

# OBSAH:

Slovo svatého Jana Zlatoústého k postu	12
Modlitby	19
Postní dny a období v církevním roce	21
Pravoslavná postní kuchyně	25
Postní pokrmy a jejich příprava	30
<b>Snídaně a přesnídávky</b>	<b>31</b>
1. Nápoje	31
2. Chléb a pečivo	32
3. Pomazánky na tousty	39
<b>Polévky</b>	<b>41</b>
1. Zeleninové polévky	45
2. Polévky dle tradičních ruských receptů	54
3. Letní polévky	62
4. Luštěninové a obilninové polévky	64
5. Husté polévky - srbské „čorby“	70
<b>Hlavní jídla slaná</b>	<b>73</b>
1. Pokrmy z brambor	73
2. Knedlíky	86
3. Těstoviny	90
4. Rýže	93
- Pilafy	98
5. Pohanka a jáhly	100
- Pohanka	100
- Jáhly	102
6. Pirohy, pity, pizzy	104
- Pirohy	104
- Pity	112
- Pizzy	115
7. Slané pečivo	116
8. Zelenina	117
- Růžičková kapusta	119

- Kedluben	119
- Mrkev	120
- Celer	121
- Květák	121
- Brokolice	123
- Kukuřice	124
- Špenát	125
- Zelené fazolky	126
- Zelený hrášek	127
- Rajčata	127
- Rajský protlak	128
- Paprika	128
- Okurka	130
- Cuketa	131
- Baklažán (lilek)	134
- Zelí sladké	136
- Zelí kysané	139
- Houby	141
- Cibule	147
- Česnek	148
9. Luštěniny	149
- Fazole	150
- Hrách	156
- Čočka	158
- Naklíčené luštěniny	159
10. Soja, seitan, klaso	160
- Soja	160
- Sojové kostky, plátky nebo nudličky	160
- Sojové maso granulované	165
- „Kuřecí“ sojová drť	167
- Sojový sýr - tofu	167
- Tempeh	169
- Seitan	170
- Klaso	171
11. Omáčky	172
12. Kaše	174

13. Saláty na slano	175
- Salátové zálivky	181
<b>Sladká jídla</b>	<b>183</b>
1. Sladké pečivo	189
2. Chuťovky	198
3. Sladké saláty	199
4. Sladké rosoly, krémy, kompoty a nápoje	201
5. Kvasy	203
6. Postní vánoční cukroví	204
<b>Sterilování ovoce a zeleniny k přípravě postních pokrmů</b>	<b>208</b>
<b>Sváteční pokrmy</b>	<b>212</b>
1. Kolivo, čili kuřa	212
2. Chobotnice	215
3. Sladké sváteční pokrmy	217
- Dorty	218
<b>Ryby</b>	<b>221</b>
1. Rybí pomazánka	221
2. Rybí polévky	222
3. Hlavní pokrmy z ryb	223
- Kapr	223
- Pstruh	226
- Losos	226
- Štika	227
- Treska	229
- Skumbrie a Stavrida	230
- Různé ryby	230
- Konzervované ryby	234
4. Marinování	235
<b>Paschální pokrmy</b>	<b>237</b>
Některé hotové potraviny nebo polotovary, jež můžeme pro jejich složení zařadit do postního jídelníčku	240
O člověku, jeho vztahu k přírodě, a také o jeho stravě podle Bible	241
Použitá literatura	254