

Carte realizată de:
Radu Moraru
Elena Racoviță
Rodica Racoviță
Viola Lengyel

Copertă: Cristina Diaconescu

Redactor: Elena Marinescu

Colaboratori: Larisa Barbu, Xenia Vlas

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Mâncăruri de post . – București : Editura Sophia, 2006
Index.
ISBN (10) 973-7623-73-8; ISBN (13) 978-973-7623-73-7

641.55:613.26

CUVÂNT ÎNAINTE

„...Împărația lui Dumnezeu nu este mâncare și băutură, ci dreptate și pace și bucurie în Duhul Sfânt”
(Rom. 14, 17)

Postul este înfrânarea pentru o vreme de la tot ceea ce îngreunează sufletul și trupul în alergarea cea bună către Dumnezeu.

Postul este mai întâi grija pentru suflet, ca înfrânare de la orice prilej de păcat, ca întoarcere dinspre patimi și slăbiciuni înspre lucrarea tuturor faptelor bune.

Mai apoi, postul este grija pentru trup, pentru ca acesta să nu se obișnuiască totuși cu odihna și cu mâncărurile alese, slăbind din cauza acestora. Strunit prin lipsa „dulcețurilor”, trupul nu se va împotrivi duhului în împlinirea celor bune și va gusta și el oarecum din lucrurile duhovnicești. Știm că „lupta noastră nu este împotriva trupului și a sângei, ci împotriva începătorilor, împotriva stăpâniilor, împotriva stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății, care sunt în văzduhuri” (Efeseni 6, 12).

Părinții Bisericii ne îndeamnă să însotim postul cu toate faptele bune, în special cu rugăciunea și cu milostenia. Dar să nu uităm că postul,

chiar ținut cu bucurie după porunca Mântuitorului și însoțit de roadele sale, nu este decât un mijloc și nu un scop în parcursul duhovnicesc.

Considerăm de folos fiecăruia să-și însușească cuvântul Sfântului Apostol Pavel adresat romanilor pe care Biserica l-a rânduit spre a fi citit în Biserică la începutul Postului Mare.

„Și aceasta, fiindcă știți în ce timp ne găsim, căci este chiar ceasul să vă treziți din somn; căci acum mântuirea este mai aproape de noi, decât atunci când am crezut.

Noaptea e pe sfârșite; ziua este aproape. Să lepădăm dar lucrurile întunericului, să ne îmbrăcăm cu armele luminii.

Să umblăm cuviincios, ca ziua: nu în ospețe și în beții, nu în desfrânări și în fapte de rușine, nu în ceartă și în pizmă.

Ci îmbrăcați-vă în Domnul Iisus Hristos și grija de trup să nu o faceți spre poftă.

Primiți-l pe cel slab în credință fără să-i judecați gândurile.

Unul crede să mănânce de toate; cel slab însă mănâncă legume.

Cel ce mănâncă să nu disprețuiască pe cel ce nu mănâncă; iar cel ce nu mănâncă să nu osândească pe cel ce mănâncă, fiindcă Dumnezeu l-a primit.

Cine ești tu, ca să judeci pe sluga altuia? Pentru stăpânul său stă sau cade. Dar va sta, căci Domnul are putere ca să-l facă să stea.” (Rom. 13, 11-14; 14, 1-4)

POSTURILE RÂNDUITE DE BISERICĂ ÎN CURSUL ANULUI

1. **Sfântul și Marele Post** (Postul Paștelui, Postul patruzecimii, Păresimile): începe luna, cu șapte săptămâni înainte de Paști.

În acest post nu mânăcăm: carne, ouă, brânză, pește, vin și ulei.

Cu deosebită evlavie se cuvine să postim prima și ultima săptămână din Postul Mare.

Astfel, luni și marți, în prima săptămână, se mânâncă o dată pe zi seara pâine și apă. La fel în Săptămâna Patimilor, în afară de joi, când se mânâncă de două ori. Vinerea și Sâmbăta Mare este post desăvârșit.

Bolnavii pot mânca bucate cu ulei și să guste vin.

