



здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

2024
ГОД СЕМЬИ

Российские Пасхальные традиции





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Дорогие друзья!

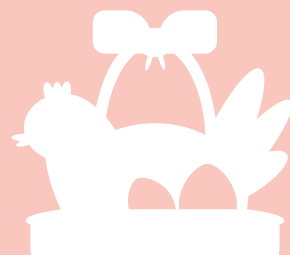
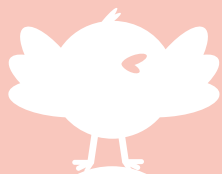
Пасха – праздник, объединяющий целые семьи. Это время, когда особенно важно помнить свои корни, чтить семейные традиции, открывать душу благостным мыслям и поступкам. Пусть этот светлый праздник озарит ваш дом радостью, любовью и гармонией!

Ксения Пустовая, автор Всероссийского социального благотворительного проекта “Здоровое поколение”



<https://zdorovoe-pokolenye.ru>





История праздника

Воскресение Христово (Пасха) — это самый главный христианский праздник, установленный в воспоминание Воскресения Иисуса Христа из мертвых. Пасха совершается каждый год в разное время и относится к подвижным праздникам. От дня Пасхи зависят такие праздники как: Вербное воскресенье, Вознесение Господне, Праздник святой Троицы (Пятидесятница) и другие. Празднование Пасхи — самое продолжительное: 40 дней верующие приветствуют друг друга словами «Христос воскрес!» — «Воистину воскрес!».

Христианский праздник Пасхи — это торжественное воспоминание Воскресения Господа на третий день после Его страданий и смерти. Сам момент Воскресения не описан в Евангелии, ведь никто не видел, как это произошло. Снятие со Креста и погребение Господа было совершено вечером в пятницу.

Поскольку суббота была у иудеев днем покоя, женщины, сопровождавшие Господа и учеников из Галилеи, бывшие свидетелями Его страданий и смерти, пришли ко Гробу Господню только через день, на рассвете воскресенья (название дня недели связано с этим праздником).

В первые века христианства существовало разделение на Пасху крестную и Пасху воскресную (в настоящее время нет разделения). **Пасха крестная** — воспоминания страданий и смерти Спасителя отмечалась особым постом и совпадала с иудейской Пасхой в память о том, что Господь был распят во время этого ветхозаветного праздника. Первые христиане молились и строго постились до самой **Пасхи воскресной** — радостного воспоминания Воскресения Христова.

Для расчета Пасхи нужно знать не только солнечный (равноденствие), но и лунный календарь (полнолуние). Пасху празднуют в первое воскресенье после первого полнолуния, наступившего после весеннего равноденствия.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Празднование Пасхи в царской семье

Пасха была одним из любимейших праздников в семье императора Николая II.

В первые годы царствования император с супругою по установленному церемониалу в Пасхальную полночь возглавлял шествие в пышном кортеже по парадным залам Зимнего дворца к Большой церкви и совершал все положенные ритуалы торжественного богослужения. Он часто лично участвовал в выносе плащаницы.

На заре, по окончании литургии, Царское семейство собиралось для пасхальной трапезы с куличами, пасхами и крашеными яйцами в Малахитовой гостиной, примыкавшей к личным покоям Императора. В последующие дни продолжались поздравления, христосования, раздача даров родственникам, придворным чинам, свите, служащим дворца.

Пасху царская семья часто встречала в Крыму, в Ливадии, Ливадийский дворец превращался в огромный банкетный зал. Утром приезжали из Ялты похристосоваться школьники, они получали из рук императрицы и великих княжон куличики. Всем гостям императорская семья дарила свои знаменитые пасхальные яйца.

В России был обычай после Пасхального богослужения поцелуем приветствовать близких людей.

