

FILOZOFICKÁ FAKULTA UNIVERZITY PALACKÉHO

V OLOMOUCI

KATEDRA SLAVISTIKY

**NÁBOŽENSKÝ PŮST JAKO SOUČÁST RUSKÉ GASTRONIMICKÉ
KULTURY**

**RELIGIOUS FASTING AS A PART OF RUSSIAN GASTRONOMIC
CULTURE**

Bakalářská práce

VYPRACOVALA: Iveta Macháčková

VEDOUCÍ PRÁCE: Mgr. Ksenia Hainová

Olomouc

2019

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně a uvedla všechny použité prameny.

V Olomouci, 04. 04. 2019

podpis

Ráda bych poděkovala Mgr. Ksenii Hainové za vedení mé práce, za ochotu a cenné rady při zpracování této bakalářské práce.

podpis

OBSAH

ÚVOD.....	6
1 PŮST – VYMEZENÍ POJMU	8
2 PŮST Z OBECNÉHO HLEDISKA	8
2.1 HISTORIE PŮSTU	8
2.2 PŮSTY NAPŘÍČ RŮZNÝMI NÁBOŽENSTVÍMI.....	9
2.3 KŘESŤANSKÝ PŮST	10
3 PRAVOSLAVNÁ CÍRKEV A PŮST.....	12
3.1 PŮSTY V PRAVOSLAVNÉM KALENDÁŘI.....	13
3.1.1 STŘEDEČNÍ A PÁTEČNÍ PŮSTY	14
3.1.2 PŮST V PŘEDVEČER KŘTU PÁNĚ.....	15
3.1.3 DEN STĚTÍ SV. JANA KŘITELE	15
3.1.4 DEN POVÝŠENÍ SVATÉHO KŘÍŽE PÁNĚ	15
3.1.5 PETROPAVLOVSKÝ PŮST.....	16
3.1.6 USPENSKÝ PŮST	16
3.1.7 PŘEDVÁNOČNÍ PŮST	17
3.2 VELKÝ PŮST	18
3.2.1 PŘÍPRAVNÉ ODBOBÍ.....	19
3.2.2 VELKÝ PŮST V JEDNOTLIVÝCH TÝDNECH.....	21
3.3 PRAVOSLAVNÝ PŮST DNES.....	24
3.3.1 POSTNÍ PRODUKTY A JEJICH CENY	25
3.3.2 PŮST Z HLEDISKA MARKETINGU	25
3.3.3 PRAVOSLAVNÝ PŮST V MASMÉDIÍCH	26
4 POSTNÍ RECEPTY	29
4.1 KLÁŠTERNÍ RECEPTY.....	30
4.1.1 Pohanková kaše se zeleninou (Гречневая каша с овощами).....	30
4.1.2 Valaamská šči s houbami (Валаамские щи с грибами)	31
4.1.3 Cibulová polévka (Луковый суп)	31
4.1.4 Cukety s polentovou nádivkou (Цукини, фаршированные полентой) ...	32
4.1.5 Zeleninová směs s bazalkou a růžičkovou kapustou (Овощное ассорти с базиликом и брюссельской капустой).....	33
4.2 PRASTARÉ RECEPTY	33
4.2.1 Boršč se sledí (Борщ с сельдями)	33
4.2.2 Rybí salát Viněgret (Винегрет рыбный).....	34
4.2.3 Nakládaný lilek (Маринованный баклажан).....	35

4.2.4	Vařený brambor s omáčkou z kysaných okurek (Разварной картофель с соусом из соленых огурцов).....	35
4.2.5	Krupicová kaše (Каша манная)	36
4.3	VEGANSKÉ RECEPTY	36
4.3.1	Brokolicová polévka s arašídovým máslem (Суп из брокколи с арахисовым маслом)	37
4.3.2	Jáhlové pirohy (Пшеничные пироги)	37
4.3.3	Cizna se špenátem z korřiv a s bramborem (Нут со шпинатом из крапивы и с картофелем).....	38
4.3.4	Kešu cheesecake (Чизкейк из кешью)	39
4.3.5	Lobio (Лоббио)	40
ZÁVĚR		41
РЕЗЮМЕ.....		43
PŘÍLOHY		48
ANOTACE		62

ÚVOD

Tématem této bakalářské práce je náboženský půst v rámci ruské kultury. Jedním z hlavních kritérií výběru tématu byl zájem o různé způsoby stravování, jak v minulosti, tak v současnosti a také zájem o lehké stravování, které se v mnohých ohledech shoduje s postním stravováním. Obyvatelé Ruska byli pro mne vždy společností věřících, přičemž sám náboženský půst je velmi zajímavým tématem, dle mého je to totiž nejužší možné spojení mezi člověkem a jeho vírou. Již od nepaměti mohou lidé skrze půst ukázat Bohu své pokání, svou modlitbu. I v dnešní době se postí stále mnoho lidí, i když ne vždy jsou důvody pouze duchovní. V některých případech se může jednat o cestu ke zdravějšímu tělu, vnitřní svobodě, ochraně před nemocemi či již zmíněnou duchovní očistu. Nicméně pro pravoslavné věřící je půst právě onou duchovní poutí, v jejímž cíli čeká očista, spojení s Bohem a sebepoznání. V mém výběru mě dále utvrdil fakt, že na toto téma neexistuje mnoho odborných prací na území České republiky. Cílem práce je podat ucelený přehled o všech pravoslavných půstech v rámci pravoslavného církevního kalendáře, včetně všech omezení a tradic, kterých se s nimi pojí, a propojit možný vliv pravoslavného půstu s ruskou kulturou a společností.

Pro zpracování tématu je práce rozdělena do několika kapitol, ve kterých je náboženský půst popsán od prvních historických zmínek až po současnost. V úvodní části je na půst nahlíženo z historického hlediska, které sahá až do dávných antických dob, kdy se lidé půstem chránili, nebo naopak upevňovali své zdraví, ale také z hlediska jiných náboženství. Náboženský půst je v různých podobách důležitou součástí nejenom pravoslaví, ale i buddhismu, islámu, židovství či křesťanství.

Hlavní část bakalářské práce je věnována nejprve vzniku pravoslaví a následnému zavedení prvních půstů na Rusi. Postupným rozšiřováním tradice pravoslavné půsty zaplnily více než polovinu kalendářního roku. Pro lepší přehlednost je každý půst samostatně popsán v podkapitole, a to včetně omezení v potravě pro daný půst. Velkému půstu je také věnována samostatná kapitola, ve které jsou popsány přípravné týdny, zahrnující různé tradice, jako například svátek Maslenica, a dále pak samotné týdny Velkého půstu. Ke zpracování teoretické části bylo využito syntézy a analýzy odborných publikací a internetových článků, týkajících se postní a církevní tematiky.

V druhé části práci je na pravoslavný půst nahlíženo na základě současných tendencí, jelikož půst je i dnes velmi pevně svázán s ruskou kulturou, a tato tematika se pravidelně objevuje v masmédiích či v oblasti marketingu. Pro lepší představu o postní stravě se poslední část práce týká postních receptů, které byly čerpány z více různých zdrojů – klášterních, prastarých a veganských, aby tím byla ukázána pestrost postní kuchyně. Zvolené recepty jsou uvedeny včetně ingrediencí a postupů přípravy.

V závěrečné části bakalářské práce jsou shrnuty a zhodnoceny zjištěné poznatky. Bakalářskou práci doplňuje také tematický slovník zajímavých pojmů, se kterými se pracovalo během psaní bakalářské práce, nebo jsou v ní přímo obsaženy.¹

¹ Nadále budou všechny ruské zdroje literatury přepisovány z azbuky do češtiny pomocí transkripce.

1 PŮST – VYMEZENÍ POJMU

Všeobecná encyklopedie uvádí, že půstem se označuje náboženské omezení, vztahující se na požívání veškeré potravy či některých druhů pokrmů. Půst se zpravidla nevztahuje pouze na potravu, ale také na jiné smyslové požitky, a častokrát také slouží jako prostředek k duševní očistě a obrodě lidské duše.² Ottův slovník naučný se informačně shoduje se Všeobecnou encyklopedií, navíc však dodává, že půst se považuje za vítězství ducha nad tělesnými choutkami a jeho příčinou může být nemoc, trest, askeze, náboženský příkaz či zdravotní stav.³ Půstem v této práci se myslí náboženské omezení, které se vztahuje především oblast stravování, ale jelikož půst má být především obdobím pokání, rozjímání a klidu, připomíná se zde také několik dalších prvků z každodenního života, jejichž přirozený chod je postním obdobím zasažen.

2 PŮST Z OBECNÉHO HLEDISKA

2.1 HISTORIE PŮSTU

Již v dávných dobách lidé chápali, že svět je stejně živý, jako oni sami, a že duši má nejen člověk, ale i všechny věci, které ho obklopují. Už od pradávna se lidé snažili o propojení s hmotnými či nehmotnými věci. K snadnějšímu propojení lidstva s duchovnem dopomáhal, mimo jiné, také půst. Lidé poznali, že díky půstu umí lépe komunikovat s nehmotným světem, a zároveň se svým vlastním nitrem.⁴

Jedním ze záměrů k postu byla také ochrana před démonickými silami, které se vyskytovaly ve zvířecím mase nebo v rostlinách. V antice se domnívali, že pozřením masa do sebe člověk může vpustit démonickou duši zvířete. Proto se zdržovali jídel, které by mohli být infikována. Jiným antickým důvodem bylo posílení člověka. Půst měl zbavovat od nemoci

² *Všeobecná encyklopedie ve čtyřech svazcích*. D. 3., M - R. Praha: Nakladatelský dům OP, 1997. 740 s. ISBN 80-85841-35-5. s. 615

³ *Ottův slovník naučný: ilustrovaná encyklopaedie obecných vědomostí*. [online]. 1903. [cit. 2019-02-01]. 1089 s. Dostupné z: <http://www.pdfknihy.maxzone.eu/books/OSN/otto20.pdf>. s. 1011-1012

⁴ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Přeložil Jan KOZÁK. Olomouc: Fontána, 2015. 206 s. ISBN 978-80-7336-800-5. s. 18

či tíživých snů.⁵ „Řeční filozofové očekávali od postu kromě ochrany od nemocí také očistu ducha a vnitřní spokojenost. Stoikové zase vidí v askezi v jídle trénink k vnitřní svobodě.“⁶

Půsty plnily určitou funkci nejenom v Evropě, ale po celém světě. Původní obyvatelé Ameriky – Indiáni z kmene Nootka – dodržovali týdenní půst před tím než vyrazili lovit velryby. V tomto týdnu přijímali jen velmi málo potravy a zdržovali se také fyzického kontaktu s ženami. To vše jim mělo dopomoci k úspěšnému lovu. Příslušníci indiánských kmenů se nepostili jen před lovem, ale také před prvním zasetím, nebo v období od zasetí až po sklizeň kukuřice. Po zabití nepřitele v boji museli své tělo také očistit, i v tomto případě jim dopomáhal půst.⁷

Půst se velmi brzy stal součástí života, která doprovázela člověka v důležitých předělech života: při dospívání, ve středním věku, ve stáří a také při smrti. Půst dokázal pomoci člověku odhalit jeho nitro a ukázat mu směr, kterým se má vydat.

2.2 PŮSTY NAPŘÍČ RŮZNÝMI NÁBOŽENSTVÍMI

Půst je bezesporu praktika velmi stará, rozšířená a jeví se nedílnou součástí mnohých světových náboženství. Od nepaměti ho v různých podobách dodržovali Židé, křesťané, muslimové, pohané a také východní náboženství.⁸

Muslimové si každý rok prochází postním měsícem Ramadánem, kdy nesmí pozřít absolutně nic v časovém rozmezí od východu až po západ slunce. Nesmí tedy pozřít ani jídlo, ani vodu, a nesmí také kouřit či mít pohlavní styk. Po západu slunce však nastávají hody a je dovoleno se občerstvovat čímkoliv. Ramadán samozřejmě není jen o jídle, muslim by v tomto období měl přemýšlet sám o sobě a o své víře, studovat Korán, ovládat hněv či nečisté myšlenky.⁹ Islám se nepatrně liší v přístupu k půstu od křesťanství. Muslimové

⁵ GRÜN, Anselm. *Půst: modlitba tělem i duší*. Vydání čtvrté. Přeložil Josef HERMACH. V Kostelním Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2016. 70 s. Malý duchovní život. ISBN 978-80-7195-904-5. s. 13-14

⁶ MARKOVÁ, Marta. Půst. *Sbor Církve adventistů sedmého nebe – Příbram*. [online]. [cit. 01.02.2019]. Dostupné z: <http://casdpribram.web.cz/Uvahy/PUST.html>

⁷ CVETKOV Valentin Aleksandrovič, REZNIKOV Mark Aleksandrovič. *Posty: pravdy i vymysly*. Izdalel'stvo političeskoj literatury, 1989. 128 s. ISBN není uvedeno. s. 32

⁸ BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. s. 40

⁹ Půst v různých náboženských tradicích. *Církev.cz* [online]. 2008. [cit. 01.02.2019]. Dostupné z: <https://www.cirkev.cz/archiv/080205-pust-v-ruznych-nabozenskyh-tradicich>

půstem projevují Bohu vděčnost, zbožnost a poslušnost. Kdežto v křesťanství se lidé během půstu spíše kají.¹⁰

Pro théravádový buddhismus je velmi důležitý Den půstu neboli Upósatha, jenž připadá na dny úplňku, novu, 1. a 3. měsíční čtvrti.¹¹ Vyznavači buddhismu se díky půstu zbavují nadvlády těla nad duší a očišťují se jím nejen duševně, ale i fyzicky. Buddhisté nejedí maso příliš často, jelikož odsuzují akt zabítí zvířete, dále také věří, že konzumace masa může negativně ovlivnit karmu člověka. Existují ale obřady, které mohou karmický dopad zmírnit. V buddhismu pak obecně platí, že konzumace masa uhynulého zvířete je povolena. Stejně je tomu tak u ryby, jež byla vyvržena na břeh, tedy nebyla usmrcena člověkem.¹²

V judaismu je období půstu dobou kajícnosti a prosby.¹³ Židé během roku musí dodržovat celou řadu půstu, začínajících večerem a končících západem slunce následujícího dne. K takovým půstům se řadí také Den smíření neboli Jom kipur. V židovství je půst dobou pokání a intenzivní prosebné modlitby.¹⁴

2.3 KŘESŤANSKÝ PŮST

Již v raně křesťanských textech, dokonce i v Písmu můžeme nalézt pasáže zmiňující půst. Faktem je, že půst začal být vnímán jako důležité křesťanské chování, které dávalo najevo čistotu svědomí před Bohem, až na přelomu 3. a 4. století. Vydělilo se hned několik půstů – například půst jako náboženská průprava před křtem, očištný a kající půst.

Argumenty pro zahájení půstu byly přebírány od pohanů, jelikož pohané zdůrazňovali hygienické, společenské a praktické důvody. Tehdy bylo také jídlo spojováno s chtíčem, a

¹⁰ ZEMANOVÁ, Barbora. *Půst*. [online]. Olomouc, 2013. [cit. 2019-02-10]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/cmykua/00182879-497768200.pdf>. Bakalářská. Univerzita Palackého. Vedoucí práce Andrea Preissová-Krejčí. s. 29-30

¹¹ Buddhistické svátky. *BuddhaWeb.cz* [online]. 2006. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.buddha-web.cz/buddhisticke-svatky/>

¹² Jak ovlivňují jednotlivá náboženství stravovací návyky. *Společnost pro výživu* [online]. 2015. [cit. 01.02.2019]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/jak-ovlivnuji-jednotliva-nabozenstvi-stravovaci-n>

¹³ OSIPOV, Jurij Sergejevič. *Bol'saja Rossijskaja enciklopedija*: V 35 d. Odp. Red. S. L. Kravec. D. 27. Poluprovodníci – Pustynja – M: Bol'saja Rossijskaja enciklopedija, 2015. 767 s. ISBN 978-5-85370-364-4. s. 33

¹⁴ Půst v různých náboženských tradicích. *Církev.cz* [online]. 2008. [cit. 01.02.2019]. Dostupné z: <https://www.cirkev.cz/archiv/080205-pust-v-ruznych-nabozenskyh-tradicich>

doporučovalo se tedy abstinovat, čímž byla potlačena nejenom pohlavní touha, ale i nečisté myšlenky a ospalost.

