

Ирина Бугаева

Христианская традиция питания в посты и праздники

Употребление пищи во многих культурах носит символический характер. Наглядно это можно продемонстрировать на примере традиции питания в Православии, что и является целью настоящего исследования.

Согласно Библии, первоначально для питания людей предназначалась только растительная пища:

Вот, Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя; – вам сие будет в пищу. (Быт. 1, 29)

Изгнание людей из рая стало результатом нарушения заповеди, запрещающей первым людям принимать в пищу плоды определенных деревьев.

В дальнейшей библейской истории после Всемирного потопа Нюю и его потомкам Бог разрешил питаться продуктами животного происхождения:

Да страшатся и да трепещут вас все звери земные, и все птицы небесные, все, что движется на земле, и все рыбы морские: в ваши руки отданы они; все движущееся, что живет, будет вам в пищу; как зелень травную даю вам все. (Быт. 9, 2–3)

В отличие от этих простых указаний, Закон Моисея предписывал огромное множество всевозможных пищевых ограничений, например: „не вари козленка в молоке матери его“ (Исх. 23, 19). В праздник опресноков не разрешалось есть квасной хлеб (Исх. 12, 20). Все жи-

вотные делились на чистых и нечистых (Лев. 11). С течением времени эти запреты обрастали „преданиями старцев“, часто несущественными, но возводимых в ранг непререкаемых законов.

По учению Христа, важной составляющей нравственной чистоты человека является правильное отношение к еде. Заботы о хлебе насущном не должны заслонять духовных исканий человека.

Итак, не заботьтесь и не говорите: что нам есть? Что нам пить?.. Ищите же прежде Царства Божия и правды Его, и это все приложится вам. (Мф. 6, 31–33)

Так акцент переносится на духовное отношение к жизни.

В первохристианских общинах пищу принимали „в веселии и простоте сердце“ (Деян. 2, 46). На ней были равны все, бедные и богатые. Со временем в христианский обиход вошли блюда, имеющие символическое значение. Например, рыба, которая символизирует Иисуса Христа. Затем в традиции закрепились пасхальные куличи, крашеные яйца, кутья, сочиво и др.

С появлением монастырей (IV век) стали формироваться особые правила питания. Пища в них допускалась самая простая: хлеб, вода, зелень, бобовые. Из приправ – соль и оливковое масло. В первых монастырях ели один раз в день. В субботу и в воскресенье допускалась еще вечерняя трапеза. В монастырях сложилась особая культура питания, соответствующая аскетическому идеалу. Основной ее была идея подчинения плоти духу, идея духовного преображения всей жизни человека. Полностью исключалось употребление мяса. Во время трапезы запрещались праздные разговоры, читались душеполезные поучения.

В течение столетий монастыри были создателями и хранителями секретов приготовления пищи. В русских монастырях уединение от мира в тиши лесов способствовало использованию в пищу разнообразных даров природы – грибов, ягод, меда, орехов, рыбы. Неутомимые земледельцы своим подвижническим трудом на монастырских огородах и в садах выращивали самые разные и иногда редкие овощи, фрукты, зелень. Они обогатили стол русских многими пряными и овощными растениями. Через монастыри к нам пришли такие приправы, как иссоп, любисток и др.

Монахи являются создателями многих рецептов, которые впоследствии вошли в обиход. Это любимый не только русскими людьми Бородинский хлеб, рис и рыба по-монастырски, монастырский мед, разные вина и т. д.

Учреждение поста стало реализацией аскетической идеи умерщвления плоти ради духовного возрастания. Пост – это особенное время воздержания и молитвы. Православные христиане стараются усугубить своё молитвенное правило, по возможности часто бывать в церкви, меньше думать о мирском.

В трудах ранних христианских писателей (Епифаний Кипрский, Иринея Лионский, Дионисий Александрийский и др.) указывается на то, что пост широко употреблялся в качестве епитимии как наказание за грехи. Первоначально он был очень строг, выражаясь либо в неядении в течение более или менее продолжительного времени, или в сухоядении. Распространение в обществе аскетического идеала привело к тому, что пост стал нормой христианского быта. Учение Церкви о посте было зафиксировано на Гангрском соборе, который запретил нарушение установленных постов, но в то же время запретил осуждать собрата, вкушающего мясо в дозволенное время. Окончательно сроки православных постов были установлены на Константинопольском соборе в 1166 году. Безусловно, на формирование традиционной русской кухни значительное влияние оказало Православие с его строгими и частыми постами. Каждый год в России православные люди соблюдают около 220 постных дней. Среди них, еженедельные, однодневные и многодневные посты. Именно поэтому в русской национальной кухне преобладают грибные и рыбные блюда, кушанья из зерна, овощей, лесных ягод и трав. Овощи ели в сыром, вареном, пареном и печеном, виде. Рыбу готовили на пару, варили, жарили, тушили, пекли, фаршировали ее различными начинками (например, из каши или грибов). Делали из нее тельную, заливную, ели ее соленой, вяленой, сушеной, квашеной и мороженой. Разнообразны были рыбные блюда: рыба запеченная, тушеная, припущенная, в кляре, фаршированная, зразы, рыба в подливке, отварная, тефтели, уха, солянка рыбная и т. д. Также в рацион постного стола входила икра. Ее употребляли не только просоленную, но и вареную в уксусе и маковом молоке. Разнообразие каш основывалось на многообразии зерновых культур, растущих в

