

Са благословом епископа шумадијског г. Јована

Онуфрије Хиландарац

ПОСНИ КУВАР

с правилима поста

Илустровала Маја Шолак Батаковић

Copyright © 2022, Онуфрије Вранић
Illustrations Copyright © 2022, Маја Шолак Батаковић
Copyright © овог издања 2022, ЛАГУНА

Илустрација на корицама: Маја Шолак Батаковић



Садржај

Увод

О посту	17
Једнодневни постови	18
Вишедневни постови	20
Трапаве седмице	23
Начини исхране у посту	25

Теста и пите

Славски колач /у/	31
Хлеб /в/	33
Попара /у/	34
Погача са содом /в/	35
Проја /в/	36
Проја с киселим купусом /у/	37
Сомун /в/	38
Сомун у тигању /в/	39
Чесново хлепче /у/	40
Тесто за питу /у/	41
Пита од маслина /у/	42
Шпанска пита /в/	43
Спанакопита с тахинијем /у/	44
Хлеб с маслинама /у/	45
Хлеб с маслинама на други начин /в/	46
Хлеб с парадајзом /в/	47
Хлеб с пражуком /у/	48

Хлеб с поврћем /у/	49
Хлеб од карфиола /в/	50
Липарске кифлице /у/	51
Кифлице /в/	52
Пирошке /у/	53
Пита-хлеб /у/	54
Уштипци /у/	55
Тесто за пицу /у/	56

Намази и салате

Аквафаба /в/	59
Мајонез /в/	60
Тахини /у/	61
Хумус /у/	62
Намаз од авокада /в/	63
Намаз од кикирикија /в/	64
Намаз од ораха /у/	65
Намаз од маслина /в/	66
Намаз од кромпира и бадема /у/	67
Намаз од пасуља /у/	68
Љути намаз од плавог патлиџана /у/	69
Баба гануш /у/	70
Тофу /в/	71
Песто сос /у/	72
Мелидзаносалата /у/	73
Табули салата /у/	74
Салата од шаргарепе /в/	75
Салата с кикирикијем и шећерцем /у/	76
Салата од пасуља и тахинија /у/	77
Кромпир-салата са сенфом /в/	78
Француска салата /у/	79
Ајвар од зеленог парадајза /в/	80

Предјела

Бобове пихтије /у/	83
Пихтије од сувог грашка /у/	84
Ролат са спанаћем /у/	85
Ролат с обlandaма /у/	86

Слана розен торта /у/	87
Прженице /у/	88
Омлет без јаја /у/	89
Фалафел /у/	90
Куглице од кромпира /у/	91
Соја бургер /у/	92
Пљескавице од карфиола и броколија /у/	93
Пљескавице од кромпира /у/	94
Пљескавице од пиринча /у/	95
Пљескавице од грашка /у/	96
Пљескавице од тиквица /у/	97
Поховани купус /у/	98
Корпице /у/	99

Супе и чорбе

Чорба од свежег парадајза /у/	103
Чорба од парадајза из зимнице /у/	104
Хладна чорба од свежег парадајза /у/	105
Чорба од сочива /у/	106
Тахيني чорба /у/	107
Кромпир-чорба с тахинијем /у/	108
Кромпир-чорба /у/	109
Брза чорба од расола /у/	110
Чорба од коприва /в/	111
Чорба од поврћа /в/	112
Зимска чорба /в/	113
Крем супа од грашка /в/	114
Чорба од тиквица /у/	115
Потаж /у/	116
Чорба од карфиола /в/	117
Чорба од пшенице /в/	118
Супа од овсених пахуљица /в/	119

