

Introducere

Postul – sărbătoarea gospodinelor, bucuria sufletului

*Vine postul, bine-mi pare
Pofta îmi va crește mare
Și din toate câte-avem
Sufletul să ni-l umplem
S-avem post cu bucurie
Și de bine să ne fie!*

„Căci nu este de ajuns abținerea de la anumite mâncăruri pentru un post vrednic de laudă, ci să postim un post primit și bineplăcut lui Dumnezeu. Un post adevărat înseamnă îndepărtarea de rău, înfrânarea limbii, abținerea de la mânie, îndepărtarea de poftă, de clevetire, de minciună, de jurământ strâmb. Lipsa acestora înseamnă un post bun. În toate acestea, postul este un lucru bun.“

(Sf. Vasile cel Mare – *Despre post*)

„Este bine să postești în fiecare zi, dar cel ce nu mănâncă să nu judece pe cel ce mănâncă.“

(Sf. Ioan Damaschin – *Despre sfintele posturi*)

Odată cu trecerea timpului, parcurgând calendarul, descoperim an de an sărbătorile care ne fac viața mai frumoasă și care reprezintă un motiv de bucurie și de regăsire a celor dragi. Dincolo de semnificația religioasă, Paștele, Crăciunul, zilele de comemorare a sfinților reprezintă ocazii minunate pentru a transmite o urare și un gând bun, pentru a ne reîntâlni în familie sau alături de prieteni, pentru a depăna amintiri, a râde și a ne îmbrățișa. Pentru a fi oameni și a simți că aparținem cu adevărat unui grup de oameni.

Rânduite cu înțelepciune în calendar, perioadele de post sunt cele mai potrivite pentru a ne pregăti pentru această reconectare cu cei dragi. Pentru ca, la final, să fim curați sufletește și la trup precum hainele cele mai bune și mai noi pe care le îmbrăcăm pentru o ocazie specială. Practic, noi oferim corpului nostru, dar și sufletului, care este invitat să meargă alături de trup în toată această perioadă, o haină nouă, mai sănătoasă, mai senină, mai deschisă către oameni și către Dumnezeu.

Dincolo de aceste considerații legate de relația noastră cu semenii și cu spiritualitatea, există nenumărate argumente pentru care suntem invitați să îmbrățișăm aceste perioade de post ca pe cei mai buni prieteni ai noștri.

Primul argument este cel mai important, legat de sănătate. Bucătăria românească este bogată în preparate de post gustoase și sănătoase, care respectă alcătuirea unei farfurii ideale și combină în mod optim

INTRODUCERE

alimente din cele trei categorii – proteine, glucide, lipide. Supele, ciorbele, tocănițele atât de savuroase, gătite cu drag de bunicii și mamele noastre, aduc în farfurie toți nutrienții necesari organismului. În plus, sunt gătite în modurile cele mai sănătoase: fierte, înăbușite, la cuptor.

Da, postul este o provocare pentru gospodine, însă este ocazia cea mai potrivită pentru a descoperi plăcerea gătitului, pentru a îmbina și experimenta arome, mirese, culori, astfel încât plăcerea mâncării să treacă dincolo de digestie, să devină un postament pentru starea noastră generală de bine.

În plus, pregătirea și servirea mesei nu trebuie niciodată să fie lăsate în sarcina unei persoane. În post, pregătirea și servirea mesei se pot face împreună cu familia, aducând o normalitate în comportamentul alimentar și în percepția mâncării, oferind copiilor niște modele de comportament alimentar, că tot ne confruntăm cu obezitatea infantilă. Este bine să știm că la un aport sănătos de alimente nu contribuie doar mâncatul, mestecatul propriu-zis, ci și vorbitul. Că bine se spune: vorbim mai mult, mâncăm mai puțin, ne săturăm mai repede!

În fața atâtor beneficii și bucurii care se deschid odată cu începerea unui post, să ne deschidem și noi sufletele, să nu neglijăm liniștea sufletească și gândurile senine, cuvintele frumoase și faptele bune față de noi înșine și față de ceilalți, temelia oricărui postitor. Să

fim atenți și plini de recunoștință la bogăția care ni se dezvăluie în jurul nostru, precum în farfuriile noastre.