Raná církev převzala a dále rozvíjela postní praxi z židovství. Křesťané se však nepostili ve stejné dny jako Židé. Tzv. zastavení neboli středeční a páteční křesťanské půsty, se objevily už v 1. století.¹⁵ Tyto dva jednodenní půsty odkazují na Ježíše Krista, který byl ve středu zrazen Jidášem a v pátek ukřižován.¹⁶ Zprvu se křesťané postili o Svatém týdnu a zhruba od konce 3. století už po celých čtyřicet dní. Počet dní souvisí s biblickou typologií, jelikož 40 dní se postil Ježíš Kristu na své pouti v poušti, kde nepřijímal potravu ani vodu. Ježíš se nenechal zlákat Ďáblem, který mu sliboval blahobyť, místo toho se prosebně modlil k Bohu.¹⁷ Kromě Ježíše se ale 40 dní postil také Mojžíš na hoře Sinaj a prorok Eliáš na své cestě k Boží hoře Choréb.¹⁸

Postní doba odrazovala mnoho adeptů od přístupu ke křesťanství, a tak se omezila pouze na kláštery. Samotné dodržování půstu však bylo odlišné – mnozí mniši jedli pouze každý druhý den, jiní přijímali potravu pouze v sobotu a v neděli. Někteří mniši v postní době upřednostňovali syrovou stravu, jediné ta totiž neměla sváteční charakter.¹⁹ Jiní se však snažili se během půstu obcerstvovat aspoň lahodnými nápoji. Mnozí mnichové se v návaznosti na to stali odborníky na vaření piva, jež se s postupem času stalo oblíbené u většiny obyvatelstva. Bylo tedy vynalezeno speciální postní pivo, s nímž již nebylo tak obtížné překonat postní dny.²⁰

Křesťanský půst byl a vždy bude v první řadě odrazem zbožnosti, která lid spojovala, jelikož postní dny byly mnohdy zakončené společnou modlitbou.²¹ Jelikož je půst s křesťanstvím provázán už od rané historie, je třeba mu dát náležitou váhu i dnes.

¹⁵ BYNUM, Caroline Walker. *Svatá hostina a svatý půst: náboženský význam jídla pro středověké ženy*. Praha: Argo, 2017. 464 s. ISBN 978-80-257-2102-5. s. 45-47

¹⁶ PROKOPENKO, Iolanta. *Pravoslavnyj post. Recepty postnyh bljud*. AST. 180 s. ISBN: 978-5-17-073848-9. Dostupné z: https://www.litres.ru/iolanta-prokopenko/pravoslavnyy-post-recepty-postnyh-blud-2/?track=from_all_books_my363 c. s. 13-14

¹⁷ ZEMANOVÁ, Barbora. *Půst*. s. 21

¹⁸ LEVKINA, Taisija. *Pravoslavnyj post. Tradicii, kulinarne recepty, sovety*. Dar', Moskva. 270 s. ISBN 978-5-485-00286-2. Dostupné z: https://www.litres.ru/taisiya-levkina/pravoslavnyy-post-tradicii-kulinarne-recepty-sovety-11829537/?track=from_all_books_my. s. 7

¹⁹ GRÜN, Anselm. *Půst: modlitba tělem i duší*. s. 7-11

²⁰ DAHLKE, Rüdiger. *Velká kniha půstu*. Olomouc: Fontána, 2009. 302 s. ISBN 978-80-7336-545-5. s. 34

²¹ GRÜN, Anselm. *Půst: modlitba tělem i duší*. s. 7-11

3 PRAVOSLAVNÁ CÍRKEV A PŮST

Světová náboženství nevznikala ze dne na den. Za jejich vznikem stojí dlouhá cesta, na které se postupně rozvíjely mystické představy, zažité rituály a stereotypy. Učení pravoslavné církve bylo formováno napříč historií na církevních sněmech a koncilech. Významné místo pak zaujímá sedm ekumenických koncilů (setkání biskupů celé církve na celém světě), které se konaly v průběhu 4. až 8. století. Mezi východní a západní církví postupně narůstalo napětí, které nakonec vedlo k velkému schizmatu (r. 1054). K definitivnímu rozkolu církve však došlo až po 4. křížové výpravě. V současné době se k pravoslaví hlásí obyvatelé Řecka, Rumunska, Ruska a několika dalších východních zemí. Pravoslavní však nežijí pouze v těchto zemích, větší komunity pravoslavných věřících se vyskytují i v USA, Austrálii, či Kanadě. Pokud hovoříme o Rusku, pravoslaví zde má bezesporu největší zastoupení, a to už po celá staletí. Počátek této křesťanské komunity je datován na rok 988, kdy ji založil svatý Vladimír I. Svjatoslavič.²²

Současná pravoslavná církev zakazuje konzumaci určitých produktů či potravin během půstu. Co se týče potravin, které jsou během půstu zakázány, můžeme dodržování půstů rozdělit do dvou variant. Pokud hovoříme o mírnější variantě, člověk nesmí pozřít pouze maso. V přísnější variantě je zakázáno maso, vejce, mléčné produkty, víno, dary moře, olej a ryby.²³ V postním období však také dochází ke zmírnění půstu (tj. ve svátky či jiné významné dny posvátného charakteru), a v takovém případě je dovolena konzumace vína, rostlinného oleje a ryb.²⁴

Jak již bylo zmíněno výše, žádný půst by se neměl vztahovat pouze na stravu. Postní období může být vhodnou dobou pro učinění radikálnějších změn, které mohou přetrvat i po uplynutí postního období, nebo mohou jednoduše skončit spolu s ním. Jednou z takových změn, kterou současná pravoslavná církev navrhuje, je například omezení používání automobilů. Jedním z hlavních důvodů je samozřejmě ochrana životního prostředí, ale v postním období člověk může během své cesty, například do práce, přemýšlet o sobě, Bohu, nebo se věnovat četbě. Při procházce se člověk může věnovat jen sám sobě, případně

²² ADÁMKOVÁ Iva, LEUS Anastasiia, ISKANDAROVA Albina, SHORBAN Polina. Půst v pravoslavné církvi. *Hospodářská a kulturní studia (HKS)*. [online]. 25.11.2018. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: http://www.hks.re/wiki/doku.php?do=export_pdf&rev=0&id=2017:pravoslavi

²³ LEVKINA Taisija. *Pravoslavnyj post. Tradicii, kulinarne recepty, sovety*. s. 13-16

²⁴ *Půsty a zmírnění půstů v pravoslavné Církvi*. Dostupné z: <http://www.pravoslav.or.cz/kalendarium/kalendar-karton-pusty.pdf>

svému blízkému, a možná právě díky tomu, může člověk lépe pochopit smysl půstu a připravit se na Velikonoce nebo jiné svátky, kterým půst předchází.²⁵

Půst má být období klidu, rozjímání a poznávání sebe či Boha. Člověk, jenž se omezuje natolik, že mu půst nepřináší uspokojení, by se měl postit jiným způsobem, jelikož v takovém případě může dosáhnout jen rozhořčení a nervozity z nedostatku jídla. Lidé by se v tomto období neměli zdržovat pouze jídla, ale i všech postradatelných, zbytečných věcí, či jiných záležitostí, které je spoutávají.²⁶ Současná pravoslavná církev doporučuje tedy omezit jízdu v automobilech, dále například i používání elektronických zařízení, která nás v dnešní době obklopují prakticky vždy a všude. V období půstu by se měl člověk snažit co nejvíce rozjít a modlit se, což se neslučuje s častým sledováním televize, obrazovky počítače nebo posloucháním rádia. V domovech by mělo znít převážně ticho, jelikož pouze to umožňuje nejvhodnější podmínky pro svědomité prožití postního období.²⁷

3.1 PŮSTY V PRAVOSLAVNÉM KALENDÁŘI

V současnosti se ve světě používají dva kalendáře, a to gregoriánský a juliánský. Gregoriánský kalendář byl zaveden římským papežem Řehořem XIII. v roce 1582. Zavádění nového kalendáře bylo postupné a navíc často spojeno s nevolí, jelikož nový kalendář narušoval vžitě tradice a zvyklosti.²⁸ Juliánský kalendář se tedy hojně používal až do 16. století. Nadále se však používal především v pravoslavných zemích. V Rusku je přechod na gregoriánský kalendář datován až k roku 1918. Ve většině pravoslavných států, stejně tak i v Rusku, je však juliánský kalendář dodnes používán jako kalendář církevní.²⁹ A proto budou data všech pravoslavných půstů v této práci uváděna podle juliánského kalendáře, přičemž budou rozebírány půsty pouze v Ruské pravoslavné církvi.

V pravoslavném kalendáři můžeme nalézt celou řadu půstů, jejichž počet se v průběhu let mění, jakožto například i významný Petrův půst má vždy jinou délku trvání. Dohromady

²⁵ TKÁČEV Andrej. Bytovaja analogija posta. *Pravoslavije.ru* [online]. 23.03.2011. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.pravoslavie.ru/45480.html>

²⁶ LEVKINA Taisija. Pravoslavnyj post. Tradicii, kulinarne recepty, sovety. s. 13-16

²⁷ NEČAS Jiří, JURIGA Roman. Zamyšlení – tentokrát „autopostní“. *Hlas pravoslavi*. [online]. 2010, č. 3. [cit. 2019-02-01]. ISSN 0323-1089. Dostupné z: <http://www.hlas.pravoslavi.cz/pdf/hp-2011-03.pdf>

²⁸ Juliánský, gregoriánský nebo "věčný" kalendář? *Křesťanská orthodoxie. Pravoslavné křesťanství východní*. [online]. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: http://www.orthodoxia.cz/kalendar/jul_greg.htm

²⁹ Juliánský kalendář. *Křesťanská orthodoxie. Pravoslavné křesťanství východní*. [online]. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.orthodoxia.cz/kalendar/juliansky-kalendar.htm>

však půsty představují od 178-199 dnů v kalendářním roce.³⁰ Půsty můžeme rozdělit na středeční a páteční, jednodenní či vícedenní. Podrobněji budou rozebrány v následujících podkapitolách.

3.1.1 STŘEDEČNÍ A PÁTEČNÍ PŮSTY

V tyto dny by se měl postit každý pravoslavný věřící, jelikož právě středa a pátek jsou dny smutečnými. Půstem v těchto dnech lidé prokazují Ježíši Kristu svou hlubokou úctu, jelikož ten byl ve středu zrazen Jidášem pro třicet šekelů a v pátek byl odsouzen na kříž. Tyto dva jednodenní půsty jsou zakotveny v křesťanství už od dávných dob, jsou předepsány v 69: apoštolském pravidle.³¹ „Nepostí-li se některý biskup, nebo kněz, nebo jáhen, nebo podjáhen, nebo žalmista, nebo kantor, nebo zpěvák ve svatý půst před paschou nebo ve středu nebo v pátek, mimo případ tělesné nemoci, budiž duchovní zbaven hodnosti. Bude-li to laik, budiž vyloučen ze svatého přijímání.“³² Existují však týdny, kdy středa a pátek postními dny nejsou.

Těmito týdny jsou:

1. Týden celného a farizeje (probíhá tři týdny před začátkem Velkého půstu),
2. Syropustní týden (týden předcházející Velkému půstu, maso se již konzumovat nesmí)
3. Světlý paschální týden (1. po paschální týden do Tomášovi neděle)
4. Týden po svátku Trojice (týden před počátkem Petrova půstu)
5. 11 dnů po Narození Kristovu (7.–18. ledna).³³

V pravoslavném kalendáři se dále vyskytují 3 jednodenní půsty, které musí být dodržovány.

³⁰ CVETKOV Valentin Aleksandrovič, REZNIKOV Mark Aleksandrovič. *Posty: pravdy i vymysly*. s. 47

³¹ PROKOPENKO Iolanta. *Pravoslavnyj post. Recepty postnych bljud*. s. 13

³² Pravidla všeobecných a místních sněmů i svatých Otců pravoslavné církve. *Křesťanská orthodoxie. Pravoslavné křesťanství východní*. [online]. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z http://www.orthodoxia.cz/kan_01.htm

³³ CVETKOV Valentin Aleksandrovič, REZNIKOV Mark Aleksandrovič. *Posty: pravdy i vymysly*. s. 47

3.1.2 PŮST V PŘEDVEČER KŘTU PÁNĚ

Tento půst každoročně připadá na 18.ledna a může být také pojmenován jako Den před svátkem Bohozjevení. Je jedním z nejstarších půstů, což prokazují dochované zmínky již ze 7. století našeho letopočtu. Příčinou rozšířenosti tohoto svátku je svátost křtu, který se už v dávných dobách uskutečňoval právě v tento den. V tento den se tedy musí konzumovat pouze rostlinná strava, která může být upravena na olivovém, slunečnicovém nebo jiném rostlinném oleji.³⁴

3.1.3 DEN STĚTÍ SV. JANA KŘTITELE

Památku smrti sv. Jana Křtitele si věřící každoročně připomínají dne 11. září. Lidé tráví den modlitbou a myšlenkou na vyhnání zloby a rozhořčení ze svých srdcí. Věřící se navíc v tento den vyhýbají všem hlasitým zábavám, např. svatbám. Uctívá se památka Jana Křtitele, který se živil v poušti pouze kobylkami a medem lesních včel a vyzýval věřící k pokání prostřednictvím křtu vodou.³⁵ Pro tento půst platí stejné podmínky jako pro ostatní, je tedy zakázáno jíst maso, vejce, ryby i mléčné produkty.³⁶

3.1.4 DEN POVÝŠENÍ SVATÉHO KŘÍŽE PÁNĚ

Tento den připadá v juliánském kalendáři na 27. září, a věřící si ním připomínají utrpení Ježíše Krista za spásu lidu. Tento den by měl být naplněn žalem, pokáním, modlitbami a samozřejmě doprovázen půstem. Jídelníček by v tento den tvořil pouze rostlinná strava, případně upravená na oleji.

Následně budou podrobněji rozebrány 4 vícedenní půsty. Velký půst bude popsán v samostatné kapitole, jelikož se jedná o nejdůležitější půst v roce.

³⁴ PROKOPENKO Iolanta. *Pravoslavnyj post. Recepty postnych bljud.* s. 16

³⁵ Stětí Jana Křtitele. *Ambon.* [online]. 2009. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z <http://www.ambon.or.cz/ambon.pl?thread=560>

³⁶ PROKOPENKO Iolanta. *Pravoslavnyj post. Recepty postnych bljud.* s. 17

3.1.5 PETROPAVLOVSKÝ PŮST

Zmínky o Petropavlovském (jinak také Apoštolském) půstu se datují už ke 4. století. Půst může být vnímán jako poděkování apoštolům, jelikož ti učili lidstvo k zdrženlivosti a úctě. Petropavlovský půst byl potvrzen za císaře sv. Konstantina Velikého, kdy byly v Konstantinopoli a v Římě postaveny chrámy ke cti nejpřednějších z apoštolů Petra a Pavla. Z hluboké úcty k těmto apoštolům byl konstantinopolský chrám vysvěcen v den jejich památky – 29. června (v tento den se půst již nedrží). Tím byl ustanoven konec tohoto půstu, který je neměnný. Počátek je však pohyblivý a závisí na dni oslavy svaté Paschy. Délka půstu je tím pádem také pokaždé jiná – od 8 dní až po 6 týdnů.

Jelikož půst připadá na počátek léta, lidé v tomto období zpravidla již neměli dostatečné zásoby z předcházejícího roku a novou úrodu ještě také ne. Proto lidé začali tento půst také označovat jako „Petrovka-hladovka“ («Петровка-голодовка»).