Варива

Бамије /у/	123
Млади боб /в/	124
Боранија /у/	125
Боранија на води /в/	126

Запечена боранија /у/	127
Млади грашак /в/	128
Чорбасти пасуљ /у/	129
Пасуљ на води /в/	130
Мељани пасуљ /у/	131
Папула /у/	132
Пасуљ на хиландарски начин /у/	133
Пребранац 1 /у/	135
Пребранац 2 /у/	136
Сочиво (чорбасто) /у/	137
Сочиво /в/	138
Леблебија /у/	139
Леблебија с пиринчем /у/	140
Леблебија на хиландарски начин /у/	141
Ћуфте од печурака /у/	142
Гулаш од печурака /в/	143
Гулаш од соје /у/	144
Сарма на води /в/	145
Сарма с пшеницом /у/	146
Грчке сармице /у/	147
Пуњени цветови тиквица /у/	148
Пуњене суве паприке /у/	149
Пекарски кромпир /у/	150
Пекарски кромпир с лимуном /у/	151
Рендани кромпир /у/	152
Пуњени кромпир /в/	153
Кромпир у брашну /в/	154
Кромпир с вргањима /у/	155
Кромпир с тахинијем /у/	156
Кромпир с лимуном /в/	157
Кипарски кромпир /у/	158
Кромпир-паприкаш /в/	159
Сладак купус /в/	160
Пуњени патлиџани /у/	161
Пуњени патлиџан, на други начин /у/	163
Мусака /у/	164
Пилав /у/	165
Црвени рижото /у/	166
Кисели купус с пиринчем /у/	167

Плодови мора

Салата с морским плодовима /у/	171
Динстане лигње /у/	172
Пуњене лигње /у/	173
Пуњене лигње на други начин /у/	174
Бела бузара /у/	175
Црна бузара /у/	176
Рижото с гамборима /у/	177
Ражњићи од дагњи /у/	178
Хоботница с боранијом /у/	179
Хоботница у вину /у/	180

Јела од рибе

Туна салата /р/	185
Хрскава салата /р/	186
Салата с наром /р/	187
Ролат од багета /р/	188
Рибља паштета /р/	189
Рибља чорба 1 /р/	190
Рибља чорба 2 /р/	191
Рибља чорба 3 /р/	192
Рибља чорба 4 /р/	193
Риба на светогорски начин /р/	194
Риба на ватопедски начин /р/	195
Ослић с тиквицама /р/	196
Ослић на светогорски начин /р/	197
Каља /р/	198
Смеса за рибље пљескавице и ћуфте /р/	200
Пљескавице од ослића	201

Посластице

Кољиво /в/	205
Алва /у/	206
Бресквице /в/	207
Чупавци /у/	208
Кнедле са шљивама /в/	209
Комисброт /у/	210
Косовкини мафини /у/	211

Меденјаци /в/	212
Непечене штанглице /в/	213
Лења пита /в/	214
Палачинке /у/	215
Пуслице /в/	216
Куглице од сувог воћа /в/	217
Штрудла с маком /у/	218
Баклава /у/	219
Коцке с медом /в/	220
Суџук /в/	221
Фануропита /у/	222
Пудинг /в/	223
ПОГОВОР: Реч-две за <i>Посни кувар</i>	
аутора архимандрита папа Онуфрија	225
Коришћена литература	229
О аутору	231

Иако је пред вама збирка рецепата посних јела прикупљаних најпре по нашим манастирима, али и од наших мајки и сестара широм света, трудили смо се да укажемо и на духовну страну поста дајући уз сваки рецепт по једну отачку поуку о посту.

УВОД





О посту

Прва заповест од Бога, дата човеку у рају, јесте заповест поста: „И запрети Господ Бог човеку говорећи: 'Једи слободно са свакога дрвета у врту, али с дрвета од знања добра и зла, с њега не једи, јер у који дан окусиш с њега, умрећеш.'" (Пост. 2, 16–17) Овим речима Бог је на самом почетку људске историје установио пост и тиме назначио потребу човечанске природе за овим подвигом. Видимо да прва заповест није говорила о количини хране, већ о њеном саставу, јер је Господ казао Адаму конкретно с ког дрвета да не једе плодове. Зато нека заћуте они који своју непослушност скривају говорећи да у посту није битно шта једемо, већ само колико.