России. Причем, из каждого вида зерна делалось несколько сортов круп – от целых до дробленых различными способами. Разнообразны были молочные блюда. Блины и оладьи, блинчики и налистники, сырники, творожники, сочни, пряженцы, ватрушки, пончики и пышки, запеканки, вареники, клёцки и т.д.

Многие русские постные блюда не имеют аналогов в зарубежных кухнях: квашеная капуста, соленые огурцы, сухие белые грибы. В наше время существует множество оригинальных рецептов блюд с использованием этих продуктов.

Соответственно эти же факторы влияли на формирование меню ресторанов и таверн. Во время постов во всех ресторанах и трактирах дореволюционной России, даже в самых престижных заведениях, выбор блюд мало чем отличался от монастырского стола. В одном из лучших трактиров Петербурга, „Строгановском“, во время Великого поста из меню исключались не только мясные, но и рыбные продукты. Посетителям предлагали разнообразные грибные, гороховые кушанья и кисели: ягодные, овсяные, гороховые, с патокой, сытой и миндальным молоком. Постный стол также являлся одним из объединяющих факторов различных слоев населения. Натуральная простая добротная и полезная еда была основой каждодневного стола, как у представителей высшего общества, так и у простого народа.

С давних времен в России сложилась своеобразная культура питания, отвечающая ее географическим и национальным особенностям.

Великий пост – длится от Прощеного воскресенья до Пасхи – 49 дней. Он считается самым строгим. Во время этого поста православные люди исключают из своего рациона не только пищу животного происхождения, но еще рыбу, подсолнечное масло и вино. Эти продукты употребляют только в дни православных праздников, если они приходится на время поста: Благовещение, День 40 мучеников севастиийских (Сороки), Лазарева суббота и Вербное воскресенье. Но даже в Великий пост некоторым людям, позволяется соблюдать его не очень строго, в их число входят: дети, больные, люди занятые тяжелым трудом и беременные женщины.

Петров пост – от Недели Всех Святых (спустя неделю после Троицы) до дня апостолов Петра и Павла. Продолжительность этого поста различна, иногда по числу постных дней он может приближаться к Великому посту.

Успенский пост начинается с Медового Спаса и продолжается до Успения Пресвятой Богородицы (Хлебный Спас). По строгости Успенский почти равен Великому посту, но он значительно короче – всего две недели. Рыбу в Успенский пост едят только в праздник Преображения Господня. В этот же день совершается первое освящение плодов нового урожая, и с этого дня они входят в рацион питания. Рождественский пост, или Филипповский, длится 40 дней. Правила воздержания, предписанные Церковью в Рождественский пост, столь же строги, как и в Петров пост. Понятно, что во время поста запрещены мясо, сливочное масло, молоко, яйца, сыр. Кроме того, в понедельник, среду и пятницу уставом запрещается рыба и вино.

Вопреки сложившемуся стереотипу, постное меню может быть достаточно разнообразным. Известен случай, когда иностранцу в XVIII в. советовали приезжать в Россию Великим постом, когда стол самый изысканный: постная пища может быть и вкусной, и питательной, и полезной. Существует огромное количество рецептов, дошедших до нас с древних времен. Итак, что же ели и пили наши предки „во дни печальные Великого поста“? Самыми популярными блюдами на время постных дней считались: похлебки, полевки, солодуха, кулага, толокно, овсяный кисель, а так же соленые грибы, грибные кушанья. Каши из ячменной, овсяной, пшеничной, перловой и гречневой крупы. Обширный перечень разнообразных постных блюд мы находим у В. И. Даля: пироги ни с чем вприхлебку с суслом; вареные волнухи, ломтевый картофель с уксусом; похлебка из конопляного сока с груздями; пареная репа, морковь, свекла в горячем сусле. Гороховый кисель с конопляным маслом, сусло с вишней, черемухой, клубникой, костяникой, земляникой, брусникой. Делали в пост и оладьи, блины, хворосты, кисели. Блины делались красные и белые: первые из гречневой, вторые из пшеничной муки. Подавались к столу с патокой, сахаром и медом. Широко были распространены такие пироги: репник, морковник, луковник, свекольник, грибной с крупой, пирог с одной малиной, маковник с медом. Любили и любят в России блины, шанежки, калитки, оладьи. На заедки (десерт) подавали орехи, изюм, пряники, мерзлую бруснику.

