

## Чтим народные традиции.

20 марта состоялось очередное заседание клуба, которое было посвящено теме постного стола. Сейчас наступило время Великого поста, соблюдение традиций которого помогает укрепить веру и очистить помыслы от всего дурного, а при правильном подходе и кардинально улучшить самочувствие. Что такое Великий пост, с чего начать, как действовать в это время и что готовить, о традициях и правилах в начале заседания рассказали Гусева Татьяна и Пестерева Альбина. На очередное заседание клуба собрались почти все участники клуба, которые с большим интересом прослушали информацию.

Собираясь на заседания клуба, члены обычно показывают свои кулинарные таланты, делятся рецептами блюд, демонстрируют умение готовить - запекать, варить, тушить, создавать кулинарные шедевры.

В этот раз главным условием заседания было показать разнообразие постного стола, и доказать, что это не скучная, однообразная, невкусная пища, а как раз наоборот - отличное, сытное застолье! Длинный ряд столов участницы обильно заставили блюдами постной кухни. Причём, все блюда были поданы очень красиво: оригинально разложены на тарелочках, в салатниках, вазочках. Главное условие, конечно же, полное исключение продуктов животного происхождения, как раз в русской обрядовой кухне таких блюд множество. На столах были представлены множество салатов из капусты, редьки, свеклы. Множество блюд из картофеля в разнообразных видах - варёный, запеченный, тушёный, по-польски, в виде драников. Фасоль, горох, чечевица, тыква, кабачки, огурцы, помидоры, разные виды капусты - все эти блюда так и манили попробовать их! Красиво разложенные ягоды и фрукты радовали глаз разнообразием цвета. Грибы были тоже во всех вариантах - в пирогах, салатах, горячих блюдах. Разные виды круп - пшённая, гречневая, рисовая, приготовленные по оригинальным рецептам.

Одно только перечисление этих блюд говорит о том, что постный стол - это очень даже сытно. Каждый из участников, представляя свои блюда, рассказывал, как оно готовится, какие нужны продукты, насколько затратно их приготовление. А в конце заседания ветераны продегустировали блюда и выразили своё мнение о них - все блюда участникам понравились!

Пресс-секретарь Зеленина Валентина.