ד"ר אמנון קימיאגארוב
Д-р Амнун Кимьягаров

רבי שלמה חי ניאזוב
Рабби Шломо-Хай Ниязов

Кухня и Быт Бухарских Евреев

THE CUISINE AND LIFE STILES OF BOKHARIAN JEWS

Dr. AMNUN KIMYAGAROV RABBI SHLOMOHAI NIYAZOV

THE CUISINE AND LIFE STYLES OF THE BOKHARIAN JEWS



Digitized by Project Zikaron
Touro University-NY Libraries
www.zikaron.tourolib.org
2024

5756 • New York • 1996

ד"ר אמנון קימיאגארוב הרב שלמה חי ניאזוב

המטבח ואורח חיים של יהודי בוכרה

Digitized by Project Zikaron
Touro University-NY Libraries
www.zikaron.tourolib.org
2024

ניו-יורק ה' תשנ"ו

Д-р АМНУН КИМЬЯГАРОВ Рабби ШЛОМО-ХАЙ НИЯЗОВ

КУХНЯ И БЫТ БУХАРСКИХ ЕВРЕЕВ

Digitized by Project Zikaron
Touro University-NY Libraries
www.zikaron.tourolib.org
2024

5756 • НЬЮ-ЙОРК • 1996

Copyright © 1996 by Amnun Kimyagarov & Shlomohai Niyazov
All Rights Reserved
Все авторские права охраняются законом
No portion of this book may be reproduced in any form without prior permission in writing from the publisher, except by a reviewer who wishes to quote brief passages.

Address all communications to: Ваши отзывы направляйте по адресу:

ALEPH Translations
H.O.A.S.C.A.N.I.M.
25 Broadway, P.O.Box 249
New York, NY 10004
Tel. (212) 509-1378

Адреса и телефоны авторов:
A. Kimyagarov, 80-15 Grenfell Street, Apt D15, Kew Gardens, NY 11415
(718) 805-2277
Sh. Niazov, 1255 44 Street, Brooklyn, NY 11219 (718) 871-0675
Фотохудожник:
Аврахам сын Мошки Ягудаева, внук Хизкиёи муло Ювдо.

ALEPH Translations is the publishing arm of H.O.A.S.C.A.N.I.M. (**H**ebrew **O**rthodox **A**ctivists for **S**ocietal and **C**ultural **A**dvancement through **N**ational and **I**nternational **M**edia), a Lubavitch affiliated non-profit organization with offices in the State of New York and in the City of Kiev, Ukraine. **H.O.A.S.C.A.N.I.M.** is dedicated to disseminating the knowledge and culture of Judaism among Russian Speaking Jews and the Laws of Noah among non-Jews by means of Radio, TV, publications and other Media. **ALEPH Translations** is publishing Judaic books in the languages of the former Soviet Union.

ISBN: 1-878860-17-8

ПРИМЕЧАНИЕ

1. *Г̄* и *г̄* служат для передачи еврейской буквы ה (*he*) при транскрипции древнееврейских слов и читаются приблизительно как украинское «г». Для передачи гортанного звука ע (*'аин*), не имеющего эквивалента в европейских языках, использован апостроф (').

2. Транскрипция благословений, имен собственных и т. п. выполнена в соответствии с с е ф а р д с к и м произношением, принятым теперь в Израиле.

The Authors wish to thank the following individuals for their efforts making possible this publication:

Rachmin Yosupov and Family
Levy Leviev and Family
Aba Ibragimov and Family
Yury Kurts and Family

Gavriel (Grisha) Mordakhayev and Family
Efraim, Boris, Yury, Avner, Mikhail Kandov and Families
Rabbi Gavriel (Ochildi), Binyamin Niyazov and Families
R. David, Zrubovel, Shlomo Ary Niyazov and Families
Rachamin, Ya'ir, Israel Niyazov and Families
Jacob, Boris and Rubin Mastorov and Families
Simho Yusupov and Family
Raya, Boris, Alexander, Ari Abaev & Families
Rabbi Itzhak Yehoshua and Family
Rabbi Dov-Ber Haskelevich and Family
Rabbi Yakov Nasirov and Family
Rabbi Igal Haimov and Family
Rabbi Moshiach Chudaitov and Family
Rabbi Binyomin Malachovsky and Family
Rabbi Berel Zaltsman and Family
Rabbi Hillel Zaltsman and Family
Rabbi Menachem Leviev and Family
Rabbi Rahmin, Yakov Leviev and Families
Rabbi Iskhok Hai, Yosef, Nehemio, Moshe, Yoir Ladaev and Families
Rabbi Yehuda Hakohen Saidov and Family
Rabbi Emanuel Ladaev and Family
Rabbi Moshe Abramov and Family
Rabbi Emanuel Shimunov and Family
Rabbi Mordecai Zev Jungreis and Family
Rabbi Shlomo Nisanov and Family
R. Ariel Abaev, R. Shimon Faizakov and Families
Rabbi Alter Rubashkin and Family
Rabbi Eliohu Tsion Niazov and Family
Rabbi Avrech Kaziev and Family
Rabbi Avner Hafisov and Family
Hanan Benjamini and Family
Rahamin Boruchov and Family
Rahamin Nektalov and Family
Refoel Shamalov and family
Aharon Aronov and Family
Rahmin, Bekhor Davidov and Families
Rafik Nektalov & Family
Naum Kaziev and Family
Rafik Normatov & Family
Rafik Yusupov & Family
Ben-Zion Niayzov and Family
Moshe Mierov and Family
Alik Haimov and Family
Rivka, Tovia, Zivia, Hana Niyazov
Sara, Batya, Avraham, Yitzchak Niyazov
Pisar Leviyev & Family
Rabbi Aharon Shamelashvili and Family
R. Israel and Joshua Rosenberg and Families
Gaby Abramov, Radj Ishakov and Families
Freida, Sara, Leah, Emashalom, Rachel Niyazov
Chaim Deutsch, David Olshwang and Families

Zoya, Ksenia, Natan Kimyagarov
Vladislav, Linda Katayev & Miriam Kimyagarov
Pinhas, Benik, Valeriy Kimyagarov & Families
Tamara Khutiyeva and Family
Avraam Kimyagarov & Family
Yafa, Ilusha, Rafik Koptiev and Families
Aharon Aranbaev and Family
Nison, Yakov Arabov and Families
Ilyusha Davidov and Family
Ba'os Alishaev and Family
Dora, Berta, Novah Kimyagarov & Families
Avraham, David Nisanov and Families
Yakov Mosheev and Family
Uriel Mirzakandov, Ruben Mordukhayev
Iskhak Kimyagarov & Family
Zvy, Simcha Tsatskis and Families
Roshel Malakov and Family
Michael Aharonov and Family
Gavriel Gilkarov and Family
Boris, Avi Kaikov and Families
Israel Aminov and Family
Rahmin, Doni, Moshe, Simho Hafisov & Families
Morduchai Gavrielov and Family
Amnon Chakchakov and Family
Mierhai, Nisimhai Haimov & Families
Tsion Musayev and Family
Boruch Israilov and Family
Ilyohu Haim Kimyagarov & Family
Abraham Yusupov and Family
Boris Aranbaev and Family
Solomon Fatakhov and Family
Jacob Matmon (Kimyagarov) and Family
Arihai, Aharon Suyunov & Families
Aharon, Avraham Suyunov & Families
Yosef Yachobov & Family
Borukh Hai, Yudo Sulaimanov & Families
David Pinhasov & Family
Soson, Simho Baturov & Families
Markiel, Yakov Leviev and Families
Osher Iskhakov and Family
Boris Mirsokandov and Family
Nerio Shimonov and Family
Arkadi Tairimov and Family
Gennadi Fatakhov and Family
Abrash Abaev and Family
Bertha Reich and Family
Refoel, Boris Natanov and Families
Mendel Gottlib and Family
Boris Suleimanov and Family
Yuri Khafizov and Family
Israel (Ochil) Ibragimov and Family
Gabriel Basanelov and Family

May they merit the special blessing of Happiness, Success and all the best.

DEDICATED TO THE BLESSED MEMORY OF:

Rabbi Eliyohu Mani (Djura) ben Hefziba ben Zion (Zulfin) Niyazov — 13 Nissan 5702
Rabbi Haim Hizkiohu ben R.Aba Kaikov — 10 Tevet 5726
Moshe ben Bulor ben Binyamin Kimyagarov — 9 Iyar 5753
Rabbi Markel ben Bulor Binyamin Kimyagarov — 29 Heshvan 5750
Tovia bat Zulaiho — 29 Heshvan 5729
Pinhas ben Zivia Yagudayev — 26 Nissan 5749
Rahel bat Bilha Yagudayev — 24 Tammuz 5754
Miriam bat Tovia Baturov — 15 Tammuz 5705
Mazaltov bat Hefzi Iskhakov — 6 Shevat 5753
Mordachai ben Hana Istam Niyazov — 9 Adar 5738
Aron ben Bulor ben Binyamin Kimyagarov — 18 Iyar 5751
Moshe ben Matatyahu Hakohen Yachobov — 16 Sivan 5710
Neria ben Tovia Baturov — 28 Kislev 5753
Aron ben Tovia Baturov — 29 Shvat 5746
Hana Istam bat Bonu — 26 Tevet 5719
Nekadam bat Hana Istam — 27 Tishri 5737
Brucho bat Pnino — 6 Shvat 5743
Frida bat Brucho — 18 Shvat 5743
Zalman ben Brucho — 6 Adar 5738
Dovid-Hai ben Bulor ben Binyamin Kimyagarov — 11 Av 5754
Binyamin ben Dvoro Kimyagarov — 17 Sivan 5700
Ksio bat Rahel Priev — 11 Shvat 5699
Tovia bat Rahel Isakov — 12 Shvat 5738
Neria ben Yushou Abramov (Dabedy) — 21 Adar 5755
Miriam bat Rahel Abramov — 21 Tevet 5745
Mishoel ben Yoffo Abramov — 23 Av 5738
Rahel bat Fareho Mulladjanov—20 Sivan 5689
Hanan ben Rochel Shamalov—4 Shvat 5703
Bulor bat Brucho Natanelov (Mirakov) —18 Tishri 5755
Natan ben Zivia Haimov — 14 Tevet 5747
Efraim ben Kimat Yusupov — 24 Tevet 5707
Shevah bat Miriam Abramov — 17 Adar II 5755
Yosef ben Nekadam Bibitshaev — 22 Tammuz 5751
Simho ben Zulai Bibitshaev — 4 Av 5754
Bahor Hakohen ben Burho Pinhasov — 10 Heshvan 5754
Tamara bat Rivka Pinhasov — 11 Adar 5752
Maria bat Abihai Mihailov — 16 Kislev 5755
Moshe ben Soro Baturov — 20 Tammuz 5754
Mazol bat Zilpo Baturov — 20 Heshvan 5739
Gavriel ben Hefzi Haimov — 2 Tishri 5753
Shulamit bat Hefzi Ishakov — 14 Shvat 5733
Yosef Hai ben Husni Yusupov — 23 Nissan 5750
Uriel ben Yushuo Ibragimov — 18 Iyar 5755
Sury bat Frecho Ibragimov — 6 Av 5754
Abohai ben Bachmal Yushuvaev — 15 Av 5734
Bachmal bat Mazal Yushuvaev— 6 Elul 5755
Abo Mier ben Eliesheva Leviev — 6 Adar 5736
Burho bat Kizy Chanimov — 18 Shvat 5748
Mikhail ben Rena Basanelov — 23 Adar 5745
Moshe ben Adizoi Fatakhov — 1 Adar 5736
Malko bat Soro Fatakhov — 12 Tishri 5740
Lazar ben Malko Fatakhov — 25 Tishri 5726
Rahel bat Malko Fatakhov — 17 Tevet 5738
Chaim ben Leo Matatov — 12 Elul 5755
Rena bat Esther Basanelov — 4 Heshvan 5751
Uriel ben Leo Natanov — 23 Iyar 5754
Uriel ben Sara (Bachmal) Yagudaev — 6 Av 5755
Moshe ben Panir Fusaylov — 12 Sivan 5746
Nison ben Bity Shalomov — 11 Heshvan 5756
Iosif ben Yofo Fatakhov — 17 Nissan 5736
Aharon ben Miriom Masturov — 2 Adar 5719
Kfeo bat Belor Leviev — 2 Kislev 5705
Yosef ben Kumri — 16 Av 5732
Yael Tov bat Yeshuo Aminov — 8 Sivan 5755
Rafael ben Yael Kandkhorov — 8 Kislev 5710

בס"ד

בד"צ דק"ק שכונת קראון הייטס
Beth Din of Crown Heights

הרב יהודה ק. מארלאוו
הרב אברהם אזדאבא
הרב יוסף א. הלוי העלער

788 Eastern Parkway | Room 210 | Brooklyn, New York 11213 | Telephone (718) 953-8722 | Fax 221-0103

ב"ה יום ועש"ק ו' אלול תשנ"ה

הנה הרה"ח ר' שלמה חי ניאזוב העוסק בצרכי ציבור בקרב יהודי בוכרה מוציא לאור ספר "מטבח ואורח חיים של יהודי בוכרה" ברוסית. והיות שאני מכירו בתור חסיד, ת"ח וירא"ש הנני בטוח שהספר הוא בתכלית הכשרות, וע"פ הידיעות שקבלתי מאנשים המבינים, הספר כולו מלא מוסר, יראת ואהבת ה' ודינים ומנהגים ע"פ דרכם והבנתם של יהודי בוכרה.

ואשרי חלקו, וה' יצליח דרכו, דרך התורה מתוך הרחבה בגו"ר.

בסד

אגודת הרבנים הספרדים
Association of Sephardic Rabbis

144-35 71st Road, Flushing, N.Y. 11367 Telephone: 718-793-2886

הנני להמליץ בזה על הספר "המטבח ואורח חיים של יהודי בוכרה" שחבר הרב שלמה חי ניאזוב שליט"א. הספר חשוב מאד ויכולים ללמוד ממנו הלכות ע"פ לשונם והבנתם של אחינו הספרדים יהודי בוכרה, ובפרט שבזמן האחרון מגיעים הרבה עולים חדשים ממדינות ברית המועצות לשעבר. הספר הזה יעודד אותם לצעד הראשון של התקרבותם ליהדות האמיתית. ואע"פ שאין אני מכיר שפתם, אבל היות שאני מכיר היטב את המחבר שהוא חבר באגודת הרבנים הספרדים, והוא ת"ח ירא ה' מרבים ובקי בש"ס ובפוסקים וכן כבר התמחי גברא בספרו החשוב "מסירות נפש של יהודי בוכרה", ויישר חילי לאורייתא, וברכתו כבר אמורה יפוצו מעינותיך חוצה וחפץ ה' בידו יצליח,

הרב אליהו בן-חיים (אב בית דין)

הסכמת הרה"ג המפורסם הרב יצחק זילבר (קזנסקי)

בס"ד ח"י אלול, התשנ"ה

שמחתי לראות הספר המענין "המטבח ואורח חיים של יהודי בוכרה" שחבר ידידי הנכבד הרב שלמה חי ניאזוב נ"י, ובפרט שהרבה שמעתי סיפורים נפלאים ע"ד הגדולות אשר עשה הסבא שלו ר' אליהו מני (ג'ורא) זצ"ל שממש הציל נפשות ממות בעת מלחמת העולם השני'. וגם עסקתי עם המחבר ע"ד עגונות והצליח להציל הרבה עגונות, ונסע למקומות רחוקים, ויודע אני על ת"ת שהי' בביתו, ובנס ניצול. והספר הזה יתן הדרכה להרבה יהודים לא רק מבוכרה אלא לכל עולים מרוסיא וגם אלה הנמצאים שם. ואברך את המחבר להצליח בעבודתו הקדושה.

יצחק זילבר

מכתב כ"ק מרן אדמו"ר מדעעש שליט"א

Rabbi E. ALTER PANETH

Grand Rabbi of DEISH

1415 41 st. B'KLYN N. Y. 11218

אלימלך אלטר פאנעט

בחנה"ק מהר"י זצ"ל

מדעעש

וחתן הגה"ק מהר"י הי"ד מדאלהא

בס"ד

ד' לס' אלה החקים אשר צוה ד' תשנ"ה לפ"ק

הנני בזה להמליץ בעד ידידי הרב היקר והנכבד איש חי ורב פעלים וכו' כמוה"ר שלמה חי ניאזוב שליט"א אשר הנהו עסקן נמרץ לתורה ויהדות למען עולי רוסיא במס"נ ממש וזה כמה שנים שהנני מכירו אשר עוסק עמהם בלי ליאות וכל מגמתו לטובתם להגדיל תורה ולהאדירה. וע"ז הנהו מדפיס ועולה ספר מדריך כמו קיש"ע להם סדר החיים של כל ימות השנה בדרך התורה ויראה. והוא דבר נחוץ ומופלא מאד לכל או"א שידעו דרך החיים ויוכלו לשמור דרך התוה"ק כפי מסורת אבותיהם אשר זה כמה דורות שהיו נקצצו מהם ע"י הרשעים האכזריים ממשלת רוסיא - הגם שאין אני מבין לשונם, אבל כאשר הנני מכירו אישית זה זמן כבר אוקי גברא אחוקתי' ובטח לא יוציא מתחת ידו דבר שאינו מתוקן וזכות התוה"ק ומסירת נפש יגן בעדו ובעד כב"ב ולכל הנלוים להנצל מכל עקתן ומרעין בישין ולהושיע בכל ענינים לטובה עדי נוכה במהרה לישועתו ושמחתו של כלל ישראל ע"י ביאת משיח צדקנו בב"א הכו"ח למען כבוד התוה"ק

ה"ק אלימלך אלטר פאנעט בהרהגה"ק מהריזצ"ל מדעעש



CONGREGATION
ANSHEI SHALOM
OF JAMAICA ESTATES, INC.

בס"ד

ביום כסה לעשור התשנ"ו

ברכת ידיד

קיבלתי מכל התפקיד ומכל האמת, אק נצטיתי לדקשתו של ידידי ומנהיגי, מצעה הנדיבן, כך בעיקר לתורה ולצדקה, אשר ובאת ה' היטו אוצרו והעשרה נר לרגלנו, רבים של אחינו היקרים קהילת יהודי בוכרה דרוקלין תיו"ל, הרב ר' שלמה חי ניאזוב שליט"א, שדקשתי לתעלית של ספרו "המשרה" ומשרת המייחס של יהודי בוכרה", אשר בו מהדיני ולשון בעה"מ המצויים, מלבוש ומלבוש המשרה בהשר של יהודי בוכרה היו.

על-כן הנני מוסיף מהדך לה' את הנך המתנך במלי בוכרה – בי תלילה לי' לעמוד מהגוסך בדלים חשר לרחם נאמר ולהם יהה לעמוד את הדשכורת – ה' יברך שיפוצו מעיינותיו חוצה ורבים יהנו לעתיד, ובכל חשפ יבנה וישכנו ויקבצו יובבה לעוך של המיעמך מהרך ברוחניות אותנה ובגופנו מתלינו לעמך ומיטך ושלימך, אמן! ונאה אחי יעקי רוסיה יהוך בוכרה וסביבותיה אנכי מברוש, להיות לעמו-עזר ולעמו-סמך ולהדיוט בוכרה על מיכיהם, ולכבוש את הספר הצה זעין שלוה ובריות נדיבה, ויהגיוש ובכת ולעצה "ביניה בוכרה על ידיך".

בברכה מה"מ שלוה
הנלוי ו. נסירוב

יעקב נסירוב
רב קהילת "אנשי שלום"
ג'מאיקה אסטייטס ניו-יורק

RABBI JACOB NASIROV
CONG. "ANSHEI – SHALOM"
JAMAICA ESTATES NEW-YORK

80-15 KENT STREET / JAMAICA ESTATES, NEW YORK 11437 / (718) 380-4160

בס"ד

Young Israel of Avenue K

Congregation Ahavath Israel

2818 AVENUE K • BROOKLYN, N. Y. 11210 • CLOVERDALE 8-6666

RABBI ARYEH L. RALBAG

אריה ליב הנחתי שליט"א רלב"ג

רב האב"ד

מלמדים בקק"א אמשטרדם

ר' מנחם אב תשנ"ה

ברוך בא לפני ידידי אכובדי מרה היקר מהר' שלמה חי ניאזוב שליט"א מכה נקבלתי ידיכרים לאחם דרוקלין וידידי ספר על הלכות ואורחות האיש על יהדות דוכרה האמיתית והאמונית אקדאת קנא לשון רוסית, שבקר צשה גדולות דרוסיה שיסד ישיבה באחרת ולאחר שם יצא מאחה ילדים בלי ים, ובן היה אקוה טהרה ידיע לאחרונה לעניים, ובן שומש בכה הבן בסופו שנת האירות ובן צשה לשם לי להתפלל ולשפך שיסד הרוחי הרשה, וכעכיות בה כוס נקי ממש הרבה לשתות לאלהים חיים ומשם לכל הקהל הנכבד אשר בא לשמוע דברי תורה ומוסר, ומאשך לכבוד יהודי בוכרה שהיו מגדולי הקהל ובפרט שבזה בגלל צוזה לגלות ניחום ציעצעי הבנה לאחב לאלוק ולתשבית עליהם לעתיד לבוא כי כדי להביא משיח מכלי נשום בעולם הזה צריכין בעלי חסדים ומלאים בכל מיני טוב, ומקבלים שכרם בעולם הבא, ומשם יבוא משיח צדקנו במהרה בימינו אמן.

ומסיים הכתב שלום ובכבוד הראוי לכבוד הרב הגאון ר' יהודי זכרוביץ "חובבי ציון" ומשפחתו שליט"א

ולמשפחת הרב הגאון ר' יהודי זכרוביץ "חובבי ציון" ומשפחתו שליט"א

ולמשפחת הרב הגאון ר' יהודי זכרוביץ "חובבי ציון" ומשפחתו שליט"א

נאום משה"ה לכבוד

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

Мы являемся очевидцами масштабного возрождения институтов еврейского образования на всей территории бывшего СССР. Одновременно происходит возрождение еврейской культуры и традиции. Но вместе с тем ощущается серьезный недостаток литературы по еврейству и иудаизму на русском языке.

В свете происходящих позитивных перемен своевременность издания книги не вызывает сомнений. Авторы знакомят читателя с особенностями кухни и быта бухарских евреев, приводят краткие сведения из истории этого народа, о том, как они попали на территорию современного Узбекистана и затем рассеялись по бывшим республикам СССР.

Значительная часть книги посвящена материалам по кулинарии бухарских евреев, подробному описанию правил кашрута со всеми особенностями обработки продуктов, столовой посуды, кухонного инвентаря и приема пищи. На каждый вид продукции даны благословения с транслитерацией ивритского текста. Приводятся некоторые сведения об особенностях приема пищи для сохранения здоровья. Описаны интересные факты о различных продуктах, приведено множество полезных советов для молодых хозяек.

Подробно изложен материал о еврейском воспитании детей, подростков, о еврейской семье, о почитании родителей, учителей, старших по возрасту, какое место отводится женщине в еврейской семье и т. д.

Приведен материал о Субботе и о других праздничных и знаменательных событиях в жизни еврейского народа, о его Б-жественном покровительстве,об иудейской вере, множество мудрых изречений и мыслей.

Книга изобилует вставками с поучительными рассказами из *Геморы* и *Мидраша*. Текст сопровождается иллюстрациями и заканчивается приложением с некоторыми сведениями, необходимыми в повседневной жизни.

Настоящая книга предназначена для широкого круга читателей.

Она также может служить в качестве пособия для самообразования, для еврейских школ с русским языком преподавания, для гимназий и колледжей при комплексном изучении таких тем, как Законы еврейской жизни, о еврейской семье, о кашруте, о еврейской кулинарии и т. д.

Мы надеемся, что книга вызовет широкий интерес у читателей, интересующихся секретами бухарско-еврейской кухни и религиозными обычаями евреев.

Дов-Бер Хаскелевич

Нью-Йорк, 1996

Дов-Бер Хаскелевич

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ **16**

ИЗ ИСТОРИИ БУХАРСКИХ ЕВРЕЕВ **19**

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КАШРУТА **22**

БЛАГОСЛОВЕНИЯ НА РАЗНЫЕ ВИДЫ ПИЩИ **30**

ПИЩА — ИСТОЧНИК РАДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ **39**

Культура питания 39
Интересные факты о продуктах 43
Это полезно знать 47

КУХОННАЯ ПОСУДА И ПРИБОРЫ **52**

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ. СУШКА ЗЕЛЕНИ **63**

РЕЦЕПТУРА И ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД **71**

1. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ **71**

1.1. Салат из помидоров с кинзой (салотаи алафиоши) 71
1.2. Салат на винном уксусе (салотаи сиркои) 72
1.3. Салат из лука с выдержанным соком незрелого винограда (салотаи аз ғураоб) 72
1. 4. Салат ассорти (салота) 73
1. 5. Салат из помидоров и зеленого лука (салотаи нош пиёзи) 74
1. 6. Салат из свежих огурцов (салота аз бодринг) 74
1. 7. Салат из редьки (салота аз турп) 74
1. 8. Салат из редьки и моркови (салота аз турпу сабзи) 74
1. 9. Салат из красного редиса (салота аз турпча) 74
1. 10. Салат из красного редиса с капустой (салота аз турпчаю карам) 74
1. 11. Зеленый салат (кову) 76
1. 12. Салат из ревеня (салота аз ревоҷ) 76
1. 13. Салат из капусты (салота аз карам) 76
1. 14. Печеные баклажаны с чесноком (буимдҷони куфтаги сирдор) 76
1. 15. Мясо отварное холодное (гушти яхни) 77
1. 16. Язык отварной (забоняхни) 78
1. 17. Курица отварная холодная (мурғяхни) 78
1. 18. Курица фаршированная (мурғяхнии қимаги) 80

1. 19. Горлышки курицы и петуха фаршированные (гардани мурғи қимаги) . 81
1. 20. Паштет куриный (қима аз ҷигари мурғ) 81
1. 21. Паштет говяжий или бараний (қима аз ҷигари гов ёки гусфанд) . . . 82
1. 22. Рыба жареная (моҳибирьён) 82
1. 23. Рыба заливная (моҳии луҳовнок) 83
1. 24. Рыба фаршированная (моҳии қимаги) 83
1. 25. Курица, приготовленная по рецептуре рыбы (мурғмоҳи) 84
1. 26. Рубец-желудок (ишкамба яхни) 85
1. 27. Рулет из рубца (таоми ишкамба) 85
1. 28. Вареная курдючная оболочка (пустдумаи яхни) 86
1. 29. Холодец (яхнии поча) 86
1. 30. Вареная капуста (карами ҷушондаги) 87
1. 31. Тыква вареная (кадуи ҷушондаги) 87
1. 32. Свекла вареная (лаблабуи ҷушондаги) 87
1. 33. Фасоль вареная (лубиёи ҷушондаги) 87
1. 34. Яблоки вареные, айва вареная (себ яхни, биҳи яхни) 88
1. 35. Баклажаны на винном уксусе (очор) 88
1. 36. Соленые огурцы (шурбодринг) 90
1. 37. Соленые помидоры (шурпомидор) 90

2. ПЕРВЫЕ БЛЮДА 90

2. 1. Суп рыбный (шурбомоҳи) 90
2. 2. Суп из говяжьих ножек с горохом (нахоти гармак) 91
2. 3. Суп мясной с горохом (нахотшурбо) 91
2. 4. Суп рисовый диетический (биринҷобаи парҳези) 92
2. 5. Суп рисовый с поджаркой (биринҷобаи тафдодаги) 92
2. 6. Суп с машем (мошоба) 93
2. 7. Суп-лапша с поджаркой (оши урои тафдодаги) 93
2. 8. Суп-лапша диетический (оши урои парҳези) 94
2. 9. Суп-лапша с винным уксусом или с выдержанным соком незрелого винограда (оши урои ҷаз) 94
2. 10. Суп-лапша с машем (оши урои мошнок) 94
2. 11. Суп картофельный (оши пиёба) 95
2. 12. Суп с яйцами и мацой (масоҷушак) 95
2. 13. Суп с затертой мукой (оши умоч) 95
2. 14. Суп с тестовыми пластами (оши лахчак) 96
2. 15. Суп с тестовыми пластами и машем (оши лахчаки мошнок) 96
2. 16. Суп с фрикадельками (шурбои ғелак) 96
2. 17. Суп мучной (атола) 97

3. ВТОРЫЕ БЛЮДА 97

3. 1. Жаркое из мяса с картофелем (жаркови гӯшти) 97
3. 2. Жаркое из мяса с картофелем без масла (картувбуҳ) 98
3. 3. Жаркое из говяжьих или бараньих ножек (оши пӯча) 98
3. 4. Жаркое из шкуры говяжьей головы (жарков аз пусти калаи гов) . . . 98
3. 5. Мясо жареное с картофелем (кабобравған) 99
3. 6. Картофель жареный с вареным мясом (буғкабоб) 99
3. 7. Макароны жареные с мясом (кабобравгани макарони) 99
3. 8. Жареные мясные шарики (қиз-биз кабоб) 100
3. 9. Фрикадельки с помидорами (оши ғелаки пӯмидори) 100
3. 10. Мясо запеченное в тандыре (кабоби танури) 100
3. 11. Мясо жареное на шумовке (кабоби кафгири) 101
3. 12. Мясо жареное с хлебом (кабобча) 101
3. 13. Легкое жареное с луком (кабобчаи шуши) 101
3. 14. Мясо жареное мелкими кусочками (маврича) 102
3. 15. Картофель и мясо жареные (картов бирьён бо гушт) 102
3. 16. Шашлык на палочках (кабоби сихи) 102
3. 17. Шашлык из субпродуктов (кабоби сихи аз дилу, қигари гову гусфан) . 104
3. 18. Люля кебаб (қимакабоби сихи) 104
3. 19. Люля кебаб диетический (қимакабоби парҳези) 104
3. 20. Люля кебаб в котле (қимакабоби деги) 104
3. 21. Птица с овощами (дупиёзи) 105
3. 22. Цыплята жареные в томатном соусе (қуқабирьёни помидордор) . . . 105
3. 23. Колбаса из субпродуктов и мяса (аси-испурчи) 106
3. 24. Плов с зеленью (бахши деги) 106
3. 25. Плов с зеленью в мешочке (бахши халтаги) 107
3. 26. Плов субботний в мешочке (бахши шаботи) 109
3. 27. Плов с изюмом в мешочке (халти сабо) 109
3. 28. Плов с поджаркой субботний (оши сабо) 109
3. 29. Плов (палов) 111
3. 30. Плов с лапшой (палови урои) 111
3. 31. Плов с изюмом (кишмишом) и горохом (палови маизию нахоти) . . . 111
3. 32. Плов с подливой (чалоб) 112
3. 33. Плов диетический (оши поракарда) 112
3. 34. Шавля с зеленью или помидорами, политая маслом (оши шула) . . . 113
3. 35. Шавля с машем (оши шула-мош) 113
3. 36. Плов с чесноком и горохом в мешочке (оши сирканизи халтаги) . . . 114
3. 37. Плов с чесноком и горохом (оши сирканизи деги) 115
3. 38. Плов с двухразовым добавлением прокаленного масла (палови нимсофиги) 115
3. 39. Плов с одноразовым добавлением прокаленного масла (палови софиги) 115
3. 40. Котлеты (катлет) 116

3. 41. Котлеты диетические (катлети парҳези) 116
3. 42. Котлеты запеченные в духовке (катлети духовкаги) 116
3. 43. Котлеты из картофельного пюре с яйцами (катлети картошкагии тухумдор) 116
3. 44. Котлеты из молотой мацы и картофельного пюре (катлет аз масо) . . 117
3. 45. Голубцы с нарезанным мясом (оши дулма) 117
3. 46. Голубцы с измельченным мясом (оши дулмаи қимаги) 118
3. 47. Айва фаршированная (оши биҳиги) 118
3. 48. Помидоры и баклажаны фаршированные (оши помидору буимҷон) . . 118
3. 49. Картофель и кабачки фаршированные (оши картошкаю кадуча) 119
3. 50. Огурцы фаршированные рисом (оши бодринг) 119
3. 51. Огурцы фаршированные мясом (оши бодринги қимаги) 120
3. 52. Перец фаршированный (оши каламфур) 120
3. 53. Голубцы с луковыми листьями (оши пиёзи) 120
3. 54. Голубцы с виноградными листьями (оши токи) 120
3. 55. Тыква фаршированная (оши тос-каду) 120
3. 56. Чебуреки с луком (барак) 121
3. 57. Манты (қасқони) 121
3. 58. Манты с тыквой (қасқонии кадуги) 122
3. 59. Пельмени диетические (душпераи парҳези) 122
3. 60. Пельмени обыкновенные (душпера) 123
3. 61. Пельмени жареные (душпераибирьён) 123
3. 62. Вареные тестовые пласты (пулони) 123
3. 63. Каша с машем и кислым молоком или кефиром (оши кичирии ч,урғоти) 124
3. 64. Каша с машем (оши кичири) 124
3. 65. Мучной соус (ҳалвои тар) 124
3. 66. Яичница с мукой (язози) 124
3. 67. Яичница с помидорами (тухум-помидор) 125
3. 68. Яичница с луком (тухум-пиёз) 125

4. МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ 125

4. 1. Лепешки с жиром (кулчи равғани) 125
4. 2. Пряники праздничные (кулчи қанди) 126
4. 3. Лепешки с луком (фатири пиези) 126
4. 4. Маца (масо) 127
4. 5. Тонкие хрустящие лепешки с бадьяном (нони токи) 128
4. 6. Тонкие хрустящие лепешки с тмином (тунук) 128
4. 7. Пирожки слоеные с орехами (самбусаи чормағзи) 128
4. 8. Пирожки слоеные с вареньем (самбусаи мураббои) 129
4. 9. Пирожки слоеные с изюмом (самбусаи мавизи) 129
4. 10. Пирожки слоеные с мясом (самбусаи гушти) 129
4. 11. Пирожки обыкновенные с мясом (перашкаи гушти) 129

4. 12. Пирожки с легкими (перашкаи шуши) 130
4. 13. Пирожки с вареньем или повидлом (перашкаи мураббои ё повидлоги) 130
4. 14. Пирожки с картофелем (перашкаи картошкаги) 130
4. 15. Пирожки с тыквой (перашкаи кадуги) 130
4. 16. Пирожки с горохом (перашкаи нахути) 131
4. 17. Жареные тестовые пласты (чалпак) 131
4. 18. Жареные тестовые пласты с кефиром (чалпаки қурғоти) 131
4. 19. Хворост (ҳушқилиқ) 131
4. 20. Чебуреки (самбусаи пурёи) 132
4. 21. Пирожки печеные обыкновенные (бичак) 133
4. 22. Пирожки печеные слоеные (бичаки варақи) 133
4. 23. Беляши обыкновенные (гуштгижда) 133
4. 24. Беляши слоеные (гуштгиждаи варақи) 133
4. 25. Хлеб — лепешки (нон) 133

5. СЛАДКИЕ БЛЮДА 135

5. 1. Пряник столовый с орехами (леқаҳ) 135
5. 2. Пряник молочный с орехами (леқаҳи ширии қормағздор) 135
5. 3. Халва (лавз) 135
5. 4. Халва пашмак (халвои пашмак) 136
5. 5. Взбитые белки яиц с сахаром (нишоло) 136
5. 6. Сироп из тутовника (шинии тут) 137
5. 7. Сироп из винограда (шинии ангур) 137
5. 8. Сироп из тутовника или винограда с корками дыни (кома) 137
5. 9. Соус (ҳалеко или харосет) 137
5. 10. Варенье из моркови (мураббои сабзиги) 137
5. 11. Варенье из айвы (мураббои биҳиги) 138
5. 12. Варенье из арбузных корок (мураббои тарбузи) 138
5. 13. Варенье из корок дыни (мураббои харбузаги) 138
5. 14. Варенье из лепестков роз (мураббои гул) 138
5. 15. Яблоки с медом (себ ба асал) 138
5. 16. Легкие с медом (шуш ба асал) 139

6. НАПИТКИ 139

6. 1. Чай с молоком (чои қаймоқи) 139
6. 2. Чай зеленый (чои кабуд) 139
6. 3. Чай черный (чои фомили) 140
6. 4. Чай с тмином (чои зираги) 140
6. 5. Чай с бадьяном (чои бодёни) 140
6. 6. Чай с мятой (чои пудинаги) 140

6. 7. Чай с базиликом (чои нозбуи) 140
6. 8. Чай ассорти (чои каландари) 140
6. 9. Чай шафрановый (чои зафари) 140
КРЕПКИЕ НАПИТКИ 141
6. 10. Вино (маё) 141
6. 11. Алкогольный напиток (арак, шехор) 141
ПРИПРАВА 142
6. 12. Винный уксус (сиркои хонаги) 142

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ 143

ЗАКОНЫ ЕВРЕЙСКОЙ ЖИЗНИ 165

Законы обрезания 165
Выкуп первенца 168
Еврейское воспитание 169
О еврейской семье 176

ДУХОВНАЯ ПИЩА ЕВРЕЯ 181

Суббота — день вечности 181
Из родника мудрости 183
С нами Б-г! 198

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 213

ПРИЛОЖЕНИЯ 214

1. Перевод мер различных продуктов в граммы (унции) 214
2. Примерное содержание пряностей в 1 г. (1/30 oz) 216
3. Масса плодов и овощей в граммах (унциях) 216
4. Примерная продолжительность тепловой обработки некоторых продуктов 217
5. Соотношение температурных шкал, по Цельсию (Ц) и Фаренгейту (Ф) . . 222
6. Соотношение мер массы и длины 222

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА 223

ОБ АВТОРАХ 224

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Искусством доброго застолья с древнейших времен славился еврейский народ. Двери праотца Авраама были всегда открыты, чтобы можно было войти в дом. Авраам кормил гостя, поил, да еще и провожал его».

В литературе о кулинарии систематизированы и описаны рецептура и технология приготовления блюд многих народов. Вместе с тем кулинария бухарских евреев, как этнической группы еврейского народа в целом, до сих пор не нашла должного отражения в печати. Этот пробел и призвана восполнить предлагаемая книга.

После того как началась так называемая политика «гласности» и «перестройки» (1985 г.) в бывшем СССР, евреи, проживающие компактно в среднеазиатских республиках, стали массово выезжать на постоянное место жительства в Израиль, США, Канаду, Австралию и другие страны. В новых социальных условиях существенно меняются привычки, язык, ментальность, культура. То же самое касается и кулинарных пристрастий. Особенно это проявляется у молодого поколения. Поэтому настоятельной стала проблема сохранения бухарско-еврейской кухни, с присущими ей традициями и обычаями.

Кулинарные рецепты — это крупицы народной мудрости, которые с годами совершенствовались, улучшались, отражали исторические события в жизни еврейского народа и прежде всего основывались на обязательном соблюдении кашрута.

В рецептуре бухарско-еврейской кухни есть такие оригинальные блюда, как: печеные баклажаны, с чесноком; курица, приготовленная по рецептуре рыбы; суп-лапша с винным уксусом; плов с зеленью; тонкие хрустящие лепешки с тмином, бадьяном и другие. Пряники праздничные (кулчи қанди) представляют собой сдобные изделия и имеют обычно треугольную форму, которая напоминает «уши Амана».

К предпочитаемым продуктам, которые употребляют в пищу бухарские евреи, относят: мясо, куры, рыба, печень говяжья и телячья, свекла, морковь, картофель, зелень и ее сочетания, фрукты.

Наиболее употребительные блюда включают: из первых — различные бульоны, заправочные супы; из вторых — мясные и рыбные в сочетании с овощами, фаршированные блюда.

При приготовлении блюд и кулинарных изделий в качестве добавки чаще всего используют винный уксус.

Пряности и зелень употребляются как в свежем, так и в сухом виде. В любое время года к блюдам подается очищенная и промытая зелень — кинза острая (тундак), укроп, лук и др. Широко распространены маринады и соления.

В бухарско-еврейской кухне используют различные способы традиционной тепловой обработки: варка в воде, варка на пару, припускание, тушение, жаренье, пассерование, запекание, выпекание, жаренье во фритюре[1]. Причем эти способы характеризуются длительной тепловой обработкой продуктов (субботний обед), варкой продуктов в мешочке (мешочный плов) и др.

Для приготовления некоторых традиционных бухарско-еврейских блюд используют чеснок (плов в мешочке с чесноком и горохом, рыба в чесночном соусе и др.)

Из хлебобулочных изделий в бухарско-еврейской кухне большой популярностью пользуются специальные тонкие лепешки, выпеченные в глиняных печах,— тандырах или духовках. Эти лепешки готовят из пресного и дрожжевого теста.

Блюда бухарско-еврейской кухни готовятся только в домашних условиях, в основном на газовых, электрических, огневых плитах.

Особенностью меню бухарско-еврейской кухни является последовательность подачи блюд. Вначале употребляют рыбу, затем холодные мясные закуски (как правило, без гарнира), горячие закуски, вторые горячие блюда, супы. Заключают трапезу чаем со сладостями, фруктами.

Технология приготовления блюд бухарских евреев в большинстве своем способствует сохранению питательных веществ и вкусовых качеств продуктов в процессе их обработки, обеспечивая минимальные потери витаминов и микроэлементов.

Из ассортимента кулинарных изделий можно выбрать блюда на любой вкус. То же относится к диетическим блюдам, приготовляемым на воде или на пару из измельченных и рубленных продуктов.

Кухня бухарских евреев бедна молочными блюдами. И это не случайно. Исследованиями ученых показано вредное влияние молока на организм

---

(1) Примечание: *Варка* осуществляется нагреванием продукта в жидкости или в атмосфере насыщенного водяного пара. *Припускание* и *тушение* — это разновидности варки. *Припускание* — это нагрев продукта в небольшом количестве жидкости или в собственном соку при закрытой крышке. В этом случае часть продукта варится в воде, а другая часть в атмосфере пара. При *тушении* в процессе тепловой обработки добавляют большое количество специй и приправ. Некоторые продукты перед тушением обжаривают. *Жаренье* характеризуется нагреванием продукта без жидкости в различных количествах жира, а также в жарочном шкафу, или на открытом огне. *Пассерование* — это обжаривание продукта до полуготовности с небольшим количеством жира или без него. *Запекание* — это тепловая обработка в духовом шкафу предварительно жареных или вареных овощных, рыбных или мясных блюд. *Выпекание* — это жарка мучных изделий в духовом шкафу. *Жаренье во фритюре* — это жарка продукта в большом количестве жира, когда продукт полностью погружается в жир.

взрослого человека. В Средней Азии наибольшее распространение имеет коровье молоко, которое, как известно, содержит много казеина (около 75%). В младенческом возрасте организм выделяет сычужный казеин, который входит в состав материнского молока. Однако с возрастом, с укреплением костной системы потребность организма в казеине отпадает, и он практически организмом не переваривается. Казеин, попадая в организм с молочными продуктами, проникает в кровь, насыщает ее избыточным кальцием, откладывается в суставах, способствует образованию камней, опухолей и т. п. Избыток кальция служит причиной ряда болезней — ревматизма, бронхита, бронхиальной астмы.

Таким образом, скудный ассортимент молочных продуктов в меню бухарских евреев, по-видимому, объясняется их отрицательным влиянием на организм взрослого человека.

Режим питания бухарских евреев согласуется с рекомендациями наших мудрецов (Талмуд, *Шаббат*, 41): «Они пишут: кто ест и не запивает, его еда — кровь; это начало желудочных заболеваний. Кто покушал и не погулял после еды — его еда загнивает; это начало дурного запаха».

В книге впервые сделана попытка систематизации блюд и кулинарных изделий бухарских евреев с позиций общепринятого классического подхода деления всех блюд на холодные, первые, вторые и т. д.

Всего в книгу включены рецептура и технология приготовления около 200 блюд и кулинарных изделий. Раскладка продуктов дана ориентировочно, в расчете на семью из 5 человек. Есть рецептуры, где масса продукта приводится применительно к 1-2 кг (приблизительно 2-4 lb) основного продукта. Количество продуктов приводится в двух измерениях: либо в массе, либо в объеме (в скобках приводятся единицы в американской системе измерения). Соль указана в рецептуре с учетом обработки мяса, кур, рыбы и других изделий в соответствии с требованиями кашрута.

Отметим, что в книгу не включены рецептура и технология приготовления многих блюд, которые хотя и готовятся бухарскими евреями, но заимствованы из узбекской, таджикской, русской кулинарии и кулинарии других народов, с которыми бухарские евреи на протяжении многих лет проживали бок о бок.

Традиции кулинарного искусства бухарских евреев связаны с добрым отношением к человеку, будь-то близкий родственник или случайный гость. Гостеприимство — отличительная черта бухарских евреев. С ним связано множество ритуалов, обрядов и обычаев, корни которых уходят в глубокую древность.

Кулинарные пристрастия формируются и изменяются под непрерывным воздействием бытовых условий.

Условия жизни бухарских евреев исторически сложились таким образом, что в целом они в большей мере сохранили религиозность среди еврейства бывшего Советского Союза. В то же время среди них есть лица, которые в меньшей степени выполняют предписания иудаизма. Но в любом случае каждый

бухарский еврей с самого рождения ощущает на себе религиозное влияние. Оно выражается в исполнении религиозных обрядов — обрезание мальчиков (*брит-мила*), поминание родителей (*йорцайт*), чтение поминальной молитвы (*каддиш*) и др. Они участвуют также в обрядах бракосочетания (*киддушин, нисуин*), мероприятиях по случаю достижения религиозного совершеннолетия детей (*бар-мицва, бат-мицва*), поминальных обрядах, проводимых в семьях родственников и друзей. Бухарские евреи всегда жили и живут, придерживаясь общепринятых человеческих норм в соответствии с еврейской национальной традицией, основы которой изложены в иудейской религии.

Авторы не ставили перед собой цели написать всё о еврейской вере, так как существует обширная литература, занимающаяся этой темой. Мы стремились отразить некоторые основополагающие моменты, которых придерживаются бухарские евреи в своем быту. Поэтому в книгу были включены молитвы, которые необходимо произносить еврею за трапезой, материалы об иудаизме, еврейской религии, морали и нравственности.

Некоторые материалы почерпнуты из книг брацлавских хасидов, в которых весьма достоверно описывается положение наших соотечественников, оказавшихся в новых экономических, общественно-политических и социальных условиях, и самое главное — их душевное состояние.

ИЗ ИСТОРИИ БУХАРСКИХ ЕВРЕЕВ

Сказал Кузари: «...Трудно себе представить, чтобы какой-нибудь народ, оказавшись в изгнании, не стал другим, а тем более в течение столь длительного времени, когда столько народов бесследно исчезло — идумеи, моавитяне и сыны Аммона, арамеи, филистимляне и халдеи, мидийцы, персы, сыны Кетуры, сабеи и многие другие».

Бухарские евреи, как этническая группа, характеризуется свойственными им особенностями в литературе, искусстве, музыке, культуре и т. д. И в то же время они являются частью мирового еврейства, объединенного общностью истории и религии, — иудаизмом.

Бухарские евреи на территории бывшего СССР (до 1985 г.) проживали компактно в Узбекистане и Таджикистане, сравнительно немного их было в России, Казахстане, Туркмении, Киргизии и других бывших союзных республиках.

В мировой литературе существует множество версий о появлении термина «бухарские» евреи и о том, как они очутились на территории среднеазиатских республик. Считается, что бухарские евреи пришли на территорию нынешнего

Узбекистана, а затем расселились по другим республикам после двух событий в истории еврейского народа: завоевания Израильского царства Ассирией в 722 году до новой эры и взятия Иерусалима в 586 году до новой эры вавилонским правителем Навуходоносором. Спасаясь от преследований, евреи пришли в эти края несколькими группами через Иран, Афганистан и Марокко.

По одной из версий, приставку «бухарские» они получили потому, что большая часть их до завоевания Россией Средней Азии проживала на территории Бухарского эмирата.

В 1-м томе Краткой еврейской энциклопедии (Иерусалим, 1976 г.) Беньямин из Туделы сообщает о крупной еврейской общине в Самарканде, существовавшей в 12 веке. Первое упоминание о еврейской общине в Бухаре относится к 13 веку.

Согласно другому преданию, передававшемуся из уст в уста, бóльшая часть азиатских евреев жила в Самарканде. Когда же в XVI веке этот город был разрушен, они переселились в Бухару.

По мнению ряда историков, часть евреев переселилась в среднеазиатский регион, и в первую очередь в Бухару и Самарканд, в I веке нашей эры. Затем они обосновались в ряде городов региона Мерв, Балх и других. Причем предпочтение отдавалось городам, через которые проходил Великий шелковый путь.

Особую страницу в истории бухарских евреев занимает их проживание в Самарканде, где они жили компактно в «Махаллаи яхудион». По документам, бухарские евреи Самарканда для покупки этой земли в 1843 году собрали 10 тыс. серебряных таньга. На приобретенном участке стали компактно застраивать дома, куда переселилось большинство бухарских евреев. Руководил жизнью в квартале «Восток» (так называлась махалля) калонтар. Здесь были построены баня, школа с обучением на иврите, ремесленные мастерские, лавки, рынок и т. д. В настоящее время бухарско-еврейская махалля включает 8 жилых кварталов.

Проживая в странах Востока, бухарские евреи использовали фарсидский язык, как язык общения, который постепенно трансформировался. В настоящее время бухарские евреи используют язык «бухори» (диалект таджикского языка). Язык «бухори» обеспечивал легкое общение с местным населением и смягчал напряженность проживания среди коренных жителей региона. На языке «бухори» велась вся культурно-просветительная жизнь среди бухарских евреев. На этом языке писали поэты, писатели, издавались религиозные книги, газеты, журналы.

На протяжении всей своей истории бухарские евреи отличались приверженностью к религии — иудаизму. В XIII веке еврейским ученым Шохин-и-Шерази был осуществлен перевод «Пятикнижия Моисея» на язык «бухори», заполнив, в некоторой степени, образовавшийся вакуум из-за отсутствия религиозной литературы на языке общения. В XVIII веке поэт Иосиф бен Ицхак создает

поэму «Книга Антиоха», посвященную Маккавеям, и поэму «Семь братьев», основанную на одной из легенд Агады. Выдающимся поэтом был Юсуф Яхуди, основавший впоследствии поэтическую школу. Видными представителями культурной интеллигенции были Хахам Шимон — автор 32 книг, Шаламо бен Пинхас Бабаджан — автор словаря на шести языках, Давид Койлаков — составитель словаря на трех языках и другие.

На языке «бухори» пишут свои произведения и современные писатели, поэты: Мордухай Бачаев («Мухиб»), Арон Шаламаев, Ильёс Малаев, Борис Исхаков, Михаил Завулунов (Завул), Миерхай Хаимов и др.

Определенную роль в культурно-просветительной жизни бухарских евреев сыграли периодические издания. В начале XX века на языке «бухори» в г. Скоблеве (Фергана, Узбекистан) Азарье Юсупов предпринял издание газеты «Рахамим» на ивритской графике. Она просуществовала с 1910 по 1916 год. Газета отражала жизнь и быт бухарских евреев, печатала материалы о религиозных еврейских событиях и обрядах, о праздниках. Однако этой газете на удалось развернуть обширную культурно-просветительную деятельность из-за малочисленности авторов, слабой материально-технической базы, нехватки типографских работников.

С 1927 по 1931 годы в г. Самарканде выходила еженедельная газета «Рошнои» («Свет»). Затем она была переименована в «Байроқи меҳнат» («Знамя труда»). Тираж этой газеты достигал трех тысяч экземпляров. Она издавалась на латинской графике и просуществовала до 1938 года.

Параллельно с 1931 по 1937 годы в г. Ташкенте двухтысячным тиражом выходил журнал «Хаети меҳнат» («Трудовая жизнь»), а с 1934 г. одновременно издавался литературный журнал «Альманахи адабиети нафиси яҳудиени маҳали». (Авторы обращают внимание, что сведения о бухарско-еврейских периодических изданиях в разных источниках даются по—разному).

Но в дальнейшем наступила мрачная пора в истории народов бывшего Советского Союза. Все было русифицировано, особым преследованиям подвергалась религиозная литература. Не миновало это лихолетье и бухарских евреев — все издания были закрыты.

Возобновился выход газеты в г. Самарканде только в январе 1992 года под названием «Шофар», как орган Культурного центра бухарских евреев. Главным редактором и организатором газеты стал Маркиэл Фазылов. На страницах газеты отражаются история и традиции бухарских евреев, религиозная жизнь, вопросы экономики, культуры, науки, здравоохранения, спорта.

В последние годы публикуются книги об истории бухарских евреев на языке иврит. В 1986 году была издана книга рабби Шломо-Хая Ниязова «Самоотверженность бухарских евреев». Автор освещает многие стороны истории, жизни, быта бухарских евреев.

В послереволюционный период бухарские евреи внесли весомый вклад в развитие науки, педагогики, культуры, искусства, юриспруденции и экономики

Узбекистана и Таджикистана. Среди них немало ученых, педагогов, врачей, музыкантов, певцов и деловых людей, обладающих высоким профессиональным мастерством. Они возглавляли и возглавляют многие новые начинания и являются лидерами на важных участках медицины, сельского хозяйства, транспорта, промышленности и в других отраслях народного хозяйства.

Приведенные краткие сведения не могут дать всеобъемлющей информации об истории бухарских евреев. Если читатель хочет получить более полные, обширные данные, он может почерпнуть их из специальной литературы. Часть из них приведена в конце данной книги.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА КАШРУТА

Соблюдение диетарных законов, кроме всего прочего, преследует сохранение еврейской индивидуальности. Шекспир знал об этом, когда устами Шейлока обратился к Бассанио: «Я буду покупать у тебя, продавать тебе, беседовать с тобой, гулять с тобой и т. д., но не буду есть с тобой, пить с тобой и молиться с тобой».

Ассортимент продуктов, количество, качество, своевременность и регулярность приема пищи решающим образом влияют на жизнедеятельность организма.

Рациональное питание значительно улучшает жизнь человека и позволяет ему без болезней прожить долгие годы.

Гастрономические привычки и пристрастия любого народа в немалой степени характеризуются географической местностью его проживания. На кухню бухарских евреев наложили отпечаток кухни народов, территории которых им приходилось проходить, пока они не достигли Средней Азии, а также кухни тех народов, среди которых им пришлось жить долгие годы. Бухарские евреи соответственно оказали влияние на кулинарию этих народов с присущей им самобытностью и оригинальностью.

Основополагающим принципом кулинарии евреев является соблюдение *кашрута*, или *кашерности*.

Еврейское слово «кашер» (подходящий, годный) означает: пища, пригодная для еврейского стола. В широком смысле это слово относится и к посуде, и к любой вещи, допускаемых к употреблению по законам Торы. В просторечии «*кашерный*» значит «правильный», «верный» (например, «*кашерное дело*»), что очень точно передает смысл этого слова. Но чаще всего этот термин относится именно к пище.

Евреи говорят: «*кашерный тефиллин*», «*кашерная мезуза*», «*кашерный цицит*». Это означает, что они правильно сделаны, удовлетворяют требованиям еврейских законов и пригодны для ритуала. Добропорядочного еврея, выполняющего свои обязанности перед Всевышним, называют *адам кашер* — «*кашерным человеком*».

Верующий еврей соблюдает *кашрут* не только потому, что он дорог его сердцу или полезен для здоровья, но и потому, что этого требует от него религия, вера отцов.

Запрет Торы есть мясо верблюда, лошади или зайца объясняется отнюдь не гигиеническими требованиями: лошадь или заяц не «грязнее» коровы или козы. Домашняя птица, например, не славится чистоплотностью, однако Тора разрешает употреблять ее в пищу.

На иврите «чистые» и «нечистые» животные называются *тагор* и *тамэ*. Эти слова характеризуют не физическую чистоту или нечистоту, а духовное и моральное состояние. Слово *тагор* означает примерно то же, что и английское pure. Это не «чистота», противопоставляемая «грязному», а чистота без примесей, «ясность». Например, *загав тагор*, чистое золото (pure gold). *Тогар гараки'а* — чистота (или ясность, сияние) небосвода. Естественно, что для ритуальных целей употребляется слово *тагор*, а не *наки* (чистый от грязи). Кроме того, понятие *тагор* связано по-видимому с представлением о сиянии и прозрачности. Ритуально чистое может стать «проводником» Божественного света, в отличие от того, что нечисто.

Тамэ — возможно, родственно арамейскому *таме* (кости) — нечисть трупа. С другой стороны, *тамэ*, как антоним слова *тагор* — от слова *демай* (смесь, смешение). Если *тагор* — чистый, без примесей, то *тамэ* — смесь, нечистое, мешающее быть проводником света святости.

В Торе есть один намек на причины ограничений: везде, где говорится о *кашруте*, содержится призыв к святости. Одиннадцатая глава книги *Вайикра*, в которой перечисляются нечистые животные, заканчивается так: «Ибо Я Б-г Всесильный ваш, освящайтесь и будьте святы, как свят Я. . . » (*Вайикра*, 11:44). Перечисление нечистых животных в главе Дварим заканчивается словами: «Ибо ты народ, посвященный Г-споду, Б-гу твоему. Не вари козленка в молоке матери его» (*Дварим*, 14:21). И далее: «И людьми святыми будете у Меня и мяса животного, растерзанного в поле, не ешьте... » (*Шмот*, 22:30).

Иудаизм реализует призыв к святости, поднимая органические потребности человека (еда, питье, половое влечение), в которых он не отличается от животных, на уровень, достойный высших созданий Творца.

Кашрут — характерный пример преображения обыденного в святое.

Накрытый стол ассоциируется в еврейской традиции с алтарем Храма. Талмуд говорит: «Когда стоял Храм, жертвы очищали человека, теперь [алтарем] стал его стол» (*Хагига*, 27а). С этим связано то, что евреям предписано обязательно солить первый ломоть хлеба во время трапезы, как солили дары,

приготовленные для жертвоприношения. С этим связан также особый порядок чтения послетрапезной молитвы *Биркат ѓамазон*, когда со стола убирают все ножи: холодное оружие, символ войны и насилия, было запрещено держать на жертвеннике — символе мира. По той же причине евреи моют руки перед едой. Омовение — необходимая процедура соблюдения священниками *(коѓаним)* ритуальной чистоты во время жертвоприношения.

За едой, в перерывах между блюдами, евреи должны разговаривать на возвышенные темы, подчеркивая тем самым священную символику стола. «Если трое ели вместе и не обменялись ни словом об учении Торы, они как будто ели от жертвоприношений язычников... Но если трое за столом говорили о Торе, то они как будто ели со стола Всевышнего» (*Авот*, 2:4). Минимальным удовлетворением этого требования является чтение *Биркат ѓамазон* после еды.

По законам *кашрута* существует множество ограничений в выборе и перемешивании сырья, способах его переработки. Разрешено к употреблению только мясо жвачных животных, имеющих раздвоенные копыта. К ним можно отнести крупный рогатый скот, овец, коз и оленей. Запрещено к употреблению мясо животных, обладающих только одним из этих признаков (например, свинья — парнокопытное, но не жвачное животное, верблюд — жвачное, но не парнокопытное). Соответственно нельзя употреблять в пищу и молоко этих животных. И, конечно, запрещено употреблять в пищу мясо животных, не обладающих ни одним из этих двух признаков.

Из птиц в пищу разрешено употреблять перистых птиц. К ним относят птиц, имеющих шпоры, зоб и мускулистый желудок с легко снимаемой внутренней оболочкой (куры, индюшки, гуси, утки, голуби).

Запрещены к употреблению все хищные, болотные и некоторые водоплавающие птицы, а также яйца этих птиц. Яйца кашерных птиц, в которых началось развитие плода, то есть имеется хоть крапинка крови, также запрещены к употреблению как в сыром, так и в обработанном виде.

Из рыбных продуктов пригодна в пищу только рыба, имеющая плавники и свободно очищаемую чешую (карп, лосось, форель, сельдь, макрель, щука и др.). Это относится и к икре этих рыб.

При обработке рыбы необходимо учесть, что в мозгу, печени, во внутренностях, во рту, в ушах встречаются черви. Их необходимо удалить. В некоторых случаях на рыбе у плавников снаружи и на самих плавниках, во рту и позади обнаруживают маленьких насекомых, которые по внешнему виду напоминают чечевицу. Эти места тщательно проверяют, а насекомых удаляют.

Скот и птицу режет специально подготовленный резник — *шохет*. В его обязанности входит: выявление возможности употребления в пищу (является *кашером* или нет) мяса животного; следить, чтобы кровь была полностью выпущена. Ибо, как сказано в Библии, «Если кто-либо из дома Израилева. . . ест кровь чью бы то ни было, Я отлучу его от Своего народа; ибо жизнь этого

создания (животного) в крови. . . Поэтому Я говорю Израилю: ''Никто из вас не должен есть кровь''» (*Вайикра*, 17:10).

Резник тщательно осматривает скотину для убоя, проверяет внутренности зарезанного животного.

Мясо павшего животного, растерзанного диким зверем, имевшего дефекты или повреждения, а также зарезанного не по правилам, в пищу употреблять нельзя. Даже если животное «чистое», не все его части разрешается употреблять в пищу. Так, запрещено нутряное сало вокруг желудка (*хелев*) и кишечника, внутрипочечный жир. Нельзя есть также бедро млекопитающего, если из него не удален седалищный нерв (*гид ѓанаше*). (Кроме оленя, косули). Только после удаления этого сухожилия и соединенных с ним кровеносных сосудов мясо можно есть. Практически для приготовления пищи используют только части передней полутуши.

Сырое мясо подвергается специальной обработке, что способствует максимальному удалению крови, его дозреванию и приданию специфического вкуса блюдам, приготовленным из него.

Дальнейшая обработка мяса также играет существенную роль и выполняется по следующей схеме:

убирают кости и копыта; удаляют кровеносные сосуды, зачищают от кровяных сгустков и пленок; тщательно моют в холодной проточной воде, затем замачивают в воде при комнатной температуре на 30 мин так, чтобы вода полностью покрывала мясо, при этом оно смягчается; мясо перекладывают в плетеную корзинку, дуршлаг или на наклонную сплошную доску и дают стечь крови, посыпают солью среднего помола все стороны, все щели и разрезы и выдерживают в течение часа.

Прямую кишку и другие кишки солят с внешней стороны, где они покрыты жиром. Если в желудке теленка оказалось молоко, его выливают перед замачиванием, а затем замачивают желудок, как обычное мясо; селезенку вымачивают и солят вместе с другим мясом, перед замачиванием снимают с нее оболочку, на которой есть запрещенный жир. Ее зачищают также от жил. Берут конец жилки, тянут ее и вытягивают с тремя ниточными жилками.

У сердца отрезают кончик, вскрывают и выпускают скопившуюся кровь и кашеруют так же, как мясо.

С печени снимают поверхностную пленку, тщательно промывают. Так как в печени много крови, до жарения печень прокалывают в нескольких местах или разрезают вдоль, промывают, солят, держат на открытом огне, пока не станет пригодной для еды, затем трижды промывают.

Мясо, предназначенное для фарша, кашеруют перед измельчением.

При посоле предпочтение отдают соли среднего помола, так как мелкая соль будет растворяться слишком быстро, а крупная соль будет скатываться с поверхности мяса. Соль должна быть сухой — так обеспечивается равномерное покрытие мяса.

После удаления с птицы перьев тушку осмаливают на огне, для снятия оставшегося пушка, затем отделяют голову, удаляют большой кровеносный сосуд в шее и другие кровяные жилы, пищевод и трахею; вынимают внутренности, годные части отдельно засаливают, желудок предварительно вскрывают и очищают.

Тушку засаливают снаружи и изнутри, поворачивают вниз вскрытой стороной, чтобы кровь внутри не скапливалась и стекала.

Яйца, обнаруженные внутри курицы, также вымачивают и высаливают отдельно от тушки. Они считаются мясом и их нельзя употреблять в пищу вместе с молочными продуктами.

У птиц нужно тщательно обтереть места разреза на горле, а также изнутри в тех местах, где видна кровь. Часто встречаются места, где кровь скопилась из-за ранения или от удара; это место перед замачиванием нужно вырезать.

Если вода очень холодная, то перед замачиванием мяса ее надо выдержать в теплом месте, ибо от холодной воды мясо становится твердым и потом во время соления кровь трудно будет удалить.

Если по ошибке мясо и птица оставались в воде сутки, то и мясо, и посуду употреблять запрещено.

Если после вымачивания мясо разрезают, то следует хорошо прополоскать место разреза, чтобы и оттуда удалить кровь.

Мясу, которое затвердело от холода, нужно дать оттаять, но нельзя класть его возле горячей печки. В случае необходимости его можно замочить в теплой воде.

После замачивания мяса нужно стряхнуть с него воду, чтобы соль потом не растворилась в этой воде. Нужно следить также, чтобы мясо не становилось совсем сухим и чтобы соль с него не ссыпалась.

Мозговые кости, соединенные с мясом, солят вместе с мясом. Если они отделены от мяса, их нужно солить отдельно, причем не следует класть их во время засолки около мяса.

Легкое перед засолкой разрезают и вскрывают большие кровеносные сосуды.

Мясо и птицу очищают от соли стряхиванием, затем трижды моют под проточной водой или прополаскивают в холодной или теплой воде.

Мясо кашеруется не позже 72 часов с момента *шхиты*.

Миску, в которой вымачивают мясо, и доску нельзя использовать в других целях.

Голову перед замачиванием разрезают, вынимают мозг, разрывают оболочку на нем, вымачивают и солят отдельно. Голову солят как изнутри, так и снаружи. Соль можно сыпать прямо на шерсть.

У ног животных перед замачиванием срезают концы копыт, чтобы дать выход крови, стекающей из ног. Соль сыпят прямо на шерсть.

Одним из существенных принципов кашерности является категорическое запрещение сочетания мяса и мясопродуктов с молочными продуктами ни в сыром, ни в обработанном виде. Под запрет подпадает также мясо птицы.

Нельзя подвергать тепловой обработке мясные и молочные блюда в одной посуде, даже если эта пища предназначена не для человека.

Нельзя есть молочные продукты вместе с мясопродуктами в любом виде.

Эти правила в последние годы получили научные подтверждения в исследованиях диетологов, которые подтверждают исключительную вредность для организма смешения протеинов, содержащихся как в мясе, так и в молочных продуктах.

Как для мясной, так и для молочной пищи используют отдельную посуду — с момента обработки до момента употребления, то есть имеются казан для обработки мяса и мясопродуктов, тарелка и столовый прибор для мяса и мясопродуктов и соответственно — для молочных продуктов.

Молочную пищу можно употреблять после мясной по истечении не менее 6 часов. Объясняется это тем, что животные жиры перевариваются медленно; кроме того, кусочки мяса могут застрять между зубами.

После молочных блюд перерыв для употребления мясных блюд не обязателен (можно прополоскать рот или съесть кусочек хлеба). В некоторых общинах делают перерыв в 1 час. Исключением являются некоторые молочные блюда, как, например, твердые сыры, после употребления которых перерыв такой же, как и для мясных блюд — 6 часов.

Эти ограничения не распространяются на «нейтральную» пищу — парвэ. Последняя не содержит ни мясных, ни молочных продуктов. К парвэ относятся рыба, яйца, овощи и фрукты, зерновые, кофе, сахар, соль, искусственные продукты и т. д. Эти продукты можно употреблять как с молоком, так и с мясом.

«Нейтральная» пища, приготовленная в посуде для мяса, должна подаваться на стол в «мясных» тарелках. Ее нельзя есть вместе с молочными продуктами. Однако она не становится «мясной», и сразу же следом за нею можно есть молочные блюда.

Разделение мясной и молочной продукции осуществляется на всем пути перемещения. Это относится и к кухне, где делают две мойки: для молочной и столовой посуды.

Если на стол одновременно подают молочные и мясные блюда (разным людям, конечно), то проводят четкую границу между ними, например, ставят тарелки на разные скатерти.

Употребление с мясом заменителей масла и продуктов растительного происхождения, имеющих вкус и вид молочных, позволяет расширить кулинарные возможности. В отношении этих ингридиентов нет *галахических* запретов.

Любая посуда, в которой готовили и мясо и молоко, считается некашерной, ибо вбирает в себя частички того и другого продукта. Поэтому разделяют кухонную утварь, столовые приборы и столовое белье: по цвету, форме, размеру или отмечают все это особыми знаками.

Любая кашерная пища, которая варилась, пеклась, жарилась в той же посуде, что и некашерная, считается некашерной.

Любая кашерная пища, приготовленная в кашерной посуде, но подаваемая в *горячем* виде в некашерной тарелке, становится некашерной. Это связано с тем, что горячая еда вбирает частички запретных продуктов даже из вымытой некашерной посуды.

Виноградное вино в еврейской традиции занимает особое место. Оно используется для освящения Субботы, праздников, семейных торжеств (*брит-мила, бар-мицва*) и других. Во время существования Храма жертвенный алтарь обильно поливался вином.

Тора не разрешает пить вино, которое используется в обрядах идолопоклонников и называется на иврите *яин несех*. Если к вину прикасался идолопоклонник, оно становится запретным на любой стадии изготовления.

Однако, если вино заранее прокипятить, запрет *яин несех* снимается. Напитки, приготовленные неевреями не из винограда (например, фруктовые вина, виски, водка), евреям разрешены к употреблению.

Если по ошибке в кашерную посуду попала некашерная пища или перепутали мясную и молочную посуду, необходимо ее очистить, кашеровать. Не вся посуда поддается кашерованию. Эмалированную, глиняную, керамическую, фарфоровую и фаянсовую посуду кашеровать нельзя; металлическую, деревянную и, по мнению некоторых авторитетов, пластмассовую — можно.

Посуда кашеруется в следующих случаях:

— Если посуда или продукты были горячими в момент соприкосновения.

— Если контакт между ними продолжался более двадцати четырех часов.

— Если в составе блюд были острые приправы.

Существуют два основных способа кашерования: погружение в кипяток и прокаливание. Все зависит от вида посуды и от того, каким образом она была осквернена. Кастрюли, горшки, миски кашеруют кипятком. Сковороды, казаны, противни, решетки — нагреванием докрасна.

Нельзя кашеровать посуду, имеющую щербины, трещины, труднодоступные отверстия, так как ее невозможно тщательно вымыть.

Основные правила кашерования кипячением:

* прежде всего предмет нужно тщательно вымыть;

* перед обработкой им (как и сосудом, куда его будут опускать) нельзя пользоваться, как минимум, сутки;

* посуду нужно погрузить в кипяток, а затем промыть холодной водой.

Если посуда настолько велика, что не помещается в другой сосуд, ее нужно наполнить водой до краев и довести до кипения, чтобы вода выплескивалась, бросить раскаленный камень.

Печи и плиты, на которых готовили некашерную пищу, можно очистить, тщательно вымыв их и затем нагревая до максимальной температуры в течение получаса. (Точно также очищают их накануне праздника *Песах*).

Окунание посуды *(тевилат келим)*

При покупке металлической или стеклянной посуды, даже если посуда новая, купленная у нееврея, нельзя пользоваться ею до тех пор, пока она не будет погружена в *микву*.

Миква представляет собой специальный бассейн, который заполнен натуральной водой (родниковая, дождевая, талая). Этим снимается с нее ритуальная нечистота, и она становится чистой и годной к употреблению. Окунание посуды в микву — окончательный этап кашерования. Перед окунанием одного предмета произносят *браха*: «*Барух Ата А-до-най Э-ло-гей-ну Мэлэх Гаолам ашер кидешану бемицвотав вецивану ал тевилат кели*». Если предметов несколько, то произносят: «*ал тевилат келим*».