Apoštolský půst není tak přísný jako Velký půst, ale nese s sebou pravidla, která musí být dodržována. V pondělky, středy a pátky je povolena jedenkrát denně suchá strava a to po 9. hodině večerní. Ryby, víno a olej jsou v tyto dny zakázány. V úterky a čtvrtky je povolena dvakrát denně teplá rostlinná strava bez oleje. O víkendu je povolen jak olej, tak ryby a dvakrát denně teplá rostlinná strava.³⁷

3.1.6 USPENSKÝ PŮST

Jedná se o nejkratší půst ze všech vícedenních půstů, na druhou stranu je ale jedním z těch přísnějších. Délka tohoto půstu je 14 dní, přičemž začátek je stanoven na 14. srpna a konec na 28. srpna. Půst byl ustanoven před velikými svátky Proměnění Páně a Zesnutí Přesvaté Bohorodice. Na konstantinopolském sněmu, jenž proběhl pod vedením konstantinopolského patriarchy Lukáše v roce 1166, bylo učiněno konečné ustanovení a utvrzení půstu před svátkem Zesnutí Přesvaté Bohorodice. Na sněmu bylo tedy rozhodnuto, že všichni pravoslavní křesťané jsou povinni dodržovat tento srpnový půst právě ke cti Přesvaté Bohorodice.

³⁷ PROKOPENKO Iolanta. *Pravoslavnyj post. Recepty postnych bljud.* s. 59-69

Podmínky tohoto půstu jsou prakticky totožné s Petropavlovským půstem, liší se ale víkenty, kdy je povolen pouze olej a víno. 19. srpna se povolují i ryby, víno, olej a vařená strava, jelikož se jedná o svátek Proměnění Páně. Díky tomu, že Uspenský půst připadá na druhou polovinu srpna, lidé do své stravy tak mohli zakomponovat velké množství čerstvých jablek, hrušek a jiných plodů, které v toto období dozrávají.³⁸ A právě díky tomu je lidmi nazýván jako „Spasovka-lakomka“³⁹ («Спасовка-лакомка»)⁴⁰.

3.1.7 PŘEDVÁNOČNÍ PŮST

Den po svátku apoštola Filipa začíná předvánoční půst, kterému se jinak také říká Filipovský. Počátek půstu je ustanoven na 28. listopadu, trvá 40 dní a končí 6. ledna (tento den je ještě součástí půstu). Historie půstu sahá až do 4. století, tehdy byl půst značně kratší. Až v roce 1166 byl prodloužen na celých 40 dnů.

Předvánoční půst končí v předvečer Narození Páně (Сочельник, Сочевник), kdy pravoslavní věřící až do východu první hvězdy⁴¹ nic nejí. Poté se tradičně konzumuje jídlo zvané sočivo (сочиво), pokrm z rozmočené pšenice nebo rýže, s medem a ovocem.⁴²

Co se omezení v jídle týče, v období Předvánočního půstu je zakázána konzumace masa, mléčných produktů a vajec, přičemž v určité dny je navíc zakázáno jíst ryby a olej. Ryby a víno v malé míře se povolují v soboty a neděle, dále také během dnů velkých svátků.⁴³ Od 2. do 5. ledna se však nepovoluje ani ryba, a jak již bylo zmíněno výše, 6. ledna se drží přísný půst až do východu první hvězdy.⁴⁴

³⁸ Půst před svátkem Zesnutí Přesvaté Bohorodice 14. srpna - 27. srpna 2018. *Chrám nejsvětější trojice*. [online]. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.pravoslavi.info/inpage/pust-pred-svatkem-zesnuti-presvate-bohorodice-postni-pravidlo/>

³⁹ Ruské slovo «лакомка» se překládá jako „mlsoun“.

⁴⁰ TUL'CEVA, Ljudmila Aleksandrovna. Posty v pravoslavii. *Ponjatija i kategorii*. [online]. [cit. 2019-01-19]. Dostupné z: <http://ponjatija.ru/node/13681>

⁴¹ Odkaz na hvězdu, jež zářila nad Betlémem a hlásala o narození Ježíše Krista.

⁴² Tradicija Sočel'nika. *Rožděstvo Christovo*. [online]. [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: <http://rojdestvo.paskha.ru/kitchen/Sochelnik/>

⁴³ Například: Uvedení přesvaté Bohorodice do chrámu.

⁴⁴ Rožděstvenskij post: kalendar' pitaniya. *Pravmir.ru* [online]. 27.11.2018. [cit. 2019-03-18]. Dostupné z: <https://www.pravmir.ru/rozhdestvenskij-post-kalendar-pitaniya/>

3.2 VELKÝ PŮST

Samotný název „Velký“ svědčí o důležitosti tohoto půstu. Začátek tohoto půstu byl východními církvemi stanoven již ve 4. století (do té doby se datum začátku mohlo lišit), a to na pondělí po Syropustním týdnu. Konec Velkého půstu byl určen na Bílou sobotu. Tím pádem Velký půst trvá 40 dní a hned po něm následuje ještě Svatý týden, kdy se půst také dodržuje. Samotná přísnost Velkého půstu je známa již z dávných dob. Raní křesťané dodržovali tento půst velmi přísně – nepili vodu a nejedli (směli pouze chléb a zeleninu) před 9. hodinou večerní.⁴⁵ Prakticky na každé ruské vesnici žili staří lidé, kteří se kromě středečních a pátečních půstů postili také v pondělí. Na druhou stranu jsou dochovány překvapivé informace, které vypovídají o tom, že ne vždy tomu bylo tak. Dotazník ukázal, že v roce 1720 v jednom ruském městě dodržovalo půst pouze 70 lidí, přičemž 632 se nepostilo. I z historie tedy platí, že každý by k půstu měl přistupovat podle svého nejlepšího vědomí.⁴⁶

Velký půst začíná 49 dnů před Velikonocemi. Trvá 6 týdnů a je památkou na Ježíšovo 40denní putování pouští. Jakýmsi završením Velkého Půstu je Svatý týden (jinak také Pašijový). V tyto dny lidé vzpomínají na Ježíše Krista, projevují mu soucit a připomínají si jeho poslední dny.⁴⁷

Dříve Velký půst ve své podstatě plnil funkci půstu před Svátostí Křtu. Člověk, který chtěl přistoupit ke křtu, musel ukázat svou odhodlanost a připravenost. Jednou z možností, jak to prokázat, byl právě půst. Křty většinou probíhaly na Velikonoce, a tak byl Velký půst svým způsobem půstem Předvelikonočním.⁴⁸

⁴⁵ Schiarchimandrit IOANN (Maslov), *Velikij post, Izbrannye stat'i, propovedi, lekcii*. Izdanije akademika N.V.Maslova, Moskva. 1995. 108 s. ISBN není uvedeno. s. 4-6

⁴⁶ CVETKOV Valentin Aleksandrovič, REZNIKOV Mark Aleksandrovič. *Posty: pravdy i vymysly*. s. 56-58

⁴⁷ LEVKINA Taisija. *Pravoslavnyj post. Tradicii, kulinarnye recepty, sovety*. s. 22

⁴⁸ PROKOPENKO Iolanta. *Pravoslavnyj post. Recepty postnych bljud*. s. 20-21

3.2.1 PŘÍPRAVNÉ ODBOBÍ

Velkému půstu předchází 4 neděle (tedy 3 týdny), které mají člověka připravit na pokání a samotný Velký půst. Těmito týdny začíná pohyblivé kalendářní období a v pravoslavné liturgii se 1. neděli začíná kázat z „triodu postního“.⁴⁹

Následně budou tyto týdny a neděle rozebrány podrobněji.

- Neděle O celném a farizeovi: Datum této neděle se může pohybovat v rozmezí od 11. ledna až do 15. února.⁵⁰ V tento den se čte Evangelium podle Lukáše, pojednávající právě o celném a farizeovi, které má pomoci lidem k přípravě na Velký půst a ukázat jim pravý počátek pokání. Farizeus je obrazem pýchy, hřichu, povýšenosti, kdežto celník je obrazem pokání a pokory. Po této neděli následuje Souvislý/Všežravý týden⁵¹ (Сплошная/Всеядная седмица), během něhož jsou středy a pátky uvolněny od půstu a mohou se podávat skromná jídla, obsahující potraviny, které jsou v následujících týdnech zakázány.
- Neděle O marnotratném synu: Během kázání v tuto neděli církev ukazuje, jak velkou může mít pokání sílu, a že Boží milosrdenství může odpustit i ty nejhorší hříchy, pokud je projevena upřímná lítost a pokora. Středa a pátek jsou opět brány jako dny postní. V sobotu před vzpomínáním O strašném soudu se pravoslavní modlí za všechny zemřelé. Pravoslavní věřící by se tedy v tento den měli shromážďovat na hřbitovech či v chrámech a vzpomínat na ty, kteří již vstoupili na věčnost.⁵²
- Neděle O strašném soudu (dále také Masopustní, Syrná): Po uplynutí této neděle je zakázána konzumace masa, a právě díky tomuto nařízení je tento týden označován jako týden Masopustní. Na druhou stranu si lidé mohou dosyta užívat mléčných výrobků (odtud druhé pojmenování Syrný týden). Po neděli O strašném soudu následuje velký svátek s názvem Maslenica.⁵³ Maslenica svými kořeny sahá hluboko

⁴⁹ Pravoslavný kalendář: svátky, svatí, paschalie a půsty; kalendářní problematika. *Křesťanská orthodoxie Pravoslavné křesťanství východní*. [online]. [cit. 2019-01-25]. Dostupné z: <http://orthodoxia.cz/kalendar/>

⁵⁰ PROKOPENKO, Iolanta. *Pravoslavnyj post. Recepty postnych bljud*. s. 25

⁵¹ Vlastní překlad.

⁵² Schiarchimandrit IOANN (Maslov), *Velikij post, Izbrannye stat'i, propovedi, lekcii*. s 13-14

⁵³ PROKOPENKO, Iolanta. *Pravoslavnyj post. Recepty postnyh bljud*. s.33-36

do historie, tedy až do starověku, kdy byl svátek zděděn z pohanské kultury. Tento starobylý slovanský svátek si svou tradici udržel i po přijetí křesťanství, kdy se již pojil s Velkým půstem.⁵⁴ Jedná se o týdenní oslavy, kdy se lidé loučí se zimou, a naopak se radují z příchodu jara. Během těchto dní je zvykem, že lid tráví čas se svými blízkými rodinou či přáteli a koná dobré skutky.⁵⁵

Během každého dne Maslenice se dodržují různé tradice všechny jednotlivé dny dostaly také svá jedinečná pojmenování.

- Pondělí – Návštěva⁵⁶ («Встреча»): V pondělí se příbuzní obvykle navštěvují a domlouvají se, jak bude probíhat celý následující týden. V tento den už se také zpravidla začínají péct palačinky (блины).⁵⁷
- Úterý – Hry («Заигрыши»): Již od rána mladí lidé sáňkují, vyzývají k veselí, jedí palačinky a zvou na návštěvu příbuzné a blízké.
- Středa – Sladkosti («Лакомки»): Jak již z názvu vypovídá, ve středu lidé hodují. Sváteční stoly jsou plné pokrmů z vajec, ryb, mléka a tvarohu. Opět se pečou palačinky, dále také lívance (оладьи) a perníky. V některých oblastech se tchýně zvláště věnují svým zeťům.
- Čtvrtek – Velké radovánky («Широкий разгул»): V tento den oslavy nabírají na plné síle. Lidé se procházejí od rána do večera, tancují, zpívají. Dále se také jezdí v průvodu na ozdobených koních a jsou pořádány pěstní souboje.
- Pátek – Tchýnin večer («Тещины вечерки»): Zeťové navštěvují své tchýně, které speciálně pro ně napekly palačinky.

⁵⁴ Istorija maslenicy. *Istorija*. [online]. [cit. 2019-01-25]. Dostupné z: <http://www.istorya.ru/articles/maslenica.php>

⁵⁵ ПРОКОПЕНКО, Iolanta. *Pravoslavnij post. Recepty postnych bljud*. s. 33-36

⁵⁶ Vlastní překlad.

⁵⁷ Tamtéž, s. 35

- Sobota – Posezení se švagrovou («Золовкины посиделки»): Mladé nevěsty zvou na návštěvu svou rodinu, ale hlavně švagrové, kterým dávají malé dárky.
- Neděle – Odpuštění («Прощеное воскресенье»): Neděle je posledním dnem Maslenice. V tento den se Rusové s Maslenicí loučí, jako se symbolem zimy, chladna a smrti. Večer se pálí nazdobení strašáci ze slámy. Ti jsou poté buď hozeni do řeky, nebo je jejich popel rozprášen po polích, což má přinést lidem dobrou úrodu.⁵⁸ Aby lidé vstupovali do období půstu očistění, odpouštějí si v tento den všechny hříchy, staré křivdy a usmiřují se s nepřáteli. Na večerní bohoslužbě prosí o odpuštění nejdříve kněz farníky. Farníci mu odpovídají hlubokou poklonou a následně prosí o odpuštění kněze, poté také druhé farníky. O odpuštění však prosí lidé i své rodiny, přátele, či kolemjdoucí na ulici, a to vždy s poklonou a polibky.⁵⁹
- Neděle Syropustní: Poslední neděle před Velkým postem dostala svůj název kvůli tomu, že se již přestávají jíst mléčné výrobky a vejce. Tímto dnem tedy končí svátek Maslenica a začíná Velký půst.⁶⁰

3.2.2 VELKÝ PŮST V JEDNOTLIVÝCH TÝDNECH

Velký půst trvá dohromady šest týdnů. Začíná pondělím po Syropustní neděli a končí pátkem před Květnou nedělí. Sobota Lazarova, Květná neděle a následující Pašijový týden také patří k postnímu období, každopádně k Velkému půstu se již neřadí.

- 1. týden: Tento týden bývá označován jako Čistý týden (Федорова нелея). Je to období obzvláště horlivé modlitby a velmi přísného půstu. První 4 dny tohoto týdne se na večerních bohoslužbách čte z Velkého kajícího kánonu sv. Ondřeje Krétského. Během tohoto týdne je zakázána konzumace masa, vajec, mléka, másla,

⁵⁸ LEVKINA, Taisija. *Širokaja Maslenica. Obyčai, pravoslavnye tradicii, recepty*. [online]. 2015. [cit. 2019-01-25] Dostupné z: <https://re.mybook.ru/author/taisya-levkina/shirokaya-maslenica-obychai-pravoslavnye-tradicii/read/?page=2>

⁵⁹ Proščjonoje voskresen'je: tradicii i obyčai. *Velikij post.ru* [online]. 08.01.2019. [cit. 2019-02-18]. Dostupné z: <http://velikij-post.ru/proshhenoe-voskresene/proshhyonoe-voskresene-traditsii-i-obychai.html>

⁶⁰ Schiarchimandrit IOANN (Maslov), *Velikij post, Izbrannye stat'i, propovedi, lekcii*. s. 14

vína, ryb a dále se také doporučuje vyhnout se sladkým pokrmům.⁶¹ V tzn. Čisté pondělí je den, kdy lidé uklízí své domy, čistí své oblečení a důkladně také myjí i svá těla, aby začali Velký půst v čistotě. 1. týden Velkého půstu je završen Oslavou Pravoslaví, kdy jsou uctívány ikony a také ti, kteří bojovali za pravoslavnou církev.⁶²

- 2. týden: Sobota druhého postního týdne se nazývá Zádušní (Родительская суббота). V tento den se vzpomíná na všechny zemřelé. Týden uzavírá neděle sv. Řehoře Palamy.
- 3. týden: V sobotu se doprostřed chrámů staví kříž (ten je zde umístěn až do pátku 4. týdne Velkého půstu), kterému se věřící chodí poklonit. Následující neděle se nazývá Uctívání svatého Kříže, což má lidem připomínat, že lidská duše nemůže být spasena bez boje, utrpení, smíření a žalu.⁶³
- 4. týden: Neděle je věnována památce ctihodnému otci Janu Sinajskému (jinak také Žebříkovi), jenž je autorem uznávaného díla *Žebřík*, které je věřícími čtena dodnes.
- 5. týden: Pátou nedělí Velkého půstu pravoslavní slaví svátek ctihodné Marie Egyptské, jež představuje upřímné pokání a naplňuje lid nadějí.⁶⁴
- 6. týden: Velký půst fakticky končí již v pátek šestého týdne. Po něm následuje Lazarova sobota a Květná neděle, které se již do Velkého půstu nepočítají, půst se však i nadále dodržuje. V sobotu lidé vzpomínají na vzkříšení Lazara Ježíšem Kristem, v neděli se slaví příchod Ježíše Krista do Jeruzaléma a světí se ratolesti. V sobotu je povoleno jíst kaviár, v neděli pak zase rybu.⁶⁵ Samotná Květná neděle dostala svůj název díky palmovým větvím, kterými lid vítal Ježíše Krista při vstupu

⁶¹ LEVKINA Taisija. *Pravoslavnyj post. Tradicii, kulinarnye recepty, sovety.* s. 21

⁶² PROKOPENKO Iolanta. *Pravoslavnyj post. Recepty postnyh bljud.* s. 36-37

⁶³ LEVKINA Taisija. *Pravoslavnyj post. Tradicii, kulinarnye recepty, sovety.* s. 22-23

⁶⁴ Schiarchimandrit IOANN (Maslov), *Velikij post, Izbrannye stat'i, propovedi, lekcii.* s. 32

⁶⁵ LEVKINA Taisija. *Pravoslavnyj post. Tradicii, kulinarnye recepty, sovety.* s. 23

do Jeruzaléma. Palmové větve však byly nahrazeny ratolestmi nebo vrbovými proutky s kočičkami.