Свети Василије Велики подсећа нас: „Пре изгнања из раја месо се није јело јер у њему не беше клања, као што се ни вино није пило пре потопа.“ (Пост. 9, 20–21) Исти светитељ каже: „Ми смо избачени из раја стога што нисмо постили. Постимо, дакле, да бисмо се поново вратили у њега. Зар не видиш да је Лазар помоћу поста ушао у рај?“ (Лк. 16, 20–31) Пост је родио пророке. Постио је Мојсије пре него што је постао Боговидац, кад је примао таблице закона. Постио је и Илија пре него што се срео с Богом на Хориву. У Старом Завету имамо пример где нису постили само људи већ и животиње: „Људи и стока, говеда и овце да не окусе ништа, ни да пасу ни да пију воде.“ (Јон. 3, 7) Постом се спасао град од 120.000 људи. (Јон. 3, 11) И последњи пророк Старог Завета и први апостол и евангелист Новог Завета, Свети Јован Претеча и Крститељ постио је и живео као испосник. Печат на људску потребу за постом ставио је сам Господ Исус Христос, који је постио четрдесет дана и четрдесет ноћи припремајући се за своју мисију на земљи. Постила је и Пресвета Богородица, постили су и Свети апостоли, који су својим 69. правилом увели пост у црквене каноне. Колико је пост важан, управо нам ово правило Апостолског сабора и говори, кад каже да ко не

пости среду или петак, или Свету четрдесетницу (Васкршњи пост), треба од Цркве да буде одлучен.¹

Иако уздржавање од одређене хране називамо постом, пост има и своју другу димензију – духовну. Духовна страна поста је далеко тежа од телесне. Телесни пост је кад се уздржавамо од мрсне хране, а духовни кад се уздржавамо од злих помисли, дела и речи. Без духовне димензије пост престаје да буде хришћански пост и постаје проста дијета. Уздржавањем од мрсне хране помажемо духовну борбу са страстима. Умртвљујемо страсти, а распламсавамо љубав према Богу и према ближњима. Срце које гуше телесне масноће бори се само за себе, а растеређено пружа више љубави ближњима. Човек кроз пост посвећује и своје тело и своју душу Богу и ближњима. Свети Симеон Нови Богослов каже: „Пост, као лекар наше душе, једном хришћанину смирује телесну страст, другом укроћује гнев; од једног тера снове, другог подстиче на добра дела; једном чисти ум и ослобађа га од злих мисли, другом веже незадрживи језик и страхом Божјим као уздом задржава га, не дозвољава му да говори празне и покварене речи; а неке не дозвољава да очима гледа тамо и овамо и да је знатижељан шта и како раде други, него свако размишља о себи самом.“² Пост треба да нас води ка смирењу, а не ка високоумљу о себи, како смо бољи од оних који не посте. Да нас побуђује на добротина, а не на размишљање о храни. Свети Јован Златоусти говори: „Кажеш да постиш. Увери ме у то својим делима. А која су то дела? Ако видиш сиромаха, удели му милостињу. Ако се нађеш с непријатељем својим, измири се с њим. Видиш ли на улици неко лепо лице, одврати свој поглед од њега. Дакле, не само да постиш стомаком већ и очима, и слухом, и рукама, и ногама, и свим удовима тела.“³



Постови и разрешења поста током године

Једнодневни постови:

– Сваке среде и петка, осим трапавих седмица.

Пост средом одређен је у знак сећања на Јудину издају Господа, која се догодила у среду, док петком постимо јер је тог дана Господ разапет

¹ Апостолско правило 69: „Ако који епископ, или презвитер, или ђакон, или ипођакон, или чтец, или појац, не буде постио Свету четрдесетницу пред Пасхом, или среду, или петак, осим ако није запречен телесном немоћи, нека буде свргнут; а ако је световњак, нека се одлучи.“

² Сабране беседе – Свети Симеон Нови Богослов, Образ Светачки, Београд 2005.

³ Свети Јован Златоусти, Дела том 3, Беседа трећа о статуама, Епархија нишка, Ниш 2013.

на крсту. Шездесет и девето Апостолско правило заповеда пост средом и петком.

– Крстовдан уочи Богојављења (5/18. 1) пост на уљу и вину.

Маркова⁴ глава за тај дан у Минеју пише: „Тог дана након Литургије узимамо суварке и вино... По отпусту вечерње једемо с уљем; сир, јаја и рибу, да се не дрзнемо јести.“⁵ За суботу и недељу нам јасно каже: „Уколико навечерје Богојављења падне у суботу или недељу, нема поста. И тог дана једемо сир и јаја.“⁶

– Усековање часне главе Светог Јована Крститеља (29. 8/11. 9) трпеза разрешена на вино и уље.

