate, dăruiește-mi ca să-ți văd greșelile mele și să nu osândesc pe fratele meu, că binecuvântat ești în vecii vecilor.

2. Postul Crăciunului este un post cu dată fixă (15 noiembrie – 24 decembrie), relativ ușor, pentru că în fiecare sâmbătă și duminică se dezleagă la pește și vin. Se mai numește și Postul Nașterii Domnului. E vremea în care se-aud cele mai multe colinde. E vremea în care: „Steaua sus răsare! Ca o taină mare...”

3. Postul Sfinților Apostoli Petru și Pavel sau postul Sânpetrului (denumire populară), se ține în fiecare an între 10 iunie și 28 iunie, neavând o durată stabilă.

4. Postul Adormirii Maicii Domnului, în popor este cunoscut sub denumirea de Postul Sfintei Mării. Acesta începe la data de 1 august și se încheie pe data de 14 august.

În afara acestor patru posturi mari, în cursul anului se ține post miercurea – pentru că aceasta a fost ziua în care iudeii s-au hotărât să-l vândă pe Hristos, și vinerea – deoarece într-o zi de vineri Mântuitorul a fost răstignit.

Pentru cei care au râvnă către cele sfinte, cu binecuvântarea duhovnicului, se mai poate posti luna, pentru Îngerul Păzitor, care ne-a fost dat la Sfântul Botez.

În prima săptămână de după Sărbătorile Sfintelor Paști – în Săptămâna Luminată – se mănâncă de dulce. De asemenea, prima săptămână de după sărbătoarea Rusaliilor și cele dintre Crăciun și Ajunul Bobotezei (25 decembrie – 5 ianuarie) sunt tot săptămâni în care se consumă alimente de dulce.

Scutite de canonul postului sunt și zilele din calendarul bisericesc însemnate cu „Harți”; „dezlegare la pește” sau „dezlegare la lapte, brânză și ouă”.

„Harți”, în terminologia ortodoxă, înseamnă săptămână sau zi în care este permis să se mănânce de fruct (de dulce).

Anul bisericesc, care începe la 1 septembrie, are și zile, cu dată fixă, în care se ține post negru (zile de ajunare):

- 14 septembrie – Înălțarea Sfintei Cruci.
- 24 decembrie – Ajunul Crăciunului.
- 5 ianuarie – Ajunul Bobotezei.
- 29 august – Tăierea Capului Sfântului Ioan Botezătorul.

Și pentru că postul și rugăciunea sunt două arme puternice împotriva diavolului și împotriva păcatului vom consemna:

RUGĂCIUNE CARE SE CITEȘTE ÎN FIECARE POST

Dumnezeul nostru, nădejdea tuturor marginilor pământului și a celor ce sunt pe mare departe, cel ce mai înainte ai întocmit, prin Legea Ta cea Veche și Nouă, aceste zile de post, la care ne-ai învrednicit să ajungem acum, pe Tine Te lăudăm și Ție ne rugăm: întărește-ne cu puterea Ta, ca să ne învoim întru ele cu sârguință, spre mărirea numelui Tău cel sfânt și spre iertarea păcatelor noastre, spre omorârea patimilor și biruință asupra păcatului, ca împreună ci tine răstignindu-se, să ne ridicăm din faptele cele moarte și să petrecem cu bună plăcere înaintea Ta toate zilele vieții noastre. Că Ție se cuvine a ne milui și a ne mântui pe noi, Hristoase Dumnezeule și Ție Slavă înălțăm, împreună și Celui fără început al Tău Părinte și Preasfântului și Bunului de Viață Făcătorului Tău Duh, acum și pururi și-n vecii vecilor.

AMIN

Sfântul Evanghelist Matei ne sfătuiește:

„ ... când postiți, nu fiți triști, ca fățarnicii, căci aceștia își ponosesc fețele, ca să se arate oamenilor că postesc. Adevărat vă spun că aceștia își iau plata lor. Tu însă când postești, unge-ți capul și spală-ți fața ca să nu te arăți oamenilor că postești, ci numai Tatălui tău, Celui ce și în ascuns este de față, și Tatăl tău, Cel ce vede cele ascunse, îți va răsplăti.” (MATEI 6:16, 17, 18)

Iar Sfântul Ioan Gură de Aur îi îndemna pe ucenicii săi și prin ei pe noi astfel:

„Postiți? Arătați-mi-o prin fapte. Cum? De vedeți un om sărac, aveți milă de el, un dușman, împăcați-vă cu el, un prieten înconjurat de un nume bun, nu-l invidiați; o femeie frumoasă, întoarceți capul. Nu numai gura și stomacul vostru să postească, ci și ochiul și urechile și picioarele și mâinile voastre și toate mădularele trupului vostru.”