Деревянная посуда не подлежит окунанию; если же на ней есть металлические обручи, ее нужно окунать без *браха*. Глиняная посуда также не требует окунания, но если она покрыта изнутри свинцовой глазурью, ее нужно окунать без *браха*. То же относится и к фаянсовой посуде.

Старая посуда, бывшая в употреблении у нееврея и требующая ошпаривания или прокаливания, чтобы она стала кашерной, подвергается после этого окунанию.

Окунанию подвергается только посуда, применяемая для хранения или подачи продуктов, которые можно есть сражу же, без специального приготовления. Железные же противни, на которых готовят мацу или выпекают тесто, иглы, которыми зашивают шейку с фаршем, и т. п., не следует окунать. Ножом резника и свежевателя туш можно пользоваться и как столовыми, поэтому их нужно окунать без *браха*. Мангал, на который ставят шпажки с нанизанным продуктом над открытым огнем, не требует окунания, так как сама пища непосредственно его не касается.

Бутылки и банки, в которых держат напитки, нужно окунать без *браха*.

Посуда перед окунанием должна быть чистой, без ржавчины. Если она обнаруживается, то ее снимают с помощью ацетона или металлической ваты. Погружать посуду нужно всю сразу и так, чтобы она оказалась покрытой водой. То же относится к посуде с ручкой: погружающий ее в воду должен сначала окунуть в этот водоем руки, а затем уже погрузить в нее посуду. Не нужно крепко сжимать руками посуду во время окунания.

Когда окунают посуду с узким горлышком, следят, чтобы вода до краев наполнила посуду: вода должна омывать всю поверхность посуды как снаружи, так и изнутри.

Мальчику до 13 лет и девочке до 12 лет не рекомендуется проведение этого ритуального омовения посуды.

Запрещено окунать посуду в Субботу и в праздники.

БЛАГОСЛОВЕНИЯ НА РАЗНЫЕ ВИДЫ ПИЩИ

«И будешь ты есть и насыщаться, и благословлять будешь Б-га своего» (Дварим, 8:10)

Евреи приучены смотреть на пищу не как на самоцель, а как на средство к достижению цели. Наша цель в жизни — это служить нашему Творцу, а для этого необходимо иметь здоровое тело и здоровый дух. Разумеется, служение Б-гу включает также служение нашему ближнему, — наши обязанности к нашим ближним являются частью наших обязанностей к Б-гу.

Перед тем, как мы едим что-нибудь, мы произносим *браха*, благословляя Б-га за данную нам пищу, причем каждый вид пищи имеет свою особую *браха*. Благословляют как мужчины, так и женщины и дети. Благословения эти напоминают нам, что мы не только зависимы от Б-га во всем, что касается нашего питания, но что сам прием пищи является частью нашего служения Б-гу. По этой же причине мы произносим благословение также и после еды, — не только для того, чтобы выразить Б-гу нашу благодарность за то, что Он дал нам возможность насытиться, но и для того, чтобы напомнить самим себе о необходимости употребить полученную от съеденных продуктов энергию на дело служения Б-гу.

Царь Давид установил для еврейского народа правило: каждый еврей должен произносить 100 благословений каждый день! Мы должны произнести благословение над каждой вещью в мире, перед тем, как мы получим от нее удовольствие. Так что вместе с благословениями, содержащимися в молитве, можно легко произнести 100 благословений в течение всего дня.

Наши мудрецы говорят, что тот, кто наслаждается благами мира сего без произнесения соответствующего благословения, — тот грабитель. Какой смысл вложен в это? В книге Псалмов есть два стиха, которые как будто противоречат друг другу. Один из них гласит: «Б-гу [принадлежит] земля и все наполняющее ее» (*Теѓилим*, 24:1). В другом месте сказано: «... а землю Он отдал людям» (*Теѓилим*, 115:16). Талмуд объясняет: «Здесь *до* благословения, а там *после*... ». То есть до произнесения благодарственной молитвы земля и все ее богатства — собственность Всевышнего, и тот, кто вкушает от этих

благ, не благодаря Хозяина, как бы грабит чужое добро. Благословивший же как бы приобрел их в собственность и вправе ими пользоваться. Когда мы благодарим Всевышнего за дарованную Им пищу, Он посылает Свое благословение на землю. Но когда люди «берут силой», злоупотребляя Его милостью, Он наказывает их и проклятие нисходит на землю.

Перед тем как приступить к трапезе, омывают руки. Делают это с помощью специальной кружки или любого другого чистого и целого сосуда (стакана, чашки). Сначала три раза поливают правую, а потом точно также — левую руку и произносят:

Барух Ата А-до-най Э-ло-гей-ну Мэлех Га'олам Ашер Кидешану Бемицвотав Вецивану Ал Нетилат Ядайим.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, освятивший нас Своими заповедями и заповедавший нам омывать руки.)

В еврейской жизни всегда отводилось особое место хлебу. Хлеб носит в себе духовный смысл и память о священном столе — шулхане, — установленном в Храме, который содержал 12 отделений для 12 Колен Израилевых. Каждую пятницу *коганим* выпекали 12 хлебов, чтобы ими сменить испеченные в предыдущую пятницу. И всякий раз хлеба, пролежавшие целую неделю открытыми, оставались свежими и теплыми как новоиспеченные. В память об этом чудесном явлении евреи выпекают халу, сплетенную из шести частей. Бухарские евреи в основной своей массе не выпекают халу, а приготавливают хлеб из дрожжевого теста в виде лепешек.

В зависимости от состава теста мучные изделия делятся на два вида: *Лехем* — в состав теста наряду с водой входят и другие компоненты, но их общее количество меньше количества воды; *Мезонот* — тесто замешивается не на воде, а на другой жидкости (растительное масло, яйца и др.). Соответственно различны их благословения.

В зависимости от благословения все продукты подразделяются на 6 групп:

1. Хлеб, маца, тоқи — «*Лехем*»;
2. Кондитерские изделия — «*Мезонот*»;
3. Изделия из винограда: вина, соки — «*Гагафен*»;
4. Плоды деревьев: фрукты — «*Пери Гаэц*»;
5. Плоды земли: овощи и бананы — «*Пери Гаадама*»;
6. Все остальные продукты: мясо, рыба, вода, молоко и др. — «*Шегакол Нигья Бидваро*».

Если к столу подали хлеб и другую пищу, произносят благословение над хлебом (в таком случае над другими видами пищи не нужно произносить благословений):

Барух Ата А-до-най Э-ло-гей-ну Мэлех Га'олам Гамоци Лэхем Мин Гаарец.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, производящий хлеб из земли).

Над едой, сваренной из зерен или приготовленной из муки следующих пяти злаков: пшеницы, ячменя, полбы, овса, ржи, — произносят следующее благословение:

Барух Ата А-до-най Э-ло-ѓейну Мэлех Ѓа'олам Борэ Миней Мезонот.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, Сотворивший разнообразные виды пищи, которая насыщает).

Перед тем, как пить вино, произносят следующее благословение:

Барух Ата А-до-най Э-ло-ѓейну Мэлех Ѓа'олам Борэ Пери Ѓагафен.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, Сотворивший плод лозы виноградной).

Прежде, чем есть фрукты, говорят:

Барух Ата А-до-най Э-ло-ѓейну Мэлех Ѓа'олам Борэ Пери Ѓаэц.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, Сотворивший плод дерева).

Прежде, чем есть овощи и зелень, говорят:

Барух Ата А-до-най Э-ло-ѓейну Мэлех Ѓа'олам Борэ Пери Ѓаадама.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, Сотворивший плод земли).

Перед тем, как пить любой напиток, кроме вина, есть мясо, рыбу, яйца, сыр и другое, говорят:

Барух Ата А-до-най Э-ло-ѓейну Мэлех Ѓа'олам Шеѓакол Ниѓья Бидваро.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, по Чьему слову возникло всё).

Надев новую одежду, вкушая первый раз в году фрукты и в других подобных случаях говорят:

Барух Ата А-до-най Э-ло-ѓейну Мэлех Ѓа'олам Шеѓехеяну Векиеману Веѓигиану Лазман Ѓазэ.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, Который сохранил нам жизнь и существование и дал нам дожить до этого времени).

Это же благословение произносят, зажигая свечи и совершая *Киддуш* в первые два дня праздников *Песах, Шавуот, Суккот, Рош-Ѓашана, Шмини-Ацерет и Симхат-Тора,* а также в первый день *Хануки*.

Увидев молнию или падающую звезду, говорят:

Барух Ата А-до-най Э-ло-ѓейну Мэлех Ѓа'олам Осэ Маасэ Брейшит.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, Творящий мироздание).

Благословение произносят вслух, при этом пищу необходимо держать в правой руке. Нельзя разговаривать с момента произнесения благословения до первого глотка.

При употреблении нескольких продуктов, относящихся к разным уровням благословений, следуют такому порядку предпочтений: *мезонот, ѓагафен, ѓаэц, ѓаадама, шеѓакол.*

В Субботу и в праздники вначале произносят благословение на вино — *киддуш*, а затем *лехем* или *мезонот.*

БЛАГОСЛОВЕНИЯ ПОСЛЕ ЕДЫ

Окончив трапезу, произносят завершающие ее благословения. Если ели хлеб (пусть даже в небольшом количестве — до 30 г), читают *Биркат ѓамазон* — полную застольную молитву.

Маим ахроним

После чтения вводных псалмов и стихов следует обычай *маим ахроним* — вторичное мытье рук, на этот раз только кончиков пальцев, перед самым началом чтения *Биркат ѓамазон.*

Перед *Маим ахроним* читают следующий стих: «Вот удел человеку беззаконному от Б-га, и наследие, определенное ему Вседержателем!» (*Иов*, 20:29). После *Маим ахроним* читают следующий стих: «И сказал Он мне: ''это трапеза, которая перед Превечным''» (*Иехезкиель*, 41:22).

Обычай *Маим ахроним* и уместность упомянутых стихов в данном случае имеют следующее объяснение.

Обычай мыть кончики пальцев после обеда объясняют необходимостью смывания *Мелах седомит* («Седомская соль»), которая могла пристать к кончикам пальцев и которая могла вредить глазам, если она (или другая нечисть) коснется их.

Это соображение является только одной из причин обычая. Все наши обычаи взяты из Торы, которая включает как Писаный, так и Устный закон (Мишна, Талмуд и т. д.). Тора безгранична и неисчерпаема в своей мудрости; таковы также ее законы и заветы, *мицвот*, имеющие бесконечное число причин и объяснений.

Гигиеническая основа *Маим ахроним* — это только одна из объясняющих обычай причин. Более глубокое объяснение исходит из символического значения *Мелах седомит.*

Только человек, который сам претерпел чувство голода, может действительно понимать другого человека, умирающего с голода. Эта мысль наиболее ярко выражается следующей народной мудростью: «Сытый

голодного не разумеет». Известно, как относились жители библейского города Седом к странникам и бедным людям, появлявшимся у них. Даже жена Лота была заражена этим видом *Мелах седомит*, и не случайно она сама превратилась в соляной столб (комментарии РаШИ, *Берейшит*, 19:26).

Поэтому, когда наши мудрецы говорят, что *Мелах седомит* «вредна для глаз», они, по всей видимости, связывают это с опасностью заразиться образом мышления по Седому, который может затуманить мозги человека с полным желудком; опасностью стать «слепым» к нуждам и страданиям бедных людей.

В этой связи раскрывается смысл, который наши мудрецы придают стиху «Освящайте же себя и будьте святы, ибо Я Превечный, Б-г ваш» (*Ваикра*, 20:7), а именно: «Освящайте себя» — это мытье рук перед едой и «будьте святы» — мытье рук после еды — *Маим ахроним* (*Берахот*, 53б; *Хулин*, 105а).

Таким образом, недостаточно сидеть за столом с чистыми руками и чистыми мыслями, необходимо быть чистыми и святыми также и после обеда и не позволять «соли Седома» приставать к себе и загрязнять свои мысли и понятия по примеру жителей Седома, превратившихся в зверей из-за своей жадности.

Биркат Ѓамазон

Биркат ѓамазон (застольная молитва) состоит из четырех отдельных частей. Первая часть начинается и заканчивается благословением; вторая и третья заканчиваются благословениями, а четвертая начинается благословением.

Первое благословение

Первый раздел начинается словами: «Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, питающий весь мир благом Своим».

В Талмуде (*Берахот*, 48б) сказано, что *Моше-рабейну* установил это благословение, когда начала падать манна, чтобы кормить Сынов Израилевых во время их странствования по пустыне на пути из Египта в Страну Обетованную. Впервые манна появилась 15 Ияра 2448 года иудейской эры (1310 г. до н.э.), т.е. через один месяц после Исхода евреев из Египта. Позже, когда евреям была дана Тора, в ней появился завет: «И поешь и насытишься, и благослови Превечного, Б-га твоего» (*Деварим*, 8:10).

В первом благословении застольной молитвы мы славим Б-га за то, что по великой благости Своей Он питает всех и дает жизнь всему миру, обеспечив все творения повседневной пищей. С этой целью приводятся здесь два стиха из Теѓиллим. Эта часть заканчивается *брахой*: «Благословен Ты, Б-г, кормящий всех».

Барух Ата А-до-най Э-ло-ѓейну Мэлех Ѓаолам Ѓазан Эт Ѓаолам Куло Бэтуво Бэхэйн Бэхэсед Увэрахамим, Ѓу Нотэйн Лэхем Лэхол Басар Ки Лэолам Хасдо, Увэтуво Ѓагадол Тамид Ло Хасар Лану, Вэал Йехсар Лану Мазон

Лэолам Ваэд, Баавур Шмо Гагадол, Ки Гу Эл Зон Умэфарнес Лакол Умэйтив Лакол, Умэйхин Мазон Лэхол Брийотав Ашер Бара, Каамур Потэях Эт Ядэха, Умасбиа' Лэхол Хай Рацон, Барух Ата А-до-най Газан Эт Гакол.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, питающий весь мир благом Своим. Милостью, любовью и милосердием Он дает хлеб всякой плоти — ибо вовеки милость Его. И благодаря Его безграничному благоволению к нам всегда, не было недостатка у нас и не будет недостка в еде впредь, во веки веков, — благодаря Имени Его Великому. Ибо Он — Б-г, питающий всех и содержащий всех и благодетельствующий всем и приготовляющий пищу для всех существ Его, которых Он сотворил. Как сказано: «Открываешь Ты Руку Свою и удовлетворяешь желание всякого живого существа» (*Псалмы*, 145:16). Благословен Ты, Б-г, кормящий всех).

Второе благословение

Согласно тому же источнику из Талмуда (*Берахот*, 48б), второе благословение составил Иеошуа, когда он ввел сынов Израилевых в Землю Обетованную. Благословение выражает нашу благодарность Б-гу особенно за все то, чем Он отличил нас, Свой уникальный народ: за освобождение нас из Египетского рабства; за союз (*брит*), который запечатлен в нашей плоти, и за Тору и *мицвот*, которые преподал нам. Нашу благодарность Б-гу мы выражаем также и за нашу жизнь и пищу, жалованные нам «каждый день, во всякое время, в каждый час». Благословение продолжается особой ссылкой на упомянутый выше стих, который содержит завет читать застольную молитву: «И будешь ты есть досыта, и благословишь Б-га Всесильного твоего за землю благодатную, которую Он дал тебе» (*Деварим*, 8:10).

Второе благословение было введено, когда евреи вошли в свою страну и начали есть ее продукты, выращенные на ее земле, — хлеб земной. Поэтому, получает ли человек свой хлеб легко, как манну небесную, или должен тяжело трудиться для этого, он так или иначе обязан благодарить Б-га за свой хлеб насущный.

Нодэ Леха, Адонай Элогэйну, 'Ал Шегинхалта Лаавотейну Эрец Хэмда Това Урехава, Ве'ал Шегоцейтану Адонай Элогэйну Мээрец Мицраим Уфедитану Мибет 'Авадим, Ве'ал Беритха Шехатамта Бивесарену, Ве'ал Торатха Шелимадетану, Ве'ал Хукэха Шегода'тану Ве'ал Хайим Хейн Вахэсед Шехонантану Ве'ал Ахилат Мазон Шаата Зан Умефарнэс Отану Тамид Бехол Йом Увехол Эйт Увехол Ша'а.

(Благодарим Тебя, Б-г Всесильный наш, за то, что Ты дал в наследие отцам нашим землю прелестную, благодатную и обширную; и за то, что Ты, Б-же Всесильный наш, вывел нас из земли Египетской и вызволил нас из дома рабства; за знак союза Твоего с нами, которым Ты отметил плоть нашу; за Учение Твое, которому Ты научил нас; за уставы Твои, которые Ты возвестил

нам; за жизнь, милость и благоволение, которыми Ты одарил нас, и за пищу, которой Ты питаешь нас, обеспечивая непрестанно: ежедневно, во всякое время и во всякий час...)

В дни *Ханука* и *Пурим* читают молитву *Веал Ганисим,* выражая благодарность Б-гу за чудеса, совершенные Им в эти дни для нашего спасения. Эта молитва помещена в середине второго благословения подобно тому, как она помещена в *Шемоне Эсре* в середине благодарственной молитвы после *Модим.*

...И за все, Б-же Всесильный наш, мы благодарим и благословляем Тебя, — да будет Имя Твое благословенно в устах всех живых непрестанно во веки веков. Как написано: «И будешь ты есть досыта, и благословишь Б-га Всесильного твоего за землю благодатную, которую Он дал тебе» (*Деварим,* 8:10). Благословен Ты, Б-г, за землю и за пищу.

Третье благословение

Приведенный выше источник из Талмуда указывает на то, что третье благословение было введено царем Давидом. Оно начинается словами: «Сжалься, о Б-же Всесильный наш, над Израилем, народом Твоим, и над Иерусалимом, городом Твоим, и над Сионом, селением величия Твоего, и над царским домом Давида, помазанника Твоего». К этому добавлены слова его сына, царя Соломона, после постройки им *Бет-Гамикдаша*: «. . . и над Храмом великим и святым, на котором наречено Имя Твое».

Благословение включает молитву за пищу, получаемую не благодаря дарам людским, а только из «Руки Твоей обильной, открытой, святой и щедрой».

Рахем А-до-най Э-ло-гейну ал-Исраел амеха веал-Ерушалаим иреха. Веал Цион мишкан кводеха веал малхут бейт Давид мешихеха веал-габайит гагадол вегакадош шеникра шимха алав: Э-ло-гейну авину реейну (в Шаббат — роейну) зонейну парнесейну вехалкелейну вегарвихейну вегарвах лану А-до-най Э-ло-гейну мегейра миколь царотейну: вена ал-тацрихейну А-до-най Э-ло-гейну, ло лидей матнат басар вадам вело лидей галваатам ки им леядеха гамлеа гаптуха гакдоша вегархава шело невош вело никалем леолам ваед.

(Сжалься, о Б-же Всесильный наш, над Израилем, народом Твоим, и над Иерусалимом, городом Твоим, и над Сионом, обителью Славы Твоей, и над царским домом Давида, помазанника Твоего, и над Храмом великим и святым, на котором наречено Имя Твое. Всесильный наш, Отец, Пастырь наш, питай, обеспечивай, содержи нас в достатке, Б-же Всесильный наш, и избавь нас от всех наших бед. И не принуждай нас, Б-же Всесильный наш, (прибегать) к подаяниям смертных и к их займам, а только к Руке Твоей обильной, открытой, святой и щедрой, чтобы не испытывать нам стеснения и не быть посрамленными вовек.)

В Субботу здесь добавляют особую молитву — *Реце* («Благоволи»). В этой молитве мы просим Б-га, чтобы Он благоволил принять от нас наше соблю-

дение Его *мицвот*, особенно «заповеди о Седьмом дне этом, Субботе великой и святой», и чтобы беда и печаль не омрачили наш святой день отдыха и Б-жественной любви.

В дни *Рош-ходеш* и в праздничные дни читают также молитву *Яале веяво*.

Благословение продолжается молитвой за восстановление Иерусалима, города святого, вскоре, в наши же дни, и заканчивается *браха*:

«Благословен Ты, Б-г, восстанавливающий Иерусалим по милосердию Своему. Амен»

Обычно не принято произносить «Амен» после себя, после собственной *брахи*. Однако в конце третьего благословения застольной молитвы помещено слово «Амен» с тем, чтобы отделить первые три благословения, основанные на прямом указании Письменной Торы, от четвертого благословения, являющегося установкой раввинов, — Устной Торы.

Увеней Ерушалаим ир гакодеш бимгейра веямейну. Барух Ата А-до-най боне берахамав Ерушалаим. Амен.

(Восстанови же Иерусалим, город святой, вскоре, в наши дни. Благословен Ты, Б-г, восстанавливающий Иерусалим по милосердию Своему. Амен.)

Четвертое благословение

Четвертое благословение в *Биркат гамазон* является выражением благодарности Б-гу, «Властелину хорошему и благодетельствующему всем ежедневно». Она была введена Синедрином в Явне в пятнадцатый день месяца Ав, в тот день, когда евреи добились разрешения римских властей похоронить мучеников Бетара. Свершилось чудо — после многих лет со дня их смерти тела умерших не подверглись тлену. В память об этом событии и чтобы напомнить нам, что Б-г «благодетельствовал нам, благодетельствует и будет благодетельствовать», раввины ввели эту четвертую бенедикцию в *Биркат гамазон*.

К этому благословению были в дальнейшем добавлены некоторые моления, начинающиеся словом *Гарахаман* — «Всемилостивый», в том числе: «Всемилостивый! Да сокрушит Он ярмо изгнания с шеи нашей, и поведет нас в землю нашу с поднятой головой!» «Всемилостивый! Да пошлет Он обильное благословение в этот дом и на этот стол, за которым мы ели!» Есть также молитва за родителей и семью и молитва, чтобы Всемилостивый помог нам быть достойными дней *Машиаха* и жизни вечной.

В *Шаббат, Рош-ходеш, Йом-Тов, Рош-Гашана* и *Суккот* читают дополнительный *Гарахаман*.

Биркат гамазон заканчивается надлежащими стихами из Танаха.

Особое, более краткое благословение произносят после пищи, приготовленной из муки или сваренной из зерен следующих пяти злаков: пшеницы, ячменя, полбы, овса, ржи, а также после вина или виноградного сока, маслин, фиников.

Это благословение называется *Браха меэйн шалош*: «Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной,

после мучных изделий: за пищу и за средства к существованию,

после вина: за виноградную лозу и за плод винограда,

после фруктов: за дерево и плод древесный,

за урожай полей и за землю прелестную, благодатную и обширную,

которую Ты соблаговолил отдать в наследие отцам нашим, чтобы есть плоды ее и насыщаться благом ее. Сжалься, о Б-же Всесильный наш, над Израилем, народом Твоим, и над Иерусалимом, городом Твоим, и над Сионом, обителью Славы Твоей, и над алтарем Твоим и над Храмом Твоим. Восстанови Иерусалим, город Святости Твоей, скоро, в наши дни, и введи нас в него, возрадуй нас в нем, и мы будем благословлять Тебя в святости и в чистоте,

в *Шаббат:* Укрепи нас в день Субботний этот,

в *Рош-ходеш* (новомесячье): и вспомяни нас к добру в день новолуния этот,

в *Рош-Гашана:* и вспомяни нас к добру в день праздника *Рош-Гашана* этот,

в *Песах:* и вспомяни нас к добру в день праздника Опресноков этот,

в *Шавуот:* и вспомяни нас к добру в день праздника *Шавуот* этот,

в *Суккот:* и вспомяни нас к добру в день праздника *Суккот* этот,

в *Шмини-Ацерет* и *Симхат-Тора:* и вспомяни нас к добру в день праздника *Шмини-Ацерет* этот,

ибо Ты, Б-г, — благ и благодетельствуешь всем, и мы будем благодарить Тебя за землю и за...

после мучных изделий: ...пищу. Благословен Ты, Б-г, за землю и пищу.

после вина: ...плод виноградный. Благословен Ты, Б-г, за землю и за плод виноградный.

после фруктов: ...за плоды. Благословен Ты, Б-г, за землю и за плоды.

Барух Ата А-до-най Э-ло-гейну Мелех Гаолам,

после мучных изделий: *ал гамихья веал гакалкала,*

после вина: *ал гагефен веал при гагефен,*

после фруктов: *ал гаэц веал при гаэц,*

веал тнуват гасаде шеал эрэц хемда това урехава шерацита вегинхалта лаавотейну леехол мипирья велисбоа митува, рахем на А-до-най Э-ло-гейну ал Исраел амеха веал Ерушалаим ireха веал Цион мишкан кводеха веал мизбехеха веал гехалеха, увне Ерушалаим ир гакодеш бимгейра веямейну вегаалейну летоха, весамхейну ва уневарехеха бикдуша уветогора,

в *Шаббат*: *урце вегахалицейну бейом гашабат газе,*

в *Рош-ходеш* (новомесячье): *везахрейну летова бейом рош гаходеш газе,*

в *Рош-Гашана*: *везахрейну летова бейом газикарон газе,*

в *Песах*: *везахрейну летова бейом хаг гамацот газе,*

в *Шавуот*: *везахрейну летова бейом хаг гаШавуот газе,*

в *Суккот*: *везахрейну летова бейом хаг гасукот газе,*

в *Шмини-Ацерет* и *Симхат-Тора*: *везахрейну летова бейом шмини ацерет гахаг газе.*

Ки Ата А-до-най тов уметив лакол веноде леха ал...

после мучных изделий: ...*гаарец веал гамихья,*
после вина: ...*гаарец веал при гагефен,*
после фруктов: ...*гаарец веал гаперот.*
Барух Ата А-до-най ал гаарец...
после мучных изделий: ...*веал гамихья,*
после вина: ...*веал при гагефен,*
после фруктов: ...*веал гаперот.*

После всех других видов пищи произносят еще более краткое благословение, называемое «*Борэ нефашот работ*»:

Барух Ата А-до-най Э-ло-гейну Мелех Гаолам боре нефашот работ вехесронан ал кол ма шебарата легахьот багем нефеш кол хай. Барух хей гаоламим.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, создавший многие души и их потребности, за все, что Ты создал, чтобы поддерживать жизнь души всякого живого существа. Благословен Тот, Кто есть Жизнь миров!)

ПИЩА — ИСТОЧНИК РАДОСТИ И ЗДОРОВЬЯ

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Правильное питание приносит здоровье, силы, бодрость и красоту.

Как сказал французский физиолог Брилья-Саварен: «Животное насыщается, человек ест, умный человек умеет питаться». Умение питаться предполагает разумное, умеренное и своевременное питание, то есть культуру питания. Учатся этому смолоду, пока человек еще не приобрел болезней от неумеренного питания.

Причиной большинства болезней являются излишества в еде. Немного вредной пищи не приносит столько вреда, сколько полезная пища в чрезмерно больших количествах. Специалисты утверждают, что прекращать еду следует тогда, когда еще немного хочется есть, также нельзя сильно растягивать время еды, если хотите избежать негативных последствий.

Перед едой полезно чувствовать некоторую усталость от работы или ходьбы, чтобы тело было разогрето трудом, как сказано: «В поте лица твоего

есть будешь хлеб» (*Берейшит*, 3:19), а также: «И праздного хлеба не ест» (*Мишлей*, 31:27).

Нормальная диета взрослого человека должна содержать ровно столько пищевых продуктов (горючего и строительного материала), сколько ему необходимо для выработки энергии и замены погибших клеток новыми.

Жизнь взрослого человека характеризуется динамическим равновесием между поступлением пищевых веществ, процессами их превращения и выведением из организма в виде продуктов распада. Нарушение такого равновесия чревато неприятными последствиями: с одной стороны — возможно накопление неиспользованных излишков строительного материала и отложение жировых запасов, с другой стороны, усиленное сгорание пищевых материалов и, в результате, — исхудание и истощение сил.

Младенцы и дети, организм которых находится в периоде развития и роста, нуждаются в добавочном строительном материале (белки), а взрослые, занимающиеся тяжелым физическим трудом,— в дополнительном горючем материале (жиры и углеводы). Недостаток белка в питании приводит к резкому отставанию развития ребенка, значительным нарушениям в здоровье взрослых: понижается сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, падает трудоспособность, появляется вялость и т.п. Превышение прихода пищи над ее расходом вредно отражается на здоровьи, возлагая на сердце и другие внутренние органы дополнительную работу.

Рациональное питание человека в зависимости от возраста, характера труда, пола должно содержать точно установленное количество белков, жиров, углеводов и витаминов. Так, 1 грамм белков или углеводов дает каждый в отдельности 4 килокалории, а 1 грамм жиров — 9 килокалорий. Таким образом, жиры, как производители тепловой энергии, имеют ценность более чем в два раза большую, чем белки и углеводы. Это необходимо учитывать при составлении диеты.

Ежедневная норма калорий для человека, покрывающих его энергетические затраты, зависит от интенсивности труда. Например, строителю, занимающемуся тяжелым физическим трудом, требуется ежедневно 4000 килокалорий; продавцу, занимающемуся умеренным физическим трудом, — 3000 килокалорий; человеку, ведущему сидячий образ жизни, — 2000 килокалорий; а человеку, лежащему в постели, — всего 1500 килокалорий.

В нормальной ежедневной диете, содержащей около 3000 килокалорий, питательные элементы распределяются следующим образом: белки — 120 г, углеводы — 500 г, жиры — 50 г, вода — 6 стаканов; кальций — 0,68 г, фосфор — 1,32 г, железо — 0,15 г, столовая соль — 2,0 г, витамины А, В, С, Д, Е, РР — в требуемом количестве.

Большое значение имеет сбалансированность незаменимых аминокислот, которые не синтезируются организмом, а удовлетворяются только за счет

пищи. Всего их восемь, но наиболее важными из них являются триптофан, метионин и лизин.

Триптофан — стимулятор роста — обладает многообразным биологическим действием. Потребность организма человека — около 1 г в сутки. Наибольшее количество его содержится в мясе и рыбе — около 0,2 г в 100 г продукта.

Метионин необходим пожилым людям как средство предупреждения ожирения печени и профилактики атеросклероза, а также детям для нормального развития. Суточная потребность — около 3 г. Наилучшими поставщиками являются мясо и рыба, по 0,5 г в 100 г продукта. Много его также в зеленом горошке и вареной фасоли.

Основное назначение *лизина* — поддержание необходимого уровня гемоглобина в крови. Потребность в лизине составляет 3-5 г в сутки. Основные поставщики — мясо, рыба, яйца — содержат 1,5 г лизина в 100 г продукта.

Овощи и фрукты содержат в больших количествах клетчатку и пектиновые вещества, которые служат главным источником витаминов и улучшают работу кишечника. Например, витамин «инозит» успокаивает нервную систему, способствует предупреждению атеросклероза. Суточная потребность — 1 г. В большом количестве содержится в апельсинах (~250 мг в 100 г продукта), зеленом горошке (240 мг), дыне (140 мг), кочанном салате (кову), капусте и др.

Пища влияет не только на организм человека, но и на его духовное состояние.

В этом смысле поучителен нижеследующий рассказ.

Два еврейских купца отправились однажды искать счастья на широких просторах России. Фортуна улыбнулась им, и они были удачливы. Все было бы хорошо, если бы не вмешался *Ецер Гара* (злой нрав человека).

Когда два купца путешествовали по большим и малым городам и деревням, они сочли слишком трудным соблюдать *идишкайт*, особенно — *кашрут*.

Неделями они не могли найти кашерного мяса. Постепенно они начали думать, что их здоровье пострадает, если они лишат себя еды, которую можно было достать: лучше бы, конечно, кашерную, но если ее нет — тогда пусть это будет любая другая пища. Попробовав однажды с неохотой, они в следующий раз уже ели с меньшим отвращением, пока, наконец, даже перестали испытывать чувство вины: так один грех вел к другому.

Однажды они набрели на красивый дом, окруженный прекрасным садом в приятной сельской местности. Они поспешили к дому и позвонили у двери, надеясь, что это быть может гостиница. К их удивлению, хозяином дома оказался еврей. Он пригласил их войти и принял очень гостеприимно. «Я могу предложить вам комнату на ночь и еду, но она не кошерная».

Купцы ответили: «Мы евреи, но мы не слишком переживаем, если пища некашерная. Лишь бы она была вкусной».

Хозяин дома надолго исчез и затем, наконец, появился с двумя высокими мускулистыми мужчинами — его сыновьями, которые имели весьма свирепый вид. Они закрыли двери и ставни и вытащили длинные острые ножи.

Два перепуганных купца увидели, что попались в ловушку. «Вы чудаки, — сказал им хозяин. — Вы думали, мы стали богатыми, потому что держим гостиницу?» Затем он и его сыновья бросились на купцов со своими ножами.

Купцы упали на колени, прося пощады. Но хозяина и его сыновей не тронули их слезы и мольбы. Хозяин, однако, сказал, что он позволит им переночевать и «позаботится» о них на следующий день.

Наутро отец и его сыновья вошли в комнату купцов. Кровь застыла в их жилах, когда они снова увидели наставленные на них ножи. Купцы решили, что пришел их конец. Они просили дать им еще один день, чтобы они могли помолиться Б-гу и просить у Него прощения за то, что они нарушали столько Его заповедей.

Отец и сыновья согласились. Они заперли двери и вышли, подслушивая, как купцы в слезах говорили друг другу, как глупы и неблагодарны они были. Они заслужили того, что Б-г допускает, чтобы они умирали такими молодыми. Какой прок в накопленном ими богатстве? Оно только ускорило их смерть.

Два купца провели бессонную ночь, наполненную молитвами и раскаянием. Только они заснули к утру, как их разбудил звук открывающейся двери и голоса отца и сыновей, приветливо желающих им доброго утра.

Внесли горячий самовар с пирогами, водкой и аппетитными закусками.

Они не могли поверить своим глазам и думали, что это сон. Разве могли быть эти три дружелюбных человека убийцами, которые угрожали им своими ножами и, казалось, готовы были перерезать им глотки?

Старший «убийца», отец, стоял, улыбаясь над двумя пленниками, и говорил им: «Мои дорогие братья, кушайте и пейте и когда вы отдохнете, уходите с миром».

Купцы были ошеломлены. Когда они, наконец, обрели дар речи, то сказали хозяину:

«Если у тебя не было намерения убить нас, зачем же ты заставил нас так страдать?»

«Я расскажу вам историю, — сказал он. — И вам все станет ясно. Когда-то я был очень беден. У меня была маленькая гостиница, которую я арендовал, и я с трудом зарабатывал на жизнь. Однажды ко мне приехали очень важные господа, один из которых был весьма благочестивого вида. Его седая борода, широкий лоб и выразительные глаза произвели неизгладимое впечатление на меня. Вскоре я узнал, что это был Рабби Шнеур-Залман из Ляд — основоположник хасидизма ХаБаД. Я-то знал, как обходиться с такими гостями. Прежде, чем уйти, Рав позвал меня в свою комнату, благословил и пожелал успеха в делах. Затем он добавил: «У тебя будет большая гостиница, и много евреев будут останавливаться. Когда-нибудь к тебе придут два еврея, которые будут готовы есть некашерную пищу. Напугай их чем-нибудь так, чтобы они раскаялись». Этот святой Цадик давно умер, и я забыл, что он мне сказал. Тем временем я разбогател и построил эту большую гостиницу. Много

еврейских путников останавливались у меня, но пока никто из приходящих не просил меня накормить их трефной пищей. Когда вы появились, я вдруг вспомнил слова Рава. Я спросил вас, не будете ли вы есть некашерную пищу, и вы с готовностью согласились. Тогда я понял, что вы и есть те два человека, которых имел в виду Рабби из Ляд.

Всевышний помог вам в честь святого Рава: вы вернулись на путь Истины. Теперь вы можете идти домой с легким сердцем, потому что вы не только спасли свои жизни и богатство, но, что еще более важно, — вы спасли ваши души».

Всегда будьте снисходительны и терпеливы к окружающим, особенно во время трапезы. Раздражительность и нервозность во время еды очень вредны для здоровья. Именно во время трапезы чаще всего возникают ссоры и скандалы. Для этого можно найти множество кажущихся причин: то еда недосолена, то слишком много воды в супе, дети не хотят есть и т. д. Все это приводит к тому, что человек перевозбуждается, пища плохо переваривается в желудке, и, в конце концов, он может заболеть. Поэтому во время любой трапезы наберитесь терпения к родным, вооружитесь миром и любовью...

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПРОДУКТАХ

Мало кто задается вопросом, откуда к нам пришли продукты, которые ежедневно появляются на нашем столе, между тем их история во многих случаях весьма интересна.

Более того, имеются факты, показывающие, что многие продукты, такие как апельсины, абрикосы, сахар, рис, корица и др., были ввезены во многие страны евреями.

ПШЕНИЦА родом из Мессопотамии. Отсюда на каравеллах Колумба она была завезена в Америку.

Родина ЯЧМЕНЯ — Синай, Аравия, Кавказ. С Кавказа этот злак распространился по всей Центральной Европе.

КУКУРУЗА (маис) начала свое путешествие по свету из Южной Америки — местности, которая в настоящее время включает в себя Эквадор и Колумбию. По некоторым источникам, родиной кукурузы является Флорида.

ПОДСОЛНЕЧНИК, известный под названием «перуанский цветок», родом из Мексики.

Родиной САХАРНОГО ТРОСТНИКА считаются Бенгалия и Индонезия. В 6 веке до нашей эры Индия уже производила сахар из сахарного тростника. В Америку сахарный тростник завез Колумб. В Северной Америке под него были выделены плантации в Южной Флориде и Луизиане.

РИС начали возделывать в Китае за 3000 лет до нашей эры. В Средней Азии (бассейн реки Сыр-Дарьи) он появился в V веке до нашей эры. В XVII веке он «прописался» в Северной Америке.

Родина ФАСОЛИ — американский континент. Первоначально ее возделывали в Центральной и Южной Америке и в Мексике.

ТОМАТ родом из Мексики, где он известен как томатль («крупная ягода»). В Северной Америке долгие годы (вплоть до прошлого века) томат не употребляли в пищу, считая его ядовитым плодом.

ОГУРЦЫ распространились по миру из Северо-Западной Индии, где о них знали еще более 3000 лет до нашей эры.

КАПУСТА была известна жителям Древнего Израиля и Египта. У египтян отварная капуста считалась сладким блюдом. В начале нашей эры в трактате по сельскому хозяйству отмечалось: "Очень полезно есть немного капусты перед обедом и после обеда". Восточная медицина рекомендует сильно разваренную капусту для закрепления желудка, улучшения сна, укрепления зрения.

ЛУК возделывают с древнейших времен в Китае, а затем в Индии и Египте. В египетских гробницах находили остатки луковиц. Солдатам в Древней Греции и в Риме в пищу добавляли много лука, что придавало им, как считалось, силу, храбрость и энергию.

УКРОП и ПЕТРУШКА были известны человечеству с древних времен, но они тогда не использовались в пищу. В Древнем Египте и Греции венки из петрушки надевали на голову как символ горя. В большинстве стран петрушка появилась совсем недавно, всего 300-400 лет тому назад. Древняя восточная медицина рекомендует укроп для лучшего переваривания пищи, а в сочетании с медом — как противоядное средство.

МАСЛИНЫ (оливки) культивировались с доисторических времен в Израиле, Малой Азии. Эта культура известна во всех средиземноморских странах. Оливковая ветвь с давних времен считается символом мира. Древняя восточная медицина рекомендует употреблять спелые зеленые маслины, настоенные в соленой воде вместе с едой, так как они укрепляют желудок, «дубят» его ткань, возбуждают аппетит и половую потенцию, но в тоже время являются причиной бессонницы и худобы.

Родиной ЗЕМЛЯНОГО ОРЕХА (арахиса) являются Бразилия и Перу. В XV веке земляной орех был завезен в Азию и Африку. Во Франции он впервые был использован как пищевой продукт в середине XIX столетия.

КАКАО пришло из Мексики. Ацтеки готовили из какао-бобов ароматный напиток — чокоатль. В начале XVI века оно было завезено в Испанию и стало популярным напитком чоколате. Оттуда он распространился во Францию и другие страны.

Родина КОФЕ — Эфиопия. Примерно в XIV веке кофейное дерево было завезено в Аравию. Кофе также проник в Палестину, Иран, Ирак, Сирию, Турцию, Ливан, Египет. В конце XVI века кофе завезли в Венецию, откуда

началось его дальнейшее путешествие по Европе. В XVII веке голландцы завезли кофе в Южную Америку. В настоящее время Бразилия является основным поставщиком кофе, а город Сан-Паулу — «кофейной столицей» мира.

МЕД как продукт питания был известен еще в древнейшие времена. Почти все древние народы приписывали меду исключительные свойства. Древним евреям пчеловодство было знакомо около 4000 лет тому назад. В Торе неоднократно упоминается о Ханаане как земле, по которой текут молоко и мед. Царь Соломон многократно советовал своему сыну:"Сын мой, ешь мед, потому что он хорош, и медовые соты, которые сладки для твоего вкуса".

ЧАЙ подарили миру китайцы. Он упоминается у них впервые почти 4700 лет тому назад. Они также научили человечество употреблять чай как напиток. Китайское «ча» означает «молодой листочек». Напиток из сухого черного чая «ча-и». Все другие народы мира заимствовали свои наименования чая у китайцев.

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ

Очень часто названия пищевых продуктов и атрибутов, связанных с приготовлением пищи, раскрывают тайну их происхождения, пути их перемещения, историю появления у различных народов. Вот некоторые из них.

НАРЗАН — минеральный напиток, который распространен на Северном Кавказе. Название ему дали кабардинцы, у них он считается напитком нартов — богатырей сказаний и легенд.

ЛИКЕР обязан своим происхождением латинскому слову «ликоур», что означает в переводе жидкость.

РЮМКА — от немецкого слова «ремер» - зеленый пузатый стакан для вина. Маленький стаканчик назвали рюмкой.

БАЛЫК — в большинстве языков тюркской группы этим словом называют «свежую рыбу». В настоящее время это слово обозначает спинку рыбы, приготовленную по специальной технологии.

ШАШЛЫК своим происхождением обязан также тюркской группе языков. Базовым является слово «шиш» - вертел, то есть пища, приготовленная на вертеле.

ГОВЯДИНА уходит своими корнями к старославянскому слову «говяда», которым назывались бык и корова.

Слово МУКА происходит от слова «мучити» — в смысле мельчить, дробить, толочь, делать мягким.

СУП происходит от итальянского слова «зурф»; оно означает, что-то размягченное, «то, что пьют».

ОЛАДЬИ — от древнегреческого слова «елайон» — масло. Оладьи — это масляные лепешки.

ПЕЛЬМЕНИ — это слово пришло из Сибири. Происходит из удмуртского языка от слов «пель» — ухо и «нянь» — хлеб.

СМЕТАНА — названа ввиду того, что ее сметают (сгребают) с отстоявшегося кислого молока. А СЛИВКИ — это то, что сливают с отстоявшегося свежего молока.

ВИНЕГРЕТ — от французского слова «винэгр» (дословно — «уксус»). Таким образом, «винегрет» означает «уксусный салат».

САХАР — от латинского слова «сахарум», в свою очередь туда оно попало из санскритского «саркара», что означает «гравий», «песок».

БЛЮДО — от немецкого слова «теллер», которое затем трансформировалось при написании в «талерка» и приобрело сегодняшнее звучание — «тарелка».

Слово АППЕТИТ происходит от немецкого «аппетит», которое в свою очередь произошло от латинского «аппетитус», что означает сильное желание.

ПРЯНИК — от слова пряный, в это изделие кладут имбирь, душистый перец и прочие пряности.

ЧЕСНОК — от старого значения слова «чесать» — «обрывать», «отделять», так как головка чеснока состоит из зубцов, которые легко отделяются друг от друга.

ШПИНАТ заимствован из немецкого языка «спинат», которое в свою очередь пришло из латинского — «спинаси».

БАКЛАЖАН («синие помидоры») восходит корнями к персидскому слову «бадлижан».

Слово МОРКОВЬ происходит, по всей вероятности, от готского слова «маухро» и от древненемецкого «морха», что означает «желтая репа».

АРБУЗ — название, заимствованное от персидского слова «харбуза». Хотя у персов это слово обозначает дыню.

АПЕЛЬСИН — происходит от двух немецких слов «апфель» — яблоко и «сина» — Китай, то есть «китайское яблоко».

АЙВА, или медовое яблоко, по-гречески «мелимелон». На латыни айва называлась «милемелум». Позже как названье варенья из айвы оно пришло из португальского языка как «мармелада» и из французского — как «мармелад»

Слово АБРИКОС происходит от латинского «прекокс», что означает «скороспелый»

ПЕРСИК также происходит от латинского «персикум», что означает персидский. Латинское «малум персикум» означает «персидское яблоко».

АЛЫЧА — это слово на персидском и на тюркском языках имеет одинаковые выражения: «алуча» — «слива».

ХАЛВА — является трансформацией арабского слова «халвият», что означает «сладости».

МАКАРОНЫ — полагают, что они произошли от греческого «макариа» — что буквально «кушанье из ячменной муки», в переносном смысле — «благодать, счастье». На итальянском языке это слово звучит «маккарони», чему оно и обязано своим сегодняшним произношением.

БАР — от английского слова «барьер» (застава, шлагбаум). Из этого слова для характеристики питейного заведения взят только первый слог «бар». Сейчас баром называют даже маленькие рестораны, закусочные, где продают не только пиво, алкогольные напитки, но и безалкогольные и даже молоко. От слова «бар» образовалось и другое английское слово - «бармен».

ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

*Для сокращения времени приготовления блюд пищу нужно готовить в посуде с утолщенным дном, диаметр которого должен соответствовать размерам газовой или электрической конфорки.

*Для варки овощей целесообразно использовать добротную эмалированную посуду без признаков отколовшейся эмали.

*Если молоко не пастеризовано, перед употреблением его необходимо вскипятить.

*Для кипячения молока лучше использовать посуду с утолщенным дном, что предотвращает его подгорание. Такой же эффект можно получить, если кастрюлю предварительно ополоснуть холодной водой.

*Для предотвращения растрескивания эмали в горячую эмалированную посуду нельзя наливать холодную воду.

*Дно пригоревшей посуды легко очищается, если на него толстым слоем насыпать соль и выдержать несколько часов.

*Тампон, смоченный уксусом, легко удаляет ржавые подтеки с эмалированной посуды.

*Для удаления жировых веществ алюминиевую посуду моют горячей водой с мылом и небольшим количеством нашатырного спирта.

*Темный налет с алюминиевой посуды снимают тампоном, смоченным в растворе воды и уксуса в соотношении 1:1. После этого кастрюлю промывают теплой водой.

*Для очищения от накипи чайника или других предметов их необходимо подержать без воды 2-3 мин на плите. В результате накипь отстает от стенок. Удалить накипь со стенок посуды можно также, если в ней кипятить 1-2 часа воду с растворенным уксусом (на 1 л (~1 qt) воды 4-5 ложек уксуса).

*Для предотвращения отложения накипи воду пропускают через специальное магнитное антинакипное устройство.

*После просеивания муки сито промывают холодной водой, просушивают, выдерживают несколько секунд над огнем для очищения ячеек.

*Мясорубка легко очищается после пропускания жирного мяса, если через нее пропустить картофелину и только потом промыть.

*Если лезвие ножа потереть о половинку лука, он легко очищается от ржавчины.

*Для того, чтобы серебряные ножи, вилки и ложки всегда блестели, их следует после употребления опустить в кипящую воду с небольшим количеством пищевой соды или помыть в мыльной воде с небольшим количеством нашатырного спирта.

*Алюминиевая посуда будет блестеть, если ее почистить мелом или смесью мела с глиной.

*Для удаления загрязнений с никелированной посуды ее протирают изнутри смесью уксуса и соли, а снаружи — порошком мела.

*Чугунную сковородку и казан моют горячей водой с мылом, чистят песком. Перед употреблением на дно новой чугунной сковородки или чугунного казана насыпают соль, прокаливают, затем натирают этой же солью, вытирают, смазывают жиром и вновь прокаливают.

*Срок службы фарфоровой и глиняной посуды можно увеличить, если перед употреблением положить ее на несколько часов в холодную воду, а затем прополоскать горячей водой.

*Для мытья фарфоровой посуды лучше использовать теплый раствор соли (100 г (~3 oz) соли на 1 л (~1 qt) воды).

*Для сохранения позолоты на фарфоровой посуде при мойке не рекомендуется употреблять соду.

*Для мытья хрустальной посуды используют теплую воду с несколькими каплями нашатырного спирта. Мытую посуду протирают бумажной салфеткой.

*Чтобы хрусталь дольше сохранял свой первоначальный вид, его сначала протирают подсиненным крахмалом, а затем шерстяной салфеткой.

*Для закалки стеклянной посуды (для увеличения срока службы) ее перед употреблением следует прокипятить. Для этого на дно кастрюли укладывают слой песка, загружают посуду, заливают водой, кипятят 15 мин, добавляют 50-100 г (~1-3 oz) соли и кипятят 30 мин, охлаждают, посуду вынимают, ополаскивают в чистой воде.

*Стеклянную посуду необходимо мыть горячей водой с разведенной в ней 30-40 г (~1 oz) сухой горчицы, ополоснуть в чистой горячей воде, просушить.

*Ножи не следует нагревать, так как стальное лезвие при нагреве теряет прочность и эластичность.

*Для удаления загрязнений с ножей и вилок их протирают лимонным соком, а затем мягкой шерстяной салфеткой.

*Ножи, вилки и ложки из нержавеющей стали моют теплой водой с мылом, затем ополаскивают чистой водой.

*Ножи, вилки и ложки приобретают первоначальный блеск, если их протереть разрезанным сырым картофелем.

*Запах рыбы или чеснока, которыми пахнет кухонная посуда, можно удалить, если промыть ее теплой водой с уксусом (1 ст. ложка уксуса на 1 л (~1 qt) воды).

*Для удаления запаха лука нужно налить на дно посуды 2 ст ложки уксуса, кипятить 2-3 мин, затем вымыть посуду песком с мылом.

*Столовые приборы, протертые солью крупного помола, легко очищаются от запаха лука.

*Колбаса дольше сохраняется, если ее держать в подвешенном состоянии в прохладном, хорошо проветриваемом месте.

*Фарш нельзя хранить, так как он является питательной средой для микроорганизмов. Изделия из фарша необходимо тут же подвергать тепловой обработке.

*Доброкачественность мяса проверяется надавливанием на него пальцем. Если образованная ямка быстро выравнивается, мясо доброкачественное.

*Перед панированием мозги обсушивают.

*Не следует готовить котлеты из слишком жирного мяса, так как при жарке они сильно уменьшаются в размерах и плохо сохраняют форму.

*Котлеты будут вкуснее и нежнее, если для замешивания фарша использовать воду, оставшуюся от вымачивания хлеба.

*Если в фарш добавить сырой и слегка поджаренный лук (то и другое — поровну), а также немного сырого картофеля, натертого на мелкой терке, то вкус котлет намного улучшится.

*Разогретое вчерашнее мясо будет иметь вкус свежеприготовленного, если его предварительно обрызгать холодной водой, затем положить на сковороду с маслом и поставить на плиту.

*При прокалывании готового жареного мяса и птицы вилка проходит свободно, выделяя прозрачный сок.

*При прокалывании готового вареного мяса и птицы вилка проходит в мякоть. Мякоть легко отделяется от костей.

*Вареные языки нарезают наискось, начиная с толстого конца.

*Перед тем, как печь мясо на чугунной шумовке, ее необходимо предварительно смазать жиром, нагреть и затем положить мясо. В противном случае мясо будет прилипать к шумовке.

*Доброкачественная птица имеет желто-белую кожицу с розовым оттенком, без пятен; чистый, блестящий и упругий клюв; плотный внутренний жир — светло-желтого цвета.

*Во время опаливания тушки птицы необходимо исключить образование складок, для чего нужно развернуть крылья, расправить ножки и оттянуть шею птицы.

*Чтобы жесткое мясо старой птицы после варки было мягче, в посуду, где она готовится, добавляют немного уксуса.

*Вкус птицы улучшается, если ее перед жаркой сбрызнуть лимонным соком.

*Мясо птицы с костью прожаривается быстрее, чем без кости.

*Для того, чтобы птица не пригорела и не сушилась при запекании, в духовку ставят емкость с водой.

*При жарке птицы в шкафу тушку кладут на противень спинкой вниз. Жирную птицу поливают небольшим количеством горячей воды, недостаточно жирную — растопленным куриным жиром. Жидкость добавляют после того, как из птицы начнет выделяться сок.

*Тушка птицы будет ароматнее, если перед жареньем в духовке ее полить белым вином.

*Заранее приготовленную птицу перед употреблением повторно кипятят или прожаривают.

*Если перед разогревом птицу сбрызнуть холодной водой, то она будет значительно вкуснее и сочнее.

*Для придания пикантного вкуса и аромата печеночному паштету в него добавляют немного коньяку.

*Если перед жареньем в духовке тушку птицы обжарить со всех сторон, то ее мясо будет сочнее и вкуснее.

*При жаренье мясо нужно класть в сковородку той же стороной, которая была нарезана ножом. В противном случае мясо теряет много сока.

*Если суп по каким-либо причинам оказался пересоленным, то в него необходимо опустить мешочек с рисом и прокипятить. Рис хорошо впитывает соль.

*Доброкачественность яиц проверяется просмотром их на свету. У испорченных яиц легко обнаружить темные пятна.

*В 10%-ной соленой воде свежие яйца падают на дно, а несвежие всплывают на поверхность.

*Для отделения белка от желтка используют воронку, куда опускают разбитое яйцо, при этом белок соскальзывает вниз, а желток остается в воронке.

*Для сохранения неиспользованных белков или желтков их кладут в чашку, заливают холодной водой и устанавливают в прохладном месте.

*Для равномерного распределения яйца в супе его необходимо предварительно смешать с небольшим количеством (1 стакан) охлажденного супа.

*Вареное яйцо вращается быстро и долго, сырое останавливается, сделав 2-3 оборота.

*Сбивать яичные белки будет легче, если их предварительно охладить или добавить в них щепотку соли мелкого помола. Взбивать белки необходимо в прохладном месте.

*Яйца всмятку варятся в кипящей воде 2-3 мин, в мешочек — 3-5 мин, вкрутую — 7-8 мин.

*Рыбу в холодильнике необходимо хранить в соответствии с допустимым товарным соседством, нельзя рядом размещать молочные продукты, колбасы и т. п.

*Вскрытые рыбные консервы следует переложить из жестяных банок в стеклянную или керамическую посуду.

*При размораживании рыбу опускают в холодную воду (2-2,5 л (~2-3 qt) воды на 1 кг (~2 lb) рыбы).

*При разделке рыбу не следует изгибать и сдавливать для предотвращения вытекания сока.

*Чешуя рыбы, плотно прилегающая к коже, легко удаляется, если рыбу на несколько секунд погрузить в горячую воду.

*Добавление в фарш и бульон незначительного количества сахара улучшает вкус фаршированной рыбы.

*При появлении плесени на солениях ее необходимо удалить, стенки сосуда протереть, добавить небольшое количество соли, перемешивать рассол несколько раз в течение 2-3 дней.

*Сваренные овощи не держат в воде, в которой они варились, а откидывают на дуршлаг.

*Сырые овощи не теряют несколько дней свежесть, если их завернуть во влажное полотенце.

*Зелень хорошо сохраняется в холодном месте в течение нескольких дней, если она уложена в полиэтиленовый мешочек.

*Чтобы руки не почернели от овощей, включая картофель, последние необходимо чистить и резать нержавеющим ножом.

*Руки, почерневшие от чистки овощей, можно отмыть мездрой лимона или ревенем.

*При нарезке лук не будет щипать глаза, если его держать в холодной воде.

*Нарезанный зеленый лук при длительном хранении портится.

*Чтобы быстрее очистить картофель, сваренный в кожуре, его сразу после варки обдают холодной водой.

*Горох, маш и другие бобовые не рекомендуется замачивать в горячей воде, так как содержащийся в них белок свертывается.

*Соль долго будет оставаться сухой, если в солонку добавить 2-3 рисовых зерна или небольшое количество крахмала.

*Свежие дрожжи хорошо сохраняются в муке, если их тщательно завернуть в кусок пергаментной бумаги.

*Быстрозамороженные овощи следует, не размораживая, поместить в кипящую воду.

*Суп-лапша будет прозрачнее, если лапшу сначала опустить на одну минуту в горячую воду, откинуть на дуршлаг и только после этого сварить в бульоне.

*Готовое дрожжевое тесто не должно перестаиваться, — от этого ухудшается его качество. Изделия из такого теста имеют кислый вкус.

*При обминании тесто обогащается кислородом, что способствует развитию дрожжей и значительному увеличению теста в объеме.

*В помещении, где разделывают тесто, не должно быть сквозняков. Из-за этого на изделиях образуется грубая корочка.

*Тонко раскатанное тесто можно легко переложить на кондитерский лист, если тесто посыпать мукой и навернуть на скалку, а на листе развернуть.

*Если выпеченные мучные изделия завернуть в полотняные полотенца или уложить в плотно закрывающуюся посуду, то они гораздо дольше сохраняют свежесть.

*Яйца, добавленные в тесто, повышают его эластичность. Изделия получаются более нежные и пышные.

*Для того, чтобы отварной картофель был более вкусным, в воду при варке надо добавить несколько долек чеснока.

*При жарении на мангалах над раскаленными углями необходимо следить за тем, чтобы они не дымили, иначе готовые изделия приобретают запах дыма.

*Чтобы при варке на пару повысить температуту кипения воды, в нее добавляют небольшое количество поваренной соли.

КУХОННАЯ ПОСУДА И ПРИБОРЫ

Для быстрого и качественного приготовления различных блюд, в домашних условиях важным требованием является хорошо оборудованная кухня с необходимым набором посуды и утвари. Ниже приведен основной перечень необходимой посуды и утвари бухарско-еврейской кухни.

Набор алюминиевых и чугунных казанов емкостью 1, 2, 4, 6, 8 л (~1, 2, 4, 6, 8 qt) (рис. 1а) — для приготовления вторых блюд, жарки котлет, рыбы и т. п.

Половник (рис. 1б) — для разлива жидких блюд, вязких каш и т. п.

Шумовки (рис. 1в) — для снятия пены с супов, сиропов, перемешивания вторых блюд. Чугунная шумовка может быть использована для жарки мяса над раскаленными углями.

Набор низких и высоких алюминиевых и эмалированных кастрюль емкостью 2, 4, 6, 8, 10 л (~2, 4, 6, 8, 10 qt) (рис. 1г) — для варки мяса, птицы, первых блюд, овощей, лапши, тестовых пластов, пельменей и т. п.

Набор сковород чугунных или из какого-либо сплава, толстостенных с низкими и высокими бортиками (рис. 1д) — для приготовления изделий из яиц, жареных мясных шариков и т. п.

Котлы-касканы из листового алюминия или из нержавеющей стали (рис. 2), предназначенные для варки манты, состоят из двух и более кастрюль, устанавливаемых одна на другую. Верхние кастрюли не имеют дна, в них помещены решетки с отверстиями, на которые кладут продукт. Каждая кастрюля снаружи имеет по две прикрепленные ручки, а закрывающая верхнюю кастрюлю крышка — одну. Касканы могут быть с электронагревателем и без него.

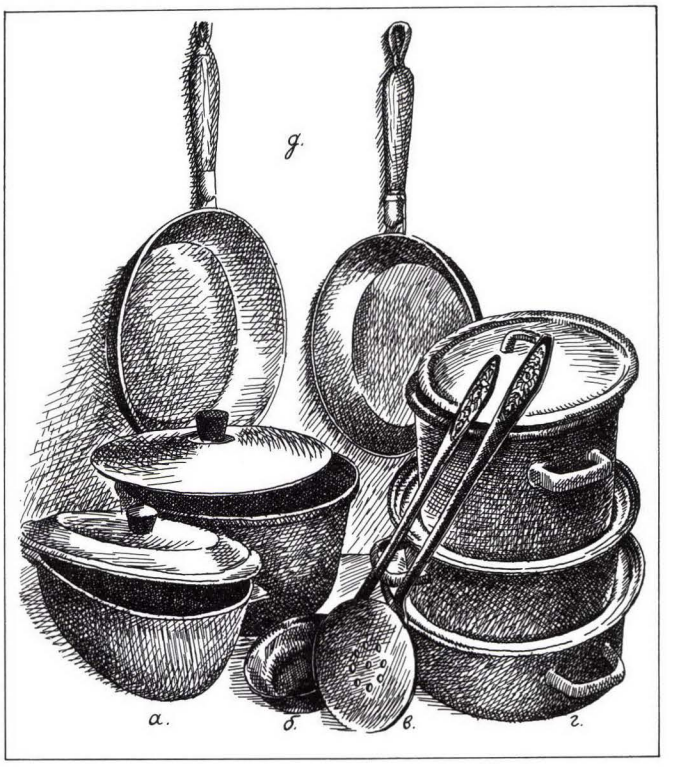


Рис. 1.

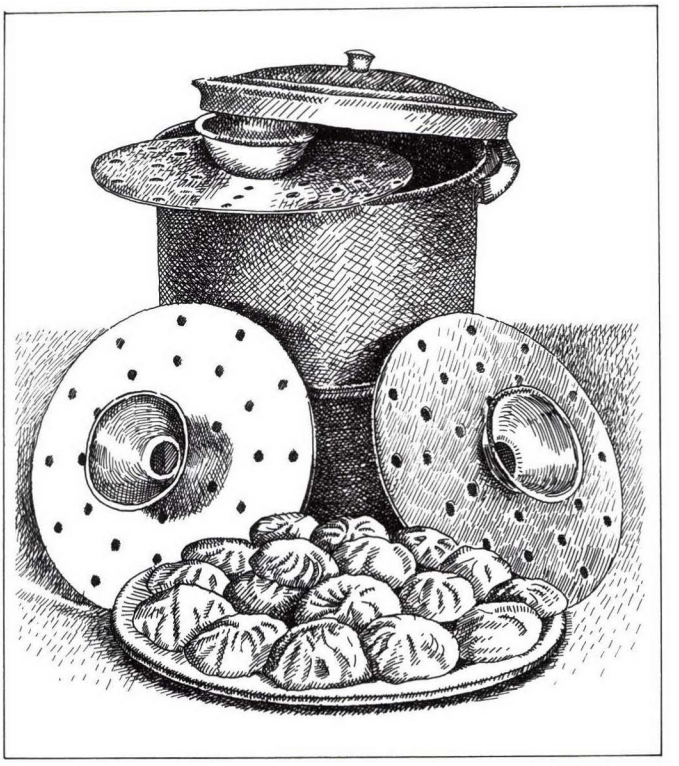


Рис. 2.

Медная или эмалированная посуда — для замешивания теста.

Противни металлические (рис. 3а) — для выпечки различных изделий.

Терки (рис. 3б) — для натирания плодов и овощей.

Дуршлаг (рис. 3в) — для откидывания сваренных мучных изделий, мытья фруктов, овощей, промывки мяса, птицы, рыбы.

Плетеная корзина — для промывки, посола и выдержки мяса, тушек птицы, мытья фруктов, овощей и т. п.

Мешочки из плотного льняного материала — для приготовления различных вторых блюд.

Яйцерезка (рис. 4а) — для разрезания сваренных вкрутую яиц на дольки.

Резцы для теста (рис. 4б) — для нарезания раскатанного теста на ленты, квадраты и другие фигурки. Состоят из диска с прямыми или зигзагообразными лезвиями, насаженными на ось вилкообразного стержня. Снабжены деревянной или пластмассовой ручкой.

Взбивалки элекрические, венчики (рис. 4в) — для взбивания белков, сливок, различных смесей. Венчик состоит из деревянной, пластмассовой или металлической ручки и взбивалки, изготавливаемой из нержавеющих проволочек диаметром 1-2 мм (~1/25 in).

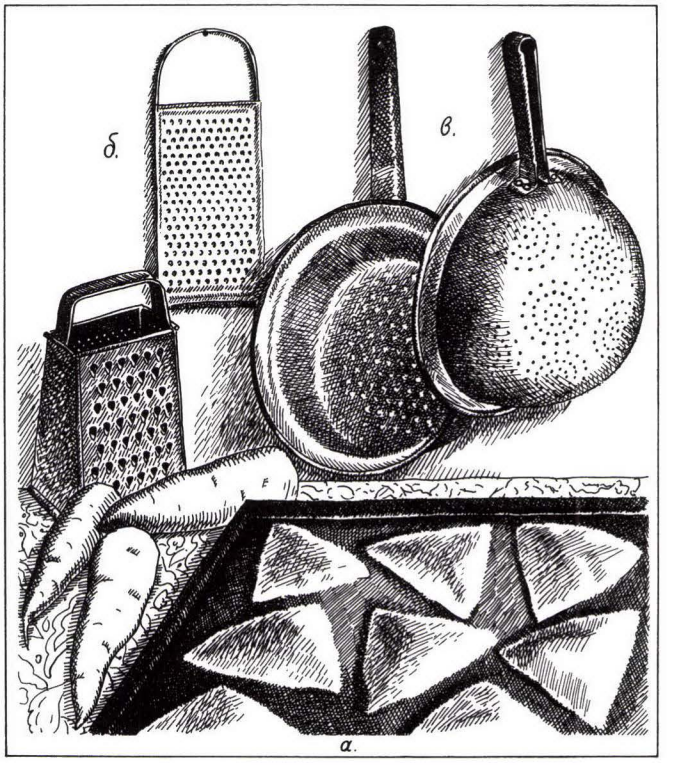


Рис. 3.



Рис. 4.

Мясорубки ручные настольные бытовые (рис. 4г) — для приготовления мясного и рыбного фаршей.

Ступки с пестиком чугунные и фарфоровые (рис. 5) — для растирания сахара в пудру, измельчения ядер ореха и т. д.;

Деревянный пестик (рис. 6) — для толчения чеснока и других овощей.

Рыбочистки (рис. 7а) — для очистки рыбы от чешуи.

Молотки для отбивания мяса (рис. 7б) — для приготовления отбивных полуфабрикатов из мяса и птицы.

Мусат (рис. 7в) — для точки и правки ножей.

Пинцет для обработки птицы (рис. 7г) — для ощипывания тушек птицы после их опаливания.

Ножницы-секаторы (рис. 7д) — для обработки и разделки мяса и птицы.

Набор ножей (рис. 7е-н):

е — ножи-секачи для разруба крупных кусков мяса и рыбы;

ж — нож-пила для резки хлеба;

з — ножи для доочистки картофеля и корнеплодов;

и — ножи для подрезания мяса и снятия его с костей, для потрошения рыбы и ее разделки;

к — коренчатый нож для очистки и резки овощей и фруктов;

л — ножи с широким лезвием для резки мяса;

м — нож-рубак для разруба мелких костей, крупных кусков мяса;

н — нож карбовочный для фигурной резки и карбования овощей и фруктов.

Доски деревянные (рис. 8):

а — (с ножками высотой 8-10 см (~3-4 in)) — для нарезания на мелкие частицы овощей, мяса и т.п. и одновременного сбора их в емкость, помещенную под доской.

б — (без ножек) — для разделки мяса, птицы, рыбы, нарезания овощей и т. п.;

Набор скалок (рис. 9а—д):

а — скалка-накалыватель — круглая из сплошного куска дерева длиной 30-40 см (~12-16 in), диаметром 6-8 см (~2-3 in), по поверхности густо набиты гвозди без шляпок диаметром 0,8-1 мм (~1/25 in), выступающая часть — 8-10 мм (~2/5 in);

б — тестоделительные — для разрезания теста на равные части (полосы, квадраты и т.д.). Это стальной стержень с пластмассовыми ручками, с дисковыми ножами, зажатыми между промежуточными шайбами, ширина которых соответствует ширине разрезанной тестовой полосы;

в — рифленые — для нанесения параллельных линий на подготовленные к выпечке тестовые заготовки тонких хрустящих лепешек. Скалки круглые из сплошного куска дерева длиной 40-50 см (~16-20 in), диаметром 4-8 см (~2-3 in), с параллельными выступающими концентрическими окружностями с шагом

4-6 мм (~1/4 in), шириной выступающей части окружности 1-2 мм (~2/25 in) и высотой 2-4 мм (~1/6 in).

г — тестораскаточные — для первичной раскатки теста — круглые гладкие из сплошного куска дерева длиной 40-50 см (~16-20 in), диаметром 4-8 см (~2-3 in) (раскатка теста для лапши, лепешек, пельменей и т.п.);

д — тестораскаточные — для окончательной раскатки теста до тонкого слоя — круглые гладкие из сплошного куска дерева длиной 1-1,2 м (~3-4 ft), диаметром в утолщенной части — 1,5-2,5 см (~1 in).

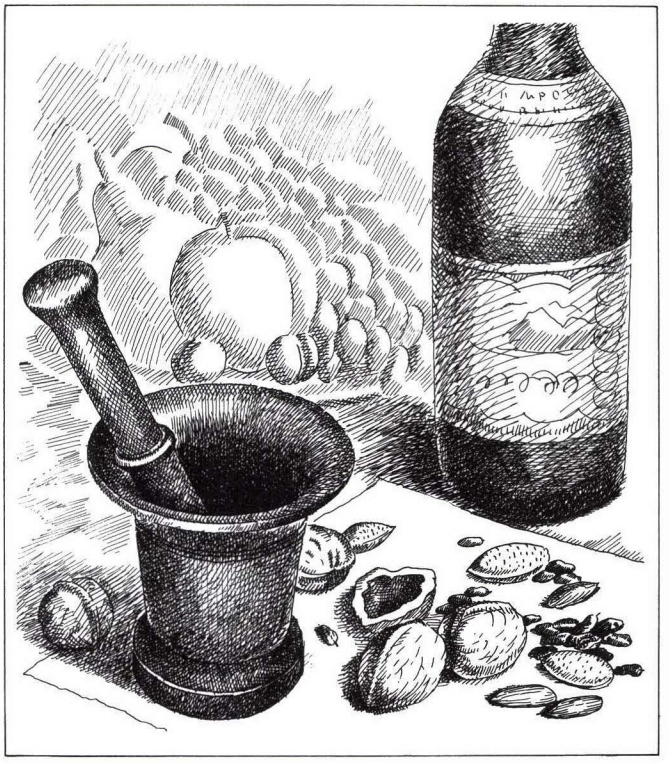


Рис. 5.