Типик (Типикон) манастира Светог Саве Освештаног⁷ за овај дан прописује: „На трпези разрешење на уље, и по мери мала чаша вина, због напора од бденија.“⁸

– Воздвижење Часног Крста – Крстовдан (14./27. 9), пост на уљу и вину.

Напомена из Романовог Типика (стр. 86): „О посту у данашњи дан Никон Црногорац (Сиријац) у XI веку пише: 'Нисмо могли наћи ништа записано о посту Воздвижења Часног Крста, али он се свуда држи. Свакако по примеру великих Светих, јер су они имали обичај да се за велике празнике постом чисте од греха.'“ Даље каже: „Верници су се тим постом припремали за целивање Часног Крста, пошто је и сам тај празник ради тога установљен.“⁹

Типикон за овај дан прописује: „На трпези бива утеха братији: уље, вино и свако поврће. Сир, јаја и рибу да се не дрзнемо јести.“¹⁰

⁴ Саваитски монах Марко (+900), каснији епископ Идрунта (данас Отранто), химнограф и литургичар. У химнографији најпознатији као аутор прве половине канона Велике суботе. Као литургичар и монах манастира Светог Саве у Палестини скупљао је све допуне и измене оригиналног Типика манастира Светог Саве, трудећи се да их све уведе у систем. Тумачио их је и прилагодио потреби Цркве. Касније су његова тумачења типика штампана у богослужбеним књигама, обично на крају службе, под општеприхваћеним називом „Маркове главе“. Њему су касније приписивана и туђа тумачења, на пример у XVI веку имамо допуне од других литургичара који су користили његов монограм МР.

⁵ Минеј за јануар, ЕУО Епархије шумадијске и банатске, Крагујевац-Вршац 1984, стр. 139.

⁶ Исто, стр. 138.

⁷ Типик Лавре Светог Саве Освећеног Јерусалимске патријаршије владајући је типик у Православној цркви.

⁸ Типикон, РПЦ, Москва 2002.

⁹ Типик: богослужбене напомене за годину Господњу 2022, Свети Архијерејски Синод СПЦ, Београд 2022, стр. 855.

¹⁰ Типикон, РПЦ, Москва 2002.

„Важно би било напоменути да у дане кад служимо Свету Литургију, разрешава се најмање на уље и вино, због Приноса, Евхаристије (изузетак је, наравно, Велика Субота). Сходно томе, у Великом посту нема Литургије од понедељка до петка (Литургија Пређеосвећених Дарова нема Принос, Евхаристију, већ је то свечани чин Причешћа).“¹¹

Вишедневни постови:

– **Велики пост**, који се још назива и Часни пост, Васкршњи пост или Света четрдесетница, установљен је још од Светих апостола, који својим 69. правилом наређују свим хришћанима да га посте. Као што му и име говори, ово је пост пред највећи хришћански празник, Васкрс, и траје 48 дана. Почиње од понедељка после Сиропусне недеље и траје четрдесет дана, те му отуда назив Четрдесетница. Толико је постио и сам Господ Исус Христос (Мт. 4, 2), у Старом Завету четрдесет дана је постио Мојсеј (Изл. 34, 28), као и пророк Илија (1. Цар. 19, 8). На Четрдесетницу се надовезује Страсна седмица или, како је још називамо, Велика седмица. Страсна седмица је посвећена успоми на последње дане земаљског живота Господа нашег Исуса Христа, Његовом страдању на Крсту, смрти и погребу. На Свети Велики четвртак вршимо успомену на установљење Тајне вечере, односне Евхаристије (Литургије), те је трпеза разрешена на уље и вино. Велики петак се трудимо да проведемо уздржавајући се од јела и пића све до изношења плаштанице (око три по подне), а и након тога они који могу држе сухоједење, односно не једу кувану храну, већ пресну (воће, двопек, чај). Сутрадан, Велика и Света субота, кад вршимо спомен погребца и силаска у ад Господа Исуса Христа, тога је ради једина субота у години која се пости на води. Будући да се тог дана Литургија служи с вечерњом службом, то на Светој Гори она бива тек по подне, тако да ни слабији ништа не окушају пре деветог часа (три по подне), док постављање трпезе уопште и не бива.