Повесть временных лет, составленная монахом Киево-Печерского монастыря Нестором в начале XII в., сообщает, что уже первых насельников обители отличало неукоснительное соблюдение правил

монашеской жизни. Многочисленные упоминания о постах можно обнаружить и в других источниках. Так, в Псковской, Несторовой и Никоновской летописях упоминаются недели, предшествующие Великому посту. В Суздальской летописи говорится о запрещении есть молоко и масло в среду и пятницу.

Богаты сведениями о посте и памятники древнерусского канонического права XI–XV вв. Они включают канонические ответы, поучения и послания русских пастырей-митрополитов, епархиальных архиереев и прочих духовных лиц, грамоты и постановления константинопольских патриархов по делам Русской Церкви и другие документы. В Поучении духовника исповедающимся (Поучение 1880), получившем распространение в XIII в., указаны сроки приема пищи и ее характер. Многие поучения – церковных иерархов напоминали о запрете есть скоромную пищу в день Преображения Господня, в течение Успенского поста, в канун Рождества Христова и в другие дни, об этом же читаем в Правиле Киево-Владимирского митрополита Максима. Среди ранних нормативных памятников – Канонические ответы митрополита Иоанна II, написанные в 1080–1089 гг. (Канонические ответы 1908). Еще одним памятником этого типа можно считать Вопросы Кирика, Саввы и Илии, с ответами Нифонта, епископа Новгородского, и других иерархических лиц, составленные в 1156 (Вопросы 1908). Советы, касающиеся соблюдения поста, предназначались как монахам, так и мирянам. Среди поучений можно отметить Святительское поучение новопоставленному священнику (Поучение 1908, 101–111), составленное в конце XIII в. на основании старых списков. Памятники канонического права – ценное подтверждение того, что уже в первые десятилетия и века после официального принятия православия пост, как и другие церковные установления, стал неотъемлемой частью образа жизни русских.

В источниках зафиксированы случаи неоднократных соблюдения общественных, или „нарочитых“, постов, к которым Русская Православная Церковь призывала мирян в годы лихолетья, когда страну поражали стихийные бедствия, повальные болезни, неурожаи, смуты и войны. В 1395 г., когда для защиты от Тамерлана в Москву был принесен чудотворный образ Владимирской Божией Матери, во всех храмах совершались молебны и соблюдался пост. Традиция соблюдать пост во время бедствий продолжалась до XX в.: православные

постились в разгар первой мировой войны в августе 1915 г. и в 1918 г. во время новой „смуты“ по благословению патриарха Московского и всея Руси Тихона.

О питании во время поста сообщает памятник XVI в. Домострой, в котором регламентировалась хозяйственная и семейная жизнь русского человека. Советы, как питаться в мясоед и постные дни, можно найти и в таком справочнике, как Обиход всякому столловому наряду, яствам и питиям на весь год, в научению молодому князю с княгинею. Особенный обрядник – Вождь по жизни – рекомендовал, что подавать к столу в „Великое, Петрово, Госпожино и Филиппово говейно“. Сборник постановлений Московского церковного собора 1551 г., состоявшегося в годы правления Иоанна IV, Стоглав (Стоглавник), тоже содержит сведения о постах (Стоглав 1984).

В памятниках древнерусской литературы встречаются многочисленные упоминания о постах и связанных с ними исторических событиях. Так, Великий пост и „Госпожино заговенье“ упоминается в Сказании Авраама Палицына об осаде в 1608–1610 гг. Свято-Троицкого Сергиевого монастыря польско-литовско-казацкими отрядами (Сказание 1955).

Известный писатель И. С. Шмелев в книге Лето Господне описал, как в доме родителей готовились к посту: зажигали „постные“ лампы – простого, не цветного стекла, занавешивали картины светского содержания, меняли одежду и даже посуду на более скромную. Загодя солили капусту, огурцы, грибы:

В передней стоят миски с желтыми солеными огурцами, с воткнутыми в них зонтичками укропа, и с рубленой капустой, кислой, густо посыпанной анисом, – такая прелесть. Я хватаю щепотками, – как хрустит! И даю себе слово не скоромиться во весь пост. Зачем скоромное, которое губит душу, если и без того все вкусно? (Шмелев 2009, 97)

Часто постный стол путают с вегетарианским. Но в отличие от вегетарианских в состав постных блюд не входят никакие продукты животного происхождения (масло, молоко, сметана, сыры).