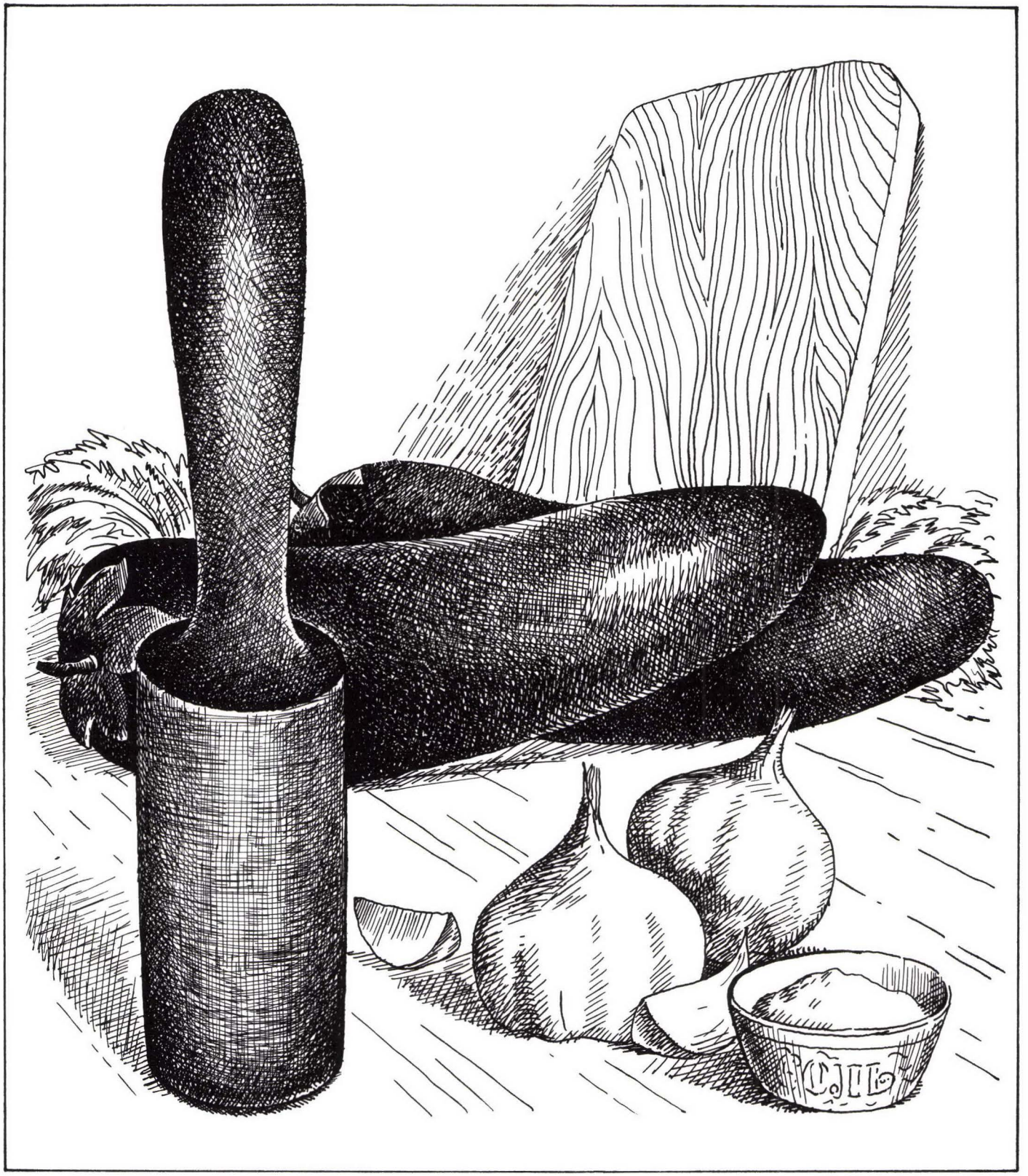


Рис. 6.

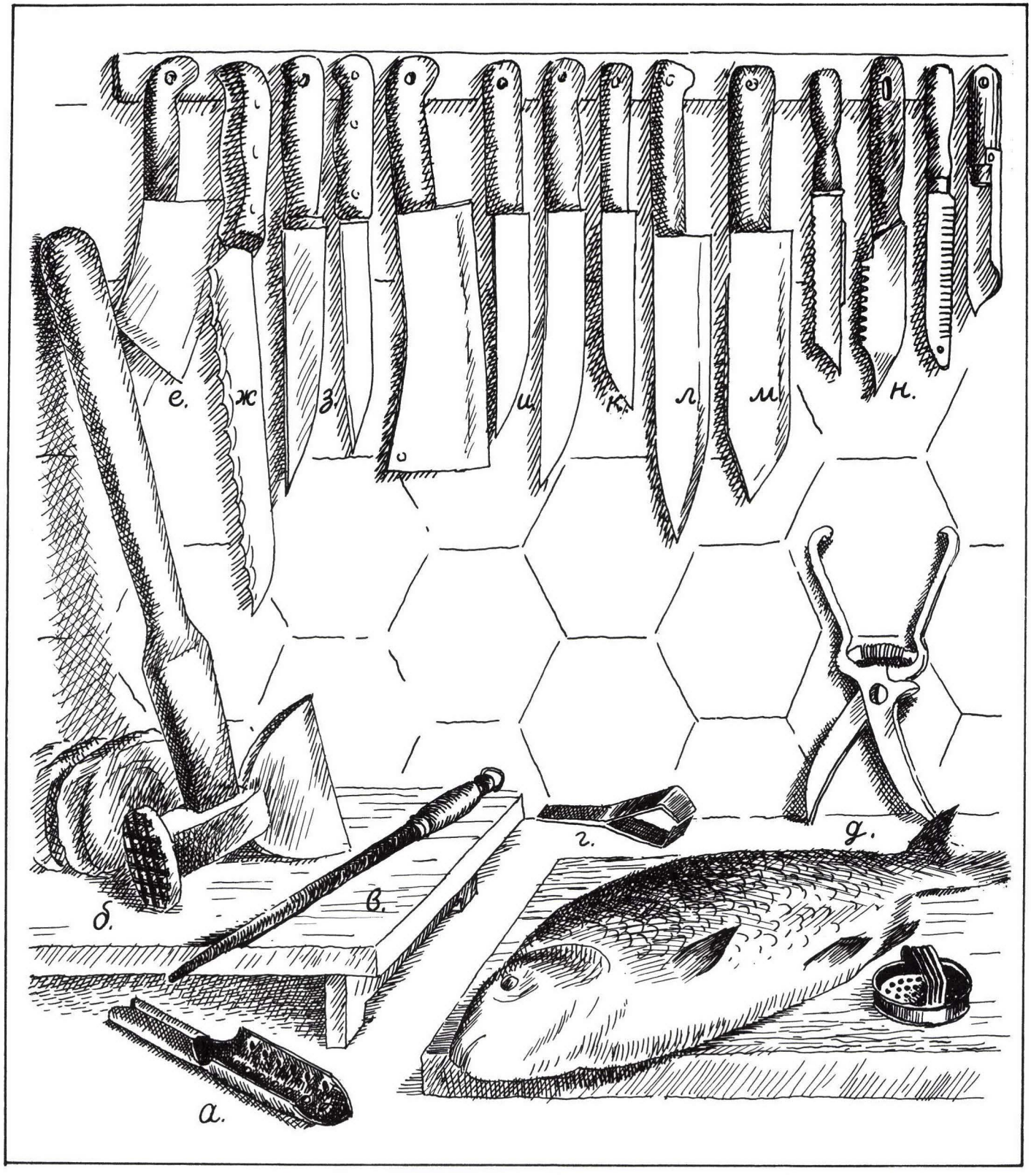


Рис. 7.

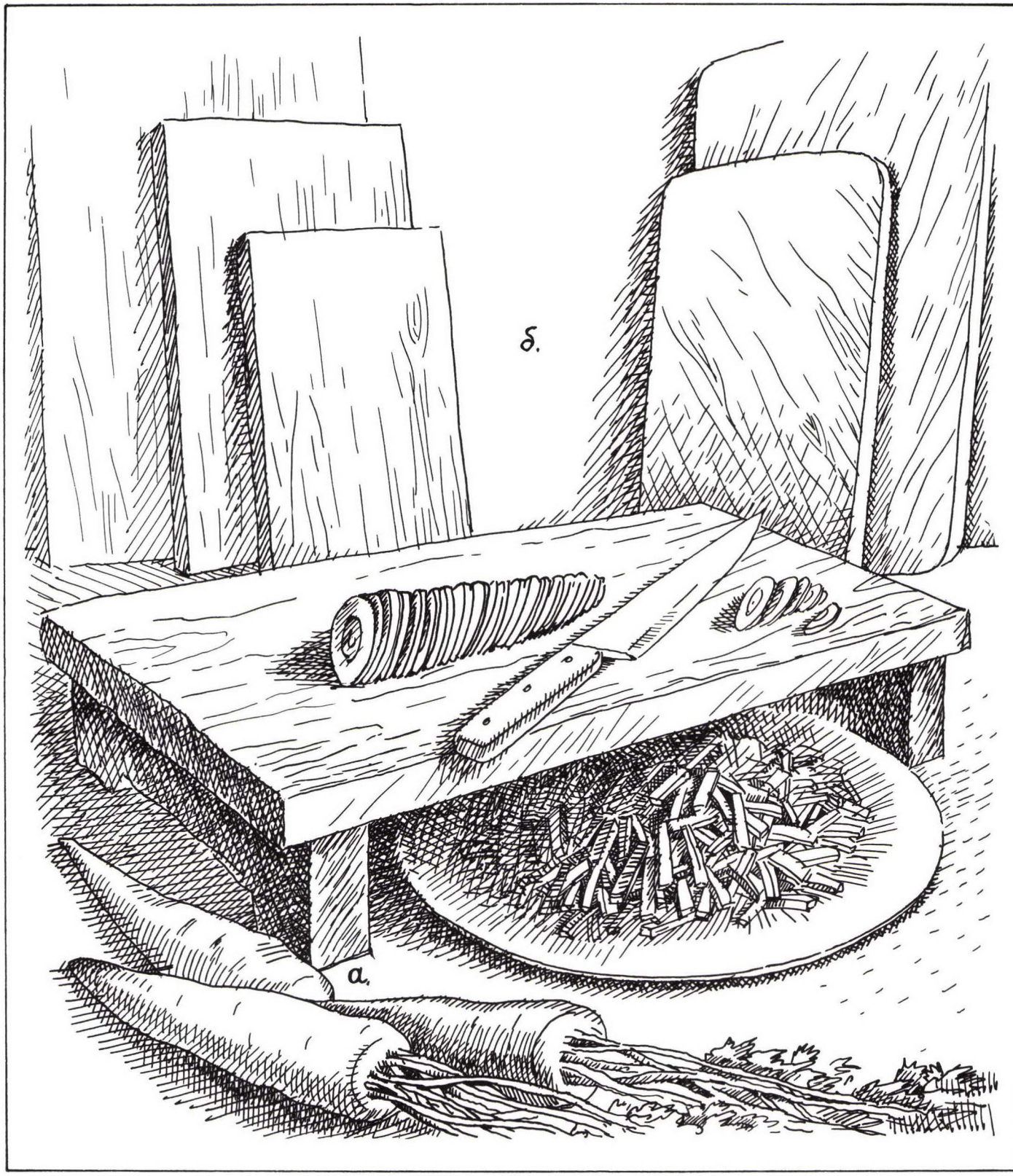


Рис. 8.

Деревянные лопаточки (веселки) (рис. 9е) — для вымешивания сиропа, теста.

Набор волосяных и металлических сит для просеивания муки, процеживания соков, протирки плодов и ягод.

Тазы и миски эмалированные — для мытья мяса, тушек птицы, рыбы, для промывания плодов и зелени.

Тазы медные, латунные или из нержавеющей стали с одной длинной ручкой, различной емкости — для варки варенья.

Кухонный комбайн со сменными механизмами — для приготовления мясного и рыбного фаршей, чистки и нарезки овощей и т. д.

Шпажки длинные и короткие для жарения шашлыков — из нержавеющей стали или алюминия, один конец заострен для нанизывания продуктов — мяса, субпродуктов, помидоров и т. д.

Парак и чакич для накалывания заготовок мучных изделий.

Парак (рис. 10а) представляет собой собранные в один пучок и обвязанные ниткой 40-60 крупных перьев курицы или петуха, острые концы которых выведены на один уровень.

Чакич (рис. 10б) — деревянный пестик длиной 10-20 см (~4-8 in). Один конец представляет собою круг диаметром 6-8 см (~2-3 in), на который набиты гвозди диаметром 0, 8-1, 0 мм (~1/25 in) со срезанной шляпкой, выступающие на 1,5-2,0 см (~4/5 in). Гвозди забиты по концентрическим окружностям с интервалом 5-6 мм (~1/4 in). Шаг радиусов окружностей 8-10 мм (~2/5 in).

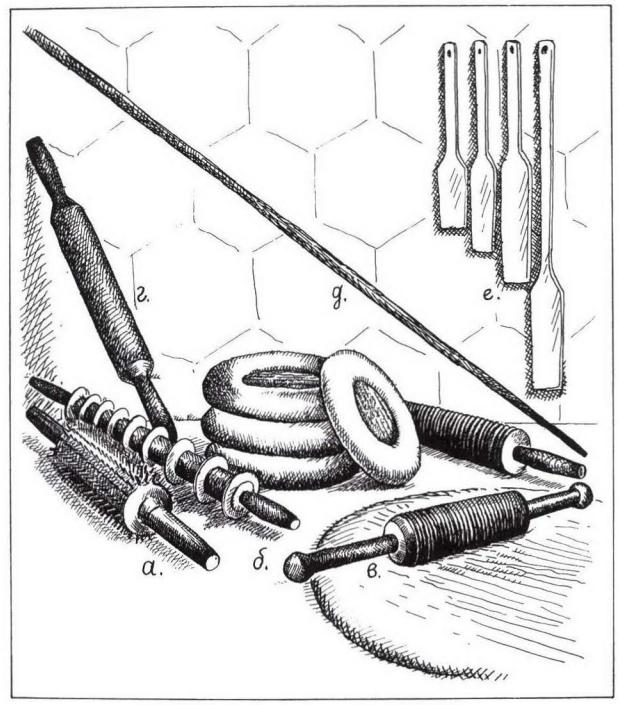


Рис. 9.

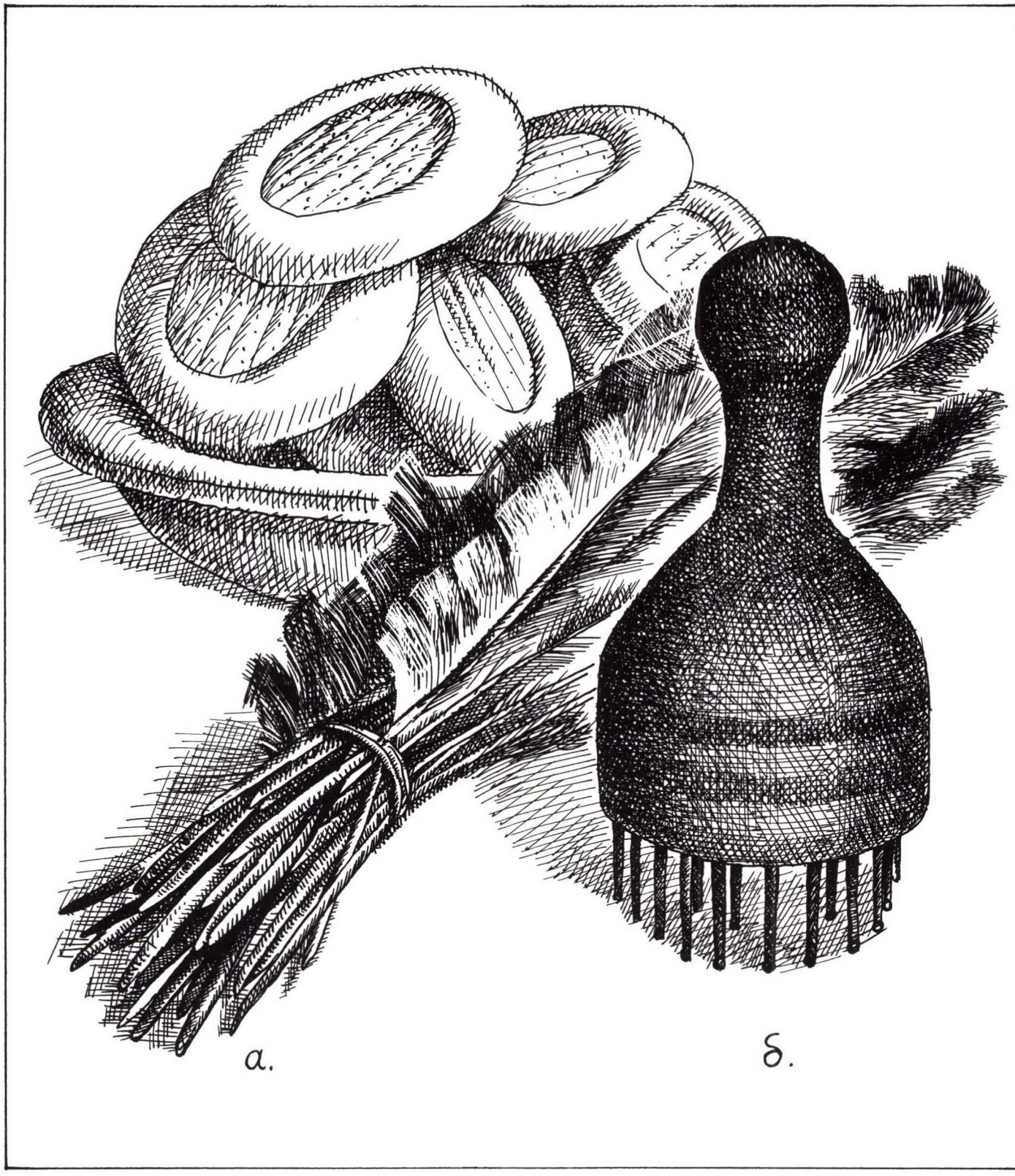


Рис. 10.

ПЕРВИЧНАЯ ОБРАБОТКА ПРОДУКТОВ. СУШКА ЗЕЛЕНИ

Пища — одно из главнейших условий существования человека. От ее качества зависят производительность конкретного человека, его настроение, здоровье, самочувствие и, в конечном счете, — его отдача для общества.

Поэтому для приготовления высококачественных блюд бухарско-еврейской кухни, как, впрочем, и блюд любой другой кухни, необходима добротная исходная продукция.

Продукты, перед тем как подвергнуть их тепловому воздействию, проходят первичную обработку.

ОВОЩИ

Овощи и зелень сортируют, моют, очищают, перебирают.

При сортировке картофеля удаляют клубни с признаками повреждения и гниения, посторонние примеси, отделяют проросший картофель, содержащий большое количество соланина (соланин — ядовитое вещество, находящееся в глазках картофеля), и моют. Мытый картофель либо отделяют от кожуры, либо обрабатывают в кожуре.

У корнеплодов — моркови, свеклы и других — отрезают ботву, удаляют экземпляры с механическими повреждениями и прогнившие, а также посторонние примеси, моют. Мытые морковь и свеклу отделяют от кожуры, либо обрабатывают, не очищая.

У репчатого лука отрезают донце и завязь, снимают сухие листья и промывают холодной водой. Чеснок очищают подобно репчатому луку, разделяют на дольки (зубцы), с которых снимают сухие листья.

У тыквы и баклажанов срезают ростки и тонкий слой кожицы. У молодых баклажанов срезают только плодоножку. Крупные экземпляры тыквы разрезают на части и удаляют семена вместе с плацентой. Из тыквы и баклажанов, предназначенных для фарширования, удаляют внутреннюю мякоть.

Стручковый сладкий перец разрезают вдоль пополам, удаляют семена и мякоть, тщательно промывают; если используют для фарширования, надрезают кожицу вокруг стебля, удаляют стебель вместе с сердцевиной и семенами; перец хорошо промывают.

Помидоры сортируют, отделяют порченные, мятые, мягкие плоды, моют; у предназначенных для фарширования отрезают верхнюю часть, вынимают мякоть с семенами примерно на одну или две трети глубины.

Огурцы свежие моют, сортируют. Свежие огурцы, выращенные на грунте, очищают от кожуры, а у парниковых срезают только донцы.

Щавель, лук зеленый, кинзу, укроп, петрушку, райхон перебирают, удаляют порченные и пожелтевшие части, выдерживают в соленой воде 20 мин, промывают. У зеленого лука отрезают корешки, очищают белую часть, удаляют увядшие, пожелтевшие и загнившие перья, концы перьев обрезают.

У капусты снимают верхние загрязненные листья, моют холодной водой. Разрезают пополам или на четыре части, вырезают кочерыжку. У капусты, предназначенной для приготовления голубцов, после зачистки вырезают кочерыжку, сохраняя кочан целым. Капусту, салат, зелень и др. очищают от насекомых, червяков и их яиц. Для этого капусту и другие лиственные овощи (салат) можно подержать не более 20 минут в соленой воде и проверить каждый листок при хорошем освещении.

После очистки и промывания овощи нарезают, придавая им различную форму. Овощи, имеющие одинаковые размеры, при тепловой обработке доходят до готовности одновременно, придавая готовым блюдам привлекательный вид. Овощи измельчают путем резки, рубки, строгания, толчения. Наиболее распространенными формами нарезки являются соломка, брусочки, кубики, дольки, ломтики, кружочки.

Для придания формы соломки (рис. 11а) овощи нарезают на тонкие пластины толщиной 0,2 см (~2/25 in), накладывают друг на друга и шинкуют толщиной 0,2 см (~2/25 in) и длиной 4-5 см (~1-2 in). Чаще всего обжаривают в большом количестве жира (фритюр).

Для получения формы долек (рис. 11б) сырой картофель, лук разрезают пополам, морковь режут на цилиндры высотой 4-5 см (~1-2 in), разрезают их вдоль пополам и по радиусу режут на дольки.

Чтобы получить брусочки (рис. 11в), сырые овощи нарезают на пластинки толщиной 0,7-1,0 см (~2/5 in), затем их нарезают брусочками толщиной 0,7-1,0 см (~2/5 in) и длиной 3-4 см (~1-2 in). Брусочки из картофеля можно нарезать на ломтики толщиной 1-2 мм (~2/25 in).

Для получения ломтиков (рис. 11г) картофель можно также разделить пополам вдоль, затем еще раз пополам и нарезать; морковь разрезают вдоль на две (крупную — на четыре) части и нарезают поперек на ломтики. Полученные брусочки можно нарезать кубиками (рис. 11д). Кубики различаются размерами по ребру: мелкие — 0,3-1,0 см (~2/5 in); средние — 1,0-1,5 см (~3/5 in) и крупные — 1,5-2,5 см (~1 in).

Чтобы придать овощам форму кружочков (рис. 11е), морковь диаметром 2—3 см (~1 in) нарезают поперек толщиной 1—2 мм (~2/25 in), а картофель и другие овощи обравнивают, придавая им форму цилиндра, и затем нарезают поперек.

С целью придания готовым блюдам привлекательного вида, создания при сервировке стола единой целостной гармонии применяют фигурную нарезку овощей в виде шестеренок, гребешков, бочонков, шариков, стружек и т. п. (рис. 11, 12). Для этого овощи обтачивают или нарезают выемками (рис. 12).

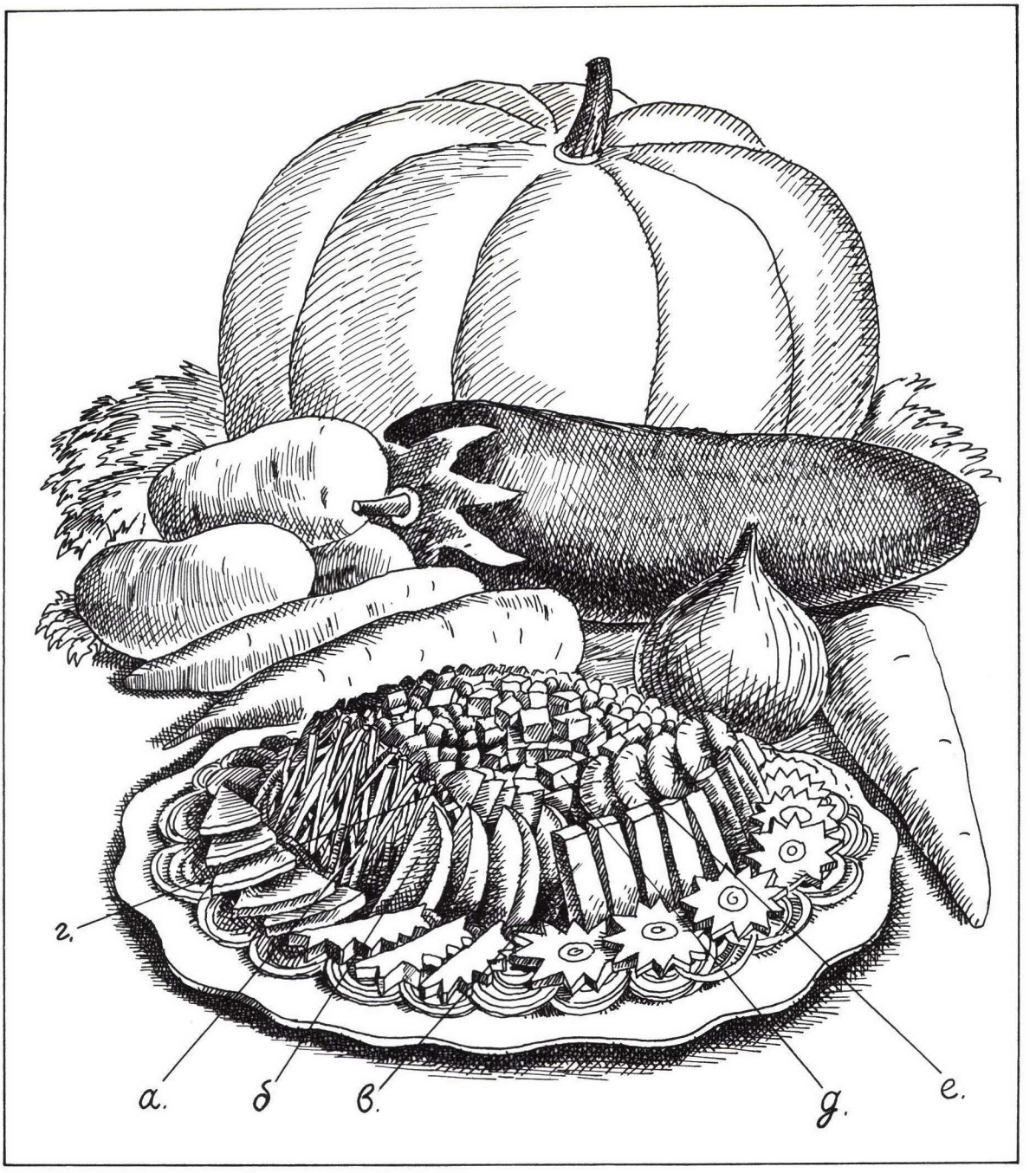


Рис. 11.

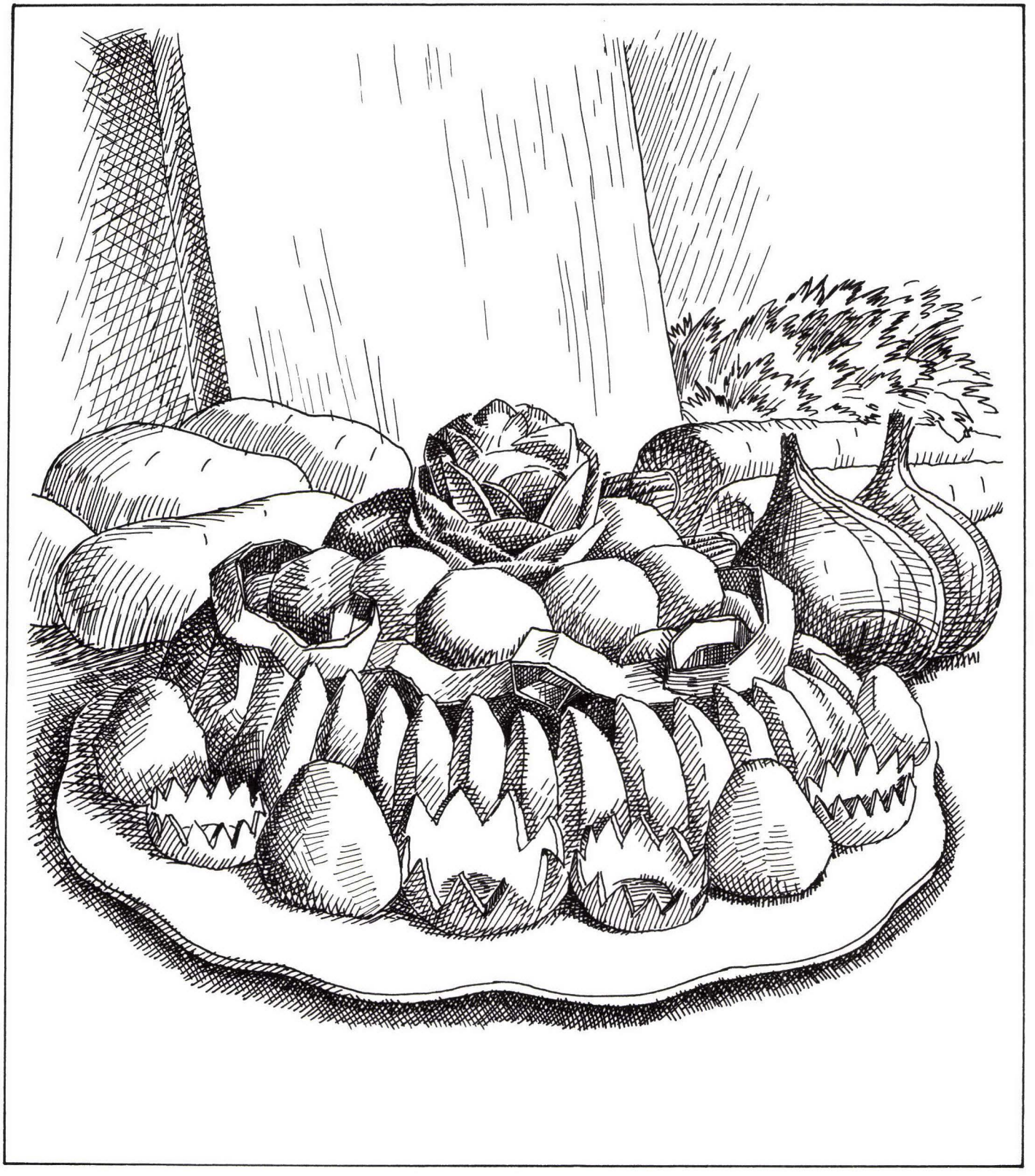


Рис. 12.

ФРУКТЫ

Фрукты перебирают, отделяют посторонние примеси и экземпляры с признаками повреждения и гниения, моют. Подают либо в том виде, в каком они произрастают, либо очищенными от кожуры и нарезанными определенной формы.

Вишню, сливу, яблоки, груши проверяют на наличие насекомых, червяков и их личинок, очищают от них.

При обнаружении под кожицей грецких и земляных орехов, миндаля, маковых зерен крошечных насекомых или личинок их поджаривают в духовке до такого состояния, пока насекомые не превратятся в пыль, затем их очищают.

Черные точки, обнаруженные во фруктах, в бобах и горохе (то есть места, где зарождается червь), — удаляют.

Плоды, в которых есть подозрение на червивость, вскрывают, каждый экземпляр в отдельности, тщательно проверяют, косточки выбрасывают.

Если при разрезании фруктов или овощей надвое обнаружен червь, то, тщательно вытерев нож, срезают часть плода на месте разреза.

Обнаружив мелких червячков на поверхности варенья у горлышка банки, их удаляют вместе с небольшим количеством продукта, убедившись, что их в варенье больше нет.

КРАХМАЛОСОДЕРЖАЩИЕ И СУШЕНЫЕ ПРОДУКТЫ

Муку, рис, злаки, печенье, мацу, сушеные фрукты и т. п. проверяют на наличие червяков, мух и клещей. Продукты, в которых обнаружены клещи, червяки, в пищу не употребляют.

Если в муке обнаружены крупные черви, то ее необходимо просеять через сито с отверстиями, которые не пропускают таких червей. Если же в муке оказалась моль, то просеивание не поможет.

МЯСО

В кухне бухарских евреев значительное предпочтение отдается мясным блюдам.

Для приготовления блюд используется мясо трех состояний: остывшее — мясо, выдержанное в естественных условиях в течение 6-8 часов, температура мышечной ткани около 18°С, поверхность туши покрыта тонкой сухой корочкой, которая предотвращает развитие микроорганизмов и препятствует проникновению их в глубинные слои мяса; охлажденное — мясо, подвергшееся охлаждению и имеющее в толще мышечной ткани температуру 0-4°С, в нем быстрее развиваются микроорганизмы, хранится мясо в холодильнике в

течение 2-3 суток; мороженое — мясо, подвергшееся замораживанию до температуры внутримышечной ткани -6°С и ниже, поверхность туши имеет розовый цвет и покрыта тонким слоем инея.

При приготовлении пищи более предпочтительно остывшее и охлажденное мясо.

Качество блюд во многом зависит от исходных характеристик мяса, возраста животного, упитанности, содержания соединительнотканных белков и жесткости.

Известно, что качество отдельных частей туши зависит от нагрузки, которая приходится на них при жизни животного. Мясо в значительной степени характеризуется количественным соотношением содержания в нем мышечной и соединительной тканей. Те части тела животного, на которые при жизни приходилась большая нагрузка, имеют более развитую соединительную ткань, в них преобладает коллаген, волокна которого утолщены и прочны. Поэтому мясо готовых изделий, приготовленных из этих частей, имеет большую жесткость (мясо шеи, пашины и т. п.).

На рис. 13а, б изображены говяжья полутуша с названиями частей и костей.

Все части, кроме вырезки, обваливают, то есть отделяют мясо от костей. От полученной мякоти отделяют излишний жир, пленки, сухожилия, затем куски равняют.

При разделке туш мелкого рогатого скота получают пять кулинарных частей.

Из полученных кусков в соответствии с технологией приготовления блюд нарезают крупно- и мелкокусковые полуфабрикаты.

Мясо отварное готовят преимущественно из грудинки и покромки массой 1,0-2,5 кг (~2-6 lb).

Мелкокусковые заготовки для супов делают из любой части туши, лучше всего — из грудинки, покромки, шеи.

На жаркое из мяса с картофелем берут покромку, лопатку и спинную часть, которые нарезают соответствующими кусками.

Для блюд из картофеля с жареным мясом используют покромку, грудинку, спинную часть.

Жареные мясные шарики готовят из спинной и поясничной частей.

На мясо, запеченное в тандыре, мясо, жаренное на шумовке, и мясо, жаренное мелкими кусочками, идут вырезка, межреберная часть, тонкий край.

Для приготовления фаршированных блюд, пельменей, фрикаделек, люля-кебаб, котлет, мяса, жаренного с хлебом, плова с чесноком и горохом, плова с подливой, шавли применяют любую часть туши животного.

Шашлык на палочках готовят из покромки.

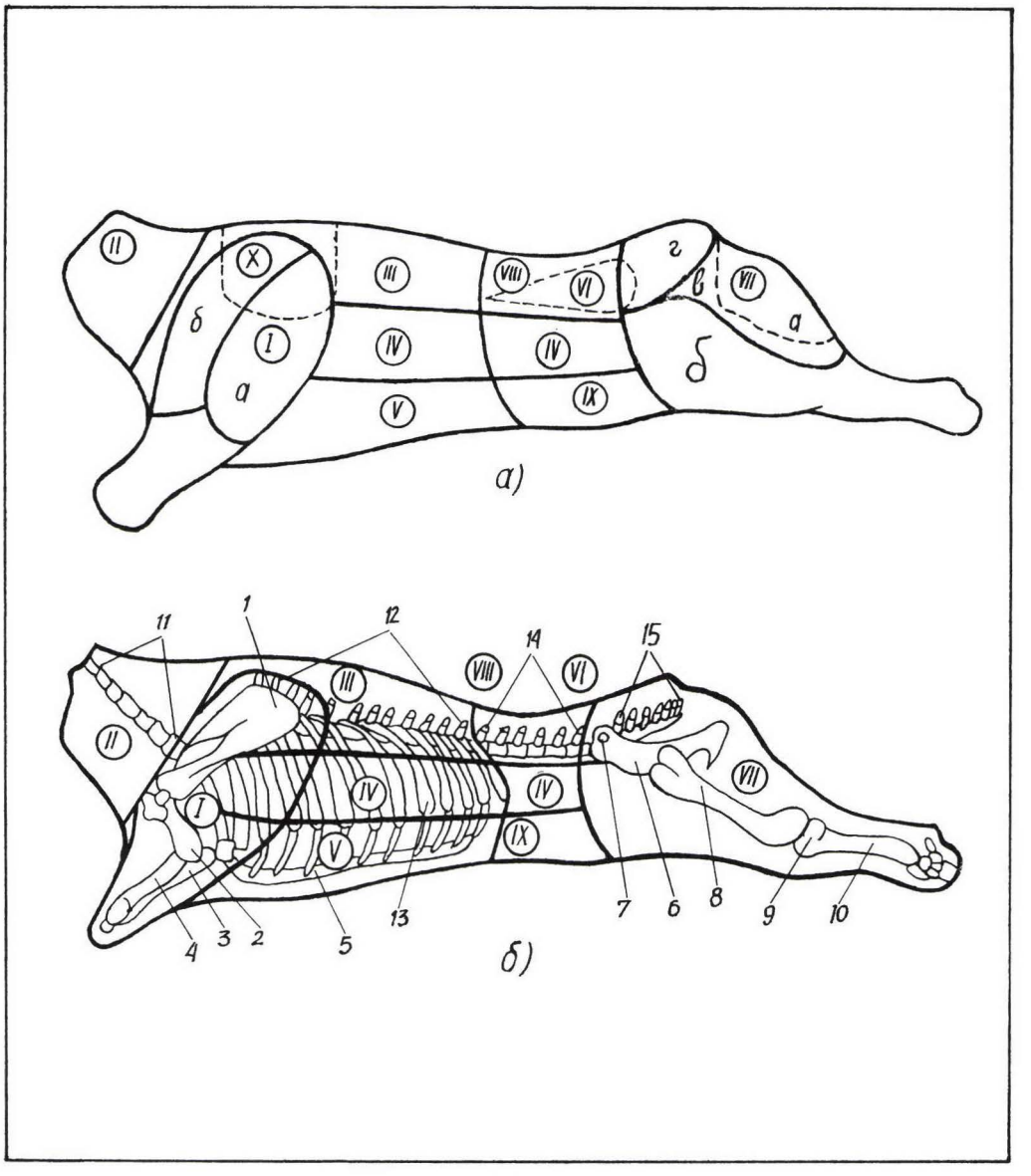


Рис. 13.

а — названия частей: I — лопатка (а — плечевая часть, б — заплечная часть); II — шейная часть; III — спинная часть (толстый край); IV — покромка; V — грудинка; VI — вырезка; VII —заднетазовая часть (а — внутренняя, б — боковая часть, в — наружная часть, г — верхняя часть); VIII — поясничная часть (тонкий край); IX — пашина; X — подлопаточная часть; б — название костей: 1 — лопатка; 2 — плечевая кость; 3 — локтевая кость; 4 — лучевая кость; 5 — грудная кость; 6 — подвздошная кость; 7 — бугор подвздошной кости (маклак); 8 — бедренная кость; 9 — коленная чашка; 10 — большая берцовая кость; 11 — семь шейных позвонков; 12 — тринадцать спинных позвонков; 13 — ребра; 14 — шесть поясничных позвонков; 15 — крестцовые позвонки

Для колбасы из субпродуктов и мяса используют любую часть туши, но лучше всего — мякоть лопатки и покромку.

Плов готовится из мяса плечевой и заплечной частей лопатки, грудинки, которая ближе расположена к заднетазовой части.

Для приготовления плова с зеленью, плова с изюмом в мешочке берут мягкое жирное мясо грудинки, спинной и лопаточной частей.

Плов с поджаркой — субботний готовят из костей с мясом коленных суставов, лопаточной части, конечного края грудинки.

Плов диетический готовят из грудинки, покромки.

Для приготовления голубцов, манты, беляшей используют мягкое жирное мясо.

СУШКА ЗЕЛЕНИ

В бухарско-еврейской кулинарии для приготовления блюд широко используется сушеная зелень. Качество полученной сушеной зелени во многом зависит от технологии выполнения этого процесса.

Для сушки берется доброкачественная зелень — петрушка, сельдерей, мята, райхон, базилик, листья винограда, кориандр, помидоры, укроп и т. д. Зелень сушат преимущественно на воздухе, в очень редких случаях используют духовки.

Обычно зелень сушат в летне-осенний период. Зелень расстилают на сухом листе фанеры или тонкого металла. Сушку осуществляют под навесом, в тени, чтобы исключить прямое попадание солнечных лучей.

Средние плоды помидоров промывают, срезают плодоножку, разрезают пополам и укладывают на сушку. Высушенные плоды называют «мандора-қоқ».

Листья винограда нанизывают на нитку по 25-50 штук и вывешивают в виде гирлянд. Влажность высушенной зелени доводится до 12-14%. Сушеная зелень хранится в специальной посуде, в сухом месте.

Сушеную зелень для приготовления пищи берут в количестве 10-20% от нормы, указанной для свежей зелени.

РЕЦЕПТУРА И ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД

1. ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА И ЗАКУСКИ

В бухарско-еврейской кухне холодные блюда и закуски могут подаваться как самостоятельные блюда, так и в виде сопутствующих блюд или закусок.

Исключены из рациона питания салаты, в которых перемешиваются молочные и мясные продукты.

Значительное место отводится на столе сырой зелени и овощам. Салат — кову, лук зеленый, кинзу, укроп, петрушку, острую петрушку (тундак), райхон, огурцы, помидоры, редьку, ревень-ревоч, красную редиску, щавель-шилка — готовят в виде отдельного салата. В основном используют два способа нарезки овощных салатов: «арабский» — мелко нарезанные овощи, образующие почти однородную массу, и «греческий» — крупно нарезанные овощи.

Зелень подают нарезанной, либо в таком виде, в каком она произрастает. Очищенный репчатый лук подают в шинкованном виде или нарезанным кольцами и полукольцами.

Редьку, редис, ревень, морковь и некоторые другие овощи перед подачей на стол очищают от кожуры, промывают, нарезают фигурно: кубиками, соломкой, дольками, звездочками, цветочками и др. У красной редьки обрезают ботву.

Ниже приводятся рецептура и технология приготовления основных холодных блюд и закусок.

1. 1. Салат из помидоров с кинзой (салотаи алафиошӣ)

Помидоры — 1 кг (~2 lb), кинза — 1 пучок, соль крупного помола — две чайные ложки.

Спелые помидоры промывают, вырезают плодоножку, нарезают сначала на дольки, а затем на разделочной доске шинкуют на мелкие частицы. Полученные частицы «отбивают» ножом до кашицеобразного состояния.

Кинзу перебирают, удаляют посторонние примеси и пожелтевшие веточки, очищают от насекомых и личинок, тщательно промывают в большом количестве воды. Нарезают на разделочной доске на мелкие частицы, соединяют с кашицеобразными помидорами, перемешивают, добавляют соль, иногда заправляют мелко нашинкованным луком (1 головка).

1. 2. Салат на винном уксусе (салотаи сиркой)

Винный уксус — 0,25 л (~8 fl oz), кинза — 1 пучок, соль крупного помола — 0,5 чайной ложки.

Винный уксус доводят до кипения, кипятят 1-2 мин, охлаждают до комнатной температуры.

Кинзу обрабатывают, как в р. 1.1, соединяют с подготовленным уксусом, тщательно перемешивают, добавляют соль.

Вместо кинзы можно использовать мяту, базилик или ассорти из зелени, то есть каждой зелени понемногу. Винный уксус можно заменить ғураобом (см. 1. 3. «салат из лука с выдержанным соком незрелого винограда»).

1. 3. Салат из лука с выдержанным соком незрелого винограда (салотаи аз ғураоб)

Ғураоб — 100 мл (~3 fl oz), лук репчатый — 1 головка, соль крупного помола — 0,5 чайной ложки.

Очищенный лук мелко шинкуют и смешивают с ғураобом, добавляют соль, тщательно перемешивают. Вместо лука можно использовать мелко нарезанную зелень (лук зеленый, петрушку, кинзу, укроп, райхон и т.д. отдельно, или в сочетании).

Ғураоб представляет собой выдержанный по специальной технологии сок незрелого винограда. Его можно приготовить двумя способами.

1-й СПОСОБ: для приготовления этого сока используют 4—8-недельные плоды зеленого винограда. В основном сок готовят из плодов «Дамского пальчика» (Хусайне), но можно использовать незрелые плоды других сортов винограда.

По достижении плодами винограда 4—8-недельного возраста урожай прореживают, оставляют крупные гроздья для созревания, а мелкие и средние гроздья срезают. Их используют для приготовления ғураоба. При необходимости берут и крупные гроздья.

Плоды отделяют от кисточки, плодоножки и тщательно промывают, пропускают через мясорубку. Полученную массу процеживают через двухслойную марлю, из мезги выжимают остаточный сок и соединяют с основным соком. В полученный сок добавляют соль крупного помола — на 1 л (~1 qt) — 1 столовая ложка. Для придания соку специфического аромата вместе с солью добавляют кардамон и корицу (по щепотке), перемешивают до полного растворения соли и приправ. Полученную массу разливают в подготовленные чистые бутылки или стеклянные банки емкостью 0,5; 0,75 или 1,0 л (½, ¼, 1 qt), плотно закупоривают и выставляют на солнце. В таком виде выдерживают 3-4 месяца, то есть сок подвергают воздействую суммарной температуры около 1000 градусов. В течение этого периода происходят сложные биохимические процессы, и окраска сока меняется от зеленого до светло-коричневого. Готовый продукт имеет острый и пикантный вкус.

Сок используют как приправу к блюдам, а также как лекарственное средство при гипертонической болезни.

2-й СПОСОБ: после процеживания сока добавляют соль, доводят до кипения и кипятят 2-3 мин, снимают пену, добавляют специи — кардамон и корицу, охлаждают, разливают в подготовленную посуду и выставляют на солнце. Продукт доводится до готовности значительно быстрее, его можно употреблять через 10-15 дней.

1. 4. Салат ассорти (салота)

Помидоры — 500 г (~1 lb), огурцы — 100 г (~3 oz), перец болгарский — 2 шт, лук репчатый — одна головка, кинза — 1 пучок, соль крупного помола — 1 чайная ложка.

Помидоры промывают, вырезают плодоножку, нарезают дольками или кружочками; огурцы очищают, отрезают донышко, нарезают либо мелкими ломтиками, либо кружочками, либо полукругом; перец болгарский промывают, вырезают плодоножку, тщательно удаляют семена, нарезают кольцами или полукольцами; лук репчатый очищают, нарезают кольцами или полукольцами; кинзу обрабатывают, как в р. 1.1. Всю зелень выкладывают в салатник, солят, перемешивают (рис. 14).

Если огурцы из теплиц или парников, то обычно кожуру не срезают.

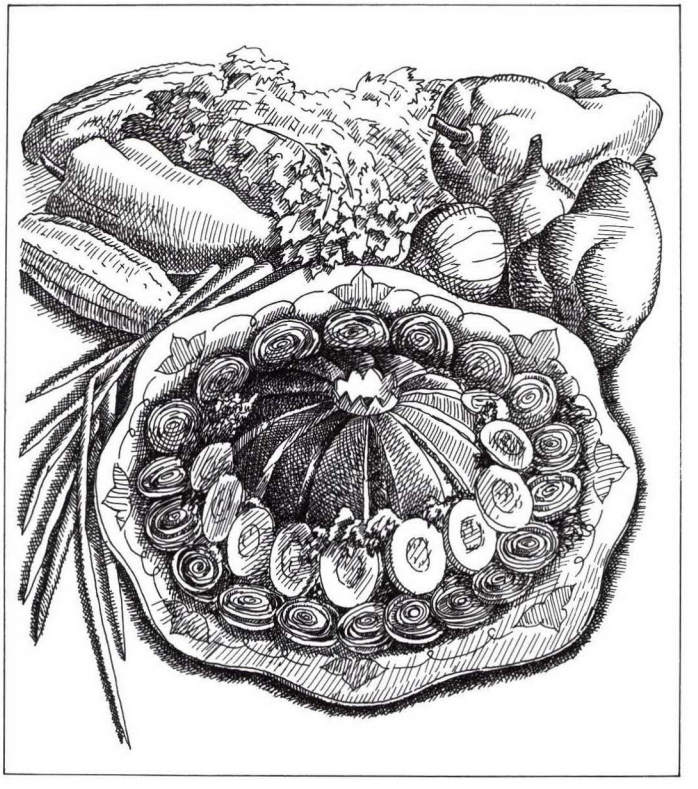


Рис. 14.

1. 5. Салат из помидоров и зеленого лука (салотаи нош пиёзӣ)

Помидоры — 500 г (~1 lb), лук зеленый — 1 пучок, соль крупного помола — 0,5-0,75 чайной ложки.

Помидоры промывают, вырезают плодоножку, лук зеленый перебирают, отрезают корешки и концы перьев, снимают белую часть. Помидоры и лук мелко шинкуют, солят, перемешивают.

1. 6. Салат из свежих огурцов (салота аз бодринг)

Огурцы — 500 г (~1 lb), перец болгарский — 2 шт, кинза — 1 пучок, соль крупного помола — 0,25 чайной ложки.

Огурцы очищают, нарезают ломтиками или кружочками; перец болгарский промывают, вырезают плодоножку, тщательно удаляют семена, нарезают кольцами или полукольцами; кинзу обрабатывают, как в р. 1.1. Всю зелень выкладывают в салатник, солят, перемешивают.

1. 7. Салат из редьки (салота аз турп)

Редька — 400 г (~14 oz), соль мелкая — 0,5 чайной ложки, лук репчатый — 1 головка.

Редьку очищают, промывают холодной водой, нарезают дольками или кусочками, лук очищают, нарезают кольцами или полукольцами, нарезанные овощи укладывают в салатник, солят, перемешивают.

1. 8. Салат из редьки и моркови (салота аз турпу сабзӣ)

Редька — 350 г (~12 oz), морковь — 150 г (~5 oz), соль мелкая — 0,5-1,0 чайной ложки.

Редьку и морковь очищают, промывают, нарезают соломкой, укладывают в салатник, солят, перемешивают.

1. 9. Салат из красного редиса (салота аз турпча)

Редис красный — 3 пучка, лук зеленый — 0,5 пучка, соль мелкая — 0,5 чайной ложки.

От редиса отрезают ботву с донышком и корешок, промывают; зеленый лук обрабатывают, как в р. 1.5, укладывают в салатник, солят, перемешивают.

Редис можно использовать в мелко нашинкованном виде.

1. 10. Салат из красного редиса с капустой (салота аз турпчаю карам)

Капуста свежая — 500 г (~1 lb), редис красный — 0,5 пучка, лимонная кислота — 1 чайная ложка, соль мелкая — 0,5 чайной ложки.

Белокочанную капусту очищают от верхних увядших и загрязненных листьев, отделяют от кочерыжки, просматривают каждый лист на свет, очищают от насекомых и их личинок, промывают, шинкуют; от редиса отрезают ботву с донышком и корешок, промывают, мелко шинкуют; капусту

и редис кладут в салатник, добавляют лимонную кислоту и соль, перемешивают (рис. 15).

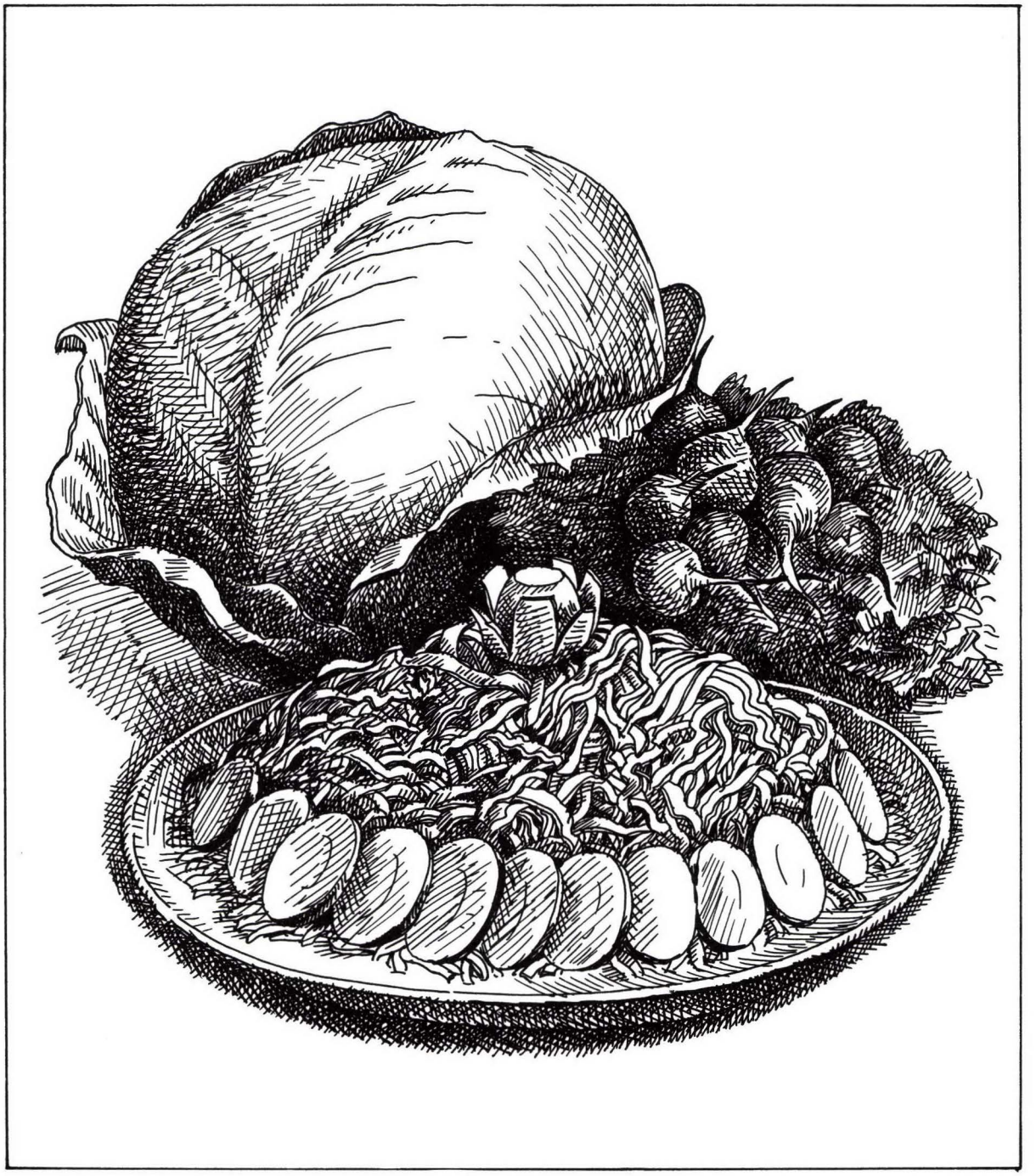


Рис. 15.

1. 11. Зеленый салат (кову)

Салат кочанный — 1 шт среднего размера, соль мелкая — 0,5 чайной ложки.

Салат кочанный очищают от верхних увядших и загрязненных листьев. Оставшуюся съедобную часть разделяют на листья и кочерыжку, просматривают каждый лист на свет, очищают от насекомых и их личинок, листья тщательно промывают в проточной воде, откладывают на решето, чтобы стекла вода; раскладывают на тарелки. У кочерыжки ножом очищают затвердевший верхний слой, разделяют на бочонки или кубики высотой 1,5-2,0 см (~4/5 in), выкладывают рядом с листьями. В некоторых случаях, после отделения поверхностных листьев, кочан салата целиком тщательно промывают, откладывают на решето, укладывают на тарелки и подают на стол.

1. 12. Салат из ревеня (салота аз ревоқ)

Ревень — 0,5 кг (~1 lb), лук зеленый — 0,5 пучка, соль мелкая — 0,5-0,75 чайной ложки.

Ветки ревеня моют холодной водой, снимают кожицу, нарезают на дольки длиной 2,5-3,0 см (~1 in), зеленый лук перебирают, отрезают корешки и концы перьев, снимают белую часть, нарезают длиной 5,0-6,0см(~2 in), раскладывают на тарелки вперемежку. В отдельных случаях промытые и очищенные веточки ревеня и лука укладывают на тарелки целиком и подают на стол.

1. 13. Салат из капусты (салота аз карам)

Капуста свежая — 500-600 г (~1 lb), морковь — 200 г (~7 oz), кинза(укроп) — 1 пучок, соль мелкая — 0,5-0,75 чайной ложки.

Белокочанную капусту обрабатывают, как в р. 1.10. Капусту и очищенную морковь шинкуют соломкой. Кинзу обрабатывают, как в р. 1.1, мелко нарезают. Всю зелень соединяют, солят, перемешивают.

1. 14. Печеные баклажаны с чесноком (буимдқони кӯфтагӣ сирдор)

Баклажаны — 1кг (~2 lb), чеснок — 2-3 зубца, соль крупного помола — 0,5 чайной ложки.

Спелые плоды баклажана среднего размера, темно-коричневого цвета с блестящим оттенком, укладывают в один слой над пламенем, выдерживают, пока поверхность плода не обуглится, при нагревании плоды периодически переворачивают. Приготовленный таким образом баклажан охлаждают (желательно в проточной воде), снимают обуглившуюся кожуру, срезают плодоножку с лепестками. Очищенную массу несколько раз промывают от оставшихся обуглившихся частичек, отжимают влагу.

Зубцы чеснока очищают, толкут деревянным пестиком вместе с солью в эмалированной посуде до кашицеобразного состояния. Затем добавляют баклажанную массу и продолжают толочь до получения однородной массы.

Полученный готовый продукт раскладывают в десертные тарелки равномерным слоем толщиной 3,0-5,0 мм (~1/5 in). В таком виде подают на стол. Употребляют в качестве закуски и приправы. Используют для приготовления бутербродов.

1. 15. Мясо отварное холодное (гӯшти яхнӣ)

Мясо — 1 кг (~2 lb), морковь — 200 г (~7 oz), картофель — 300 г (~10 oz), репа красная — 100 г (~3 oz), лук репчатый — 80 г (~3 oz), помидоры — 150 г (~5 oz), соль среднего помола — 80 г (~3 oz), лавровый лист.

Часть бараньей или говяжьей грудинки (3-4 ребра) очищают от кровяных сгустков[2], зачищают от кровяных сосудов и плёнок. Для тщательной очистки мясо отделяют от кости (не полностью), начиная от тонкого края до утолщенной части, на которой мясо остается закрепленным. Ножом делают поперечные надрезы в мясе, с внутренней стороны, отделенной от кости. Надрезы позволяют промыть глубинные слои мяса от остатков крови.

Мясо промывают в проточной воде, кладут в эмалированную посуду, заливают водой и выдерживают 30-45 мин, вынимают, кладут в плетеную корзину или дуршлаг, дают стечь крови, обсыпают плотным слоем соли, выдерживают 1 час, стряхивают соль, трижды промывают.

Для фиксирования мяса относительно кости, предотвращения его скольжения и придания готовому блюду приятного вида весь кусок обматывают нитками.

Подготовленное мясо опускают в котел с водой при температуре 40-50°С, уровень воды на 8-10 см (~4 in) выше уровня мяса. После закипания с поверхности бульона снимают пену.

Чтобы использовать бульон для приготовления первых блюд, по истечении 50-60 мин варки мяса закладывают очищенные: 2-3 моркови, 1-2 репы, 2-3 головки репчатого лука, 2-3 целые картофелины среднего размера, 2-3 мелко нарезанных помидора, лавровый лист.

Готовность мяса определяют вилкой или другим острым предметом. Готовое мясо вынимают, укладывают на большое блюдо (лангири), обсыпают небольшим количеством соли. Овощи продолжают варить до готовности. Готовые головки репчатого лука вынимают и удаляют. Остальные овощи вынимают и укладывают на отдельную тарелку, нарезают в виде ломтиков, кружков, звёздочек и т.п. Готовое мясо (гӯшти яхнӣ) употребляют как в горячем, так и в холодном виде.

Перед подачей с мяса снимают нитку. Затем его нарезают острым ножом, начиная от края ребра. При этом нож должен быть направлен под определённым углом. Ребра находятся снизу, нож движется поперёк ребра сверху вниз, ломтики получаются тонкими, толщиной примерно 1 мм (~1/25

(2) Здесь и далее приводится более подробное описание соблюдения правил кашерования продуктов для некоторых конкретных блюд.

in). Ломтики мяса (гӯшти яхни) раскладывают на большое блюдо (лангири) вперемежку с ломтиками варёных овощей (картофель, морковь, репа). К блюду подают специи — соль, чёрный перец, хрен, горчицу. Заправленный бульон используют, как первое блюдо.

1. 16 Язык отварной (забоняхни)

Язык говяжий или бараний — 1 шт, соль среднего помола — 50-100 г (~2-3 oz).

С утолщённого конца языка, который не покрыт кожей, удаляют кровеносные сосуды и нервные волокна, кончик языка отрезают, весь язык промывают, заливают водой и выдерживают 30 мин, выкладывают в плетёную корзину или дуршлаг, обсыпают солью и выдерживают 1 час, стряхивают соль, промывают трижды, кладут в посуду с тёплой водой, доводят до кипения, снимают пену, варят 1,5-2,5 часа до готовности, выкладывают на тарелку, удаляют кожу, начиная с тонкого конца, обсыпают солью, охлаждают, нарезают тонкими ломтиками .

1. 17. Курица отварная холодная (мурғяхни)

Курица (петух) — 1 кг (~2 lb) (1 тушка), морковь — 200 г (~7 oz), картофель — 250 г (~9 oz), лук репчатый — 80 г (~3 oz), репа красная — 100 г (~3 oz), соль среднего помола — 3-4 столовые ложки, соль мелкого помола — 1 столовая ложка.

Зарезанную курицу (петуха) очищают от перьев, опаливают, пронося птицу высоко над пламенем туда и обратно, так, чтобы птица не нагревалась; удаляют конечности до места сгиба, отрезают голову. Кожу птицы разрезают от шеи до груди, удаляют остаток сонной артерии и другие кровяные жилы, пищевод и трахею, конечные части крыльев (схожие с ногтями).

Для облегчения потрошения частично удаляют наружную часть анального отверстия, расширяют его и удаляют внутренние органы. Затем тушку тщательно промывают (желательно в проточной воде), замачивают в холодной воде на 30 мин, укладывают в плетеную корзину или дуршлаг, дают стечь крови, обсыпают плотным слоем соли, как снаружи, так и изнутри, выдерживают тушку в течение 60 мин. Таким же образом обрабатывают внутренние органы птицы. С внутренней стороны желудка удаляют пленку с пищей, с печени удаляют желчный пузырь и протоки, разрезают, промывают, посыпают небольшим количеством соли, надевают на шпажку или накалывают на вилку или нож и выдерживают над пламенем, пока поверхность не станет сухой, затем ополаскивают три раза; отрезают кончик сердца, делят его пополам, удаляют наружную пленку с внутренней поверхности и оставшиеся сгустки крови; селезёнку разрезают пополам. Ножки опаливают или ошпаривают, удаляют пленку. Обработанные органы тщательно промывают, замачивают в

холодной воде на тридцать минут, обсыпают слоем соли, выдерживают так же, как и тушку курицы.

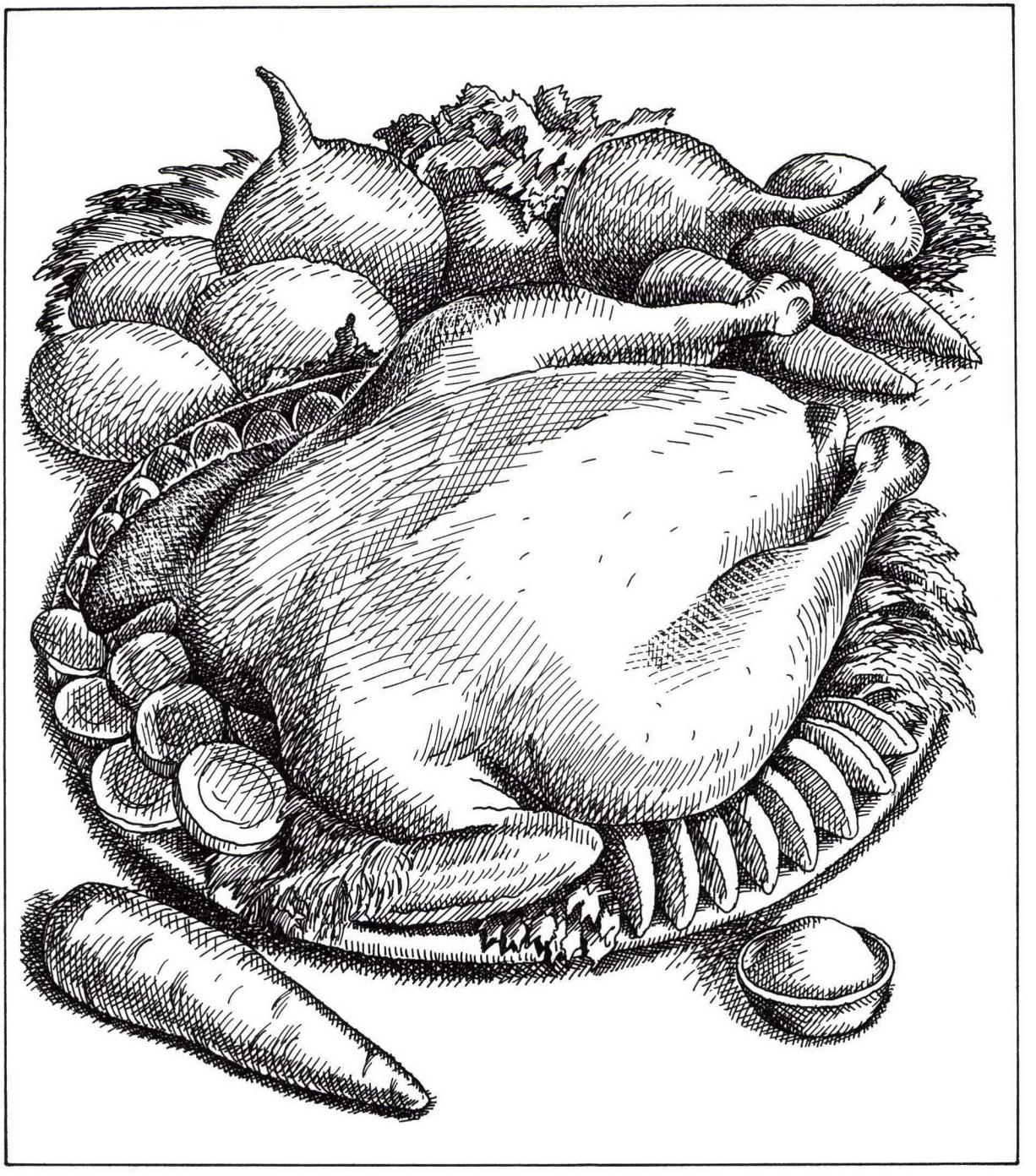


Рис. 16.

Остальные внутренние органы птицы в пищу не употребляют.

После выдержки тушку и остальные части тщательно промывают и подвергают тепловой обработке.

Для приготовления блюда мурғяхни ножки в месте сгиба связывают ниткой, подготовленную тушку опускают в котёл с водой при температуре 25-30°С и варят, одновременно в воду добавляют 1-2 чайные ложки соли. При закипании бульона одновременно опускают 2-3 очищенные головки репчатого лука, 2-3 моркови, 2-3 клубня репы. Через 15-20 мин добавляют 2-3 клубня картофеля среднего размера и варят до готовности. Готовность тушки определяют по развариваемости филейной части. Если тушка готова, то при надавливании вилкой или другими острыми предметами они свободно проходят в тушку.

Готовую птицу вынимают, освобождают от ниток, выдергивают остатки корней перьев и посыпают мелкой солью, как снаружи, так и изнутри, укладывают на большое блюдо (лангири)

Готовый репчатый лук вынимают и удаляют. Остальные овощи нарезают на фигурки различной формы: ломтики, кружочки, звездочки и т. д. Нарезанными овощами обкладывают тушку птицы и в таком виде подают на стол (рис. 16). К блюду подают специи - соль, черный перец, хрен, горчицу. Заправленный бульон используют как первое блюдо.

По такой же технологии готовится индейка отварная холодная.

1. 18. Курица фаршированная (мурғяхнии қимаги)

Курица (петух) — 1 кг (~2 lb) (1 тушка), баранина или говядина — 200 г (~7 oz), съедобные внутренности птицы, рис — 25 г (~1 oz), мука — 25 г (~1 oz), яйцо — 1 шт, кинза — 5 г (~1/5 oz), репа — 100 г (~3 oz), лук репчатый — 80 г (~3 oz), помидоры — 150 г (~5 oz), морковь — 50 г (~2 oz), соль среднего помола — 100-120 г (~3-4 oz), тмин — щепотка, черный перец — щепотка.

Первичную обработку тушки птицы и её внутренностей производят так же, как и для блюда р. 1.17. Однако кожа шейной части разрезается вдоль до груди, мякоть шеи с костями удаляется, нитками зашивается кожа анального отверстия.

Через разрез шейной части внутренняя полость курицы заполняется фаршем, после чего кожа шеи также зашивается.

Подготовленная таким образом тушка курицы варится, как и в предыдущем случае (р. 1.17). Когда курица будет готова, нитки вынимают.

Заправленный бульон используют как первое блюдо.

Приготовление фарша

Предварительно баранье или говяжье мясо обрабатывается согласно р. 1.15 (мясо отварное холодное); мясо отделяют от костей, измельчают на кухонной доске ножом на мелкие частицы величиной в среднюю горошину или пропускают через мясорубку с крупными отверстиями в ножевой решетке. Туда же добавляют обработанные и измельченные таким же образом внутренности

курицы, перемешивают, соединяют с яйцом, очищенным и промытым рисом, обработанной, как в р. 1.1, и мелко измельченной кинзой, тмином, мукой, измельченными помидорами, черным перцем и солью. Все эти продукты тщательно перемешивают.

1. 19. Горлышки курицы и петуха фаршированные (гардани мурғи қимаги)

Шейки кур — 10 шт, съедобные внутренности кур — от 10 шт, рис — 100 г (~3 oz), кинза — 1 пучок, перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, соль — 2 чайные ложки.

От обработанной тушки птицы (р. 1.17) отрезают шейку, от которой затем отделяют кожу, стараясь не повредить её. С этой целью кожу выворачивают, придают ей форму трубочки. Обработанные съедобные внутренности птицы (р. 1.17) нарезают на мелкие частицы размером в среднюю горошину, соединяют с очищенным и промытым рисом, кинзой, обработанной, как в р. 1.1, добавляют перец, соль. Массу тщательно перемешивают, заполняют кожу шеи птицы, с обеих сторон зашивают нитками.

Подготовленные колбаски опускают в подогретую до температуры 40-60°С воду, уровень которой превышает на 3-4 см (~1-2 in) уровень продукта, варят 30-40 мин.

Охлажденные колбаски подают на стол, предварительно нарезав кружочками.

1. 20. Паштет куриный (қима аз қигари мурғ)

Съедобные внутренние органы курицы — 500 г (~1 lb), картофель — 150 г (~5 oz), лук репчатый — 150 г (~5 oz), масло растительное — 150 г (~5 fl oz), яйца — 3 шт, укроп — 10-15 г (~½ oz), соль среднего помола — 2 столовые ложки.

Внутренности курицы — селезенка, желудочек, печень, сердце обрабатывают (см. р. 1.17), тщательно промывают и разрезают на 2-3 части, очищенный картофель нарезают дольками, очищают 2-3 головки репчатого лука, шинкуют.

В разогретое масло опускают подготовленные внутренности птицы и овощи, жарят при сильном нагреве 1-2 мин, а затем при слабом нагреве — до готовности. Белок и желток яиц перемешивают до получения однородной массы и добавляют в основной продукт. После затвердения яичной массы нагрев прекращают. Приготовленный продукт выкладывают в посуду, охлаждают 5—10 мин, пропускают через мясорубку, добавляют масло, оставшееся после обжаривания, перемешивают до получения однородной массы, выкладывают тонким слоем на десертные тарелки.

На поверхность наносят ножом или другим острым предметом произвольные рисунки. Для украшения перед подачей паштет посыпают мелко нарезанным укропом. Укроп предварительно перебирают, удаляют посторонние примеси и

пожелтевшие веточки, очищают от насекомых и личинок, тщательно промывают.

