



www.dedoibaba.ru

пос. В.Синячиха

Дедо и Баба

№ 24 (468)

Газета выходит с 25 июня 2009 г.

11 - 17 июня 2018 г.

◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

ПОСТНАЯ ОКРОШКА НА КВАСЕ

ИНГРЕДИЕНТЫ

Вареный картофель - 3 шт.	Мята свежая - 2 веточки
Вареная свекла - 1 шт.	Квас окрошечный - 1 л
Редис - 5 шт.	Лимонный сок - для подачи
Свежий огурец - 1 шт.	Соль - по вкусу
Петрушка свежая - 5 веточек	Черный перец - по вкусу
Укроп свежий - 5 веточек	Калорийность 32 кКал
Лук зеленый - 4 шт.	Время приготовления 30 мин.

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Многие думают, что окрошка без мяса - это не очень вкусно. Это не так, особенно если окрошку заправить настоящим окрошечным квасом. Летом многие производители готовят очень вкусные квасы для холодных супов. Но не менее вкусный и зачастую полезный квас можно приготовить дома.

Я рекомендовала бы постную окрошку на Пост, так как в ней нет ни яиц, ни мяса, но её можно есть хоть всё лето. Кому хочется посытнее (в основном мужьям), то к окрошке можно подать сметану и мясную нарезку.

Подготовим овощи и зелень для постной окрошки на квасе. Время приготовления я указала без учета варки овощей. Картофель и свеклу нужно сварить заранее и охладить. Я варю картошку в "мундире", но многие варят очищенную и уже нарезанную кубиком. Выбор за вами.

Картофель, редис и огурец режем кубиками.

Свеклу чистим и нарезаем кубиками. Отправляем к другим овощам. Нарезаем вымытую и обсушенную зелень. Чем больше разной травки, тем вкуснее. Смело добавляйте кинзу, молодой чеснок, любисток и т.д. У меня - зеленый лук, петрушка, укроп и мята. Можно добавить репчатый лук. Нарезанную зелень отправляем в кастрюлю. Аккуратно перемешаем. Если готовите сразу на стол, то солим, перчим, добавляем по вкусу лимонный сок (это не обязательно) и вливаем квас. Разливаем постную окрошку на квасе по тарелкам.

Если планируете угощаться окрошкой позже, то заливать квасом не обязательно. Кастрюлю с окрошечной нарезкой ставим в холодильник. А когда кому-то захочется окрошки, то накладываем нарезку в тарелку, заливаем квасом и приправляем перцем-солью. Приятного аппетита!



В магазине «Дедо и Баба» Большой привоз!



А знали ли вы, что у нас в продаже есть БОЛЬШИЕ вышивки? (Вот эта, к примеру, 41х30! В набор входит: нитки мулине 34 цвета, хлопчатобумажные нити из египетского хлопка, канва Aida 14СТ, иголки, цветная символическая схема, планшет-органайзер для ниток, инструкция. Мы вам даже рамочку подберём! И такая красота стоит 2000 рублей. Взгляните на эту красоту в готовом виде! Вот это подарок любимому человеку!

В библиотеке новая книга - мировой бестселлер

Николас Спаркс «Ночи в Роданте»

Трогательная история о надежде, мечте о счастье – и, конечно, о ЛЮБВИ! О любви, которая может настичь неожиданно, когда в нее уже НЕ ВЕРИШЬ.

О любви, которая продлится ВСЮ ЖИЗНЬ – и станет ЕЕ СМЫСЛОМ. Лишь несколько дней прожили одинокие мужчина и женщина в маленьком, пустом курортном отеле, но эти дни РАЗ и НАВСЕГДА изменили для них ВСЕ!..



Все ингредиенты для приготовления блюд по рецептам, размещенным в нашей газете всегда можно купить в нашей торговой сети ТРИТОЛ. Товары закупаются оптовыми партиями – отсюда привлекательные цены для вас, но так как наша торговая сеть довольно крупная – все расходуется в основном в течение недели, чтобы минимизировать вероятность просрочки, и чтобы продукты были всегда свежими.

Магазин «ДЕДО и БАБА»

Книги, канцелярские товары, газеты, рукоделия, бисер, мулине, вышивки, подарки ко дню рождения и другим торжествам.

Работает Первая частная библиотека!



Наш адрес:
ул.Октябрьская 20-б.

ПОСТ

Пост телесный без поста духовного ничего не приносит для спасения души.

В христианстве пост — наилучшее время и средство для подготовки к высшему соединению с Богом в таинстве Евхаристии, — форма религиозного аскетизма, упражнение духа, души и тела на пути к спасению в рамках религиозного воззрения; добровольное самоограничение в пище, развлечениях, общении с миром.

Пост в христианстве — аскетический подвиг и система воздержания от жизненных удовольствий и благ, которые берёт на себя христианин на определенное время. Считается, что впервые пост был предписан Богом прародителям человечества — Адаму и Еве, которым запрещалось вкушать от Древа познания добра и зла («запретный плод»)

Практика православных постов невероятно развита — по традиционному церковному юлианскому календарю в отдельные годы число постных дней доходит до двухсот. Они приурочены к православным праздникам, образующим годовой богослужебный круг, и делятся на многодневные и однодневные.