Následujícím pondělím začíná Pašijový (jinak také Svatý) týden. Během tohoto týdne si všichni věřící i veškerá církev připomíná utrpení Ježíše Krista a jeho poslední dny pozemského života. I v tomto týdnu dostaly všechny dny svá pojmenování a jsou spjaty s řadou tradic.

- Modré pondělí⁶⁶
- Šedivé úterý
- Škaredá středa: Středa dostala své jméno kvůli Jidášově zradě. Na tento den připadá také velký úklid celé domácnosti.
- Zelený čtvrtek: V tento den měli kněží oblékat zelené roucho a hospodyně časně vstávat, aby zametly dům ještě před úsvitem. Podle tradice by každý v tento den měl sníst něco zeleného pro své vlastní zdraví, odtud také samotné pojmenování tohoto dne.
- Velký pátek: Den smutku, modliteb, pokání a klidu. Výzdoba kostelů je v tento den velmi prostá. Oltáře jsou bez svící, mše se také neslouží, ve večerních hodinách se čtou pouze pašije. Velký pátek je dnem přísného půstu, kdy někteří věřící nepřijímají potravu vůbec, druzí se občerstvují jen velmi střídmě. Lidé by v tento den neměli pracovat na polích, jelikož práci s půdou dochází k zneuctění Ježíše Krista. Praní oblečení se v tento den také zakazuje, voda se v tento den totiž mění na krev.
- Bílá sobota: Po setmění začíná hlavní obřad celého dne, tedy mše připomínající vzkříšení Ježíše Krista. Tímto dnem také končí dlouhé období odříkání a pokání.
- Neděle – Boží hod Velikonoční: Začíná období oslav a veselí.⁶⁷

⁶⁶ Uvedené názvy dnů se používají v České republice, v Rusku jsou všechny dny tohoto týdne spojeny s přídavným jménem velký («Великий понедельник») nebo svatý («Страстная среда»).

⁶⁷ *Naše tradice*, 21. epizoda. Pašijový týden. TV, ČT2. 26.3.2018.

Velký půst, jehož kořeny sahají hluboko do historie, se jeví nedílnou součástí ruské kultury, pro kterou je každoročně obdobím modliteb, klidu, rozjímání, ale také času stráveného s blízkými. Značná délka tohoto půstu ovlivňuje každé jaro životy spousty lidí, kteří dodržováním všech zvyků a pravidel tradici Velkého půstu uchovávají i nadále.

3.3 PRAVOSLAVNÝ PŮST DNES

Půst je pevnou součástí ruské kultury, ať už pro věřící, kteří drží hned několik půstů v průběhu pravoslavného roku, nebo pro ty, kteří jej dodržují částečně, ale i pro ty, kteří půst nedodržují vůbec. V postním období je totiž téměř každý ruský občan obklopen postní tematikou – slovy mnichů, různými zamyšleními, radami pro správné dodržování půstu nebo třeba postními recepty, postním menu v restauracích, či postními potravinami v obchodech.

Téma Velkého půstu je během jarních měsíců takřka všudypřítomné, počet lidí, kteří jej plně dodržují, není však tak velký. Podle výsledků ankety z roku 2018, týkající se Velkého půstu a Velikonoc, na kterou odpovídalo 1600 respondentů z 52 subjektů Ruské federace různého věku a pohlaví, nejpřísnější formu půstu dodržují pouze 2 % ruských obyvatel, a to již po několik let. Částečně půst dodržuje asi 11 % respondentů, zde však počet není tak fixní, jako u předešlé skupiny, jelikož v posledních letech spíše klesá. Většina ruského obyvatelstva, celých 78 % (v roce 2018), se tedy v období Velkého půstu stravuje běžně. Tento počet za poslední roky vzrostl, z dlouhodobějšího hlediska hovoříme o více než 70 % obyvatel.⁶⁸

V následující kapitole bude na půst nahlíženo z hlediska marketingu, zejména pak v oblasti obchodu a dále jsou také přiblížena masmédiá, jež se mimo jiné věnují i postní tematice a svým působením ovlivňují širokou společnost. Veškeré informace jsou získány analýzou různých textů, které byly uveřejněny na internetu a zabývají se touto tematikou.

⁶⁸ Velikij post i pascha. *Levada-centr.* [online]. 2018. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.levada.ru/2018/04/02/velikij-post-i-pasha-4/>

3.3.1 POSTNÍ PRODUKTY A JEJICH CENY

Jelikož je v období půstu zakázána konzumace živočišných produktů, poptávka po produktech rostlinného původu roste. Pravoslavný půst sice není jediným faktorem, který ovlivňuje cenu rostlinných produktů během jara, ale rozhodně musí být brán v potaz. Cena roste například u ovoce, zeleniny, brambor⁶⁹ nebo hub⁷⁰, tedy potravin, které se na postním stole objevují nejčastěji, a tím pádem se u těchto produktů také zvyšuje poptávka. Větší poptávka se objevuje také po postních sladkostech, jelikož se zákazem vajec se vhodná nabídka značně zmenšuje. Jedná se například o postní sušenky⁷¹, dorty a bliny⁷². Naopak se každoročně vyskytuje snížení zájmu o mléčné výrobky, maso, či chléb. Snížení se pohybuje kolem 5–10 %, což například nemá příliš negativní dopad na maloobchodníky, jelikož značně roste poptávka po již výše zmíněných produktech.⁷³

3.3.2 PŮST Z HLEDISKA MARKETINGU

3.3.2.1 Obchody

Postní období může být pro obchodníky velmi ziskovým intervalem. Každoročně se v ruských obchodech s potravinami objevují speciální regály naplněné postním zbožím. Samotné produkty pak bývají často označeny různými nálepkami jako například «Можно в пост» nebo «Постный продукт», které potvrzují, že daný produkt je postní. U člověka, který v tu dobu drží půst aspoň z části, se objevuje vyšší pravděpodobnost, že produkt koupí.⁷⁴ Ve slevových letáčích se navíc hojně během měsíce března a dubna objevují akce na postní produkty, čímž se více dostávají do povědomí.⁷⁵ Mnohdy jsou to prakticky stejné

⁶⁹ Ovošči i frukty podorožali v Nižněm Novgorodě vo vremja posta. *Rambler*. [online]. 2018. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://finance.rambler.ru/markets/39252175-ovoschi-i-frukty-podorozhali-v-nizhnem-novgorode-vo-vremya-posta/?update>

⁷⁰ Vo vremja posta rastut ceny na griby. In: *Youtube*. [online]. 2016. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=9YrZtbFraKs>. Kanál uživatele NNTV.

⁷¹ Prodaži postnoj produkcii rastut. *Retail.ru* [online]. 2015. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.retail.ru/articles/87858/>

⁷² Ekvivalent palačinek.

⁷³ Otkaz rossijan ot skoromnogo ně prinosit ubytkov ritějleram. *Sojuz nězavisymych setěj v Rossii*. [online]. 2011. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://russretail.ru/rost/1080-otkaz-rossiyan-ot-skoromnogo-ne-prinosit-ubytkov-ritejleram.html>

⁷⁴ MEDĚJELEVA, Dar'ja. Po magazinam – s kompasom i lupoj?. *Pravmir.ru* [online]. 2016. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.pravmir.ru/po-magazinam-s-kompasom-i-lupoj/>

⁷⁵ *Перекресток*. [online]. 23-29.3.2016. [cit. 2019-02-02]. Dostupné z: <http://gomag.info/2016/03/22/moskva/perekrestok/tovary-k-postnomu-stolu/>

produkty, které lidé nakupují běžně, jako ovoce, zelenina, či dražší produkty dané značky. S označením postního produktu se však mění jejich postavení při výběru.⁷⁶ Na druhou stranu se v tomto čase také objevují i velmi speciální postní produkty, jako například postní klobásy, párky, paštiky⁷⁷ nebo již zmíněné postní sladkosti.

3.3.2 Restaurace

Lidé se však během postního období nestravují pouze ve svých domovech, čehož využívají také restauratěři, jenž své hosty lákají na postní menu, které je častokrát složeno až ze 4 chodů. Takové menu však není obvyklé jen pro vegetariánské či veganské restaurace, ale každoročně jej připravují i podniky, které se během zbytku roku zaměřují i na masitá jídla. Postní menu může být složeno z tradiční ruské kuchyně, ale také ze zahraniční – italské, francouzské, gruzínské nebo třeba asijské. Díky tomu jsou pokrmy postních menu jsou pestré, moderní a hlavně lehké, což je nejdůležitější aspekt půstu.⁷⁸

3.3.3 PRAVOSLAVNÝ PŮST V MASMÉDIÍCH

V dnešním světě je téměř každý člověk v kontaktu s různými masmédií, díky kterým se mohou jakékoliv informace šířit směrem k obrovskému počtu příjemců. V poslední době je stále více oblíbený internet, mnoho lidí však i nadále zůstalo u televize či novin a časopisů. I díky činnosti hromadných sdělovacích prostředků lze podporovat tradici náboženského půstu a šíření postních receptů.

⁷⁶ MEDĚJELEVA, Dar'ja. Po magazinam – s kompasom i lupoj?. *Pravmir.ru* [online]. 2016. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.pravmir.ru/po-magazinam-s-kompasom-i-lupoj/>

⁷⁷ Produkty k postnomu stolu. *Bizněs Partněr*. [online]. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: https://www.kolbaska.biz/specialoffers/post_ot_mikoyan/

⁷⁸ Postnoje menju v restoranach Moskvy. *Gastronom'*. [online]. 2018. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.gastronom.ru/text/postnoe-menyu-v-restoranah-moskvy-1001851>

3.3.3.1 Internetová videa

Internet je v dnešní době takřka nekonečným zdrojem informací. Tím pádem je zde možné nalézt mnoho informací také o náboženském půstu. Jedním z takových zdrojů jsou videosoubory, jež jsou tvořeny přímo kláštery nebo příslušníky církve⁷⁹. Obsahem takových videí je zejména široká pravoslavná tematika. Podobné videosoubory můžeme nalézt například na webových stránkách zaměřených na náboženství⁸⁰, a dále také na největším internetovém serveru⁸¹ pro sdílení videosouborů. Zde se nachází mnoho videí, které se týkají, kromě samotného půstu, také přípravy postních jídel, jež připravují samotní kuchaři klášterů⁸², kněží⁸³ a nespočet dalších lidí, kteří chtějí jednoduchým způsobem sdílet postní recepty a tím pádem všem pravoslavným věřícím ulehčit postní vaření.⁸⁴

3.3.3.2 Televizní pořady

Recepty na postní pokrmy lze čerpat nejenom z knih, ale také z televizních pořadů o vaření. Například ruský televizní pořad «Смак» je založen na společném vaření se známými osobnostmi. Během období Velkého půstu hosté přichází mimo jiné také s postními recepty.⁸⁵ Dalšími pořady o vaření, které do svého programu v období půstu zahrnují postní recepty jsou například «Время обедать!»⁸⁶ a «Кулинарный поединок». V posledním z uvedených pořadů, si známé osobnosti vybírají ze čtyř receptů, jež spojuje jedna hlavní ingredience pro danou epizodu. Jejich úkolem je poté zvolený recept připravit.⁸⁷

⁷⁹In: *Youtube*. [online]. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/channel/UCrID79cH8bdkkaAA5lfXN3A/videos>. Kanál uživatele Vysoko – Petrovskij Monastyr'

⁸⁰ <https://azbyka.ru>.

⁸¹ www.youtube.com.

⁸² 5 postnych bljud ot Petrovskogo monastyrja. In: *Youtube*. [online]. 12.12.2016. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=a4ECfEgC5xE&t=46s>. Kanál uživatele Vysoko – Petrovskij Monastyr'

⁸³ Postnye bljuda Recepty. In: *Youtube*. [online]. 30.11.2012. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=mWnkCnjDVt4>. Kanál uživatele Sergej Sinjavin

⁸⁴ Postnoje Menju - 5 receptov, dostojnych prazdnicehnogo stola. In: *Youtube*. [online]. 12.11.2018. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=3FBeRAUxuY8>. Kanál uživatele Kuchnja naiznanku

⁸⁵ Gosti Nikolaj Baskov i Sofi. Smak. *Pervyj kanal*. [online]. 25.03.2017. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.1tv.ru/shows/smak/vypuski/gosti-nikolay-baskov-i-sofi-smak-vypusk-ot-25-03-2017>

⁸⁶ Postnye šči s medom i černoslivom. Vremja obedat'!. *Pervyj kanal*. [online]. 14.04.2014. [cit. 2019-02-18]. Dostupné z: <https://www.1tv.ru/shows/vremya-obedat/vypuski/postnye-schi-s-medom-i-černoslivom-vremya-obedat-vypusk-ot-14-04-2014>

⁸⁷ Kulinarnyj pojedinok. In: *Youtube*. [online]. 19.03.2016. [cit. 2019-02-18]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=rkLcKCLEHbI>. Kanál uživatele NTB.

3.3.3.3 Periodika

Mnohé časopisy, které se zabývají gastronomií, velmi živě reagují na pravoslavný půst. Většinou v březnových a dubnových vydáních, tedy kolem Velkého půstu, tyto časopisy do svého obsahu zahrnují také celá postní menu – tedy od předkrmu až po dezerty nebo uvádí jednoduché postní recepty, které však vyhovují i lidem, jež se zajímají o zdravý životní styl. Jedná se například o ruské časopisy «Коллекция Домашняя Кухня»⁸⁸ a «Кухонька Михалыча»⁸⁹. Časopisů, uvádějících ve svých číslech postní recepty je celá řada, dopomáhají tím k pestrosti na postním stole.

⁸⁸ *Kollekcija domašnjaja kuchnja*. [online]. 2018, č. 3. [cit. 2019-02-06]. ISSN 2518-1920. Dostupné z: <https://yadi.sk/i/zrhxG4di3UBwLB>

⁸⁹ *Kuchon'ka Michalyča*. [online]. 2018, č. 3. [cit. 2019-02-06]. ISSN 1996-1626. Dostupné z: https://yadi.sk/i/N5_luokX3THmqr

4 POSTNÍ RECEPTY

Další část práce bude věnována samotným postním receptům, které jsou v postním období svou skladbou vhodné pro pravoslavné věřící.