Васкршњи пост је најстрожи пост у години. Прва три дана Васкршњег поста називају се тримирје (тродневље). У манастирима се тада избегава свака сувишна комуникација међу братијом, не практикују се редовна послушања, време током ова три дана монаси проводе само у цркви и у својим келијама. Током тримирја монаси избегавају узимање хране и воде све до причешћа на првој Пређеосвећеној литургији, која бива у среду. Ово је искључиво монашки подвиг, људи у свету који одлазе на посао и испуњавају и друге животне обавезе готово га не могу испоштовати. Без благослова духовника не треба примењивати овај подвиг!

¹¹ Типик: Богослужбене напомене за годину Господњу 2022, Свети Архијерејски Синод СПЦ, Београд 2022, стр. 855.

Током Васкршњег поста дане од понедељка до петка постимо на води, док суботом и недељом постимо на уљу. Једини изузетак, не само у овом посту већ у читавој години, чини Велика субота, која је једина субота коју постимо на води. Током Васкршњег поста риба је дозвољена на Благовести и на Цвети. Трпеза Великог четвртка је разрешена на уље и вино. Уље и вино дозвољавају се и на празник Обретења главе Светог Јована и на празник Светих четрдесет мученика Севастијских – Младенци.

У Студеничком типику Свети Сава за суботе и недеље Великог поста каже: „Два јела с уљем, и ако се нађу хоботнице или икре. У та два дана да вам се даје на обеду и пиће великим уобичајеним красовољем.“¹² (Велика красовоља је два и по децилитра вина). Даље, у Студеничком типику каже да се празници Обретења и Младенаца, уколико падну у понедељак, уторак или четвртак разрешавају на уље, хоботнице и вино, док се разрешење на рибу забрањује.¹³ Празник Благовести Свети Сава по узору на друге типике разрешава на рибу и вино. Занимљиво је што у Студеничком типику он каже: „И сутра што је остало од празничне трпезе једите. Такође, и рибу ако имате, на појутрију једите, ради отпуста празника.“¹⁴ Исто говори и хиландарским монасима у типику њиховог манастира: „Него и сутра, што остане с јучерашње трпезе, једите.“¹⁵

Услед слабости, због напора посла који неко обавља, а пре свега, због здравствене немоћи, треба да се обратите духовнику, односно парохijsком свештенику како бисте добили благослов за блажи облик поста.

– **Апостолски пост.** Недељу дана након Педесетнице, у понедељак после Недеље свих Светих

почиње Апостолски или Петровски пост, који се завршава 29. јуна (по новом календару, 12. јула) празником Светих апостола Петра и Павла. С обзиром на то да почетак овог поста зависи од Васкрса, а крај је увек истог датума, он некад буде краћи, а некад дужи. Најдуже Апостолски пост може трајати шест недеља, а најкраће осам дана. Дужина овог поста није иста у свим Православним црквама. Наиме, пошто је пасхалија код свих иста, и почетак овог поста у свим помесним црквама бива истога дана, недељу дана по Педесетници. Међутим, у црквама где је прихваћен грегоријански календар овај пост се завршава четрнаест дана раније, на празник Светих Апостола по новом календару.

¹² Свети Сава, *Студенички типик*, Манастир Студеница, 2018, стр. 68–69.

¹³ Исто, стр. 69.

¹⁴ Исто

¹⁵ Свети Сава, *Хиландарски типик*, Глава 10.

Црква је овај пост установила на основу успомене на Апостоле који су после силаска Светога Духа, а пре одласка на проповед Светог јеванђеља, постили (Дап. 13, 2–3). Први спомен о овом посту имамо код Светог Атанасија Великог (296–373) и у Апостолским установама: „После Педесетнице празнујте једну седмицу, а онда постите.“

О Божићном и Апостолском посту Свети Сава у Студеничком типику каже: „У уторак и четвртак једемо два пута с уљем и вино пијемо. А у понедељак, и у среду, и у петак једемо једанпут: нити с уљем једемо, нити вина пијемо. А у суботу и у недељу: и рибу једемо и све понуђено нам, и вино пијемо.“¹⁶ Док у Хиландарском типику налаже: „Једите два јела с уљем, осим среде и петка, јер у те дане никако не кушамо уља, нити пијемо вина. У уторак и четвртак и хоботнице једемо, а у суботу и недељу и рибу, а пиће (вино) пијемо великом красовољом.“¹⁷