Но на Руси не только долго постились, но и умели хорошо готовить в скоромные и праздничные дни. Так, в Рождество на празд-

ничный стол подавали студень, окорок, копченое сало, бараний бок с кашей, домашнюю колбасу, жаркое, гуся с яблоками, утку с капустой. В каждом доме пекли пироги и мелкую выпечку – колядки. „Не красна изба углами, а красна пирогами“, – гласит русская пословица. Много разных видов пирогов готовили хозяйки: кулебяки, расстегаи, рыбники, курники. Христианская символика находила отражение в геометрической форме пирогов – „круг“, „треугольник“, „конус“, „ромб“. Это усиливало символику трапезы в целом.

На Руси во все времена много готовили и ели рыбные блюда, в основе которых лежит рыба как раннехристианский символ Иисуса Христа.

Особенности ритуальной пищи особенно явны при освящении кулича (сдобный хлеб), пасхи (творожное блюдо) и крашенных яиц на Пасху. Сохранилось много примет, связанных с освященной едой. В народном сознании такая пища приобретала сверхъестественную силу. Часть пасхальной освященной еды оставляли и бережно хранили в течение всего года, давали больным. Существует много правил „поедания“ такой еды. Например, скорлупу от крашенных яиц нельзя выбрасывать вместе с другими пищевыми отходами.

Известны блюда, которые готовятся редко, а иногда и вовсе один раз в год. Так, сочиво готовят накануне Рождественского сочельника, в последний день Рождественского поста. Красят яйца, пекут кулич и делают творожную пасху, только готовясь к великому дню Воскресения Христова.

Более тысячи лет восточнославянские народы живут по церковному календарю, в основу которого положены православные праздники, а приготовление ко многим из них обязательно сопровождается постом и дальнейшим приготовлением праздничных особых блюд. Практика соблюдения постов показывает, что духовный опыт восточнославянских народов основывается на православном вероучении. А для русского человека духовная жизнь всегда имела огромное значение. Пост не сводится к ограничению себя в еде. В большей степени поститься означает воздерживаться от недостойного поведения, молиться, творить добрые дела милосердия и помогать ближним. Строгая регламентация русского стола и секреты приготовления блюд, соответствующих православному календарю, со-

хранились в России несмотря на семидесятилетний атеистический период в истории страны. Даже в коммунистические годы каждую весну в хлебные магазины поступали в продажу кексы „Весенние“, которые ничем не отличались от традиционных пасхальных куличей. Эта христианская традиция оказалась сильнее всех политических и идеологических новшеств и установок. А русские люди всегда идентифицировали себя таковыми. „Быть русским – значит быть православным“, – как говорил Ф. Достоевский...

Литература

- Даль (2000) В. И. Толковый словарь живого великорусского словаря. В 4-х т., Москва.
- Домострой (1994). Под ред. В. В. Колесова, В. В. Рождественской. СПб. (Серия „Литературные памятники“).
- Вопросы Кирика, Саввы и Илии, с ответами Нифонта, епископа Новгородского, и других иерархических лиц. In: Памятники древне-русского канонического права (памятники XI - XV в.): Русская историческая библиотека, издаваемая Императорской Археографической комиссией. Т. 4, ч. 1., 2-е изд., СПб. 1908, 21–63.
- Канонические ответы митрополита Иоанна II. In: Памятники древне-русского канонического права (памятники XI–XV в.): Русская историческая библиотека, издаваемая Императорской Археографической комиссией. Т. 6, ч. 1., 2-е изд., СПб. 1908, 2–21.
- Святительское поучение новопоставленному священнику. In: Памятники древне-русского канонического права (памятники XI–XV в.): Русская историческая библиотека, издаваемая Императорской Археографической комиссией. Т. 6: ч. 1., СПб. 1908, 101–111.
- Сказание Авраама Палицына (1955). Москва.
- Пучение духовника исповедающимся. In: Памятники древнерусского канонического права. Ч. 1., СПб. 1880.

Ничипорович (1996) Л. И.: Православная кулинария. В 2-х кн. Кн. 1, Минск.

Русский православный пост (1999). Москва.

Стоглав (1984). In: Российское законодательство X–XX веков. Т. 2. Москва, 241–439.

Шмелев (2009) И. С.: Лето Господне. Москва.