1. 21. Паштет говяжий или бараний (қима аз ҷигари гов ёки гӯсфанд)

Печень (говяжья или баранья) — 300 г (~11 oz), лук репчатый — 200 г (~7 oz), масло растительное — 200 г (~7 fl oz), картофель — 100 г (~3 oz), соль среднего помола — 25-30 г (~1 oz), яйцо — 2 шт, укроп — 10-15 г (~½ oz), перец черный молотый — щепотка.

С печени снимают поверхностную пленку, тщательно промывают, нарезают крупными кусками, промывают, солят, надевают на шпажку или накалывают на нож, вилку, держат над открытым пламенем, пока не образуется корочка, трижды промывают. Лук очищают, разрезают на 3—4 части. Очищенный картофель разрезают на 3—4 дольки, опускают в 5%-ный солевой раствор, выдерживают 15—20 мин.

Подготовленные лук и картофель обжаривают в предварительно раскаленном масле до приобретения розового цвета, опускают печень, тушат при незначительном подводе тепла 20—30 мин (в процессе тушения кладут 0,5 чайной ложки соли и щепотку перца), добавляют яйцо, жарят 4 — 5 мин, нагрев прекращают, продукт выкладывают в посуду, охлаждают до теплого состояния, пропускают через мясорубку, смешивают с остывшим растительным маслом, на котором обжаривался продукт.

Приготовленный продукт раскладывают на десертные тарелки ровным слоем толщиной примерно 0,5-1,0 см (~½ in), посыпают мелко нарезанным укропом, обработанным, как в р. 1.20.

1. 22. Рыба жареная (моҳи бирьён)

Рыба — 1 кг (~2 lb), масло растительное — 250 г (~8 fl oz), чеснок — 2-3 зубца, соль среднего помола — 2-3 столовые ложки, кинза — 0,5 пучка, помидоры — 250 г (~9 oz).

В пищу употребляют рыбу, которая имеет чешую и твердый костный скелет: сазан, судак, маринка, карась и т. п.

Рыбу выдерживают 10—15 мин в воде, очищают от чешуи, отделяют голову и плавники, разрезают брюшко, удаляют внутренние органы (у маринки — также внутреннюю пленку), тушку тщательно промывают, разрезают на кругляши шириной 10-15 см (~4-6 in) или пласты. Тушки размером 15-20 см (~6-8 in) на более мелкие части не разделывают.

Подготовленные куски рыбы тщательно промывают, обсыпают солью, выдерживают 15-20 мин в плетеной корзине или в дуршлаге, тщательно промывают.

В казане раскаляют растительное масло до образования дыма и в него опускают 1-2 куска подготовленной рыбы, причем вниз поверхностью, с которой очищена чешуя, через 4-5 мин, то есть после образования на

поверхности румяной корочки, куски переворачивают и через 1-2 мин готовый продукт перекладывают в подготовленную посуду, охлаждают до комнатной температуры и замачивают в чесночном соусе.

Приготовление чесночного соуса.

Чеснок очищают, разрезают на мелкие кусочки, добавляют соль, толкут деревянным пестиком до кашицеобразного состояния. Растворяют полученную массу в 200 мл (~7 fl oz) воды, добавляют мелко нарезанную кинзу, обработанную, как в р. 1.1.

Если рыба в пищу употребляется сразу после обжаривания, то замачивание в чесночном соусе производят без предварительного охлаждения рыбы. В зависимости от вкусов в виде приправы к рыбе подают помидорный соус. Для этого свежие помидоры мелко нарезают и обжаривают 5-10 мин в оставшемся масле, при обжаривании добавляют немного соли (0, 5-1, 0 чайная ложка).

1. 23. Рыба заливная (моҳии луҳовнок)

Рыба — 1 кг (~2 lb), масло растительное — 250 г (~8 fl oz), чеснок — 2-3 зубца, соль среднего помола — 3-4 столовые ложки, кинза — 0,5 пучка, корица — щепотка, анис — щепотка.

Первичная обработка и обжаривание рыбы осуществляются так же, как по р. 1.22, но чесночный соус готовится иначе.

Головы рыбы тщательно промывают, обрабатывают солью так же, как и тушки рыбы. Подготовленные головы опускают в воду (уровень выше продукта на 2-3 см (~1 in)), подогретую до температуры 40-60°С, доводят до кипения, варят 15—20 мин, вынимают и употребляют в пищу как отдельное блюдо.

В оставшуюся жидкость добавляют доведенный до кашицеобразного состояния (см. р. 1.22) толченый чеснок с солью и мелко нарезанной зеленью. Кинзу предварительно обрабатывают, как в р.1.1. По вкусу добавляют приправы: корицу, анис. Все это перемешивают.

В полученный соус окунают обжаренную рыбу и помещают в глубокую посуду, оставшимся соусом заливают рыбу. Все оставляют на холоде до превращения соуса в студнеобразную массу.

1. 24. Рыба фаршированная (моҳии қимаги)

Рыба — 1 кг (~2 lb), яйцо — 1 шт, мука — 1 столовая ложка, перец черный молотый — 2 г (~1/10 oz), соль среднего помола — 2-3 столовые ложки, лук репчатый — 1 головка, кинза — 0,5 пучка, чеснок — 2-3 зубца.

Для приготовления этого блюда в основном используют сазан или маринку крупных размеров.

Рыбу очищают от чешуи, тщательно промывают, отделяют голову и плавники, через шейное отверстие удаляют внутренности, тщательно промывают и обрабатывают солью так же, как в р. 1.22. Промывают и

отделяют кожу от мякоти и костей. Осуществляют эту процедуру путем осторожного выворачивания кожи, стараясь её не повредить. Отделенную мякоть с костями опускают на 5 мин в кипящую воду, сливают её, а мякоть и кости отделяют друг от друга. Полученное филе размягчают до кашицеобразной консистенции, добавляют мелко размельченную головку отваренного лука, яйцо, муку, черный перец, соль и все тщательно перемешивают. Этим фаршем заполняют кожу рыбы. Оставшимся фаршем заполняют голову рыбы или из него делают фрикадельки диаметром 1,5-2,0 см (~4/5 in).

Подготовленные таким образом рыбу, голову и фрикадельки опускают в эмалированную посуду овальной формы с закипевшей водой и поддерживают слабое кипение 15-20 мин. В момент опускания продукта вода должна быть выше его на 1-2 см (~4/5 in). За 5 мин до окончания варки добавляют соль.

Готовый продукт выкладывают в большое блюдо удлиненной формы вместе с жидкой частью.

В небольшом количестве жидкой части в отдельной посуде растворяют толченый чеснок (р. 1.22), и все это заливают в основное блюдо. Блюдо оставляют на холоде до превращения соуса в студнеобразную массу.

1. 25. Курица, приготовленная по рецептуре рыбы (мурғмоҳ̄и)

ВАРИАНТ ПЕРВЫЙ

Птица (петух) — 1,5 кг (~3 lb), картофель — 250 г (~9 oz), морковь — 200 г (~7 oz), лук репчатый — 100 г (~3 oz), чеснок — 5-6 зубцов, соль среднего помола — 100-120 г (~3-4 oz), кинза — 45 г (~2 oz), лавровый лист, перец черный молотый — 0,5 чайной ложки.

Для приготовления этого блюда используется только тушка петуха, по возможности крупных размеров. Первичная обработка тушки птицы такая же, как по р. 1.17. Отличие в том, что после удаления внутренностей и промывки тушки её слегка обсыпают солью и выдерживают в течение 60 мин. После этого тушку петуха расчленяют на отдельные части (шея, крылышки, ножки) — всего на 20-25 кусочков и опускают в нагретую до 40-60°С воду, туда же кладут очищенную и нарезанную кружочками морковь, очищенный репчатый лук, лавровый лист. Все это варится при слабом кипении. В начальный момент уровень воды должен быть выше продукта на 10-12 см (~4-5 in). Через 50-60 мин удаляют клубни лука и добавляют нарезанный дольками очищенный картофель. Варку ведут до тех пор, пока уровень воды не будет превышать 1-2 см (~4/5 in) уровня продукта, добавляют толченый чеснок, как в р. 1.22, и перец. После чего продукт кипятят примерно еще 5 мин, пока уровень жидкости и продукта не сравняется. Нагрев прекращают, выдерживают на холоде. Жидкая часть готового продукта приобретает студнеобразную консистенцию.

По желанию это блюдо можно готовить без картофеля и моркови.

ВАРИАНТ ВТОРОЙ

В рецептуру добавляют 50 г (~2 fl oz) растительного масла, лук репчатый — 200 г (~7 oz). В раскаленное масло опускают расчлененную птицу, обжаривают 2-3 мин, перемешивая, добавляют мелко нашинкованный лук, лавровый лист, обжаривают, закрывают крышкой, тушат при малом подводе тепла 5-10 мин, наливают воду на 1-2 см (~4/5 in) выше уровня продукта, доводят до кипения, поддерживают слабое кипение до готовности птицы, добавляют чесночный соус, как в р. 1.22, перец, варят 1-2 мин.

1. 26. Рубец-желудок (ишкамба яхни)

Рубец — 1 шт, соль среднего помола — 200 г (~7 oz), соль мелкая — 10 г (~2/5 oz).

Говяжий или бараний рубец тщательно очищают от наростов жира, несколько раз промывают, обсыпают плотным слоем соли среднего помола с очищенной стороны и выдерживают 60 мин в плетеной корзине или дуршлаге.

Рубец тщательно промывают, опускают на 2-3 мин в воду, в стадии закипания (но не в кипящей воде), соскабливают ножом или другим острым предметом ворсянистый покров. Такую процедуру повторяют до полного удаления покрова. Промывают.

Рубец опускают в горячую воду, уровень которой на 3-4 см (~1-2 in) выше продукта, варят 4-5 часов. Готовый рубец охлаждают при комнатной температуре и разрезают на куски прямоугольной формы размером примерно 4x4 см (~2x2 in); при употреблении солят по вкусу.

1. 27. Рулет из рубца (таоми ишкамба)

Рубец — 1 шт, мясо — 1,5 кг (~3 lb), соль среднего помола — 250-300 г (~9-11 oz).

Первичная обработка рубца такая же, как в р. 1.26, а первичная обработка мяса, как в р.1.15.

Пласт рубца разрезают на куски 30x20 см (~12x8 in), на него укладывают слой мяса толщиной 1,0-1,5 см (~3/5 in). Этот двойной слой рубца и мяса сворачивают в виде рулета и обматывают белой ниткой.

Подготовленные колбаски опускают в закипающую воду (но не кипящую), уровень которой должен быть на 4-5 см (~2 in) выше продукта, добавляют соль, варят 4-5 часов до готовности.

Готовый продукт вынимают и охлаждают при комнатной температуре, снимают нитки и нарезают кружочками или другой формы, укладывают на тарелку и подают на стол. Используют также как составную часть мясного ассорти.

1. 28. Вареная курдючная оболочка (пустдумаи яхни)

Оболочка курдючная — 1 шт, соль среднего помола — 100 г (~3 oz), картофель — 150 г (~5 oz), лук репчатый — 160 г (~6 oz), репа — 500 г (~1 lb), морковь — 300 г (~11 oz), соль мелкая — 10 г (~2/5 oz), пищевая сода — 1 чайная ложка.

Курдючную оболочку отделяют от курдючного сала таким образом, чтобы внутренняя поверхность оболочки оставалась покрытой тонким слоем курдючного сала. Отделенную оболочку 5-6 раз тщательно промывают, замачивают на 30 мин, обсыпают солью среднего помола, оставляют на 60 мин в плетеной корзине или дуршлаге.

В казан с кипящей водой (2-3 л (~2-3 qt)) добавляют пищевую соду, опускают на 2-3 секунды оболочку, выдергивают шерсть до тех пор, пока она свободно снимается. Эту процедуру повторяют неоднократно, до полного отделения оболочки от шерсти. Оболочку опаливают для удаления оставшегося мелкого волосяного покрова, несколько раз тщательно промывают. Оболочку разделывают на куски размером 15x20 см (~6x8 in), опускают в воду, нагретую до температуры 40-60°С, доводят до кипения, варят при слабом кипении с закрытой крышкой 1-2 часа. Первоначально вода должна быть выше уровня продукта на 4-5 см (~2 in). Готовый продукт вынимают и охлаждают при комнатной температуре. Перед употреблением разрезают на кусочки размером примерно 5x3 см (~2x1 in).

Полученный бульон можно использовать для приготовления первых блюд. Для этого в бульон кладут картофель, лук, репу, морковь, соль по вкусу и варят, как в р. 1.15.

После приготовления бульона часть репы, моркови и картофель вынимают и охлаждают при комнатной температуре. Затем на большое блюдо раскладывают нарезанную готовую оболочку вперемежку с нарезанными вареными овощами (морковь, репа, картофель). К холодному блюду можно подать заправленный бульон.

1. 29. Холодец (яхнии поча)

Ножки говяжьи среднего размера — 2 шт, лук репчатый — 250 г (~9 oz), соль среднего помола — 150 г (~5 oz), перец — 1 чайная ложка, лавровый лист — 2 шт, укроп — 1 пучок, пищевая сода — 3 чайные ложки.

Ножки тщательно промывают, отрубают копыта и острые конечности, замачивают на 30 мин, обсыпают солью среднего помола, устанавливают вертикально, оставляют на 60 мин.

Нагревают 5-6 л (~5-6 qt) воды с растворенной содой, в момент закипания опускают ножки на 2-3 секунды, вынимают, острым предметом соскабливают шерсть. Такую процедуру повторяют 5-6 раз — до полного удаления волосяного покрова (его также можно удалить, обжигая в специальных печах либо опаливая

паяльной лампой). Мелкие оставшиеся волосики удаляют опаливанием над газовой горелкой, обуглившуюся поверхность соскабливают острым предметом до полной чистоты, тщательно промывают. Ножку разрубают на три-четыре части, конечную часть разрезают пополам вдоль и удаляют жилу. Куски ножек тщательно промывают.

Подготовленные куски ножек заливают 4,0 л (~4 qt) воды, нагревают, снимают пену, опускают мелко нашинкованный лук, лавровый лист, закрывают крышкой, переводят на слабое кипение, варят 5-6 часов, выкладывают густую часть, охлаждают до комнатной температуры. Отделяют кости от мякоти, последнюю мелко нарезают, добавляют в бульон, кладут перец, соль — по вкусу. Нагревают до кипения. Шумовкой раскладывают густую часть в подготовленную посуду (4-5 шт), сверху заливают бульоном, охлаждают до студнеобразной консистенции.

Перед подачей на стол сверху кладут 1-2 ветки укропа. Укроп предварительно обрабатывают, как в р. 1.20.

1. 30. Вареная капуста (карами ӷӯшондаги)

Кочан капусты — 1 кг (~2 lb), соль среднего помола — 0,5-1,0 чайная ложка.

Белокочанную капусту очищают от верхних увядших и загрязненных листьев, проверяют на наличие насекомых и личинок.

В кипящую воду опускают кочан капусты целиком либо разрезанным на две части, доводят до готовности, выкладывают в посуду, охлаждают, разрезают дольками, собирают на тарелку, обсыпают солью.

Употребляют в праздник Нового года (*Рош-Ӷашана*).

1. 31. Тыква вареная (кадуи ӷӯшондаги)

Тыква — 1 шт или 1 кг (~2 lb).

Тыкву промывают, разрезают, выбирают семена с паутинообразной начинкой (плацентой), опускают в теплую воду, варят до готовности, вынимают, охлаждают, разрезают дольками, выкладывают на тарелки.

Употребляют в праздник Нового года (*Рош-Ӷашана*).

1. 32. Свекла вареная (лаблабуи ӷӯшондаги)

Свекла — 1кг (~2 lb), сахар — 1 столовая ложка.

Свеклу опускают в теплую воду, варят до готовности, вынимают, охлаждают. Очищают от кожуры, разрезают дольками, собирают на тарелку, обсыпают сахаром.

Употребляют в праздник Нового года (*Рош-Ӷашана*).

1. 33. Фасоль вареная (лӯбиёи ӷӯшондаги)

Фасоль — 300 г (~10 oz), соль крупного помола — 1 чайная ложка, чеснок — 3-4 зубца.

Фасоль тщательно перебирают, моют, насыпают в специальный плотный мешочек размером 20х30 см (~8-12 in), сшитый из белого льняного полотна, туго завязывают отверстие мешочка 6—8-кратной ниткой, оставляя свободным пространство 8-10 см (~3-4 in) от уровня заполнения мешочка до места обвязки, опускают в теплую воду, варят 1,5-2,0 часа при среднем нагреве.

Готовую фасоль выкладывают в тарелку, охлаждают, добавляют раствор предварительно растолченной соли с чесноком в небольшом количестве теплой воды, перемешивают.

Употребляют в праздник Нового года (*Рош-Ѓашана*).

1. 34. Яблоки вареные, айва вареная (себ яхнӣ, биҳӣ яхнӣ)

Яблоки — 1 кг, айва — 1 кг.

Зрелые плоды яблок и айвы проверяют на наличие насекомых, червяков и личинок, промывают, отделяют от плодоножек, опускают в горячую воду и варят до готовности при закрытой крышке, обеспечивая слабое кипение.

Отваренные яблоки и айву подают так же, как и вареные картофель и морковь (см. р.1.15 и р.1.17).

1. 35. Баклажаны на винном уксусе (очор)

Баклажаны — 5 кг (~11 lb), винный уксус — 1, 5 л (~1 3/5 qt), соль крупного помола — 500 г (~1 lb), чеснок — 50 г (~2 oz), красный перец острый — 4 стручка, райхон — 2 пучка, капуста — 1 кг (~2 lb), земляная груша — 1 кг (~2 lb), горный лук — 1 кг (~2 lb).

Зрелые плоды баклажан (рис. 17) небольших размеров (длиной 10-15 см (4-6 in)) тщательно промывают, разрезают вдоль пополам (неполностью) от заостренного конца до лепестков. Подготовленные таким образом плоды опускают в кипящую воду на 2-3 мин, охлаждают.

Красный перец промывают; райхон перебирают, удаляют посторонние примеси и негодные веточки, очищают от насекомых и личинок, тщательно промывают, мелко нарезают; чеснок очищают — все это с одной столовой ложкой соли толкут в эмалированной посуде деревянным пестиком до получения кашицеобразной массы. Полученной массой обмазывают внутреннюю поверхность половинок разрезанных баклажан, примерно по 0,5 чайной ложки на каждый плод. Обработанный баклажан укладывают в эмалированную посуду слоями, заливают рассолом.

Уровень рассола должен быть на 1-2 см (~4/5 in) выше уложенных плодов. Посуду плотно закрывают. В таком состоянии выдерживают 10-15 дней, после чего продукт готов к употреблению.

Рассол приготавливают следующим образом: винный уксус доводят до кипения, кипятят 1-2 мин, охлаждают, растворяют оставшуюся соль. Можно готовить баклажаны вместе с капустой, земляной грушей и горным луком

(пиези анзур). В этом случае подготовленные баклажаны, капусту, земляную грушу, горный лук укладывают отдельными слоями друг на друга.

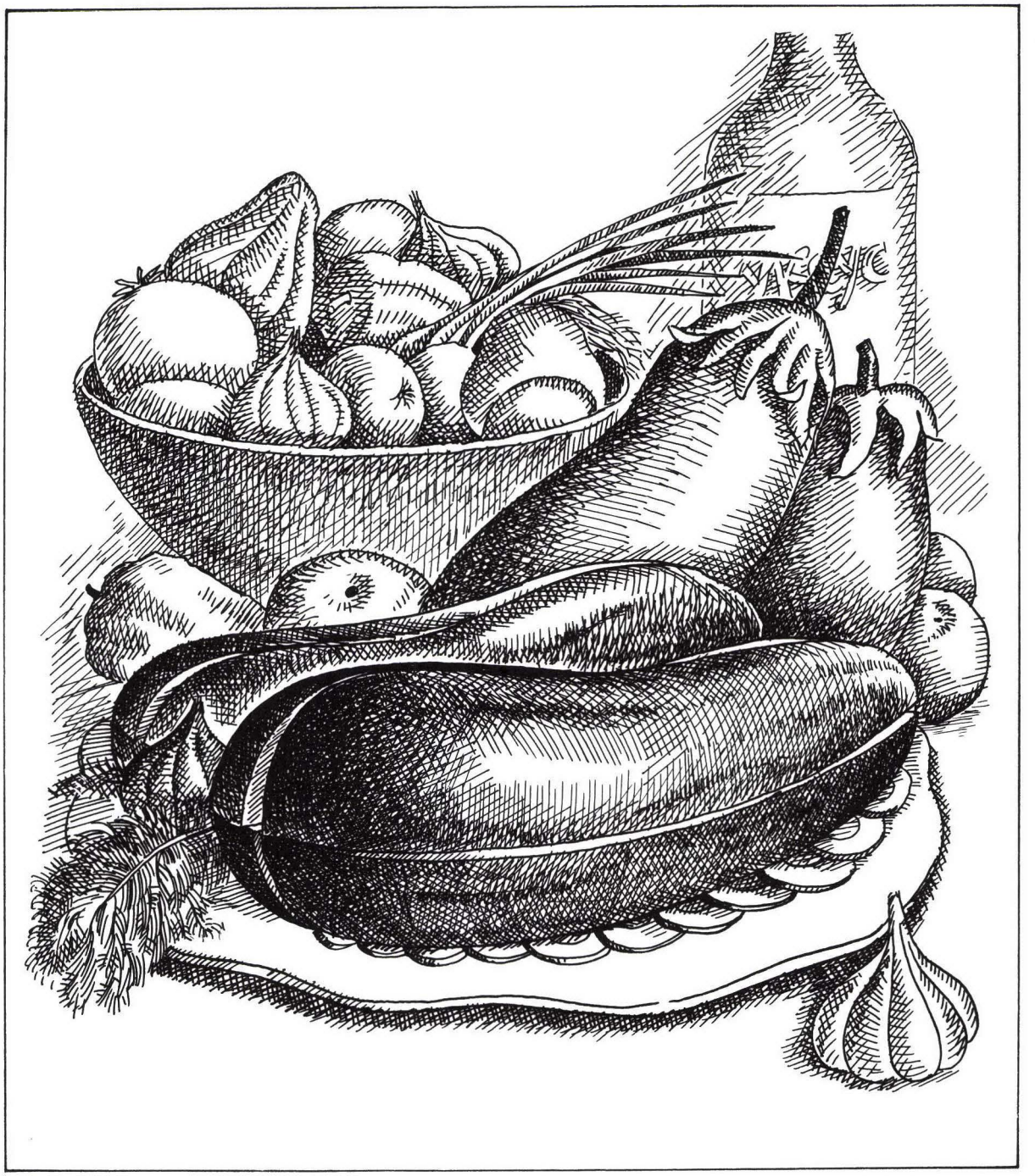


Рис. 17.

Кочаны капусты предварительно очищают от верхних слоев загрязненных и увядших листьев, удаляют насекомых и их личинки, промывают. Земляную грушу и горный лук тщательно промывают.

Процесс приготовления очор можно ускорить. Если баклажаны предварительно выдержать в кипящей воде 4-5 мин, то продукт будет готов через 2-3 дня.

1. 36. Соленые огурцы (шӯрбодринг)

Огурцы — 5 кг (~11 lb), петрушка — 2 пучка, укроп — 2 пучка, сельдерей — 1 пучок, чеснок — 2 головки, соль крупного помола — 250 г (~9 oz), перец черный горошком — 1 чайная ложка, перец красный острый — 0,5-1,0 стручок.

Огурцы промывают, отрезают донцы, зелень перебирают, удаляют посторонние примеси, порченые веточки, очищают от насекомых и личинок, тщательно промывают, чеснок очищают.

Шесть литров воды (~6 qt) доводят до кипения, кипятят 2-3 мин, добавляют соль, охлаждают.

В отдельной кастрюле на дне выкладывают часть подготовленной зелени вперемежку, три-четыре зубца чеснока, 10 горошин черного перца, поверх плотно укладывают подготовленные огурцы, через каждые два слоя огурцов прокладывают слой зелени, чеснок, перец-горошек вперемежку, поверх последнего слоя огурцов выкладывают оставшуюся зелень, чеснок, перец и заливают подготовленным рассолом так, чтобы рассол покрывал огурцы. Плотно закрывают кастрюлю крышкой и на нее устанавливают груз (2-3 кг), выдерживают 3-4 дня.

1. 37. Соленые помидоры (шӯрпомидор)

Помидоры — 5 кг (~11 lb), петрушка — 1-2 пучка, укроп — 2 пучка, чеснок — 1 головка, соль крупного помола — 250 г (~9 oz), перец болгарский — 500 г (~1 lb), перец черный горошком — 1 чайная ложка.

Помидоры промывают, отделяют плодоножку, зелень и чеснок подготавливают, как в р. 1.36. Перец болгарский разрезают пополам вдоль, отделяют семена. В остальном технология приготовления такая же, как р. в 1. 36, причем вместе с помидорами укладывают перец болгарский и выдерживают 7 дней до готовности.

2. ПЕРВЫЕ БЛЮДА

2. 1. Суп рыбный (шӯрбомоҳӣ)

Рыба — 1 кг (~2 lb), лук репчатый — 60 г (~2 oz), морковь — 100 г (~3 oz), картофель — 150 г (~5 oz), кинза — 0,5 пучка, чеснок — 2 зубца, соль среднего помола — 3-4 столовые ложки, лавровый лист — 2 шт.

Рыбу выдерживают 10-15 мин в воде, очищают от чешуи и плавников, отделяют голову, разрезают брюшко, удаляют внутренности (у маринки удаляют также внутреннюю пленку), тщательно промывают и разделывают на куски длиной 5-6 см (~2 in), укладывают в плетеную корзину или дуршлаг, используемые специально для рыбы, обсыпают солью, выдерживают 20 мин, тщательно промывают.

В 1 л (~1 qt) кипящей воды кладут одну головку очищенного лука и очищенную морковь, нарезанную дольками. После того как морковь сварится, опускают подготовленные куски рыбы, очищенный и нарезанный дольками картофель. Через 5 мин удаляют лук и добавляют лавровый лист, варят до готовности.

Готовый суп смешивают с толченым чесноком, тщательно промытой и мелко нарезанной зеленью, предварительно обработанной, как в р. 1.1.

Для приготовления толченого чеснока зубцы его кладут в эмалированную посуду, добавляют 0,5 чайной ложки соли, толкут деревянным пестиком до кашицеобразного состояния.

2. 2. Суп из говяжьих ножек с горохом (нахоти гармак)

Ножки говяжьи среднего размера — 2 шт, горох — 500 г (~1 lb), лук репчатый — 200 г (~7 oz), пищевая сода — 3,25 чайной ложки, лавровый лист — 4-5 шт, соль среднего помола — 100-150 г (~3-5 oz).

Первичную обработку ножек выполняют так, как указано в р. 1.29.

Горох предварительно на 2,5-3,0 часа замачивают в теплой воде, в которую добавляют 0,25 чайной ложки пищевой соды.

Подготовленные куски ножек заливают 2,0-2,5 л (~2 qt) воды, нагревают, в момент закипания закладывают предварительно замоченный горох, пену удаляют, добавляют мелко нашинкованный репчатый лук и лавровый лист, варят 3,0-3,5 часа до готовности. За час до окончания варки проверяют вкус супа и добавляют необходимое количество соли. Это блюдо готовят и из бараньих ножек.

2. 3. Суп мясной с горохом (нахотшӯрбо)

Баранина или говядина — 1 кг (~2 lb), горох — 500 г (~1 lb), лук репчатый — 200 г (~7 oz), соль среднего помола — 100 г (~3 oz), пищевая сода — 0,25 чайной ложки, лавровый лист — 4-5 шт.

Переднюю реберную часть баранины подвергают первичной обработке (здесь и далее во всех мясных блюдах, где это отмечено, первичная обработка мяса осуществляется так же, как указано в р. 1.15). Горох предварительно замачивают (см. р. 2.2).

В казан наливают 2 л (~2 qt) воды, доводят до кипения, в момент закипания кладут горох, снимают с поверхности образовавшуюся пену, добавляют мелко

нашинкованный лук и лавровый лист. В доведенный до готовности горох наливают 250 мл (~8 fl oz) воды комнатной температуры, перемешивают, поверх гороха укладывают мясо. Казан плотно закрывают, варят до готовности примерно 1 час. Перед снятием готового блюда добавляют соль по вкусу.

2. 4. Суп рисовый диетический (биринҷобаи парҳезӣ)

Мясо с костями — 600 г (~1¼ lb), морковь — 300 г (~11 oz), репа — 300 г (~11 oz), помидоры — 200 г (~7 oz), лук репчатый — 200 г (~7 oz), рис — 100 г (~3 oz), картофель — 300 г (~11 oz), горох — 100 г (~3 oz), соль среднего помола — 3-4 столовые ложки, зеленый лук — 1 пучок, кинза или петрушка — 1 пучок, лавровый лист.

Горох предварительно замачивают на 2 часа в теплой воде.

Выполнив первичную обработку мяса (р. 1.15), разрубают на куски по 100-150 г (~3-5 oz), опускают в 1,5 л (~1 3/5 qt) воды, предварительно нагретой до 50-60°С. Одновременно закладывают очищенный от кожуры горох.

После закипания снимают пену, добавляют мелко нашинкованный лук, мелко нарезанные помидоры (или томат), соль — по вкусу, лавровый лист. Через час после закипания добавляют очищенную и разрезанную вдоль пополам морковь, разделенную на четыре части репу, а спустя 30 мин добавляют рис, картофель, нарезанный брусочками, варят 15-20 мин до готовности.

Готовое блюдо разливают порциями. К супу отдельно подают перебранную, очищенную, промытую и мелко нарезанную зелень: зеленый лук, кинзу или петрушку; черный перец добавляют по желанию.

2. 5. Суп рисовый с поджаркой (биринҷобаи тафдодагӣ)

Мясо — 250 г (~9 oz), масло растительное — 50-60 г (~2 fl oz), морковь — 300 г (~11 oz), репа — 300 г (~11 oz), помидоры — 300 г (~11 oz), лук репчатый — 200 г (~7 oz), рис — 100 г (~3 oz), картофель — 300 г (~11 oz), горох — 100 г (~3 oz), соль среднего помола — 1,5-2,0 столовые ложки, перец черный молотый — 0,25 чайной ложки, зеленый лук — 1 пучок, кинза или петрушка — 1 пучок.

Горох предварительно замачивают на 2 часа в теплой воде.

Осуществляют первичную обработку мяса (р. 1.15), растительное масло нагревают до дымообразования, добавляют очищенный, мелко нарезанный репчатый лук, мясо, нарезанное кусочками, измельченные помидоры и соль. Все эти составные части прожаривают до появления светло-коричневого цвета, периодически перемешивают. Добавляют 1,5-2,0 л (~1-2 qt) холодной воды, закладывают очищенные и нарезанные дольками репу и морковь. В доведенную до кипения воду опускают подготовленный очищенный горох и снова доводят до кипения, выдерживают при слабом кипении 1,5 часа.

В дальнейшем готовят так, как указано в р. 2.4.

2. 6. Суп с машем (мошоба)

Мясо — 300 г (~11 oz), маш — 250 г (~9 oz), лук репчатый — 200 г (~7 oz), морковь — 200 г (~7 oz), репа — 200 г (~7 oz), рис — 100 г (~3 oz), соль среднего помола — 1,5-2,0 столовые ложки.

После первичной обработки мяса (р. 1.15) нагревают 1,5 л (~1 3/5 qt) воды до температуры 50-60°С, опускают маш, который предварительно перебирают и тщательно промывают 3-4 раза в теплой воде. Казан плотно закрывают и кипятят 30 мин, снимают отделившуюся от маша кожуру, добавляют 0,5 л (~16 fl oz) холодной воды, мелко нарезанные куски мяса; морковь и репу, нарезанные дольками. После закипания снимают пенку и закладывают мелко нашинкованный лук и соль по вкусу. Через 30 мин добавляют перебранный и промытый рис, варят до готовности.

2. 7. Суп-лапша с поджаркой (оши урои тафдодагӣ)

Масло растительное — 100 г (~3 fl oz), мясо (курица) — 250 г (~9 oz), лук репчатый — 200 г (~7 oz), соль среднего помола — 1,5-2,0 столовые ложки, зелень (укроп, петрушка) — 1 пучок, мука — 600 г (~1 lb), яйцо — 4 шт, соль мелкого помола — 1 чайная ложка, помидоры — 300 г (~11 oz), перец черный молотый — 1 чайная ложка.

Выполняют первичную обработку мяса (р. 1.15). Растительное масло прокаливают. Мелко нашинкованный лук, мелко нарезанное мясо и помидоры прожаривают до розового цвета, наливают 1,5 л (~1 3/5 qt) воды, доводят до кипения и кипятят 30 мин, добавляют соль среднего помола и домашнюю лапшу. Через 6-7 мин блюдо готово.

Отдельно подают перебранную, очищенную, промытую и мелко нарезанную зелень и перец черный молотый.

Приготовление домашней лапши

В просеянную муку добавляют воду, перемешивают, кладут яйца, соль мелкого помола, все это месят до получения теста однородной массы в виде кругляша.

Тесто оставляют на 30 мин на расстойку. Раскатывают сначала маленькой, а затем большой скалкой в пласт толщиной 1 мм (~1/25 in). Полученный пласт складывают внакладку в полосу шириной 5-6 см (~2 in), нарезают на полоски шириной 2-3 мм (~1/10 in). Полученные полоски обсыпают мукой, расправляют, собирают, обжимают, в результате толщина лапши сужается до 1 мм (~1/25 in). Полученные жгутики вывешивают на специально подготовленный шпагат для обсыхания, удлинения и утоньшения. Лапшу можно сушить на фанерных или картонных лотках слоем не более 1 см (~2/5 in).

Приготовленную впрок просушенную лапшу укладывают в картонные коробки и хранят в сухом месте.

Для приготовления блюда вместо мяса можно использовать курицу. Тесто можно замешивать и без добавления яиц в зависимости от вкусов и состояния здоровья (в случае противопоказаний яйца не добавляют).

2. 8. Суп-лапша диетический (оши урои парҳези)

Рецептура отличается от р. 2.7, следующим: исключают растительное масло; добавляют: морковь — 100 г (~3 oz), репу — 100 г (~3 oz), картофель — 100 г (~3 oz), перец болгарский — 100 г (~3 oz).

В воду, нагретую до 40-60°С, кладут предварительно обработанное мясо (р. 1.15) или птицу (р. 1.17) целым куском (для подачи на стол при необходимости в виде отдельной закуски) или нарезанным на куски размером примерно 5х3х3 см (2х1х1 in), а также репу и морковь, очищенные и нарезанные дольками, мелко нарезанный перец болгарский, доводят до кипения, кладут мелко нашинкованные лук и помидоры, соль среднего помола, кипятят 1,5 часа. За 20 мин до окончания варки опускают очищенный и нарезанный дольками картофель, а за 5 мин до окончания варки запускают подготовленную лапшу.

Вместо помидоров используют зеленый абрикос, свежую или сушеную алычу (в зависимости от диеты). Черный перец добавляют по желанию.

2. 9. Суп-лапша с винным уксусом или с выдержанным соком незрелого винограда (оши урои ҷаз)

Масло растительное — 50 г (~2 fl oz), винный уксус или выдержанный сок незрелого винограда — 100 мл (~3 fl oz), сушеная мята — 1 столовая ложка, чеснок — 5-6 зубцов, соль крупного помола — 2 чайные ложки, готовая лапша — 400 г (~14 oz).

В 1,5 л (~1 3/5 qt) кипящей воды опускают заранее подготовленную лапшу (р. 2.7), кипятят 5-6 мин, затем нагрев прекращают.

В отдельной посуде прокаливают масло, добавляют сушеную мяту, перемешивают и все это добавляют в суп.

Приготавливают толченый чеснок с солью, как в р. 2.1, добавляют в суп и все это перемешивают. Полученное блюдо разливают порциями и добавляют винный уксус или ғураоб по вкусу.

Блюдо обладает лечебным свойством, его применяют как жаропонижающее средство при воспалительных процессах, гриппе, высокой температуре и т. д.

2. 10. Суп-лапша с машем (оши урои мошнок)

К продуктам по р. 2.7 добавляют: маш — 200 г (~7 oz), масло растительное — 20 г (~1 fl oz), сушеную мяту — 1,5 столовые ложки.

Заправка готовится так же, как для блюда по р. 2.7, до момента запускания лапши.

В отдельной посуде нагревают воду до температуры 50-60°С, опускают перебранный и промытый маш, доводят до кипения, кипятят до готовности,

удаляют всплывшую кожуру. Готовый маш кладут в заправку, кипятят 4-5 мин, опускают подготовленную лапшу и варят 5-6 мин.

В отдельной посуде прокаливают добавочное растительное масло, соединяют с сушеной мятой и все это смешивают с готовым блюдом.

Если блюдо готовится как диетическое, то технология заправки выполняется по р. 2.8.

2. 11. Суп картофельный (оши пиёба)

Мясо — 250 г (~9 oz), масло растительное — 100 г (~3 fl oz), лук репчатый — 200 г (~7 oz), соль среднего помола — 1,5-2,0 столовые ложки, зелень — 1 пучок, картофель — 400 г (14 oz), перец черный молотый — 1 г (~1/25 oz).

Технология приготовления этого блюда такая же, как и для блюда по р. 2.7, но вместо лапши добавляют картофель, нарезанный кубиками, и варят до готовности.

В готовое блюдо добавляют по вкусу перебранную, очищенную, промытую и измельченную зелень (кинза) и перец по вкусу.

2. 12. Суп с яйцами и мацой (масоҷ ӯшак)

Мясо — 250 г (~9 oz), масло растительное — 100 г (~3 fl oz), картофель — 400 г (14 oz), лук репчатый — 200 г (~7 oz), соль среднего помола — 1,5-2,0 столовые ложки, зелень (кинза) — 1 пучок, зеленый урюк (абрикосы) — 200 г (~7 oz), яйца — 3 шт, перец черный молотый — 0,25 чайной ложки, маца тандырного приготовления — 1-2 шт или машинного приготовления — 5-10 шт.

Заправку готовят так же, как для блюда по р. 2.11. Чтобы сделать суп более витаминизированным, через 5 мин после опускания картофеля добавляют зеленый урюк (абрикосы). После доведения до готовности картофеля в кипящее блюдо вливают предварительно перемешанные белки и желтки яиц, добавляют перец, перебранную, очищенную, промытую и мелко нарезанную зелень, затем нагрев прекращают. К блюду подается маца, которую разламывают на кусочки размером примерно 3x3 см (~1x1 in) и кладут в суп.

Технология приготовления мацы описана в р. 4.4.

2. 13. Суп с затертой мукой (оши ӯмоч)

Мясо — 250 г (~9 oz), масло растительное — 100 г (~3 fl oz), лук репчатый — 200 г (~7 oz), соль среднего помола — 2,5-3 столовые ложки, мука — 150 г (~5 oz), картофель — 400 г (~14 oz), перец черный молотый — 1 г (~1/25 oz), помидоры — 250 г (~9 oz), зелень (кинза) — 1 пучок.

Заправку готовят так же, как для блюда по р. 2.11; в приготовленное кипящее блюдо «суп картофельный» добавляют тестовые шарики (ӯмоч) и варят при слабом кипении 4-5 мин.

Приготовление тестовых шариков.

Муку расстилают на плоскую поверхность слоем толщиной 5-10 мм (~ 2/5 in), готовят 10%-ный солевой раствор. Этим раствором сбрызгивают подготовленный слой муки и водят по нему раскрытой ладонью. Периодическое сбрызгивание и растирание повторяют до тех пор, пока вся мука не скатается в шарики размером от маша до горошины.

2. 14. Суп с тестовыми пластами (оши лахчак)

Рецептура и технология приготовления этого блюда такая же, как и для блюда по р. 2.7 или р. 2.8, но вместо лапши берут тестовые пласты (лахчак) размером 3x3 или 4x4 см (~2x2 in).

Приготовление тестовых пластов.

Тесто готовится так же, как и для лапши (см. р. 2.7). Раскатанный тонкий пласт складывают внакладку в полосу шириной 3-4 см (~1x2 in), отрезают от полосы куски длиной 3-4 см (~1x2 in), разворачивают куски в полосу, накладывают их одна на другую и отрезают пласты длиной 3-4 см (~1x2 in), отделяют друг от друга каждый пласт и обсыпают мукой. Пласты нарезают также тестоделительной скалкой. Заготавливают тестовые пласты впрок так же, как и лапшу.

2. 15. Суп с тестовыми пластами и машем (оши лахчаки мошнок)

Это блюдо имеет ту же рецептуру и технологию приготовления, как р. 2.10, но вместо лапши опускают тестовые пласты, приготовленные по р. 2.14.

2. 16. Суп с фрикадельками (шӯрбои ғелак)

Говядина (баранина) — 700-800 г (~1½ lb), морковь — 300 г (~11 oz), лук репчатый — 200-250 г (~7-9 oz), горох — 150-200 г (~5-7 oz), помидоры — 250-300 г (~9-11 oz), рис — 100 г (~3 oz), картофель — 400-500 г (~1 lb), репа — 200 г (~7 oz), соль среднего помола — 70-80 г (~2-3 oz), перец черный молотый — 0, 5 чайной ложки, кинза — 1 пучок, лук зеленый — 1 пучок, алыча или абрикос зеленый — 100 г (~3 oz).

Горох предварительно замачивают на 3-4 часа. Обработанное мясо (р. 1.15) делят на две части, по 300-400 г (~11-14 oz). Берут меньшую часть и отделяют мясо от костей. Пропускают его через мясорубку, а также 25-30 г (~1 oz) очищенного и промытого риса. В фарш добавляют по 0,25 чайной ложки соли и перца, перемешивают, скатывают шарики (фрикадельки) диаметром 2-3 см (~1 in).

В 2,5 л (~2 3/5 qt) нагретой до 30-40°С воды опускают оставшуюся часть мяса с костями и отделенные кости с остатками мяса, доводят до кипения, кладут очищенный горох, снимают пену, добавляют очищенный и мелко нашинкованный лук, чищенные и нарезанные кубиками или звездочками

морковь и репу, мелко нарезанный помидор, переводят на слабое кипение в течение 40 мин, опускают оставшийся перебранный и промытый рис, подготовленные фрикадельки, варят 10 мин, опускают очищенный, нарезанный кубиками 3x3x3 см (1x1x1 in) картофель, алычу или абрикос и продолжают варить в течение 20 мин, добавляют соль и перец. Затем нагрев прекращают.

Готовый суп снимают и разливают в глубокие тарелки или косы, посыпают сверху перебранной, очищенной, промытой и мелко нарезанной зеленью. Крупный кусок мяса кладут на отдельное блюдо, нарезают и подают в виде закуски.

2. 17. Суп мучной (атола)

Масло растительное — 100 г (~3 fl oz), мука — 250 г (~9 oz), соль — 1,5 чайной ложки.

В разогретое до образования дыма масло добавляют муку, жарят при быстром перемешивании до получения коричневого цвета. Добавляют 1,5 л (~1 3/5 qt) холодной воды, доводят до кипения, уваривают при слабом кипении, добавляют соль.

Первые блюда готовят также на бульонах, полученных при приготовлении холодных и вторых блюд:

— мясо отварное холодное (р. 1.15);
— курица отварная холодная (р. 1.17);
— курица фаршированная (р. 1.18);
— вареная баранья курдючная оболочка (р. 1.28);
— плов диетический (р. 3.33).

3. ВТОРЫЕ БЛЮДА

Для всех мясных блюд, если нет специальной оговорки, первичную обработку мяса и жира выполняют согласно р. 1.15, а для блюд из птицы первичную обработку птицы и внутренностей — как указано в р. 1.17. Животный жир в рецептуре можно заменить жиром «Crisco».

Количество соли в рецептуре указано с учетом первичной обработки мяса и птицы в соответствии с законами кашрута.

3. 1. Жаркое из мяса с картофелем (жаркови гӯштӣ)

Говядина — 1 кг (~2 lb), картофель — 1,5-2,0 кг (~3-4 lb), лук репчатый — 250 г (~9 oz), масло растительное — 100 г (~3 fl oz), помидоры — 200 г (~7 oz), перец болгарский — 50 г (~2 oz), кинза — 1 пучок, соль среднего помола — 100-120 г (~3-4 oz), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки.

В нагретое до появления дыма масло опускают мелко нашинкованный лук и мясо, предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, и нарезанное на кусочки размером примерно 3x5x5 см (~1x2x2 in), жарят до образования розового цвета.

Опускают мелко нарезанные: перец болгарский, помидоры. Жарят 5-10 мин, наливают 1 л (~1 qt) воды, доводят до кипения, опускают специально подготовленный картофель, доводят до кипения, переводят на слабое кипение, закрывают крышкой, тушат 20-30 мин до готовности. Нагрев прекращают, добавляют перебранную, очищенную, промытую, мелко нарезанную кинзу, черный перец, перемешивают шумовкой.

Подготовка картофеля.

Очищенный картофель нарезают дольками, опускают в 5%-ный солевой раствор, выдерживают 15-20 мин, затем опускают в котел, предварительно стряхнув раствор.

Говядину можно заменить на баранину или птицу.

3. 2. Жаркое из мяса с картофелем без масла (картӯвбуғ)

В отличие от р. 3.1 здесь нет масла.

В 1 л (~1 qt) нагретой до температуры 30-40°С воды опускают мясо, предварительно обработанное так, как указано в р. 1.15, и нарезанное на кусочки размером примерно 3x5x5 см (~1x2x2 in), доводят до кипения, снимают пену, опускают мелко нарезанный лук.

Далее готовят согласно р. 3.1.

3. 3. Жаркое из говяжьих или бараньих ножек (оши поча)

Ножки говяжьи (или бараньи) — 2 шт, картофель — 1 кг (~2 lb), лук репчатый — 300 г (~11 oz), соль среднего помола — 100-150 г (~3-5 oz), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки.

Первичную обработку ножек осуществляют так, как указано в р. 2.2.

В 1,5 л (~1 3/5 qt) воды, нагретой примерно до температуры 30°С, опускают подготовленные ножки, доводят до кипения, снимают пену, плотно закрывают крышкой, переводят на слабое кипение на 4-5 часов. Через час после закипания опускают мелко нарезанный лук. В продукт, почти доведенный до готовности, опускают специально подготовленный в соленой воде картофель согласно р.3.1 и варят 20-30 мин. Затем нагрев прекращают, добавляют перец, перемешивают.

3. 4. Жаркое из шкуры говяжьей головы (жарков аз пӯсти калаи гов)

Готовят так же, как по р. 3.3, однако вместо ножек используют шкуру говяжьей головы.

Первичную обработку шкуры говяжьей головы осуществляют согласно р. 1.28.

Подготовленная шкура головы разрезается на пласты размером 5x5 см (~2x2 in), затем готовят по технологии р. 3.3.

3. 5. Мясо жареное с картофелем (кабобравған)

Говядина (баранина) — 600 г (~1¼ lb), картофель — 1 кг (~2 lb), масло растительное — 250 г (~8 fl oz), помидоры — 500 г (~11 lb), перец болгарский — 100 г (~3 oz), соль среднего помола — 60-70 г (~2 oz), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, зелень (зеленый лук, кинза или укроп) — один пучок.

Масло нагревают до появления дыма, обжаривают несколькими порциями нарезанный ломтиками картофель, предварительно подготовленный согласно р. 3.1. Жареный картофель кладут в специально подготовленную посуду. В оставшееся от обжаривания картофеля растительное масло помещают предварительно обработанное согласно р. 1.15 и нарезанное на кусочки размером примерно 3x5x5 см (~1x2x2 in) мясо, мелко нарезанные помидоры, перец болгарский, наливают 250 мл (~8 fl oz) воды, доводят до кипения, закрывают крышкой, выдерживают при слабом кипении 30 мин, опускают предварительно жареный картофель, прекратив нагрев, перемешивают шумовкой, выкладывают на тарелки порциями, либо в одну большую тарелку (лангири) и сверху посыпают перебранной, очищенной, промытой и мелко нарезанной зеленью.

3. 6. Картофель жареный с вареным мясом (буғкабоб)

Готовят в основном по р. 3.5, причем масло растительное берется в количестве 150 г (~5 fl oz), лук репчатый — 150 г (~5 oz).

Картофель готовят согласно р. 3.5. Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо нарезают на кусочки размером примерно 3x5x5 см (~1x2x2 in) и опускают в 0,5 л (~1 pint) воды, нагретой до температуры примерно 30°С, доводят до кипения, снимают пенку, добавляют очищенный и мелко нарезанный лук, закрывают крышкой, переводят на слабое кипение (30-40 мин), добавляют мелко нарезанные перец болгарский и помидоры, поддерживают слабое кипение 5 мин, добавляют предварительно поджаренный картофель и черный перец, поддерживают слабое кипение 3 мин. Затем нагрев прекращают. Перемешивают, подают на стол, как и предыдущее блюдо.

Вместо мяса можно использовать птицу или легкие (говяжьи или бараньи).

3. 7. Макароны жареные с мясом (кабобравғани макарони)

Макароны — 500 г (~1 lb), мясо — 200-250 г (~7-9 oz), лук репчатый — 200-250 г (~7-9 oz), масло растительное — 200-250 г (~7-8 fl oz), помидоры — 200-250 г (~7-9 oz), соль среднего помола — 50-60 г (~2 oz).

Предварительно обработанное мясо (р. 1.15) нарезают на мелкие кусочки в форме кубиков. Макароны варят в подсоленной воде (примерно 2 л (~2 qt)) до готовности, выбрасывают на дуршлаг, промывают холодной водой,

обжаривают в предварительно раскаленном масле до образования слегка заметной корочки.

В оставшееся масло опускают нарезанное мясо, очищенный и мелко нашинкованный лук, мелко нарезанные помидоры, одну чайную ложку соли, жарят до готовности (10-15 мин), убавляют нагрев, добавляют обжаренные макароны, перемешивают, закрывают плотно крышкой на 3-4 мин.

3. 8. Жареные мясные шарики (қиз-биз кабоб)

Масло растительное — 200 г (~7 fl oz), баранина (говядина) — 1 кг (~2 lb), соль среднего помола — 3 столовые ложки.

На сковороде разогревают масло до появления дыма, опускают подготовленные шарики из рубленого мяса, жарят до готовности. Употребляют в горячем виде.

Приготовление мясных шариков

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо отделяют от костей и пропускают через мясорубку, из фарша скатывают шарики диаметром 2-3 см (~1 in).

3. 9. Фрикадельки с помидорами (оши ғелаки помидорӣ)

Мясо — 0,5 кг (~1 lb), рис — 50 г (~2 oz), помидоры — 300 г (~11 oz), лук репчатый — 100-150 г (~3-5 oz), масло растительное — 100 г (~3 fl oz), соль среднего помола — 40-50 г (~2 oz), перец черный молотый — 0, 25 чайной ложки, яйцо — 1 шт, мука — 1 столовая ложка.

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо отделяют от костей. Мясо, очищенный лук и промытый рис пропускают через мясорубку, добавляют перец, 0,25 чайной ложки соли, белок яйца, муку, фарш тщательно перемешивают, из полученной массы делают шарики диаметром 2-3 см (~1 in).

Помидоры промывают, мелко нарезают и обжаривают в масле до получения сметанообразной консистенции, добавляют 200-250 мл (~7-8 fl oz) воды, доводят до кипения, удаляют пену, выкладывают слоями мясные шарики, доводят до кипения, убавляют нагрев, обеспечивают слабое кипение в течение 25-30 мин.

3. 10. Мясо запеченное в тандыре (кабоби танӯрӣ)

Говядина — 1 кг (~2 lb), соль — 20 г (~1 oz).

Мясо промывают, отделяют от костей, обсыпают небольшим количеством соли, разрезают на пласты размером примерно 10х20 см (~4-8 in) и толщиной 1 см (~2/5 in).

Подготовленные мясные пласты лепят на разогретые до температуры 220-230°С стенки тандыра, закрывают входное устье тандыра на 10 мин.

Готовое мясо снимают специальным приспособлением, подают на стол. Употребляют в пищу в горячем виде.

Вместо тандыра можно использовать керамические подики. Их устанавливают в газовом или электрическом шкафу, разогревают до температуры 220-230°С и готовят мясо так, как указано выше.

3. 11. Мясо жареное на шумовке (кабоби кафгирӣ)

Рецептура та же, что и по р. 3.10.

Мясные пласты готовят так же, как и для блюда р. 3.10. Пласты укладывают по одному по два на чугунную шумовку и выдерживают над раскаленными углями 5-7 мин. Мясо переворачивают специально предназначенным для этого острым предметом и выдерживают еще 5 мин.

В настоящее время над раскаленными углями мангала устанавливают специальную сетку и зажаривают пласты мяса.

3. 12. Мясо жареное с хлебом (кабобча)

Мясо — 400 г (~14 oz), картофель — 500 г (~1 lb), помидоры — 300 г (~11 oz), хлеб — 600 г (~1¼ lb), перец черный молотый — 0,25 чайной ложки, соль среднего помола — 80-100 г (~3 oz), масло растительное — 100 г (~3 fl oz).

Очищенный картофель обрабатывают согласно р. 3.1. Его нарезают кубиками 3х3х3 см (~1х1х1 in), обжаривают.

В оставшееся масло кладут очищенный, мелко нарезанный помидор, мясо, предварительно обработанное согласно р. 1.15 и нарезанное кубиками примерно размером 2х2х2 см (~1х1х1 in). Жарят 5-10 мин, добавляют 500 мл (~1 pint) воды, доводят до кипения, закрывают крышкой, переводят на слабое кипение в течение 25-30 мин. Черствый хлеб нарезают кубиками 4х4х4 см (~2х2х2 in), кладут в казан поверх мяса ровным слоем, затем укладывают жареный картофель. Три минуты выдерживают при слабом кипении, нагрев прекращают, посыпают черным перцем, перемешивают и выкладывают в тарелки.

3. 13. Легкое жареное с луком (кабобчаи шушӣ)

Легкое (говяжье или баранье) — 1 шт, масло растительное — 300 г (~10 fl oz), лук репчатый — 2 кг (~4 lb), соль среднего помола — 120-150 г (~4-5 oz), перец черный молотый — 1 чайная ложка.

Легкое разрезают вдоль по всей длине, начиная от трахеи. Каждое отверстие бронха вплоть до мельчайших альвеол раскрывают, тщательно промывают несколько раз от сгустков крови и сукровиц, отмачивают в воде 30 мин, укладывают в плетеную корзину или дуршлаг, посыпают солью, выдерживают 60 мин, промывают, опускают в воду, нагретую до температуры 40-50°С, нагревают до кипения, вынимают, промывают холодной водой, разрезают на куски, пропускают через мясорубку.

Лук чистят, мелко шинкуют, опускают в раскаленное масло, жарят до образования коричневого цвета, добавляют подготовленные легкие, соль (однудве чайные ложки), перец, закрывают крышкой, жарят 15 мин при нормальном нагреве, периодически помешивая.

3. 14. Мясо жареное мелкими кусочками (маврича)

Мясо — 600 г (~1¾ lb), лук репчатый — 800 г (~1¾ lb), масло растительное — 100 г (~3 fl oz), помидоры — 100 г (~3 oz), лепешка — 1 шт, соль среднего помола — 2 столовые ложки.

В масле обжаривают очищенный и мелко нашинкованный лук, предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, и мелко нарезанное мясо (размером с горошину) 30 мин, опускают мелко нарезанные помидоры и жарят 10 мин.

Лепешку разрезают пополам вдоль на два пласта, каждый из которых разрезают на пять частей, укладывают на тарелку, поверх ровным слоем выкладывают готовое блюдо.

3. 15. Картофель и мясо жареные (картов бирьён бо гӯшт)

Картофель — 1 кг (~2 lb), мясо — 500-600 г (~1¼ lb), соль среднего помола — 50-80 г (~2-3 oz), растительное масло — 200-250 г (~7-8 fl oz).

Картофель обрабатывают согласно р. 3.1, обжаривают в раскаленном масле, выкладывают в отдельную тарелку.

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, нежирное мясо нарезают на кусочки размером 2x2x2 см или 3x3x3 см (~1x1x1 in), обжаривают в 50 г (~2 fl oz) масла, выкладывают поверх картофеля.

3. 16. Шашлык на палочках (кабоби сихӣ)

Баранина (говядина) — 2 кг (~4 lb), лук репчатый — 500 г (~1 lb), перец черный молотый — 1 чайная ложка, винный уксус — 2 столовые ложки, соль среднего помола — 40 г (~1 oz).

Мясо обрабатывают как в р. 1.15, отделяют от крупных костей (мелкие кости оставляют), нарезают на кусочки (примерно 3x3x3 см (~1x1x1 in)), кладут в посуду, сверху посыпают нашинкованным тонкими кольцами луком в количестве 300 г (~11 oz), перцем, поливают одной столовой ложкой винного уксуса, тщательно перемешивают и оставляют на 1 час.

Кусочки нанизывают на шпажки по 4-6 шт на каждый, посыпают солью. Шпажки раскладывают на мангале с предварительно раскаленными углями, жарят до готовности (рис. 18). При появлении пламени угли сбрызгивают водой.

Оставшиеся 200 г (~7 oz) лука шинкуют тонкими кольцами, смешивают с одной столовой ложкой винного уксуса. Этой приправой посыпают готовый шашлык перед употреблением. К готовому шашлыку подают салаты из помидоров и зелени.

В последние годы вместо твердотопливных мангалов используют грили на электрическом или газовом обогреве.

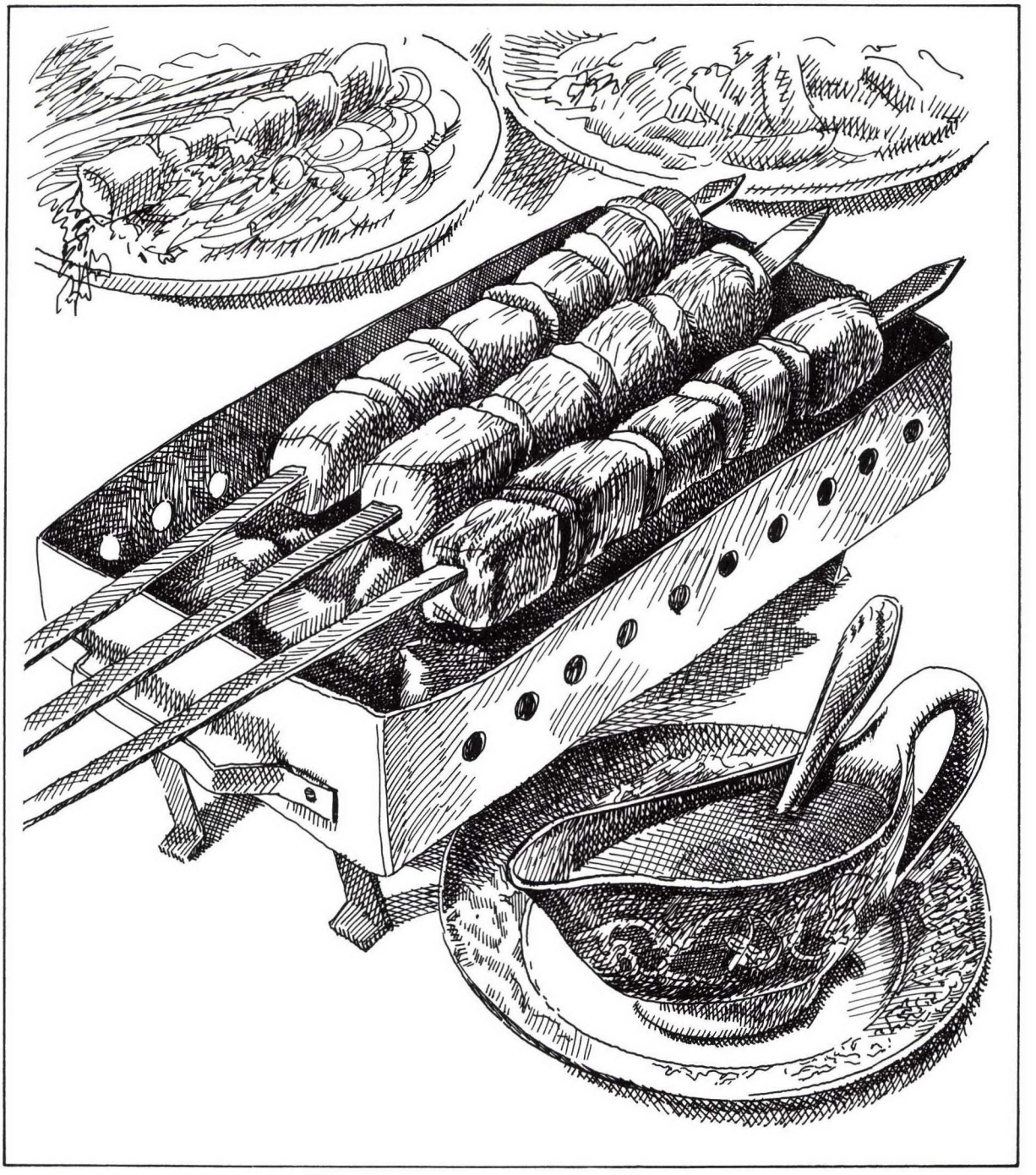


Рис. 18.

3. 17. Шашлык из субпродуктов (кабоби̇ сихӣ аз дилу,ҷигари гову гӯсфан)

Печень, сердце, почки говяжьи или бараньи — 1 кг (~2 lb), соль среднего помола — 20-25 г (~1 oz).

Печень, сердце, почки промывают; снимают пленки, отделяют кровеносные сосуды, желчные протоки, промывают, разрезают на кусочки массой 10-15 г (~½ oz), надевают на шпажки по 4-5 шт, посыпают солью, ставят на мангал с раскаленными углями. Жарят до готовности так же, как по р. 3.16.

3. 18. Люля кебаб (қимакабоби сихӣ)

Говядина — 1,5 кг (~3 lb), лук репчатый — 500 г (~1 lb), хлеб — 250 г (~9 oz), соль среднего помола — 120 г (~4 oz), перец черный молотый — одна чайная ложка, винный уксус — одна столовая ложка.

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо отделяют от костей, нарезают на кусочки. Пропускают через мясорубку мясо, 300 г (~11 oz) очищенного лука и хлеб. Хлеб предварительно замачивают, а затем отжимают воду.

Фарш тщательно перемешивают, добавляют соль и перец, перемешивают до однородной массы, выдерживают в течение 10 мин. Полученую массу разделяют на порции, нанизывают на шпажки, обминают пальцами до получения колбаски длиной 6-7 см (~2-3 in) и диаметром 2 см (~1 in), устанавливают на мангал и жарят согласно р. 3.16.

Чтобы фарш при обминании не прилипал к пальцам, их периодически смачивают водой.

Если при приготовлении фарша для люля кебаба используют жирное мясо, чтобы фарш держался на шпажке, в него при перемешивании добавляют 50 г (~2 oz) муки. Если мясо постное, добаляют 100-150 г (~3-5 oz) жира, предварительно обработанного так же, как мясо по р. 1.15.

Оставшиеся 200 г (~7 oz) лука нарезают тонкими кольцами, добавляют винный уксус, перемешивают и обминают, добавляют щепотку соли и этой приправой посыпают готовое блюдо.

К люля кебабу подают салаты из помидоров и зелени.

3. 19. Люля кебаб диетический (қимакабоби парҳезӣ)

Рецептура и технология приготовления полуфабриката в основном такие же, как для р. 3.18. Исключаются уксус и перец.

Приготовленный полуфабриат опускают в момент закипания в 300-400 мл (~10-14 fl oz) воды, доводят до кипения, удаляют пену, уменьшают подводимое тепло, обеспечивают слабое кипение, плотно закрывают крышку на 20 мин.

3. 20. Люля кебаб в котле (қимакабоби дегӣ)

Рецептура и технология приготовления полуфабриката в основном такие же, как для р. 3.18.

Отличие в том, что 50-60 г (~2 fl oz) масла раскаляют до появления дыма, опускают в него весь подготовленный полуфабрикат, наливают 100-200 мл (~3-7 fl oz) воды, доводят до кипения, удаляют пену, уменьшают подводимое тепло так, чтобы обеспечить слабое кипение, плотно закрывают крышку на 15-20 мин.

3. 21. Птица с овощами (дупиёзи)

Птица (петух) — 1 кг (~2 lb), морковь — 500 г (~1 lb), репа — 500 г (~1 lb), картофель — 500 г (~1 lb), лук репчатый — 300 г (~11 oz), тоқи — 2 шт, масло льняное(загир) — 250 г (~8 fl oz), соль среднего помола — 100-120 г (~3-4 oz), горох — 200 г (~7 oz), лук зелёный — 1 пучок, перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, перец болгарский — 2 шт.

Горох предварительно замачивают на 2-3 часа.

В казан, наполненный 3 л (~3 qt) воды, нагретой до 60-70°С, опускают мелко нарезанный лук, доводят до кипения, кипятят 5-10 мин, опускают предварительно обработанную птицу, как указано в р. 1.17, горох, доводят до кипения, снимают пену, казан неполностью закрывают крышкой, переводят на слабое кипение на 30-40 мин, опускают очищенные и разделенные на четыре дольки репу и морковь.

Готовую птицу вынимают, обсыпают небольшим количеством соли, укладывают на большое блюдо (лангири)

В казан опускают очищенный и разделенный на дольки картофель, нарезанный кольцами перец болгарский, черный перец, соль.

Доведя картофель до готовности, снимают всю гущу в отдельную посуду. Льняное масло раскаляют до появления дыма, нагрев прекращают и выдерживают 15-20 мин.

Тоқи (р. 4.5) разделяют на 4 части, укладывают на 2 широких блюда (лангири).

Приготовленную птицу разделяют на две половинки, укладывают поверх тоқи, вокруг укладывают гущу, поливают оставшейся в казане жидкостью, сверху наливают по одному половнику прокаленного льняного масла, посыпают очищенным, промытым, мелко нарезанным зеленым луком или другой зеленью.

3. 22. Цыплята жареные в томатном соусе (ҷуҷабирьёни помидордор)

Курица (цыплята) по 500-600 г (~1¼ lb)) — 2 шт, помидоры — 500 г (~1 lb), масло растительное — 200 г (~7 fl oz), соль среднего помола — 100-120 г (~3-4 oz), перец черный молотый — 0,25-0,5 чайной ложки.

Предварительно обработанную, как указано в р. 1.17, тушку птицы разрубают на четыре части, обжаривают в раскаленном масле, укладывают в отдельной посуде. В оставшемся масле (50 г) обжаривают до сметанообразного состояния предварительно промытые, мелко нарезанные и «отбитые» ножом

помидоры, добавляют по щепотке перца и соли, 400 мл (~14 fl oz) воды, доводят до кипения. Затем нагрев уменьшают, подготовленную птицу опускают в соус, плотно закрывают крышкой и томят в течение 10-15 мин.

3. 23. Колбаса из субпродуктов и мяса (аси-испурчи)

Кишки говяжьи (бараньи), селезенка, печень — 0,5 кг (~1 lb), мясо — 0,5 кг (~1 lb), соль среднего помола — 300 г (~11 oz), перец черный молотый — 1 чайная ложка.

Кишки очищают от жировых наростов, выдавливают остатки содержимого, тщательно промывают, выворачивают и тщательно промывают, вновь выворачивают на лицевую сторону, замачивают на 30 минут, обсыпают солью, оставляют на 1 час, вновь промывают.

Отделенные жировые наросты также тщательно промывают, замачивают на 30 мин, вынимают, дают стечь воде, укладывают в плетеную корзину или дуршлаг, обсыпают солью и оставляют на 1 час, стряхивают соль.

От селезенки отделяют поверхностную пленку, разрезают пополам, отделяют кровеносные сосуды и обрабатывают так же, как жировые наросты.

От печени отделяют поверхностную пленку, тщательно промывают, разрезают на части, солят, нанизывают на шашлычные палочки, вилку или нож и выдерживают на мангале над открытым пламенем (уголь, газ) по 1-2 мин каждую сторону до образования корочки. Затем трижды промывают.

Также тщательно, трижды, промывают жировые наросты и селезенку.

Предварительно обработанные, как указано в р. 1.15, мясо и подготовленные печень, селезенку, жировые наросты (если жира больше, чем 600 г (~1¼ lb), то откладывают впрок), пропускают через мясорубку, добавляют 2-3 чайные ложки соли, черный перец, всю массу тщательно перемешивают.

Кишечник разрезают на части длиной 40-50 см (~1½ ft). Один конец кишечника туго завязывают 6-8-слойной ниткой, а через свободный конец заполняют фаршем, оставляя незаполненным конец длиной 10-15 см (~4-6 in) для предотвращения разрыва оболочки при нагревании. Свободный конец также туго перевязывают.

В широкой, но неглубокой посуде нагревают 6-7 л (~6-7 qt) воды до температуры 30-40°C, опускают подготовленные колбаски, доводят со кипения при среднем нагреве, снимают пену, неплотно прикрывают крышкой, переводят на слабое кипение (2 часа), доводят до готовности: поверхность колбасы приобретает розовую окраску. Употребляют в горячем виде.

Иногда колбасу готовят с рисом. Для этого в фарш добавляют 100 г (~3 oz) риса.

3. 24. Плов с зеленью (бахши деги)

Рис — 500 г (~1 lb), мясо — 300 г (~10 oz), печень — 100 г (~3 oz), растительное масло (говяжий или бараний жир) — 200 г (~7 oz), лук репчатый

— 300 г (~10 oz), кинза — 4 пучка, перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, соль среднего помола — 70 г (~2 oz).

Печень обрабатывают по технологии р. 1.21.

Предварительно обработанные, как указано в р. 1.15, мясо и печень нарезают на кусочки размером с крупный горох. Очищенный лук мелко шинкуют.

Подготовленные продукты опускают в казан с предварительно раскаленным растительным маслом. (Если используют жир, его обрабатывают так же, как мясо по р. 1.15, нарезают на мелкие кусочки и опускают в казан вместе с остальными продуктами). Жарят 5-10 мин, добавляют перебранную, очищенную, промытую, мелко нарезанную кинзу, жарят 5 мин, наливают 0,5 л (~1 pint) холодной воды, доводят до кипения, кипятят 5-10 мин, добавляют очищенный, промытый рис, добавляют воду в таком количестве, чтобы ее уровень превышал на 1-1,5 см (~½ in) уровень продуктов, 2 чайные ложки соли, перец, кипятят при малом подводе тепла до выпаривания воды, перемешивают, собирают продукт горкой, закрывают крышкой и, выдерживая 20 мин на очень слабом подогреве, упаривают до готовности.

3. 25.Плов с зеленью в мешочке (бахши халтаги̅)

Рис — 500 г (~1 lb), мясо — 300 г (~10 oz), печень — 100 г (~3 oz), говяжий или бараний жир — 250 г (~9 oz), кинза — 4 пучка, перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, соль среднего помола — 60 г (~2 oz).

Соотношение мяса и жира можно регулировать. При желании жир можно исключить, заменив его растительным маслом (в пропорции 1:4-1:5).

Первичную обработку мяса, печени, жира, риса и кинзы осуществляют согласно р. 3.24. Все продукты смешивают, добавляют 2 чайные ложки соли, перец, перемешивают. Всю массу закладывают в специальный мешочек размером 20х30см (~8-12 in), сшитый из белого плотного льняного полотна. Отверстие мешочка туго перевязывают 6-8- рядной ниткой, оставляя свободное пространство (1-2 см (~4/5 in)) от уровня заполнения мешочка до места обвязки.

