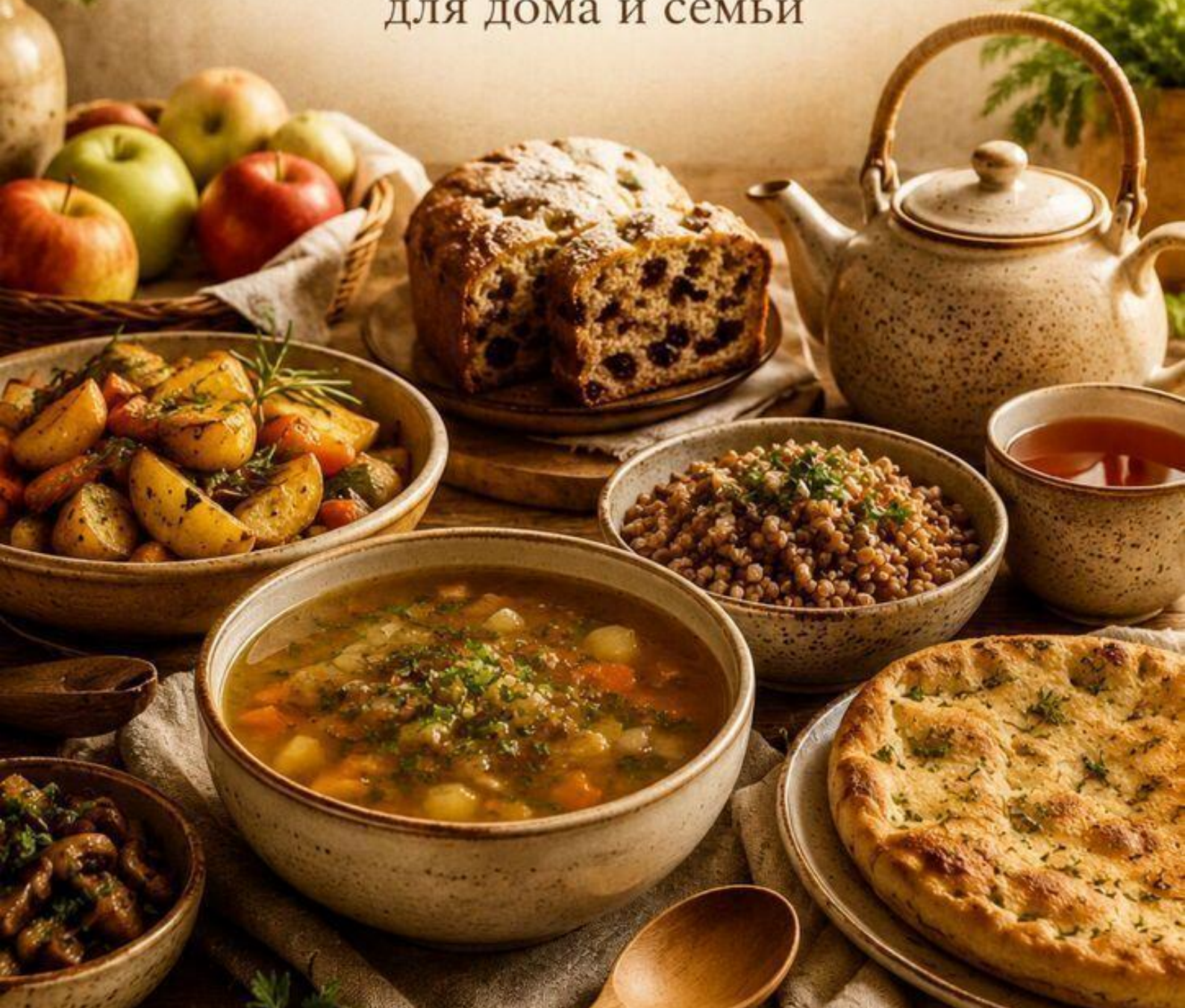


12+



# Тёплый постный стол

Простые постные рецепты  
для дома и семьи



Людмила Сорокина

**Тёплый постный стол. Простые  
постные рецепты для дома и семьи**

«Издательские решения»