Některé uvedené pokrmy jsou přímo tradičními jídly Ruska nebo pochází z tradičních kuchyní jiných zemí. Takové recepty byly vybrány zejména z důvodu pevné spojitosti se zvyky dané země, čímž zároveň dávají představu o typických ingrediencích či celých pokrmech, jimiž se lidé běžně stravují. Jedním z těchto pokrmů je například kaše, která je jedním z nejvíce rozšířených pokrmů na území Ruska a připravuje se na mnohé způsoby, z všelijakých surovin a je možné ji jíst na snídani, oběd či večeři.⁹⁰ Níže je uveden také recept na salát Viněgret, který neodmyslitelně patří k ruské národní kuchyni. Tento salát je složen ze surovin, jež jsou i samostatně typické pro Rusko a vždy byly v této zemi dostupné. Svůj název salát dostal od francouzského slova, které v překladu znamená vinný ocet.⁹¹ Z tradičních ruských polévek byl vybrán recept na šči – polévku s dlouhou historií, sahající až do 11. století, kdy byla na Rus přivezena kapusta a tím pádem se zrodila i tato polévka, která se během historie objevovala na stole snad každého člověka, a to v různých podobách. Základem šči může být maso nebo ryba, v takovém případě se jedná o bohatší variantu. Chudší varianta může mít v základu například zeleninu či houby, a právě tehdy se jedná o šči postní.⁹² Další polévku zastupuje boršč, což je tradiční východoslovanský pokrm, který se odlišuje od ostatních polévek svou hustotou. Jedná se o tradiční ukrajinské jídlo, ale své místo má také v ruské, polské a litevské národní kuchyni, přičemž existuje spousta možných variací této polévky. Dříve se řepě říkalo borščevik⁹³ a právě odtud si tento pokrm získal své jméno. První zmínky o boršči se objevil již v 16. století v dopisech, které byly psané Alexandrem II. Kateřině I. Tehdy byla tato polévka považována za oblíbený pokrm šlechticů a králů.⁹⁴ V poslední kategorii receptů je také uveden pokrm s názvem Lobio, jedná se o tradiční gruzínský pokrm, jenž svůj název dostal po zelené fazoli, která je jeho hlavní ingrediencí. Stejně jako předchozí pokrmy, i tento lze připravit na

⁹⁰ AVDĚJENKO, Kirill. Kaša. Recepty. *Kulina.ru* [online]. 2009. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: https://www.kulina.ru/articles/rec/molkz_kyxny/kasa/

⁹¹ KUBA, Alena. Istorija odnogo bljuda: salat „Viněgret“. *Il' dë bote*. [online]. 14.1.2014. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://iledebeaute.ru/gurmaniya/2014/1/14/40305/>

⁹² Šči – Nacional'noje ruskoje bljudo. *Šči.ru* [online]. 26.10.2018. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://schci.ru/schci.html>

⁹³ Vlastní překlad.

⁹⁴ Boršč – pervoje bljudo. *Akira*. [online]. [cit. 2019-02-23]. Dostupné z: <http://akirasun.ru/news/russkij-borsch>

mnoho způsobů.⁹⁵ Zbytek receptů byl vybírán tak, aby recepty byly co nejvíce různorodé a zajímavé. Jsou zde k nalezení slané i sladké pokrmy. Cílem bylo ukázat možnou bohatost a pestrost postní tabule. Pro lepší přehlednost byly recepty rozděleny podle svého zdroje.

4.1 KLÁŠTERNÍ RECEPTY

Existuje celá řada receptů, jež vznikají v kláštorech, a to už po celá staletí. Ruská postní kuchyně má již tisíciletou historii, tím pádem velmi ovlivnila celou ruskou kuchyni.⁹⁶ Věřící člověk by v období půstu neměl dodržovat pouze určitou skladbu povolených potravin, ale co se potravin týče, důležitá je i kvantita daného pokrmu. Věřící by se, podle mnichů, měli vždy najíst pouze tak, aby i po sněžení pokrmu cítili menší hlad, jelikož v období půstu by se člověk neměl nikdy příliš přejídat.⁹⁷ Následně bude představeno několik receptů z klášterní kuchyně.

4.1.1 Pohanková kaše se zeleninou (Гречневая каша с овощами)

Ingrediencie:

- 500 g pohanky
- 1 velká mrkev
- 1 cibule
- 300g mražených fazolových lusků
- 2 PL⁹⁸ rajčatového protlaku
- 1 PL mouky
- Olej
- Petržel
- Sůl

Postup:

Nejprve si uvaříme pohankovou kaši. Mezitím, co se kaše vaří, připravíme si zeleninu. Mrkev a cibuli nakrájíme natenko a následně je v hluboké pánvi osmahneme na slunečnicovém oleji dozlatova. Mírně osolenou vodu přivedeme k varu a následně v ní 5 minut vaříme fazolové lusky, které poté scedíme a přidáme na pánev k ostatním surovinám. Na

⁹⁵ Lobio: istorija voznikovenija, vidy, recepty. *Istorija narodov Severnogo Kavkaza*. [online]. 22.06.2018. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://ncau.ru/lobio/>

⁹⁶ Kniga «Postnye bljuda monastyrskoj kuchni. Istorija. In: *Youtube*. [online]. 18.03.2015. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=RtXSjy2rzz4>. Kanál uživatele tvsoyuz.

⁹⁷ REUTSKIJ, Aleksej. Monastyrskije postnye recepty. *Něskučnyj sad*. [online]. 2013. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.nsad.ru/articles/monastyrskie-postnye-recepty>

⁹⁸ PL = polévková lžice.

suchou pánev nasypeme trochu mouky a chvíli ji opékáme, přidáme olej, rajčatový protlak a mícháme, aby se nám nevytvořily hrudky. Zředíme horkou vodou do smetanovité konzistence, následně směs přivedeme k varu a přelijeme ji do druhé pánve se zeleninou. Vaříme ještě několik minut, a nakonec pokrm dosolíme podle chuti. Zdobíme nasekanou petrželkou a ihned podáváme.⁹⁹

4.1.2 Valaamská šči s houbami (Валаамские щи с грибами)

Ingredience:

- Hrst sušených hub
- 4 brambory
- 250-300 g bílého zelí
- 1 mrkev
- 1 cibule
- 1 bobkový list
- Sůl
- Pepř

Postup:

Večer si do studené vody namočíme sušené houby. Ráno vodu scedíme do samostatné nádoby, jelikož ji budeme ještě potřebovat. Houby propláchneme, nakrájíme na plátky, vložíme do vařící osolené vody a hodinu vaříme. Cibuli nakrájíme nadrobno, mrkev na tenké proužky a dozlatova je osmahneme na rostlinném oleji. K houbám přidáme brambory nakrájené na kostičky a najemno nakrájené zelí. Společně vaříme 10 minut a poté přidáme mrkev s cibulí a vaříme dalších 15 minut. Zelí nemusíme vařit příliš dlouho, může být jemně křupavé. Chvíli před dovařením polévky přidáme bobkový list a výluh z hub. Následně už jen servírujeme a případně ještě dochutíme pepřem.¹⁰⁰

4.1.3 Cibulová polévka (Лукочный суп)

Ingredience:

- 2 l vody
- 10 cibulí
- 2 PL pšeničné mouky
- Špetka mletého tymiánu
- Rostlinný olej
- 3 bobkové listy
- 1 PL cukru
- Sůl

⁹⁹ REUTSKIJ, Aleksej. Monastyrskije postnye recepty. *Něskučnyj sad*. [online]. 2013. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.nsad.ru/articles/monastyrskie-postnye-recepty>

¹⁰⁰ Tamtéž.

- Pepř

Postup:

Cibuli očištíme, omyjeme a nadrobno nakrájíme. Dále cibuli osmahneme na mírném ohni, dokud více nezezlátne. Na závěr přidáme tymián a společně ještě vaříme 5 minut. Cibuli přidáme do hrnce s vařící vodou a vaříme na slabém ohni 15 minut. Na suché pánvi osmahneme mouku, dokud mírně nezhnědne. Musíme být ale opatrní, mouka se snadno připálí. Jakmile mouka ztmavne, přidáme jednu lžici oleje a zamícháme metličkou, aby nám nevznikly hrudky. Do vařící polévky přidáme směs mouky a oleje a mícháme do zhoustnutí. Poté polévku osolíme a opeříme dle chuti. Nad sporákem opálíme bobkové listy, přidáme je do polévky a hned také vyndáme.¹⁰¹

4.1.4 Cukety s polentovou nádivkou (Цукини, фаршированные полентой)

Ingredience:

- 2 cukety
- 20 g sušených hub
- Celerová nať
- 100g mrkve
- 1 stroužek česneku
- Olivový olej
- 600 ml zeleninového vývaru
- 1 bobkový list
- 100 g kukuřičné pšenice
- Sůl
- Pepř

Postup:

Sušené houby necháme půl hodiny změkhnout ve vlažné vodě, poté vodu slijeme a dáme ji stranou, neboť ji budeme ještě potřebovat. Celerovou nať nařežeme, houby pokrájíme nadrobno, mrkev, cibuli, česnek pokrájíme na plátky. Cukety omyjeme, očištíme, odstraníme stopku a podélně rozkrojíme. Cukety vydlabeme a jejich dřev dřeň dusíme na kapce olivového oleje společně s ostatní zeleninou. Poté přidáme houby, vodu z hub, 400 ml zeleninového vývaru a bobkový list. Po přivedení k varu odstraníme bobkový list, přidáme kukuřičnou pšenici, sůl, pepř a znovu přivedeme k varu. Vaříme na mírném ohni 15 minut.

¹⁰¹ GORDIJENKO, Alesja. Postnye bljuda ot šef-povara Danilova monastyrja. *woman's day*. [online]. 2016. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.wday.ru/articles/postnyie-blyuda-ot-shef-povara-danilova-monastyirya-id63691/>

Cukety naplníme takto připravenou směsí a vložíme je do žáruvzdorné formy, do které nalijeme zbytek zeleninového vývaru. Pečeme asi 20 minut na 200 °C.¹⁰²

4.1.5 Zeleninová směs s bazalkou a růžičkovou kapustou (Овощное ассорти с базиликом и брюссельской капустой)

Ingredience:

- 2 brambory
- 200 g mrkve
- 200 g růžičkové kapusty
- 300 ml houbového bujónu
- 150 g mraženého zeleného hrášku
- 1 cibule
- Čerstvá bazalka
- 40 ml rostlinného oleje
- Sůl
- Pepř

Postup:

Cibuli, brambory a mrkev očistíme a omyjeme společně s růžičkovou kapustou. Cibuli nakrájíme najemno, bazalku také omyjeme a poté nasekáme. Cibuli, brambory a mrkev vložíme do velkého litinového hrnce a opečeme na rostlinném oleji. Poté přidáme zelený hrášek a růžičkovou kapustu. Následně směs osolíme, opepříme, zalejeme houbovým bujónem, posypeme bazalkou. Takto připravenou směs dusíme, dokud není hotová.¹⁰³

4.2 PRASTARÉ RECEPTY

Postní pokrmy jsou pevně spjaty s ruskou kuchyní již od dávných dob, tím pádem se takové recepty objevovali v knihách před desítkami let. V následující podkapitole bude pár z nich ukázáno.

4.2.1 Boršč se sledi (Борщ с сельдями)

Ingredience:

- 3-4 řepy
- 1-2 cibule

¹⁰² IMBACH, Josef. *Tajemství klášterní kuchyně: pikantní epizody a chutné recepty*. Praha: Portál, 2005. 198 s. ISBN 80-7178-912-7. s. 102

¹⁰³ BOGUŠEVSKIJ Jaroslav. *Monastyrskaja kuchnja*. Feniks. 2015. 188 s. ISBN: 978-5-222-25423-3. s. 12

- 1 mrkev
- 2-3 bobkové listy
- 10-15 kuliček pepře
- 3-4 sušené houby
- Řepový nálev
- 2 sledi
- 1 PL mouky
- 2 PL oleje

Postup:

Sledě nejprve propláchneme, poté očistíme, obalíme v mouce a osmažíme na oleji. Následně je přidáme do polévky, kterou již předtím pomalu vaříme. Polévka se skládá ze všech zbylých ingrediencí. Společně se sledi necháme polévku přivést k varu a poté můžeme podávat.¹⁰⁴

4.2.2 Rybí salát Viněgret (Винегрет рыбный)

Ingredience:

- 2 sledi (nebo 1 kg candáta)
- 1 cibule
- Pepř
- 1 bobkový list
- 12 brambor
- 3 kysané okurky
- 1 řepa
- 1 ČJ¹⁰⁵ hořčice
- 2-3 kostky cukru
- Sůl
- 1 PL slunečnicového oleje
- 1 PL octa
- Trochu vody

Postup:

Sledě uvaříme společně s cibulí, pepřem a bobkovým listem. Následně si uvaříme brambory a řepu. Jakmile máme ingredience uvařené doměkka, pokrájíme je nadrobno a společně promícháme. Salát přelijeme hořčičnou omáčkou, kterou připravíme smícháním hořčice, cukru, soli, slunečnicového oleje, octu a vody.

¹⁰⁴ MOLOCHOVEC, Jelena. *Podarok molodym chozjajkam ili sredstvo k ulučšeniju raschodov v domaš-něm chozjajstve*. Dvadcat' pervoje izdanije, ispravlennoje i dopolněnnoje. Sankt Petěrburg. Tipografija N. N. Klobukova, Prjažka, d. č. 3. 1901. 262 s. Dostupné z: <https://www.runivers.ru/upload/iblock/54e/Molochovec%20E.%20Podarok%20molodym%20chozyajkam.%20Chastn%20i%20%20p1901fbrutt1052sj.pdf>. s. 101

¹⁰⁵ ČJ = čajová lžička.

