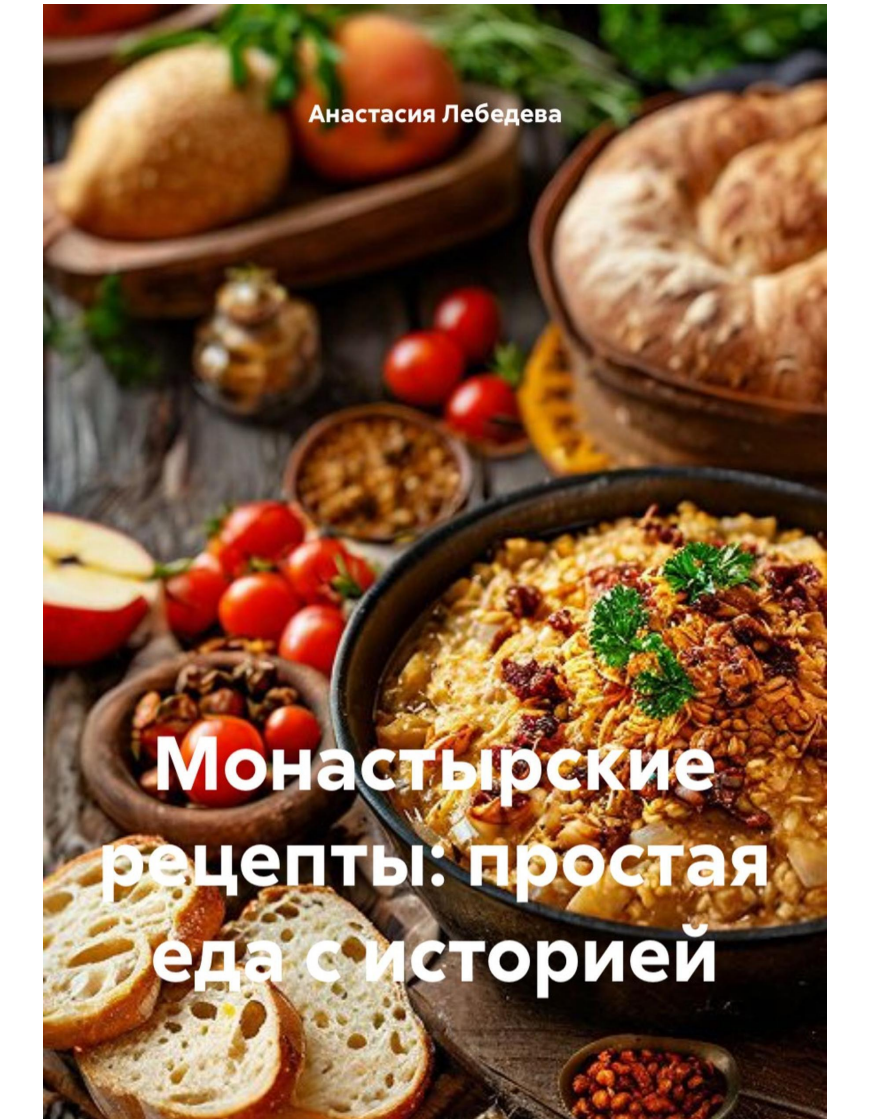


A rustic still life featuring a bowl of lentil soup, bread, tomatoes, and herbs. The scene is set on a dark wooden surface. In the foreground, a large black bowl is filled with a hearty soup of lentils and shredded cabbage, garnished with fresh green herbs. To the left of the bowl, several slices of rustic, porous bread are stacked. Behind the bread, a cluster of bright red cherry tomatoes sits next to a small wooden bowl containing dark, possibly pickled, ingredients. In the background, a wooden tray holds a whole loaf of bread and more tomatoes, while a small glass jar with spices sits nearby. The overall atmosphere is warm and inviting, emphasizing traditional, wholesome food.

Анастасия Лебедева

Монастырские рецепты: простая еда с историей

Анастасия Лебедева

Монастырские рецепты: простая еда с историей

<https://litres.ru/74118339>

SelfPub; 2026

Аннотация

«Монастырские рецепты: простая еда с историей» — книга, которая бережно собирает традиции монастырской кухни и превращает их в понятные, доступные рецепты для современной кухни.

Здесь нет вычурных блюд и сложных техник: только простая, сытная и душевная еда — от хлеба на закваске и постных щей до печёных яблок и домашнего кваса. Каждый рецепт сопровождается короткой историей: вы узнаете, почему в монастырях так ценили бобовые и корнеплоды, как делали заготовки на долгую зиму, зачем томили каши всю ночь в печи и как из самых скромных продуктов создавали блюда, способные накормить целую общину.

Содержание

Глава	4
Глава 1. «Хлеб — всему голова: монастырские хлебы и закваски»	5
Глава 2. «Щи да каша — пища наша: постные щи и крупы»	7
Глава 3. «Грибы и соленья: заготовки и простые блюда»	9
Глава 4. «Каша — мать наша: монастырские каши и запеканки»	11
Глава 5. «Сладкое без излишеств: постные угощения и медовые лакомства»	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Анастасия Лебедева
Монастырские рецепты:
простая еда с историей

Глава

Глава 1. «Хлеб — всему голова: монастырские хлеба и закваски»

История. В монастыре хлеб был не просто едой — это была основа трапезы и символ труда. Монахи растили зерно, мололи муку и выводили свои закваски годами: считалось, что хороший хлеб рождается из тишины и терпения. В крупных обителях пекли сразу на десятки человек, а закваску берегли как сокровище — её передавали из поколения в поколение.