Треба знати да је монасима својствено да посте понедељак исто као среду и петак. Отуда у типцима, који су, пре свега, писани за манастире, спомен понедељка у равни са средом и петком. Данас то из незнања често чине и аутори мобилних апликација које дају смернице за правила поста. Дакле, лаици посте само средом и петком на води, док су остали дани на уљу. Субота и недеља разрешени су на рибу. Уколико празник већег светитеља падне у среду или петак, пост се разрешава на уље. Видовдан и Ивањдан разрешени су на рибу. Сам празник Светих Апостола уколико падне у среду и петак, није мрсан, већ је разрешен на рибу.

– **Госпојински пост.** Четрнаестодневни пост у част Пресвете Богородице почиње 1. августа (по новом 14) и траје до празника Успења – Велике Госпојине. Ово је најмлађи вишедневни пост, а у сведочанство томе говори чињеница да га Свети Сава не помиње ни у једном од својих типика, Карејском (1199. године), Хиландарском (1200. године) или Студеничком (1208. године). Историјски је утврђен на Цариградском сабору 1166. године.

Према строгости поста, овај пост налази се одмах иза Васкршњег. Сви дани су на води, изузев суботе и недеље, кад су уље и вино. Преображење је једини дан током овог поста кад је дозвољена риба. Уколико празник Успења падне у среду или петак, не мрсимо, већ једемо рибу и пијемо вино.

– **Божићни пост** претходи Божићу, у чију част је и установљен. Овај пост траје четрдесет дана, па се отуда назива и Мала четрдесетница, јер је Васкршњи

¹⁶ Свети Сава, Студенички типик, Манастир Студеница, 2018, стр. 70.

¹⁷ Свети Сава, Хиландарски типик, Глава 10.

пост Велика четрдесетница. Божићни пост почиње 15. новембра, односно 28. по новом календару. Историја овог поста није најјаснија. Код Копта се помиње још у VIII веку, а према неким црквеним историчарима, и раније, у IV веку. Дужина је, као и код других постова, у првим вековима била различита, да би 1166. године на Цариградском сабору био одређен 15. новембар као почетак поста. Велики каноничар цркве и патријарх Антиохије Теодор Валсамон (XII век) казао је да овај пост треба држати иако није прописан правилом, већ црквеним предањем.

По строгости, овај пост сличан је Апостолском посту. Среда и петак током поста су на води, док су остали дани на уљу. У овом посту риба се први пут једе на празник Ваведења, а од Ваведења сваке суботе и недеље све до Светог Игњатија Богоносца (20. децембар / 2. јануар). На Светој Гори је обичај да се риба не једе после празника Светог Спиридона (12/25. децембар). Дакле, типиком није дозвољена риба на Бадњи дан. Већи светитељи који падну у среду или петак разрешавају пост на уље и вино, храмовне славе на рибу.



Трапаве седмице

Иако се првобитни појам трапава седмица односио само на седмицу цариника и фарисеја, с временом је у нашој помесној цркви прихваћен као општи назив за све седмице током године у којима је пост разрешен, а мрсна храна дозвољена и средом и петком.

– Иза недеље о царинику и фарисеју

Прва припремна недеља за Часни пост јесте недеља у којој читамо јеванђелску причу о царинику и фарисеју. Изобличавајући гордост фарисеја који се упразно хвалио дводневним седмичним постом, Света црква у седмицу по овом прочитаном јеванђељу поступа насупротив његовом лицемерном и гордом посту и разрешава га.¹⁸ У Типику напомена каже: „Треба знати да у овој седмици иновјерни држе пост, звани Арцивурцијев. Ми монаси једемо сир и јаја сваког дана, чак и средом и петком после деветог часа. Лаици једу месо, да побијемо учење њихове велике јереси.“¹⁹ Овде се мисли на Јермене, који су иначе монофизити. Грчки црквени историчари кажу да су Јермени имали неког учитеља Сергија, који је имао пса Арцивурција, што на

¹⁸ Сергеј Николајевич Булгаков.

¹⁹ Типикон, РПЦ, Москва 2002.

