

# Для разговения достаточно одного яйца, кусочка кулича и пасхи

Олег Ольхов

После ночной пасхальной службы почти во всех приходах Русской Православной Церкви по традиции следует праздничная трапеза с обилием скоромных блюд. А каким столом наши предки встречали Светлое Христово Воскресение? Какие блюда обязательно должны присутствовать на пасхальной трапезе и как после долгого поста правильно из него выходить, не нанеся вреда своему здоровью? Об этом рассказывает Олег Ольхов, 10 лет несший послушание шеф-повара Данилова монастыря, телеведущий, автор книг по истории русской и монастырской кухни.

— *Олег, насколько подробно сегодня известно о том, какова была пасхальная трапеза у наших предков?*

— Сохранилось немного письменных источников, где об этом говорится. Собственно, как и о том, что готовили русские люди в течение всего года. Русская кухня к XIX веку практически была потеряна. Об этом писали иностранные шеф-повара, которые приезжали работать в Россию и пытались возродить старинные русские блюда. Рецепты им неоткуда было взять, поскольку они не записывались, а чаще всего передавались из уст в уста. Поэтому сегодня история русской кухни — это большое поле для дискуссий, самые известные из которых — между Ольгой и Павлом Сюткиными и Максимом Сырниковым, главными ее исследователями, ко-

торые постоянно опровергают друг друга, споря, что было и чего не было.

Основной же исторический источник по русской кухне и по пасхальной трапезе — это «Домострой», где подробно расписано, что готовить в период от Пасхи в мясоед. К нему прилагается «Книга яств во весь год, в стол подаваемых» с перечислением блюд на весь церковный год. Но надо понимать, что это региональная, московская кухня. Обе эти книги были написаны в XVI веке протопопом Сильвестром, священником Кремлевского Благовещенского собора в Москве.

## Зайцы под запретом

— *Насколько мог различаться перечень блюд пасхального стола в разных областях и регионах?*



**РУССКАЯ КУХНЯ К XIX ВЕКУ ПРАКТИЧЕСКИ БЫЛА ПОТЕРЯНА. ОБ ЭТОМ ПИСАЛИ ИНОСТРАННЫЕ ШЕФ-ПОВАРА, КОТОРЫЕ ПРИЕЗЖАЛИ РАБОТАТЬ В РОССИЮ И ПЫТАЛИСЬ ВОЗРОДИТЬ СТАРИННЫЕ РУССКИЕ БЛЮДА.**

— Сейчас это трудно себе представить. К примеру, в «Домострое» указана зайчатина, а в каких-то областях было на нее прещение, сходное с ветхозаветным.

— *Почему?*

— Потому что зайцев чаще всего ловили силками, а силки их удушали. А еще апостол Павел писал: избегайте удавленины и крови животных. Чтобы была возможность все-таки пойманного зайца употребить в пищу, был даже такой обычай: охотник подходил к пойманному в силки зайцу, добивал его ножом, чтобы формально перевести его из разряда удавленного в заколотое. И сразу спускали кровь. Помимо зайцев, нельзя было употреблять в пищу телятину, цапель. А в каких-то княжествах исторически сложилось, что, наоборот, только боровую (лесную) дичь и могли есть — тех же самых цапель и зайцев. Табу на продукты строго соблюдались, и за их нарушение очень жестко наказывали, и физически в том числе. Дело могло даже дойти до смертоубийства. И все-таки на традиции в еде прежде всего влияли особенности климата и кормовой базы. Где много лесов, там распространена боровая дичь. Ставь на нее прещение, не ставь, но если у тебя единственная возможность поесть — это убить кого-то в лесу, то на это закрывали глаза.

— *Пасхальные кулинарные традиции отличались еще и по сословиям?*

— В первую очередь, мы знаем, как отмечали Пасху купцы, поскольку сын купца Иван Шмелев подробно об этом написал в «Лете Господнем». Описано, что у них было на столах. Традиционно готовилось нескольких видов (чем больше,

тем лучше) домашних колбас, окороков, буженины, студней. Огромное количество пирогов. Большинство купцов были старообрядцами, и они традиционную кухню сохраняли до самых последних времен. Даже в 1920-х годах. В пасхальный мясоед отдельно шло рыбное меню — сельдь на пару, щука на пару, лещ на пару, лососина сушеная, белорыбца сушеная, осетрина сушеная, спинки стерляжки. Рыбу обязательно ставили на пасхальный стол, потому что она составляла изрядную часть пасхальной кухни из-за ее обилия, дешевизны и доступности. Правда, за исключением тех регионов, где больше лесов и степей, чем рек. Если брать крестьянский стол, то он был значительно скромнее: не 40–50 блюд, как у купцов, а 10. Куличи могли печь из более дешевой муки, не из пшеничной, а из гречневой или овсяной. Крестьянин варил в мясоед богатые щи с разным мясом. В рыбных областях — с разными сортами рыб. Известны щи со сметками — это маленькая корюшка, ее в огромных количествах готовили и сушили на зиму.