Николай в день Пасхи целовал своих солдат. Царское христосование обычно продолжалось три дня, за которые Государь успевал обменяться поцелуями с 10 000 человек. Каждый солдат, похристосовавшийся с Николаем, получал подарок — расписное фарфоровое яйцо с царским вензелем.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Рецепты

Кулич

! Интересный факт

Согласно легенде, Иисус Христос после своего воскрешения пришёл к апостолам во время их обеда. Войдя в трапезную, он увидел, его место в середине стола оставалось не занятым и там лежал предназначенный ему хлеб.

Со временем родилась традиция в праздник Воскресенья класть хлеб в храм. Хлеб оставляли на особый стол, в подражании апостолам. Такой хлеб освящается в каждом храме после завершения ночной пасхальной Литургии.

Пасхальный хлеб изготавливали в Великую субботу, иногда — в Страстной четверг.

Однако кулич существовал задолго до появления христианства. Древние славяне готовили кулич, который был для них символом Солнца.

Кулич приготавливался из сдобного теста с большим количеством пряностей, орехов, цукатов и т.д.

Пасхальный хлеб имеет форму цилиндра из теста, в большинстве случаев с изюмом, самый верх украшает сахарная пудра или глазурь. Ваниль, кардамон и мускатный орех применяют в качестве вкусовых добавок. В кулич добавляют большое количество масла и яиц.

Рецепт кулича

Количество порций: 8

Количество КБЖУ в 100 граммах:
276/6/12/36

Ингредиенты:

Молоко – 300 г

Дрожжи сухие – 16 г

Сахар – 8 ст. ложек

Мука – 300 г

Яйца – 4 шт

Ванилин – щепотка

Сметана – 200 г

Сливочное масло - 130 г

Желатин – 1 ст. ложка

Лимонный сок – 1 ст. ложка

Сухофрукты и цукаты – 1 чашка





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Приготовление

- 1** Для приготовления теста смешайте 300 г теплого молока, 16 г сухих дрожжей, 2 столовые ложки сахара и часть муки. Всю массу перемешайте и оставьте в тепле на полчаса.
- 2** В отдельной чашке взбейте миксером или обычной вилкой 4 яйца, 1 столовую ложку сахара и щепотку ванилина. Постепенно влейте растопленное сливочное масло и добавьте около 200 г сметаны.
- 3** Если через полчаса в тесте появятся пузырьки, значит, все идет по плану и дрожжей достаточно. Смешайте тесто с яичной смесью до однородного состояния. Вилкой вбивайте в смесь остаток муки до тех пор, пока тесто не станет трудно месить дальше и положите массу в теплое место на час.
- 4** Как только тесто увеличилось в два-три раза, замесите его руками, предварительно смазав их растительным маслом. При необходимости добавьте еще муки. В качестве начинки можно использовать изюм, сухофрукты и сладкие разноцветные цукаты.
- 5** Разложите тесто по формочкам и оставьте на 20-30 минут. Выставляем температуру в духовке 180 градусов и отправляем формочки в духовку на полчаса.
- 6** Для глазури вам понадобится желатин, сахар, вода и лимонный сок. Столовую ложку желатина предварительно нужно залить водой и оставить набухать. В это время залейте 5 столовых ложек сахара водой и варите на медленном огне, не доводя до кипения. Затем соединяем желатин, сахарную смесь и ложку лимонного сока. Взбейте блендером и покройте коржики, посыпьте цукатами и сухофруктами.



здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Творожная пасха

! Интересный факт

Пасха — особое блюдо, которое по традиции готовится только один раз в году — на праздник Пасхи. Пасху делают из творога со сливками или сметаной, спрессованного в виде усеченной пирамидки.

Форма пасхи (усечённая пирамида) символизирует Гроб Господень. Поэтому на верхней стороне должны быть буквы «ХВ», означающие приветствие «Христос Воскресе!».

На боковых сторонах пасочницы (формы) по традиции делаются изображения креста, копья, трости, а также ростков и цветов, символизирующих страдания и воскресение Иисуса Христа.