4.2.3 Nakládání lilek (Маринованный баклажан)

Ingredience:

- 1 lilek
- 1 česnek
- 1 mrkev
- Zelený pepř
- Celerová nať
- Octový nálev

Postup:

Lilek si podélně nakrájíme a uvaříme doměkka, poté jej necháme okapat. Lilek se pokusíme znovu poskládat do původního tvaru a necháme jej 2-3 hodiny odpočívat pod zátěží. Mrkev, najemno nakrájený česnek a zelený pepř přelejeme vařící vodou a poté nimi plníme lilky. Po naplnění lilky převážeme celerovou natí, která udrží náplň na svém místě. Lilky dáme do sklenice, zalejeme octovým nálevem a nádobu pevně uzavřeme.¹⁰⁶

Ingredience na octový nálev:

- 1,2 l vody
- 0,3 l octa
- 3-4 kostky cukru
- Špetka soli
- 1 bobkový list
- Špetka skořice

Postup:

Všechny ingredience spolu provaříme, poté necháme nálev vychladnout a můžeme jej přelít do nádoby s lilkem.¹⁰⁷

4.2.4 Vařený brambor s omáčkou z kysaných okurek (Разварной картофель с соусом из соленых огурцов)

Ingredience:

- 4 okurky s nálevem
- 1 brambora
- 1 cibule
- 8 sušených hub
- 1 PL mouky
- 1 PL oleje
- Petržel

¹⁰⁶ MOLOCHOVEC, Jelena. *Podarok molodym chozjajkam ili sredstvo k ulučšeniju raschodov v domaš-něm chozjajstv.* [online]. s. 237

¹⁰⁷ Tamtéž, s. 898

- Špetka cukru

Postup:

Okurky očistíme od jejich slupky a nakrájíme na delší kousky. Mouku osmahneme na oleji, přidáme petržel a následně 3 lžíce houbového bujónu. Ten si připravíme provařením 3-4 sušených hub, špetky petržele, 1 cibule a slupek, které jsme odřezaly od okurků. Podle chuti můžeme ještě přidat okurkový nálev či špetku cukru. Poté do omáčky přidáme vařené brambory, nakrájené houby a okurky. Vše provaříme a můžeme podávat.¹⁰⁸

4.2.5 Krupicová kaše (Манная каша)

Ingredience:

- ¾ hrnku sladkých mandlí
- 10 hořkých mandlí
- ½ hrnku krupice
- Cukr (max. ½ hrnku)
- Voda
- Kompot

Postup:

Oba druhy mandlí spaříme vroucí vodou, očistíme a jemně potlučeme v trošce vody. Dále k mandlím přilejeme 6 hrnků vroucí vody, promícháme, přidáme cukr a čekáme, než směs projde varem. Poté přidáme krupici a za stálého míchání necháme kaši znovu přijít k varu. Jakmile kaše zhoustne, můžeme podávat, například s kompotem.¹⁰⁹

4.3 VEGANSKÉ RECEPTY

Veganské stravování nemá příliš hluboké kořeny, svou skladbou však může vyhovovat mnoha lidem. Veganská strava je vhodná pro ty, kteří odmítají živočišné produkty, jsou omezeni potravinovými alergiemi nebo nesmějí konzumovat určitý druh masa z náboženských důvodů.¹¹⁰ Jelikož je veganská strava založena pouze na rostlinné stravě, je také vhodná pro pravoslavné věřící, kteří prakticky po celé období půstů nesmí konzumovat

¹⁰⁸ Tamtéž, s. 252

¹⁰⁹ Tamtéž, str. 534

¹¹⁰ BISHOP-WESTON, Tony a Yvonne BISHOP-WESTON. *Veganská kuchařka: pro zdraví : více než 80 chutných receptů pro všechny příležitosti*. Olomouc: Fontána, 2014. 128 s. ISBN 978-80-7336-763-3. s. 6

žádné živočišné produkty. Následující recepty nebyly původně určené jako postní, zvolenými ingrediencemi však pravoslavnému půstu vyhovují a věřící, který dodržuje půst se může stravovat s jejich pomocí, či s pomocí jiných veganských receptů. Dalším důvodem pro zvolení veganských receptů byl fakt, že veganské stravování je poměrně moderní záležitostí, recepty jsou tedy nové a kontrastují s recepty prastarými či klášterními.

4.3.1 Brokolicová polévka s arašídovým máslem (Суп из брокколи с арахисовым маслом)

Ingrediencie:

- 300 g brokolice
- 1 cibule
- 600 ml mandlového mléka
- 2 PL olivového oleje
- 1 PL veganského bujónu v prášku
- Semínka na dozdobení¹¹¹
- 2 PL arašídového másla
- 2 PL jablečného octa
- Sůl
- Pepř

Postup:

Cibuli a brokolici nakrájíme a dáme do většího hrnce společně s mlékem. Přivedeme k varu a na mírném ohni vaříme 10-15 minut, dokud zelenina nezměkne. Poté přelijeme do mixéru a rozmixujeme v hladký krém. Ke krému přidáme olej, bujónový prášek, arašídové máslo, sůl, pepř a znovu promixujeme. Za stálého mixování do polévky přidáme jablečný ocet. Polévku přelijeme zpět do hrnce a znovu ji ohřejeme. Polévku podáváme ozdobenou semínky dle výběru.¹¹²

4.3.2 Jáhlové pirohy (Пшениные пироги)

Ingrediencie na těsto:

- 250 g hladké pšeničné mouky
- 125 ml sójového mléka
- ½ ČJ veganského bujónu v prášku
- 1 PL sojanézy¹¹³
- 75 ml řepkového oleje

¹¹¹ Dýňová, slunečnicová, sezamová, konopná nebo lněná semínka.

¹¹² BISHOP-WESTON, Tony a Yvonne BISHOP-WESTON. *Veganská kuchařka: pro zdraví : více než 80 chutných receptů pro všechny příležitosti*. s. 55

¹¹³ Veganská majonéza, jejíž hlavní složku tvoří sója.

Ingredience na náplň:

- 50 g jáhel
- 150 ml zeleninového vývaru
- 1 brambora
- 1 mrkev
- 50 g zelených fazolek
- 50 g květáku
- ½ nakrájené cibule
- 1 ČJ šalvěje
- 1 ČJ kvasnicového extraktu
- 1 ČJ veganského bujónu v prášku
- Šťáva z ½ limetky
- 1 PL jemné hořčice

Postup:

Pečící plech vymažeme olejem a troubu předehřejeme na 180 °C. Do misky nasypeme mouku a bujón, přidáme olej a sójové mléko a vše promícháme. Těsto poté lehce prohněteme, přikryjeme a uložíme do lednice. Do hrnce dáme zeleninový vývar a jáhly, přivedeme je k varu a poté necháme ještě 20 minut vařit na mírném ohni. Zeleninu pokrájíme a poté do následně vložíme do dalšího hrnce mrkev a bramboru, které zalijeme vodou, přivedeme je k varu a necháme vařit 10 minut. Do hrnce přidáme i fazolky, květák a vaříme dalších 5 minut. Scedíme zeleninu a přidáme ji k jáhlům společně se všemi zbylými ingrediencemi na náplň. Těsto na pirohy vyděláme z lednice a rozdělíme jej na 4 stejné díly. Na pomoučeném vále pak každý díl rozválíme na kulatý plát o průměru 15 cm. Na každý plát naneseeme jáhlovou směs, těsto přehneme a pevně přitiskneme okraje, čímž získáme tvar půlměsíce. Pirohy rozložíme na plech a potřeme je sojanézou. Pečeme 30 minut.¹¹⁴

4.3.3 Cizrna se špenátem z kopřiv a s bramborem (Нут со шпинатом из крапивы и с картофелем)

Ingredience:

- 250 g cizrny
- Kari koření
- 3 mrkve
- 2 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 PL oleje
- Sůl
- Pepř
- 6 Brambor
- Hrst mladých kopřiv
- Hrst listového špenátu
- Koření dle chuti

¹¹⁴ BISHOP-WESTON, Tony a Yvonne BISHOP-WESTON. *Veganská kuchařka: pro zdraví : více než 80 chutných receptů pro všechny příležitosti.* s. 75

Postup:

Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme proprané nakrájené kopřivy a špenát. Společně restujeme. Podlijeme vodou, chvíli necháme provařit a následně tyčovým mixérem promixujeme. Směs dochutíme solí, pepřem a prolisovaným česnekem. Mezitím v osolené vodě vaříme brambory. Cizrnu, která byla přes noc namočená, propláchneme, zalijeme novou vodou a vaříme asi hodinu do změknutí. Na oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli a kari. Poté přidáme na kolečka nakrájenou mrkev, uvařenou cizrnu, půl hrnku vody a koření dle chuti. Ke konci zahustíme syrovou nastrouhanou bramborou.¹¹⁵

1.1.1 Kešu cheesecake¹¹⁶ (Чизкейк из кешью)

Ingredience na náplň:

- 450 g kešu ořechů
- 2 PL limetové šťávy
- 3 PL agávového sirupu
- 100 g kokosové krému
- 3 PL kokosového oleje

Ingredience na korpus:

- 60 g sušených datlí
- 140 g mandlí
- 40 g sušených fíků
- 40 g mletých mandlí

Ingredience na sorbet:

- 200 g mraženého ovoce (jahody, maliny)
- 2 PL agávového sirupu

Postup:

Kešu ořechy přes noc namočíme do vody. Datle vypeckujeme a společně se všemi ostatními ingrediencemi na korpus rozmixujeme dohladka. Pomalu přiléváme 4 lžíce vody, aby se hmota spojila, ale příliš nezvlhla. Vzniklé těsto vtlačíme do dortové formy a dáme do chladu. Kešu ořechy slijeme a propláchneme. Spolu s 200 ml vody, limetovou šťávou a agávovým sirupem rozmixujeme dohladka. Nakonec rozmixujeme ještě jednou společně

¹¹⁵ BALCAROVÁ, Katka a Veronika CHLÁDKOVÁ. *Místo vejce banán: nejen veganská kuchařka*. Praha: Cellula, 2014. Vegansport. 140 s. ISBN 978-80-905963-0-6. s. 64

¹¹⁶ Cheesecake je dezert, složený originálně ze sušenkové a sýrové (resp. tvarohové) vrstvy.

s kokosovým krémem a kokosovým olejem. Hmotu nanese na korpus a koláč dáme ztuhnout do lednice minimálně na 8 hodin. Mražené ovoce a agávosý sirup rozmixujeme v mixéru na sorbet (v případě potřeby přidáme trochu studené vody). Sorbet nanese na koláč, který jsme chvíli před podáváním vytáhli z lednice.¹¹⁷

4.3.4 Lobio (Лобно)

Ingredience:

- 300 g červené fazole
- 4 stroužky česneku
- 1 cibule
- ½ hrnku očištěných vlašských ořechů
- 100 ml džusu z granátového jablka
- 7-8 snítek koriandru
- 1 bobkový list
- Sůl
- Pepř

Postup:

Fazole zalijeme na noc chladnou vodu, ráno propláchneme, zalijeme novou vodou a vaříme asi 1,5 – 2 hodiny. Pět minut před koncem vaření přidáme bobkový list. Cibuli a česnek očištíme, cibuli nakrájíme na čtvrtky. Koriandr omyjeme a 2-3 snítky odložíme na dozdobení, zbytek nadrtíme. Vlašské ořechy, cibuli, česnek a koriandr společně rozmixujeme. Směs dáme do misky, ochutíme solí a pepřem a přilejeme džus z granátového jablka. Nakonec promícháme. Fazole scedíme a dáme do nové nádoby společně s ořechovou směsí. Lobio servírujeme ozdobené snítky koriandru.¹¹⁸

¹¹⁷ JUST, Nicole. *Vaření pro vegany: vegansky s chutí : 100 báječných receptů na celý den*. Přeložil Jana VAN LUXEMBURG. Praha: Ikar, 2015. 192 s. ISBN 978-80-249-2853-1. s. 174

¹¹⁸ NĚVSKAJA, Ljubov'. *Ekspress-recepty. Veganskaja i vegetarianskaja kulinarija*. [online]. 2014. [cit. 2019-01-28]. Dostupné z: http://loveread.ec/read_book.php?id=56394&p=1. s. 14

ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo ucelené vypracování pohledu na náboženský půst, zejména pak na pravoslavný půst, jeho roli v ruské kultuře, a to i z gastronomického hlediska.

Půst má místo v lidských životech už od pradávna, přičemž důvody k zahájení půstu mohli být a pořád jsou různé. V minulosti se lidé postili kvůli ochraně těla před nemocí či tíživými sny, vnitřní svobodě, očistě ducha anebo posílení těla. Prostřednictvím půstu se věřící mohli také propojit s duchovnem, nebo se připravit na významný akt nebo svátek. Se vznikem a šířením náboženství se půst stával jejich součástí, nicméně v různých náboženstvích může zastávat jinou roli a mít také jinou podobu – například pro křesťany je půst kající dobou, kdežto pro muslimy je půst formou vděčnosti, slušnosti a vzdělávání se ve víře. Zmínky o půstu lze nalézt už v Písmu, za důležité křesťanské chování byl však půst považován od 3. století, a přibližně v této době se také začal dodržovat 40denní půst, jež je uctěním Ježíšova putování pouští.

Pravoslaví má bezesporu největší zastoupení v Rusku, pravoslavné věřící však můžeme nalézt ve větším počtech i v Řecku nebo Rumunku, komunity pravoslavných se pak vyskytují i v USA, Kanadě či Austrálii. Jelikož se nejvíce pravoslavných věřících nachází na území Ruska, je zde náboženský půst také nejvíce zakořeněn a tvoří více než polovinu kalendářního roku. Půst lze dodržovat ve dvou podobách, a to mírnější, kdy je zakázána „pouze“ konzumace masa, a v přísnější, kdy se nesmí konzumovat maso, vejce, mléčné produkty, víno, dary moře, olej a ryby.

Výsledky ankety zveřejněné na internetu ukázaly, že většina obyvatel současného Ruska půst nedodržuje, najdou se však věřící, kteří jej dodržují v jeho mírnější variantě a současně stále existují ti, kteří se postí v rámci přísnější varianty. Církev kromě úpravy stravování také doporučuje omezení automobilů, což může značně dopomoci ke zlepšení životního prostředí, přinejmenším ve velkých městech, sužovaných automobilovým smogem a dennodenními dopravními zácpami. Součástí postní zdrženlivosti může být také omezení televize, rádia, počítače a telefonu, čímž člověk může snáze dosáhnout klidu, jelikož bude ušetřen od každodenní masy informací. Z toho všeho vyplývá, že omezení v jídle není jediným faktorem, který může mít pozitivní dopad na psychiku člověka, pokání a následnou vnitřní očistu.

Díky analýze, provedené na internetu, vyšlo najevo, že i navzdory tomu, že půst dnes nedodržíme nijak zásadně velké množství ruského obyvatelstva, postní tematika se každoročně hojně objevuje jak v televizním vysílání, časopisech, tak i na internetu. Na internetu je možné nalézt celou řadu videosouborů s postní tematikou. Autory některých jsou přímo kláštery, které tím mohou šířit nejenom postní, ale i církevní okruhy témat. Pravoslavný půst se tedy i dnes dostává do podvědomí široké veřejnosti, a to i s pomocí masmédií. Půst lze také využít v oblasti marketingu, a to například díky postnímu menu v restauracích. Skrze postní menu může restaurace obměnit svou běžnou nabídku a přilákat si tím nové zákazníky, kteří mohou ochutnat mnohdy netradiční postní pokrmy. Dále bylo zjištěno, že i obchodníci využívají pravoslavný půst ke svému prospěchu. Během Velkého půstu lze nakoupit speciální postní produkty, které je možné zakoupit pouze v tomto daném období. Tradice pravoslavného půstu v Rusku také vybízí potravinářské firmy k výrobě stále nových, zajímavých postních produktů – od sladkostí až po produkty masného průmyslu, které vyhoví potřebám spotřebitelů.

Na základě vybraných postních receptů byl učiněn závěr, že postní strava nemusí být monotónní, naopak i člověk, který dodržíme půst, si může připravit plnohodnotné a zajímavé jídlo. Část uvedených receptů zastupuje ruské tradiční recepty, tím pádem postní recepty dokáží i samostatně charakterizovat ruskou kuchyni, jelikož jsou složeny z ingrediencí, kterých je v této zemi dostatek, jsou dostupné všem a na území Ruska se tradují již po dlouhou dobu. Tím se potvrdil fakt, že náboženský půst je spjat s ruskou kulturou velmi pevně, jelikož již dříve bylo nezbytné vytvářet vhodné recepty pro období půstu.

Církev v postním období zakazuje konzumaci živočišných produktů, tím pádem se člověk stravuje pouze na rostlinné bázi, což koresponduje s moderním přístupem ke stravování – veganstvím. Veganství navíc poukazuje na problémy, vznikající s nadměrnou konzumací živočišných produktů, jako například na problém velkochovů a souvisí také s ochranou životního prostředí. Dále by mohlo být tedy přiblíženo téma, jaký vliv má na tělo příjem pouze postní stravy, jelikož pro mnohé lidi je jistě postní strava velmi odlišná od běžných stravovacích návyků, a jestli je možné skrze čím dál tím více se rozšiřující veganství zpopularizovat také tradici půstu, jakožto jevu, který pomůže očistit jak ducha a najít cestu k Bohu, tak pomoci přírodě, díky dodržování všech aspektů půstu.

Tímto byl pravoslavný půst popsán a přiblížen z různých hledisek a bylo tím dosaženo vytyčeného cíle.

РЕЗЮМЕ

Тема данной бакалаврской работы: «Религиозный пост как часть российской гастрономической культуры». Главной целью этой работы, было выработать цельное представление о религиозном посте, особенно о православном посте и его роли в русской культуре.