**Сорокина Л.**

Тёплый постный стол. Простые постные рецепты для дома и семьи  
/ Л. Сорокина — «Издательские решения»,

«Тёплый постный стол» — уютная домашняя книга простых рецептов без мяса, молочных продуктов и яиц. В сборник вошли каши, супы, горячие блюда, салаты, выпечка, сладости к чаю и блюда с собой. Рецепты написаны понятным языком, без редких ингредиентов и сложных техник. Книга подойдёт тем, кто хочет готовить в пост просто, вкусно и с теплом — для себя, семьи и близких.

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Вступление                        | 6  |
| Как пользоваться этой книгой      | 7  |
| Простые постные завтраки          | 8  |
| Овсяная каша с яблоком и корицей  | 9  |
| Гречневая каша с грибами и луком  | 10 |
| Пшенная каша с тыквой             | 11 |
| Тосты с фасолевым намазком        | 12 |
| Постные оладьи на воде            | 13 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 14 |

# **Тёплый постный стол Простые постные рецепты для дома и семьи**

*Составитель* Людмила Сорокина

© Людмила Сорокина, составитель, 2026

ISBN 978-5-0070-7129-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

Постный стол не обязательно должен быть скучным, бедным или однообразным. В обычной домашней кухне есть много простых блюд, которые легко приготовить без мяса, молочных продуктов и яиц: теплые супы, каши, овощи, грибы, фасоль, домашняя выпечка, яблоки с корицей, чай с сухофруктами.

Эта книга создана не как строгий устав и не как ресторанная кулинария. Это домашний сборник для тех дней, когда хочется накормить семью просто, тепло и без лишней суеты. Здесь нет редких продуктов, сложных техник и длинных списков покупок. Большинство блюд можно приготовить из того, что часто уже есть дома: картофель, капуста, крупы, овощи, яблоки, грибы, мука, растительное масло, зелень.

В пост особенно важно не превращать кухню в источник раздражения. Простая еда может оставаться вкусной, а семейный стол — теплым. Иногда достаточно тарелки супа, ломтика домашнего пирога и спокойного разговора, чтобы вечер стал мягче.

Если вы соблюдаете пост строго, ориентируйтесь на свой устав, здоровье, семейные обстоятельства и совет духовника. В некоторых рецептах используется растительное масло, мед или более сытные продукты. Их можно заменить или убрать в те дни, когда нужна большая простота.

Пусть эта книга будет не про запреты, а про заботу: о доме, о близких, о мире за столом и о той тихой радости, которая рождается из простых вещей.

## **Как пользоваться этой книгой**

Книга устроена по привычному домашнему столу: завтраки для спокойного утра, супы и горячие блюда для обеда, салаты и закуски к семейному ужину, выпечка и сладости к чаю, а также простые блюда, которые удобно взять на работу, в дорогу или после службы. Не нужно готовить все подряд — можно открыть нужный раздел и выбрать то, что согреет именно сегодняшний день.

Количество ингредиентов можно менять под семью. Если готовите на одного человека — уменьшайте порции. Если ждете гостей или хотите оставить блюдо на завтра — готовьте больше. Постная еда часто хорошо хранится и становится вкуснее на следующий день.

Специи в рецептах даны мягко. Добавляйте их по вкусу. В постной кухне особенно хорошо работают чеснок, укроп, петрушка, лавровый лист, черный перец, паприка, корица и немного лимонного сока.

Главная задача этой книги — помочь готовить спокойно. Не идеально, не «как на картинке», а по-домашнему: с заботой, теплом и вниманием к тем, кто сядет за стол. Пусть завтраки будут мягким началом дня, обеды — поддержкой, ужины — поводом собраться вместе, а простые закуски и выпечка — маленьким знаком домашней любви.

## **Простые постные завтраки**

Утро в пост может быть очень простым: каша, хлеб, яблоко, чай, немного орехов или грибов. Главное — не начинать день с суеты и раздражения. Даже быстрый завтрак может стать теплым началом дня, если приготовить его спокойно и с мыслью о доме.