Существуют версии о том, что творожные продукты в язычестве были сакральной пищей, которые были связаны с ритуалом поклонения перед богами плодородия.

Существует два вида пасхи: сырая пасха и заварная или гретая.



Рецепт

Количество порций: 5

Количество КБЖУ в 100 граммах:
207/10/12/15

Ингредиенты

Творог - 500 г

Вишня без косточек - 120 г

Масло сливочное - 50 г

Сливки 33% - 100 г

Яйцо - 1 шт

Белый шоколад - 20 г

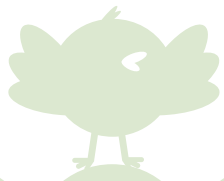
Сахар - 100 г





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Приготовление



Смешать сливки, яйцо и сахар. Довести смесь до кипения на слабом огне, постоянно помешивая, чтобы смесь загустела.



Слить лишнюю жидкость с ягод и измельчить их блендером. Перелить пюре в кастрюлю и довести до кипения на слабом огне. Затем снять с огня и добавить шоколад, размешать.



Измельчить блендером творог и масло, добавить приготовленный крем. Готовую массу разделить на три части, к 2 частям добавьте ягодное пюре в зависимости от желаемого цвета.



Слегка смочить марлю водой и отжать ее. Накрывать форму марлей.



Разровнять массу, закрыть ее краями марли; сверху положить небольшой груз. Поставить форму в миску, в которую стечет лишняя жидкость.



Поставить миску в холодильник на 12 часов.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Пасхальные яйца, крашенки и царапанки

! Интересный факт

Яйца, окрашенные в один цвет, называются крашенками, а если на общем цветном фоне обозначаются пятна, полосы, крапинки другого цвета — это крапанка.

Писанки — яйца, раскрашенные от руки сюжетными или орнаментальными узорами.

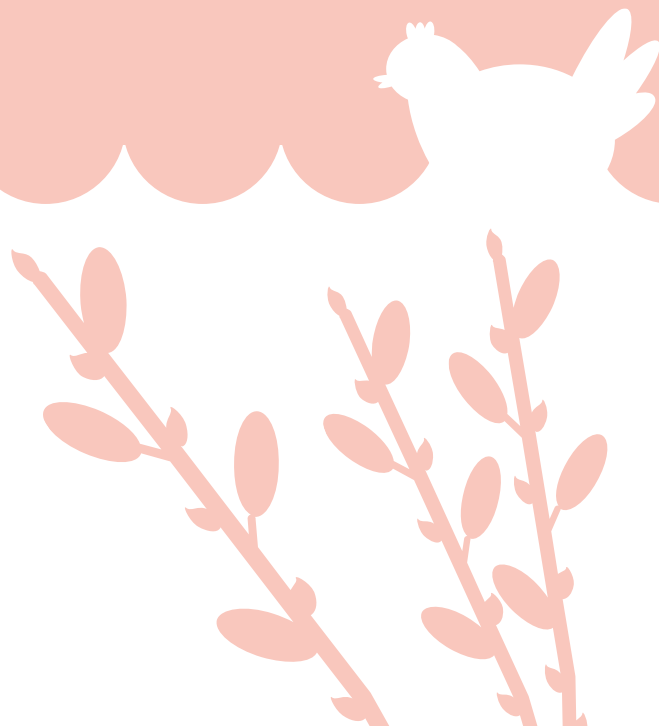
Царапанки — на окрашенное в темный насыщенный цвет яйцо наносится узорчатый рисунок, процарапывается по скорлупе острым предметом.

Традиционная технология изготовления крашенки довольно простая, по сравнению с писанкой.

Она не нуждается в использовании воска, специальных красок, или кисточки.

Для получения пасхальных яиц используют круто сваренное в шелухе лука яйцо, которое после этого приобретает желто-коричневый цвет различной интенсивности.