Заполненный мешочек опускают в котел с 5-6 л (~5-6 qt) горячей воды температурой 40-50°С, доводят до кипения, поддерживают слабое кипение 3-4 часа, пока продукт не будет доведен до готовности, при этом мешочек периодически переворачивают. В процессе варки мешочек должен быть полностью погружен в воду.

Если выкипает много воды, то добавляют кипяток в таком количестве, чтобы она покрывала мешочек.

Готовое блюдо полностью высыпают из мешочка в посуду, перемешивают, а затем подают на стол в большой тарелке (лангири) либо в порционных тарелках (рис. 19).

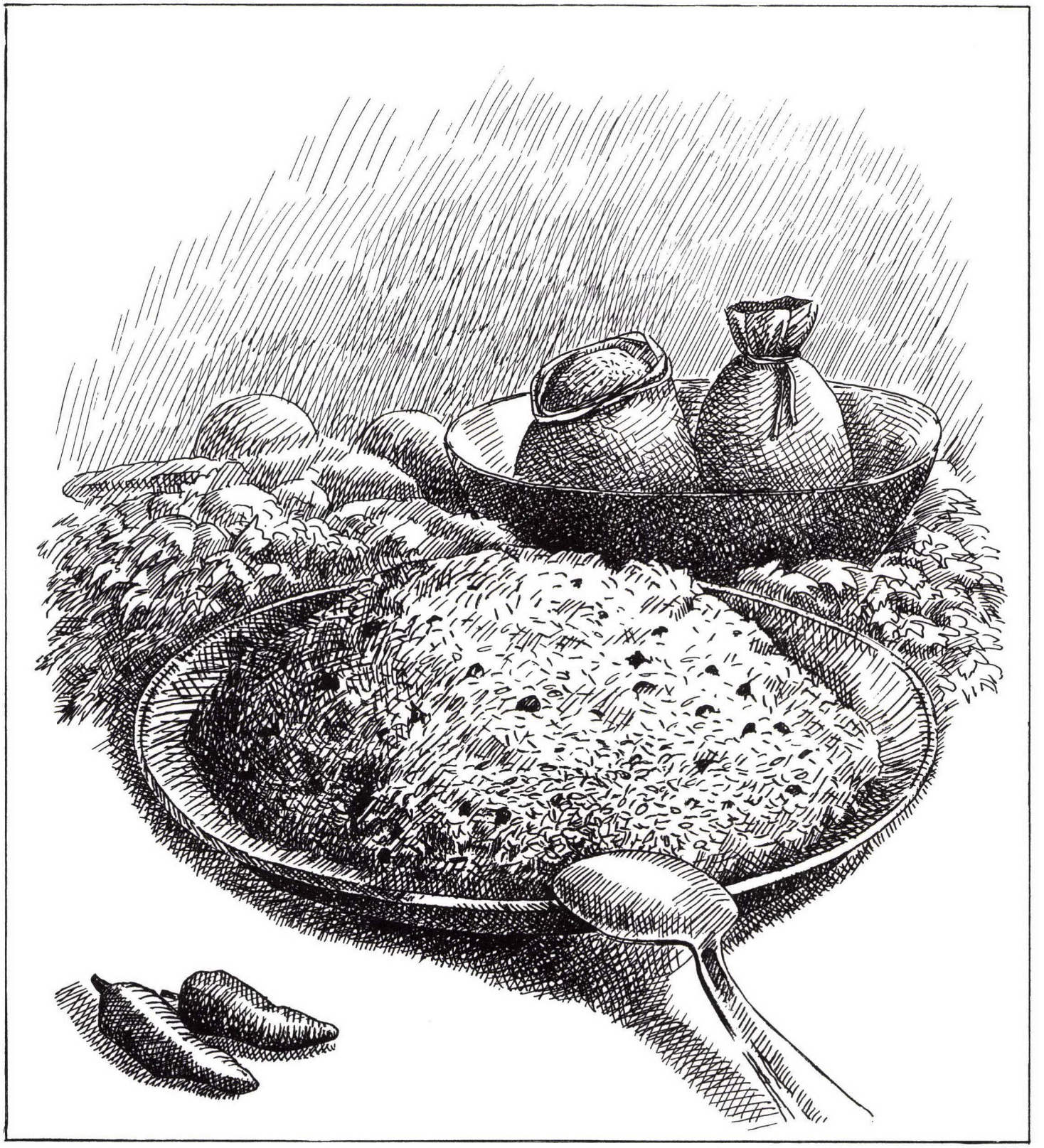


Рис. 19.

3. 26. Плов субботний в мешочке (бахши шабо̄тӣ)

Рецептура такая же, как и для р. 3.25. Однако здесь исключается печенка, а заполненный мешочек выдерживают при слабом кипении 16-20 часов, то есть приготовление начинают в пятницу вечером, а нагрев прекращают в Субботу, в 10 -12 часов.

3. 27. Плов с изюмом в мешочке (халти сабо)

Рецептура такая же, как для р. 3.25. При этом исключается печенка; кинза заменяется 100-150 г (~3-5 oz) светло-коричневого изюма (кишмиша), добавляется 1 чайная ложка соли.

Технология приготовления та же, что и для р. 3.26.

3. 28. Плов с поджаркой — субботний (оши сабо).

Рис — 500 г (~1 lb), масло растительное (говяжий или животный жир) — 250 г (~9 oz), мясо с костями (желательно трубчатыми) — 250 г (~9 oz), помидоры — 1 кг (~2 lb) (помидоры можно заменить на 2 ст ложки томат-пасты), морковь — 150 г (~5 oz), лук репчатый — 50 г (~2 oz) (одна головка), сушеная алыча или зеленый абрикос — 100 г (~3 oz), соль среднего помола — 1-2 столовые ложки, картофель — 5 клубней среднего размера, яйцо — 10 шт.

Приготовление блюда начинают в пятницу, до наступления Субботы.

Предварительно обработанное, согласно р. 1.15, мясо нарезают на куски массой 50-100 г (~2-3 oz) (если используют жир, его обрабатывают как мясо).

В раскаленное масло опускают мясо с костями (если используют жир, то его нарезают на кусочки и опускают вместе с мясом), очищенный и мелко нарезанный лук, морковь, нарезанную кружочками или ломтиками, измельченный помидор. Все это жарится до приобретения красного цвета. Затем наливают 0,5 л (~1 pint) воды, закрывают крышкой, переводят на слабое кипение в течение 30 минут, опускают перебранный и промытый рис, 1 чайную ложку соли, алычу или зеленый абрикос (можно добавить тыкву, айву), наливают 250 мл (~8 fl oz) воды, доводят до кипения, плотно закрывают крышку, переводят на слабое кипение до 10-12 часов дня Субботы.

На вогнутую металлическую крышку укладывают мытый картофель и яйца, закрывают металлической чашкой, диаметр которой на 2-3 см (~1 in) меньше, чем диаметр крышки. Чашку накрывают различными утеплителями-подушечками.

В последнее время технология приготовления этого блюда несколько изменена. Картофель и яйца готовят отдельно в перфорированной посуде типа мантыварки. В котел заливают воду, а на перфорированные листы кладут картофель и яйца. Продукт начинают нагревать вечером в пятницу, доводят до кипения плотно закрывают крышку, переводят на слабое кипение до 10-12 часов в Субботу днем.

В некоторых случаях яйца и картофель варят в воде. Для этого их кладут в пластиковый мешочек, завязывают отверстие и опускают в бак с водой, доводят до кипения, и затем переводят на слабое кипение.

Вначале подают сваренные картофель и яйца, салаты по р. 1.1 и 1. 2, к ним — соль, черный перец, а затем само блюдо (рис. 20).

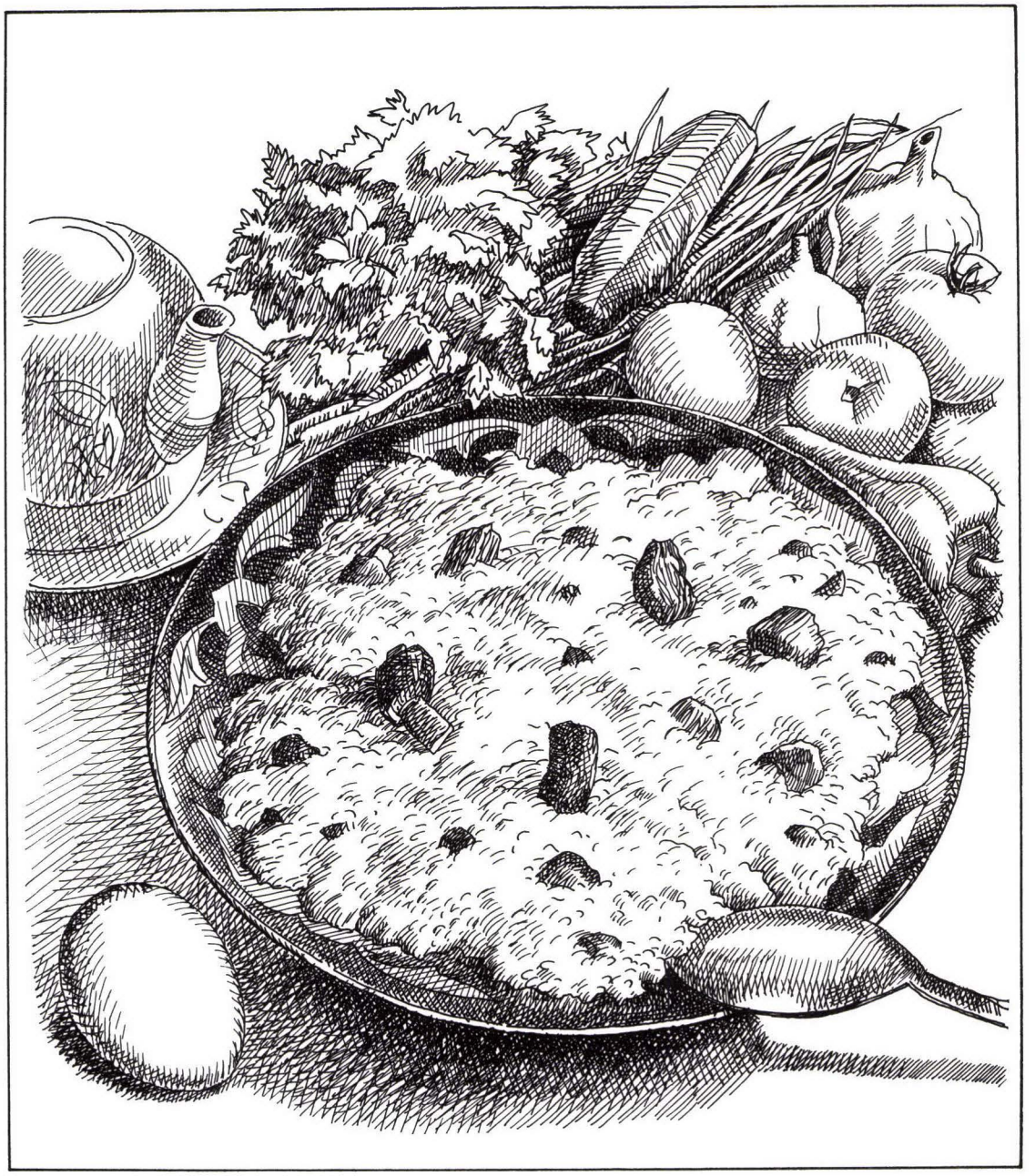


Рис. 20.

3. 29. Плов (палов)

Мясо — 500 г (~1 lb), рис — 600 г (~1¼ lb), желтая морковь — 600 г (~1¼ lb), масло растительное (хлопковое) — 250 г (~8 fl oz), соль среднего помола — 90 г (~3 oz), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, барбарис — 1 столовая ложка, лук репчатый — 200 г (~7 oz).

Предварительно обработанное, согласно р. 1.15, мясо нарезают на куски массой 50-100 г (~2-3 oz).

В раскаленное масло опускают нашинкованный кольцами лук, мясо, 100 г (~3 oz) нашинкованной соломкой морковь, обжаривают 15-20 мин; берут 200 мл (~7 fl oz) воды, периодически добавляют по одной столовой ложке, продолжают обжаривать еще 5 мин; оставшуюся морковь, нашинкованную соломкой, раскладывают ровным слоем и добавляют барбарис, но не перемешивают; закладывают перебранный и промытый рис, заливают воду, уровень которой должен превышать на 2-2,5 см (~1 in) уровень продукта (количество воды зависит от водопоглощаемости риса), добавляют 1 столовую ложку соли, обеспечивают нормальное кипение до полного испарения воды с поверхности продукта, шумовкой перелопачивают рис, не задевая морковь; рис собирают горкой, плотно закрывают крышкой, оставляя при очень малом подводе тепла на 20-30 мин (томят). В ходе томления, через 10-20 мин, шумовкой перелопачивают поверхностный слой риса и посыпают черным перцем.

Готовый плов раскладывают на блюда или тарелки: снизу — рис, а сверху — морковь с поджаркой.

Плов готовят на различных жирах: говяжьем, бараньем; различных маслах: льняном, кунжутном, оливковом и т. д.

Мясо можно заменить птицей, предварительно обработанной, как в р. 1.17, и разрубленной на куски массой 50-100 г (~2-3 oz).

Плов можно готовить с зарчавой (специя, получаемая путем переработки корней тропического растения, реализуется в виде порошка тонкого помола). При этом после закладки риса и воды кладут щепотку зарчавы.

3. 30. Плов с лапшой (палови уроӣ)

Рецептура та же, что и для р. 3.29. Только рис заменяют на лапшу.

(Лапшу готовят согласно р. 2.7). Технология приготовления такая же, как и в р. 3.29 — до момента закладки риса. Добавляют лапшу, воду наливают вровень с лапшой, кипятят 3-4 мин, шумовкой постоянно поднимают и опускают лапшу, чтобы исключить прилипание, убавляют нагрев, плотно закрывают крышкой, обеспечивают слабое кипение в течение 5 мин.

Выкладывают на тарелки подобно плову по р. 3.29.

3. 31. Плов с изюмом (кишмишом) и горохом (палови маизию нахоти)

Рецептура та же, что и для р. 3.29. Дополнительно добавляют горох — 100 г (~3 oz), светло-коричневый изюм — 100 г (~3 oz), исключают барбарис.

Горох предварительно замачивают на 3-4 часа, изюм отделяют от плодоножек и промывают.

Отличие от технологии приготовления по р. 3.29 заключается в том, что после закладки второй дозы моркови добавляют горох и кишмиш.

3. 32. Плов с подливой (чалоб)

Рис — 500 г (~1 lb), мясо с костями — 800 г (~1 4/5 lb) (желательно трубчатыми или грудинка).

Горох, предварительно замоченный и очищенный от кожуры, — 300 г (~11 oz), алыча сушеная — 250 г (~9 oz), помидоры — 800 г (~1 4/5 lb), кинза — 2 пучка, соль среднего помола — 90 г (~3 oz), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, яйцо — 1 шт, кардамон — 0,5 чайной ложки, корица — 0,5 чайной ложки, лук репчатый - 200 г (~7 oz), масло растительное — 50-100 г (~2-3 fl oz).

Это блюдо готовят в два приема — отдельно твердую часть, отдельно — жидкую.

Предварительно обработанное, согласно р. 1.15, мясо разделяют на две части: одна часть для супа — кости с мясом и жиром, а другая, только мякоть, — для приготовления фрикаделек.

Приготовление жидкой части.

В 4л (~4 qt) воды, нагретой до температуры 30-40°С, опускают подготовленное мясо с костями, нагревают примерно до температуры 60-70°С, добавляют горох, доводят до кипения, снимают пену, опускают мелко нашинкованный лук, кипятят 1 час, добавляют нарезанные помидоры, кипятят 30 мин, добавляют алычу, фрикадельки (см. р. 2.16) — 2 чайные ложки соли, перец, кардамон, корицу, оставляют на 30 мин при слабом кипении.

Приготовление твердой части.

В другом сосуде раскаляют масло, раскалывают и опускают яйцо и сразу же перебранный и промытый рис, заливают водой, уровень которой должен превышать продукт на 2-2, 5 см (~1 in), добавляют 1 столовую ложку соли, обеспечивают бурное кипение до испарения воды, рис перелопачивают, собирают горкой, плотно закрывают крышкой, выдерживают при очень малом подводе тепла (томят) в течение 20-30 мин.

В большое блюдо (лангири) помещают сначала твердую часть, а затем сверху разливают жидкую, посыпают нарезанной кинзой, обработанной по р. 1.1.

3. 33. Плов диетический (оши поракарда)

Мясо (грудинка говяжья или баранья) — 500 г (~1 lb), морковь — 300 г (~11 oz), рис — 500 г (~1 lb), масло растительное — 150 г (~5 fl oz), яйцо — 1 шт, перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, соль среднего помола — 60 г (~2 oz).

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо с костями опускают в теплую воду, доводят до кипения, снимают пену, опускают целую очищенную морковь.

В другом сосуде раскаляют масло, убавляют подвод тепла до минимума, раскалывают и опускают яйцо и сразу же перебранный и промытый рис, заливают водой, уровень которой должен превышать продукт на 3-4 см (~1-2 in), увеличивают подводимое тепло, доводя до кипения; добавляют 2 чайные ложки соли, обеспечивают бурное кипение до испарения воды, насыпают перец (по желанию), собирают рис горкой, плотно закрывают крышкой, выдерживают при очень малом подводе тепла (томят) 20-30 мин.

Готовые мясо и морковь выкладывают в посуду, охлаждают. Готовый рис перелопачивают, выкладывают в большое блюдо (лангири), мясо и морковь мелко нарезают величиной с крупный горох и выкладывают поверх риса.

Бульон можно использовать для приготовления первых блюд.

3. 34 Шавля с зеленью и помидорами, политая маслом (оши шӯла)

Рис — 400 г (~14 oz), мясо — 250 г (~9 oz), лук репчатый — 200 г (~7 oz), помидоры — 600 г (~1¼ lb), кинза — 2 пучка, масло растительное — 100 г (~3 fl oz), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, соль среднего помола — 50 г (~2 oz). В весенне-летний период добавляют зеленый абрикос — 200 г (~7 oz) или алычу — 200 г (~7 oz).

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо частично отделяют от костей, нарезают на кубики размером 1x1x1 см (~2/5x2/5x2/5 in).

В раскаленное масло добавляют мелко нашинкованный лук, мясо, мясные косточки, оставшиеся после отделения мякоти, жарят 15 мин, добавляют мелко нарезанный помидор, прожаривают 5-10 мин, половником вычерпывают масло, наливают 1 л воды, добавляют абрикос или алычу, закладывают перебранный и промытый рис, 2 чайные ложки соли, обеспечивают нормальное кипение до готовности в течение 20-30 мин (если водопоглощаемость риса хорошая, то количество воды увеличивают и, наоборот, уменьшают при плохой водопоглощаемости риса), добавляют перец и мелко нарезанную кинзу, предварительно обработанную, согласно р. 1.1. Затем нагрев прекращают.

Выкладывают на плоские тарелки или блюда, сверху поливают извлеченным маслом.

В некоторых случаях для приготовления шавли используют замоченный очищенный горох (100 г (~3 oz)), который кладут после заливки воды.

3. 35. Шавля с машем (оши шӯла-мош)

Рис — 200 г (~7 oz), маш — 400 г (~14 oz), мясо — 250 г (~9 oz), лук репчатый — 200 г (7 oz), масло растительное — 100 г (~3 fl oz), соль среднего помола — 50 г (~2 oz), репа 300 г (~11 oz), морковь — 250 г (~9 oz).

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо отделяют от костей, нарезают на кубики размером 1x1x1 см (~2/5x2/5x2/5 in).

В посуду с 2 л (~2 qt) теплой воды опускают перебранный и промытый маш, доводят до кипения, плотно закрывают крышкой, кипятят 30 мин, отделяют всплывшую кожуру.

В раскаленное масло добавляют мелко нашинкованный лук, мясо, мясные косточки, оставшиеся после отделения мякоти, жарят 10 мин, периодически добавляя по одной столовой ложке, заливают 200 мл (~7 fl oz) воды, половником вычерпывают масло, опускают очищенные и нарезанные кубиками 3x3x3 см (~1x1x1 in) репу, морковь, кипятят 30 мин, добавляют содержимое первой посуды с готовым машем, закладывают перебранный и промытый рис, две чайные ложки соли, обеспечивают нормальное кипение до готовности в течение 20-30 мин (если водопоглощаемость риса хорошая, то количество воды увеличивают).

Выкладывают на плоские тарелки или блюда, сверху поливают извлеченным маслом.

3. 36. Плов с чесноком и горохом в мешочке (оши сирканизи халтаги)

Рис — 500 г (~1 lb), мясо — 250 г (~9 oz), морковь — 600 г (~1¼ lb), масло — 150 г (~5 fl oz), соль среднего помола — 60 г (~2 oz), горох — 150 г (~5 oz), чеснок — 6-7 зубцов.

Горох замачивают на 3-4 часа.

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо отделяют от костей, нарезают на кубики размером с крупный горох, очищают горох от кожуры, очищают 5-6 морковок (350 г (~12 oz)), нарезают размером с крупный горох, рис перебирают и промывают. Все подготовленные продукты перемешивают, добавляют одну чайную ложку соли, перемешивают и помещают в льняной мешочек (технология заполнения такая же, как и по р. 3.25.).

Опускают подготовленный мешочек с продуктами в казан с 4-5 л (~4-5 qt) воды, туда же опускают оставшуюся очищенную морковь целиком, доводят до кипения, уменьшают нагрев, обеспечивают нормальное кипение в течение 2-3 часов. Через 1 час мешочек переворачивают для равномерного нагрева всего продукта.

Чеснок толкут деревянным пестиком, добавляют 10 г (~⅓ oz) соли, толкут до кашицеобразного состояния, разбавляют одной столовой ложкой воды.

В отдельном казане раскаляют масло, нагрев прекращают, добавляют толченый чеснок. Сразу же казан закрывают крышкой. Готовое блюдо выкладывают из мешочка в большую миску, оставляют на 5 мин, сверху поливают смесью прокаленного масла с чесночным соусом.

Целую вареную морковь нарезают брусочками и выкладывают поверх готового блюда.

3. 37. Плов с чесноком и горохом (оши сирканизи деги)

Рецептура такая же, как и для р. 3.36. Добавляют лук репчатый — 200 г (~7 oz), а морковь берут в количестве —- 250 г (~9 oz).

Первичная обработка мяса и гороха — согласно р. 3.36.

В раскаленное масло добавляют очищенный и мелко нашинкованный лук и мясо, жарят 10 мин, заливают 1 л (~1 qt) воды, опускают горох, очищенную и мелко нарезанную морковь, доводят до кипения, само кипение продолжается до готовности моркови, опускают перебранный и промытый рис, одну чайную ложку соли, кипятят до полного испарения воды, добавляют толченый чеснок (см.р. 3.36), собирают горкой, плотно закрывают крышкой, убавляют количество подводимого тепла до минимума, выдерживают (упаривают) 20-25 мин.

3. 38. Плов с двухразовым добавлением прокаленного масла (палови нимсофиги)

Рис — 750 г (~1 4/5 lb), мясо — 750 г (~1 4/5 lb), лук репчатый — 500 г (~1 lb), масло растительное — 300 г (~10 fl oz), соль среднего помола — 70-80 г (~2-3 oz), горох — 300 г (~11 oz), морковь — 750 г (~1 4/5 lb), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки.

Предварительно замачивают: горох — на 2-3 часа, рис — на 1 час.

В казан наливают 0,5 л (~1 pint) воды, нагревают до кипения, опускают предварительно очищенный, мелко нарезанный лук, варят 15-20 мин (до исчезновения запаха лука), добавляют мясо, предварительно подвергнутое обработке по р. 1.15 и нарезанное кубиками 2x2x2 или 3x3x3 см (~1x1x1 in), варят 15 мин, кладут 200 г (7 oz) моркови, нарезанной соломкой, варят 15 мин, добавляют оставшуюся морковь, нарезанную соломкой, заливают 150 г (~5 fl oz) предварительно прокаленного масла, добавляют горох, рис, воду вровень с уровнем риса, 1 столовую ложку соли, варят до испарения воды; шумовкой перелопачивают верхние слои риса, добавляют оставшееся, предварительно прокаленное масло, крышку плотно закрывают, убавляют подводимое тепло и упаривают в течение 30 мин.

3. 39. Плов с одноразовым добавлением прокаленного масла (палови софиги)

Рецептура и технология приготовления блюда в основном такие же, как по р. 3.38.

Однако прокаленное масло заливается только один раз — в конце варки после перелопачивания верхних слоев риса.

3. 40. Котлеты (катлет)

Мясо — 1 кг (~2 lb), лук репчатый — 200 г (~7 oz), хлеб — 150 г (~5 oz), яйцо — 1 шт, перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, соль среднего помола — 60-80 г (~2 -3 oz), масло растительное — 200 г (~7 fl oz).

Предварительно обработанное, согласно р. 1.15, мясо отделяют от костей. Мякоть нарезают на кусочки, лук — на несколько долек. Все это пропускают через мясорубку. Хлеб вымачивают, выжимают, пропускают через мясорубку, добавляют по 0,5 чайной ложки соли, перца и яйцо. Все тщательно перемешивают. Фарш разделяют на порции массой 20-25г (~1 oz) и раскатывают в виде бочонков с заостренными концами. Эти заготовки подвергают тепловой обработке: жарят в масле, варят в воде, запекают в жарочном шкафу.

Жарка в масле.

В раскаленное масло периодически опускают по 4-5 шт котлет и жарят до готовности.

3. 41. Котлеты диетические (катлети парҳезӣ)

Из рецептуры (р. 3.40) можно исключить перец.

В казан заливают небольшое количество воды (300 мл (~10 fl oz)), доводят до кипения, периодически опускают по 4-5 котлет, варят до готовности, снимают в отдельную посуду. Готовые котлеты вновь опускают в оставшуюся в казане жидкость, плотно закрывают крышку, тушат в течение 5 мин при малом подводе тепла.

Котлеты подают с мелко нарезанной зеленью (кинза — 1 пучок).

3. 42. Котлеты запеченные в духовке (катлети духовкагӣ)

Противень смазывают жиром, укладывают котлеты, сверху посыпают нарезанным кольцами луком (лук репчатый — 2 головки). Противень устанавливают в предварительно разогретый до температуры 220-240°С шкаф; котлеты запекают до готовности.

3. 43. Котлеты из картофельного пюре с яйцами (катлети картошкагии тухумдор)

Картофель — 0, 5 кг (~1 lb), яйцо — 2 шт, мука — 50 г (~2 oz), соль среднего помола — 2,5 столовой ложки, масло растительное — 100-150 г (~3-5 fl oz).

Неочищенный картофель отваривают в подсоленной воде, очищают от кожуры, растирают до пюреобразного состояния, добавляют 1 яйцо, 1 чайную ложку соли, перемешивают, разделяют на порции по 1 столовой ложке, раскатывают в виде бочонков с заостренными концами, раздавливают между ладонями для получения приплюснутой формы, панируют (обваливают) сначала в муке, затем в яйце, которое предварительно взбалтывают; обжаривают в раскаленном масле.

3. 44. Котлеты из молотой мацы и картофельного пюре (катлет аз масо)

Маца — 100 г (~3 oz), картофель — 500 г (~1 lb), яйцо — 3 шт, соль среднего помола — 1,5 столовые ложки, масло растительное — 100-150 г (~3-5 fl oz).

Мацу перемалывают в кофемолке. Картофель очищают, отваривают в подсоленной воде, растирают до пюреобразного состояния, добавляют 1 яйцо, 1 чайную ложку соли, перемешивают, разделяют на порции по 1 столовой ложке, раскатывают в виде бочонков с заостренными концами, раздавливают между ладонями для получения приплюснутой формы. Оставшиеся два яйца разбивают, взбалтывают. Подготовленные котлеты панируют (обваливают) сначала в яйце, затем в молотой маце и снова в яйце; обжаривают в раскаленном масле.

3. 45. Голубцы с нарезанным мясом (оши дулма)

Капуста — 1 кг (~2 lb), мясо — 400 г (~14 oz), рис — 600 г (~1¼ lb), масло растительное — 200 г (~7 fl oz), лук репчатый — 100 г (~3 oz), горох — 100 г (~3 oz), помидоры — 1 кг (~2 lb), алыча или зеленый абрикос — 100 г (~3 oz), кинза — 1 пучок, соль среднего помола — 50 г (~2 oz), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки.

Горох замачивают на 3-4 часа, очищают от кожуры.

Кочан капусты обрабатывают, согласно р. 1.10, разделывают на листья, опускают в доведенную до кипения воду (1 л (~1 qt)), выдерживают 1-2 мин, переворачивают, вынимают и обдают холодной водой.

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо отделяют от костей, нарезают на мелкие кусочки размером с крупный горох, помидоры режут на мелкие части и отбирают 500 г (~1 lb), рис перебирают и промывают, кинзу, предварительно обработанную, согласно р. 1.1, мелко нарезают, добавляют 30 г (~1 oz) гороха, перец, 1,5 чайные ложки соли. Все это перемешивают. Массу порционируют по 10-15 г (~½ oz) и заворачивают в подготовленный капустный лист, придавая форму цилиндриков.

В раскаленное масло закладывают очищенный и мелко нашинкованый лук, оставшийся мелко нарезанный помидор, кости с оставшимся мясом, жарят 5-10 мин, добавляют 250 -300 мл (~8-10 fl oz) воды, доводят до кипения, кипятят 10-15 мин при нормальном кипении, добавляют алычу или зеленый абрикос и выкладывают подготовленные голубцы, сверху добавляют оставшийся горох, заливают приблизительно 0,5 л (~1 pint) воды, в которой растворено 0,5 чайной ложки соли. (Вода должна превышать уровень продукта на 1-1,5 см (~½ in)). Поверх собранных голубцов кладут опрокинутую вверх дном фарфоровую тарелку, диаметр которой на 2 см (~1 in) меньше диаметра котла. Тарелку слегка придавливают пальцами. (Наличие тарелки при варке предотвращает разваривание голубцов и сохраняет их форму). Доводят до кипения, переводят на слабое кипение, закрывают неполностью крышкой и кипятят 1,5-2,0 часа.

3. 46. Голубцы с измельченным мясом (оши дӯлмаӣ қимаги)

Рецепт в основном тот же, что и р. 3.45, за исключением того, что мяса берут — 1 кг (~2 lb), риса — 150 г (~5 oz), лука репчатого — 3 головки, масла растительного — 100 г (~3 fl oz), соли среднего помола — 80-100 г (~3 oz), помидоров — 500 г (~1 lb); кинза исключается.

Через мясорубку пропускают мясо и рис, добавляют 200 г (~7 oz) мелко нарезанных помидоров, перец, 0,5 чайной ложки соли, и все это перемешивают. Массу порционируют по 10-15 г (~½ oz) и заворачивают в подготовленный капустный лист, придавая форму цилиндриков.

В остальном технология такая же, что и в р. 3.45. Доводится до готовности после закрывания крышки за 1 час.

Готовят также диетические голубцы. В этом случае исключают масло, а блюдо готовят на воде.

Наливают 0,5 л (~1 pint) воды в казан, и, соблюдая ту же последовательность, что и в р. 3.45, готовят голубцы.

3. 47. Айва фаршированная (оши биҳиги)

Айва — 1, 5 кг (~3 lb) или 10 шт среднего размера, мясо — говядина или баранина — 700 г (~1½ lb), рис — 100 г (~3 oz), лук репчатый — 1 головка, помидоры — 200 г (~7 oz), масло — 150 г (~5 fl oz), соль среднего помола — 50-70 г (~2 oz).

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо отделяют от костей. Из промытых плодов айвы выбирают сердцевину. Через мясорубку пропускают мясо, перебранный и промытый рис, очищенный лук, перемешивают и добавляют 0,5 чайной ложки соли, и все это перемешивают. Полученным фаршем заполняют плоды айвы.

В раскаленное масло закладывают кости с оставшимся мясом, мелко нарезанный помидор, выбранную сердцевину плодов айвы, жарят 5-10 мин, укладывают фаршированную айву, добавляют воду в таком количестве, чтобы она покрыла плоды айвы. Поверх собранных плодов кладут опрокинутую вверх дном фарфоровую тарелку, диаметр которой на 2 см (~1 in) меньше диаметра котла. Тарелку слегка придавливают пальцами. Доводят до кипения, переводят на слабое кипение, закрывают плотно крышкой и кипятят 1,5-2,0 часа. Излишками фарша можно нафаршировать яблоки и уложить их так же, как айву.

3. 48. Помидоры и баклажаны фаршированные (оши помидору бӯимҷон)

Помидоры — 1 кг (~2 lb), баклажаны — 0,5 кг (~1 lb), мясо — 700 г (~1½ lb), масло растительное — 150 г (~5 fl oz), рис — 100 г (~3 oz), соль среднего

помола — 50-70 г (~2 oz), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, лук репчатый — 1 головка.

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо отделяют от костей. Из промытых помидоров выбирают сердцевину. Баклажаны чистят, промывают. Слишком длинные плоды разрезают поперек на 2-3 части, выбирают сердцевину.

Через мясорубку пропускают мясо, перебранный и промытый рис, очищенный лук, перемешивают, добавляют черный перец, 1 чайную ложку соли, и все это перемешивают. Полученным фаршем заполняют помидоры и баклажаны. Далее готовят по р. 3.47, однако воды наливают на 2 см (~1 in) ниже уровня продукта.

3. 49. Картофель и кабачки фаршированные. (оши картошкаю кадуча)

Картофель — 300-400 г (~11-14 oz) (~5 шт среднего размера), кабачки — 1-1,2 кг (~2 lb), помидоры — 300 г (~11 oz), горох — 100 г (~3 oz), остальные продукты в количестве, указанном в р. 3.48.

Горох предварительно замачивают на 3-4 часа, очищают от кожуры.

Картофель чистят, промывают, выбирают сердцевину. Кабачки чистят, промывают, длинные плоды разрезают поперек на 2-3 части, выбирают сердцевину.

Приготавливают фарш согласно р. 3.48 и заполняют им картофель и кабачки.

В раскаленное масло закладывают кости с оставшимся мясом, мелко нарезанный помидор, выбранную сердцевину картофеля и кабачков, жарят 5-10 мин, укладывают фаршированные плоды, добавляют горох, наливают воду в таком количестве, чтобы она покрыла плоды. Дальнейшая технология соответствует р. 3.47.

3. 50. Огурцы фаршированные рисом (оши бодринг)

Огурцы — 1,5 кг (~3 lb), рис — 500 г (~1 lb), мясо — 300 г (~11 oz), помидоры — 800 г (~1¾ lb), яблоки кисло-сладкие — 2-3 шт, (алыча или зеленый абрикос — 100 г (~3 oz)), лук репчатый — 1 головка, соль среднего помола — 50-60 г (~2 oz), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, масло растительное — 100-150 г (~3-5 fl oz), горох — 250 г (~9 oz).

Огурцы промывают, отделяют донышко (горькую часть), длинные плоды разрезают поперек на 2-3 части, выбирают сердцевину. Полость подготовленных огурцов обсыпают солью, укладывают в миску отверстием вниз, выдерживают 5 мин, промывают.

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо отделяют от костей, нарезают на мелкие кусочки размером с крупный горох, рис перебирают и промывают, 400 г (~14 oz) помидоров режут на мелкие части, перемешивают, добавляют перец, 1 чайную ложку соли. Все это перемешивают.

Фаршем заполняют подготовленные огурцы.

В раскаленное масло закладывают кости с оставшимся мясом, очищенный и мелко нашинкованый лук, оставшийся мелко нарезанный помидор, жарят 5-10 мин, выкладывают фаршированные плоды, закладывают горох, яблоки (алычу или зеленый абрикос), заливают водой, посыпают солью. В остальном готовят согласно р. 3.47.

3. 51. Огурцы фаршированные мясом (оши бодринги қимагӣ)

В отличие от р. 3.50 берут мяса — 700 г (~1½ lb), риса — 100 г (~3 oz), все пропускается через мясорубку, соль — 60-70 г (~2 oz). Последующая технология приготовления — согласно р. 3.50.

3. 52. Перец фаршированный (оши каламфур)

Перец болгарский — 0,75-1 кг (~2 lb) (15-20 шт среднего размера). Другие продукты и технология соответствуют р. 3.47. Айву исключают.

3. 53. Голубцы с луковыми листьями (оши пиёзӣ)

Мясо — 1 кг (~2 lb), рис — 200 г (~7 oz), горох — 200 г (~7 oz), масло растительное — 150 г (~5 fl oz), соль среднего помола — 70-90 г (~2-3 oz), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, лук репчатый — 1,5 кг (~3 lb), алыча — 200 г (~7 oz). Остальные продукты и технология такие же, как для р. 3.47 (исключают айву, а из фарша — лук).

Очищенный лук опускают в холодную воду, нагревают до кипения, кипятят 20 мин, вынимают, надрезают луковицу вдоль и отделяют лук листьями, в которые заворачивают подготовленный фарш.

3. 54. Голубцы с виноградными листьями (оши токӣ)

Листья виноградника — 30-40 шт, остальное — согласно р. 3.47 (исключают айву).

Листья промывают, заливают в отдельной посуде кипятком и закрывают крышкой на 2-3 мин. В листья заворачивают подготовленный фарш. Далее технология приготовления такая же, как для р. 3.47.

3. 55 Тыква фаршированная (оши тос-каду)

Столовая тыква — 1 шт, рис — 500 г (~1 lb), мясо — 300 г (~11 oz), кишмиш (изюм) — 150-200 г (~5-7 oz), масло растительное — 150 г (~5 fl oz), соль среднего помола — 30-40 г (~1 oz), помидоры — 150 г (~5 oz).

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15, мясо отделяют от костей. Тыкву промывают, срезают верхушку, выбирают семена с паутинообразной начинкой (плацентой).

Мясо нарезают на мелкие кусочки размером с крупный горох, кишмиш перебирают, отделяют плодоножки, промывают, рис перебирают и промывают, добавляют 0,5 чайной ложки соли. Все это перемешивают.

Фаршем заполняют внутренний объем тыквы, а срезанной верхушкой закрывают отверстие.

В раскаленное масло закладывают кости с оставшимся мясом, мелко нарезанный помидор, жарят 5-10 мин, устанавливают поверх поджарки фаршированную тыкву, заливают водой ниже уровня тыквы на 2 см (~1 in), доводят до кипения, закрывают крышкой, обеспечивают слабое кипение в течение 3 часов.

3. 56. Чебуреки с луком (барак)

Лук репчатый — 500 г (~1 lb), мука — 500 г (~1 lb), яйцо — 1-2 шт, масло льняное — 200 г (~7 fl oz) (или любое другое растительное масло), соль крупного помола — 2 чайные ложки.

Лук очищают, промывают, мелко шинкуют, опускают в 50 г (~2 fl oz) раскаленного масла, обжаривают до красноватого цвета, вынимают и охлаждают.

Тесто готовят так же, как для р. 2.7, раскатывают в два тонких тестовых пласта, которые разрезают на мелкие круглые пласты диаметром 15-20 см (~6-8 in). На центр пластов накладывают начинку (обжаренный лук), тестовой пласт сворачивают вдвое, концы защипывают.

В кипящую воду (2 л (~2 qt)) опускают полуфабрикат порциями по 5-10 шт и варят до всплытия чебуреков. Всплывшие изделия осторожно извлекают перфорированной лопаточкой или шумовкой, дают стечь воде, выкладывают на большое блюдо (лангири).

Оставшееся масло прокаливают в отдельной посуде и равномерно поливают им готовые изделия.

3. 57. Манты (қасқони)

Мука — 1 кг (~2 lb), яйцо — 2 шт, масло растительное — 100 г (~3 fl oz), соль крупного помола — 80-100 г (~3 oz), мясо — 800 г (~1¾ lb), лук репчатый — 1, 5 кг (~3 lb), перец черный молотый — 1 чайная ложка, жир — 200 г (~7 oz), сахар — щепотка. (Соотношение мяса и жира можно изменить, при желании жир исключается).

Предварительно обработанное, как указано в р. 1.15., мясо отделяют от костей. Мясо и жир (предварительно обработанный как в р. 1.15.) нарезают на мелкие кусочки размером с крупный горох, лук очищают, мелко шинкуют, добавляют перец, сахар и щепотку соли, все перемешивают.

Тесто, подготовленное по технологии р. 2.7, раскатывают в два тонких тестовых пласта, которые разрезают на более мелкие пласты размером 5х5 или 6х6 см (~2х2 in) (см. р. 2.14).

На центр пластов накладывают начинку, тестовой пласт сворачивают в виде конверта, а концы защипывают.

Масло прокаливают в отдельной посуде.

В нижнюю часть мантыварки наливают воду и доводят до кипения. На перфорированные листы, предварительно смазанные маслом, собирают подготовленные манты. Листы устанавливают в мантыварку и плотно закрывают крышку, варят на пару 40-45 мин.

3. 58. Манты с тыквой (қасқонии кадуги̅)

Мука — 1 кг (~2 lb), яйцо — 2 шт, масло растительное — 100 г (~3 fl oz), соль мелкая — 2 чайные ложки, тыква — 800 г (~1¾ lb), перец черный молотый — 1 чайная ложка, лук репчатый — 600 г (~1¼ lb).

Технология приготовления такая же, как и для р. 3.57, но для начинки вместо мяса берут тыкву. Ее разрезают пополам, выбирают семена с паутинообразной начинкой (плацентой). Очищают кожуру, нарезают на мелкие кусочки, смешивают с мелко нашинкованным луком, солью, перцем. Время варки — 30-35 мин.

3. 59. Пельмени диетические (душпераи парҳези̅)

Говядина (баранина) — 600-700 г (~1½ lb), лук репчатый — 400 г (~14 oz), мука — 1 кг (~2 lb), алыча или зеленый абрикос — 200 г (~7 oz), горох — 200 г (~7 oz), помидоры — 800 г (~1¾ lb), зелень — (укроп или петрушка) — 1 пучок, яйцо — 2 шт, масло растительное — 1 столовая ложка, соль среднего помола — 60-80 г (~3 oz).

Горох предварительно замачивают на 3-4 часа.

Приготавливают тесто и разделывают его на тестовые пласты, согласно р. 2.14.

Предварительно обработанное (см. р. 1.15), мясо отделяют от костей; пропускают через мясорубку мясо, 200 г (~7 oz) очищенного лука, добавляют в фарш четверть чайной ложки соли, все перемешивают.

На центр тестовых пластов накладывают начинку (5-6 г (~1/5 oz)), тестовой пласт сворачивают пополам, концы защипывают по длине пласта, свободную от фарша часть загибают по длине, сгибая заполненную часть.

Соединяют два свободных боковых конца и зажимают их. Подготовленные пельмени раскладывают на доску или плоское блюдо, предварительно накрыв его салфеткой. Пельмени также накрывают салфеткой для предотвращения обсыхания.

Приготовление приправы.

В нагретую до 30-40°С воду в количестве 1,5 л (~1 3/5 qt) опускают кости с остатками мяса, доводят до кипения, снимают пену, опускают очищенный горох, оставшийся мелко нарезанный лук. Кипятят 30 мин, добавляют алычу, мелко нарезанный помидор (томат), 1 чайную ложку соли, обеспечивают слабое кипение в течение 1 часа.

Варка пельменей.

В подсоленную кипящую воду опускают полуфабрикат порциями по 5-10 шт и варят до всплытия. Всплывшие пельмени осторожно извлекают перфорированной лопаточкой или шумовкой, дают стечь воде, выкладывают на большое блюдо (лангири), сверху наливают приправу, посыпают перебранной, очищенной, промытой мелко нарезанной зеленью.

3. 60. Пельмени обыкновенные (душпера)

К рецептуре 3. 59 добавляют 100 г (~3 oz) растительного масла и 0, 5 чайной ложки черного молотого перца.

Для приготовления фарша в раскаленное до появления дыма масло (30-40 г (~1 fl oz)) кладут 200 г (~7 oz) очищенного и мелко нашинкованного лука, жарят 4-5 мин, добавляют пропущенное через мясорубку мясо, снова жарят 4-5 мин, добавляют по четверти чайной ложки соли и перца. Затем нагрев прекращают, выкладывают на тарелку и охлаждают.

Приготовление приправы.

Оставшееся масло нагревают до появления дыма, добавляют 200 г (~7 oz) оставшегося лука, жарят 5-6 мин, наливают 1,5 л (~1 3/5 qt) воды. Далее — согласно р. 3.59. Вместе с солью добавляют оставшийся черный перец.

3. 61. Пельмени жареные (душперабирьён)

Говядина (баранина) — 300-400 г (~11-14 oz), лук репчатый — 200 г (~7 oz), мука — 1 кг (~2 lb), яйцо -1-2 шт, масло растительное — 250 г (~8 fl oz), соль среднего помола — 30-40 г (~1 oz), перец черный молотый — 0,25 чайной ложки.

Технология приготовления фарша и пельменей — согласно р. 3.59 или р. 3.60.

Подготовленные пельмени обжаривают в раскаленном масле до приобретения ими коричневого цвета.

3. 62. Вареные тестовые пласты (пӯлонӣ)

Рецептура и технология приготовления тестового полуфабриката в основном такие же, как и для р. 2.14, однако размеры пластов вдвое больше, чем лахчак; используют также: чеснок — 1 головка, винный уксус — 1 столовая ложка, соль — 1 чайная ложка.

Нагревают примерно 1,5 л (~1 3/5 qt) подсоленной воды и в момент закипания кладут порциями (в два приема) подготовленные пласты из теста, варят до готовности (до всплытия).

Очищенные зубцы чеснока и 0,5 чайной ложки соли толкут деревянным пестиком, разбавляют винным уксусом и 100 мл (~3 fl oz) воды. Готовые тестовые пласты выкладывают на тарелки, поливают приправой (по вкусу). По желанию уксус можно исключить из рецептуры.

3. 63. Каша с машем и кислым молоком или кефиром (оши кичирии ҷурғоти)

Маш — 400 г (~14 oz), рис — 200 г (~7 oz), кислое молоко — 250-300 г (~9-11 oz) (1 бутылка кефира), 6-7 зубцов чеснока, соль крупного помола — 1 столовая ложка.

Маш очищают, перебирают, тщательно промывают 3-4 раза, опускают в 1,5 л (~1 3/5 qt) воды, нагретой до 30-40°С, нагревают до кипения, кипятят 20 мин, снимают кожуру, опускают очищенный, промытый рис, доводят до кипения, переводят на слабое кипение в течение 30 мин, периодически помешивая для предотвращения подгорания каши, добавляют 0,5 столовой ложки соли, нагрев прекращают.

Приготовление кисло-молочного соуса.

Чеснок очищают, добавляют соль и толкут деревянным пестиком до кашицеобразного состояния, разводят в 50 мл (~2 fl oz) кипяченой воды, добавляют кислое молоко (кефир).

Приготовленное блюдо раскладывают в глубокие тарелки или косы и добавляют кисло-молочный соус (по вкусу).

3. 64 Каша с машем (оши кичири).

Рецептура та же, что и для р. 3.63, но вместо кислого молока добавляют 100 г (~3 fl oz) растительного масла. Каша готовится по р. 3.63.

Приготовление приправы.

Масло раскаляют до образования дыма. Затем нагрев прекращают. Предварительно истолченный чеснок с солью, разбавленные 1 столовой ложкой воды, опускают в масло и закрывают крышкой. Полученной приправой поливают кашу.

3. 65. Мучной соус (ҳалвои тар)

Масло растительное — 100-150 г (~3-5 fl), мука — 500 г (~1 lb), сахар — 100 г (~3 oz).

В раскаленное до появления дыма масло всыпают муку, жарят, часто перемешивая, до темно-коричневого цвета, добавляют 1,5 л (~1 3/5 qt) холодной воды, доводят до кипения, кипятят, постоянно перемешивая до тех пор, пока блюдо не приобретет сметанообразный вид; добавляют сахар. Перемешивание продолжают 3-4 мин. Затем нагрев прекращают. Готовое блюдо выкладывают в плоские тарелки.

3. 66. Яичница с мукой (язози)

Яйцо — 5 шт, лук репчатый — 200 г (~7 oz), масло растительное — 200-250 г (~7-8 fl oz), соль среднего помола — 1 чайная ложка, мука — 200 г (~7 oz).

Яйца раскалывают, содержимое выливают в посуду, перемешивают, взбивают, порциями добавляют муку и очищенный, мелко нашинкованный и мятый рукой лук, соль; все перемешивают.

Раскаленное до появления дыма масло переводят на средний режим нагрева, вливают порциями подготовленную массу, жарят 4-5 мин (до покраснения), переворачивают, вынимают через 4-5 мин. Таким образом жарят всю подготовленную массу.

3. 67. Яичница с помидорами (тухум-помидор)

Яйцо — 5-10 шт, помидоры — 500 г (~1 lb), масло растительное — 100-150 г (~3-5 fl oz), соль среднего помола — 2,5 чайные ложки.

В раскаленное до появления дыма масло добавляют мытые и мелко нарезанные помидоры, тщательно пережаривают, добавляют соль, перемешивают, кладут яйца, уменьшают подводимое тепло, закрывают крышкой, выдерживают 5 мин, шумовкой переворачивают, закрывают крышкой, выдерживают 1-2 мин. Затем нагрев прекращают.

Перед выкладыванием на блюдо кладут хлеб (мацу, тоқӣ, тунук — см. р. 4.4; 4. 5; 4. 6).

3. 68. Яичница с луком (тухум пиёз)

Яйцо — 5 шт, лук репчатый — 500 г (~1 lb), масло растительное — 200-250 г (~7-8 fl oz), соль среднего помола — 1 чайная ложка.

Масло нагревают до появления дыма, опускают очищенный, мелко нашинкованный лук, соль, жарят до розового цвета, добавляют взбитые яйца, (см. р. 3.66), убавляют подводимое тепло, жарят 5-6 мин, переворачивают и вынимают через 4-5 мин.

4. МУЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

4. 1. Лепешки с жиром (кулчи равғани)

Мука — 2 кг (~4 lb), дрожжи — 50-60 г (~1-2 oz, сухие дрожжи можно положить в 5-7 раз меньше свежих), масло (смесь животного и растительного жира) — 500-600 г (~1¼pint), соль среднего помола — 2 столовые ложки, кунжут — до 1 г (~1/25 oz) (1000 семян — от 2,5 до 5 г (~1/5 oz)).

Животный жир предварительно обрабатывают так, как мясо в р. 1.15.

Один литр воды нагревают до температуры 30-35°С, растворяют дрожжи и соль. В отдельную посуду засыпают муку, в центре делают углубление, заливают масло в теплом виде, 0,5 л (~1 pint) соле-дрожжевого раствора, месят тесто, доливают необходимое количество раствора, месят до образования теста средней консистенции, оставляют на расстойку на 2-3 часа. В ходе расстойки 1-2 раза тесто обминают. Разделяют на кругляши массой по 200-250 г (~7-8 oz).

Оставляют на расстойку на 20-25 мин. Раскатывают скалкой на лепешки диаметром 15-20 см (~6-8 in), толщиной 5-6 мм (~¼ in), всю поверхность отбивают накалывателем (парак или чакич), обсыпают семенами кунжута. Укладывают тестовые заготовки на кондитерский лист, загружают в духовой шкаф, нагретый до 200-220°С, выпекают 15-20 мин до готовности, пока поверхность не порозовеет.

Лепешки выпекают также в тандырах (глиняных печах) или грилях.

Эти лепешки пекут в праздник Пурим.

4. 2. Пряники праздничные (кулчи қандӣ)

Мука — 2 кг (~4 lb), дрожжи — 50-60 г (~1-2 oz), масло растительное — 200 г (~7 fl oz), соль крупного помола — 1 чайная ложка, водка — 100 г (~3 fl oz), сахар — 500 г (~1 lb), яйцо — 5 шт, лимонная кислота — щепотка.

В 0,5 л (~ 1 pint) воды, нагретой до 30-35°С, растворяют сахар, добавляют дрожжи, водку, соль, лимонную кислоту, — все перемешивают.

В отдельную посуду засыпают муку, в центре делают углубление, добавляют перемешанные и слегка взбитые яйца (3 шт), заливают раствор, месят до образования теста средней консистенции, оставляют на расстойку на 2-3 часа, до подъема теста, то есть до образования в тесте мелких углублений. Разделывают на кругляши массой 500 г (~1 lb). Оставляют на расстойку на 5-10 мин. Раскатывают скалкой лепешки диаметром 25-30 см (~10-12 in), толщиной 1-1,5 см (~3/5 in). Затем эти лепешки разрезают на фигурки треугольной формы (размеры сторон 6,8,10 см (~2,3,4 in)), напоминающее «уши Амана».

Поверхность полученных фигурок отбивают накалывателем или наносят ножом различные рисунки. Яйца разбивают, перемешивают до получения однообразной консистенции, смазывают ими поверхность тестовых фигурок, укладывают на противень и загружают в духовой шкаф, разогретый до температуры 200-220°С. Выпекают 15-20 мин до покраснения поверхности. Выпекают также в тандырах и грилях.

Эти пряники пекут в праздник Пурим.

4. 3. Лепешки с луком (фатири пиезӣ)

Мука — 1,5 кг (~3 lb), дрожжи — 40-50 г (~1½ oz), жир животный — 300 г (~11 oz), соль среднего помола — 2 столовые ложки, лук репчатый — 400 г (~14 oz).

Жир предварительно обрабатывают, как мясо (р. 1.15.). В 600 мл (~1¼ pint) воды, нагретой до температуры 30-35°С, растворяют дрожжи и соль. В отдельную посуду засыпают муку, в центре делают углубление, заливают растопленный жир и соле-дрожжевой раствор, месят до образования теста мягкой консистенции, оставляют на расстойку на 2-3 часа, добавляют очищенный, мелко нарезанный и мятый руками лук и жировые выжарки, разделывают на кругляши массой 250 г (~9 oz). Оставляют на расстойку на 5-10

мин, раскатывают скалкой лепешку толщиной 5-6 мм (~¼ in). Поверхность отбивают накалывателем или ножом, наносят рисунки различной формы, укладывают на противень (не смазывают) и загружают в духовой шкаф, разогретый до температуры 200-220°С. Выпекают 25-30 мин до покраснения поверхности. Лепешки можно выпекать в тандырах и грилях.

4. 4. Маца (масо)

Мука — 2 кг (~4 lb).

Маца представляет собой наквашеный хлеб. В муку вливают 500-600 мл (~1 pint) воды, месят до образования теста густой консистенции, разделывают на кругляши массой 150-200 г (~5-7 oz), раскатывают тестовую лепешку, пока толщина слоя не уменьшится до 1 мм (~1/25 in). Затем раскатывают скалкой-накалывателем с тем, чтобы поверхность тестовой заготовки была усеяна точками. Полученную заготовку укладывают на противень и загружают в разогретый духовой шкаф, выпекают 5-10 мин. Весь процесс выпечки мацы с момента смешивания муки с водой не превышает 18 мин (рис. 21). За процессом выпечки мацы должен наблюдать раввин или его представитель.

Мацу можно выпекать в тандырах — глиняных печах, в современных конвейерных печах с инфракрасным обогревом и т. п.

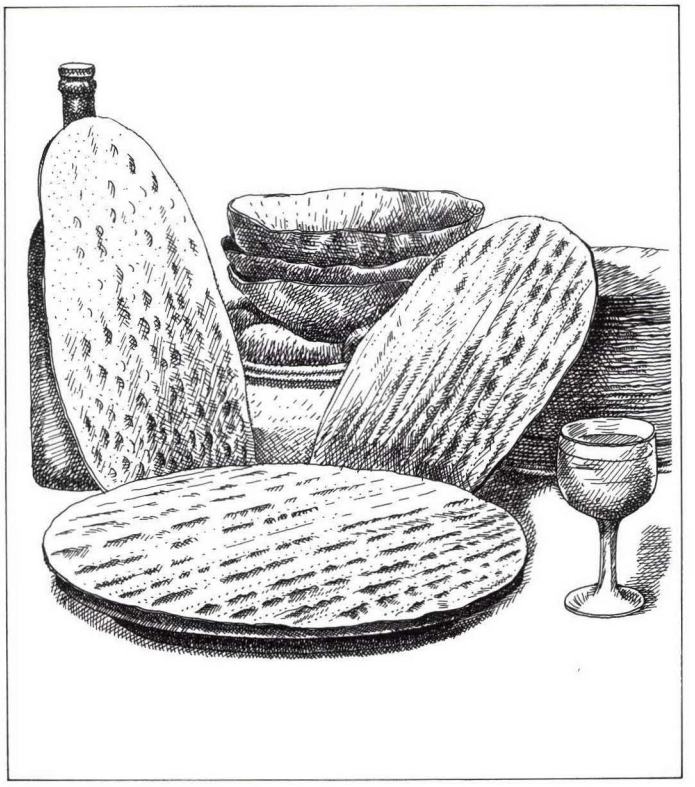


Рис. 21.

4. 5. Тонкие хрустящие лепешки с бадьяном (нони тоқӣ)

Мука — 2 кг (~4 lb), дрожжи — 50-60 г (~2 oz), масло растительное — 100 г (~3 fl oz), соль крупного помола — 3-4 чайные ложки, бадьян — 10-15 г (~½ oz).

В отдельную посуду засыпают муку, бадьян, перемешивают, в центре делают углубление, добавляют масло, соль, в 50 мл (~2 fl oz) теплой воды растворяют дрожжи, соединяют с мукой, добавляют 500-600 мл (~1 pint) воды, месят до образования теста средней консистенции, оставляют на расстойку на 2-3 часа, разделывают на кругляши массой 150-200 г (~5-7 oz). Раскатывают скалкой лепешку толщиной 2 мм (~2/25 in). Раскатывание продолжают рифленой скалкой, пока толщина пласта не уменьшится до 1,5 мм (~3/50 in). Укладывают на кондитерские листы и загружают в духовой шкаф с температурой 200-220°С. Выпекают 8-10 мин до покраснения поверхности тестовой заготовки. Тоқи можно выпекать в тандырах, грилях, в современных конвейерных печах с инфракрасным обогревом и т. п.

4. 6. Тонкие хрустящие лепешки с тмином (тунук)

Мука — 2 кг (~4 lb), соль крупного помола — 2 столовые ложки, тмин (зира) — 15-20 г (~½ oz).

В 500-600 мл (~1 pint) холодной воды растворяют соль. В отдельную посуду засыпают муку, добавляют зиру, перемешивают, в центре делают углубление, приготовленный раствор соединяют с мукой, месят до образования теста твердой консистенции, оставляют на расстойку на 1-2 часа, разделывают на кругляши массой по 150 г (~5 oz). Раскатывают скалкой лепешки толщиной 0,5-1 мм (~1/25 in). Укладывают на кондитерские листы и загружают в духовой шкаф, разогретый до 200-220°С. Выпекают 3-5 мин. Кондитерские листы используются в форме сферических поверхностей — типа перевернутой казан. Можно выпекать в тандырах, грилях, в современных конвейерных печах с инфракрасным обогревом и т. п

4. 7. Пирожки слоеные с орехами (самбӯсаи чормағзӣ)

Мука — 2 кг (~4 lb), дрожжи — 50-80 г (~2-3 oz), масло растительное — 400-450 г (~13-15 fl oz), соль среднего помола — 3 столовые ложки, яйцо — 2 шт, жир животный — 500 г (~1 lb), сахар — 150 г (~5 oz), ядро орехов -250 г (~9 oz), сахарная пудра — 30 г (~1 oz).

Животный жир предварительно обрабатывают так, как мясо (р. 1.15.).

В отдельную посуду засыпают муку, в центре делают углубление, кладут слегка взбитые яйца, растворенные в теплой воде дрожжи, 150 г масла (~5 fl oz), 1 столовую ложку сахара, соль. Все это месят до получения теста средней консистенции, оставляют на расстойку на 2-3 часа, разделывают на 4 кругляша. Раскатывают скалкой лепешки толщиной 1 мм (~1/25 in).

Оставшиеся масло и жир перемешивают и нагревают до 150-160°С, обмазывают поверхность тестовой лепешки, наворачивают тестовую лепешку на скалку, разрезают тесто вдоль скалки. Полученную тестовую ленту разрезают поперек на 2-3 части. Каждую часть в отдельности сворачивают трубочкой от узкого конца. Полученную тестовую колбаску разрезают на кусочки массой 15-20 г (~½ oz), раскатывают на тестовые лепешки толщиной 2 мм (~2/25 oz), в центр кладут 5-6 г (~1/5 oz) начинки (перемешанные с оставшимся сахаром ядра орехов). Лепешку сворачивают пополам и концы защипывают. Укладывают на кондитерские листы и загружают в духовой шкаф, разогретый до 200-220°С. Готовые изделия охлаждают и посыпают сахарной пудрой.

4. 8. Пирожки слоеные с вареньем (самбӯсаи мураббоӣ)

Рецептура и технология такие же, как и для р. 4.7, но как начинку берут варенье из айвы, инжира, черешни и др. — 250 г (9 oz).

4. 9. Пирожки слоеные с изюмом (самбӯсаи мавизӣ)

Рецептура и технология такие же, как и для р. 4.7, но в качестве начинки используют очищенный промытый изюм — 100 г (~3 oz).

4. 10. Пирожки слоеные с мясом (самбӯсаи гӯштӣ).

Рецептура и технология такие же, как и для р. 4.7, но для приготовления начинки берут мясо — 500 г (~1 lb), лук репчатый — 500 г (~1 lb), перец черный молотый — 0,25 чайной ложки, соль крупного помола — 50-60 г (~2 oz). Исключают сахарную пудру.

Для приготовления начинки предварительно обработанное, как указано в р. 1.15 мясо, отделяют от костей и пропускают через мясорубку. В очищенный и измельченный лук добавляют мясной фарш, по щепотке соли, сахара и перца, и все перемешивают.

В остальном технология такая же, как и для р. 4.7.

4. 11. Пирожки обыкновенные с мясом (перашкаи гӯштӣ)

Мясо — 600 г (~1¼ lb), лук репчатый — 400 г (~14 oz), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки, соль среднего помола — 50-60 г (~2 oz), мука — 1 кг (~2 lb), пищевая сода — 0,5 чайной ложки или дрожжи — 25 г (~1 oz), масло растительное — 250-300 г (~8-10 fl oz).

В отдельную посуду засыпают муку, в центре делают углубление, наливают 100 г (~3 fl oz) масла, добавляют соль, соду или дрожжи, 500-600 мл (~1 pint) теплой воды, месят до образования теста средней консистенции. Оставляют на расстойку на 20-40 мин. Разделывают на 3 кругляша, обминают и придают форму бублика, разделяют на кусочки массой 8-10 г (~2/5 oz), раскатывают скалкой до толщины 1 мм (~1/25 in). Мясо предварительно обрабатывают, как

в р. 1.15., отделяют от костей, пропускают через мясорубку. 25 г (~1 fl oz) масла раскаляют до образования дыма, обжаривают предварительно очищенный и измельченный лук до приобретения им розового цвета, добавляют мясной фарш, жарят 4-5 мин. Затем нагрев прекращают, добавляют перец, перемешивают, выкладывают на тарелку, охлаждают.

На середину тестовых заготовок кладут мясную начинку — 5-6 г (~1/5 oz), защипывают с одного края концы и продолжают защипывать края тестового пласта по всей длине до другого края. Оставшееся масло раскаляют до образования дыма и обжаривают партиями по 3-4 шт заготовки до приобретения ими розового цвета с обеих сторон.

4. 12. Пирожки с легкими (перашкаи шушӣ)

Рецептура и технология такие же, как и для р. 4.11, но вместо мяса через мясорубку пропускают предварительно обработанное говяжье или баранье легкое. Соль среднего помола — 70-100 г (~3 oz).

Первичную обработку легких производят согласно р. 3.13. Затем легкое опускают в большое количество горячей воды (2-3 л (~2-3 qt)) с температурой 80-90°С на 10 мин, по 5 мин на каждую сторону (вода не должна кипеть).

4. 13. Пирожки с вареньем или повидлом (перашкаи мураббоӣ ё повидлогӣ)

Рецептура и технология такие же, как и для р. 4.11, но в качестве начинки используют варенье из айвы, инжира, черешни и др. или повидло — 150-200 г (~5-7 oz).

4. 14. Пирожки с картофелем (перашкаи картошкагӣ)

Рецептура и технология такие же, как и для р. 4.11, но для начинки берут картофель — 1 кг (~2 lb), лук — 500 г (~1 lb), черный или красный молотый перец, соль среднего помола — 2 столовые ложки.

Картофель промывают, варят в подсоленной воде, очищают кожицу, разминают до пюреобразного состояния. Жарят в двух столовых ложках масла очищенный и измельченный лук до приобретения им розового цвета, добавляют картофельное пюре, перемешивают. Через 4-5 мин нагрев прекращают, добавляют соль и перец, перемешивают.

4. 15. Пирожки с тыквой (перашкаи кадугӣ)

Рецептура и технология такие же, как и для р. 4.11, но для начинки используют: столовую тыкву, лук — 400 г (~14 oz), соль — 1 чайная ложка, сахар — 1 чайная ложка.

Тыкву разрезают пополам, выбирают семена с паутинообразной начинкой (плацентой), скребком вынимают внутреннюю часть (около 800 г (~1¾ lb)).

Очищенный и измельченный лук жарят в 50 г (~2 fl oz) прокаленного масла до приобретения им розового цвета, добавляют внутреннюю часть тыквы,

сахар, соль, жарят до повидлообразного состояния. Затем нагрев прекращают, перемешивают, выкладывают в тарелку, охлаждают и используют в качестве начинки.

4. 16. Пирожки с горохом (перашкаи нахӯти)

Рецептура и технология такие же, как и для р. 4.11, но в качестве начинки берут горох — 400 г (~14 oz).

Горох предварительно замачивают на 3-4 часа, опускают в теплую воду, нагревают, варят 1-1,5 часа, толкут деревянным пестиком или пропускают через мясорубку с крупными отверстиями в решетке, добавляют соль, перемешивают.

4. 17. Жареные тестовые пласты (чалпак)

Мука — 1 кг (~2 lb), масло растительное — 250 г (~9 oz), соль крупного помола — 1,5 чайные ложки, сахар — 2 чайные ложки, пищевая сода — 0,5 чайной ложки.

В отдельную посуду засыпают муку, в центре делают углубление, засыпают соль, сахар, соду, добавляют 3 столовые ложки масла, заливают 500 мл (~1 pint) теплой воды, месят до образования теста средней консистенции. Оставляют на расстойку на 15-20 мин, разделывают на 3 кругляша. Раскатывают скалкой лепешку толщиной 2 мм (~2/25 in), разрезают на более мелкие пласты размером 15х10, 15х15см (~6х4, 6х6 in). Раскаляют масло до образования дыма и жарят каждый пласт теста в отдельности в течение 1-2 мин каждую сторону до покраснения.

4. 18. Жареные тестовые пласты с кефиром (чалпаки қурғоти)

Мука — 1 кг (~2 lb), масло растительное — 250 г (~8 fl oz), яйца — 2 шт, соль крупного помола — 1,5 чайные ложки, сахар — 2 чайные ложки, пищевая сода — 0,5 чайной ложки, кефир — 0,5 л (~1 pint), чеснок — 6 зубцов, укроп или кинза, или базилик — 1 пучок.

Технология приготовления тестовых пластов такая же, как и для р. 4.17.

К готовым тестовым пластам подается соус, приготовленный следующим образом.

Чеснок толкут деревянным пестиком вместе с 0,5 чайной ложки соли до кашицеобразного состояния, зелень обрабатывают так, как в р. 1.1, мелко нарезают, и все это добавляют в кефир, перемешивают, подают в глубокой посуде. При употреблении пласты окунают в соус.

4. 19. Хворост (ҳушқилиқ)

Мука — 1 кг (~2 lb), яйцо — 8 шт, соль крупного помола — 1 чайная ложка, сахар — 2 чайные ложки, пищевая сода — 0,5 чайной ложки, водка — 2

столовые ложки, масло растительное — 400 г (~13 fl oz), сахарная пудра — 50 г (~2 oz).

Яйца, разбавленную в водке соду, сахар, 100 мл (~3 fl oz) теплой воды смешивают, хорошенько взбивают, засыпают муку, месят до получения теста твердой консистенции. Оставляют на расстойку на 1 час, разделывают на 4-5 кругляшей. Раскатывают сначала толстой скалкой, затем тонкой на лепешки толщиной 0,5-1 мм (~1/25 in). Сворачивают лепешку пополам, разрезают фигурной тесторезкой на ленты шириной 1,5 см (~3/5 in) и длиной, равной длине круга. Каждая из последующих лент уменьшается по длине в соответствии с шириной ленты. Ленту оборачивают вокруг пальцев, начиная с двух, увеличивая размер каждого последующего оборота на один палец, конец ленты закрепляется.

Подготовленные круги жарят во фритюре. Для этого масло раскаляют до образования дыма, опускают подготовленные круги из лент, обжаривают по несколько секунд каждую сторону до розового цвета.

Готовый хворост охлаждают и обсыпают сахарной пудрой.

4. 20. Чебуреки (самбӯсаи пурёӣ)

Мука — 1 кг (~2 lb), масло растительное — 300 г (~10 fl oz), яйцо — 2 шт, соль среднего помола — 2,5 чайные ложки, сахар — 1 чайная ложка, мясо — 500 г (~1 lb), лук репчатый — 400 г (~14 oz), дрожжи — 30 г (~1 oz), перец черный молотый — 0,5 чайной ложки.

Масло прокаливают.

В отдельную посуду засыпают муку, в центре делают углубление, заливают две столовые ложки масла, насыпают сахар, добавляют яйца, 500 мл (~1 pint) воды с температурой 30-35°С с предварительно растворенными в ней дрожжами и солью, месят до образования теста средней консистенции. Оставляют на расстойку на 1-2 часа.

Мясо предварительно обрабатывают так, как в р. 1.15, отделяют от костей, пропускают через мясорубку.

Предварительно очищенный и измельченный лук обжаривают в одной столовой ложке масла до приобретения им розового цвета, добавляют мясо, жарят 5-10 мин, перемешивая. Затем нагрев прекращают, добавляют перец, перемешивают.

Тесто разделывают на 3 кругляша. Раскатывают скалкой лепешки толщиной 0,5 мм (~1/50 in). Половину тестовой лепешки условно разделяют на площадки размером 10 х 10 см (~4х4 in), в центр площадок кладут по 8-10 г (~2/5 oz) фарша, который укладывают параллельными рядами в длину и ширину. Сверху закрывают свободной половиной тестовой лепешки. Концы обминают пальцами для скрепления слоев и проходят фигурной тесторезкой для большего склеивания и отрезания лишних кусочков теста. Затем тесторезкой разделяют на отдельные чебуреки. Оставшееся масло разогревают, опускают

подготовленные тестовые заготовки по одному, обжаривают каждую сторону до светло-коричневого цвета.

4. 21. Пирожки печеные обыкновенные (бичак)

Рецептура и технология приготовления теста такие же, как для р. 4.11, а начинки как для р. 4.15. В начинку добавляют тмин (зира) — 2 чайные ложки.

Раскатанные кусочки теста с начинкой заворачивают, придавая им форму треугольника. Укладывают на кондитерские листы, смазанные жиром, и загружают в духовой шкаф, разогретый до 220-240°С. Выпекают 20-30 мин до приобретения розового цвета.

4. 22. Пирожки печеные слоеные (бичаки варақӣ)

Рецептура и технология приготовления теста такие же, как и для р. 4.7, а начинки — как для р. 4.15. Выпекают по технологии р. 4.21.