2. **Postul Sfinților Apostoli**: începe în Duminica Tuturor Sfinților și durează până în 29 iunie, ziua Sfinților Apostoli.

În acest post nu se mânâncă: brânză, carne, ouă și pește. Lunea, miercurea și vinerea nu se mânâncă ulei și nu se bea vin.

3. **Postul Adormirii Maicii Domnului**: începe la 1 august și durează două săptămâni, până pe 15 august.

În acest post nu se mânâncă brânză, carne, ouă și pește. Se mânâncă ulei și se bea vin numai sâmbăta și duminica.

4. Postul Nașterii Domnului (Postul Crăciunului) începe în 15 noiembrie și ține 40 de zile, până pe 25 decembrie.

În acest post nu se mănâncă: brânză, carne, ouă. Marțea și joia se mănâncă ulei și se bea vin, iar sâmbăta și duminica până la Sfântul Ignatie se mănâncă și pește.

ZILE SPECIALE DE POST

5 ianuarie – Ajunul Bobotezei

29 august – Tăierea Capului Sfântului Ioan Botezătorul

14 septembrie – Înălțarea Sfintei Cruci

ZILELE DE POST DIN CURSUL ANULUI

Miercurea și vinerea în cursul fiecărei săptămâni, cu următoarele excepții:

- Săptămâna dinainte de Postul Paștelui, când se consumă ouă, brânză, pește;
- Săptămâna luminată;
- Săptămâna de după Rusalii;
- Perioada dintre Crăciun și Bobotează;
- Perioada dintre Duminica Vameșului și Fărișeului și Duminica Fiului risipitor.

ZILELE POSTURILOR ÎN CARE MÂNCĂM PEȘTE

Postul Mare:

25 martie – Buna Vestire, dacă nu este în Săptămâna Patimilor și în Duminica Florilor

Postul Sfinților Apostoli:

sâmbăta și duminica

Postul Adormirii Maicii Domnului:

6 august – Schimbarea la Față

Postul Crăciunului:

21 noiembrie – Intrarea Maicii Domnului în Biserică

23, 30 noiembrie și 4, 5, 6, 9, 16, 20 decembrie, dacă aceste zile cad marțea sau joia. sâmbăta și duminica până la Sfântul Ignatie.

Se mănâncă pește luna, miercurea sau vinea dacă în aceste zile cade hramul bisericii.

DEZLEGĂRI LA PEŞTE, ÎN CAZUL ÎN CARE SĂRBĂTORILE CAD MIERCUREA SAU VINEREA

- 7 ianuarie – Sfântul Ioan Botezătorul
- 2 februarie – Întâmpinarea Domnului Iisus Hristos
- 24 iunie – Nașterea Sfântului Ioan Botezătorul

- 29 iunie – Sfinții Apostoli Petru și Pavel
- 6 august – Schimbarea la Față a Domnului
- 15 august – Adormirea Maicii Domnului
- 8 septembrie – Nașterea Maicii Domnului
- 14 noiembrie – Sfântul Apostol Filip
- 21 noiembrie – Intrarea în Biserică a Maicii Domnului



SALATE SI APERITIVE



LIBRIS
PUBLICATIONS
WITNESS

SALATĂ À LA RUSSE

1 kg cartofi, 2 morcovi, 2 țeline mici, 2 rădăcini de păstârnac, 2 rădăcini de păstrav, 50 g margarină, 200 g mazăre, 4 castraveți murați, 2 gogoșari murați, muștar, maioneză de post, sare, piper

Zarzavaturile se curăță, se fierb întregi, se taie cuburi. Castraveții și gogoșarii se spală, se taie cubulețe. Se amestecă toate, se încorporează margarina topită, sarea, piperul, apoi se adaugă 2/3 din maioneză (1/3 se păstrează pentru ornat).

SALATĂ DE ANDIVE

250 g andive, 2 linguri ulei, 2 linguri de oțet (sau zreamă de lămâie), sare

Andivele se curăță de frunzele exterioare și de cele verzi și se spală. Se scurg, se taie șuvițe, se aşază în salatieră. Se adaugă oțet, ulei și sare.