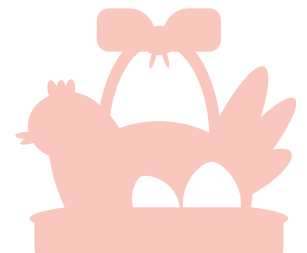
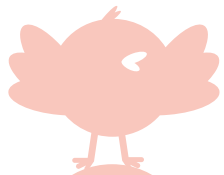
Иногда к ним привязывают листочки петрушки, которые оставляют на скорлупе светлые отпечатки. Чаще всего пасхальные яйца красят в красный цвет, символ любви и вечной жизни.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Рецепт яиц царапанок

Количество КБЖУ в 100 граммах:
157/13/11/1

Ингредиенты

Яйца куриные - 10 штук
Луковая шелуха - 100 г

Приготовление

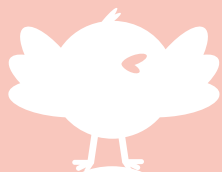
- 1 Замочите луковую шелуху на ночь, затем проварите ее 1 час на маленьком огне, остудите, добавьте 1 ст.л. соли на 1 литр воды.
- 2 Сварите яйца в отваре луковой шелухи.
- 3 Нанесите контур рисунка карандашом, затем выцарапайте иглой или кончиком ножа рисунок (необходимо соскрести верхний окрашенный слой скорлупы).
- 4 Можно перед отвариванием обернуть яйца в листочки укропа и петрушки, плотно зафиксировать в марле и варить в луковой шелухе. Получается очень красивый рисунок.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Рецепт яиц мраморного оттенка

Количество КБЖУ в 100 граммах:
157/13/11/1

Ингредиенты

Шелуха луковая - 50 г

Яйца - 8 шт

Зеленка - 1 бутылочка

Соль - 1 ст. ложка

Приготовление

1 Яйца мочим и покрываем луковой шелухой, выкладываем на подходящий по размеру кусок марли и заворачиваем в него, фиксируем ниткой.

2 Воду солим, выливаем туда зеленку и выкладываем мешочки с яйцами. Доводим до кипения и варим 8 минут. Заливаем холодной водой и достаем из марли. Для красоты и блеска можно протереть растительным маслом.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Сервировка

Сервировка пасхального стола

Пасха это не только религиозный праздник, а также праздник пробуждения природы, плодородия и начало нового сезона.

Выбор цветовой палитры для пасхального стола важен. Обычно используются пастельные или нейтральные тона, весенняя палитра.

Скатерти следует выбирать из натуральных качественных тканей светлых оттенков, не используйте синтетические ткани, хорошо подходит натуральный лен. Салфетки можно использовать контрастные, можно сворачивать в виде гнезд, заячьих ушей.

По центру стола интересно будет смотреться контрастная полоска ткани, например мешковины. Кружевные салфетки, красивый сервиз, старинная посуда хорошо подходят для пасхального стола.

Используйте в сервировке свечи.

Религиозный оттенок праздника выражается в традиционных блюдах. Большой освященный кулич, пасху и блюдо с яйцами всегда ставят в центр стола.

В сервировке стола часто используются живые весенние цветы.

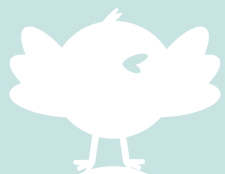


Примеры пасхальной сервировки стола



здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Элементы декора пасхального стола

Центр стола – кулич, пасха и яйца





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Салфетки

Пасха – это праздник. Используйте салфетки в красивой весенней цветовой гамме для украшения пасхального стола. Выбирайте легкие и воздушные варианты.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Салфетки

Пасха – это праздник. Используйте салфетки в красивой весенней цветовой гамме для украшения пасхального стола. Выбирайте легкие и воздушные варианты.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Пасхальные яйца

Обязательно используйте красивые крашеные яйца, как часть декора пасхального стола! Добавьте к яйцам мох, мяту или цветы — и они придадут эстетики вашему столу. Природные материалы внесут естественность и напомнят о весеннем пробуждении природы.