## Баран всему голова

— А мы привыкли думать, что крестьянам мясо было недоступно...

— Это расхожий советский стереотип. Бывали, конечно, неурожайные годы. Но неурожай — это в первую очередь отсутствие хлеба. Скотину берегли. Корову редко ели, потому что она давала молоко и молочные продукты, ели в основном баранину. В «Домострое» чаще говорится о баранине и бараньей требухе. Сегодня люди приходят ко мне на передачу и удивляются: откуда, мол, в России была баранина? А почему бы ей не быть? Корову тяжелее и дороже содержать, чем барана. Свиной держали реже, в основном на Юге Руси, потому что там обилие фруктовых деревьев, а значит, для свиньи набрать корм легче, чем для коровы или барана.

*Соль и сахар были дорогими продуктами для большинства населения, поэтому появились заготовки — квашение и мочение.*

Если мы посмотрим пасхальный украинский стол, там по большей части колбаса, свинина, поросята. У нас тоже поросят готовили, в основном на Рождество. Были мясные рождественские развалы. Шмелев описывает, как горами лежали замороженные поросята, предназначенные для рождественского стола. На Васильев вечер (это на Старый Новый год), на Василия Кессарийского, готовили также поросенка, он так и назывался — кесарецкий поросенок.

Дворянский пасхальный стол был более изысканным, чем купеческий. Кроме традиционных блюд выставлялись европейские деликатесы, более дорогие сорта вин, коньяки. Крестьяне вино не пили, потому что виноград у нас не рос. Они употребляли напитки собственного изготовления из ячменя, овса, ржи, пшеницы — водку, полугар, настойки. Делали всевозможные фруктовые наливки, варили свое домашнее пиво — оно не считалось алкогольным напитком. Купцы вино уже ставили. Было дешевое столовое вино и более дорогое, выдержанное.

— Вы много лет занимаетесь возрождением старинной монастырской трапезы. Откуда черпаете информацию?

— Что касается монастырской кухни, то источников тоже мало сохранилось. В архивах есть некоторые трапезные книги, но их не очень много. В годы революции их просто уничтожили. Современная монастырская кухня — это то, что было частично восстановлено благодаря рассказам людей. По своему 10-летнему опыту работы в Даниловом монастыре я могу судить, что старинные монастырские рецепты и вообще русская традиционная кухня сегодня сложно приживаются. В Даниловом царствует советско-европейская кухня. Почему монахи любят блюда советской кухни? Потому что они на ней выросли. Уже больше 10 лет из трапезы в трапезу кочует оливье с осетриной и селедка под шубой.

Говорю келарю Данилова: давайте приготовим что-то по старинному рецепту. Нет, отвечает, нас не поймут, лучше сделаем суп-пюре из зеленого горошка с мятой, то есть классическое блюдо французской кухни. Он сам тяготеет больше к советской кухне. Или побывает, например, где-нибудь за границей и захочет приготовить что-нибудь из греческой или итальянской кухни.

## На подножном корму

— Какие главные отличительные особенности русской кухни?

— Большое количество заготовок без соли и сахара. Соль и сахар были дорогими продуктами для большинства населения, поэтому появились заготовки — квашение и мочение. При мочении ягод они заливаются чистой родниковой водой, в них самих содержится бензойная кислота, которая консервирует. В результате получаем моченую ягоду как самостоятельное блюдо и воду из нее как напиток. При заготовке грибов соль тоже мало использовали, были квашенные грибы, которые получались в результате молочно-кислого брожения. Не соленые были и маринованные, потому что уксус не использовали. Для закваски капусты использовали только соль, сахар не клали. Втираешь соль в капусту, и из нее выделяется сок. Начинается также процесс молочно-кислого брожения, и ка-



*Олег Ольхов проводит благотворительный кулинарный мастер-класс для детей*

**Олег Ольхов** — шеф-повар, эксперт по русской, постной и монастырской кухне. Ведущий передач «Монастырская кухня» и «Блюдо дня» на канале «Спас» в 2016–2018 гг. Руководитель кулинарной школы «Готовим с Олегом Ольховым». Член Московской ассоциации кулинаров. Автор девяти кулинарных книг. Руководитель Православного народного движения «Курский вокзал. Бездомные, дети». За многолетнюю помощь бездомным награжден памятной медалью Святителя Тихона, Патриарха Московского. Поварской стаж 29 лет, из них 14 лет шеф-повар, 2 года — бренд-шеф.