јерменском значи *гласник*. Сергије би на свом пропутовању кроз јерменске градове испред себе слао свог пса да својом појавом најави његов долазак. Сергијеви следбеници, чим би видели Арцивурција у свом граду, знали би да долази њихов учитељ, те би му излазили у сусрет. Међутим, десило се да је испред неког града вук појео пса и мештани града нису изашли да дочекају Сергија јер нису видели пса који обично најављује његов долазак. Тада је Сергије, наставши растргнутог Арцивурција, наредио народу да сваке године посте у те дане због Арцивурцијевог смрти. Тако је настао јерменски Арцивурцијева пост.²⁰ Православна црква, да би оградилa своје стадо од следбеника ове јереси, снисходила је до те мере да је разрешила пост у среду и петак ове седмице. Због тога је у XVI веку Дамаскин Студит ову седмицу назвао исповедном, јер недржањем поста током ње, исповедамо православље. Поједини оци сматрали су да разрешење ове седмице има смисла само у оним срединама где има Јермена, док у другим крајевима треба држати пост.

Разрешење на мрс у седмици изa недеље о царинику и фарисеју најмлађе је разрешење у Православној цркви (највероватније XII век).

– Сиропусна седмица

Сирна седмица је претеча Великог поста.²¹ И ова седмица, која је уочи самог Великог поста, разрешена је како бисмо се и храном одвојили од јеретика, који су баш ову седмицу постили. Стога Типик за среду и петак Сиропусне седмице заповеда: „По вечерњој у оба ова дана (среда и петак) једемо сир и јаја, да се тако поништи учење тетрадита и јаковита.“²² Јаковитска монофизитска црква држала је тродневни Ниневијски пост: уторак, среду и четвртак у Сирној седмици. Монофизитске цркве увеле су осму седмицу поста, управо Сирну. Тако је Сирна седмица својим разрешењем среде и петка постала не само одговор већ и противтежа незнабожачких постова.

Карактеристика ове седмице је разрешење поста само на бели мрс, без конзумирања меса. Отуда недељу, дан уочи Сиропусне седмице, називамо Месне покладе или Месопусна, односно Месоотпусна. Помен Месопусне седмице налазимо још 546. године у Цариграду. Према другом предању, Месопусну седмицу увео је цар Ираклије 629. године. Свети Јован Дамаскин у VIII веку каже да је Месопусна седмица део усменог предања по ком је било забрањено да се једе само месо током ове седмице.

²⁰ Поједини историчари кажу да су причу о псу измислили Грци како би исмејали јерменску веру.

²¹ Свети Евстатије Солунски.

²² Типикон, РПЦ, Москва 2002.

Сирна седмица је ушла у живот Цркве у време цара Ираклија у VII веку, а потврђена је указом Светог Никифора у IX веку. Вековном праксом потврђена је као седмица разрешена од поста, али без употребе мяса, дакле, на бели мрс.²³

– Светла седмица

Ова седмица све време нас подсећа на радост васкрсења и стога торжество васкрсења Господњег не умањујемо ни постом средом и петком. Литургијски гледано, цела ова седмица представља један дан, и то недељу. Отуда сваког јутра Светле седмице читамо васкрсна (недељна) јеванђеља, исте антифоне на Литургији и др.

– Духовска седмица

Још једна седмица духовне радости. Радост силаска Духа Светога и радост рађања Цркве. Светогорски монах Матија Властар, византијски каноничар XIV века, каже: „Чак до Педесетнице у среду и петак не постимо до деветог часа, иако одбацујемо сир и месо као храну, бојећи се Апостолског правила, него узимамо уље и рибу, зато што у ове дане вршимо памет распећа Господњег, и појемо тропаре који одговарају распећу, а додајемо им и васкрсне тропаре, као што додајемо и друге покајне тропаре.“²⁴ Дакле, до Педесетнице нема средом и петком поста на води, већ је разрешење не само на уље већ и на рибу.

– Од Божића до Крстовдана

Овај период назива се дванаестодневље (додекаимерон). И не пости се због слављења доласка Господњег на земљу. Већ у VI веку имамо заповест од Светих Отаца да се у ове дане не чини пост нити колена приклањају.²⁵



Начини исхране у посту

Постоји неколико „врста“ поста, одређених према строгости исхране. На грчком језику пост се каже *νηστεία*, што у преводу значи „не јести“. То је уједно и најстрожи вид поста, потпуно уздржавање од хране и пића, па и воде. Овакав вид поста практикује се у манастирима у прва три дана Великог

²³ Нажалост, у пракси често наилазимо на кршење овог правила.