Создайте стильную пасхальную сервировку с помощью крашеного яйца и сезонных цветов. Напишите маркером имя гостя на окрашенном пасхальном яйце. Поместите яйцо в небольшое гнездо и украсьте несколькими яркими цветами.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Пасхальная дорожка для стола из мешковины

Положите на стол дорожку из мешковины, добавьте живых цветов, посыпьте конфетти или поставьте точки ярким маркером, выложите пасхальные яйца и ваш весенний стол готов.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Живые цветы

Букеты из живых цветов (тюльпаны, гиацинты, розы, нарциссы, фиалки и другие) – символ весны, пробуждения природы. Емкости можно украсить лентами, декоративными статуэтками и фигурками.



Сделайте красивое пасхальное украшение. Наполните частично стеклянную банку песком, затем вставьте в песок цветы и свечи. Для того, чтобы цветы сохранили свою свежесть дольше - увлажните песок.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Гнезда птиц

Птичьи гнезда – символ рождения жизни. Их имитацией часто украшают стол на Пасху. Гнезда делают из салфеток, бумаги, мелких веток, опилок, мха и соломы.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Пасхальное дерево

Детям понравится создание пасхального дерева. Повесьте бумажные яйца, сделанные своими руками, кроликов из деревянных бусин и бабочек на окрашенные ветки, поставленные в вазу.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Декор к Пасхе, поделки вместе с детьми

Картонные трубочки в виде животных

Создайте милые фигурки животных. Сверните картон в трубочку, на вершине установите яйцо (это голова). Используйте разноцветные праздничные салфетки для одежды, для мордочек или создания клюва цыпленка. Также мордочки можно нарисовать фломастерами.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Шляпы с животными

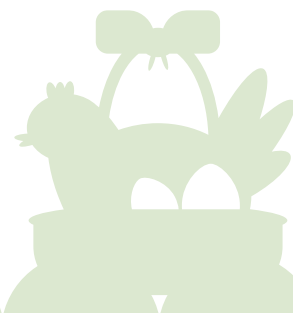
Используйте крафт-бумагу, создайте шляпы в виде конусов. Прилепите глазки и носики. Прикрепите перья для крыльев и усы из проволоки, из бумаги или фетра сделайте носик и хохолок.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Морковная гирлянда

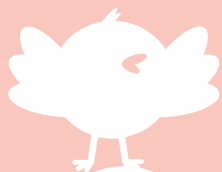
Из квадратов картона сделайте конусы, затем приклейте на них оранжевую гофрированную бумагу. Нарезьте зеленую гофрированную бумагу полосками и поместите в конусы сверху, как будто это морковка. Прикрепите морковки на нитку.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Букет из пасхальных яиц

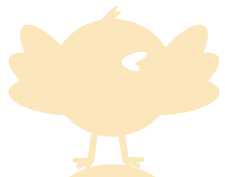
Покрасьте несколько яиц в разные оттенки цветов и поставьте их в прозрачную стеклянную вазу. Соберите букет искусственных цветов соответствующих цветов и расположите их стебли среди яиц.





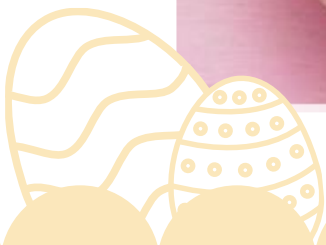
здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



Пасхальные яйца с аппликациями

Покрасьте яйца в разные цвета. Затем вырежьте из разноцветной бумаги различные милые фигурки (бабочки, цветочки и другие), наклейте на яйца.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Расписные коробки для яиц

Создайте подарочные коробки из упаковок для яиц. Украсьте коробки для яиц красками, а затем наполните их угощениями.





здоровое поколение

ВСЕРОССИЙСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ



**Присоединяйтесь к проекту
Здоровое поколение!**

<https://zdorovoe-pokolenye.ru>