## Овсяная каша с яблоком и корицей

Это один из самых мягких постных завтраков. Он подходит для буднего утра, когда нужно быстро приготовить что-то теплое, но не хочется начинать день с тяжелой еды.

### Что понадобится

- овсяные хлопья — 1 стакан
- вода или растительное молоко — 2 стакана
- яблоко — 1 штука
- корица — 1/2 ч. ложки
- мед или сахар — по желанию
- щепотка соли

### Как приготовить

1. Вскипятите воду или растительное молоко.
2. Добавьте овсяные хлопья и щепотку соли.
3. Варите 5—7 минут, помешивая.
4. Яблоко нарежьте кубиками или натрите на терке.
5. Добавьте яблоко и корицу в кашу, прогрейте еще минуту.
6. Перед подачей добавьте немного меда или сахара, если хочется сладости.

Домашняя заметка. Простая каша может стать маленьким утренним утешением. Особенно если есть ее не на бегу, а хотя бы несколько минут в тишине.

**Можно иначе.** Вместо яблока можно добавить грушу, изюм, курагу или горсть орехов.

## Гречневая каша с грибами и луком

Гречка с грибами — сытный и спокойный завтрак для тех дней, когда впереди много дел. Блюдо простое, но очень домашнее.

### Что понадобится

- гречка — 1 стакан
- вода — 2 стакана
- шампиньоны — 200 г
- лук — 1 штука
- растительное масло — 1—2 ст. ложки
- соль, перец, зелень

### Как приготовить

1. Промойте гречку и сварите ее в подсоленной воде.
2. Лук нарежьте мелко, грибы — пластинками.
3. Обжарьте лук до мягкости, добавьте грибы и готовьте до испарения лишней влаги.
4. Смешайте грибы с гречкой.
5. Добавьте зелень и дайте блюду постоять под крышкой 5 минут.

Домашняя заметка. В пост особенно ценны блюда, которые дают силы без лишней тяжести.

**Можно иначе.** Если нет грибов, можно приготовить гречку с морковью, луком и чесноком.

## Пшенная каша с тыквой

Пшено с тыквой — теплое, солнечное блюдо. Оно хорошо подходит для осени и зимы, но и в любой прохладный день делает завтрак уютнее.

### Что понадобится

- пшено — 1 стакан
- тыква — 250 г
- вода — 2,5 стакана
- сахар или мед — по желанию
- соль — щепотка
- корица — по желанию

### Как приготовить

1. Пшено хорошо промойте, можно обдать кипятком, чтобы убрать горчинку.
2. Тыкву нарежьте кубиками.
3. Сложите пшено и тыкву в кастрюлю, залейте водой.
4. Варите на небольшом огне до мягкости.
5. Разомните часть тыквы ложкой, чтобы каша стала нежнее.
6. Добавьте корицу и немного меда при подаче.

Домашняя заметка. Теплая каша напоминает, что забота о себе и близких начинается с простых вещей.

**Можно иначе.** Вместо воды можно взять растительное молоко, если оно подходит по дням поста.

## Тосты с фасолевой намазкой

Такие тосты можно приготовить на завтрак или сделать быстрый перекус. Фасоль дает сытость, а чеснок и зелень делают вкус ярче.

### Что понадобится

- консервированная или вареная фасоль — 1 стакан
- хлеб — 4 ломтика
- чеснок — 1 зубчик
- лимонный сок — 1 ч. ложка
- растительное масло — 1 ст. ложка
- соль, перец, зелень

### Как приготовить

1. Фасоль разомните вилкой или измельчите блендером.
2. Добавьте чеснок, лимонный сок, масло, соль и перец.
3. Хлеб подсушите на сухой сковороде или в тостере.
4. Намажьте фасолевую пасту на хлеб.
5. Посыпьте зеленью.

Домашняя заметка. Простая намазка на хлеб может заменить сложный завтрак и хорошо насыщает.

**Можно иначе.** Можно добавить немного паприки или соленого огурца мелкими кубиками.

## **Постные оладьи на воде**

## **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.