Бакалаврская работа разделена на две части, причем в теоретической части внимание было уделено религиозному посту в более общем контексте, затем православному посту с характеристикой всех православных постов в течение одного календарного года, включая самого важного – Великого поста. Практическая часть работы посвящена православному посту с точки зрения сегодняшнего мира, его роли в маркетинге и в СМИ. Кроме того, практическая часть касается постных рецептов из разных источников – монастырских, старинных и веганских.

Первая глава работы посвящена значению слова пост. Постом является религиозное ограничение, ведущее к приближению к Богу и внутреннему возрождению, но одновременно, пост может быть соблюден из-за болезни, или с целью улучшить состояние здоровья. С помощью этой информации показаны разные возможности значения понятия «пост».

Во второй главе внимание сначала обращено на историю поста. Уже с древних времен известно, что соединение человечества с духовностью происходило легче с помощью поста, одновременно благодаря посту человек мог легче узнать свой внутренний мир. Далее, рассматриваются причины возникновения поста, и его изменения в ходе истории. Этими причинами являются демонические души животного в мясе, укрепление человека, затем защита от болезней, очищение духа, подготовка к охоте или очищение тела после убийства врага. В ходе их исследования, выяснился факт, что причины к соблюдению поста разнообразны и специфичны.

Далее, пост показан в рамках других мировых религий, с целью обратить внимание на важность этого явления не только в православной церкви, но также и в других религиях. Сначала, приведена информация о мусульманах и их празднике с названием «Рамадан», во время которого запрещено есть от восхода до заката солнца. Для мусульман пост также является способом показать Богу людскую благодарности и

порядочность. Из этого были подведены итоги, касающиеся различия между исламом и христианством, поскольку для христиан постом является особенно периодом раскаяния. Во второй главе находятся данные о буддизме и буддийскому подходу к потреблению мяса. Конец этой части освещает иудаизм, чей подход к посту соответствует христианскому. Затем, анализируется история и традиция поста в самом христианстве. Был сделан вывод, что религиозный пост крепко связан со всеми вышеприведенными религиями, но так как религии сами по себе имеют множество различий, отличаются и способы соблюдения поста и его значение.

Вводная часть третьей главы, посвященной православию, касается пути возникновения и формирования данной религии. Далее, внимание обращено на правила поста, с которыми связано его разделение на два вида – мягкий и строгий. При соблюдении мягкого варианта запрещено только мясо. В строгом посте, кроме того, еще и яйца, молочные продукты, вино, морепродукты, рыба и растительное масло. Далее, анализируется ограничение использования автомобилей во время поста, следствием чего является польза для окружающей среды, но особенно душевный покой, размышление о целях соблюдения поста, Боге и самому себе. В дальнейшем ограничение касается всех не столь нужных вещей, которые ограничивают человека во время поста. В частности, упоминается электроника, поскольку прослушивание радио, или просмотр телевизора может отвлекать от молитв. Эта глава была написана с целью введения в тему православия и православного поста и его особенностей.

Темой следующей части третьей главы стали посты на протяжении одного календарного года, причем количество дней в посту колеблется от 178 до 199 дней в году. Затем, приведена информация о постах в среду и пятницу, соблюдением которых человек показывает свое глубокое уважение к Иисусу Христу. Далее, эта глава касается информации о других однодневных постах, конкретно о Посте накануне Крещения Господа, Усекновении главы Иоанна Предтечи и Воздвижении Креста Господня. Затем, в работе рассматриваются многодневные посты – Петров пост, Успенский пост и Рождественский пост со своими правилами и ограничениями в еде. На основе данной главы, приведена подробная информация о православном календаре, появляющемся во время поста.

Большая часть третьей главы данной бакалаврской работы посвящена «Великому посту». Целю данной части, является подробное описание «Великого поста», со всеми

его подготовительными неделями и неделями, когда он уже соблюдается. Сначала эта часть касается истории возникновения и здесь еще приведена информация, вытекающая из опроса, сделанного в 1720 году. В ходе опроса выяснилось, что «Великий пост» в одном городе соблюдали 70 человек, причем 632 человек от поста отказались. Согласно этим результатам, может быть сделан вывод, что уже в истории появлялись тенденции несоблюдения поста. «Великий пост», установлен в память 40 дневного искушения Иисуса в пустыне, начинается 49 перед Пасхой и завершается «Страстной седмицей». Далее, описаны подготовительные недели, чтобы была показана информация о том, что «Великий пост», это не только 6 недель поста, но еще подготовительный период, начинающийся 4 воскресений и 3 недели до этого. Далее, представлена информация о празднике под названием «Масленица». Этот праздник, длительностью одну неделю, связан с приходом весны. С ним связано множество традиций, например: принято печь блины, приглашать домой гостей, кататься с горок, дарить подарки золовкам, прошение друг у друга прощения, также раньше были распространены кулачные бои. Следует описание 6 недель Великого поста, при этом также объяснено, что уже запрещены яйца, молочные продукты, вино, рыба и мясо. После описания недель Великого поста внимание было обращено на «Страстную седмицу», истечением которой завершается время Великого поста. Эта часть бакалаврской работы дает знание о Великом посте, празднике, который с древних времен считается одним из самых важных в жизни россиян. Внимание в дальнейшем было обращено именно на факт, что время поста не только ограничение, но даже и время традиций и обычаев.

Практическая часть бакалаврской работы сначала посвящена анализу православного поста, как аспекта, связанного с русской культурой в разных областях общества. По результатам опроса, проведенного в 2018 году, выяснилось, что более чем 75% россиян не соблюдают Великий пост вообще, 11% россиян частично и 2% соблюдают пост в его строгой форме. Данной опрос был сделан с 1600 респондентами из 52 субъектов России. Из этого вытекает, что большинство россиян не соблюдают Великий пост. Если сравнивать опрос с 2018 года с опросом с 1720 года, согласно которому пост также не соблюдало большинство жителей города, можно сказать, что русские по-прежнему поддерживают и ценят эту традицию, но можно найти лишь несколько тех, которые введут себя согласно всем правилам Великого поста. Несмотря на то, что число россиян, соблюдающих пост, не так велико, каждый год

можно заметить постную тематику, существованием которой тема постов способна повлиять на широкую общественность.

Затем, приведена информация о постных продуктах и их стоимости, так как в период «Великого поста» растет спрос на определённые, часто используемые на кухне продукты, одновременно растет и их цена. Такими продуктами, например, являются: фрукты, овощи, такие как картофель и грибы. Мимо вышеперечисленных продуктов растет спрос на специальные постные продукты – постные торты, блины и постные печенье. Притом, с ростом спроса на них, наблюдается снижение спроса на молочные продукты и мясо, но убытки для ритейлеров не так значительны, так как люди вместо этого покупают другие продукты, отвечающие правилам поста.

Далее, был сделан анализ православного поста с точки зрения маркетинга. Согласно результатам выяснилось, что время поста может представлять собой период прибыли, поскольку магазины ежегодно предлагают своим покупателям целый ряд постных продуктов. Иногда такими продуктами просто продукты ежедневного питания, как например овощи и фрукты или дорогие продукты знакомого бренда. С другой стороны, появляются продукты, специально сделанные для поста – постные сосиски, колбасы и паштеты. С помощью маркировок «Продукт для поста» или «Постное» на упаковках растет вероятность того, что данный товар приобретут, даже люди, соблюдающие пост хотя бы частично. Вторая часть, касающаяся маркетинга, посвящена ресторанам. Благодаря ресторанам, люди могут ежегодно попробовать интересные постные блюда по всей России, причем само меню приготовлено не только по традициям русской кухни, но популярны также кухня итальянская, французская, азиатская и грузинская.

В следующей части приведена информация о посте и его присутствии в СМИ. После проведения анализа было обнаружено, что в интернете можно найти огромное количество видео, касающихся постной тематики. Авторами этих видео часто представители церкви, монахи или обычные люди, интересующиеся этой тематикой. С помощью таких видео, информация о постах может распространяться очень быстро и легко. Благодаря тому, что во время поста также многие кулинарные телепередачи включают в свою программу постные рецепты, это помогает к популяризации самого поста и постных рецептов. Важную роль также играют кулинарные журналы,

во время поста публикующие статьи с постными рецептами. Целью этой части работы было передать информацию о том, что постную тематику можно найти не только в книгах, но также в СМИ, так как пост является важной ежегодной темой общества.

Четвертая глава касается постных рецептов, выбор которых был сделан так, чтобы они включали в себя рецепты сладких и соленых блюд, и представляли собой интересную коллекцию постных рецептов. Некоторые приведенные в работе рецепты прямо касаются традиционных блюд России, так как оказалось, что много из старинных блюд можно считать постными. Например, такими блюдами являются: салат «Винегрет», щи, каша или грузинское блюдо «Лобио». Вышеприведенные блюда состоят из хорошо доступных для россиян ингредиентов. Затем, рецепты были разделены по своему источнику на монастырские, старинные и веганские, в каждой категории по пять рецептов. Монастырская кухня уникальна, так как между ней и постом существует огромная связь и авторами таких рецептов часто являются сами монахи. В работе приведены монастырские рецепты на Валаамские щи с грибами или Луковый суп. С помощью старинных рецептов было отмечено, что постная кухня появлялась в кулинарных книгах уже несколько лет или десятилетий тому назад. В эту категорию входят рецепт Борща с сельдями, Манная каша и другие блюда. Для контраста со старинными рецептами внимание было далее обращено на веганскую кухню, которая представляет собой современную тенденцию питания и соответствует правилам православного поста, поскольку веганы также отказались от животной пищи. Веганская кухня представлена, например Супом из брокколи с арахисовым маслом или Чизкейком из кешью. Благодаря этим рецептам была показана возможная форма постного питания с акцентом на разнообразие блюд. Поскольку некоторые из вышеприведенных блюд представляют собой традиционные русские блюда, постные рецепты могут также характеризовать русскую кухню, так как они состоят из ингредиентов, которые доступны каждому, и данные рецепты уже давно в России передаются с поколения в поколение. Это подтвердило факт, что религиозный пост тесно связан с русской культурой, так как уже ранее было необходимо создать соответствующие рецепты для времени поста.

PŘÍLOHY

TÉMATICKÝ SLOVÍK

Součástí bakalářské práce je také tematický slovník, obsahující pojmy, s nimiž bylo pracováno během psaní práce a jež jsou spjatý s vybraným tématem.

A

аскетизм

askeze

ассорти

směs

Б

блин

palačinka

брюссельская капуста

růžičková kapusta

В

веганство

veganství

Великая суббота

Bílá sobota

Великий пост

Velký půst

Вербная неделя

Květná neděle

верующий

věřící

вино

víno

Ж

животная пища

živočišná strava

З

зелень

natě/zelené bylinky

К

казан velký litinový hrnec

крещение křest

Л

лавровый лист bobkový list

Лествичник Žebříkovec

М

Масленица Maslenica

масло (растительное) olej

мену menu

молитва modlitba

молочные продукты mléčné výrobky

монастырский klášterní

мясо maso

Н

неделя neděle (v církevním kalendáři)

Неделя о мытаре и фарисее. Neděle celného a farizeje

Неделя о блудном сыне Neděle O marnotratném synu

Неделя о Страшном суде Neděle O strašném soudu

Неделя Сыропустная Neděle syropustní

О

олады	lívance
П	
Пасха	Velikonoce
Петров пост	Petro-Pavlovský půst
подсолнечное масло	slunečnicový olej
покаяние	pokání
покой	klid
покорность	pokora
пост	půst
постное блюдо	postní pokrm
православие	pravoslaví
прихожан	farník
прованское масло	olivový olej
продовольствие	potravina
Р	
размышление	rozjímání
растительная пища	rostlinná strava
рецепт	recept
Родительская суббота	Zádušní sobota
Рождественский пост	Předvánoční půst
Рождественский сочельник	Štědrý den

рыба	ryba
С	
Светлая Пасхальная седмица	Světlý paschální týden
священник	kněz
седмица	kalendářní týden
сладоcти	sladkosti
сливочное масло	máslo
сокрушение	žal
соленый огурец	nakládaný okurek
спрос	poptávka
Страстная седмица	Pašijový/Svatý týden
Сыропустная седмица	Syropustní týden
Т	
трапеза	společné stolování
У	
успение	Zesnutí (v pravoslavné církvi)
Успенский пост	Uspenský půst
Х	
христианство	křesťanství
Я	
яйцо	vejce

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

KNIŽNÍ ZDROJE:

české:

1. BALCAROVÁ, Katka a Veronika CHLÁDKOVÁ. *Místo vejce banán: nejen veganská kuchařka*. Praha: Cellula, 2014. Vegansport. 140 s. ISBN 978-80-905963-0-6.
2. BISHOP-WESTON, Tony a Yvonne BISHOP-WESTON. *Veganská kuchařka: pro zdraví: více než 80 chutných receptů pro všechny příležitosti*. Olomouc: Fontána, 2014. 128 s. ISBN 978-80-7336-763-3.
3. BUHNER, Stephen Harrod. *Transformační síla půstu: cesta k duchovnímu, fyzickému a emocionálnímu omlazení*. Olomouc: Fontána, 2015. 206 s. ISBN 978-80-7336-800-5.
4. BYNUM, Caroline Walker. *Svatá hostina a svatý půst: náboženský význam jídla pro středověké ženy*. Praha: Argo, 2017. 464 s. ISBN 978-80-257-2102-5.
5. DAHLKE, Rüdiger. *Velká kniha půstu*. Olomouc: Fontána, 2009. 302 s. ISBN 978-80-7336-545-5.
6. GRÜN, Anselm. *Půst: modlitba tělem i duší*. Vydání čtvrté. Přeložil Josef HERMACH. V Kostelním Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2016. 70 s. Malý duchovní život. ISBN 978-80-7195-904-5.
7. IMBACH, Josef. *Tajemství klášterní kuchyně: pikantní epizody a chutné recepty*. Praha: Portál, 2005. 198 s. ISBN 80-7178-912-7.
8. JUST, Nicole. *Vaření pro vegany: vegansky s chutí. 100 báječných receptů na celý den*. Přeložil Jana VAN LUXEMBURG. Praha: Ikar, 2015. 192 s. ISBN 978-80-249-2853-1.

9. *Všeobecná encyklopedie ve čtyřech svazcích*. D. 3., M - R. Praha: Nakladatelský dům OP, 1997. 740 s. ISBN 80-85841-35-5.

ruské:

10. BOGUŠEVSKIJ Jaroslav. *Monastyrskaja kuchnja*. Feniks. 2015. 188 s. ISBN: 978-5-222-25423-3.
11. CVETKOV Valentin Aleksandrovič, REZNIKOV Mark Aleksandrovič. *Posty: pravdy i vymysly*. Izdaveľstvo političeskoj literatury, 1989. 128 s. ISBN není uvedeno.
12. Schiarchimandrit IOANN (Maslov), *Velikij post, Izbrannye stat'i, propovedi, lekcii*. Izdanije akadēmika N.V.Maslova, Moskva. 1995. 108 s. ISBN není uvedeno.
13. OSIPOV, Jurij Sergejevič. *Bol'saja Rossijskaja enciklopedija: V 35 d. Odp. Red. S. L. Kravec. D. 27. Poluprovodniki – Pustynja – M: Bol'saja Rossijskaja enciklopedija*, 2015. 767 s. ISBN 978-5-85370-364-4.