Și, ca să nu duceți în nicio zi grijă de ce veți mânca și cum le veți găti, iată, în calitate de buni prieteni, vă oferim cu drag această selecție de rețete dintre cele mai gustoase și, pe deasupra, simplu de realizat. Le-am împărțit – ca să fie ușor de găsit și ales când vă întrebați ce să mai gătiți – în feluri de mâncare (aperitive, ciorbe, mâncăruri, aluaturi, dulciuri, sosuri), am adăugat și preparate cu pește, pentru zilele de dezlegare, dar și preparate internaționale, gustoase și ușor de preparat chiar și în bucătăriile noastre de acasă. Pentru cei care doresc să urmeze rânduiețile bisericesti, am inclus și câteva rugăciuni care să însoțească mesele de post, precum și lista tuturor posturilor și zilelor de post dintr-un an.

Vă dorim sănătate, mese îmbelșugate și toți cei dragi să se bucure alături de voi de mâncăruri gustoase, sănătoase și gătite cu iubire!

Rugăciuni pentru începutul mesei

Rugăciunea înaintea gustării de dimineață

Tatăl nostru, Care ești în ceruri, sfințească-Se numele Tău, vie împărăția Ta, facă-se voia Ta precum în cer așa și pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi. Și ne iartă nouă greșalele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri. Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel rău.

Rugăciunea înaintea mesei de prânz

Tatăl nostru, Care ești în ceruri, sfințească-Se numele Tău, vie împărăția Ta, facă-se voia Ta precum în cer așa și pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi. Și ne iartă nouă greșalele noastre, precum și noi iertăm greșiților noștri. Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel rău.

Rugăciunea înainte de cină

Mânca-vor săracii și se vor sătura și vor lăuda pe Domnul, iar cei ce-L caută pe Dânsul vii vor fi inimile lor în veacul veacului.

Rugăciuni pentru sfârșitul mesei

Rugăciunea după gustarea de dimineață

Cuvine-se cu adevărat să te fericim pe tine, Născătoare de Dumnezeu, cea pururea fericită și prea nevinovată și Maica Dumnezeului nostru. Ceea ce ești mai cinstită decât heruvimii și mai slăvită fără de asemănare decât serafimii, care fără stricăciune pe Dumnezeu Cuvântul ai născut, pe tine, cea cu adevărat Născătoare de Dumnezeu, te slăvim.

Rugăciunea după masa de prânz

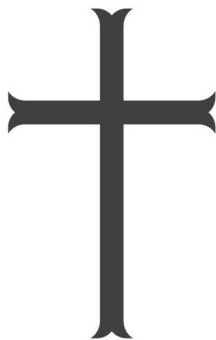
Mulțumim Ție, Hristoase, Dumnezeul nostru, că ne-ai săturat pe noi de bunătățile Tale cele pământești. Nu ne lipsi pe noi nici de cereasca Ta Împărăție; ci, precum în mijlocul ucenicilor Tăi ai venit, Mântuitorule, pace dându-le lor, așa vino și la noi și ne mântuiește.

Altă rugăciune după masa de prânz

Slavă Ție, Doamne, slavă Ție, Sfinte, slavă Ție, Împărate, că ne-ai dat nouă bucate spre veselie. Umple-ne pe noi și de Duhul Tău cel Sfânt, ca să ne aflăm înaintea Ta bineplăcuți și neînfrunțați, când vei răsplăti fiecăruia după lucrurile sale.

Rugăciunea după cină

Veselitu-ne-ai pe noi, Doamne, întru făpturile Tale și întru lucrul mâinilor Tale ne-am bucurat. Însemnatu-s-a peste noi lumina feței Tale, Doamne. Dat-ai veselie în inimile noastre, din rodul grâului, al vinului și al untdelemnului, ce s-au înmulțit. Cu pace, ne vom culca și vom adormi, căci Tu, Doamne, îndeosebi, întru nădejde ne-ai așezat.



Cuprins

Introducere	5
Rugăciuni pentru începutul mesei	9
Rugăciuni pentru sfârșitul mesei	10
Posturi rânduite de Biserică	12
Aperitive și salate	17
Borșuri, ciorbe, supe, supe-cremă	31
Mâncăruri din legume	54
Aluaturi, paste, pizza, plăcinte	129
Mămăligă și pâine	138
Maioneze și sosuri	141
Dulciuri	148
Compoturi și sucuri	168
Preparate din pește	171
Delicatese internaționale	185
Index	210

Surse: doarortodox.com; crestinortodox.ro; rugaciuni.com; doxologia.ro; ortodoxia.de; resurse-ortodoxe.ro; basilica.ro; sarbatoricrestine.ro; ortodoxie.3x.ro; pofta-buna.ro; clickpofatabuna.ro; petitchef.ro; lauralaurentiu.ro; haisagatim.ro; travelplanner.ro; bucataras.ro; bucatarul.eu; savoriurbane.ro; bucate-aromate.ro