пуста приготавливается в собственном соку, который бродит. Такую капусту хранили весь год на леднике, как и грибы, и огурцы, и все другие портящиеся продукты. Ледник представлял собой вырезанный из замерзшей реки кусок льда, застланный соломой и убранный в погреб, где круглый год одна и та же температура — примерно 8 °С. Эта глыба льда очень медленно таяла и всегда доживала до следующей зимы. И когда не было соли на столе, доставали из погреба соленые грибы. Была даже присказка: нет соли — грибка поешь. Также для русской кухни характерно большое количество грибов, в пищу употребляются более сотни видов. К примеру, у китайцев, которые тоже много грибов выращивают, всего два-три вида считаются съедобными. У русских — любовь к грибам, потому что их растет много, а значит, это легкодоступная пища.

Вообще русская кухня выросла на изобилии рек, на том, что дают лес и поле. Все это максимально шло в пищу — грибы, ягоды, орехи. Плюс вся трава, березовый сок. В голодные годы — даже почки деревьев. Боровая дичь, рыба.

**— В какой степени раньше задумывались о пользе того, что ели?**

— Сегодня человек живет в городе благополучно, у него есть средства к пропитанию. Он думает: теперь я хочу питаться здоровой едой, буду сыроедом или выберу белковую диету. Он ест мясо и овощи или придерживается низкоуглеводной или безлактозной диеты. Раньше задача ставилась не так. Стояла задача выжить, смертность была значительно выше, средняя продолжительность жизни была невысокой. А в голодные годы доходило до того, что люди ели кору деревьев. Всевозможные природные катаклизмы, войны. И люди беспокоились не о правильности питания, а о наличии еды как таковой. Если был урожайный год, они запасались, если неурожайный, то ели подножный корм. Недаром у нас есть такие блюда, как тюря или ботвинья, окрошка, когда вся первая трава идет в холодную похлебку, основа которой — либо белый кислый квас, либо вода. В похлебку рубится то, что выросло в огороде или в лесу нашли. Та же сныть, которой Серафим Саровский питался. Это все съедобные травы, и они все использовались.



## Разговеться без последствий для здоровья

*— Совсем скоро мы будем праздновать Пасху. Нас ждет радость обильного пасхального стола. Какие бы вы дали советы по правильному выходу из поста, по разговению?*

— После длительного поста есть скоромное нужно очень осторожно, малыми порциями, ведь пищеварительная система за время длительного воздержания уже успела перестроиться с преимущественно белковой пищи на растительную, с большим содержанием клетчатки. Поэтому для разговения достаточно одного яйца, кусочка кулича и творожной пасхи, бокала сухого красного вина, а еще лучше — стакана травяного чая. Не надо стараться съесть все виды скоромных продуктов, которые были вам недоступны в течение 48 дней. Это может привести к печальным последствиям.

В течение первой после поста недели нужно очень постепенно наращивать объем белковых продуктов, при этом снижая количество овощей, но не отказываясь от них, иначе перистальтика кишечника не будет работать должным образом. Человеческому организму для нормального функционирования постоянно нужна клетчатка. Именно поэтому опытные и разумные монахи просят на трапезу Светлой седмицы поставить на стол квашеной капусты, невзирая на ропот тех братьев, которые считают присутствие на трапезе сплошной седмицы чисто овощных блюд почти кощунством. Надо запомнить: резкое переключение с растительной пищи обратно на белковую приводит к расстройству желудка. Не надо наедаться до отвала сразу после окончания поста. Впрочем, этот совет актуален всегда. Любое излишество — вред, тогда как умеренность всегда идет на пользу.