SALATĂ DE ARDEI

6 ardei grași, 2 cătei de usturoi, 1 ceapă, 1 legătură de păstrav, cimbru, 6 linguri de oțet, 5 linguri de ulei, sare, piper

Ardeii se curăță de cotoare, se taie fâșii de 2 cm și se aşază pe platou. Usturoiul se pisează

cu puțină sare și piper. Ceapa se curăță, se spală, se taie solzișori și se aranjează pe fâșiile de ardei. Usturoiul se amestecă cu uleiul, oțetul și se toarnă peste ardei. Se presără cu verdeața tocată mărunt.

SALATĂ DE ARDEI COPTI

1/2 kg ardei grași, 2-3 linguri de ulei, 2 linguri de oțet (sau zreamă de lămâie), sare

Ardeii se aleg cât mai grași și drepti, se spală, se șterg de apă, apoi se coc pe plită pe toate părțile, la foc iute. Pe măsură ce se coc se aşază într-o oală acoperită, se presără cu puțină sare și se lasă 30 de minute. Se curăță de coajă, fără să se scoată codița și fără să se spele, se aşază în salatieră și se adaugă uleiul, oțetul și sarea. Se pot servi și a doua zi.

Se poate adăuga usturoi tăiat felii subțiri și se poate presără un praf de cimbru.

SALATĂ ASORTATĂ 1 (DE VARĂ)

4-5 roșii, 3 ardei grași, 2-3 castraveți, 1 morcov, 1 ceapă, ulei, oțet (zreamă de lămâie), verdeață (mărar sau pătrunjel), sare, piper

Roșiiile, ardeii și castraveții se spală și se tăie felii subțiri, morcovul se răde pe răzătoarea fină, ceapa se curăță, se tăie solzișori, verdeața se toacă mărunt. Se amestecă și se adaugă după gust ulei, oțet, sare și piper.

SALATĂ ASORTATĂ 2 (DE PRIMĂVARĂ)

2-3 castraveți, 1 legătură ridichi, 1 salată verde, 1 ceapă, ulei, oțet (zreamă de lămâie), verdeață (mărar sau pătrunjel), sare, piper

Castraveții și ridichile se spală și se tăie felii subțiri, ceapa se tăie solzișori. Salata verde se spală foarte bine, se scurge și se tăie fideluță. Se amestecă totul și se adaugă uleiul, oțetul, sarea și piperul, după gust.

SALATĂ ASORTATĂ 3 (DE PRIMĂVARĂ)

2 salate verzi, 2-3 gulii, 3 castraveți, 1 legătură ridichi, 1 ceapă, ulei, oțet (zreamă de lămâie), sare, piper

Se spală salata, se scurge și se tăie fideluță. Castraveții și ridichile se curăță, se spală și se tăie felii subțiri. Gulile se curăță și se dau pe răzătoarea mare. Totul se amestecă și se adaugă

ceapa tăiată solzișori, uleiul, oțetul, sare și piperul, după gust.

SALATĂ ASORTATĂ 4 (DE IARNĂ)

1/2 kg cartofi, 2 morcovi, 1 țelină, 1 cutie mică de mazăre, 4-5 castraveți murați, 2 gogoșari murați, 2 mere, 1 lingură de muștar, 6 linguri de ketchup, pătrunjel, ulei, sare, piper

Cartofii, morcovii și țelină se curăță, se fierb și apoi se taie cubulete. Castraveții, gogoșarii se taie felii subțiri, merele se taie cubulete. Se amestecă totul și se adaugă mazărea, muștarul, ketchup-ul, uleiul, sare, piperul.

La această rețetă se pot adăuga vinete mari-nate tăiate cubulete, măslinile. În loc de ketchup se poate folosi maioneză de post.

SALATĂ DE BOB

300 g boabe tinere de bob, 4 fire de ceapă verde, 1 roșie, 1 ardei gras, 1 legătură de mărar și 1 legătură de pătrunjel, oțet, sare, piper

Bobul se fierbe în apă cloicotită cu sare. Se scurge și se răcește. Se amestecă cu ceapa tăiată bucăți mari, verdeața tocată mărunt, se potri-

vește de ulei, oțet, sare și piper și se ornează cu felii de roșii și ardei.