4. 23. Беляши обыкновенные (гӯштгижда)

Рецептура и технология почти такие же, как и для р. 4.11.

Отличием является то, что мясо нарезают на кусочки размером с крупный горох, лук нарезают на мелкие кусочки, добавляют 0,5 чайной ложки соли, 0,5 чайной ложки молотого перца, все перемешивают. На середину тестовых заготовок кладут мясную начинку массой 8-10 г (~2/5 oz).

Начиная с любого места края тестовой лепешки, сворачивая ее двумя пальцами, собирают край теста в одной точке таким образом, что подготовленный полуфабрикат имеет вид шара, в верхней части которого защиплены края тестового пласта (подобно беляшам, но пожестче).

Подготовленные тестовые полуфабрикаты выпекают в тандырах — глиняных печах, в современных конвейерных печах с инфракрасным обогревом, в духовых шкафах.

4. 24. Беляши слоеные (гӯштгиждаи варақӣ)

Рецептура и технология приготовления теста такие же, как и для р. 4.7, начинка — как в р. 4.10 либо как в р. 4.23. Выпекают по технологии р. 4.23

4. 25 Хлеб — лепешки (нон)

Мука — 2 кг (~4 lb), дрожжи — 50-60 г (~2 oz), соль крупного помола — 2-3 чайные ложки.

В эмалированную чашку наливают 50 мл (~2 fl oz) теплой воды, растворяют дрожжи, добавляют растворенную в воде соль, понемногу всыпают муку и вливают воду, замешивают тесто, месят до образования теста средней консистенции, скатывают в шар, оставляют на расстойку на 2,5-3 часа. В процессе брожения тесто можно дважды обминать с интервалом в 1 час.

Готовое тесто разделывают на кругляши массой 200-250г (~7-9 oz), раскатывают короткой скалкой лепешки толщиной 2 см (~4/5 in) по краям и 1-1,5 см (~2/5 in) по середине. В утонченной части лепешки делают проколы чакичем или параком (рис. 22).

Заготовки накрывают салфеткой и оставляют на расстойку на 15-20 мин, укладывают на кондитерские листы и загружают в духовой шкаф с температурой 220-250°С, выпекают 10-15 мин до готовности. Лепешки также выпекают в тандырах, грилях, в современных конвейерных печах с инфракрасным обогревом. Наилучшими вкусовыми качествами обладают тандырные лепешки.

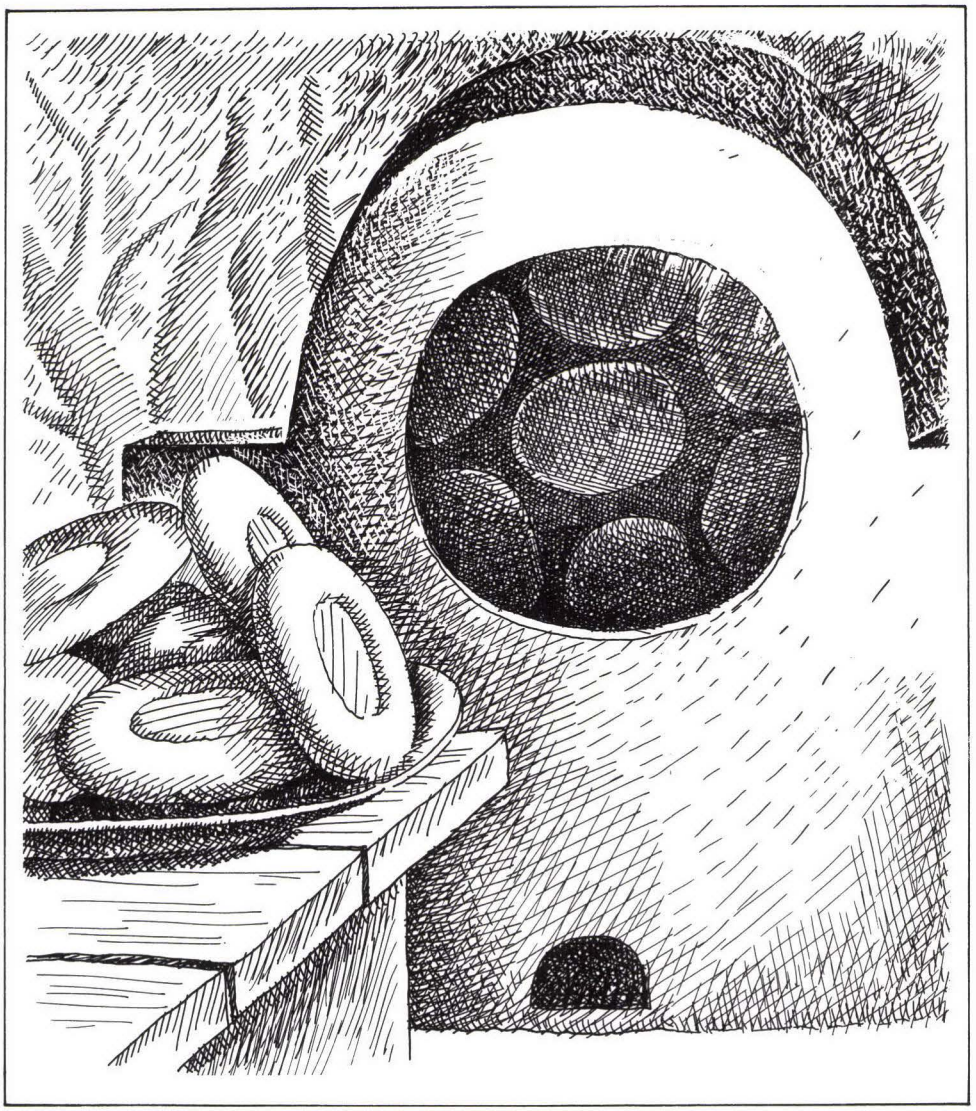


Рис. 22.

5. СЛАДКИЕ БЛЮДА

5. 1. Пряник столовый с орехами (леқаҳ)

Мука — 1 кг (~2 lb), масло растительное — 300 г (~10 fl oz), яйцо — 8 шт, соль — 2, 5 чайные ложки, сахар — 300 г (~11 oz), ванилин или лимонная кислота — щепотка, водка — 100 мл (~3 fl oz), дрожжи — 30 г (~1 oz), ядра косточек абрикоса или орехов — 50-100 г (~2-3 oz).

Масло прокаливают.

В отдельной посуде в 100 мл (~3 fl oz) теплой воды растворяют дрожжи, наливают масло, добавляют яйца, сахар, ванилин или лимонную кислоту, водку, перемешивают, хорошенько взбивают, насыпают муку. Месят до образования теста средней консистенции. Оставляют на расстойку на 2-3 часа. Тесто разделывают на 2-3 кругляша. Раскатывают скалкой лепешки толщиной 1-1, 5 см (~3/5 in), из которых с помощью кондитерских форм получают полуфабрикаты в виде ромба, круга, восьмерки и т. п. Затем на поверхности этих лепешек наносят рисунки различной формы, вдавливают по 3-4 ядра орехов или косточек, укладывают на противень и загружают в духовой шкаф, разогретый до температуры 200-220°С. Выпекают 15-20 мин до приобретения красноватого оттенка. Можно выпекать в тандырах и грилях.

Пряник можно готовить и без косточек. В этом случае поверхность смазывают яйцами и обсыпают сахаром.

5. 2. Пряник молочный с орехами (леқаҳи ширии ҷормағздор)

Рецептура и технология такие же, как и для р. 5.1, но вместо растительного масла используют сливочное.

5. 3. Халва (лавз)

Сахар — 1,5 кг (~3 lb), ядра орехов — 1,2 кг (~2 3/5 lb), ядра косточек абрикосов — 500 г (~1 lb), масло растительное — 10 г (~2/5 fl oz), мука — 100 г (~3 oz), зарчава — 1 чайная ложка.

Ядра орехов и 400 г (~14 oz) ядер абрикосовых косточек толкут пестиком в ступке, либо пропускают через мясорубку с крупными отверстиями в решетке. 100 г (~3 oz) измельченных ядер абрикосовых косточек перемешивают с зарчавой.

Сахар разбавляют в 400 мл (~13 fl oz) воды, кипятят 15-20 мин до получения сиропа средней густоты (сироп, взятый на перевернутую ложку, не должен капать, а при прикосновении пальцами и их медленном удалении должен растягиваться в тонкий жгут).

Прекратив нагрев, в сироп порциями добавляют смешанные с мукой измельченные ядра орехов и косточек, при этом тщательно, непрерывно перемешивают до получения кашицы средней густоты.

Продукт быстро опрокидывают на подготовленный и смазанный маслом кондитерский лист, размазывают, выравнивают до слоя толщиной 1-1,5 см (~3/5 in). По поверхности посыпают измельченные ядра абрикосовых косточек, перемешанных с зарчавой, и равномерно, параллельными рядами, вдавливают оставшиеся 100 г (~3 oz) абрикосовых косточек, выдерживают до теплого состояния, разрезают ножом, придавая готовым изделиям различную форму (ромб, треугольник, прямоугольник размерами 5x3, 5x4 см (~2x1, 2x2 in)). Готовый продукт раскладывают на тарелки. Это изделие чаще всего подают на различные торжества (свадьбы, дни рождения и т. д.).

5. 4. Халва пашмак (халвои пашмак)

Сахар-песок — 1 кг (~2 lb), масло растительное — 20 г (~7/10 fl oz), мука — 400 г (~14 oz), жир топленый бараний — 150 г (~5 oz), уксус — 1 ст ложка, соль среднего помола — 2 чайные ложки.

Жир предварительно обрабатывают (см. р. 1.15).

Сахар разбавляют в 400 мл (~13 fl oz) воды, доводят до кипения, добавляют уксус, уваривают до влажности 2-4%. Полученную карамельную массу выливают в миску, предварительно смазанную растительным маслом. Миску с карамельной массой, для ее охлаждения, устанавливают в другую миску или кастрюлю с холодной водой. При этом необходимо следить, чтобы вода не попала в карамельную массу.

В отдельной миске медленно нагревают бараний жир, добавляют муку и перемешивают. Влажными руками перекладывают карамельную массу с руки на руку. Содержимое обеих мисок соединяют и выкладывают на противень, предварительно смазанный маслом, все хорошенько перемешивают.

Полученную массу вытягивают, складывают, затем опять вытягивают.

Эту операцию повторяют до тех пор, пока вся масса не превратится в тонкие белые нити. Полученные пряди делят на куски размером 10-15 см (~4-6 in).

5. 5. Взбитые белки яиц с сахаром (нишоло)

Яйцо — 5 шт, сахар — 1-1,2 кг (~2 3/5 lb), солодковый корень — 30 г (~1 oz), лимонная кислота и ванилин — по щепотке.

Сахар разбавляют в 300-400 мл (~10-13 fl oz) воды, доводят до кипения, добавляют лимонную кислоту, кипятят до получения сиропа плотностью 70-75%. Прекратив нагрев, охлаждают до температуры 50-60°С.

Солодковый корень очищают, нарезают на мелкие кусочки, заливают 600-700 мл (~1½ pint) воды, доводят до кипения, уваривают до получения отвара темно-коричневого цвета (плотность 1,13-1,15), процеживают через марлю, охлаждают. Взбивают яичные белки, добавляют сахарный сироп, отвар

солодкового корня и, не прекращая взбивать, добавляют ванилин, взбивают до получения однородной массы белого цвета.

Нишоло подается на блюдечках, в пиалах, вазах и обязательно вечером, на исходе последнего дня Пасхи.

5. 6. Сироп из тутовника (шинии тут)

Тутовник — 5 кг (~11 lb).

Тутовник перебирают, отделяют загрязнения, промывают, выжимают сок и процеживают через слой марли. Полученный сок доводят до кипения, убавляют подвод тепла, обеспечивают слабое кипение при непрерывном помешивании в течение 3-4 часов до получения сиропа средней густоты.

Употребляют к чаю. Также рекомендуется внутрь или в виде компрессов при радикулите.

Готовый продукт можно разлить в банки для длительного хранения.

5. 7. Сироп из винограда (шинии ангур)

Рецептура и технология такие же, как и для р. 5.6, но вместо тутовника берут созревший виноград.

5. 8. Сироп из тутовника или винограда с корками дыни (кома)

В рецептуру тутового (р. 5.6) или виноградного (р. 5.7) сиропов включают 2 кг толстых корок дыни.

Корки дыни моют, разрезают на кусочки размером с крупный орех и добавляют их в сироп после 10-15 мин кипячения, затем продолжают кипятить всю смесь в течение 2-3 часов, периодически перемешивая до получения сиропа густой консистенции.

Прекратив нагрев, сироп охлаждают. Готовый продукт имеет вкус и консистенцию мармелада. Его можно залить в банки для длительного хранения.

5. 9. Соус (*ҳалеко или харосет)*

Изюм черный или светлый, высушенный в тени, — 100-150 г (~3-5 oz), ядра орехов — 100 г (~3 oz), ядра миндаля — 50 г (~2 oz), хурма — 2-3 шт, яблоко — 1 шт. вино сухое — 200 мл (~7 fl oz).

Изюм перебирают, отделяют плодоножки, промывают и вместе с ядрами ореха, миндаля, мякотью хурмы и яблока пропускают через мясорубку, смешивают с вином.

Обязательно употребляют с «зеленым салатом» (кову) (см. р. 1.10) — в первые два вечера Пасхи.

5. 10. Варенье из моркови (мураббои сабзиги̅).

Морковь — 1,5 кг (~3 lb), сахар — 1 кг (~2 lb).

Морковь чистят, моют, нарезают соломкой, кругляшами или полукругляшами.

Сахар разбавляют в 200 мл (~7 fl oz) воды, нагревают до кипения, снимают пену, добавляют подготовленную морковь, убавляют количество подводимого тепла, закрывают крышкой, обеспечивают нормальное кипение в течение 40-60 мин до получения сиропа средней густоты, охлаждают.

Подают чаще всего в пасхальные дни.

5. 11. Варенье из айвы (мураббои биҳиги).

Айва — 1, 5 кг (~3 lb), сахар — 1 кг (~2 lb).

Айву промывают, разрезают пополам, вырезают внутренние непригодные части, нарезают дольками по 3-4 г (~1/10 oz).

Сахар разбавляют в 200 мл (~7 fl oz) воды, нагревают до кипения, снимают пену, добавляют подготовленную айву, убавляют количество подводимого тепла, закрывают крышкой, обеспечивают нормальное кипение в течение 40-60 мин до получения сиропа средней густоты, охлаждают.

5. 12. Варенье из арбузных корок (мураббои тарбузи)

Корки арбуза — 1,5 кг (~3 lb), сахар — 1,5 кг (~3 lb).

Корки арбуза моют, разрезают на кусочки размером с крупный орех. Сахар разбавляют в 300 мл (~10 fl oz) воды, нагревают до кипения, снимают пену, добавляют подготовленные корки арбуза, убавляют количество подводимого тепла, закрывают крышкой, обеспечивают нормальное кипение в течение 40-60 мин до получения сиропа средней густоты, охлаждают.

5. 13. Варенье из корок дыни (мураббои харбузаги)

Рецептура и технология приготовления такие же, как для р. 5.12, но берутся корки дыни.

5. 14. Варенье из лепестков розы (мураббои гул)

Лепестки розы — 1,0 кг (~2 lb), сахар-песок — 1,0 кг (~2 lb).

Лепестки розы опускают в воду, нагретую до 40-50°С, доводят до кипения, кипятят 1-2 мин, затем воду сливают.

Сахар разбавляют в 200 мл воды, нагревают до кипения, кипятят 5-7 мин, добавляют подготовленные лепестки роз, обеспечивают нормальное кипение в течение 30-40 мин, периодически снимают пену и перемешивют.

5. 15. Яблоки с медом (себ ба асал).

Яблоки сладкие — 0,5 кг (~1 lb), мед — 100 г (~3 oz).

Яблоки проверяют на наличие насекомых, червяков и их личинок, чистят, режут дольками, обмазывают медом.

Употребляют в праздник Нового года (*Рош-Ѓашана*).

5. 16. Легкие с медом (шуш ба асал).

Легкие говяжьи или бараньи — 300-350 г (~10-12 oz), мед — 100-150 г (~3-5 oz).

Первичную обработку легких осуществляют так же, как в р. 3.13.

После промывки легкие опускают в горячую воду, доводят до кипения, варят 2 часа до готовности, выкладывают в посуду, охлаждают, разрезают на кусочки различной формы (ромб, треугольник, квадрат), смазывают медом и выкладывают на тарелку.

Употребляют в праздник Нового года (*Рош-Ѓашана*).

6. НАПИТКИ

6. 1 Чай с молоком (чои қаймоқи)

Молоко — 1 л (~1 qt), сорго веничный — 2 чайные ложки (сорго можно заменить зеленым чаем с бадьяном, кожурой луковицы — 6-7 листьев, сухими листьями айвы — 5-6 шт.), ядра орехов — 50 г (~2 oz), соль крупного помола — 5-6 г (~1/5 oz).

Сорго промывают, 250 мл (~8 fl oz) воды доводят до кипения, насыпают сорго, кипятят 15-20 мин до получения темно-коричневого цвета. Во время кипячения раствор периодически зачерпывают половником, приподнимают над уровнем жидкости, затем выливают обратно, насыщая раствор. Заливают молоко, доводят до кипения, кладут соль. Затем нагрев прекращают. Разливают в индивидуальную посуду, добавляют ядра орехов. В зависимости от вкусов на каждую порцию можно добавить 0,5-1 чайную ложку сливочного масла или каймака.

6. 2. Чай зеленый (чои кабуд)

Чай сухой — 1-1,5 чайной ложки.

У бухарских евреев чай заваривают и употребляют, наполняя посуду из чайника, не доливая кипятка (чай пьют из одного чайника). Фарфоровый чайник ополаскивают 2-3 раза крутым кипятком, насыпают сухой чай, заливают крутой кипяток примерно на четверть поллитрового (~1 pint) чайника, накрывают льняной салфеткой, настаивают 3-5 мин, доливают в чайник крутой кипяток, оставляя 1 см (~2/5 in) пространства до крышки.

Чай обычно пьют из пиал или стаканов. Для заварки субботнего чая вскипевший чайник ставят на плиту вечером в пятницу. Предварительно на зажженные горелки кладут лист жести или алюминия и переводят их на малый нагрев.

6. 3. Чай черный (чои фомилӣ)

Чай сухой — 0,5-1,0 чайная ложка.

Фарфоровый чайник ополаскивают 2-3 раза крутым кипятком, насыпают сухой чай, заливают крутой кипяток примерно на треть литрового (~1 qt) чайника, накрывают льняной салфеткой, настаивают 3-5 мин, доливают в чайник крутой кипяток, оставляя 1 см (~2/5 in) пространства до крышки.

6. 4. Чай с тмином (чои зирагӣ)

Тмин — 3-5 г (~1/6 oz).

Фарфоровый чайник ополаскивают 2-3 раза крутым кипятком, насыпают тмин, заливают крутой кипяток примерно на треть поллитрового (~1 pint) чайника, накрывают льняной салфеткой, настаивают 3-5 мин, доливают в чайник крутой кипяток, оставляя 1 см (~2/5 in) пространства до крышки.

6. 5. Чай с бадьяном (чои бодёнӣ)

Бадьян — 3-5 г (~1/6 oz).

Технология приготовления такая же, как в р. 6.4.

6. 6. Чай с мятой (чои пудинагӣ)

Сушеная мята — 1-2 чайные ложки, либо 0,5 пучка свежей мяты.

Свежую мяту перебирают, удаляют посторонние примеси и порченые веточки, очищают от насекомых и личинок, тщательно промывают.

Технология приготовления такая же, как в р. 6.4.

6. 7. Чай с базиликом (чои нозбуӣ)

Сушеный базилик — 1-2 чайные ложки, либо 0,5 пучка свежего базилика.

Свежий базилик перебирают, удаляют посторонние примеси и порченые веточки, очищают от насекомых и личинок, тщательно промывают.

Технология приготовления такая же, как в р. 6.4.

6. 8. Чай ассорти (чои каландарӣ)

Смешивают по 0,5 чайной ложки черного и зеленого чая (в расчете на 1 л (~1 qt) кипятка).

В остальном технология приготовления такая же, как и в р. 6.3.

6. 9. Чай шафрановый (чои зафарӣ)

Чай (черный или зеленый) — 1 чайная ложка, зафар — 1 чайная ложка.

В чайник насыпают чай и зафар. В остальном технология приготовления такая же, как и в р. 6.4.

КРЕПКИЕ НАПИТКИ

6. 10. Вино (маё)

Для приготовления вина берут в основном два сорта винограда: Кишмиш белый и Кишмиш черный.

Вино получают из спелого сладкого винограда без косточек. Окраска вина зависит от сорта винограда или смеси винограда и имеет цвет от белого до темно-красного. Вино, приготовленное в домашних условиях, содержит минеральные соли, витамины, органические кислоты, фосфор, пектин. Предпочтение отдается сухому вину, то есть такому, в котором сахар винограда перебродил полностью или почти полностью (досуха).

Особенностью сухого вина, приготавливаемого бухарскими евреями, является процесс брожения на мезге (выжимки винограда).

Вино готовят следующим образом.

Спелые гроздья винограда раскладывают в один слой и выдерживают 2-3 дня на солнце. Подготовленные грозди винограда вместе со стеблями давят в чистой посуде прессом, руками или ногами, обутыми в резиновые сапоги. При раздавливании разрушается кожица ягод и их клеточная структура.

Полученную смесь сока и мезги перекладывают в емкость, лучше в глиняный кувшин (хум), в эмалированную или стеклянную посуду, дубовую бочку и т.п. Емкость плотно закрывают (придавливая крышку грузом) и оставляют на 40-50 дней (до окончания брожения). Еженедельно, в течение этого времени смесь перелопачивают рукой или деревянной лопаточкой. После окончания брожения смесь фильтруют. В качестве фильтра берут мешок из белой льняной ткани, под который можно подложить плетеную корзину. Вино собирают в емкости, указанные выше. Для улучшения вкусовых качеств вино ароматизируют фруктами и пряностями.

Черный кишмиш промывают, отделяют от плодоножек, пропускают через мясорубку, кладут в марлевый мешочек и опускают в вино; сладкие яблоки разрезают на 2-4 части, отделяют порченые части и сердцевину, джиду промывают, сушеный райхон (базилик) со стеблями (на 20 л (~5 gallon) вина: кишмиша — 0,5 кг (~1 lb), яблок — 0,5 кг (~1 lb), джиды — 0,2 кг (~7 oz), райхона ((базилика) — 2 пучка). Вино выдерживают 10-15 дней, затем процеживают через слой марли и вновь разливают в посуду или в стеклянные бутыли, которые плотно закрывают.

6. 11. Алкогольный напиток (арак, шехор)

Оставшуюся поле получения вина мезгу разбавляют теплой, кипяченой водой (8-10 л (~2 gallon)) или берут сочную, недостаточно выжатую мезгу, кладут в посуду и выдерживают 10-15 дней при плотно закрытой крышке, перемешивая каждые 3-4 дня. За это время мезга приобретает горьковатый вкус.

Из полученного сырья получают домашний алкогольный напиток — шехор. Аппарат для его получения в домашних условиях представляет собой

устройство, который имеет медный котел для кипячения мезги, с расположенным над ним конденсатором и емкостью для сбора готового продукта.

Мезгу нагревают «мягко», не на сильном огне, до кипения. Пары, поднимаясь вверх, конденсируются на поверхности сферы и стекают в подставленную емкость. Готовый продукт имеет низкокипящие и высококипящие фракции. Первые порции обычно имеют крепость до 70 градусов, в дальнейшем крепость уменьшается. Вместе с конечным продуктом вскипают и конденсируются сивушные масла. Для их удаления используют марганцовку (перманганат калия $KMnO_4$) и активированный уголь.

Для придания аромата напитку используют различные пряности.

В марлю заворачивают пучек свежей кинзы или 0,5 чайной ложки зарчавы или зафар и опускают в свежеприготовленный продукт. Этот напиток особенно эффектен при растирании.

Мезгу для получения шехора можно приготовить также из созревшего винограда или кишмиша любых сортов.

Созревшие гроздья винограда давят так, чтобы разрушить кожицу ягод и их клеточную структуру, кладут в посуду и выдерживают в теплом месте 2-3 недели, пока смесь не приобретет горьковатый вкус. После недельной выдержки смесь перелопачивают каждые 2-3 дня. Готовность смеси для получения продукта определяют также по зажженной спичке. Открывают емкость и подносят к отверстию открытый огонь. Если спичка не гаснет, то смесь готова для перегонки, в противном случае брожение продолжается.

Алкогольный напиток из кишмиша получают следующим образом.

Кишмиш (изюм) заливают теплой кипяченой водой — 10 л (~2 gallon) воды на 8 кг (~17 lb) продукта так, чтобы уровень воды превышал массу на 10-15 см (~4-6 in), плотно закрывают крышкой, выдерживают в теплом месте 2-3 недели до тех пор, пока смесь не приобретет горьковатый вкус. Дальнейшая технология аналогична вышеприведенной.

ПРИПРАВА

6. 12. Винный уксус (сиркои хонаги).

Уксус получается за счет брожения сухого вина.

ПРАЗДНИЧНОЕ ЗАСТОЛЬЕ

Тысячелетия изгнания евреев со своей исторической родины характеризуются массовыми преследованиями и физическим уничтожением. И каждый раз чудом спасенный и оставшийся в живых народ отмечает свое возрождение, которое выражается в соответствующих памятных датах, ритуальных обрядах, чтении Торы и особыми молитвами.

Все праздники и памятные дни обязательно сопровождаются праздничным застольем с присущими им сервировкой стола и приготовлением блюд.

Каждое праздничное застолье характеризуется своеобразным вкусом и ароматом отдельных блюд, связанных с еврейской традицией.

У евреев праздничные застолья проводятся с радостным настроением, стол сервируется самой лучшей посудой. При этом в соответствии с существующим этикетом каждая посуда используется по своему назначению.

Для холодных и некоторых горячих закусок используются закусочные тарелки диаметром 200 мм (~8 in); для супов и бульонов — глубокие тарелки емкостью 300 и 500 мл (~10-16 fl oz) или косы (большие чашки без ручек); для вторых горячих блюд — мелкие столовые тарелки диаметром 240 мм (~10 in); для хлеба, булочек и др. мучных изделий, предзназначенных для каждого участника застолья, — пирожковые тарелки; для сладких и кондитерских изделий, фруктов и ягод — десертные тарелки.

Блюда обычно подаются в больших круглых или овальных тарелках (лангири), откуда каждый участник застолья накладывает себе в тарелку.

Каждое место сервируется столовыми, рыбными, закусочными, десертными ножами, вилками и ложками. Столовыми приборами едят блюда из мяса и мясопродуктов, рыбные нож и вилка используются при употреблении рыбных блюд, закусочные нож и вилка нужны для употребления различных закусок — рыбных, мясных, овощных и др. Сладкие блюда, очищенные дыни и арбузы едят десертными приборами. При сервировке стола ножи и ложки ставят справа от тарелки, а вилки слева.

Еврейские торжества начинаются с *Киддуша* — произнесения ритуального благословения над вином, поэтому обязательным атрибутом праздничного стола являются серебряные кубки, фарфоровые или хрустальные бокалы, фужеры и т. п.

Особую торжественность придает праздничному столу скатерть. Стол застилают чистой хорошо проглаженной скатертью. Концы скатерти свисают примерно на 25-35 см (~10-14 in). Обязательной деталью сервировки стола являются салфетки и солонки с солью. Салфетки используются либо

бумажные, либо полотняные. У бухарских евреев праздничные столы комплектуются чаще всего полотняными салфетками.

Мы перечислили наиболее характерные особенности праздничного стола, однако каждое праздничное застолье, связанное с соответствующей датой, имеет свои особенности, которые раскрывают его историю, характер проведения и т. п. Ниже приводятся некоторые сведения о них.

Субботний стол

Особую торжественность придают бухарские евреи еженедельному субботнему столу. Этот стол накрывается в пятницу вечером. В Субботу все евреи должны отдыхать. «Суббота является как бы еженедельно возобновляемым бунтом против рабства и угнетения» (И. Грюнфельд. «Шаббат», Нью-Йорк, 1959). Тора предписывает дать отдых в Субботу также слугам, наемникам-иноверцам и даже скоту, то есть отдыхать в этот день было у евреев привилегией не только свободного, полноправного гражданина, но даже чужестранца, раба и животного.

Субботний стол накрывают белоснежной скатертью и сервируют самой лучшей посудой.

Еду готовят заранее, по возможности готовят хорошие мясные и рыбные блюда, вкусную еду и отличное вино. Принято во всех субботних трапезах есть рыбу. Субботняя трапеза изобилует холодными мясными и овощными салатами и зеленью.

Наступление Субботы возвещается зажиганием свечей. После того, как свечи зажжены, евреи друг друга приветствуют словами *Шаббат Шалом*.

Свечи принято зажигать на том столе, за которым будет совершаться субботняя трапеза. Субботние свечи зажигают за 18 мин до захода солнца.

В честь Субботы зажигают побольше свечей: десять, семь, но не менее двух в честь двух стихов Торы, где заповедано соблюдать Субботу: «Помни день субботний и чти святость его» (*Шмот*, 20:8) и «Соблюдай день субботний и чти святость его» (*Дварим*, 5:12).

У бухарских евреев на стол, накрытый в канун Субботы, ставят две целые лепешки (вместо халы), покрытые салфеткой, и кубок для *Киддуша*.

За субботним праздничным столом вначале все поют традиционный гимн *Шалом Алейхем*. После этого отец семейства благословляет детей. Он возлагает руки на голову ребенка — если детей двое, то он кладет руку на голову каждого и произносит следующие молитвы:

для сына

ЙЕСИМХА ЭЛОҒИМ КЕЭФРАИМ ВЕХИМНАШЕ!

(Да уподобит тебя Б-г Эфраиму и Менаше!)

для дочери

ЙЕСИМЕХ ЭЛОҒИМ КЕСАРА, РИВКА, РАХЕЛЬ ВЕЛЕА!

(Да уподобит тебя Б-г Саре, Ривке, Рахели и Лее!)

И затем произносит следующее:

ЙЕВАРЕХЕХА АДОНАЙ ВЕЙИШМЕРЕХА. ЯЭР АДОНАЙ ПАНАВ ЭЛЕХА ВИХУНЕКА ЙИСА АДОНАЙ ПАНАВ ЭЙЛЕХА, ВЕЯСЕМ ЛЕХА ШАЛОМ!

(Да благословит тебя Г-сподь и сохранит тебя. И будет благосклонен к тебе Г-сподь, и помилует тебя. Будет благоволить к тебе Г-сподь и пошлет тебе мир!)

После благословения детей глава семьи делает субботний *Киддуш* — держа перед собой кубок с вином. Вино может быть заменено виноградным соком. Кубок для *Киддуша* должен вмещать не менее 120 граммов (~4 fl oz) вина, должен быть чистым и целым. *Киддуш* совершает один человек от имени всех присутствующих, но каждый, при желании, может сделать его для себя. Глава семьи отпивает вина и отливает из своего кубка всем присутствующим. После *Киддуша* все участвующие в трапезе совершают омовение рук. Глава семьи снимает салфетку с лепешек, произносит благословение над хлебом. Лепешки разламывают или разрезают на части и куски раздают всем участникам застолья.

Обе лепешки должны быть целыми, неразрезанными. Они называются *лехем мишне* и символизируют двойную порцию манны, которую евреи во время скитаний по пустыне после Исхода из Египта собирали в канун Субботы.

Если нет лепешек, то их заменяют булочками или мацой. Целые лепешки (или круглая маца) нужны только для благословения. Во время трапезы можно использовать нарезанный хлеб или разломанную мацу.

За субботним столом поют особые песни *Змирот*. Заканчивается субботняя трапеза послетрапезной молитвой *Биркат гамазон*, которая, в отличие от других дней недели, читается не спеша и нараспев.

Запрет варить в Субботу не означает, что в этот день едят только холодное. Сохранить еду горячей можно следующим образом. До наступления Субботы лист жести или алюминия кладут на зажженные и установленные на среднюю температуру горелки. Приготовленные заранее кастрюли с субботним обедом и вскипевший чайник ставят на плиту вечером в пятницу до наступления Субботы.

На дневную субботнюю трапезу готовят специальные субботние обеды, которые начинают готовить в пятницу (см. р. 3.26-3.28).

РОШ-ГАШАНА

Рош-Гашана — Новый год — празднуется два дня — 1-2 тишри. Эти дни называются также «днями памяти» или «днями Суда». Все праздники иудаизма начинаются с вечера предыдущего дня, ибо так сказано в Писании: «...и был вечер, и было утро...», сначала вечер (ночь), затем утро (день), и так оно было при Сотворении мира: сначала была тьма, затем явился свет. Главная заповедь, имеющая специальное отношение к двум дням *Рош-Гашана* — это

трубление в *шофар* (специально выделанный бараний рог). Все, мужчины, женщины и маленькие дети спешат утром попасть в синагогу, чтобы услышать звуки *шофара*. Во время трубления в синагоге стоит полная тишина. Трепетные звуки *шофара* призывают народ к раскаянию. Как говорит пророк: «Коль затрубит в городе рог, разве народ не содрогнется?» (*Амос*, 3:6). В этом основной смысл предписания о *шофаре*, как его трактует Маймонид.

Рабби Са'адия Гаон, философ, талмудист и толкователь Писания X века, дает также другие объяснения. Трубный звук *шофара* напоминает о даровании Торы на Синайской горе. Как сказано в книге *Шемот*: «...На третий день... звук *шофара* очень сильный, и вздрогнул весь народ, который в стане» (*Шемот*, 19:16). В *Рош-Ѓашана* происходит коронация Властелина вселенной. А во время коронации также трубят в *шофар*. Как говорится в *Псалмах* (98:6): «При звуке труб и рога торжествуйте пред Б-гом Властелином». *Шофар* напоминает также о сборе рассеянного по миру еврейства, которое произойдет в дни мессии: «И будет в тот день: затрубит большой рог, и придут потерявшиеся в земле Ассирийской и заброшенные в земле Египетской и поклонятся Б-гу на горе святой в Иерусалиме» (*Исайя*, 27:13).

В *шофар* трубят во время утренней службы *шахарит* в синагоге, как в первый, так и во второй день *Рош-Ѓашана*. Если нет возможности пойти в синагогу, его можно слушать и дома в течение всего остального дня. Не трубят, если *Рош-Ѓашана* выпало на Субботу.

Сказано в Псалмах:

«Трубите в новолуние в рог, во время сокрытия [луны], в день праздника нашего. Ибо это закон для Израиля, устав это от Б-га Яковлева» (*Псалмы*, 81:4-5).

Речь в этом псалме идет о новогоднем празднике *Рош-ѓашана,* когда заповедано трубить в *шофар*.

Рош-Ѓашана в буквальном переводе означает «Голова года». Наподобие того, как в человеке есть голова, мозг, в котором соединяется информация всех частей организма, так и *Рош-Ѓашана* — это «мозг», в котором генетически закодирован весь грядущий год. Отсюда и особая святость этих дней. Это дни Божественного Суда. В эти дни решается судьба всей вселенной и каждого человека в отдельности. Поэтому *Рош-Ѓашана* полностью посвящается молитве, служению. Особенно полезно читать псалмы. Существует также обычай совершения обряда *Ташлих* (сбрасывание грехов), согласно сказанному: И Ты сбросишь в глубины моря все их прегрешения (*Миха*, 7:18). Если первый день *Рош-Ѓашана* выпало на Субботу, то *Ташлих* совершается на второй день *Рош-Ѓашана*. В первый день *Рош-Ѓашана* до захода солнца направляются к реке или ручью, где имеется рыба, и зачитывают из молитвенников Тринадцать Атрибутов Милосердия.

Год подразделяется на 12 месяцев, день и ночь также содержат по 12 часов. Собственное Имя Всевышнего *ЃаВаЙЕ*, называемое часто «Тетраграмматон»,

состоит из четырех букв. Из четырех букв можно составить 24 различные комбинации, однако ввиду того, что две буквы ה*е Тетраграмматона* одинаковы, число возможных перестановок равно 12. Каждый отдельный месяц года имеет свою конкретную комбинацию *Тетраграмматона*, из которой данный месяц получает свое духовное питание. Точно так же, каждый дневной и каждый ночной час получают свое духовное питание от одного из 12 сочетаний Священного Имени *Тетраграмматона*.

В канун *Рош-Ѓашана* в доме каждого бухарского еврея накрывается праздничный стол и зажигаются праздничные свечи. Зажигают свечи женщины, а также девушки. Зажигая свечи, женщина или девушка закрывает руками глаза (чтобы не видеть свечей) и произносит два благословения:

Барýх Атá Адонáй Элоѓэ́йну Мэ́лех Ѓа'олáм Ашéр Кидешáну Бемицвотáв Вецивáну Леѓадлик Нер Шел Йом Ѓазикарон.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, освятивший нас Своими заветами и заповедавший нам зажигать свечу в честь Дня Памяти).

Барýх Атá Адонáй Элоѓэ́йну Мэ́лех Ѓа'олáм Шеѓэхейáну Векиймáну Веѓиги'áну Лизмáн Ѓазэ́.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, Который сохранил нам жизнь и существование и дал нам дожить до этого времени).

Свечи зажигают также и во вторую ночь *Рош-Ѓашана*. Однако во вторую ночь их зажигают только после времени появления звезд на вечернем небосводе. Во вторую ночь *Рош-Ѓашана* произносятся те же благословения, что и в первую. На стол во вторую ночь кладут какой-нибудь новый плод, над которым произносят благословение *Шеѓэхейáну*.

* * *

В *Рош-Ѓашана* на стол подается много сладких блюд, символизирующих о пожелании, чтобы Новый год был хорошим, сладким и счастливым.

Вечером, после возвращения из синагоги, все садятся за праздничный стол. Перед началом праздничной трапезы в *Рош-Ѓашана* (как и всех других праздничных дней) произносят *Киддуш* — благословение над бокалом вина. Все моют руки, преломляют лепешку, затем едят следующие блюда:

-рыбу — знак благословения и плодородия (см. р.1.22; 1.23; 1.24);

-голову баранью или рыбью — символ главенства, чтобы быть во главе, а не в хвосте (см. р.1.23; 1.24);

-лепешку с медом — чтобы год был здоровым и полным (см. р. 4.25);

-яблоки с медом — кусочек яблока обмакивают в мед, чтобы год был сладким и счастливым (см. р. 5.15);

-легкие и мед — кусочек сваренного легкого смазывают медом (см. р. 5.16);

-овощи и фрукты — в знак надежды на прекрасный урожай (см. р.1.30; 1.31; 1.32; 1.33).

-морковь кружочками — внешне напоминает монеты, символ богатства и благополучия.

ДЕНЬ ВСЕПРОЩЕНИЯ — ЙОМ-КИПУР

После *Рош-Гашана*, еврейского Нового года и так называемых «Десяти дней раскаяния» наступает *Йом-Кипур* (День Всепрощения).

Йом-Кипур — самый святой день в году. Это день, в который Б-г прощает проступки и прегрешения тех, кто раскаивается. Это день поста и в то же время день радости. Поститься обязаны все евреи, мужчины и женщины, достигшие совершеннолетия (мальчики с 13 лет, девочки с 12 лет). Если врачи запрещают кому-либо поститься ввиду его слабого здоровья, или человек чувствует сам, что может не выдержать поста, он должен посоветоваться с компетентным раввином.

Пост в *Йом-Кипур* продолжается целые сутки. Он начинается в канун праздника и заканчивается с появлением звезд на ночном небосводе на исходе *Йом-Кипура*.

Йом-Кипур — это также нерабочий день, и все, что запрещается делать в Субботу, не дозволено и в *Йом-Кипур*. Сюда относятся: зажигание огня, курение, работа, приготовление пищи. В *Йом-Кипур* также запрещено умываться, кроме пальцев до ладони, пользоваться мазями, маслами и другой косметикой, носить кожаную обувь, иметь супружеские отношения.

Йом-Кипур — это день прощения грехов. В Талмуде высказывается даже мнение, что сам этот день уже приносит прощение. Человек очищается, даже если он не раскаялся полностью и от всей души. Наподобие того, как кровь, соприкасаясь с кислородом, очищается и наполняется жизненной энергией, так человек становится духовно чище и живее от одного лишь соприкосновения с этим святым днем.

Однако в Талмуде превалирует мнение о том, что *Йом-Кипур*, без раскаяния в совершенных грехах и проступках, искупления не приносит. Особенно это важно учитывать касательно обид, нанесенных ближнему. Всевышний может простить любой грех и проступок человека перед Б-гом, но Он не прощает прегрешений человека перед ближним, до тех пор, пока сам понесший обиду не простит.

Вопреки распространенному заблуждению, *Йом-Кипур* — это не день печали, тем более траура. Пост и воздержание от чувственных наслаждений в этот день диктуются скорее не стремлением к самобичеванию, а осознанием серьезности самого дня. В этот единственный день в году человек должен приподняться над своей плотской натурой и уподобиться ангелам, которым чужды повадки материального мира.

Интересное зрелище представляет окончание службы в *Йом-Кипур* у хасидов ХаБаДа. После более, чем суточного поста, когда, казалось бы, народ утомлен, после чтения последней молитвы *Каддиш* и трубления в *шофар*, в синагоге раздается оживленный марш победы, носящий имя «Марш Наполеона». История происхождения этого обычая такова.

Известно, что основоположник ХаБаДа рабби Шнеур-Залман из Ляд активно помогал русскому правительству в войне против Наполеона Бонапарта. Лозунг — используй все полезное и у врагов — он реализовал следующим образом. Рабби Шнеур-Залман однажды попросил одного из своих хасидов исполнить тот марш, с которым войска Наполеона идут в бой. Выслушав, он внес некоторые изменения, и с тех пор этот марш стал маршем хасидов. Хасиды даже говорят, что этим актом ребе отнял у Наполеона его марш, а следовательно, и победу.

В день, предшествующий *Йом-Кипуру*, заповедано есть больше обычного. Однако последнюю трапезу следует закончить еще до захода солнца. Перед наступлением *Йом-Кипура* устраивают обильную трапезу, но едят в основном легкие блюда, чтобы хорошо чувствовать себя в течение поста. Пища должна быть с обилием жидкости, исключают жареные, очень соленые и сладкие блюда. Предпочтение отдается рыбным блюдам, при этом чеснок исключают (см. р. 1.22; 1.23; 1.24 и др.).

Поучительна следующая история, происшедшая с евреем-портным, который проживал в Риме.

Накануне *Йом-Кипура* он отправился в магазин купить рыбу. К его приходу осталась только одна рыба. Хозяин лавки поставил цену пол динара, и еврей собрался купить ее. В это время вошел слуга знатного римлянина и сказал, что он купит ее за один динар. Еврей стал торговаться, и цена рыбы поднялась до 12 динаров. Слуга не смог купить рыбу, потому что у него не хватило денег. За эту цену еврей купил рыбу. По возвращении слуги вельможа спросил, почему в его покупках отсутствует рыба. Слуга рассказал о случившемся. Римлянин пригласил к себе портного и спросил: «Чем объяснить, что ты не уступил мне рыбу и заплатил за нее баснословные деньги».

Еврей ответил: «У нас есть один день в году, когда искупаются все наши грехи. Разве мы не обязаны чтить его?» Римлянин все понял и отпустил портного с миром. Когда тот пришел домой и разрезал дорого доставшуюся ему рыбу, то нашел в ее внутренностях драгоценный камень, стоивший целое состояние. Он продал его и жил на вырученные деньги до конца своих дней.

СУККОТ

Суккот начинается 15-го тишри и продолжается семь дней. Восьмой и девятый дни — особые праздники: *Шемини-Ацерет* и *Симхат-Тора*.

До наступления праздника строят шалаши (*«суккот»*), которые накрывают ветками. В этих шалашах едят и пьют на протяжении всего праздника, воскресенья вечером и кончая в день *Шемини-Ацерет*.

На период семи дней праздника еврей переходит жить в *сукку* (шалаш). Он ест в *сукке*, пьет в *сукке*, веселится в *сукке*, изучает Тору в *сукке*, — иными словами, вся жизнедеятельность еврея переносится из дома или квартиры в шалаш, где на лоне природы он выполняет мицву (заповедь) — жить в *сукке*.

Источником этой заповеди служит стих в Торе: «Дабы знали поколения ваши, что в кущах поселил Я сынов Израилевых, когда вывел их из земли Египетской» (*Вайикра*, 23:43). Слово «кущи» (шалаши) соответствует древнееврейскому слову *Суккот*, которое представляет собой множественное число от слова *сукка* (шалаш).

Шалаш, который строится на *Суккот*, имеет свои правила и законы. Во-первых, материал, из которого строится шалаш, становится негодным, если он был приобретен незаконным или нечестным путем. Написано: «Праздник кущей сделай себе, когда уберешь с гумна твоего и из точила твоего» (*Деварим*, 16:13). Из того, что сказано «сделай себе», в Талмуде делается вывод, что *сукка* должна быть «твоей». Если она присвоена незаконно, она не «твоя» и ты не исполнил заповеди. А из того, что в книге *Вайикра* (23:39) сказано: «когда уберете вы произведения земли», следует закон, что покрывать шалаш следует растительностью, ветками, стволами, листьями, и притом срезанными, а не на корню.

Первые два дня *Суккот* — за пределами Земли Израиля — праздничные, нерабочие. В *Эрец-Исраэль* — только первый день праздничный.

«И возьмите себе в первый день [праздника] плод дерева красивый, ветвь пальмовую, и сучок дерева густолиственного и верб речных и веселитесь пред Б-гом Всемогущим вашим семь дней» (*Вайикра*, 23:40). «Плод дерева красивый» идентифицируется в Талмуде, как этрог, плод цитрусового дерева, цедрат. «Ветвь пальмовая» — это нераскрывшийся побег пальмовых листьев. «Сучок дерева густолиственного» — это ветка мирта. Две ветки ивняка (вербы речной), три или более веток мирта, одна совершенно нераскрывшаяся ветвь финиковой пальмы связываются в один букет. Их складывают вместе с плодом цедрата, благословляют и встряхивают.

В *Мидраше* эта библейская заповедь находит свое красочное истолкование. Плод цедрата обладает приятным запахом и вкусом. Зато ветка мирта замечательна своим запахом, но вкуса не имеет. Плоды финиковой пальмы сладки, но запахом они не отличаются. А ветки ивы не имеют ни того, ни другого. *Мидраш* замечает: среди евреев есть люди, выделяющиеся как большими познаниями Торы, так и благими делами; это люди «со вкусом и приятным запахом». Другие обладают только «вкусом»: они проникают в глубины познания Торы, но благих дел у них мало. Третьи выделяются благоприятным запахом: они многое делают на благо общества, но не имеют глубоких познаний в Торе. И, наконец, простой народ, который, наподобие ивняка, не имеет ни того, ни другого. Поразительно, однако, что без ивняка невозможно произнести благословение! «Потерять эту простую массу нельзя, надо сложить все четыре вида вместе и тогда они искупят друг друга», — говорит *Мидраш*.

Тора называет *Суккот* праздником сбора урожая, обычно он совпадает с последней жатвой. В этот день к праздничному столу наряду с обильно

приготовленной пищей подают плоды нового урожая — фрукты, овощи, орехи и т. д. Для *Суккот* готовят традиционные «голубцы» (см. р. 3.45, 3.46) и различные фаршированные блюда (см. р. 3.47—3.55).

ХАНУКА

Слово *Ханука* означает «обновление», «новоселье». Это — праздник огней, зажигаемых в честь чуда, которое произошло при освящении Храма после победы евреев над греками: неосквернённое масло, которого должно было хватить на один день горения храмового светильника — Меноры, горело 8 дней.

Ханука празднуется 8 дней — в честь героической победы евреев в восстании против греко-сирийцев, пытавшихся оторвать их от иудаизма и насильно эллинизировать. Евреям было запрещено совершать обрезание, соблюдать Субботу и другие предписания еврейской религии. Иегуда Маккавей, один из священнослужителей Храма, возглавил небольшую группу еврейских воинов против могущественной армии Антиоха Эпифана. 25 Кислева 3622 года Иудейской эры повстанцы одержали победу и, освободив Иерусалим, принялись очищать Храм, осквернённый язычниками.

По преданию, в Храме был обнаружен только один, не осквернённый греками, запечатанный сосуд с елеем для зажигания Меноры, храмового светильника. Этого масла могло хватить лишь на одну ночь, а для приготовления нового елея требовалось восемь дней. Но случилось чудо, и масло горело восемь ночей, пока не были приготовлены новые запасы елея. В ознаменование этого чуда и были введены *ханукальные* свечи: в первую ночь зажигается одна свечка, во вторую — две, и так далее, вплоть до восьмого вечера, когда зажигают 8 свечей. Поскольку *ханукальными* свечами нельзя пользоваться для личных потребностей, то зажигается дополнительная свечка *шамаш*, при помощи которой зажигаются все остальные свечи. Светом *шамаша* можно пользоваться, и поэтому он продолжает гореть на протяжении всего времени горения *ханукальных* свечей.

Хотя по закону для зажигания *ханукальных* свечей годится любое масло, и даже парафиновые или восковые свечи, предпочтительнее все же пользоваться оливковым маслом для самих *ханукальных* свечей, и восковой свечой — для *шамаша*. Масла следует налить в лампадку столько, чтобы его хватило минимум на полчаса после появления звезд.

Ханукальные свечи зажигают немного раньше до захода солнца, но можно и позднее. В канун Субботы *ханукальные* свечи следует зажигать до субботних и масла наливают столько, чтобы хватило на полчаса горения после появления звезд.

Благословения, произносимые перед зажиганием *ханукальных* свечей:

Барух Ата А-до-най Э-ло-гэйну Мэлех Га'олам Ашер Кидешану Бемицвотав Вецивану Легадлик Нер Ханука.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, Который освятил нас Своими заповедями и завещал нам зажигать *ханукальную* свечу).

Второе благословение:

Барух Ата А-до-най Э-ло-ӣэйну Мэлех Ӣа'олам Ше'аса Нисим Лаавотэйну Баямим Ӣаӣэм Бизман Ӣазе.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, Который сотворил знамения отцам нашим в те дни в это время).

Следующее, третье благословение, произносится только при зажигании *ханукальных* свечей в первый раз:

Барух Ата А-до-най Э-ло-ӣэйну Мэлех Ӣа'олам Шеӣехеяну Векиеману Веӣигиану Лизман Ӣазэ.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, Который сохранил нам жизнь и существование и дал нам дожить до этого времени).

Восемь дней *Хануки*, за исключением, разумеется, субботних дней, — это рабочие дни.

* * *

В этот праздник едят жареные в масле различные оладьи и пончики, другие изделия из теста (см. р. 4.11—4.14 и др.).

ТУ-БИ-ШВАТ (Новый год деревьев)

Праздник *Ту-би-Шват* ведет свое начало от *Мишны*, устанавливающей эту дату как Новый год деревьев. По толкованию *Бет-Шамай* — это первый день месяца *Шват*, а по мнению *Бет-Гилель*, 15-й день этого месяца. Принято было толкование *Бет-Гилель*.

О характере и значении Нового года деревьев пишет *Иерусалимский Талмуд*: «И почему такая заслуга деревьям, что им дан особый Новый год?» Увидели деревья, что людям дан был Новый год, пришли они и сказали: «Написано в Торе: ''...ведь человек — словно дерево в поле'', т. е. человек подобен дереву, а дерево — человеку; если это так, и у человека есть праздник Нового года, то он должен быть и у деревьев». Мудрые слова деревьев были приняты, и у них спросили: «В каком же месяце установить ваш Новый год?» Ответили деревья: «Так как мы нуждаемся в воде, установите его в месяце *Шват*, ибо его созвездие — *Дли* (Ведро, Водолей). И не только это: *Шват* — время посадок, и израильтяне исполнят в нем заповедь: ''Прибудете в страну и насадите всякие плодоносные деревья''».

И еще сказали деревья: «Месяц *Тевет* — никакого праздника и никакой радости в нем, кроме *Рош-Ходеш*, как в любом месяце; если также *Шват* будет таким, в чем выявится его заслуга?» И было решено, как постановили *Бет-Гилель*, и празднуют его в 15-й день месяца *Шват* по сей день.

ПУРИМ

14 *адара* — праздник Пурим. Он празднуется нашим народом в память о чудесном спасении еврейского народа в период времени между разрушением I Храма и возвращением в Сион в дни Эзры и Нехемии. О нем рассказывается в Книге Эстер (*Мегилат Эстер*), которая торжественно читается в ночь Пурим и повторно утром.

Краткая история этого праздника такова. Персидский король Ахашверош, царствовавший над 127 провинциями, приблизил к себе Амана, злостного юдофоба, который не мог простить иудеям того, что они ему не поклоняются. Он представляет королю донос на евреев, что «уставы их отличны от уставов всех других народов, а указы короля они не исполняют», а посему «Ахашверошу не стоит мириться с ними». Он советует королю издать указ об истреблении всех иудеев, молодых и старых, женщин и детей, в один день — 13 Адара. А чтобы Ахашверош не очень сожалел об истреблении его подданных, Аман обещает внести в королевскую казну из награбленного еврейского имущества десять тысяч талантов серебра. Король, однако, в таком «восторге» от предложения Амана, что великодушно отказывается от наживы и отдает десять тысяч талантов серебра самому автору затеи. Он снимает свой перстень-печатку и надевает на палец Амана, отдав ему полную власть вершить судьбу народа, как ему заблагорассудится.

Около года декрет остается в силе. Однако же не спит и не дремлет Щит Израилев! Иудеи еще теснее сплачиваются вокруг своего вождя Мордехая, вокруг Торы, обращаясь к Б-гу постом и молитвой. И Б-г прислушивается к ним. Планы Амана были расстроены, а его самого повесили на той самой виселице, которую он уготовил праведному Мордехаю. Повешены были и десять его сыновей, а войско Персии и Мидии, готовое в назначенный день учинить резню всех евреев: мужчин, женщин, стариков и детей, было уничтожено. В результате оборонительной войны погибло более 75 тысяч врагов еврейского народа. День, который должен был стать самым трагическим днем в истории евреев, — ибо империя Ахашвероша была мировой державой, и весь еврейский народ практически находился под его властью, — превратился в большой праздник на вечные времена. У евреев появился еще один радостный праздник — Пурим.

В центре всех событий стояла еврейская девушка *Гадаса*, она же Эстер, ставшая против своей воли женой короля Ахашвероша. Она, рискуя жизнью, выполняя поручения своего дяди Мордехая, уговорила короля пощадить ее народ. История Пурим очень поучительна для нашего народа во все времена.

* * *

День, предшествующий Пуриму, 13 Адара (в високосном году — 13 Адара II), является днем всеобщего поста. Он называется *Та'анит-Эстер* (Пост Эстер).

В день поста в синагогах читают отрывок «*Вайхал*», — во время утренней и предвечерней молитвы (*Минха*). После *Минха* принято жертвовать три раза по «пол-шекеля», то есть серебряный полтинник или серебряный полудоллар (в Соединенных Штатах Америки) — в каждой стране — половину принятой денежной единицы.

Во всех древних городах, которые были окружены крепостной стеной еще в дни Иеѓошуа бин-Нуна (преемника Моисея, который привел Израиль в Землю Обетованную), Пурим празднуется в этот день (15, а не 14 Адара) по всем правилам. Одним из таких городов является Иерусалим. Во всех других местах этот день полупраздничный: пост и траур не дозволены.

Веселиться заповедано в основном в день праздника Пурим. Но также хорошо веселиться и ночью. Евреи, живущие как в укрепленных, так и в неукрепленных городах, должны веселиться во второй день Пурим и устроить небольшой праздничный стол также и в этот день. И вообще: с началом месяца адар умножают веселье.

Рекомендуется в этот день воздерживаться от работ, не связанных с исполнением заповеди или подготовкой к празднованию дня, чтобы не пострадала радость праздника. Делающий работу в этот день не увидит в ней знака благословения (Гемара). И не стоит в этот день ездить в другой город, так как этот праздник надо отмечать с женой и детьми.

Не стригутся в Пурим, даже если он пришелся на пятницу.

Запрещено грустить, беспокоиться, злиться, спорить и плакать в Пурим.

Мишлоах Манот — посылка яств друзьям и знакомым — это основная заповедь праздника Пурим, предписываемая книгой Эстер. Эти подарки посылаются через третье лицо (обычно разносят дети, которые получают за это небольшое вознаграждение).

В подарке должно быть как минимум два вида яств, например: фрукты и пряники праздничные («уши Амана»). Посылают печенье, напитки, конфеты, фрукты и пряники праздничные. Обязательно следует посылать как минимум одному знакомому (мужчина посылает мужчине, женщина — женщине), но желательно как можно большему количеству друзей, знакомых и соседей. Суть этого обычая состоит в следующем. В своем доносе Ахашверошу Аман говорил: «Есть один народ рассеяннный и разрозненный между народами...» В его словах была доля правды. «Один народ» был действительно разделен: не было единства, не было настоящей любви к ближнему. Посылка даров друг другу сближает сердца и поэтому *Мишлоах Манот* стало традицией для Пурима.

И Эстер и Мордехай получили от Ахашвероша два подарка: дом Амана и кольцо.

В Пурим щедро раздают милостыню бедным, ибо нет ничего более богоугодного, чем помощь и внесение радости в дома бедных и нуждающихся людей.

Делать подарки бедным в праздник Пурим — предписывающая заповедь из Писаний: чтобы развеселилось сердце бедняка, и все были веселы в праздник.

Равно и мужчина, и женщина, даже нищий, который кормится подаянием — все обязаны исполнить эту заповедь. Детей также учат делать подарки бедным.

По этой заповеди надо подарить два подарка (деньги или еду) по меньшей мере двум беднякам, каждому по подарку. Можно дать два подарка супружеской паре, мужу и жене, точно так же можно сделать этот подарок бедным детям.

Подарок должен быть ценным, чтобы бедняк обрадовался ему. Некоторые считают, что его цена должна быть равна стоимости трапезы. (Некоторые же считают, что годится подарок любой стоимости).

Заповедь преподнесения подарков в Пурим выполняется днем. Нужно также позаботиться, чтобы подарки прибыли в Пурим, а не после праздника.

Славен всякий, кто раздает как можно больше подарков в Пурим как днем, так и ночью. Мы не следим, кому достаются деньги в Пурим, не говорим: «Этот честный, а этот обманщик, и не положено ему», но даем всякому, кто протянет руку.

Сборщикам денег запрещено использовать деньги, данные на подарки бедным, для других целей. Эти деньги даются только бедным в праздник Пурим.

Лучше дать побольше подарков бедным, чем устроить более пышное праздничное застолье или разослать более ценные подарки знакомым. Ведь нет прекраснее радости, чем доставить удовольствие бедняку, вдове, сироте или пришельцу, ибо радующий несчастных становится в некотором смысле подобен *Шехине*, как сказано в книге пророка *Исайи* (57): «Оживить дух бедных, оживить дух несчастных».

В Пурим устраиваются карнавалы, дети надевают маски. (Слово *Эстер* означает «сокрытие», «маскировка»).

В дневные часы Пурима устраивают большой праздничный обед. Во время трапезы пьют вино в бóльшем, чем обычно, количестве. Как сказано в трактате *Мегилла*: «Человек обязан в Пурим дойти до состояния *Ад-ло-яда* (пока не перестанет различать между проклятым Аманом и благословенным Мордехаем). Для этой цели разрешены алкогольные напитки в Пурим, а многие просто ложатся спать. Этим они на некоторое время выполняют *Ад-ло-яда*.

Человеческий разум по природе своей подвержен влиянию соблазнов этого мира. «Одурманены вином, шатаются от сикеры, ошибаются в видениях, оступаются в суде» (*Исайя, 28*). В Торе говорится: «Может быть, когда будешь есть и насытишься... и серебра и золота станет много у тебя... и вознесешься в своем сердце и забудешь Б-га, Всемогущего твоего... и скажешь в своем сердце: »моя сила и мощь моей руки сделали мне все это богатство" (*Дварим,*

8). Человек хвалится не своей дубинкой, а своей силой. Надо бояться не булавы, а того, кто размахивает ею. Не проклятый Аман грозит нам бедой, и не благословенный Мордехай спасает нас. Не от них исходит беда и благо, все в руках Создателя, а они не причина, а следствие. Если это верно, то разум, который путает причину и следствие, надо отстранить и вникнуть в то, что говорит нам Тора. И, участвуя в заповеданном веселье, верно настроенным духом понять, что происходит от руки скрытого Высшего Провидения. Происходящие события — это глина в руках Мастера. Благодаря тому, что «вошло вино — вышло потаенное», устраняется поверхностное мышление, которое видит только материальную оболочку мира. И из глубины выходит ясное, потаенное, неподкупное внутреннее сознание, которое скрывается внутри всякого, кто создан по образу Б-жьему.

В этот день на стол выкладывают очень много печеного, имеющего различную форму. Самые известные кулинарные изделия Пурима у бухарских евреев — это лепешки с жиром (см. р. 4.1) и пряники праздничные (см. 4. 2). Последние имеют форму треугольника и напоминают «уши Амана».

В Пурим запрещено поститься.

Имеет смысл начинать праздничную трапезу рано, чтобы по крайней мере большая часть ее пришлась на день Пурим.

В Пурим, который выпал на пятницу, надо приложить все усилия, чтобы сесть за праздничный стол до полудня.

Тот, кто садится за праздничный стол после полудня, должен вначале прочесть молитву *Минха*.

Рекомендуется праздничный стол с большим количеством сотрапезников — родственниками и друзьями, чтобы за столом было весело, ибо какое веселье в одиночку!

Хорошо во время трапезы зажечь побольше свечей, чтобы было много «...света и радости».

Нужно поучить немного Тору, прежде чем сесть за праздничный стол. В *Свитке Эстер* сказано: «У евреев был свет и радость»", а в книге *Мишлей* (6) сказано: «Тора — свет». И мы видим, что Тора предшествует радости и является ее условием.

Свиток Эстер читают один раз днем и один раз ночью, потому что молили о помощи днем и ночью. Как сказано в молитве, которую произнесла Эстер (*Псалмы, 22):* «Б-г Мой! Взываю днем и не услышал Ты, ночью нет мне молчания».

После чтения *Свитка* читают «*Веата кадош*» — потому что оно продолжение предыдущего стиха.

Дети часто рисуют Амана или просто пишут его имя на камнях или деревяшках и стучат ими один о другой, пока изображение не сотрется. Существует также обычай поднимать шум в синагоге, когда упоминается имя Амана при чтении *Свитка Эстер*. Эти обычаи следуют буквальному

пониманию стихов: «Сотри память об Амалеке» и «имя нечестивцев сгинет» (*Мишлей*, 10).

ПУРИМ 1953 ГОДА В СССР

В 1953 году, за десять дней до наступления веселого праздника Пурим, по Советскому Союзу прокатился слух о новом чудовищном плане всесильного диктатора Иосифа Сталина. План состоял в том, что всех советских евреев — три миллиона человек — собирались выслать в Сибирь и там уморить голодом и болезнями.

Шестое марта, день, на который было назначено вынесение приговора по делу кремлевских врачей-евреев (их обвиняли в попытке отравить Сталина), был назначен днем высылки.

По приказу Сталина в Сибири, в окрестностях города Верхоянска, был построен целый город бараков. В этот, а также еще в один город в окрестностях Хабаровска должны были свезти всех советскив евреев. В бараках не было никаких средств обогрева. Если учесть, что зимой температура в Сибири падает до 68 градусов ниже нуля, можно понять, что план состоял в прямом уничтожении евреев.

Было решено, что поезд, на котором евреев повезут к месту назначения, будет надолго останавливаться на каждой станции, где его будут встречать толпы полного «справедливого гнева» советского народа, которым будет дана возможность излить свой гнев на евреев. Таким образом, до станции конечного назначения доедут очень немногие.

Согласно тому же плану, шестого марта на Красной площади должны были публично казнить осужденных кремлевских врачей, что стало бы сигналом к поголовному уничтожению евреев по всей территории Советского Союза.

Ночью 28 февраля, в ночь Пурим, Сталин собрал Политбюро и приказал его членам подписать указ о высылке всех евреев. Но часть членов Политбюро отказалась поставить подписи и Сталин пришел в ярость. Он угрожал и требовал утвердить решение. Ровно в 8 часов 23 минуты, как было впоследствии опубликовано, у него произошло кровоизлияние в мозг. Всесильного диктатора разбил паралич, и от этого удара он уже не оправился.

Похороны Сталина состоялись пятого марта на Красной площади, на том самом месте, где советский *Аман* хотел казнить врачей-евреев и начать погром, чтобы перебить, уничтожить советских евреев.

В Пурим 5713 года от Сотворения мира Создатель (да будет благословенно Его Имя!) повторил для советских евреев чудо Пурим, которое произошло за две с половиной тысячи лет до этого в столице Персидской империи Шушане.

ПЕСАХ

Праздник Песах называется в Торе *Хаг-Ѓамацот* (Праздник опресноков). Главной заповедью праздника является необходимость есть пресный хлеб, мацу. «Семь дней ешьте пресный хлеб... С четырнадцатого дня первого месяца, с вечера ешьте пресный хлеб до вечера двадцать первого дня того же месяца», — говорится в книге *Шемот* (12:15—18).

В *Ѓагаде* сказано: «Маца эта, которую мы едим, в ознаменование чего она? Она в ознаменование того, что тесто наших предков не успело закваситься до того, как явился им Владыка над владыками владык, Всевышний, благословен Он, и вызволил их. Как сказано в Торе: ''И испекли они из теста, которое вывезли с собою из Египта, лепехи пресные, ибо [тесто] не заквасилось, потому что они были изгнаны из Египта, и не могли медлить и даже пищи не приготовили себе в дорогу''» (*Шемот*, 12:39).

Таким образом, *Песах* евреи празднуют в память о своем Исходе из Египта в 1312 г. до н. э. Первый день *Песаха* — это 15-й день месяца нисан, который в еврейском лунном календаре считается первым месяцем в году. Этот день знаменует собой рождение еврейского народа, которому ровно через семь недель у Синайской горы была дана Тора. День получения Торы отмечается праздником *Шавуот*.

Поведение за Пасхальным праздничным столом регулируется *Седером*, что в переводе означает «порядок». Он указывает на порядок действий за праздничным столом.

Обязательным условием для проведения *Седера* является:

— специальный поднос с круглой мацой — три штуки. Маца отделяется одна от другой салфеткой. Сверху мацу накрывают также салфеткой. На ней или на подносе, на шести специальных блюдцах, раскладывают следующие продукты:

ЗРОА — кусочек мяса с костью — пасхальный агнец, зарезанный накануне Исхода;

БЕА — вареное яйцо — праздничные пожертвования, которые приносились евреями на *Песах* в Иерусалимском Храме; яйцо также символизирует начало новой жизни;

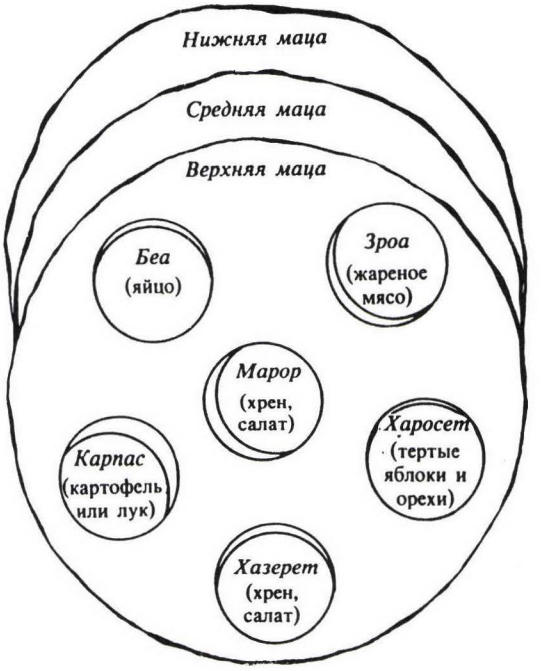
МАРОР — растения с обжигающим вкусом — острая петрушка. Они символизируют горечь рабства. Часто петрушку заменяют салатом. Кусочек марора съедают вместе с мацой;

ХАРОСЕТ — блюдце со смесью тертых плодов изюма, яблока, хурмы и ореха, смешанных с вином (см. р. 5.9) — тяжесть подневольного труда, то есть глина для тех кирпичей, что делали евреи в Египте;

КАРПАС — зелень с листьями — салат, острая петрушка, лук. Их зеленые листья символизируют весну и новую молодую поросль. Зелень окунают в соленую воду, чтобы вспомнить о слезах, пролитых нашими предками;

ХАЗЕРЕТ — дополнительный набор горьких растений, таких как красная редиска, хрен. Он имеет тот же ритуальный смысл, что и «марор». «Хазерет» в основном макают в харосет.

Трапеза в пасхальный вечер изобилует различными рыбными, мясными, фаршированными блюдами. В эту ночь *Седер* предписывает выпить четыре бокала вина, есть мацу и закончить трапезу афикоманом — кусочком мацы, отложенным с самого начала *Седера*.



Пасхальный поднос (*ке'ара*) с расположенными на нем шестью блюдцами

ЛАГ БА'ОМЕР

Лаг-Ба'омер — это рабочий день, но очень радостный праздник, особенно для детей и юношества. «ЛаГ-Ба'омер» в переводе с древнееврейского означает «33-й день отсчета Омера». По заповеди Торы «...отсчитайте себе от первого дня после праздника, со дня принесения Омера... семь целых недель да будут они. До первого дня после седьмой недели отсчитайте пятьдесят дней, и принесите хлебное приношение..." (*Вайикра*, 23:15).

Традиционно в этот день устраиваются пикники и спортивные состязания. В наше время по инициативе Любавического Ребе во всем мире проводятся детские парады, в которых принимают участие студенты иешив и народных школ.

Праздник ЛАГ БА'ОМЕР исторически восходит к одному из самых выдающихся мудрецов Талмуда рабби Акиве, который жил в I веке новой эры. Предание гласит, что внезапная эпидемия, вспыхнувшая в среде многочисленных учеников рабби Акивы, скосила 24000 из его последователей в течение нескольких недель осчета Омера. Эпидемия прекратилась на 33-й день, то есть в ЛАГ БА'ОМЕР. В память об этом в дни Омера соблюдается некоторое воздержание от веселья и празднования. Не устраивают свадеб, не слушают музыки, не стригутся, а те, кто обычно бреет бороду, также не бреются. В ЛАГ БА'ОМЕР эти ограничения снимаются, многие устраивают в

этот день свадьбы, а трехлетние мальчики отмечают памятную дату в своей жизни: они получают свою первую стрижку.

ЛАГ БА'ОМЕР связан с еще одной памятной датой. Это день памяти законоучителя и каббалиста рабби Шимеона бар Йохаи, одного из самых выдающихся учеников рабби Акивы. Перед кончиной он раскрыл своим ученикам и последователям многие таинства Торы, которые до того ему было запрещено раскрывать. Весь день, приподнявшись на смертном ложе, рабби Шимеон рассказывал ученикам своим сокровенные тайны Божественного Учения. Этот день был днем великой радости для них и для него. Рассказывает рабби Абба, записавший слова учителя, что когда его речь внезапно оборвалась на слове «хайим» (жизнь) и наступила тишина, он, до этого сидевший с опущенной головой из-за ослепительного света, исходившего от учителя, поднял глаза и увидел, что рабби Шимеон лежит на правом боку и на лице его улыбка.