*— Как лучше организовать пасхальную ночную трапезу на приходе, чтобы было вкусно, полезно и недорого?*

— Сразу скажу, что ночью есть нельзя, в это время желудок не работает. Пища скапливается, начинает гнить. Но разговение ночью стало уже традицией, поэтому чем меньше будет выставлено еды ночью, тем лучше. Но как к этому отнесутся прихожане, это уже другой вопрос. Не обидятся ли, если будет мало еды? Я бы поставил просто чай, морс, напитки, которые стимулируют пищеварение. Это травяные сборы — ароматные и полезные. Положил бы по одному яйцу на человека, пасху и кулич — и того, и другого по одному на шестерых. Если уж ставить вино, то буквально по бокалу. Сели, поздравили друг друга и чисто символически что-то съели. На утренней трапезе можно побольше выставить — рыбу, траву, греческий салат, заправленный оливковым маслом, и немного феты, чтобы людям не казалось, что пост продолжается. Немного сухого вина или рюмку горькой настойки, которые стимулируют пищеварение. Надо, чтобы человек встал из-за стола слегка голодным.

*— Но без мясных блюд сложно представить себе пасхальную трапезу...*

— Традиционно на Пасху на столе присутствовали либо баранина (ягненок), который символизирует Агнца Божия, либо телятина (теленек) — тоже символ жертвенного Тель-

ца. И это мясо гораздо полезнее, чем свинина. Но хорошая баранина и телятина стоят дорого.

Если рассматривать бюджетный вариант, то можно приготовить курицу. На Рождество и Пасху ставили запеченного целиком гуся или утку, кур ели реже, потому что они несли яйца. Посоветую запечь курицу целиком с яблоками. Это быстро, недорого, вкусно и будет красиво смотреться. Если можете по деньгам себе позволить блюдо из баранины, то можно приготовить бараний бок с кашей. Если мне заказывают стол в русском стиле, то я обычно это блюдо готовлю. Самые полезные каши — это гречка, полба, перловка, вот их надо есть на разговение. Но попробуйте поставить перловку на пасхальный стол! Все, конечно, будут готовить картошку. Лучше тогда не делать пюре с маслом и молоком, поскольку это тяжелая пища, а запечь картошку со сливочным зеленым маслом, с зеленью и чесноком.

## Кулич — это не кекс

— *Главными блюдами на всех пасхальных столах неизменно остаются кулич, пасха и яйца.*

*Можно ли купить в магазине настоящий кулич?*

— В магазине сегодня настоящий кулич не купить — продаются кексы. В их состав входят разрыхлители, улучшители, ароматизаторы, красители, консерванты. А этого всего в куличах быть не должно, так как кулич — продукт с определенным рецептом. В тесто не добавляют никаких разрыхлителей, используют только дрожжи. Брожение кулича происходит медленно, в несколько этапов. Настоящее тесто для кулича должно выстаиваться не менее 5 ч, это минимальный срок для перераспределения жидкости в массе теста. Легковесность и губчатая пористость — верные признаки кекса, выпеченного по ускоренной технологии с добавлением разрыхлителя.

Подменивать куличи кексом стали в советское время, когда все религиозное было под негласным запретом. Люди, рожденные в СССР, помнят, как ближе к Пасхе появлялись в продаже кексы «Весенний», «Апрельский», «Майский» — вкусная, но все же подмена настоящего кулича. Тогда это диктовалось идеологией, теперь — экономикой. Консерванты позволяют кексу долго храниться, не плесневеть и оставаться мягким. Кулич дороже кекса и меньше хранится. Да и по вкусу он будет отличаться — он грубее, чем кекс, не такой

*В течение первой после поста недели нужно очень постепенно наращивать объем белковых продуктов, при этом снижая количество овощей, но не отказываясь от них.*

нежный и пористый. У кекса вкусовая палитра разнообразнее. Благодаря усилителю вкуса тебе кажется, что кекс тает во рту. С куличом ничего подобного не происходит. У него сохранился традиционный вкус, но он вышел из вкусового тренда. Так что, если вы хотите, чтобы на вашем праздничном столе был настоящий кулич, испеките его сами или закажите частным кондитерам. Сейчас этот бизнес активно развивается.

— *А как вы оцените предлагаемую в магазинах творожную пасху?*

— К сожалению, она не очень высокого качества, поскольку сделана из творожной массы, которая на 30% состоит из растительных эмульгированных жиров. Поэтому, если есть возможность, лучше ее приготовить самим. Для нее понадобится натуральный, умеренно жирный, не кислый творог, хороший изюм, натуральное сливочное масло и хороший сахар.

Что касается яиц, то хотелось бы попросить не обклеивать яйца наклейками в виде икон с изображением Спасителя или Богородицы. Выбрасывать такую скорлупу в помойное ведро — кощунство, сжигать — тяжело, особенно если такой скорлупы набирается целая коробка, а то и не одна. Лучше покрасьте яйца, как встарь, луковой шелухой. И красиво, и без искушений на праздник.

Елена Алексеева