SALATĂ DE FRUNZE DE BOB

frunze tinere de bob, 5 fire de ceapă verde, 1 legătură de mărar și 1 legătură de pătrunjel, ulei, oțet, sare, piper

Frunzele de bob se spală în mai multe ape, se scurg și se pun în salatieră. Se adaugă ceapa tăiată bucăți mai mari, verdeața tocată mărunt și se potrivește de ulei, oțet, sare și piper. Se servește la iahnie de cartofi, de fasole boabe.

SALATĂ DE CARTOFI 1 (CU MORCOV)

1/2 kg cartofi, 1 ceapă, 3 linguri de ulei, 1 morcov mare, 2 linguri de oțet (zeamă de lămâie), sare, piper

Cartofii se spală, se fierb în coajă, în apă cloicotită cu sare. După ce se fierb, se curăță, se taie rondele și se stropesc cu ulei cât sunt calzi. Morcovul se spală, se curăță și se dă pe răzătoarea foarte fină. Se amestecă cartofii cu ceapa tăiată solzișori, cu morcovul ras și se adaugă sare, piper și oțet, după gust. (*Mănăstirea Sihăstria*)

SALATĂ DE CARTOFI 2

1/2 kg cartofi, 1 gulie, 1 țelină, 1 morcov, 1 măr, 1 salată verde, 1 ceapă, 3 linguri de ketchup, 1 lingură de muștar, sare

Se fierb cartofii în coajă. După ce au fierit, se curăță cât sunt calzi, se taie rondele și se stropesc cu apă rece, ca să nu se lipească între ei. Se rad morcovul, țelina, gulia pe răzătoarea fină. Mărul (poate fi folosit și cu coajă) se taie cubulete; salata verde se spală bine, se scurge de apă și se taie mărunt. Se amestecă apoi cartofii cu legumele rase, cu mărul, cu salata verde și cu ceapa tăiată solzișori. Se adaugă ketchup, muștar și sare, după gust.

SALATĂ DE CARTOFI 3

1/2 kg cartofi, 1 salată verde mare, 2 cepe, 3 linguri de ulei, oțet, sare

Cartofii se fierb în coajă, apoi se curăță cât sunt fierbinți. Ceapa tăiată solzișori se amestecă cu ulei, sare, oțet (zeamă de lămâie) și se lasă 10-15 minute să se îmmoacie. Se amestecă cu cartofii calzi. Salata verde bine spălată, scursă și tăiată mărunt se adaugă în momentul servirii.

La această salată se pot adăuga 2 călei de usturoi, piper și ridichi.

SALATĂ DE CARTOFI CU MUȘTAR

1/2 kg cartofi, 1 lingură muștar, 2-3 castraveți în oțet, oțet, tarhon, zahăr, sare, piper

Cartofii se fierb în coajă, se curăță, se taie rondele și se aşază în salatieră. O lingură de muștar se amestecă cu o linguriță de zahăr, 2-3 lingurițe de oțet, tarhon, sare, piper și se subțiază cu puțină apă. Se toarnă peste cartofii și se lasă să stea 1-2 ore. Se ornează cu castraveți în oțet tăiați mărunt.

SALATĂ DE CASTRAVEȚI ȘI ROȘII

1/2 kg castraveți, 1/2 kg roșii, 1 legătură de mărar, ulei, oțet, sare

Castraveti se taie felii subțiri, roșile se spală, se taie felii; se amestecă totul. Deasupra se toarnă sosul format din ulei, oțet, sare, piper, apă. Se presară cu mărar. (*Mănăstirea Brâncoveanu*)

SALATĂ DE CASTRAVEȚI

1/2 kg castraveți, 1 legătură de mărar, ulei, oțet (zeamă de lămâie), sare

Castraveti se taie rondele, se presară o linguriță de sare și se lasă 10 minute la scurs. Se