

Пост телесный непременно требует и поста духовного. В этом союзе и состоит полный, истинный пост, который возводит постящихся к общению с Господом, очищая и освящая тело строгим воздержанием от пищи и питья, а душу - молитвой, душеполезным чтением и другими добродетелями. Один пост телесный без поста духовного ничего не дает для спасения души.

Однако и к соблюдению поста телесного необходимо подходить разумно, иными словами, целью поста отнюдь не является доведение организма верующего до изнеможения. Да и, положив руку на сердце, нам, православным жёнам, нужно же чем-то потчевать своих мужей.

Итак, в этом разделе с удовольствием представляем некоторые блюда постной кухни, "проверенные на себе", учитывающие как дни поста, в которые не разрешается вкушение растительного масла, так и более "легкие" дни - с маслом и рыбой.