С именем рабби Шимеона бар Йохаи связана таинственная каббалистическая книга «Зоґар». Это — книга, точнее многотомное сочинение, содержащее толкования к Пятикнижию Моисея и к некоторым другим книгам Священного Писания в духе таинственного, мистического учения каббалы. Рабби Шимеон бар Йохаи является центральным лицом в книге «Зоґар» и учение излагается от его имени. Учение, по-видимому, было записано одним из учеников рабби Шимеона или, еще вероятнее, его сыном. История появления книги окутана мистикой, как и само ее содержание. Книга «Зоґар» стала распространяться в рукописях еще в XIII веке каббалистом Моисеем из Лиона. До этого времени она была практически неизвестной. Согласно одной версии рукопись «Зоґара» была найдена где-то на Востоке и привезена в Испанию, которая в то время была духовным центром иудаизма. Еврейские мудрецы, занимавшиеся каббалой, ознакомились с «Зоґаром» и по достоинству оценили ее. Согласно несколько иной версии, Моисей из Лиона, благодаря которому «Зоґар» приобрел известность занимался переписыванием рукописных книг. Он и переписал «Зоґар» со старинного манускрипта. Однако, когда исследователи попытались с ним встретиться, чтобы подробней разузнать об истории этого ценнейшего манускрипта, тот внезапно умер. Существует версия, которая приводится в книге современника Моисея из Лиона, рабби Ицхака из Акко, каббалиста, который лично занимался исследованием происхождения рукописи «Зоґара». Согласно этой версии, вдове Моисея из Лиона была предложена огромная сумма за древний манускрипт, с которого ее покойный муж, по его словам, переписал книгу «Зоґар». На это вдова ответила, что подобной рукописи никогда не существовало, и что ее муж все «выдумал из своей собственной головы». Разумеется, такое гениальное и большое произведение было не под силу Моисею из Лиона, и никто из каббалистов не принимал слова вдовы Моисея из Лиона всерьез. В кругах каббалистов подлинность книги «Зоґар» со дня ее появления и по сей день не вызывала сомнений. «Зоґар» переводился на латынь,

французский, английский и другие языки. К нему было написано немало комментариев, он цитируется не только в каббалистической литературе, но и в книгах кодификаторов Закона Торы.

(Весьма достопримечательными в этом отношении являются комментарии к «Зоґару» бывшего раввина города Екатеринослава (позднее Днепропетровска) рабби Леви-Ицхока Шнеерсона, отца седьмого Любавичского Ребе. Этот выдающийся раввин и каббалист, был сослан советскими властями в Казахстан за активную деятельность по укреплению иудаизма в России. Когда жене раввина удалось разузнать место его пребывания в ссылке, она отправилась к своему мужу, захватив с собой для него несколько книг. Одной из этих книг был «Зоґар». Бумаги не было — он делал короткие примечания на полях имевшихся у него книг. Чернил тоже не было — жена умудрялась каким-то образом изготовлять ему чернила. Рабби Леви-Ицхок Шнеерсон скончался в 1944 году в ссылке недалеко от Алма-Аты. Его рукописные примечания на полях были переправлены на Запад, где они были опубликованы издательством KEHOT Publication Society в конце 60-х — начале 70-х годов. Среди его книг и собрания писем особо выделяется двухтомник «Ликкуте Леви-Ицхок», содержащий комментарии к книге «Зоґар». В своих кратких толкованиях автор объясняет точность языка «Зоґара», особенность его выражений. Однако ввиду сжатости стиля, многие из примечаний нуждаются в дополнительной расшифровке. Это делал в своих субботних беседах сын Екатеринославского раввина — Любавический Ребе.)

ШАВУОТ

Праздник *Шавуот* называется в молитвах временем Дарования Торы. В день 6-го сивана 2448 года Иудейской эры Сынам Израилевым была дарована Тора у горы Синай.

За пределами Эрец-Исраэль *Шавуот* соблюдается 2 дня — 6-го и 7-го сивана. В Эрец-Исраэль — только один день — 6-го Сивана. В канун праздника *Шавуот* до захода солнца зажигают свечи. Произносятся те же благословения, что и при наступлении других праздников: *Песах* и *Суккот*. Однако, если свечи не были зажжены до наступления праздника, можно их зажечь в праздник, но при следующем условии: в праздник не разрешается зажигать огонь, например, спичкой или зажигалкой, но можно воспользоваться уже горящим огнем, например, горящей свечой или пламенем плиты.

Свечи зажигаются и в честь второго дня праздника. Но во второй вечер свечи зажигаются уже после появления звезд на небосводе. (Дело в том, что нельзя делать никаких приготовлений с первого дня праздника на второй.) Благословения те же, что и в первую ночь.

Зажигает свечи, как было сказано выше, хозяйка дома. Это одна из мицвот, которые специально предназначены для женщин. Если, однако, мужчина живет

один, он сам зажигает свечи. Согласно обычаю, мужья, желая также принять участие в мицве зажигания праздничных и субботних свечей, подготавливают свечи и подсвечники, с тем чтобы все было готово, когда жена, празднично одевшись, придет исполнить свою обязанность.

Замужняя женщина зажигает как минимум две свечи. Девушки — по одной. Принято также, чтобы женщина, у которой есть дети, зажигала по одной дополнительной свече за каждого ребенка.

* * *

Праздник *Шавуот* известен в Торе под четырьмя названиями. Одно — *«Зман Маттан Торатену»* (Время Дарования Торы); второе — *«Хаг Шавуот»*, что буквально означает «праздник недель», потому что его празднуют по окончании семи недель *Омера*, отсчет которых начинается со второй пасхальной ночи. У евреев, говоривших по-гречески, Шавуот назывался «Пентекост», что значит «Пятидесятница», потому что он празднуется на пятидесятый день после жертвоприношения *Омера*. Третье название — это *«Хаг га-Кацир»* (Праздник Жатвы), ибо в Эрец-Исраэль этот праздник приходится на время жатвы, особенно на время уборки урожая пшеницы. В праздник *Шавуот* производилось жертвоприношение «Двух пшеничных хлебов». И, наконец, четвертое название — *«Йом га-Бикурим»* — день первых плодов. Во времена Храма в *Бет-Гамикдаш* в Иерусалиме приносились первые плоды нового урожая.

В книгах *каббалы* говорится, что в каждый праздник в духовных сферах происходят те же процессы, что и в первый раз, когда этот праздник появился. Время — учит *каббала* — обладает цикличностью. Точно так же, как каждой весной оживает природа, так из года в год повторяются в назначенное время духовные явления. В праздник *Песах* в духовном мире снова и снова происходит Исход из Египта. В *Рош-Гашана* заново воссоздается Вселенная, а в *Шавуот* опять повторяется Дарование Торы. Человек, в результате последовательной умственной и духовной работы над собой, может настроить себя воспринимать эти духовные явления, каждое в свое время.

Праздник *Шавуот* связан с именами трех великих личностей: Моисея, царя Давида и Баал-Шем-Това (Бешта).

Моисей — Моше-Рабейну — получил для нас Тору на горе Синай.

Царь Давид скончался в *Шавуот*, и это объясняет, почему в *Шавуот* принято читать книгу «Рут»: моавитянка Рут была прабабушкой царя Давида.

Шавуот — также день кончины Баал-Шем-Това — основателя движения хасидизма, одним из главнейших принципов которого было: «служить Всевышнему с радостью».

В первую ночь *Шавуот* во многих общинах принято бодрствовать. После праздничного ужина возвращаются в синагогу, где читают так называемый *Тиккун лел Шавуот*. В этом сборнике собраны отрывки — начало и конец — всех недельных чтений Торы, всех книг Пророков и книг Писаний, отрывки из

всех разделов *Мишны*, выдержки из книги Зогар, перечень всех 613 заповедей согласно Маймониду и другое.

Утром в синагоге во время чтения Торы читаются Десять Заповедей. Все слушают стоя. В синагогу приходят все: мужчины, женщины, дети. Даже совсем маленьких детей родители приносят с собой в синагогу, чтобы услышать слова Декалога.

Во многих общинах принято во второй день *Шавуот* читать книгу *Рут* (по-русски: «Руфь»). Эта книга была написана пророком Самуилом, который жил во времена создания царства в Израиле. В ней рассказывается о праведной моавитянке по имени Рут, которая перешла в иудаизм и присоединилась к нашему народу. Она удостоилась стать прабабушкой царя Давида. *Шавуот* — это день рождения и день памяти царя Давида. В то же время Рут была настоящей и искренней прозелиткой, которая приняла иудаизм всем сердцем и душой.

О празднике *Шавуот* в книге *Шемот*, 34:22 говорится следующее: «Праздник Седмиц совершай...», а в книге *Деварим* (16:16) сказано: «Три раза в году весь мужеский пол должен являться... на место, которое изберет Б-г: в праздник опресноков (мацы), в праздник Седмиц (*Шавуот*) и в праздник кущей» (*Суккот*).

В *Мишне* и Талмуде праздник *Шавуот* часто обозначается словом *Ацерет*, что значит «Торжественное собрание» или «Заключение праздника». Называется он так потому, что *Шавуот* является заключением праздника *Песах*, с которым он во многих отношениях связан. В принципе *Песах* — это праздник освобождения из египетского рабства; *Шавуот* — праздник Дарования Торы. Освобождение из рабства было ведь только для того, чтобы принять Тору. Поэтому оба праздника связаны между собой.

Дарование Торы описано в книге *Шемот* в главах 19 и 20.

«В день третьего новолуния по Исходу Сынов Израилевых из земли Египетской они прибыли в Синайскую пустыню. Отъехав от Рефидима и прибыв в Синайскую пустыню... они расположились напротив горы... И сказал [Моисей] народу: «Будьте готовы к третьему дню». На третий день поутру раздались громы, молнии. Над горой повис тяжелый туман. Трубный звук шофара зазвучал очень громко, и весь народ содрогнулся... Моисей вывел народ из стана. Они предстали у подножия горы. А гора Синай дымилась вся, ибо на ней открывался Б-г в огне. А дым восходил словно дым из горнила и вся гора сильно дрожала. Звук шофара все усиливался... Б-г позвал Моисея к вершине горы. Моисей взошел. Б-г сказал ему: «Пойди, предупреди народ, чтобы не порывались подходить... ибо многие погибнут... Взойдешь ты, и Аарон, твой брат с тобой, а народ... пусть не смеет восходить».

* * *

Маймонид в своем Кодексе Иудейского Закона *(Мишнэ Тора)*, обсуждая основы закона Торы, говорит следующее:

«Израиль не уверовал в Моисея, учителя нашего, потому что он сотворил знамения. Вера, основанная на знамениях, порочна, ибо знамение может быть сотворено и при помощи магии. Все же знамения, которые Моисей сотворил в пустыне, были потребностью времени, а не доказательством его пророчества... Благодаря чему же уверовали в него? У Синайской горы... [о чем сказано]: «Лицом к лицу говорил с вами Б-г». И еще сказано: «Не с нашими отцами заключил Б-г этот Завет, а с нами».

— А откуда известно, — пишет далее Маймонид, — что именно откровение у Синайской горы является безупречным свидетельством истинности пророческой миссии Моисея? Из того, что сказано: «Вот Я явлюсь тебе в облаке густом, дабы услышал народ, когда Я буду говорить с тобою, и дабы уверовали в тебя вовек». Из этой цитаты видно, что до Дарования Торы не было абсолютной веры в Моисея, веры, нерушимой вовек».

Маймонид приводит это доказательство Божественной миссии пророчества Моисея в восьмой главе «Законов Основ Торы», где он обсуждает правила, по которым определяется истинный пророк, и говорит о том, какова роль пророка в иудаизме. Это доказательство в несколько иной форме содержится и в трудах других еврейских философов, например, рабби Иегуды Галеви в его книге «Кузари». Сущность этого доказательства сводится ко всеобщему свидетельству целого еврейского народа Божественного Откровения у Синайской горы. По подсчетам, проводившимся в пустыне, (и также засвидетельствованным всем народом) после Исхода из Египта, одних только мужчин в возрасте 20 лет и старше из сынов Израилевых было более шестисот тысяч. Если же причислить также женщин и детей, то принимавших Тору и слышавших Десять Заповедей у Синайской горы были миллионы!

Это доказательство приводится и в наше время Любавическим Ребе с учетом современных методов доказательства. В письме одному студенту американского университета Ребе пишет:

«...Фактом [в современной науке] признается любое событие (или явление), подтвержденное свидетелями, особенно если показания совпадают и даны людьми, отличающимися различными жизненными интересами, образованием, общественным положением, возрастом и тому подобным. Если такое свидетельство имеется, то факт считается неопровержимым даже тогда, когда он не согласуется с какой-нибудь научной теорией. Такова принятая в науке методика: должно быть несколько надежных свидетелей, но еще лучше, если их сотни или тысячи.

Божественное Откровение на Синайской горе — это факт, засвидетельствованный миллионами. Он передан точно, до мельчайших деталей, ибо весь еврейский народ находился у Синайской горы и засвидетельствовал его. Мы знаем, что это действительный факт, и миллионы евреев в наше время принимают его. Они получили свидетельство о нем от своих родителей, которые приняли свидетельство от предыдущего поколения, и так далее — непрерывная цепь в передаче свидетельства, от миллионов к миллионам, от поколения к поколению, вплоть до миллионов тех, кто сами были свидетелями этого события. А среди первых свидетелей ведь было немало людей, посвященных в науки Египта того времени, многие достижения которого не исследованы и по сей день. Среди очевидцев были мыслители, а также невежды и малообразованные люди, были также женщины и дети различных возрастов. Все они, однако, передали событие Дарования Торы и факты, связанные с ним, с точностью до деталей, ни в чем не противореча друг другу!

Такой факт безусловно неоспорим. Вряд ли существует еще один факт, который мог бы сравниться с этим по количеству свидетелей и точности передачи. Отрицание такого

факта может быть названо чем угодно, но не научным мировоззрением. Оно прямо противоположно научному подходу.

Вышеупомянутое доказательство базируется на допущении, что реакции людей на факты и утверждения не изменились радикальным образом на протяжении тысячелетий. Иными словами, если бы в каком-нибудь поколении сотни тысяч родителей заявили своим детям, что в такой-то день, в такое-то время мы все вместе стояли у такой-то горы и все слышали Божественный Голос, призывающий соблюдать Десять Заповедей, то дети возразили бы: «если мы были с вами, то почему же мы ничего не слышали и не видели?»

Между прочим, в этом коренное отличие иудаизма от всех древних религий. Иудейская религия не восходит к одному или нескольким основоположникам, пророкам, ясновидцам и тому подобным. Истина Закона иудаизма базируется на Божественном откровении, засвидетельствованном целым народом.

* * *

Шавуот в переводе означает недели. Ровно через семь недель после *Песаха* — освобождения из рабства — евреям была дарована Тора на горе Синай, которая сладка и питает изучающего ее медом. Поэтому в этот вечер на праздничном столе очень много сладких блюд.

ЗАКОНЫ ЕВРЕЙСКОЙ ЖИЗНИ

ЗАКОНЫ ОБРЕЗАНИЯ

Первой заповедью, которую получил наш праотец Авраам, была заповедь обрезания, — она же была первой, которую получил еврейский народ. Обрезание — знак священного союза на теле еврея; выполнив эту заповедь, человек вступает в союз с Б-гом Израиля.

Страшное наказание ждет того, кто не исполняет эту заповедь или откладывает ее исполнение. Даже наш учитель, Моше не избежал наказания, когда из-за дорожных трудностей не сделал вовремя обрезанние своему сыну. «И случилось на ночном привале, что Б-г собрался его (Моше) убить...» (*Шмот*, 4:24). Моше был спасен только тем, что его жена Ципора немедленно обрезала ребенка. Если бы не она, Моше, который в это время шел в Египет, чтобы исполнить повеление Всевышнего и спасти народ Израиля, мог бы (не дай Б-г!) погибнуть. И все это несмотря на то, что задержка могла пагубно сказаться на спасении народа Израиля.

Тора велит каждому еврею делать обрезание своему сыну, рожденному матерью-еврейкой (ребенок, рожденный от нееврейки, — нееврей, потому что еврейство устанавливается по матери); как сказано: «И обрезал Авраам своего сына Ицхака на восьмой день, как повелел ему Б-г» (*Брейшит*, 21:4). И это самая важная из позитивных заповедей Торы.

Время обрезания — восьмой день жизни. Именно на восьмой день после рождения сына надо сделать ему обрезание, но не раньше. Если по какой-либо причине обрезание не сделано (например, если младенец болен или у него желтуха не в самой легкой форме), то обрезание откладывают до выздоровления ребенка, чтобы не нанести вред его здоровью. По таким вопросам всегда следует консультироваться с опытным *моэлем* или врачом. Если по ошибке обрезание сделано раньше восьмого дня, то его следует считать не обрезанием, не введением ребенка в союз Авраама, а обычной медицинской операцией, не более того. Поэтому следует исправить ошибку, для чего легким уколом выдавливают капельку крови у младенца на месте милы — и все это во имя исполнения заповеди обрезания.

Время исполнения заповеди обрезания — дневная часть суток, от восхода солнца до его заката, но ни в коем случае не ночь. Принято совершать обряд утром, чтобы как можно раньше ввести мальчика в союз Авраама. Если по ошибке обрезание сделано ночью, после выхода звезд и до восхода зари, то, как только наступит день, необходимо выпустить капельку крови во имя исполнения заповеди Обрезания.

Обрезание, которое делают в установленное Торой время, то есть на восьмой день, отодвигает святость Субботы. Ребенка следует обрезать даже в субботу, если на нее пришелся восьмой день его жизни. Разумеется, отодвигает субботу только само обрезание, которое производит *моэль*. Все остальное необходимо приготовить заранее. И все это несмотря на то, что операции на теле человека в субботу категорически запрещены. Но обрезание в установленный Торой день важнее Субботы! Что касается обрезания, которое делается не на восьмой день жизни ребенка, то его запрещено делать в субботу и в праздники - дни, когда нельзя делать работу.

Отец, который пообещал кому-либо, что назначит его *моэлем* (или *сандаком*), не может отменить обещанное и пригласить другого человека. Потому что, с одной стороны, нельзя обманывать человека, а с другой - нельзя повергать человека в смущение, отказав ему в том, что уже обещано.

Ребенку, родившемуся «обрезанным», или нееврею, которого обрезали до принятия иудаизма, выпускают немного крови. Это должен делать специалист. Благословений при этом не произносят.

Ночью в Субботу, предшествующую обрезанию сына, отец ребенка приглашает друзей, родственников, соседей принять участие в легкой трапезе у себя дома в присутствии новорожденного. На эту трапезу, которая называется шалом захар («мир мальчика»), подают фрукты, вареные бобы, прохладительные напитки. Почему эта трапеза так называется? Потому что наши мудрецы сказали: «Сын (пришел) в мир - мир (пришел) в мир».

Собравшиеся приходят утешить мальчика в его «трауре» по забытой им Торе. По преданию, когда младенец находится в утробе матери, он изучает там всю Тору, но перед его выходом в мир приходит ангел и ударяет его по устам, так

что ребенок все забывает. Собравшиеся утешают ребенка, потому что Тора потеряна им только на время и теперь все зависит от него самого: «Не на небе она (Тора)... своими устами и своим сердцем исполняй ее». Вареные бобы, которые едят на этой трапезе, символизируют траур, потому что по очень древнему обычаю человек, пребывающий в трауре, ест бобы. Бобы - круглые: поскольку траур присущ нашему миру, он как бы непрерывно вращается среди людей...

Есть еще причина, почему эту трапезу устраивают именно в Субботу. Наши благословенной памяти мудрецы сказали: «Такова притча о короле, который объявил, что никто не удостоится лицезреть его лица, не увидев прежде королеву. То же самое сказал Святой, благословен Он: ''Не приблизится ко Мне (новорожденный), пока не встретит королеву-Субботу''». Обрезание, которое делают на восьмой день жизни ребенка, совершают обязательно после того, как он отметит первую Субботу своей жизни. Таким образом, эту трапезу устраивают именно в Субботу, чтобы подчеркнуть, что она готовит младенца к исполнению заповеди обрезания. Седьмой день недели подготавливает события восьмого дня.

«Ми Йа'але Лану Ашамайма» (Дварим, 30).

В еврейском тексте первые буквы выделенных слов образуют слово *мила*, «обрезание». Последние буквы тех же слов образуют непроизносимое четырехбуквенное имя Всевышнего, указывая, что обрезание возносит человека и благодаря обрезанию он может соединиться со Всевышним.

Три заповеди в Торе названы знаком: обрезание, Суббота, *тефиллин.*

Все три заповеди являются знаками веры в единство Творца. Почему? Для утверждения любого факта нужно как минимум два свидетеля, таков еврейский закон. При каждом еврее всегда есть два свидетеля его веры: в будний день - знак обрезания и *тефиллин*, а в Субботу (или праздники), когда *тефиллин* не возлагают, — знак обрезания и Суббота (или праздник).

Если Всевышнему угодны только обрезанные, то почему мальчики не рождаются сразу без крайней плоти?

Потому что Всевышний дал заповеди евреям для того, чтобы они очистились, исполняя их. (Заповедь призвана сделать человека пригодным для своего предназначения в мире, для того, чтобы очистить человека от скверны, которая мешает ему приблизиться ко Всевышнему и служить Ему.)

Насколько важна заповедь обрезания, можно понять из того, что никакую операцию на теле человека, похожую на обрезание (если это не связано со спасением жизни), нельзя делать в Субботу; как сказано: «...и на восьмой день обрежь» — даже если это Суббота. (Потому что обрезание в восьмой день важнее седьмого дня, т. е. важнее Субботы).

Первая заповедь, которую исполняет еврей, — *брит мила*. После этого ему предстоит исполнить еще 612 заповедей. *Гематрия* (сумма числовых значений букв слова) слова *брит* («Завет») равна 612.

В награду за пролитую при обрезании кровь были спасены евреи из Египта; как сказано: «Увидел Я тебя в крови и сказал: ценой своей крови живы!» (*Йехезкель*, 16:6). И в награду за исполнение этой заповеди придет будущее спасение.

ВЫКУП ПЕРВЕНЦА

Каждому еврею, если он не *коэн* и не *леви*, предписано Торой выкупить своего сына, первенца от матери-еврейки (если она не дочь *коэна* или *леви*), за пять «серебрянных шекелей» (Сумма равна стоимости 96-100 граммов чистого серебра, около 25 долларов в наши дни.) Первенца по отцу, но не по матери, выкупать не надо; поэтому, сколько бы ни было у мужчины первенцев от разных жен, всех их надо выкупить. (В наше время не выкупают деньгами, а только серебром или предметами указанной стоимости, потому что бумажные деньги собственной стоимости не имеют.)

Обязанность выкупа ложится на отца после того, как сыну исполнилось 30 дней, как сказано: «Начиная с первого месяца выкупай...» (*Бемидбар*, 18:16).

При желании *коэн* может отдать отцу деньги, которые получил в качестве выкупа за первенца. Но отец не может заранее условиться с *коэном*, чтобы тот вернул ему всю сумму или ее часть. (Возвращенные деньги — это подарок *коэна* отцу, ибо деньги, полученные *коэном* в качестве выкупа за сына, — это его заработанные деньги. Закон Торы делает их собственностью *коэна*.)

Коэн спрашивает мать: первенец ли перед ним, рожала ли она до этого, были ли у нее выкидыши? Также нужно узнать, не рожден ли этот ребенок с помощью кесарева сечения, потому что во всех указанных случаях ребенка выкупать не надо. Если мать подтверждает, что этот ребенок - первенец, *коэн* как бы забирает ребенка себе, т.е. младенец становится «собственностью» Всевышнего.

Коэн спрашивает отца: что он предпочитает - не выкупать сына, оставив себе деньги выкупа, но тогда ребенок как бы остается в собственности *коэна*, или получить ребенка назад от Всевышнего? Отец отвечает, что он хочет получить назад своего сына и дать *коэну* вместо него деньги выкупа.

Отец произносит благословения:

Бару́х Ата́ Адона́й Элоге́йну Мэ́лех Га'ола́м Аше́р Кидеша́ну Бемицвота́в Вецива́ну Ал Пидьон Габе́н.

(Благословен Ты, Б-г, Всесильный наш, Властелин вселенной, Который освятил нас Своими заповедями и заповедал нам выкуп первенца).

Барух Ата А-до-най Э-ло-гейну Мэлех Га'олам Шегехеяну Векиеману Вегигиану Лизман Газэ.

(Благословен Ты, Б-г Всесильный наш, Властелин вселенной, Который сохранил нам жизнь и существование и дал нам дожить до этого времени).

После этого отец дает деньги *коэну*.
Получив деньги, *коэн* благословляет ребенка.

ЕВРЕЙСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

В Торе сказано: «... и обучайте им [словам Торы] детей своих» (Дварим, 11:19). С этим принципом согласны все. Но когда, с какого возраста следует начинать обучение Торе и еврейское воспитание наших детей?

Многие родители считают, что обучение детей нужно начинать только тогда, когда ребенок уже в состоянии понять то, чему его учат. Они откладывают начало образования до момента, когда ребенку исполнится семь-восемь лет. Однако Мудрецы Талмуда говорят, что формально образование следует начинать, когда...

...РЕБЕНОК НАЧИНАЕТ ПРОИЗНОСИТЬ СВОИ ПЕРВЫЕ СЛОВА (то есть, на втором году жизни), его следует обучить следующей фразе на Святом языке: *Тора цива лану Моше мораша кегилат Яаков* — Тора, переданная нам Моше (Моисеем), является наследием всего народа Израиля. Ребенок, конечно, еще слишком мал, чтобы знать, что такое Тора, кто был Моше, кто даровал ему Тору и что означает «собрание Яакова». Тем не менее его следует обучить этим словам, чтобы они стали одной из его первых законченных фраз. Но даже это — не начало еврейского воспитания. Оно начинается, когда. . .

...РЕБЕНОК ЛЕЖИТ В КОЛЫБЕЛИ. Современные психологи недавно «открыли», что новорожденный в колыбели прочно усваивает какие-то впечатления от непосредственного окружения. И хотя ребенок еще не может произнести ни единого слова, процесс его воспитания уже начался! Но даже колыбель — не самый первый этап. Еврейское воспитание, начинается, когда...

...РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ ЕЩЕ В УТРОБЕ МАТЕРИ. В это время уже действуют силы, формирующие его будущий характер и поведение. Как химический состав пищи матери влияет на физическое развитие плода, так и духовная природа ее диеты (т. е. *Кашрут*) может оказать влияние на духовное развитие еще не родившегося ребенка. Воспитание ребенка по Торе — основная цель еврейского образования — начинается в утробе матери и даже раньше.

Таким образом, для исполнения еврейского воспитания недостаточно просто отдать ребенка в еврейскую школу *после* того, как он достигнет определенного уровня умственного развития. Еврейское воспитание начинается задолго до этого — когда ребенок учится говорить, когда он лежит в колыбели, когда он еще не родился и, самое главное, еще до зачатия — через соблюдение будущей матерью *Тогорат Гамишпаха* и законов, касающихся *миквы*.

К сожалению, в наши дни многие еврейские родители страдают из-за распущенности и бунтарства своих детей. Тора учит нас, что основная причина

этих отрицательных качеств заключается в том, что родители не сумели осуществить на практике все стадии воспитания, перечисленные выше.

Наши Мудрецы придавали огромное значение плодовым деревьям и строжайше запрещали вырубать их (запрет этот базируется на законе Торы) даже для военных нужд. Один из величайших наших законоучителей, рабби Йоханан бен-Закаи говорил: «Если ты сажаешь дерево и говорят тебе: ''Пришел Мессия'', то сначала надо закончить посадку и лишь потом идти встречать Мессию». Во времена Храма в Израиле было принято сажать кедр, если рождался мальчик, и акацию — если рождалась девочка. Эта традиция нашла продолжение и в наши дни в Иерусалиме, где в честь рождения ребенка муниципалитет сажает дерево.

Вот что пишет в своем письме седьмой Любавический Ребе:

«Сравнение человека с деревом в Торе учит нас следующему: за ребенком, как и за саженцем, необходим внимательный уход с самого начала (посадки саженца и рождения ребенка), и даже еще ранее; уход и забота как о физическом, так и духовном развитии; человек, как и дерево, должен приносить плоды, совершенствовать мир и творить добро. Корни дерева невидимы глазу, они уходят глубоко в землю и являются главными поставщиками жизненной энергии и питания дерева; они обеспечивают устойчивость дерева против ветров и тяжелых климатических условий. Корень человека, как ребенка, так и взрослого, — это вера, которая связывает его с истоком жизни — с Творцом Вселенной. Ствол и крона дерева — его основная и наиболее значительная часть. Чем старше дерево, тем больше оно в обхвате. Ствол и крона человека — это суммарный итог его жизни согласно принципам и предписаниям Божественного Учения — Торы; жизни, пронизанной светом Учения и благородством поведения. Конечным идеалом совершенства личности являются плоды. Иными словами, человек не ограничивается личным совершенством, он воздействует на своих друзей и товарищей, на свое окружение так, чтобы они тоже пустили корни (принципы веры), стали жить согласно Божественным нормам и указаниям Торы (ствол и крона) и в конечном итоге — плодоносить (воздействовать на окружающих)».

Рассказывает *Мидраш*: «Адриан, римский император, гулял однажды по Тиберии и увидел старого еврея, работавшего мотыгой в саду, чтобы посадить саженцы смоковницы. Сказали императору, что старику уже сто лет. Удивился император, что такой старый и сажает деревья, на что он надеется, сколько еще думает прожить? А старик сказал: «Сажал я в молодости и сажаю в старости. Если захочет Б-г, испробую я плоды этих деревьев, а если не доживу, то испробуют их мои дети. Точно так же, как я испробовал плоды труда отца своего». Ответил ему насмешливо император: «Если отведаешь ты плоды этих деревьев, извести меня об этом...». Пришло время — и дали деревья плоды. Вспомнил старик слова императора, нарвал полную корзину инжира, пошел во дворец и попросил разрешения войти к императору. Не узнал его император и спросил: «Кто ты?» Напомнил ему еврей: «Я тот самый старик, которого видел ты сажающим саженцы смоковницы. И велел ты известить тебя, если посчастливится мне отведать их плоды. И вот пришел я, и вот плоды тех деревьев...». Немедленно повелел Адриан усадить старика в золотое кресло,

ТАЙНА НЕРОДИВШЕГОСЯ РЕБЕНКА

Плод в утробе матери не плавает бессмысленно в водах, как какое-нибудь растеньице. Самые современные исследования показали, что, начиная с четвертого месяца беременности, человеческий плод обладает сознанием. Он «знает», что делается вокруг — чувствует, слышит и по-своему все понимает.

Четырехмесячный плод реагирует на внутренние изменения в лоне матери и на внешние раздражители, которые доходят до него. Когда ему что-то не нравится, он ворочается или бьет ножками.

Американские специалисты после многолетних исследований подготовили «таблицу сознания» человеческого плода после четвертого месяца беременности. Вот десять пунктов из этой таблицы:

1. Плод обладает чувством вкуса и, как все дети, любит сладкое. Введение, например, глюкозы в плодные воды ускоряет его глотательные движения, а вспрыскивание йода — наоборот, замедляет их, причем плод кривится от отвращения.
2. Плод реагирует на раздражители извне. Например, прикосновение к губам вызывает у него сосательные движения. Пятимесячный плод двигает головкой, если ее погладить рукой, а поливание живота матери холодной водой вызывает у него гнев и он бьется ножками.
3. Плод дублирует действия и даже настроение матери. Он дремлет, когда мать засыпает, пробуждается вместе с ней. Когда мать спокойна, в хорошем состоянии духа, отдохнувшая, то и плод ведет себя спокойно.
4. Известно, что курение вредно для будущего ребенка и он об этом знает! И настолько не переносит курения, что даже тогда, когда мать подумает, не затянуться ли ей сигаретой, его сердце начинает ускоренно биться. Это происходит потому, что в результате курения плод получает меньше кислорода, что вызывает у него болезненные судороги. А откуда он может знать о желании матери закурить? Это просто: желание получить дозу никотина нарушает гармональную систему матери.
5. Еще не родившиеся дети запоминают слова и целые выражения! Например, мать двухлетней дочери была страшно удивлена, когда девочка вдруг начала повторять: «вдох-выдох, вдох-выдох». А это были команды с курсов для будущих матерей. Или другой случай. Маленькая двухлетняя француженка хорошо понимала по-английски, поскольку ее мать во время беременности работала в американской фирме в Париже.
6. Плод слышит музыку. Он не терпит рока, но у него «поднимается настроение» при звуках классической музыки. Спокойная музыка усыпляет его.
7. Ссоры родителей вредят плоду хуже, чем никотин или алкоголь. Они могут вызвать даже выкидыш.
8. Плод реагирует на свет. Яркий свет, направленный на живот матери, вызывает у него состояние бегства. Он переворачивается в животе, смыкает веки.
9. Еще не родившиеся дети слушают родителей, реагируют на интонацию их голоса. Когда к ним обращается отец или мать, они успокаиваются, ритм их сердца приходит в норму. Врачи советуют, чтобы мать как можно чаще обращалась к своему будущему ребенку. После рождения такие дети бывают более спокойными, реже плачут.
10. На физические травмы матери плод реагирует уже со второго месяца жизни. Если ударить по животу матери, то он как бы прячется, ищет спасения...

вынуть все плоды из корзины и наполнить ее золотыми динарами. Спросили его слуги: «Почему такую честь ты оказываешь какому-то старику-еврею?». И ответил император: «Б-г высказал ему свое уважение, как же я могу поступить иначе?»

* * *

Основной принцип, которого должны придерживаться евреи при воспитании ребенка, — своевременная похвала ребенку за его хорошие поступки. Это позволяет возвышать детей в их и в своих собственных глазах. Даже самые маленькие дети нуждаются в большом внимании и заботе, и они всегда рады услышать похвалу в свой адрес. Своевременно высказанные комплименты очень радуют детей, дают толчок к быстрому развитию умственных способностей и обогащению их внутреннего мира.

У ребенка, которого часто хвалят, появляется стимул доставлять удовольствие своим родителям и вести себя хорошо. Унижение и безразличие к детям приводят к тому, что уже в самые первые годы их жизни они теряют уверенность в себе, у них стираются особые черты, которые есть в душе у каждого ребенка. И чем больше унижать их, тем меньше они будут верить в себя, вскоре они разочаруются в жизни и махнут на все рукой — они будут считать себя вечными неудачниками, которым никогда не может повезти. Детские проступки исправляются не руганью и наказанием, а ласковым и мягким объяснением их ошибок. Рассказом истории о ком-нибудь, кто совершил плохой поступок, с обязательным анализом и решением: «Что бы Вы сделали, если бы это был Ваш ребенок?» И услышать их ответ.

Нельзя бить детей жестоко, со злобой. Даже когда наказание оправданно, следует тщательно учитывать его последствия и соизмерять его меру с возрастом и виной ребенка. Сознательного ребенка вообще запрещается бить. Если физическое воздействие может нанести ущерб человеческому достоинству ребенка, нужно заменить его другим наказанием, например, лишением подарков и удовольствий.

Тот, кто бьет достаточно сознательного ребенка, нарушает заповедь Торы: «Перед слепым не клади помехи» (*Вайикра*, 19:14), то есть не дай человеку споткнуться и упасть.

Большое значение имеет образование детей. Что же понимается под словом «образование»?

На иврите образование называется *хинух*, но слово это означает не только формальное обучение. Буквально оно переводится как «посвящение». *Хинух* — это всесторонняя подготовка к жизни, а не только к зарабатыванию денег. Ребенку прививают морально-этические нормы иудаизма, учат сознательно следовать заповедям, обучают методам самостоятельного изучения Торы, Талмуда и других еврейских источников, воспитывают у него любовь к ближнему, к своему народу.

Воспитанию дочерей должно уделяться такое же внимание, как и воспитанию сыновей, что соответствует духу иудаизма. Жена, так же как и муж, несет ответственность за воспитание детей, на ней лежит обязанность вести еврейский дом и соблюдать *кашрут*.

Основной долг родителей — это подготовка детей к самостоятельной жизни, научить их профессии. «Отец обязан научить сына ремеслу», — учит нас Талмуд. По мнению Мудрецов, это требование продиктовано этическими соображениями: «Тот, кто не делает этого, учит [сына] воровать», ибо человек, не имеющий средств к существованию, ложится обузой на всю общину.

«Отец должен научить ребенка плавать», — сказано в Талмуде, ибо это может в один прекрасный день спасти ему жизнь. Обучение приемам самообороны — также одна из обязанностей родителей.

Проявление любви к детям и чуткости к их потребностям и заботам не равносильно потаканию любым их желаниям. Отказ в каком-нибудь капризе, пусть и огорчительный вначале, позже может быть воспринят как проявление бóльшей заботы, чем небрежное потакание любым запросам или равнодушное родительское «делай, что хочешь».

ПОЧИТАНИЕ ОТЦА И МАТЕРИ

Атмосфера, в которой воспитываются бухарские евреи, позволяет с самого раннего возраста прививать детям строгое соблюдение законов о почитании отца и матери.

Каждый обязан вставать перед отцом и перед матерью. Нельзя становиться или садиться на место, предназначенное для отца или матери; опровергать их слова и т. д.

Сын (дочь) должен поить и кормить родителей, одевать и прикрывать, приводить и уводить их; все, что он делает для них или дает им, должно быть сделано от всего сердца, с радостью, приветливо, ибо если сын кормит своих родителей ежедневно и даже самыми изысканными блюдами, но делает это угрюмо, высказывая недовольство, это всегда вернется бумерангом к нему.

Дети почитают память родителей. Сын должен в течение одиннадцати месяцев после смерти отца или матери ежедневно читать молитву — «*Каддиш*». И сын, и дочь ежегодно отмечают годовщину смерти родителей (*йорцайт*), раздавая деньги с благотворительной целью в память о покойных.

По словам наших Мудрецов, глубокое изучение Торы и добрые дела — вот высшая форма уважения к родителям, живым или умершим.

В *Мидраше* рассказывается следующее: «Спросили ученики своего учителя, рабби Элиэзера: «Что значит почитание родителей?» И он ответил им: «Посмотрите, что сделал Дама, сын Нетины из Ашкелона. Однажды пришли к нему покупатели купить драгоценный камень за тысячу золотых. Он вошел в комнату за камнем и увидел, что голова спавшего отца лежала на ящике, в котором спрятан камень. Не желавши беспокоить отца, он вернулся к

покупателям с пустыми руками. Они подумали, что он не согласен на цену и набавили ему десятикратно. Когда отец проснулся, сын вошел и вынес камень покупателям. Они хотели заплатить ему новую цену, но он отказался, сказав им: «Не хочу я пользоваться наградою за почитание родителей моих, отдам вам покупку по первоначальной цене». В награду за этот поступок у него в стаде родилась «красная» корова, которая нужна для службы в Храме, и которую у него откупили за очень большую сумму.

Каждый обязан почитать жену отца своего, хоть она и не его мать, и также обязан почитать мужа своей матери даже после смерти родных отца или матери.

Каждый обязан также почитать старшего брата и сестру.

ПОЧИТАНИЕ УЧИТЕЛЕЙ И УВАЖЕНИЕ К СТАРЦАМ

Бухарские евреи с особым уважением относятся к учителям и старшим. Вековая традиция обязывает почитать своего учителя и уважать его даже больше, чем отца, ибо отец вызвал его к жизни в этом мире, а учитель приводит его к жизни в мире грядущем.

Тора предписала вставать перед учителем — *талмид-хахамом* — даже если он еще не стар годами и не является непосредственным учителем. *Мицва* также вставать перед стариком, даже если старик — невежда. И даже если убеленный сединами человек — не еврей, *мицва* оказывать ему уважение и подать ему руку, чтобы поддержать его.

Один ювелир как-то пожаловался Рабби Шолом-Беру из Любавичей, что тот уделяет особое внимание одному из своих ничем не примечательных хасидов. В ответ на это Ребе попросил ювелира разложить свой товар и показать самые ценные камни. Ювелир выбрал необработанный алмаз и стал превозносить его достоинства, но Ребе прервал его словами: «Ну, уж это далеко не лучший из твоих камней. Он маленький, некрасивый и не так уж ярко блестит». Ювелир возразил: «При всем моем уважении к Вам, я должен сказать, что в этом деле надо быть специалистом. Не каждый может определить ценность необработанного камня». Ребе ответил ему: «То же самое относится и к оценке евреев. В этом деле тоже нужно быть специалистом. Далеко не каждый владеет этим искусством».

Одна из самых скверных черт человека — гордость. Ее нельзя проявлять даже в самой малой степени. Речь человека должна быть спокойной; собеседника нужно всегда считать человеком выше себя.

Баал Шем-Тов рассказал своим ученикам: «В одном доме проживали два еврея: один из них был ученым, а второй был бедным работником. Ежедневно на рассвете ученый вставал и уходил в синагогу, чтобы перед молитвой еще успеть почитать Тору. Его сосед, бедный работник, тоже вставал рано, уходил на работу; он не имел возможности молиться в синагоге с людьми. По дороге

из синагоги ученый встречался со своим соседом. При этом сосед глубоко вздыхал, а у ученого на устах появлялась легкая усмешка.

Пришло время, и они оба умерли. Позвали ученого в Небесный суд отчитаться в своих поступках. Спрашивают: «Чем ты занимался в своей жизни?» «Благословен Всемогущий, — ответил он с гордостью, — всю жизнь мою я служил Б-гу, много изучал Торы, молился со вниманием». «Но, — перебивает его обвинитель, — он всегда относился с презрением к своему соседу, бедному труженику». Принесли весы: на одну чашу весов положили всю ту Тору, которую он изучил, и все молитвы, а на другую чашу — все те легкие усмешки, которые появлялись на его устах, когда он встречался со своим соседом, и оказалось, что эти легкие усмешки перевесили, и он оказался виновным.

Привели на Высший суд бедного труженика и спросили его: «Чем ты занимался в своей жизни?» «Всю мою жизнь, — ответил бедняк, — я тяжело работал, чтобы прокормить свою семью; но не было у меня времени молиться с миньяном (кворум из десяти человек, необходимый для общественной молитвы) и Тору я не имел возможности изучать». «Но, — сказал защитник — он вздыхал всегда при встрече со своим соседом-ученым, потому что чувствовал свою неполноценность». Принесли весы, и оказалось, что вздохи бедного работника перевесили, и он оказался правым.

И тут уместно напомнить: «Почему Первочеловек был сотворен на шестой день Творения? Если возгордится, ему было сказано: вспомни, что блоха сотворена раньше тебя» (*Санѓедрин*, 38а).

Не украшают человека гнев и вспыльчивость. Необходимо избавляться от этого. Как говорили еврейские Мудрецы: «*Кол ѓакоэс кеилу овед авода зара*» (Гневающийся словно поклоняется идолам).

Кто много говорит, болтает пустое, наносит себе большой вред. Как сказано нашими Мудрецами: «*Кол амарбе дварим меви хет*» (многословие приводит к греху), «*ло мацати легуф тов миштика*» (я не нашел для человека ничего лучшего, чем молчание).

Не следует много смеяться и шутить, но чрезмерная грусть и угрюмость также не нужны. Не надо гнаться за богатством или, напротив, совсем не работать.

Нужно сближаться с праведными, справедливыми и честными людьми и учиться у них. Следует удаляться от грешников, чтобы не уподобляться им.

Мицва — любить каждого человека, как себя. Кто рад позору ближнего, лишается удела в будущей жизни.

Нужно относиться с вниманием к сиротам и вдовам, разговаривать с ними мягко, уважать их, заботиться о них даже в том случае, если они богаты, если это сироты или вдова самого царя.

О ЕВРЕЙСКОЙ СЕМЬЕ

Подлинное счастье человек приобретает в реально существующем мире вокруг него, в стенах своего дома, который создает себе человек, в кругу своей семьи.

В недалеком прошлом, когда функции мужа и жены были четко разграничены и каждый знал свои обязанности — муж добывал средства к существованию, а жена занималась домашним хозяйством и воспитанием детей — семейных проблем не было. Но сегодня, в связи с провозглашением равенства полов, возникают семейные трения. Они связаны с тем, что жена часто работает и зарабатывает наравне с мужем. Соответственно она требует помощи от мужа в работе по дому, в присмотре за детьми и т. п., что не всегда совпадает с желанием мужчины. На этой почве возникают недоразумения, споры и конфликты. А это приводит к нарушению покоя в семье и нередко к разрушению семейного очага.

Семьи, где нет взаимопонимания, глубокого уважения, царят склоки и споры, нет душевной близости, быстро распадаются.

В тех домах, где вся жизнь наполнена чувством глубокого взаимного уважения и душевной близости супругов, тяготы жизни преодолеваются общими силами и ни в какой степени не нарушают устойчивого, непоколебимого мира в семье.

Как сказано в Талмуде: «Муж должен любить жену, как самого себя, и уважать ее больше, чем самого себя» (Трактат *Йевамот*, 62).

У евреев во все времена права еврейской женщины строго охраняются еврейским законом.

«Трое нашли своих жен у водного источника, — Ицхак, Яаков и Моисей». А почему именно у источника? Потому что хорошая жена для мужа, как родник для утомленного путника, он радует его, снимая усталость, успокаивает его ласковым журчанием своих вод, поит его живительной влагой и дает ему силы для продолжения пути. Недаром в Талмуде жена называется «радостью сердца» мужчины, а великий рабби Акива, присутствуя при беседе ученых о том, кого можно считать подлинно богатым человеком, заявляет, что богатый — это тот, у кого есть жена, прекрасная своими благородными деяниями.

Соблюдение еврейских законов семейной жизни значительно способствует укреплению брака. Это, конечно, не может предотвратить личные драмы и неурядицы, однако создает прочный фундамент для спокойных, гармоничных и доставляющих удовлетворение отношений между мужем и женой, родителями и детьми.

Главной целью супружества иудаизм считает произведение на свет потомства. Рожать детей — значит исполнять заповедь Торы: «Плодитесь и размножайтесь».

Однако брак имеет и самостоятельную ценность. Еще до того, как Всевышний сказал: «Плодитесь и размножайтесь», Он сотворил жену для Адама, ибо «нехорошо человеку быть одному». То есть на первый план в браке были выдвинуты взаимная поддержка, любовь и добрая воля. Наши Мудрецы говорили: «Всевышний с нетерпением ожидает, когда человек возьмет себе жену» (Талмуд, *Киддушин*, 29б); «Человек, отказывающийся от брака, лишен благословения, святости... мира и покоя» (*Йевамот*, 62б); «Отказывающийся от брака пребывает в постоянном грехе» (*Песахим*, 113а). По мнению Мудрецов Талмуда, тот, у кого нет жены, еще не может считаться полноценным человеком. «Мужчина не должен быть без жены, женщина без мужа, и оба они без Б-га», — написано в *Мидраше* (*Берейшит рабба*, 8:9). Такова еврейская концепция брака.

Омовение в *микве* — главная часть еврейского обряда очищения. Во времена Храма *коганим* и *левиим*, прежде чем приступить к исполнению своих обязанностей, совершали омовение. Принимающие иудаизм, будь то мужчины или женщины, также окунаются в *микву*, что символизирует их духовное очищение. Замужняя женщина обязана посещать *микву* ежемесячно, вплоть до прекращения менструального цикла в результате беременности или наступления климакса.

Законы чистоты супружеских отношений всегда занимали и занимают главенствующее место в традиционноом еврейском законодательстве, И недаром новые поселенцы на освобожденных землях страны Израиля в качестве одного из первых мероприятий по благоустройству этой священной земли сооружают микву — специальный бассейн для ритуального омовения, играющий очень важную роль в институте «таґарат ґа-мишпаха».

Ввиду огромной непреходящей важности законов «семейной чистоты» им уделяется много внимания в трудах еврейских мыслителей всех времен. Талмуд посвящает этому вопросу целый трактат. Много пишут на эту тему и в наше время, находя в этих законах все больше разлличных аспектов и все глубже вникая в их Божественную Мудрость.

Мы приведем выдержки из статьи современного американского ученого покойного д-ра Лео Юнга. Д-р Юнг — читал этику и философию в Ешиве-Университете в Нью-Йорке, он был президентом Еврейской Академии исскуств и наук. Он читал лекции в ведущих американских университетах, а также в американской армии, военно-морском и военно-воздушном флоте. В своей статье «Супружеская любовь в еврейском законе» д-р Лео Юнг писал следующее:

> «Мудрость *ґалахи* в том, что касается интимной жизни в браке, была признана многими авторитетами. Среди них покойная д-р Мария Стопес, одна из крупнейших в мире специалистов в области брачных отношений и единственная женщина в научном

Королевском обществе Великобритании. В своей книге «Супружеская любовь» она констатирует: «Я изучила все системы, литературные источники и законы, имеющие дело с супружеской любовью. И я нашла лишь один закон, охраняющий физическое и духовное благополучие молодой женщины — еврейский закон двенадцати дней».

Закон этот столь священ в еврейской традиции, что еврейская женщина на протяжении веков игнорировала любые неудобства и опасности во имя его соблюдения. В сущности, еврейский закон «двенадцати дней» охраняет личное достоинство женщины, дает ей непреходящее ощущение, что она остается полновластной хозяйкой своего тела и своей души, даже состоя в браке...

Еврейский закон утверждает, что в течение периода менструации и последующих семи дней, то есть как минимум двенадцати дней в каждом месяце, не должно быть никаких половых контактов. Существует превосходный довод в пользу этого ограничения помимо соображений чисто физиологического характера. Эти двенадцать дней служат периодом обновления, когда муж и жена заново открывают для себя некоторые стороны любви: ощущение своего двуединства, взаимное внимание и уважение.

Половое влечение важно, но оно не все и не ничто, и оно не должно затмевать неизменные достоинства супружества. Спокойное сознание, что они любят и любимы, возможность выразить свою привязанность словом или взглядом, обменяться самыми сокровенными мыслями в спокойной атмосфере, не возмущенной бурными физиологическими порывами, — все это жизненно необходимо для счастливого, долговечного супружества. А по прошествии этих двенадцати дней каждому из них возвращается нормальное влечение, так что согласно *ѓалахе* каждый месяц наступает новая медовая пора.

Чтобы защитить женщину, а через нее ее мужа и святость их супружества, Тора устанавливает закон, согласно которому любовный цикл не может возобновиться, пока женщина не совершит ритуальное омовение, которое со своей стороны не может иметь места раньше истечения двенадцати дней.

Супружество — хрупкое судно, которое нуждается в защите против жизненных бурь. Прерывая любовный цикл перед ожидаемым периодом и возобновляя его лишь спустя двенадцать дней, после предписанного омовения в микве, супруги учатся контролировать свои импульсы и считаться с чувствами друг друга».

Свою статью д-р Юнг заканчивает словами:

«Еврейский народ сохранился на протяжении столетий не только благодаря тому, что иудаизм — жизненное вероучение, но и в большей степени еще и потому, что еврейское законодательство о супружестве всегда служило неистощимым источником обновления. Мы должны быть достаточно благоразумны, чтобы скрупулезно соблюдать эти законы. Только этим путем мы увековечим духовный и этический уровень еврейского дома, призванного служить храмом гармонии и спокойствия в нашем хаотичном мире».

Специалисты приводят убедительные доказательства гигиенической и медицинской пользы омовения в *микве*, но главная цель этого ритуала, конечно, другая — духовная. Погружение в *микву* отнюдь не равнозначно обычному купанию из гигиенических соображений. Это ясно хотя бы из того, что перед совершением ритуала требуется тщательно искупаться.

Еврейская семья невозможна без *миквы*. Куда бы судьба ни забросила евреев, они прежде всего, даже раньше синагоги, строят *микву*. Закон предписывает продать даже свиток Торы, если общине не хватает денег на сооружение *миквы*.

Современная, сверкающая кафелем *миква* с автоматическим контролем температуры и салоном красоты, конечно, резкая противоположность *миквы* в крепости Масада, что на вершине горы у Мертвого моря, и даже *миквы* начала

века, но назначение их одно и то же. Это еще раз показывает духовную связь поколений.

Женщина не должна откладывать омовение в *микве* или каким-либо другим способом воздвигать преграду между собой и мужем, чтобы досадить ему или отомстить. Серьезным грехом является использование физического влечения в качестве орудия «наказания» супруга или средства давления на него.

Тора запрещает любые случайные связи. Половая распущенность была свойственна древним народам, среди которых жили евреи. Всевышний сурово покарал их: «И не следуйте обычаям народов, которых Я прогоняю от вас. Ибо они все это делали и стали Мне омерзительны» (*Ваикра*, 20:23).

Нескромной для женщины является такая одежда, которая обнажает обычно закрытые части тела.

Вульгарность и распущенность — непременные атрибуты современной «массовой культуры» — несовместимы с духом иудаизма. Многое из того, с чем наши предки боролись на заре человечества, во времена культа языческих богов Ваала и Астарты, в период расцвета греческо-римского гедонизма, утверждающего наслаждение, удовольствие как высшую цель и основной мотив человеческого поведения, к сожалению, возродилось и расцвело в ряде стран мира. Тот факт, что моральный уровень окружающего общества снизился и оно стало более терпимым и даже благосклонным к проявлениям «свободы нравов», отнюдь не делает их приемлемыми для евреев.

Мудрецы Талмуда строго предостерегают мужчину от оскорбительных слов в адрес жены, даже если рядом нет посторонних. Особенно тяжек бывает грех, когда муж обижает жену на людях.

«Мужчина должен есть и пить меньше, чем ему позволяют средства; одеваться так, как ему позволяют средства; обеспечивать жену и детей лучше, чем позволяют ему средства» (*Хулин*, 84б). Это значит, что человек должен прилагать все силы (даже в ущерб своим собственным потребностям), чтобы его жена и дети получали все необходимое.

«В делах домашних... мужчина должен следовать совету жены, и тогда мир и благополучие будут царить в его доме» (*Бава Мециа*, 59а).

Самая сильная кислота, которая разъедает семью, — это унижение супругами друг друга. Когда между мужем и женой возникает ссора, они перестают заботиться друг о друге, дом наполняют ревность, ненависть и горечь, пока не разваливается вся семья.

Почтительные и теплые семейные отношения наполняют дом счастьем и радостью и позволяют вырастить физически и духовно здоровых детей.

Успех всей жизни зависит только от самих супругов, от их уважения друг к другу.

В 1620 году еврей из Познани Ицхак бен-Эльяким написал для своей дочери небольшую книжку, которая называлась «Доброе сердце» и содержала, среди прочего, 10 заповедей хорошей жены:

Будь осторожна, когда твой муж сердится. В этот момент не будь ни веселой, ни сварливой — улыбайся и говори тихо.

Не заставляй мужа ждать еду. Голод — отец гнева.

Не буди его, когда он спит.

Будь осторожна с его деньгами. Не скрывай от него свои денежные дела.

Храни его секреты. Если он хвастает, держи и это в секрете.

Не одобряй его врагов и не ненавидь его друзей.

Не возражай ему и не утверждай, что твой совет лучше, чем его.

Не ожидай от него невозможного.

Если ты будешь внимательна к его просьбам, он станет твоим рабом.

Не говори ничего такого, что может задеть его. Если ты будешь обращаться с ним, как с царем, он будет относиться к тебе, как к царице.

Нет дома прекраснее, нет семьи достойнее, чем та, где царит мир. У такой семьи всегда хорошее имя, и каждый хочет поддерживать с ней дружбу. Когда люди видят сплоченную семью, где один любит другого, это производит на них колоссальное впечатление. У них появляется желание поступать также. Поэтому изо всех сил необходимо сохранять мир, и на этом нелегком пути все члены семьи должны поддерживать друг друга.

Самый верный путь к установлению мира в семье лежит через Тору и искреннее соблюдение ее заповедей.

Сказано о Торе: «Пути ее — пути блаженства, на всех дорогах ее мир» (*Притчи*, 3). Всевышнему всегда особенно дорог тот, кто изучает Тору, соблюдает заповеди, и Он благословляет его миром.

Наши Мудрецы говорят: «Сказал Б-г: «Евреи должны быть внимательны, чтобы не обидеть друг друга и чтобы не ругаться друг с другом, чтобы ангелы не сказали Мне: «Тора, которую Ты дал евреям, не соблюдается, а вместо этого между ними царит ненависть, злоба и склока» (*Шир-ГаШирим-Рабба*, 5).

Сегодня, к несчастью, нам приходится быть свидетелями многих распавшихся семей.

Наши Мудрецы напоминают: «Сказал Б-г: «Для того, чтобы восстановить мир между женой и мужем, Я разрешаю стереть даже Мое Имя» (Талмуд Иерусалимский, *Сота*, 1). Если Б-г сказал, что даже Его Имя может быть стерто для того, чтобы помирить супругов, то они уж точно должны отказаться от всей своей «правоты» и гордости.

Очень часто семьи разрушаются из-за споров и склок. Иногда для них даже есть кажущаяся причина. Например, один из членов семьи опозорил ее доброе имя. Но если на секунду приостановить ход своих несчастных мыслей, Вы поймете, что даже теперь не может быть лучшего выхода из создавшейся ситуации, чем мир, и только он может восстановить честь семьи, ибо нет ничего важнее мира. Даже войну следует начинать с призыва к миру. (См. *Ваикра Раба*, 9). Если войну мы не начинаем без призыва к миру, то уж,

конечно, у себя дома миролюбие должно взять верх, даже по отношению к тому человеку, который опозорил честь семьи. Готовность всегда простить ближнего — отличительная черта еврейской души.

ДУХОВНАЯ ПИЩА ЕВРЕЯ

СУББОТА — ДЕНЬ ВЕЧНОСТИ

Суббота — это один из семи дней недели, когда люди, во славу Всевышнего, прекращают работу.

Этим подчеркивается факт того, что точно так же, как Всевышний прекратил сотворение физических объектов в седьмой день, человек должен в этот день прекратить всякое созидание. Необходимо предоставить всему идти своим путем. Отказываясь от подобной работы, евреи не только славят Б-га и следуют его примеру, но подтверждают, что мир принадлежит Всевышнему — Хозяину и Творцу Вселенной. В этот день не шьют, не готовят пищу, не строят. Это бездействие — проявление уважения к Б-гу, символ того, что все возвращается к истинному Владыке.

Рабби Шимшон-Рефаэль Гирш в своем фундаментальном труде «Хорев» так пишет о смысле субботних законов:

«Каким образом может человек продемонстрировать свое господство на земле? Тем, что он способен использовать окружающую среду в своих целях: почву, воду, ископаемые, растения, животных... Он может любую вещь превратить в орудие, служащее его потребностям. По Б-жьему соизволению ему дано властвовать на земле шесть дней. Но в седьмой день Всевышний запретил человеку что-либо переделывать в природе. Он ничем не может распоряжаться по одному лишь своему усмотрению, ибо все принадлежат Творцу, Который разрешил человеку управлять миром только по Своему желанию. В каждую Субботу мир, так сказать, возвращается к Б-гу, и человек провозглашает, что он пользуется лишь дарованной ему на время властью.

Работа, запрещенная в Субботу, — это творческое усилие, это созидание или изменение вещей для удовлетворения потребностей человека. Ваши физические силы принадлежат вашему животному началу; миром же вы управляете посредством разума. И именно с помощью разума, как и надлежит мыслящему существу, вы должны в Субботу подчинять себя Всевышнему».

Сказали наши Мудрецы: «В будущем приведет Всевышний *Йецер-ѓара* (Ангел-Искуситель, злой нрав человека) и зарежет его перед праведным и грешными. Праведным он покажется высокой горой, а грешным — волоском. Все будут плакать. Праведные скажут: как же мы могли одолеть такую высокую гору? А грешники скажут: как же не могли мы одолеть такого волоска?

Это подобно экзаменам. Пока студент еще не экзаменовался, каждый экзамен кажется ему высокой горой, а потом, когда он благополучно прошел все экзамены, каждый из них кажется ему волоском.

Соблюдение Субботы защищает от всех напастей этого мира. Суббота — драгоценный дар, который Всевышний дал евреям. Необходимо быть радостным от того, что у нас есть такой бесценный подарок. Суббота приносит нам не только духовные наслаждения, но и отдых и спокойствие всему нашему организму, исцеляя от всех недугов.

В настоящее время часто можно встретить людей, которые работают на износ день и ночь семь дней в неделю, не имея никакого отдыха. Жизнь у них протекает тяжело и беспросветно. Но Всевышний подарил нам Субботу — один день в неделю, когда нам запрещено работать. Не надо отказываться от этого великолепного дара Всевышнего! Ведь весь успех жизни зависит от того, как вы приняли этот подарок. Суббота обогащает человека. Говорят наши Мудрецы о стихе: «Благословение Всевышнего сделает тебя богатым» (*Притчи*, 10:22), здесь речь идет о Субботе. Строгое соблюдение законов Субботы, а также чествование ее во время трех обязательных трапез, наслаждение отдыхом и покоем — это залог удачи и изобилия на всю предстоящую неделю. Будьте счастливы и радостны весь день Субботы, строго соблюдайте ее законы. И тогда Суббота будет оберегать вас, даст достаток и здоровье.

Но одно из главных субботних занятий — изучение Торы. Наши Мудрецы говорили: «Суббота и праздники даны народу Израиля только для того, чтобы он имел возможность учить Тору». В будни далеко не все могут посвятить Торе хотя бы несколько часов, но в Субботу каждый еврей имеет достаточно времени для духовного совершенствования в соответствии со своим уровнем и своими способностями.

За 18 минут до захода солнца зажигают субботние свечи. Желательно зажигать в честь Субботы побольше свечей, поэтому некоторые зажигают десять, другие семь, но не меньше двух. Они должны гореть хотя бы до конца трапезы. Распространен обычай зажигать также свечу за каждого ребенка. Так, если детей пятеро, то мать зажигает семь свечей. Согласно обычаям многих еврейских общин, а также по предложению Любавического Ребе, одну свечку в честь Субботы и праздников зажигают также незамужние девушки, начиная с трехлетнего возраста, а если есть возможность, — то еще раньше.

ИЗ РОДНИКА МУДРОСТИ

Почему Израиль сравнивают с голубем? Любая птица, выбившись из сил, присаживается на камень или ветку, — только не голубь. Когда голубь устает, он продолжает парить: подобрав одно крыло, летит на другом.

Берешит Рабба, 41:9

Запрещено молить Б-га насылать на порочных погибель. Если бы Б-г отозвал от жизни идолопоклонника Тераха, до того как тот породил Авраама, — не было бы ни Израиля, ни Торы, ни Мессии, ни Пророков.

Рабби Иоханан сказал: «Всевышний, слава Ему, дает мудрость лишь тому, кто мудр».

Талмуд, *Брахот*, 55а

Эту мысль хорошо раскрывает история, которая произошла с рабби Меиром, когда он приехал негласно проверять Рамбама.

Труды Рамбама, посвященные исследованию Талмуда, сразу же были признаны всеми знатоками Торы и высоко ими оценены. Однако его философский труд *Морэ Невухим* («Наставник смятенных»), призванный, по идее автора, помочь находящимся в состоянии смятения выбраться на путь Истины, вызвал вначале неблагожелательное отношение.

Многие из еврейских ученых того времени высказывали опасение, что люди, недостаточно подготовленные, вместо того, чтобы укрепиться в Торе и исполнении Заповедей, могут, читая «Наставник», впасть в еще большее смятение, особенно если им будет понятен вопрос, но не будет понятен философский ответ. Опасения эти, подхваченные людьми недалекими и несведущими, превратились в слухи о «неблагонадежности» самого Рамбама... Так или иначе, но раввины Германии направили специального посланника, поручив ему встретиться с Рамбамом и выяснить истинное положение вещей.

Посланник, по имени рабби Меир, после долгой и очень тяжелой дороги добрался, наконец, до Рамбама. Слуга, пошедший доложить о прибытии гостя, скоро вернулся и от имени хозяина приветствовал рабби Меира, пригласив его к обеду. Между прочим, он передал ему вопрос Рамбама: «Куда делась книга, которую рабби Меир изучал по дороге?» Вопрос этот вызвал недоумение, но, проверив содержимое дорожной сумки, рабби Меир убедился, что книги действительно нет. И тут он вспомнил, что на последнем привале, перед входом в город, он оставил ее на берегу реки. Он послал за ней своего ученика. Оказалось, что книга действительно лежала, забытая, на том самом месте. Пораженный этим фактом, рабби Меир вошел в столовую, но когда, после

обмена приветствиями с хозяином, он подошел к столу, то... в ужасе отшатнулся: на тарелке лежала человеческая рука! В глазах у него потемнело: возможно ли такое?! Понятно, что рабби Меир ни к чему на столе не притронулся, деликатно сославшись на то, что лишь недавно пообедал. «Но, может быть, вы не откажетесь освежиться?» — спросил его хозяин. И тут же распорядился, обращаясь к слуге: «Петр, спустись в погреб и принеси нам самого лучшего вина!» Рабби Меир перепугался: его хотят напоить вином, к которому прикоснулся нееврей, Петр. Он снова отказался и утолил жажду чистой водой. Хозяин изобразил огорчение тем, что его гость не ел и не пил, и, подозвав слугу, вновь приказал: «Петр, пойди, заколи теленка и приготовь на завтра праздничный обед в честь нашего уважаемого гостя!» — «Заколи? Значит, и мясо здесь едят тоже некашерное?» — изумился рабби Меир. Это для него уже было слишком! Разбитый, страдающий, он удалился в отведенную для него комнату и всю ночь провел в слезах и молитвах.

Действительность, однако, оказалась страшнее всех слухов: если бы кто-нибудь рассказал ему, что великий ученый и законоучитель на деле отвергает заповеди Торы, он не поверил бы, но тут — он видел ведь все своими собственными глазами. Рабби Меир решил, что завтра потребует решительного объяснения и откроет Рамбаму, с каким поручением прибыл.

Однако наутро, прежде, чем он вышел из своей комнаты, к нему уже постучал слуга и передал просьбу Рамбама побеседовать с ним. Когда он вошел в кабинет, Рамбам приветствовал его очень сердечно и, не дав ему вымолвить ни слова, обратился к нему:

— Уважаемый рабби и друг мой, я прекрасно знаю, кто вы на самом деле и с чем прибыли ко мне. Я знаю также, что всю ночь вы не спали и молились о том, чтобы я — «еретик и отступник» — не вверг Израиль в еще более страшные беды. Я прошу у вас прощения за то, что подверг вас таким переживаниям, однако я счел необходимым сделать это, и скоро вы сами со мной согласитесь. Я готов дать вам разъяснение всего виденного вами вчера дикого и странного, вернее — того, что вам показалось таковым.

— Взгляните, — продолжал он, — вот растение, которое очень распространено у нас, но в Германии оно неизвестно. Когда его варят, оно раскрывается в форме, напоминающей руку человека. Форма несколько странная для непривычного глаза, но растение очень питательно и полезно для здоровья.

— Я готов разъяснить Вам и второе недоразумение. Вспомните *Мидраш «Берешит Раба»,* главу 94, там упоминается...

Пристыженный, рабби Меир тут же вспомнил: «рабби Йоси бар-Петри!». Рамбам тем временем закончил: ... И Талмуд Иерусалимский говорит в трактате *«Моэд Катан»*, 3:5, что он был тестем рабби Йегошуа бен-Леви — значит, с таким именем он был, по всей видимости, хорошим евреем...

— И еще, уважаемый рабби и друг мой, всем хорошо известно, что теленок, живым извлеченный из утробы коровы, зарезанной по всем законам Торы, уже не требует *шехиты*, так как эта заповедь уже была исполнена в то время, когда он был еще в чреве матери. Его можно просто заколоть и, после соответствующих приготовлений, подать к столу. Такой теленок как раз оказался у меня вчера, и я хотел угостить им моего дорогого и уважаемого гостя.

Слезы лились из глаз рабби Меира — ведь он заподозрил в тяжких преступлениях праведника! От имени всех, кто, не зная Рамбама, подозревали его в отступничестве, он попросил прощения...

На обратном пути рабби Меир во всех местах, где встречал евреев, говорил о том, как легко ошибиться человеку, слишком доверяющему себе — даже в том, что видят его собственные глаза, и расточал величайшие похвалы великому Мудрецу, посланному Всевышним, чтобы осветить мрак нашего изгнания — рабби Моше бен-Маймону, Рамбаму...

Рабби Иоханан бен Торта сказал: «Из-за чего был разрушен Первый Храм? Из-за того, что израильтяне поклонялись идолам, развратничали и убивали. Однако во времена Второго Храма они честно соблюдали Тору и исправно выплачивали десятину; из-за чего же тогда был уничтожен и этот Храм? Ответ в том, что они, люди, ненавидели друг друга. Это учит тому, что ненавистничество есть тяжкий грех перед лицом Б-жьим, грех столь же позорный, сколь позорны идолопоклонство, разврат и убийство».

Тосефта Менахот, 13:22.

Когда царь Давид завершил работу над Книгой Псалмов, он почуствовал прилив гордости и воскликнул: «Повелитель Вселенной, есть ли на свете существо, которое бы посвятило Тебе больше славословий, чем я?» Услышав эти слова, Б-г направил к Давиду лягушку, и та сказала: «Не заносись, Давид. Я славословлю моего Создателя получше тебя, и служу Ему даже в последние свои мгновения: умирая, я сползаю в воду и отдаю себя на съедение обитателям морских глубин. Смерть моя, — и та в угоду Б-гу».

Ялкут Шимеони, 11:8.

Рабби Нехемия сказал: «Если кто задумал согрешить, Б-г не считает его грешником до тех пор, пока тот действительно не согрешит. Однако если человек полон решимости выполнить какую-нибудь заповедь, но лишен

соответствующей возможности, Б-г засчитывает ему это как выполнение заповеди».

Мидраш Теҳилим, 30.

Рабби Йишмаел сказал: «Пока человек не грешит, его боятся, но как только начинает грешить, он боится уже сам».

Песикта, Бубер, 44б-45а.

Никто не в силах властовать над собственным ухом или глазом, но язык свой может обуздать каждый.

Народная мудрость.

Знания, за которые платят, запоминаются дольше.

Народная мудрость.

Тот, кто считает, что может жить без людей, ошибается. Тот, кто считает, что люди не могут жить без него, ошибается вдвойне.

Народная мудрость.

Благоразумный муж не станет жить в городе, в котором не найти врача, баню, общественные удобства, родник, синагогу, учителя, писца, призревателя нищих и суда.

Народная мудрость.

Высшая мудрость — это доброта.

Берахот, 17а.

Если из двоих, взывающих к тебе о помощи, один — ненавидящий тебя, помоги сперва ненавидящему.

Бава Меция, 32б.

Встречающий тебя с улыбкой лучше встречающего с молоком.

Кетубот, 111б.

Если кто отдаст нищему монету, над ним свершатся шесть благословений, но тот, кто утешит нищего добрым словом, заслуживает одиннадцать.

Бава Батра, 9б.

Раздайте милостыню, но остерегайтесь раздать все, что имеете.

Арахин, 28а.

Кто дает взаймы бескорыстно, лучше того, кто дает милостыню; но лучше всех тот, кто вкладывает деньги в дело бедняка.

Шаббат, 63а.

Какая бы ни случилась беда, лучшее лекарство — молчание.

Мегилла, 18а.

Рабби Ханина бен Хама сказал: «Все — во власти небес, кроме страха небесного. Б-г определяет — чем выпадет заниматься тому или иному человеку, и от чего он падет; но не Б-г, а сам человек предопределяет — быть ему праведным или нет».

Нидда, 16б.

Если кто-нибудь устоит против соблазна один раз, потом — второй, а потом — третий, то дальше его оградит от греха сам Б-г.

Талмуд Иерусалимский, *Киддушин*, 1.

Запрещена любая ложь, если только она не способствует миру и покою.