Рецепт: простой ржаной хлеб на закваске (монастырский вариант)

Название: Ржаной хлеб по-монастырски *Время:* 24 часа (с учётом подъёма теста) *Главный плюс:* долго не черствеет, подходит для постных дней.

Ингредиенты:

ржаная мука — 500 г;

вода — 350 мл;

закваска (ржаная, зрелая) — 150 г;

соль — 10 г.

Приготовление:

Смешайте закваску, воду и часть муки, оставьте на 3–4 часа в тёплом месте — это опара.

Добавьте оставшуюся муку и соль, замесите плотное те-

сто.

Оставьте тесто подходить ещё на 3–4 часа.

Сформируйте хлеб, дайте ему расстояться 1–2 часа.

Выпекайте при 220 °С первые 15 минут, затем снизьте температуру до 180 °С и пеките ещё 40–50 минут.

Глава 2. «Щи да каша — пища наша: постные щи и крупы»

История. Щи в монастырях варили почти каждый день: это была сытная, простая и очень экономная еда. Варили их на воде или грибном бульоне, а в скоромные дни — на лёгком мясном или рыбном. Крупы тоже были основой: пшённая, овсяная, гречневая — кашу подавали и на завтрак, и на ужин, иногда с мёдом или ягодами.

Рецепт: постные щи с квашеной капустой

Название: Постные щи по-монастырски *Время:* 1 час 20 минут *Главный плюс:* можно приготовить в большой кастрюле и есть несколько дней.

Ингредиенты:

квашеная капуста — 400 г;

картофель — 3–4 шт.;

морковь — 1 шт.;

лук — 1 шт.;

корень петрушки или сельдерея — по вкусу;

лавровый лист, перец горошком, соль — по вкусу;

растительное масло — 2–3 ст. л.;

вода или грибной бульон — 2,5–3 л.

Приготовление:

Лук и морковь обжарьте на масле до мягкости.

В кипящий бульон положите картофель и варите 10–15 минут.

Добавьте квашеную капусту и обжаренные овощи, варите ещё 20–30 минут.

В конце добавьте специи, дайте настояться под крышкой 15–20 минут.

Глава 3. «Грибы и соленья: заготовки и простые блюда»

История. Монастыри всегда делали большие запасы: грибы сушили, солили и мариновали, капусту квасили, огурцы и яблоки мочили. Это позволяло пережить долгую зиму и соблюдать пост без потери сил. Заготовки считались общим делом: в сборе и засолке участвовали все, от послушников до старших монахов.

Рецепт: жареные солёные грибы с луком

Название: Жареные грибы по-старинному *Время:* 30–40 минут *Главный плюс:* быстрый обед из простых заготовок.

Ингредиенты:

солёные грибы (грузди, волнушки) — 400–500 г;
лук репчатый — 2 шт.;
масло растительное — 3–4 ст. л.;
немного муки — 1 ст. л. (для лёгкой густоты);
перец, соль — по необходимости (учтите, что грибы уже солёные).

Приготовление:

Грибы промойте и нарежьте. Если они слишком солёные — замочите на 30 минут в холодной воде.

Лук нарежьте полукольцами и обжарьте до прозрачности. Добавьте грибы и жарьте вместе 15–20 минут.

Всыпьте муку, перемешайте и прогрейте ещё пару минут.
Приправьте по вкусу и снимите с огня.

Глава 4. «Каша — мать наша: монастырские каши и запеканки»

История. Каша в монастыре была не только едой, но и способом объединить общину: её варили в больших котлах, и каждый получал свою порцию. В постные дни готовили на воде, в скоромные — на молоке. Иногда кашу запекали в печи с мёдом и сухофруктами — это считалось праздничным угощением.

Рецепт: гречневая каша с грибами и луком

Название: Гречка по-монастырски *Время:* 40 минут *Главный плюс:* сытно, полезно и подходит для поста.

Ингредиенты:

гречка — 200 г;

грибы свежие (шампиньоны, лесные) — 300 г;

лук — 1–2 шт.;

масло растительное — 3 ст. л.;

соль, перец — по вкусу.

Приготовление:

Гречку промойте и сварите по инструкции (обычно 1:2 с водой).

Лук обжарьте до золотистого цвета, добавьте грибы и жарьте до выпаривания жидкости.

Смешайте готовую гречку с грибами и луком, прогрейте

вместе 5–7 минут.

Глава 5. «Сладкое без излишеств: постные угощения и медовые лакомства»

История. Сладости в монастырях были скромными: мёд, сушёные ягоды, орехи и иногда варенье. Сахар был редкостью, поэтому сладость получали из натуральных продуктов. Такие угощения подавали по праздникам и особым дням, чтобы порадовать братию.

Рецепт: медовая коврижка без яиц и молока

Название: Монастырская коврижка*Время:* 50–60 минут
(включая выпечку)*Главный плюс:*

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.