Под постом в указанных источниках понимается полное воздержание от пищи в течение светлого времени суток. Поэтому субботы и воскресения Великого поста и первые три дня Страстной седмицы, когда положена Литургия и трапеза после неё, не считаются постными днями, несмотря на недопущение в эти дни скоромной пищи. По этой же причине Литургия преждеосвященных даров, Литургии Страстного Четверга, Великой Субботы, Кануна Рождества и Богоявления соединяются с вечерней (хотя в настоящая время служатся, как правило, в первой половине дня, фактически упраздня — по икономии — положенный пост).

По строгости в употребляемой трапезе (одной в день, ближе к его концу, по

монастырскому уставу — после вечерни) посты имеют несколько степеней (ср. с понятием «воздержание» в католической практике):

-пост «с ядением рыбы»: растительная пища в любой кулинарной обработке дополняется растительным маслом, рыбой и рыбными продуктами;

-пост «с ядением сварения с елеем»: горячая растительная пища с растительным маслом;

-пост с «с ядением сварения»: горячая растительная пища без масла;

-пост с «сухоядением»: холодная неварёная растительная пища без масла, неподогретое питьё;

-строжайший пост: полное воздержание от пищи, допустима только вода.

-соблюдаются ещё еженедельные посты по средам (день воспоминания о предательстве Иуды и аресте Иисуса) и пятницам («пяткам») (в память о крестных страданиях и смерти Спасителя) весь год. Но в некоторые среды и пятницы пост отменяется, то есть разрешается есть мясную пищу всю неделю. Такие недели называются «сплошные седмицы»:

-Пасхальная седмица — неделя после Пасхи;

-Троицкая седмица — неделя после Дня Святой Троицы;

-Рождественские святки — с 7 января до 18 января, то есть 12 дней от Рождества Христова до Богоявления (Крещения), кроме последнего дня — Крещенского сочельника;

-седмица мытаря и фарисея — за две недели до Великого Поста;

-Масленица (без мяса) — неделя перед Великим постом.

Имеются также однодневные посты, в которые разрешается пища с растительным маслом:

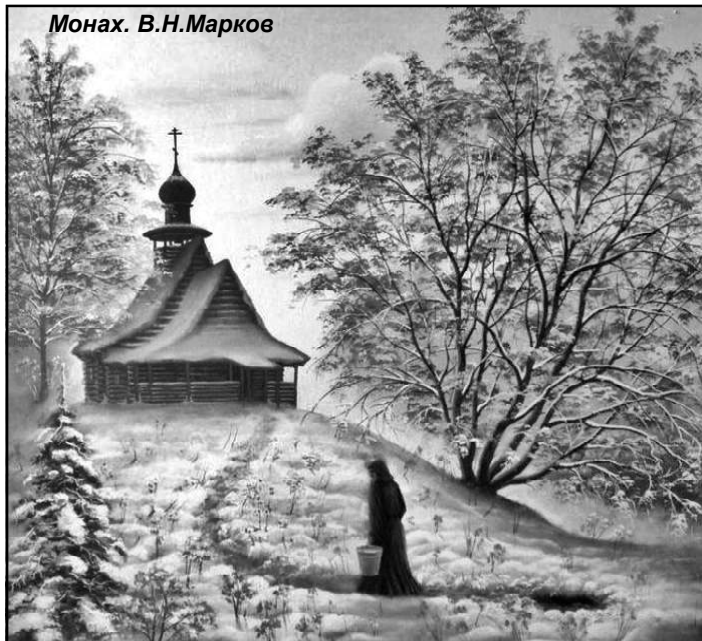
-строгий пост в день Усекновения главы Иоанна Предтечи — 11 сентября;

-строгий пост в праздник Воздвижения Креста Господня — 27 сентября;

-Крещенский сочельник — 18 января.

V.B.

Монах. В.Н.Марков



P.S. Питание в пост помогает здоровью!

Во время поста люди испытывают на начальной стадии энергетический дефицит и стараются перекрыть это легкоусвояемыми углеводами: белый хлеб, конфеты, булочки. Но будьте осторожны — ведь это пустые калории, которые могут истощать запасы инсулина в поджелудочной железе, что в отдельных случаях может привести к сахарному диабету, ожирению.

Как-то, слушая лекцию по питанию больного человека, я невольно воскликнул: «Это ведь рекомендации по питанию в пост!» Вот к чему пришла современная медицина — она вернулась к забытой, родной матери — монастырской медицине, основными принципами которой были: пост, молитва и только потом лечение. Так что поститесь на здоровье!
Автор В.Ф. Золотарев. www.altastarover.ru

У нас в магазине «Дедо и Баба» в продаже много прекрасных вышивок!



Вышивка - это самый простой и надежный способ успокоить нервы, снять стресс и вылечить депрессию.

Редактор В. Толстов.

Учредитель и издатель: ИП Толстов - «Дедо и Баба».

Адрес редакции: 624691. пос. Верхняя Синячиха, Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл.почта dedo55@mail.ru

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТНИК». Отпечатано в офисе «Трипол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 990 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.