INTERNETOVÉ ZDROJE:

české:

14. ADÁMKOVÁ Iva, LEUS Anastasiia, ISKANDAROVA Albina, SHORBAN Polina. *Půst v pravoslavné církvi. Hospodářská a kulturní studia (HKS)*. [online]. 25.11.2018. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: http://www.hks.re/wiki/doku.php?do=export_pdf&rev=0&id=2017:pravoslavi
15. *Buddhistické svátky*. *BuddhaWeb.cz* [online]. 2006. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.buddhaweб.cz/buddhisticke-svatky/>
16. *Jak ovlivňují jednotlivá náboženství stravovací návyky*. *Společnost pro výživu* [online]. 2015. [cit. 01.02.2019]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/jak-ovlivnuji-jednotliva-nabozenstvi-stravovaci-n>

17. Juliánský, gregoriánský nebo "věčný" kalendář? *Křesťanská orthodoxie. Pravoslavné křesťanství východní*. [online]. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: http://www.orthodoxia.cz/kalendar/jul_greg.htm
18. Juliánský kalendář. *Křesťanská orthodoxie. Pravoslavné křesťanství východní*. [online]. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.orthodoxia.cz/kalendar/juliansky-kalendar.htm>
19. MARKOVÁ, Marta. Půst. *Sbor Církve adventistů sedmého nebe – Příbram*. [online]. [cit. 01.02.2019]. Dostupné z: <http://casdpribram.sweb.cz/Uvahy/PUST.html>
20. NEČAS Jiří, JURIGA Roman. Zamýšlení – tentokrát „autopostní“. *Hlas pravoslavi*. [online]. 2010, č. 3. [cit. 2019-02-01]. ISSN 0323-1089. Dostupné z: <http://www.hlas.pravoslavi.cz/pdf/hp-2011-03.pdf>
21. *Ottův slovník naučný: illustrovaná encyklopaedie obecných vědomostí*. [online]. 1903. [cit. 2019-02-01]. 1089 s. Dostupné z: <http://www.pdfknihy.maxzone.eu/books/OSN/otto20.pdf>
22. Pravidla všeobecných a místních sněmů i svatých Otců pravoslavné církve. *Křesťanská orthodoxie. Pravoslavné křesťanství východní*. [online]. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z http://www.orthodoxia.cz/kan_01.htm
23. Půst před svátkem Zesnutí Přesvaté Bohorodice 14. srpna - 27. srpna 2018. *Chrám nejsvětější trojice*. [online]. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.pravoslavi.info/inpage/pust-pred-svatkem-zesnuti-presvate-bohorodice-postni-pravidlo/>
24. Půst v různých náboženských tradicích. *Církev.cz* [online]. 2008. [cit. 01.02.2019]. Dostupné z: <https://www.cirkev.cz/archiv/080205-pust-v-ruznych-nabozenskych-tradicich>
25. Půsty a zmírnění půstů v pravoslavné Církvi. Dostupné z: <http://www.pravoslav.or.cz/kalendarium/kalendar-karton-pusty.pdf>
26. Stětí Jana Křtitele. *Ambon*. [online]. 2009. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z <http://www.ambon.or.cz/ambon.pl?thread=560>

27. ZEMANOVÁ, Barbora. *Půst*. [online]. Olomouc, 2013. [cit. 2019-02-10]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/cmykua/00182879-497768200.pdf>. Bakalářská. Univerzita Palackého. Vedoucí práce Andrea Preissová-Krejčí

ruské:

28. AVDĚJENKO, Kirill. Kaša. Recepty. *Kulina.ru* [online]. 2009. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: https://www.kulina.ru/articles/rec/molcz_kyxny/kasa/

29. Boršč – pervoje bljudo. *Akira*. [online]. [cit. 2019-02-23]. Dostupné z: <http://akira-sun.ru/news/russkij-borsch>

30. GORDIJENKO, Alesja. Postnye bljuda ot šef-povara Danilova monastyrja. *woman's day*. [online]. 2016. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.wday.ru/articles/postnyie-blyuda-ot-shef-povara-danilova-monastyirya-id63691/>

31. Istorija maslenicy. *Istorija*. [online]. [cit. 2019-01-25]. Dostupné z: <http://www.istorya.ru/articles/maslenica.php>

32. *Kollekcija domašnjaja kuchnja*. [online]. 2018, č. 3. [cit. 2019-02-06]. ISSN 2518-1920. Dostupné z: <https://yadi.sk/i/zrhxG4di3UBwLB>

33. KUBA, Alena. Istorija odnogo bljuda: salat „Vinëgret“. *Il' dě bote*. [online]. 14.01.2014. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://iledebeaute.ru/gurmaniya/2014/1/14/40305/>

34. *Kuchon'ka Michalyča*. [online]. 2018, č. 3. [cit. 2019-02-06]. ISSN 1996-1626. Dostupné z: https://yadi.sk/i/N5_IuokX3THmqr

35. LEVKINA, Taisija. *Pravoslavnyj post. Tradicii, kulinarnye recepty, sovety*. Dar', Moskva. 2009. 270 s. ISBN 978-5-485-00286-2. Dostupné z: https://www.litres.ru/taisija-levkina/pravoslavnyy-post-tradicii-kulinarnye-recepty-sovety-11829537/?track=from_all_books_my

36. LEVKINA, Taisija. *Širokaja Maslenica. Obyčai, pravoslavnye tradicii, recepty*. [online]. 2015. [cit. 2019-01-25]. Dostupné z: <https://re.mybook.ru/author/taisija-levkina/shirokaya-maslenica-obychai-pravoslavnye-tradicii/read/?page=2>

37. Lobio: istorija vznikovenija, vidy, recepty. *Istorija narodov Severnogo Kavkaza*. [online]. 22.06.2018. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://ncau.ru/lobio/>
38. MEDĚJELEVA, Dar'ja. Po magazinam – s kompasom i lupoj?. *Pravmir.ru* [online]. 2016. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.pravmir.ru/po-magazinam-s-kompasom-i-lupoj/>
39. MOLOCHOVEC, Jelena. *Podarok molodym chozjajkam ili sredstvo k ulučeniju raschodov v domašněm chozjajstve*. Dvadcat' pervoje izdanije, ispravlennoje i dopolněnnoje. Sankt Petěrburg. Tipografija N. N. Klobukova, Prjažka, d. č. 3. 1901. 262 s. Dostupné z: <https://www.runivers.ru/upload/iblock/54e/Moloxovec%20E.%20Podarok%20molodym%20xozyajkam.%20Chastn%201%20i%202%20p1901fbrutt1052sj.pdf>
40. NĚVSKAJA, Ljubov'. *Ekspress-recepty. Veganskaja i vegetarianskaja kulinarija*. [online]. 2014. [cit. 2019-01-28]. Dostupné z: http://love-read.ec/read_book.php?id=56394&p=1
41. Otkaz rossijan ot skoromnogo ně prinosit ubytkov ritějleram. *Sojuz nězavisymych setěj v Rossii*. [online]. 2011. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://russretail.ru/rost/1080-otkaz-rossiyan-ot-skoromnogo-ne-prinosit-ubytkov-riteyle-ram.html>
42. Ovošči i frukty podorožali v Nižněm Novgorodě vo vremja posta. *Rambler*. [online]. 2018. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://finance.rambler.ru/markets/39252175-ovoschi-i-frukty-podorozhali-v-nizhnem-novgorode-vo-vremya-posta/?update>
43. *Perekrestok*. [online]. 23-29.3.2016. [cit. 2019-02-02]. Dostupné z: <http://gomag.info/2016/03/22/moskva/perekrestok/tovary-k-postnomu-stolu/>

44. Postnoje menju v restoranach Moskvy. *Gastronom'*. [online]. 2018. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.gastronom.ru/text/postnoe-menyu-v-restoranah-moskvy-1001851>
45. Prodaži postnoj produkcii rastut. *Retail.ru* [online]. 2015. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.retail.ru/articles/87858/>
46. Produkty k postnomu stolu. *Biznės Partněr.* [online]. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: https://www.kolbaska.biz/specialoffers/post_ot_mikoyan/
47. PROKOPENKO, Iolanta. *Pravoslavnyj post. Recepty postnyh bljud.* AST. 180 s. ISBN: 978-5-17-073848-9. Dostupné z: https://www.litres.ru/iolanta-prokopenko/pravoslavnyj-post-recepty-postnyh-blud-2/?track=from_all_books_my363 c
48. Proščjonoje voskresen'je: tradicii i obyčai. *Velikij post.ru* [online]. 08.01.2019. [cit. 2019-02-18]. Dostupné z: <http://velikij-post.ru/proshhenoe-voskresene/proshhenoe-voskresene-traditsii-i-obychai.html>
49. REUTSKIJ, Aleksej. Monastyrskije postnye recepty. *Něskučnyj sad.* [online]. 2013. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <http://www.nsad.ru/articles/monastyrskie-postnye-recepty>
50. Rožděstvenskij post: kalendar' pitaniya. *Pravmir.ru* [online]. 27.11.2018. [cit. 2019-03-18]. Dostupné z: <https://www.pravmir.ru/rozhdestvenskij-post-kalendar-pitaniya/>
51. Šči – Nacional'noje ruskoje bljudo. *Šči.ru* [online]. 26.10.2018. [cit. 2019-02-15]. Dostupné z: <https://schci.ru/schci.html>
52. Tradicija Sočel'nika. *Rožděstvo Christovo.* [online]. [cit. 2019-03-06]. Dostupné z: <http://rojdestvo.paskha.ru/kitchen/Sochelnik/>
53. TUL'CEVA, Ljudmila Aleksandrovna. Posty v pravoslavii. *Ponjatija i katěgorii.* [online]. [cit. 2019-01-19]. Dostupné z: <http://ponjatija.ru/node/13681>

54. Velikij post i pascha. *Levada-centr*. [online]. 2018. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.levada.ru/2018/04/02/velikij-post-i-pasha-4/>

AUDIOVIZUÁLNÍ ZDROJE:

české:

55. *Naše tradice*, 21. epizoda. Pašijový týden. TV, ČT2. 26.3.2018.

ruské:

56. Gosti Nikolaj Baskov i Sofi. Smak. *Pervyj kanal*. [online]. 25.03.2017. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.1tv.ru/shows/smak/vypuski/gosti-nikolay-baskov-i-sofi-smak-vypusk-ot-25-03-2017>
57. Kniga: Postnye bljuda monastyrskoj kuchni. Istorija. In: *Youtube*. [online]. 18.03.2015. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=RtXSjy2rzz4>. Kanál uživatele tvsoyuz.
58. Kulinarnyj pojedinok. In: *Youtube*. [online]. 19.03.2016. [cit. 2019-02-18]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=rkLcKCLEHbI>. Kanál uživatele NTB.
59. Postnoje Menju - 5 receptov, dostojnych prazdníčnogo stola. In: *Youtube*. [online]. 12.11.2018. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=3FBeRAUxuY8>. Kanál uživatele Kuchnja naiznanku.
60. Postnye šči s medom i černoslivom. Vremja obedat'!. *Pervyj kanal*. [online]. 14.04.2014. [cit. 2019-02-18]. Dostupné z: <https://www.1tv.ru/shows/vremya-obedat/vypuski/postnye-schi-s-medom-i-černoslivom-vremya-obedat-vypusk-ot-14-04-2014>
61. Postnye bljuda Recepty. In: *Youtube*. [online]. 30.11.2012. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=mWnkCnjDVt4>. Kanál uživatele Sergej Sinjavin.

62. Vo vremja posta rastut ceny na griby. In: *Youtube*. [online]. 2016. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=9YrZtbFraKs>. Kanál uživatele NNTV.
63. 5 postnyh bljud ot Petrovskogo monastyrja. In: *Youtube*. [online]. 12.12.2016. [cit. 2019-02-01]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=a4ECfEgC5xE&t=46s>. Kanál uživatele Vysoko – Petrovskij Monastyr'.

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
MACHÁČKOVÁ Iveta	Petrůvka 3, Petrůvka	F16297

TÉMA ČESKY:

Náboženský půst jako součást ruské gastronomické kultury

TÉMA ANGLICKY:

Religious fasting as a part of Russian gastronomic culture

VEDOUCÍ PRÁCE:

Mgr. Ksenia Hainová - KSR

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

Práce se zaměří na náboženský půst, který se jeví součástí ruské kultury a také ruské gastronomie.

- Sběr materiálů k tématu
- Vyhodnocení materiálů
- Zařazení náboženského půstu do historického kontextu
- Analýza současné situace z obecného kontextu
- Zkoumání půstu z hlediska gastronomické kultury
- Přehled ruských tradic, spojených s půstem
- Role gastro-průmyslu ve formování postních receptů
- Vytvoření tematického slovníku z ruského jazyka do českého

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

1. LJACHOVSKAJA, Lidija Petrovna. Russkaja kuchňa. Tradicii. Prazdniki. Obyčai. Obrjady, Eksmo, 2012, 306 s., ISBN: 978-5-699-54712-8.
2. TOLIVEROVA A., SALNIKOVA A., POPOVA L., Paschal'nyj domašnij stol. Bljuda k Velikomu postu i Pasche. Eksmo, 2015, 224 s., ISBN: 978-5-699-78151-5.
3. GOLOVIN, Vladimir. O Poste, Litres, 2017, 36 s., ISBN: 978-5-04055-467-6
4. UMINSKIJ, Aleksej Protoirej, Velikij post. Ob"ásnenie smysla, značenija, sodержanija. Nižeja, 2016, 150 s., ISBN: 978-5-91761-657-5.
5. SKABALANOVIČ, Michail Nikolaevič. Velikij post. Kiev. Tipografija Imperatorskovo Universiteta sv. Vladimira. Akcioněmovo Obšestva pečati izdatel'skovo děla. N. T. Korčak-Novinckovo. Meringovskaja ulica dom 6. 1910. Otdel'nyj ottisk.
6. GRÜN, Anselm. Půst: modlitba tělem i duší. Vyd. v KN 3. Přeložil Josef HERMACH. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2005. Malý duchovní život, 79 s., ISBN 80-7192-724-4.
7. SCHMEMANN, Alexander. Veřký pöst: (cesta k Pasche). Košice: Univerzita P. J. Šafárika, 1996. Vysokoškolské učebné texty, 127 s., ISBN 80-7097-331-5.
8. PEŠEK, Petr. Ruská kuchyně v proměnách doby: gastro-etno-kulturní studie. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2007. Russia Altera. ISBN 978-80-86818-55-9.

Podpis studenta:

.....


Datum: 15.5.2018

Podpis vedoucího práce:

.....


Datum: 15.5.2018

ANOTACE

Jméno a příjmení autora: Iveta Macháčková

Název katedry a fakulty:

Katedra slavistiky, Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

Název bakalářské práce: Náboženský půst jako součást ruské gastronomické kultury

Vedoucí práce: Mgr. Ksenia Hainová

Počet znaků: 101 859

Počet použitých zdrojů: 63

Počet příloh: 1

Klíčová slova: půst, Velký půst, pravoslaví, Rusko, askeze, postní strava

Charakteristika:

Bakalářská práce „Náboženský půst jako součást ruské gastronomické kultury“ je zaměřená nejprve na náboženský půst v obecnějším kontextu, poté na samotný pravoslavný půst, přičemž jsou charakterizovány všechny pravoslavné půsty během jednoho kalendářního roku, včetně toho nejvýznamnějšího – Velkého půstu. Praktická část práce se zabývá pravoslavným půstem v současnosti, jeho rolí v oblasti marketingu či v masmédiích. Dále se praktická část týká postních receptů z různých zdrojů – klášterních, prastarých a vegan-
ských.

ABSTRACT

Name and surname: Iveta Macháčková

Name of department and faculty:

Department of Slavonic Studies, Philosophical Faculty, Palacký University Olomouc

Name of work: Religious Fasting as a Part of Russian Gastronomic Culture

Work leader: Mgr. Ksenia Hainová

Number of symbols: 101 859

Number of sources: 63

Number of attachments: 1

Key words: feasting, Great Lent, Orthodoxy, Russia, ascetism, fasting diet

Characteristics:

The Bachelor's thesis “Religious Fasting as a Part of Russian Gastronomic Culture” is firstly focused on the religious fasting in a more general context, then on the Orthodox fasting itself. The work contains characterization of all Orthodox fasts during one calendar year, including the most significant one - the Great Lent. The practical part contains information about Orthodox fasting at the present time and its role in marketing or mass media. Furthermore, in the practical part are mentioned feast recipes from various sources - monastic, age-old and vegan.