²⁴ Матија Властар, *Синтагма*, САНУ, Београд 2013, стр. 411.

²⁵ Свети Јефрем Сирин, Свети Амвросије Милански, Свети Сава Освећени, Свети цар Јустинијан.

**„Прва заповест човеку у рају није говори-
ла о количини хране, само је забрањивала
састав.**

**Дакле, нека заћуте они који признају пост
само у количини хране, а не и у саставу.**

**Ако се удубе у искуствено изучавање по-
ста, они ће схватити значај састава хране.“**

Свети Игњатије Брјанчанинов

поста, тачније од почетка поста, па до прве Пређеосвећене литургије, односно првог причешћа, које бива у среду прве седмице поста. Такође, овај вид поста упражњава се и на Велики петак, а на Светој Гори и на Велику суботу. Свакако, овај вид поста не упражњава се без благослова духовника ни у манастиру, а камоли међу људима који не живе у манастирским условима.

Сухоједење је следеће по строгаћи узимања хране. Само име овог подвига наводи на његово значење, а у питању је узимање суве хране, пре свега сирове, и то најчешће само једном дневно, након вечерње службе. Овај подвиг карактеристичан је за монахе у пустињама, дакле, није чест ни у општежитељним манастирима, а камоли за људе у свету.

Пост на води подразумева конзумирање посних јела припремљених без додавања биљних уља (масноћа). У народу ћемо често чути мишљење да током поста на води не треба јести ни воће, односно поврће из којег се могу произвести уље или вино. Ово је погрешно! Дакле, током поста на води можемо користити све поврће и, наравно, све воће. Изузетак је Госпојински пост, кад се уздржавамо од грожђа до празника Преображења. У областима где грожђе стиже доста раније (на пример, Крит), оно се благосиља на празник Светог Илије или у недељни дан. Смисао је благосиљање првине плода у цркви, а не уздржавање од самог воћа. Дакле, орахе, лешнике, голицу, сусам, купине, маслине... можемо јести и кад је пост на води. Кад постимо на води, не пијемо алкохолна пића, што је и с нутриционистичке стране оправдано, јер јача храна изискује пића за варење. Рецепти за јела на води у овом кувару означени су пиктограмом **В**.

Пост на уљу је први степен разрешења поста, а код нас у народу можда и најзаступљенији вид поста. Посна јела припремљена с биљним уљима,

односно масноћама биљног порекла називамо „посна јела на уљу“. Разрешење на уље обично иде с разрешењем на вино, односно благословом да се уз јело пије и вино. И с нутриционистичке тачке гледишта, дозвола за вино има логике, јер сад одједном уносимо у тело јачу, маснију храну, те ће вино помоћи у варењу. Свакако да разрешење на вино није обавезно за оне који нису љубитељи вина. Рецепти за јела на уљу у овом кувару означени су пиктограмом **У**.

Разрешење на рибу представља најблажи облик поста. Кад је трпеза разрешена на рибу, употреба уља и вина се подразумева. Зато смо у овом кувару рецепте за сва јела која у себи садрже рибу ставили у засебно поглавље. Рецепти су додатно означени пиктограмом **Р**.

За сва разрешења, ублажавања, али и за строгост, односно за правило поста, требало би тражити благослов од свог духовника. Не можемо сами себи ублажавати постове, нити наметати подвиге. Поготово нам такве благослове не може давати „побожни“ комшија или „ревносни“ пријатељ.

Где наћи духовника? Као што су игумани постављени да се старају о житељима манастира, тако је Црква поставила парохијске свештенике да воде бригу и сnose одговорност за духовни живот својих парохијана. Свештеник није ту само да задовољи наше потребе за крштењем, венчањем, славским обредима, опелима и парастосима већ и да нас саветује и руководи у нашем хришћанском животу. Пост, као и наш целокупни хришћански живот, не сме бити сведен на испуњавање традиције предака или паганско „ваља се“, већ на сусрет с Господом и живот вечни.