Берайта Перек Ашалом.

Прежде всего человек перестает верить себе, потом — друзьям, а лишь в самом конце — врагам.

Народная мудрость.

Люди тратят время на то, чтобы делать деньги, тогда как им надо тратить деньги на то, чтобы делать время.

Народная мудрость.

Мудрый считает, что он ничего не знает, а глупый считает, что мудрый ничего не знает.

Народная мудрость.

Нет лекарства против глупости.

Талмуд, *Гиттин*, 70б.

Кто раздает немного из честно заработанных денег, лучше того, кто раздает много из сокровища, добытого мошенничеством.

Мидраш Коѓелет Раба, 4.

Если человек сражается с волной, она его осиливает: если же он позволяет ей прокатиться над собой, волна убегает.

Песикта Зутра, Берешит, 32:5.

Не убегай слишком далеко, ибо, возвращаясь, придется пройти столько же.

Мидраш Коѓелет Раба, 11:9.

Сказал рабби Танхума: «Если нееврей благословит тебя, скажи «Амен!», ибо написано: «И будешь ты благословлен всеми народами».

Талмуд Иерусалимский, *Берахот,* 8б.

Обмануть иноверца — даже хуже, чем обмануть еврея, ибо помимо нарушения морального закона подобный поступок вызывает презрение к религии Израиля и наводит тень на имя Всевышнего.

Бава Кама, 11б.

Нельзя объявлять человека виновным в его отсутствие.

Талмуд, *Кетубот,* 11а.

Б-г любит троих: того, кто не сердится попусту; того, кто не перепивается; и того, кто не настаивает на своих привилегиях.

Б-г презирает троих: того, кто говорит одно, а думает другое; того, кто может быть свидетем защиты, но избегает этого; и того, кто, являясь единственным очевидцем преступления своего ближнего, дает лживые показания.

Существуют три типа людей, не понимающих жизни: склонные к беспричинному гневу, чересчур благодушные и чересчур привередливые.

Талмуд, *Песахим,* 113а.

«Положи меня как печать на твоем сердце, как печать на твоей руке» (Песнь Песней, 8:4). *Тефиллин* — печать Б-га.

Талмуд, *Берахот,* 6а

Тефиллин — сила еврейского народа. «И увидят все народы мира, что Имя Б-га названо на вас, и убоятся вас».

В тринадцать лет еврейский мальчик становится *бар-мицва* — сыном заповеди, и с этого возраста он обязан ежедневно исполнять все заповеди Б-га. Заповедь *тефиллин* — одна из основных.

Обычно *тефиллин* надевают перед утренней молитвой, до облачения в *таллит* , и остаются в них до ее окончания. Если почему-либо вы не можете прочесть утреннюю молитву, *тефиллин* все же наденьте. Можно надеть *тефиллин* и сразу их снять, и таким образом исполнить заповедь.

Если вы не смогли надеть тефиллин утром, можно сделать это в любое время дня до наступления темноты. Но *тефиллин* никогда не надевают ночью, в Субботу и в праздники.

В *тефиллин* содержится четыре маленьких пергаментных свитка. На одном из них написана первая часть молитвы «Шма», и в ней — заповедь любви к Б-гу «И ты возлюбишь Всевышнего, Б-га твоего, всем сердцем твоим, всей душой твоей и всей крепостью твоей».

Здесь говорится о трех видах любви:

«Всем сердцем» — *тефиллин* надевают на левую руку против сердца. Этим сердце, средоточие жизни, посвящается Б-гу.

«Всей душой» — *тефиллин* надевают на голову, так как мозг — средоточие души и интеллекта. Этим Б-гу посвящается мысль.

«Всей крепостью» — *тефиллин* привязывают к руке, символу силы. Этим Б-гу посвящаются все силы человека.

Любовь — основа Торы. Заповедь говорит: «Да будет... знаком...чтобы Тора Всевышнего была на ваших устах». «Заповедь» на иврите — *мицва*. Корень этого слова имеет также значение «связывать», «соединять» (отсюда *цавта* — «компания», *бецавта* — «вместе», «заодно»). Каждая заповедь приближает к Б-гу, закрепляет с Ним связь. *Тефиллин* — связь физическая и духовная, символ Божественной любви. Поэтому наши Мудрецы учат, что заповедь *тефиллин* равноценна всем заповедям Торы, вместе взятым. В ней мы ощутимо видим эту связь.

Тефиллин, как и *мезуза*, необходимы в каждом доме, так как они оказывают огромное положительное влияние на физическую и духовную жизнь человека. *Мезузу* следует проверять, кашерна (годна) ли она, как минимум два раза в семь лет, но лучше *тефиллин* и *мезузы* давать на проверку квалифицированному *Соферу* каждый год, особенно в месяц Элул.

Какая разница между хорошим и плохим гостем? Хороший гость говорит: «Сколько хлопот имел из-за меня хозяин! Сколько мяса, сколько вина он мне подавал!» Плохой гость говорит: «Подумаешь! Что он (хозяин) для меня сделал? Ломтик хлеба да один кусок я съел, одну рюмку выпил, а все его хлопоты для себя и только для своей семьи».

Талмуд, *Берахот*, 58.

Как благодарить гостеприимного хозяина за хороший прием — учат нас наши Мудрецы следующей притчей.

Шел человек по дороге день, два, три... десять и не встретил ни города, ни ночлега, ни дерева, ни воды, ни живой души. Наконец, заметил он издалека дерево и подумал: а может быть, под ним есть источник воды? Так и есть, под деревом оказался источник. Как увидел человек это тенистое дерево с его замечательными фруктами и красивыми ветвями, успокоился, отдохнул в его

тени, поел фруктов, запил водою из его источника и повеселел. Когда собрался уходить, распрощался с деревом и сказал: «Дерево, дерево, что тебе пожелать? Чтобы ты было красивым, — ты и так красивое; чтобы у тебя была приятная тень, — она и так уже есть; чтобы ветви твои были красивы, — они и так красивы; чтобы фрукты твои были сладкими, — они и так сладки; чтобы из-под твоих корней бил источник, — он и так бьет; чтобы ты стояло на приятном месте, — и это уже есть. Что же тебе пожелать? Я тебе пожелаю, чтобы потомки твои были такими же, как и ты.

Мидраш.

ЭТО ДОЛЖЕН УСВОИТЬ КАЖДЫЙ

Люди различаются своими характерами: есть люди кроткие и вспыльчивые; гордые и чрезмерно скромные; сластолюбцы и нетребовательные, желающие для себя лишь того, что им необходимо для существования; есть люди расточительные и скаредные. Самый верный путь — без крайностей. Не нужно быть ни чрезмерно щедрым, ни чрезмерно скупым. Спокойствие, удовлетворенность и приветливость должны всегда царить в душе.

Мудрейший из людей царь Соломон предлагает нам быть очень скромными, потому что человек рождается в мире без ничего и уходит из мира без богатства.

Наши Мудрецы рассказывают следующую притчу на эту тему.

Хитрая лисица прошла мимо красивого виноградника. Со всех сторон виноградник был окружен высокой и толстой изгородью. Когда лиса осмотрела ограду, она нашла в ограде маленькую дыру, в которую она с трудом могла бы просунуть голову. Лиса видела, какие вкусные гроздья росли в винограднике и пасть ее стала наполняться слюною. Но дыра была для лисы слишком маленькой.

Она постилась в течение трех дней, пока не похудела так, что могла пролезть через дыру в ограде.

Попав в виноградник, лиса принялась пожирать виноград. В результате она растолстела и стала больше, чем была раньше. Затем ей захотелось вылезти из виноградника. Но, увы! Дыра была опять слишком маленькой. Ей пришлось голодать снова три дня, и только тогда ей удалось пролезть через дыру и уйти из виноградника.

Повернув свою морду в сторону виноградника, лиса сказала: «Виноградник, о виноградник! Как приятно ты выглядишь и как прекрасен твой виноград. Но что хорошего он представляет для меня? Какой я пришла к тебе, такой же от тебя и ушла...»

То же самое происходит и в нашем мире. Земной мир кажется очень красив, но человек приходит в мир с пустыми руками и также покидает его с пустыми руками. Только Тора, которую он изучал, *мицвот*, совершенные им, и его

благородные поступки являются настоящими плодами, которые он может забрать с собой.

Спросите еврея, который отрекся от Торы и заповедей для того, чтобы стать «полноценным членом» современного общества, — считает ли он еврейский народ своим народом. В большинстве случаев он ответит утвердительно. Может быть, он пригласит вас в свой кабинет и укажет на фоторафию, висящую высоко на стене, на которой изображен старик с длинной седой бородой и мудрыми, серьезными глазами; рядом с ним — женщина, чьи волосы целиком покрыты шалью. «Посмотрите — это мои дедушка и бабушка», — скажет он. И, может быть, не без гордости продолжит: «Вы думаете, что мой дедушка был обыкновенным человеком? Нет, уважаемый! Он был великим знатоком Торы и жил напряженной духовной жизнью, соблюдая все Заповеди и вкладывая в них всю душу; кстати, он и выглядел, как настоящий еврей, с длинной белой бородой, в большой ермолке. Мой дорогой старик-отец — тоже добрый и благочестивый еврей, и я постоянно забочусь о нем в его старости. Я поместил его в самый лучший дом для престарелых и время от времени его навещаю, особенно в День отца. Так что не нужно спрашивать меня, считаю ли я евреев своим народом. Конечно, считаю! Я горжусь своим великим еврейским наследием!»

А мы с грустью подумаем, что этот человек, в каком-то смысле, сделал со своим дедушкой то, что хотел сделать Аман с Мордехаем: «повесил его на высоте в пятьдесят локтей». Фотография дедушки висит высоко на стене кабинета, отчужденная и отделенная от его сегодняшней жизни. И тогда сами напрашиваются еще несколько вопросов. Почему в доказательство своего еврейства вы приводите фотографию «давно минувших дней»? Почему вы не стараетесь, чтобы ваши дети были «живым отображением» вашего дедушки? Даете ли вы им такое еврейское образование и знание Торы, которое руководило бы всеми их поступками, мыслями и речами, чтобы они жили в соответствии с возвышенным учением Торы, как когда-то жил ваш дедушка?

«Вы, наверное, шутите, — ответит он. — Все это было хорошо в далеком прошлом, — теперь времена изменились. Мы рассеяны и разбросаны среди народов. Мы не должны отличаться от окружающих. Мы не можем жить по своим собственным законам, не подчиняясь модам и прихотям общества, в котором мы живем; потому что если бы мы попытались поступать по-своему, общество отвергло бы нас, и мы просто не смогли бы существовать!»

Его слова, подсказанные «Аманом» (*Йецер гара* — силами зла внутри человека), живущим в его душе, — на самом деле стары, как мир. Они действительно были сказаны две с лишним тысячи лет тому назад первым Аманом, который пытался убедить Ахашвероша в том, что общество не может позволить евреям существовать, потому что «они разбросаны и рассеяны между народами; законы их отличны от законов всех народов, и законов государя они не выполняют... » и т. д.

Как неразумен был Аман!

Известно, что на доводы Амана ответила Эстер. Она сказала царю: «Ибо *я и народ мой* проданы...». Вот что имела в виду Эстер, когда говорила «*я и народ мой*».

«По мнению Амана, «разбросанный и рассеянный» народ не может существовать, подчиняясь только своим особым законам, — значит, мы должны были давно исчезнуть. Но ведь я жива — я, выбранная царицей из девушек 127 провинций, и жив мой народ, *по-прежнему* соблюдающий свои особые законы — как говорит Аман; но где могущество великих империй Египта, Ассирии и Вавилона? От них не осталось и следа!»

Еврей, который пригласил нас в свой кабинет, утверждает, что мы не должны отличаться от других, если хотим выжить. Однако чем *он* сам заслужил право считаться евреем? Он получил это право от отца, деда и всех своих предков, вплоть до Праотцов, которым более 33 века назад была дарована Тора и которые хранили свои собственные законы и не ассимилировались. Если бы они рассуждали, как он, он бы не стоял здесь сегодня, толкуя о «ненужности» еврейского образования — ибо что стало с потомками тех, кто говорил, что решающее условие еврейского выживания — это «быть как все»? Где они сегодня?

История постоянно показывает, что те евреи, которые пытаются достичь «положения» в обществе за счет отказа и отречения от своих отличительных черт, за счет подражания чужим нравам и обычаям, в конечном счете, все равно отвергаются обществом. Отвергая их, цари, правители и общественные лидеры рассуждают примерно так: «Человек, который не хранит верность своему собственному народу и своим собственным традициям, который следует за другим, пытаясь подделаться под чужую культуру, — просто приспособленец. Следовательно, это ненадежный человек. Он «продал» свое наследие за деньги и за «почести» — как же я могу положиться на него или доверять ему? Ведь если кто-нибудь предложит ему на доллар больше, он изменит мне так же, как изменил своим собственным традициям».

Непоколебимая верность Б-гу, Его Торе и заповедям — вот секрет выживания нашего народа и единственный путь к достижению уважения и почета в обществе.

«Люби ближнего твоего, как самого себя» (*Вайикра*, 19:18). Эта заповедь является жизненно важной потому, что с нею связано много других заповедей. Любовь к ближнему должна проявляться в поступках ради него. Наши Мудрецы дали нам длинный перечень того, что каждый из нас обязан делать для ближнего. Вот некоторые из этих обязанностей: посещение больного, погребение мертвого, выданье замуж и женитьба. Хотя эти повеления как таковые не были выделены в Торе, все они являются способами выражения нашей любви к ближнему и заботы о нем. Мудрецы говорили, что нам

заповедано любить даже людей, нарушающих закон. Согласно еврейскому закону, если человек совершил тяжкое преступление, караемое смертью, то казнь должна быть как можно более быстрой и безболезненной.

Однажды некий иноверец попросил Гилеля обучить его всей Торе, пока он стоит на одной ноге. Гилель сказал ему: «*То, что тебе ненавистно, не делай своему ближнему. Все остальное — толкования. Иди, изучай*».

Рабби Менахем-Мендель из Любавичей (Третий Любавический Ребе, известный по своему главном труду под названием «Цемах-Цедек») в книге «Дерех Мицвотеха», глава «Агават Исраэль», пар. 2, дает очень глубокомысленное объяснение, почему Гилель не сказал: «Люби ближнего твоего, как самого себя». Гилель своим ответом на самом деле объяснил прозелиту, до какой степени надо любить ближнего, «как себя самого». Поскольку сказано: «Человек не видит собственных недостатков», потому что «все грехи покроет любовь».

Гилель обращался к человеку, который не в состоянии был понять, как можно любить ближнего в той же мере, что и самого себя. Кто он — любить его, он не мой брат, не мой родной, это ему не понять, человек, который знает Тору, понимает, что мы все братья и сестры по душе, тогда он будет любить. Если бы Гилель предписал ему любить других — даже если это люди чужие или недобрые — иноверец посмеялся бы над ним. Поэтому Гилель представил свой ответ в таком виде, в каком он был доступен каждому.

В трех вещах познается человек: в стакане, в кармане и в гневе. В рюмке — потеряет ли рассудок, когда выпил; в кармане — ведет ли он свои дела честно; в гневе — не теряет ли он самообладания в гневе (трактат *Эйрувин*, 65).

Ной пил слишком много и привел своего сына Хама к творению безобразия. Рассказывается в *мидраше* Авкир: «Когда Ной заложил виноградники, пришел к нему дьявол и сказал: «Давай, Ной, совместно закладывать». «Согласен», — сказал Ной. Тогда привел дьявол овечку и зарезал ее над виноградником, потом привел льва и его зарезал над виноградником. Наконец, привел свинью и заколол ее над виноградником».

Для чего дьявол это сделал? Чтобы намекнуть человеку о том, что когда он выпивает одну рюмочку, он становится смирным, как овечка, когда он выпивает две рюмки, становится дерзким, как лев, когда же он выпивает 3-4 рюмки, он валяется в грязи, подобно свинье.

О МИЛОСЕРДИИ

Склонность к добру, к благодеянию, *цедаке*, присуща потомству Авраама, как сказано: «Ибо Я избрал его... он заповедал сынам своим и дому своему после себя ходить путями Б-га, творя добро и справедливость...» (*Берейшит*, 18:19). И еще: «Добро и справедливость более угодны Всевышнему, нежели жертвоприношение» (*Мишлей*, 21:3). Наши Мудрецы говорят, что избавление

еврейскому народу придет благодаря тому, что евреи будут выполнять заповедь *цедаки*, как сказано: «Сион будет искуплен правосудием, а раскаявшиеся его — благодеянием» (*Йешаягу*, 1:27).

Тора прямо предписывает оказывать помощь бедному, даже если он нееврей: «Если обнищает кто-либо из братьев твоих ... открой руку свою...» (*Дварим*, 15:7,8); «Если брат твой обеднеет... то поддержи его, пришелец ли он или поселенец...» (*Дварим*, 25:35). Под «пришельцем» понимается нееврей, принявший иудаизм по всем правилам Закона (*Гер цедек*). У него нет родственников среди евреев, а с языческим обществом он порвал навсегда. Он — полноправный еврей, и ему необходимо помочь, когда он в нужде. Под «поселенцем» («Гер-тошав») в Торе понимается нееврей, поселившийся среди евреев и принявший на себя обязательство соблюдения Семи Ноевых заповедей. Он не становится евреем, но он отказался от идолопоклонства и, помимо прочего, принял на себя обязательство не обрабатывать землю в Субботу. Ему Тора также предписывает помогать, когда он нуждается, раз он живет среди нас.

Тот, кто отворачивается от нищего, просящего милостыню, нарушает заповедь Торы: «... не ожесточи сердца своего и не сожми руку свою перед нуждающимся братом твоим» (*Дварим*, 15:7).

Если дар — неважно, щедрый или скромный — обещан бедному, независимо от того, верит тот такому обещанию или не верит, давший слово не может взять его обратно. Обещание, данное бедному, принимает характер обета. Тора гласит: «Держись слов, исходящих из уст твоих».

Рамбам установил: «Следует кормить и одевать бедных неевреев наравне с евреями, чтобы способствовать мирным отношениям между евреями и неевреями. К бедному, который не соглашается брать милостыню, следует подойти более гибко, дать ему эту помощь в виде займа или подарка».

Цедака, оказанная бедному человеку во имя его спасения, часто спасает жизнь и жертвующему.

В Талмуде на этот счет приводится следующая история.

В Древнем Израиле, на рыночной площади одного города, сидел знаменитый астролог, который предсказывал судьбу по звездам. Мимо него прошли два ученика рабби Ханины с топорами в руках. Они направлялись в лес, чтобы нарубить дров для *Бейт Гамикдаша*.

Астролог заметил их издали и, обратившись к окружающим, сказал: «Посмотрите на этих двух молодых людей, которые так беззаботно беседуют друг с другом. Они не знают, что в лесу их ожидает смерть...»

Ничего не подозревая, ученики продолжали свой путь.

На окраине они повстречали нищего, который попросил у них еду.

«Смилуйтесь, почтенные люди, я умираю от голода. Пожалуйста, дайте мне поесть!» — попросил нищий. Несмотря на то, что ученики захватили с собой только по куску хлеба, они охотно поделились с нищим и пошли дальше.

Перед самым заходом солнца ученики пустились в обратный путь.

Находясь в таком же радужном настроении, в каком были с утра, они неторопливо шли и беседовали. Когда они приблизились к рыночной площади, где все еще сидел астролог, из толпы послышались насмешливые реплики: «Ты, всезнающий пророк! Посмотри на два трупа, которые весело шагают по площади! Твои звезды обманули тебя. Оба парня целы и невредимы!»

Астролог был смущен, но дара речи не лишился: «Я по-прежнему утверждаю, — сказал он, — что судьба каждого человека написана на звездах. Еще раз заявляю вам, что эти юноши были сегодня обречены. Но каким-то образом они сумели обмануть смерть. Мы скоро узнаем, как это произошло».

Астролог подозвал к себе учеников и спросил: «Вы не будете возражать, если я посмотрю содержимое ваших узлов?» Молодые люди охотно сбросили их на землю. Астролог стал перебирать вещи и увидел разрезанную на две части мертвую змею: одна часть была в одном узле, другая — в другом.

«Вот видите, — с торжествующим видом сказал он, — как близко они были к смерти. Эти змеи — самые ядовитые. Укус их означает верную смерть». Обернувшись к юношам, напуганным и потрясенным своим чудесным спасением, астролог попросил их рассказать все, что случилось с ними в течение этого дня.

Ученики рассказали о своей встрече с нищим.

«Поняли ли вы, друзья мои, — воскликнул астролог, — что звезды не ошибаются. Но еврейский Б-г может быть умилостивлен корочкой хлеба, данной бедному человеку! Этот милосердный поступок и спас их от верной гибели!»

Это одна из многих историй, которые нам рассказывают Мудрецы о величии, которым обладает *цедака*.

Трудно найти слово, которое передало бы истинное значение понятия *цедака*, ибо это совсем не то, что мы называем благотворительностью. Люди обычно думают, что, жертвуя бедному человеку или иешивам, они дают то, что принадлежит им, и поэтому совершают акт милосердия, за который должны получить вознаграждение. Но в действительности слово *цедака* означает «справедливость».

Помощь родителям, если они нуждаются в ней, тоже рассматривается как акт благотворительности. Давать *цедаку* бедным родственникам предпочтительнее, чем другим беднякам, беднякам своего города — предпочтительнее, чем беднякам других городов, а беднякам Святой земли — чем беднякам других стран.

Нельзя отпускать нищего с пустыми руками. Если вам совсем нечего дать, пусть он почувствует хотя бы облегчение от доброжелательного отношения.

Нужно давать *цедаку* с легким сердцем и всячески выражая свою расположенность к нуждающемуся. Тот, кто делает это с угрюмым и недоброжелательным выражением лица, если даже дает много, уменьшает

ценность своего дара и нарушает предписание Торы: «. . . когда будешь давать ему [нищему], не должно скорбеть сердце твое» (*Дварим*, 15:10).

Непозволительно порицать нищего или повышать на него голос, ибо сердце его и без того разбито, а дух подавлен.

Существует восемь степеней милосердия:

восьмая, низшая степень — жертвователь дает неохотно;

седьмая степень — жертвователь дает меньше, чем следовало бы, но делает это от всего сердца;

шестая степень — дают бедному, который просит;

пятая степень — дают бедному, который не просит;

четвертая степень — жертвование инкогнито: получающий знает дающего, но тот не знает получающего;

третья степень — дающий знает берущего, но берущий не знает дающего;

вторая степень — дающий не знает ничего о берущем, а тот ничего не знает о дающем; до этой степени возвышается, например, вносящий деньги в какой-то благотворительный фонд;

первая, высшая степень — помощь людям до того, как они впадут в нищету; она может заключаться в значительном денежом пожертвовании (его надо делать в тактичной форме), предоставлении соответствующих ссуд, содействии материальной независимости человека.

Заботиться об обеспечении материальных условий жизни раввина или любого, кто посвятил себя изучению Торы, — значит заслужить долю в будущем мире. То же относится к управлению имуществом Мудреца, обеспечивающим ему доход и досуг для изучения Торы.

СЕМЬ ПРИЗНАКОВ ГЛУПЦА

В трактате *Авот* 5,7 сказано: «Семь признаков глупца и столько же признаков Мудреца: 1. Умный не рассуждает в присутствии старшего по знаниям и летам; 2. Не вторгается в речь собеседника; 3. Не торопится возразить; 4. Спрашивает по существу; 5. Последовательно отвечает: на первое — сперва, на второе — позже; 6. Если он чего-то не слыхал, то говорит: «Я не слышал»; 7. Признает истину.

У глупого все это наоборот».

ЗАКОНЫ, КАСАЮЩИЕСЯ КЛЕВЕТЫ, МЕСТИ И ОБМАНА

Сказано в Торе: «Не разноси сплетен среди народа своего» (*Вайикра*, 19:16). Сплетник слушает чужие разговоры и разносит слухи. Даже если он говорил правду, все равно это нарушение запрета Торы. Распространение слухов — великий грех, ибо может привести к кровопролитию. Поэтому вышеприведенный стих из книги *Вайикра* заканчивается так: «... и не стой равнодушно перед кровью ближнего своего».

Еще больший грех — злоязычие (*лашон ѓара*), когда человек дискредитирует кого-либо, рассказывая о нем нелестные вещи, даже если это и правда. Распространяющий явную ложь называется сеятелем зла, злым клеветником (*моци шем ра*). Это гнуснейший из людей, морально прокаженный.

В одной притче рассказывается о человеке, который распространял клевету о раввине. Но однажды он почувствовал угрызение совести и пришел к раввину просить прощения: «Хочу искупить свою вину». Раввин велел этому человеку вынести из дома несколько подушек, распороть их и пустить по ветру. Требование было несколько странным, но легким. Выполнив его, провинившийся вновь пришел к раввину. «Теперь, — сказал раввин, — пойди и собери все перья. Я верю, что ты искренен в своем желании искупить свою вину. Но исправить то, что сделали твои слова, так же трудно, как собрать пущенные по ветру перья...»

Тот, кто не протестуя слушает сплетни, морально стоит еще ниже, чем сам клеветник. Ибо не будь желающих внимать злословию, не было бы и вреда от него.

Сплетничать не по злобе, а из легкомыслия, говоря: «Я только забавляюсь», — то же самое, что злословить.

Тот, кто настойчиво восхваляет человека перед его врагами, тем самым озлобляя их, приносит не пользу, а вред.

Сказано в Торе: «Не мсти...» (*Вайикра*, 19:18). Наши Мудрецы учат: ''Если кто-либо жаждет мщения, пусть постарается прибавить к своим достоинствам еще одно. Это и будет его 'местью'. Ибо когда враг узнает, что добродетели этого человека восхваляют, а добрая слава его распространяется, он будет побежден. Если же, наоборот, он прибегнет к насилию, враг возрадуется, ибо мстящий навлечет на себя позор и запятнает свое доброе имя".

Не подобает испытывать злобные чувства, ибо написано: «...не храни злобы на сынов народа твоего» (*Вайикра,* 19:18).

Запрещено проклинать других на каком бы то ни было языке.

Нельзя обижать кого-либо словами (оскорблять, причинять душевные страдания). Обидеть словом — хуже, чем украсть, ибо деньги или имущество можно вернуть, а оскорбление не загладить ничем. Тора гласит: «Не обижайте друг друга; бойся Б-га твоего» (*Вайикра*, 25:17).

«Всевышний! Кто будет жить в шатре Твоем? ... Говорящий правду в сердце своем» (*Теѓилим,* 15:1,2). Эти слова царя Давида учат еще более высокой добродетели. Во всем, что касается отношений с окружающими, следует быть особо щепетильными. Если ты задумал сделать доброе дело, твой долг не откладывать его, даже если решение не было выражено словами.

Сестрами зависти являются алчность и страсть, которые угнетают человека до самой смерти. Алчность делится, во-первых, на желание приобрести

побольше денег, а во-вторых, на честолюбие. Оба эти чувства причиняют человеку большие неприятности. Алчность к деньгам сковывает руки человека и не дает ему свободнее вздохнуть. Еще более вредно честолюбие. Оно толкает человека на то, чтобы он приобретал как можно больше денег. Ведь нельзя же ему оказаться позади других в богатстве и славе.

Основываясь на словах Торы «И весы точные... да будут у вас» (*Вайикра*, 19:36), наши Мудрецы учат, что человек должен быть верен своему слову даже тогда, когда дает его не в форме клятвы.

Запрещается бить человека. Даже если человек поднял только руку, чтобы ударить товарища, он считается злодеем (*раша*).

Того, кто ударил кого-нибудь, не следует привлекать для совершения общей молитвы — *миньян*, до тех пор, пока обиженный не простит ему.

Тора учит свято хранить традиции, которые укрепляют мораль и чувство справедливости. Требования, предъявляемые Торой нашему народу, сложны и многочисленны. Но тот, кто исполняет их, достигает истинной духовности.

С НАМИ Б-Г!

Человек, который верит во Всевышнего и знает, что все зависит только от Него, защищен от всех тревог и волнений. Небеса наверняка пошлют ему избавление. Волнения не возникают на пустом месте. Они появляются только тогда, когда человек недостаточно верит во Всевышнего. В то же мгновение, когда тревога появится в сердце, постарайтесь избавиться от нее и еще больше укрепитесь в вере. Всевышний никогда не оставит вас.

Человеческая жизнь подобна течению воды в реке, где все движется и изменяется. Существует реально только настоящее, которое единственно. Не надо переживать глупые и бессмысленные беспокойства, которые лишают будущего. Начните новую жизнь. Забудьте о прошлом.

Беспокойство само по себе — большой грех. Царь Давид сказал: «Я обеспокоен моими грехами» (*Псалмы*, 38). Поэтому совершите искреннее возвращение к Всевышнему и приучайте себя всегда говорить с Ним.

Рабби Исраэль Баал-Шем-Тов (Бешт) говорил о том, как важен и как ценен Б-гу каждый еврей и как горячо Б-г любит евреев, хотя они всего лишь простые смертные. В качестве примера он рассказал слушателям случай, который был хорошо понятен и надолго им запомнился. Этот случай произошел с неким реб Яаковом. Он знал Талмуд и комментарии к Талмуду наизусть, и всегда изучал их по памяти, без печатного текста: в те годы в еврейских местечках это было редкостью. Так вот, однажды, когда реб Яаков обдумывал особенно трудный отрывок из комментариев к Талмуду, к нему подошел его маленький сын и сказал какую-то забавную фразу. Реб Яаков прервал свои размышления и

порадовался остроумию и выразительности слов мальчика. «Точно так же, — продолжал Баал-Шем-Тов, — Б-г всегда занят святыми и великими делами. Однако, если еврей обращается к Нему с молитвой или просьбой, Он всегда готов отвлечься от своих Божественных забот, чтобы ответить на молитвы и просьбы Своих детей».

Да, Б-г любит нас великой любовью, несмотря на все наши человеческие несовершенства. Когда Б-г сказал Своим ангелам, что хочет сотворить человека, ангелы спросили Его, каким будет этот Человек. Б-г ответил, что Человек будет смертным созданием из плоти и крови. Тогда ангелы удивились: «Что за прок в таком создании!»

Но...

Когда еврей встает рано утром, надевает *тефиллин* и молится Б-гу; когда днем, несмотря на все свои дела и хлопоты, он все же находит время, чтобы помочь собрату-еврею и хоть немного почитать Тору,

Тогда...

Б-г созывает ангелов и говорит им, как Он гордится Человеком: «Вы, ангелы, — *духовные* создания. Вы не обременены обязательствами, вам не нужно кормить жену и детей, вам незнакомы тревоги, вам не нужно платить налоги. А Человек живет под бременем обязательств, которые Я повелел ему выполнять: он должен содержать жену и детей, выполнять многочисленные обязанности, платить налоги и нести ярмо *галута* (изгнания). И, однако, несмотря на все это, как прекрасен Человек в своей повседневной жизни!»

Никогда не беспокойтесь и крепитесь духом, ведь беспокойства появляются там, где есть недостаток мудрости.

Возьмите себя в руки, крепитесь духом. Пусть неудачи обрушиваются со всех сторон: дома дети приносят постоянные огорчения, потеряли работу, не можете расплатиться с многочисленными долгами, не на что прокормить жену и детей. Ко всему этому чувствуете себя настолько слабо, что каждую минуту можете потерять сознание. Но, несмотря на все это, знайте, что в какой ситуации вы бы ни оказались, никогда нельзя терять надежду. Если вспомните о Б-ге во время своих страданий, Он избавит вас.

Вот пример из жизни, который убеждает нас в этом.

Когда Бешт видел беду, грозящую евреям, он всегда шел в лес, в одно и то же место, и там он зажигал огонь, читал особую молитву — и несчастье предотвращалось. Позже, когда такая же потребность возникала у его ученика, Маггида из Межирича, тот приходил в лес на то же самое место и говорил: «Создатель, слушай! Я не знаю, как разжечь огонь, но я еще могу прочитать молитву».

И чудо происходило. Уже позднее рабби Моше Лейб из Сасова, чтобы спасти свой народ, отправился в лес и там говорил: «Я не знаю, как развести костер, той молитвы я тоже не знаю, но зато я знаю место, и этого должно быть

достаточно». И этого на самом деле было достаточно. И чудо свершалось. Затем пришла очередь отводить беду рабби Исраэлю из Ружина. Сидя в своем кресле, он обхватил голову руками и сказал Б-гу: «Я не знаю, как разжечь костер, не знаю молитвы, даже не могу отыскать в лесу то место. Все, что я могу сделать, — пересказать эту историю, и этого должно быть достаточно». И этого было достаточно.

В этом-то и состоит особая сила еврейского народа. На протяжении всего времени, когда евреи находились в изгнании, они никогда не оставляли надежду. Народ всегда старался забыть о том страшном, что уже произошло, и каждый раз начинал все заново.

Жизнь человека полна препятствий и испытаний. У всех есть свои проблемы. Каждый думает, что его проблема самая главная. Это правда, что для него она единственно важная. У одного нет детей, у другого нет денег, третий все время болен, еще у кого-то не ладится в семье или он не может найти общий язык со своими родственниками, кто-то разведен, кто-то не может увидеться со своими детьми, потому что жена ушла от него и забрала их с собой, и так далее.

Народная мудрость гласит: «Если все люди Земли выложат на один и тот же стол каждый свои огорчения, то в тот же момент все заберут их обратно, когда увидят огорчения соседей». И тогда каждый поймет, что все к лучшему.

Каждая проблема имеет свое решение, и что главное — повторять снова и снова: «Будет хорошо» — и твердо верить, что придет избавление. И тогда вскоре все проблемы действительно разрешатся, и вы будете счастливы.

В этом смысле очень поучительна игра в шахматы.

Правила этой игры учат людей немалой мудрости: жертвуя одной фигурой, вы выигрываете две; никто не имеет права сделать подряд два хода; пешка ходит только вперед, — не назад; достигнув высшей клетки, она, однако, вправе двигаться в любом направлении.

Всеми возможными путями поддерживайте в себе хорошее настроение и никогда не падайте духом. Как можно узнать, почему Всевышний ведет именно этим путем? Наверняка во всем, что происходит, есть глубочайший замысел Всевышнего. Как говорят наши Мудрецы: «Человек даже не может уколоть палец до того как Всевышний не примет решение об этом» (*Хуллин*, 7б). И еще: «Ни один человек не может взять то, что принадлежит другому, ни одно царство не может отнять у другого даже пылинку, если нет на то воли Небес» (Юма, 38а).

Всегда стремитесь ко Всевышнему, чтобы поделиться с Ним тем, что творится в душе.

Наши Мудрецы объясняют стих из второй главы Песни Песней: «Дай мне услышать твой голос» следующим сравнением: «У одного короля была дочь. И эта принцесса не хотела говорить со своим отцом, и король очень переживал от этого. Он ходил по дворцу и думал, как заставить её говорить с ним. И,

наконец, он придумал. Он заплатил бандитам, чтобы те пришли ночью во дворец и схватили её. Она начала кричать: «Папа! Папа! Спаси меня». Вбежал её отец и сказал ей: «Уже давно я мечтаю услышать твой голос».

Похожая история произошла, когда евреи вышли из египетского рабства. И Б-г хотел услышать их голоса, но этого не происходило. Тогда Он сделал так, что Его народ был окружен египтянами, которые погнались за ними, дикими зверьми, а впереди лежало Красное море. И тогда евреи подняли свои голоса и стали молиться Всевышнему. И он ответил им, раздвинув воды Красного моря (*Мидраш-Шир-Ѓаширим*).

Неверующие никогда не бывают счастливы, они всегда подавлены и грустны, потому что у них нет Торы и её Заповедей.

Как говорит Любавический Ребе, из Торы человек может извлечь любой вопрос, ответ, из которого наш разум без помощи Высшей мудрости просто не в состоянии дойти. И речь тут идет не о тайных её смыслах, которые открыты только цадику, а о мудрости, лежащей на самой поверхности текста и доступной для понимания каждому еврею.

В качестве примера можно привести один из краеугольных вопросов нашей истории.

Что сохранило еврейский народ от неизбежного исчезновения из-за растворения в бурном водовороте истории?

Любавический Ребе пишет в одном из своих посланий:

«...Объективное, непредупрежденное обозрение многотысячелетней еврейской истории неизбежно приведет к заключению, что сохранение нашего народа не является следствием материального благосостояния или государства, основанного на физической власти. Даже в самые лучшие времена, когда существовало объединенное царство Соломона, еврейский народ и его государство были — в политическом и экономическом отношении — небольшими по сравнению с мировыми державами того времени — Египтом, Ассирией и Вавилоном. Очевидно также, что не государственность или географическая территория обеспечили сохранность еврейского народа, ибо на протяжении истории наш народ пребывал на своей земле, имея свое собственное государство, довольно короткое время, если сравнить это с историей нашего пребывания в галуте (изгнании) без своего государства, без собственной земли. Точно так же язык не может рассматриваться в качестве жизненно важного элемента нашего сохранения, ибо уже в самые древние времена арамейский язык стал разговорным языком ТаНаХа (Священного Писания), почти весь Вавилонский Талмуд, Зоѓар и другие книги были написаны на арамейском языке. Во времена Рабби Са'адии Гаона и Рамбама арабский язык был языком еврейской народной массы, а позднее — идиш и т. д. Также нельзя утверждать, что какая-то общая культура или наука обеспечили сохранность нашего народа, ибо этот фактор радикально менялся от одного периода истории к другому.

Остается только один фактор, который оставался неизменным для всех эпох, всех стран и всех обстоятельств нашей истории — Тора и её Заповеди, которые евреи самоотверженно соблюдали в повседневной жизни.

Разумеется, время от времени появлялись отдельные личности или группы людей, которые отклонялись от пути Торы и её Заповедей. Во времена Первого Храма существовали поклонники Баала, во времена Второго Храма — эллинисты, александрийские ассимиляторы, караимы и т. п. Однако все эти движения (после того, как они нанесли значительный вред нашему народу) полностью исчезли из среды

Общины Израиля. И только золотая цепь Торы и её Заповедей не прерывалась — с нею наш народ проделал долгий путь от горы Синай до сегодняшнего дня».

* * *

На долю бухарских евреев выпали также значительные испытания в их борьбе за веру, верность религии. Ни угрозы властей, на ссылки, ни тюремные застенки не смогли заставить стойких людей Веры свернуть с ее пути. Человеку сложно представить все то, что им пришлось пережить. Только тот, чья жизнь прошла через водоворот преследований, может получить представление об этих ужасах. Поэтому, когда рабби Габриэлу Очилди Ниязову — дед соавтора книги — осужденному на 25 лет тюремного заключения, через 5 лет со дня ареста вдруг объявили, что он и его коллеги освобождены по амнистии, он рассказал историю, в которой содержался смысл о том, как верующий человек должен чувствовать ближнего и надеяться на Всевышнего.

В одном городе жил бедный еврей, сапожник. Он едва зарабатывал на кусок хлеба, чтобы прокормить своих девятерых детей. Дети мерзли и голодали. Зима в тот год выдалась суровая. И когда родился десятый ребенок, сын, то его нечем было даже укрыть. Переборов стыд, сапожник решил пойти к раввину и попросить помощи, потому что семья его умирала с голоду. Раввин ответил: «Иди домой и успокойся. Сегодня ночью все будет сделано».

Сапожник ушел, а раввин поехал к одному меценату, постучался в дом и, когда вышел слуга, сказал ему, что хочет видеть хозяина. Хозяин передал, чтобы раввин поднялся к нему: на улице ночь, мороз. Но раввин ответил: «Нет у меня времени зайти». Полуодетому хозяину пришлось выйти к раввину. А тот на пороге у двери на улице стал подробно рассказывать, какие бедствия терпит сапожник, что у того родился сын и надо срочно ему помочь, достать одежду, продукты, устроить обряд обрезания.

Рассказывал раввин долго, и хозяин несколько раз просил его пройти в дом, жаловался, что замерзает. Но раввин был непоколебим.

Как только он ушел, меценат сразу послал к сапожнику слуг с едой и одеждой. Все было сделано, как и обещал раввин, в одну ночь. Семью сапожника перевезли в теплую квартиру, обеспечили всем необходимым, а на восьмой день состоялся обряд обрезания, причем все расходы взял на себя меценат.

Спустя некоторое время богач обратился к раввину: «Скажите, пожалуйста, многоуважаемый рабби, почему в ту ночь Вы не зашли в мой дом? Я простыл и потом целую неделю болел...»

— Вместо ответа я расскажу следующую историю, — сказал раввин.

— В далекие времена воевали между собой два царства. Война была трудная и долгая. Не было видно ей конца. Тогда решил один из враждующих царей переодетым тайно перейти границу соседнего государства и выведать военные секреты противника. Но когда он переходил границу, за ним погналась стража. Спасаясь от преследователей, царь добежал до кузницы, и, не называя себя, попросил убежища. Кузнец привел его к себе в дом, поместил его на сундук, а сверху накрыл матрацами и одеялами.

Тут пришел стражник и спросил, где тот человек, который бежал в этом направлении: он должен быть здесь, так как другой дороги нет. И стал искать в доме. Дошел до сундука, начал сбрасывать одеяла и матрацы, а когда остался последний матрац, стражник махнул рукой и ушел.

Спасшийся царь рассказал кузнецу о себе и зачем пришел в эту страну. Кузнец стал учить его своему делу. Царь вместе с ним бывал среди войска — подковывал лошадей. Так постепенно он узнал все военные секреты этой страны, вернулся к себе, собрал войска, перешел границу и завоевал соседнее государство.

Велел царь привести к нему кузнеца, который спас его. Он обнял своего спасителя и велел щедро одарить его золотом. Старик долго смотрел на царя, а потом не выдержал и спросил: «Простите, Ваше Величество, я хочу узнать, как Вы чувствовали себя в тот миг, когда стражник начал сбрасывать матрацы с сундука и остался всего один матрац, последний?» Рассердился царь: «Как посмел ты при всех опозорить меня? На виселицу его! Я сам потяну веревку».

В день казни, когда кузнец стоял под виселицей с петлей на шее, явился царь, чтобы собственноручно казнить его. Он уже слегка натянул веревку, затем остановился и подошел к кузнецу.

— Вот так, — сказал он ему, — и я чувствовал себя в то мгновение. Словами я не мог передать тебе этого чувства и решил объяснить на деле...

Я для того держал тебя на холоде, чтобы ты испытал то же, что испытывал бедняк.

ЛЮБАВИЧЕСКИЙ РЕБЕ

3 таммуза 5754 г. (12 июня 1994 г.) ушел в другой мир великий *Цадик* нашего времени, человек, который стал живой легендой, рабби Менахем-Мендель Шнеерсон — известный во всем мире Любавический Ребе.

Бывший Главный сефардский Раввин Израиля рабби Мордехай Элиягу сказал следующее об отношении восточного («сефардского») еврейства к Любавическому движению:

> Иногда мы, представители сефардского еврейства, задаем себе вопрос: «Какая существует связь между нами и хасидизмом ХаБаД-Любавич?» В добавок к нашей привязанности к учению Святого АРИ, («Бессмертного»)[3], великий Гаон, автор труда «Бен Иш Хай», постоянно ссылается на законы из кодекса «Шулхан Аруха» рабби Залмана[4]. Тем самым он увязал собрание законов, написанное для восточных евреев с общей душой Первого Ребе. Так и у нашего Святого Учителя, Седьмого Любавического Ребе, у которого обнаруживается глубокая связь с РаМБаМом[5], у которого также была общая душа. Седьмой Ребе спас иудаизм в Мароко и в других странах Северной Африки. Ребе спас иудаизм в Италии. Только благодаря деятельности посланников Ребе, действовавших в подпольных условиях, был спасен иудаизм в России.

На протяжении многих лет существует тесная связь между бухарской еврейской общиной и Любавическим Ребе и возглавляемым им движением. В Средней Азии, особенно в Ташкенте и Самарканде, в годы сталинских репрессий поселились последователи (*хасиды*) Любавического Ребе, многие из которых были репрессированы за принадленость к «антисоветской» (хасидской) организации. Следуя указаниям Любавического Ребе эти бесстрашные, самоотверженные люди, занялись созданием еврейских институтов в Средней Азии. Функционировали тайные иешивы, «хедеры» (начальные школы), в которых училось, учитывая тогдашние условия, довольно большое число бухарских еврейских детей. Любавические хасиды в тесном сотрудничестве с местной бухарской-еврейской общиной и с местными хасидами из среды бухарских евреев организовали подпольные *миквы*, выпечку мацы, поставляли и обучали *шойхетов*, раввинов, *сойферов* (писцов для *мезуз*, *тефиллин* и т. д.) Благодаря этому тесному сотрудничеству были созданы предприятия бытового обслуживания, где сотрудники могли тайно соблюдать Субботу. В этот день они приходили на предприятие, но вместо работы изучали Тору. Многие из воспитанников этих подпольных иешив стали духовными лидерами бухарского еврейства в Средней Азии, Израиле и в Америке. Среди активистов бухарского еврейства следует особо упомянуть раввина Хизкия Кайкова, рабби Габриэля

---

(3) Рабби Ицхак Лурия (1534—1572), один из величайших каббалистов. Жил в городе Цефате (Сафеде), *Эрец-Исраэль*. Учение хасидизма ХаБаД основано на каббалистичиеской системе АРИ.

(4) Кодекс Закона «Шулхан-Арух» Рабби Шнеур-Залмана из Ляд (1745—1812) — автора книги «Танья», основоположника учения и движения ХаБаД.

(5) Маймонид (1135—1204), который также был сефардом.

Очилди Ниязова, братьев рабби Йосефа и рабби Менахема Алаевых, рабби Мордехая Бабаджанова, рабби Эмануэля Кимьягарова, рабби Зевулуна Левиева, рабби Аврохома-Хаима Ладаева, рабби Авроома Ицхакова. В 1950 году все они были арестованы и приговорены к 25-ти годам тюремного заключения, и освобождены в результате амнистии, последовавшей после смерти И. Сталина[6].

* * *

По установившейся в Соединенных Штатах традиции, 11 нисана — день рождения Ребе — объявляется специальной совместной резолюцией Конгресса и Сената и Прокламацией Президента «Днем Образования». В одной из таких прокламаций президент Буш писал:

> «Этические ценности являются основой цивилизованного общества... Принципы нравственного и этического поведения, на которых базируется любая цивилизация, пришли к нам от древних... Ноевых Заповедей, которые были даны человеку Б-гом, как об этом сказано в Библии. Эти заповеди содержат запрещения убийства, грабежа, прелюбодеяния, богохульства, жадности, а также положительное указание о создании органов Правосудия.
>
> Благодаря лидерству Рабби Менахема Шнеерсона и всемирному Любавическому движению Ноевы Законы — и стандарты [этического] поведения, которые следуют из них, пропагандируются во всем мире...
>
> Наш великий народ достойно гордится своей приверженностью принципам справедливости, равенства и истины... Мы глубоко обязаны Рабби Шнеерсону и всем тем, кто способствует образованию, которое включает нравственные и этические ценности...»[7]

По случаю первой годовщины его памяти Любавический Ребе был награжден золотой медалью Конгресса США. В Сенате и Конгрессе США это событие отмечалось специальными заседаниями. Это очень редкая награда в истории Соединенных Штатов Америки.

* * *

Рабби Менахем-Мендель Шнеерсон родился 18 апреля 1902 г. в городе Николаеве на Украине. Отец и мать будущего Любавического Ребе происходили из семьи раввинов. Фамилия Шнеерсон была унаследована его отцом Леви-Ицхоком от основоположника движения ХаБаД Рабби Шнеур-Залмана из Ляд. Рабби Леви-Ицхок Шнеерсон, который на протяжении многих лет был главным раввином города Екатеринослава, был выдающимся каббалистом. Во времена сталинских репрессий в 1939 г. он был арестован и сослан в Казахстан. В ссылке он написал ряд трудов по истолкованию каббалистической книги *Зоѓар*, по мистической интерпретации Талмуда, иудейского Закона и хасидизму.

Уже в раннем возрасте Рабби Менахем-Мендель проявил свои уникальные способности. В 11 лет он оставил начальную еврейскую школу *хедер*, продолжив занятия Торой самостоятельно под руководством отца. Сдав экстерном

---

(6) См. Ш. Ниязов, *Самоотверженность бухарских евреев*, (ивр.) Нью-Йорк, (5746) 1986.

(7) См. Edward Hoffman, *Despite All Odds. The Story of Lubavitch*, Simon & Schuster, New York, 1991, p. 10 (Picture section).

экзамены за среднюю школу, он окончил Ленинградский университет, позднее Берлинский, а еще позднее — парижскую Сорбонну. В 1941 году Рабби Менахем-Мендель Шнеерсон вместе со своей женой Хая-Мусей, дочерью предыдущего Любавического Ребе, прибыл в Нью-Йорк. В 1950 году после кончины своего тестя Рабби Иосифа-Ицхока Шнеерсона Рабби Менахем-Мендель принимает на себя руководство Всемирным Любавическим движением «ХаБаД».

* * *

За четыре с лишним десятилетия деятельность Любавического Ребе приобрела широкую известность. Сегодня практически нет ни одной еврейской общины в мире, которая не была бы в центре внимания Любавического движения. В мире насчитывается в настоящее время около трех тысяч постоянных любавических центров, через которые учение и благословения Ребе передаются большим и малым еврейским общинам.

В своем рабочем кабинете в здании Любавической синагоги по 770 Истерн Парквэй в Бруклине Ребе принимал многих знаменитых людей, ученых, общественных и политических деятелей, известных раввинов, писателей, деятелей искусства, а также простых людей из многих стран, которые обращались к нему за советом и благословением. Среди посетивших Любавического Ребе можно упомянуть бывшего президента Израиля Залмана Шазара и премьер-министра Менахема Бегина, Ицхака Рабина и Шимона Переса, Ариэля Шарона и Давида Леви, скульпторов Жака Лифшица и Яакова Агама, писателей Германа Вука и Эли Визеля, певицу Нехаму Лифшиц, депутатов Кнессета Шмуэля Тамира и Геулу Коэн... Прием людей начинался в 8 часов вечера и обычно продолжался целую ночь. Чтобы попасть на прием с глазу на глаз приходилось встать в очередь. Беседа могла продолжаться несколько минут, иногда час и более.

Ребе свободно владел многими языками, и в общении с людьми, приезжающими из разных стран почти никогда не нуждался в переводчике. Аудиенция (*йехидут*) оставляла на посетителя глубокое впечатление. Человек чувствует, что Ребе целиком и полностью погружен в его проблему. Он слушает, отвечает, и для него в данный момент на свете не существует абсолютно ничего, кроме данного посетителя и его проблемы. «На меня особенное впечатление произвели его глаза, — рассказывает Ицхак Рабин. — Глаза его спокойны, но заглядывают глубоко в душу... По глазам ты чувствуешь, или может быть это он хочет, чтобы ты почувствовал, что происходит в его мыслях, у него внутри...»[8]

За последние годы опубликовано более 30 томов сочинений Любавического Ребе в различных областях Торы, около ста томов его ученых бесед, более 20 томов писем на всевозможные темы: от вопросов воспитания молодого

(8) Из интервью по радио «Кол Исраэл». См.«Сод Сиах», изд. «Уфарацта», Кефар-Хабад, 5751 г., стр. 60.

поколения и соотношения современной науки и Торы и до вопросов, касающихся безопасности Израиля. Осведомленность Ребе в различных областях современной жизни, науки, медицины и т. д. засвидетельствована многими специалистами. Израильский генерал Ариэль (Арик) Шарон сказал после двухчасовой беседы с Ребе: «Я не знаю, учился ли он в военной академии, но в вопросах военной стратегии он разбирается не хуже всех нас». Айра Вайс, чикагский кардиолог с мировой известностью, который лечил Ребе от инфаркта в 1977 году, рассказал в интервью по Нью-Йоркскому радио WEVD, что в период лечения Ребе активно принимал участие в консилиумах врачей. Один раз он предложил совершенно необычный метод лечения сердца. «Спустя несколько месяцев, — рассказывал доктор Вайс, — я обнаружил в западногерманском медицинском журнале этот новаторский метод лечения».

Со дня вступления на свой пост и до почти последних дней жизни Любавический Ребе не пропустил ни единого рабочего дня. Он не знал ни отпусков, ни выходных дней... По Субботам и праздникам он проводил *фарбренген* — ученые беседы, прерываемые хасидским пением. В будние дни он отвечал на многочисленные письма и вопросы, поступающие к нему со всех концов земного шара.

В последние годы прием посетителей принял новые формы. По воскресеньям Ребе стоял у входа в свой рабочий кабинет. Посетители подходили по очереди, Ребе давал благословение и вручал каждому 1 доллар на благотворительность. В результате, всякий мог попасть на короткий момент к Ребе без предварительной записи у секретаря. Доллар, полученный от Ребе, считается приносящим благословение в дом, его сохраняют на память, а вместо него отдают другой доллар на благотворительные цели. Во время таких приемов посетителю удавалось обменяться короткой фразой с Ребе, получить ответ на волнующий вопрос. Всякий, кто когда-либо побывал у Ребе, охотно готов поделиться впечатлениями. Одни поражены глубокой проницательностью Ребе, другие говорят о чудесном исцелении, которое принесло его благословение, или о сбывшемся пророческом предсказании.

Возраст не повлиял на рабочую нагрузку Любавического Ребе. В 90 лет он часто простаивал на ногах, принимая людей на протяжении целого дня. За день Ребе успевал принять несколько тысяч человек. Хотя после перенесенного удара Ребе прекратил прием посетителей по воскресеньям и в другие дни недели, он продолжал отвечать на срочные запросы и письма.

* * *

Любавического Ребе считают пророком, ибо согласно Маймониду, пророчество возможно в наше время, как и в библейские времена[9].

(9) См. Маймонид, РаМБаМ, *Игерет Тейман* («Йеменское послание»), *Мосад Гарав Кук*, Иерусалим, 5721 (1951), стр. 172—175.

Незадолго до начала Шестидневной войны в 1967 году Ребе начал проводить всемирную агитацию по исполнению заповеди *тефиллин* (филактерии). Он ссылался на сказанное в Талмуде (трактат *Берахот*, 6а): «...И увидят все народы земли, что Имя Б-жье наречено на тебе, и убоятся тебя» (*Деварим*, 28:10) — это головной *тефиллин*. Когда Шестидневная война началась, Ребе еще больше активизировал кампанию по надеванию *тефиллин*, обратив внимание на другой мистический аспект этой заповеди. Известно, что древние израильские колена Реувена и Гада отличались в боях с неприятелем тем, что «терзали мышцу и темя» (*Деварим*, 33:20), — то есть одним ударом меча сносили руку, держащую щит, и голову противника. (См. Комментарий *РаШИ*). В каббалистической книге *Зоѓар* написано, что это было результатом их особой прилежности в исполнении заповеди *тефиллин*, согласно которой *тефиллин* одевают на левую руку и на голову. «В наше время, — объяснил Ребе, — под ''рукой'' следует подразумевать исполнительную часть армии, а под ''головой'' — военное командование». *Тефиллин* надели миллионы евреев, многие — впервые в жизни. *Тефиллин* стали духовным средством, еврейским «секретным оружием» в победе над врагом.

В результате разрыва дипломатических отношений между СССР и Израилем в 1967 году многим начало казаться, что советские евреи уже никогда не смогут выехать из Советского Союза. Ребе, однако, вопреки «здравому смыслу» в своих выступлениях предсказывал скорый массовый исход евреев из-за «железного занавеса».

В 1973 году, за два месяца до начала Йом-Кипурской (Октябрьской) войны в Израиле, Любавический Ребе совершенно неожиданно призвал собрать детей, мальчиков и девочек, не достигших возраста *бар-мицвы* и *бат-мицвы* у *Котель Ѓама'арави* (Стены Плача) и читать с ними псалмы. На этот раз девиз был «Устами младенцев... сокрушить врага и мстителя» (*Псалмы*, 8:3). Никто не понимал, о каком враге идет речь. Когда же война началась, Ребе, на вопрос журналиста о положении в Израиле, ответил:

> «...Евреи [на этот раз] одержат победу еще большую, чем в Шестидневной войне. Надо захватить как можно больше территории, и как можно скорее, ибо каждая упущенная минута — это потеря больших возможностей и влечет за собой многочисленные жертвы. Главное — не поддаваться давлению американцев и англичан — и не обменять потом свою [военную] победу на «чечевичную похлебку».

В первые дни войны сирийские и египетские танки, проломив израильские защитные линии, спокойно двигались на Тель-Авив и Иерусалим и казалось, что «все кончено». И вдруг случилось настоящее чудо: арабские танки непонятным образом остановились, и Израиль одержал блистательную военную победу над Египтом и Сирией, но позднее, поддавшись политическому давлению западных держав, отдал все завоевания.

На протяжении всего периода Йом-Кипурской войны Ребе в своих субботних и праздничных выступлениях, а также в беседах с израильскими дипломатами, неоднократно подчеркивал необходимость захвата столицы Сирии. Капиту-

ляция Сирии навсегда избавила бы еврейский народ от коварного врага на севере, а без Сирии другие арабские страны не отважились бы напасть на Израиль. В своих беседах Ребе ссылался на Талмуд (тр. *Халла*, в конце) и на пророчество Зехарии (9:1) о том, что во времена *Машиаха* Дамаск будет частью *Эрец-Исраэль*. Правительство Израиля, однако, во всех своих действиях в то время советовалось с Госдепартаментом США, и в результате израильская армия заняла пассивную позицию.

Ребе открыто критиковал тогдашнее израильское правительство во время субботнего *фарбренген* 1 *хешвана* 5734 г. (27 октября 1973 г.):

> «...Теперь повторяется то, что произошло в 1956[10] и в 1970 году[11], когда они послушно исполнили то, что им повелели. Те самые ракеты, для которых египтяне начали сооружать установки сразу же после вступления в силу договора о прекращении огня, и явились причиной самых больших несчастий. То же самое произошло и теперь с Дамаском. В Вашингтоне были заинтересованы, чтобы Израиль захватил как можно больше территории, но сказать открыто не хотели. Они рассчитывали, что Израиль возьмет Дамаск вопреки указаниям Вашингтона. Израильтяне сами заверили Вашингтон, что не будут брать Дамаск. В Каире тоже не предполагали, что Израиль откажется брать Дамаск, и когда им это сообщили из Вашингтона, они сначала не поверили! Только когда их собственные шпионы подтвердили, что Израиль действительно не собирается брать сирийскую столицу, они наконец поверили».

Более стойкую позицию первоначально занял премьер-министр Израиля Менахем Бегин, который в 1977 году, прибыв в США на встречу с президентом Джимми Картером, первым делом отправился к Любавическому Ребе за благословением. Бегин во время встречи с Картером во многом следовал советам и рекомендациям Ребе: в беседах с американским президентом он постоянно подчеркивал свою приверженность иудаизму, иудейской традиции, настаивал на исконных правах еврейского народа на землю, обетованную Б-гом праотцам Аврааму, Ицхаку, Яакову. Однако, даже Менахем Бегин во время переговоров в Кемп-Дэвиде не устоял перед нажимом. В результате, Израиль практически безвозмездно отдал Египту Синайский полуостров вместе с найденной там нефтью, которая, особенно в случае войны, критически необходима Израилю. Взамен Еврейское государство получило бумажные гарантии президента Садата, который был убит мусульманскими фанатиками 6 октября 1981 г. во время празднования годовщины нападения Египта на Израиль в *Йом-Кипур* 1973 года. Однако даже без этих гарантий Египет уже более не готовился к войне с Израилем, так как отказался от советской опеки. Примерно за три недели до убийства Анвара Садата Любавический Ребе в своем выступлении на *фарбренген* предупреждал, что «престол» египетского президента «шатается» и дни его сочтены.

---

(10) Синайская кампания. Израиль тогда вернул Египту Синайский полуостров.

(11) До прекращения огня 1970 года Израиль систематически бомбил ракетные установки Египта. Ребе выступал против прекращения огня, так как Египет использует его для подготовки к новой войне. Так оно и случилось: в первые же дни после прекращения огня Египет принялся за подвозку и сооружение ракетных установок.

В 1982 году Ребе выступил с предложением писать *Сефер-Тора* с целью объединить весь еврейский народ. «Мир шатается, — говорил Ребе, — готов вот-вот развалиться». Тора объединяет еврейский народ, и это единство должно было найти свое воплощение в свитке Торы, который будет всеобщим достоянием еврейского народа. Миллионы евреев во всем мире приобретали за символическую плату букву в одном из свитков Торы, которые писались специально для данной цели, и становились совладельцами этих свитков. (Продажа букв в свитке Торы является давней еврейской традицией). Единство евреев, воплотившееся в Тору, должно было сохранить мир от «распада».

Согласно материалам, опубликованным недавно, в то время в мире царила напряженная международная атмосфера. Советской разведке были даны указания собирать данные о готовящемся ядерном нападении на СССР со стороны держав НАТО, а президент Рейган вместе с Ватиканом разрабатывали программу подрыва коммунистического влияния в Восточной Европе.

5750 (1989—1990) год Ребе объявил «годом чудес» (по расшифровке букв, составляющих древнееврейское написание числа «5750»). В ранее тоталитарных странах Восточной Европы начались демократические преобразования. Политические перевороты в большинстве случаев происходили мирно, без кровопролития. Подобные перевороты и революции, происходившие в начале XX века, привели к гибели многих миллионов людей.

5751 год был объявлен «годом очевидных чудес». В 5751 году мы были свидетелями крушения одного из наиболее опасных врагов еврейского народа диктатора Ирака Саддама Хусейна. Незадолго до окончания 5751 г. Ребе объявил, что остались считанные недели до окончания «года очевидных чудес», и в эти недели Всевышний еще явит чудеса. Когда в 1991 г. начался августовсвкий путч в СССР, Ребе призывал многочисленных посланников ХаБаДа в Советском Союзе оставаться на своем посту. В декабре в кремлевском Дворце съездов любавические хасиды зажгли первую ханукальную менору. Выступление Ребе в Бруклине передавалось через «телемост» в Москву, Иерусалим, Париж, Лондон и другие точки земного шара. А еще через неделю СССР мирно, без боя прекратил свое существование.

Незадолго до начала военных действий в Персидском заливе евреи в Израиле были крайне обеспокоены угрозой химического и ядерного нападения со стороны Ирака. Ребе же утверждал, что Израилю ничего не грозит, а, наоборот, эта война принесет избавление еврейскому народу. Он сослался на *мидраш Ялкут Шиме'они*, в котором говорится, что в канун прихода *Машиаха* «все правители народов мира будут враждовать друг с другом: правитель Персии ополчится против арабского царя, а арабский царь пойдет к правителю Арамеи за советом. Израиль будет в большом смятении, а он (*Машиах*) будет успокаивать: ''Не беспокойтесь, сыны мои, ведь все это я сделал для вас! Наступил час вашего избавления!''» (*Ялкут Шиме'они*, Исайя, 60). Объяснив, что под «правителем Персии» имеется в виду диктатор Ирака, а под «Арамеей»

— сверхдержава Америка, Ребе предвещал чудесную победу союзным войскам и избавление Израилю. Он призывал не паниковать, не покидать Израиль, а тем, кто планировал поездку в Израиль, не отменять ее, ибо «...*Эрец-Исраэль* — самое надежное место для евреев на земле». Противогазы, которые раздавались населению, Ребе считал излишними, и советовал не заготавливать продовольствия, так как это приведет к взвинчиванию цен. В частной беседе с одним военным раввином, служившим в американской армии, Ребе предсказал, что к празднику Пурим война уже будет закончена.

Обстрел густонаселенных городов Израиля иракскими ракетами «Скад» не прекращался вплоть до окончания войны. В отдельных случаях они нанесли серьезный материальный ущерб, но человеческих жертв почти не было: несчастные случаи были скорее результатом сердечных припадков или неумения пользоваться противогазами. Прекращение огня вступило в силу в Пурим, и противогазы, не нашедшие применения во время войны, были использованы для пуримского маскарада.

В последние годы Ребе принимал более активное участие в вопросах связанных с безопасностью Израиля. Иосиф Гутник, австралийский хасид, ставший миллионером благодаря советам и благословениям Ребе, вел тайную дипломатию с целью помочь Ицхаку Шамиру создать в Израиле правое правительство. Ребе находился в постоянном контакте с правительством Шамира, настаивал на бескомпромиссности его территориальной политики. Ребе убедил И. Шамира лично поехать на Мадридскую конференцию с тем, чтобы там прозвучал голос стойкого, уверенного в своей позиции человека. Тем не менее, когда правительство Шамира заявило, что готово вести переговоры об автономии для палестинцев, Ребе резко выступил против этого. Позиция Ребе заключалась в том, что в переговорах Израиля с арабскими странами американские посредники оказывают наибольший нажим на ту из сторон, которая проявляет наибольшую гибкость. Неуверенность, разноголосица в правительстве Израиля, в парламенте, неизбежно ведет ко все большему давлению на Израиль. Палестинская автономия приведет в конечном счете к созданию палестинского государства в самом сердце *Эрец-Исраэль*. Уже сами разговоры об автономии могут привести к разжиганию страстей и к беспорядкам на территориях. Для Ребе — это вопрос жизненной опасности для евреев, живущих в Священной Земле. Если через пять лет «пробной» автономии Израиль откажется от создания палестинского государства, то это приведет к расстройству и без того хрупкого мира с Египтом.

* * *

27 *адара I* 5752 г. (2 марта 1992 г.) во время молитвы у могилы своего предшественника, тестя и учителя — Шестого Любавического Ребе Иосеф-Ицхока Шнеерсона, Рабби Менахем-Мендель был поражен инсультом. На протяжении последующих двух лет, борясь с тяжелой болезнью, Ребе продолжал отвечать на вопросы, поступавшие к нему со всех концов света.

Ровно через два года по еврейскому календарю 27 *адара* 5754 г. у Ребе произошло кровоизлияние в мозг, и, спустя три с лишним месяца, 3 *таммуза* (12 июня 1994 г.) он скончался.

Но Праведники не умирают. Могила Ребе на кладбище Монтефиоре привлекает тысячи посетителей, которые обращаются к Ребе со своими просьбами. Ребе продолжает жить с нами благодаря своему учению, которое изложено в более ста томах и благодаря тысячам своих посланников, которые продолжают его работу во всем мире.

Ребе предсказывал, что все, происходящее в мире в настоящее время указывает на то, что близится мессианская эра. «Возвращение евреев на свою землю из стран, где еще вчера это считалось немыслимым, разоружение и мир между сверхдержавами, распад империй зла и установление демократии — все это указывает на то, что Эра *Машиаха* приближается», — учит Любавический Ребе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы постарались описать как живут, и как должны жить евреи. В начале книги было отмечено, что определенная часть евреев, проживавших в бывшем СССР не придерживалась этих требований. В большинстве случаев они не знали традиций иудаизма, в других — знали, но не в достаточной мере, чтобы выполнять их на деле. В тех условиях, когда существовал постоянный страх перед «расправой» было практически невозможно привить молодому поколению знания, а тем более любовь к еврейским традициям. Кроме того, в последнее время ощущалась острая нехватка молодых и энергичных лидеров — знатоков еврейства.

Многие евреи, вырвавшись из-за «железного занавеса», с жадностью воспринимают информацию о своей истории и религии, от которых они были оторваны три четверти века.

Изучение имеющегося значительного объема литературы требует его осмысления и организации своей новой жизни в соответствии с еврейской традицией, что на начальном этапе вызывает определенные затруднения в связи со сложившимся довольно устойчивым менталитетом.

Для облегчения процесса вхождения в еврейскую жизнь мы постарались дать материал, связанный с повседневной жизнью в котором обыденное и возвышенное, духовное, изложены рядом. Как например, история и день Субботний; рецептура, технология приготовления блюд и правила кашрута; еврейское застолье и молитвы, произносимые за трапезой и др.

Такая структура книги позволит нашим единоверцам быстрее приобщиться и проникнуться иудаизмом, может служить ежедневным пособием с массой нужного, интересного и полезного материала.

Мы не ставили перед собой цели описать на конкретных примерах бытовой уклад жизни в местах проживания бухарских евреев, их повседневные занятия, отдых, проведение досуга, развлечения, общение, поддержание здоровья, освоение духовных благ и др. Мы предполагаем, что эта тематика послужит материалом для последующих публикаций.

Учитывая огромное воздействие, которое оказало Любавическое движение на жизнь бухарских евреев, в книгу помещен материал о великом учителе еврейского народа, борце за благосостояние, целостность и безопасность Израиля и еврейского народа, Любавическом Ребе — Рабби Менахеме Менделе Шнеерсоне.

Авторы

ПРИЛОЖЕНИЯ:

1. ПЕРЕВОД МЕР РАЗЛИЧНЫХ ПРОДУКТОВ В ГРАММЫ (УНЦИИ)

Продукт	Количество в г (oz, fl oz)			
	Стакан, 250 мл	Столовая ложка	Чайная ложка	Щепотка
1	2	3	4	5
Мука пшеничная	160 (5 3/5)	15 (1/2)	5 (1/6)	–
Рис	230 (8 1/8)	25 (9/10)	9 (3/10)	–
Горох лущеный	230 (8 1/8)	25 (9/10)	10 (2/5)	–
Горох нелущеный	200 (7)	–	–	–
Мак	155 (5 1/2)	15 (1/2)	5 (1/6)	–
Толченые орехи	120 (4 1/4)	20 (7/10)	7 (1/4)	–
Перец душистый	–	–	4,5 (1/6)	–
Перец красный молотый	–	–	1 (1/30)	–
Перец черный	–	–	5 (1/6)	–
Гвоздика молотая	–	–	3 (1/10)	–
Гвоздика немолотая	–	–	4 (1/6)	–
Ванилин	–	–	4 (1/6)	1 (1/30)
Тмин (зира)	–	8 (3/10)	4 (1/6)	0,5
Барбарис	–	10 (2/5)	4 (1/6)	0,5
Зарчава	–	10 (2/5)	5 (1/6)	1 (1/30)
Уксус	250 (8 2/5)	15 (1/2)	5 (1/6)	–
Ғураоб	250 (8 2/5)	15 (1/2)	5 (1/6)	–
Лимонная кислота	–	–	3 (1/10)	0,75
Сахарный песок	200 (7)	30 (1 1/10)	12 (2/5)	–
Сахарная пудра	190 (6 7/10)	25 (9/10)	8 (3/10)	–

1	2	3	4	5
Сода пищевая	–	30 (1 1/10)	14 (1/2)	–
Томат-пюре	320 (11 3/10)	27 (9/10)	12 (2/5)	–
Чай	–	10 (2/5)	3 (1/10)	–
Изюм	190 (6 7/10)	25 (9/10)	6 (1/5)	–
Соль	325 (11 1/2)	30 (1 1/10)	10 (3/10)	–
Мед натуральный	–	30 (1 1/10)	10 (3/10)	–
Варенье	330 (11 7/10)	45 (1 3/5)	18 (3/5)	–
Миндаль (ядро)	160 (5 3/5)	30 (1 1/10)	10 (3/10)	–
Арахис (ядро)	150 (5 3/10)	25 (9/10)	8 (3/10)	–
Масло животное топленое	245 (8 7/10)	20 (7/10)	5 (1/6)	–
Масло сливочное	210 (7 2/5)	40 (1 2/5)	15 (1/2)	–
Масло растительное	230 (7 4/5)	20 (7/10)	5 (1/6)	–
Сало баранье растопленное	250 (8 4/5)	25 (9/10)	5 (1/6)	–
Молоко цельное	250 (8 2/5)	20 (7/10)	5 (1/6)	–
Молоко сухое	100 (3 1/2)	20 (7/10)	5 (1/6)	–
Вода	250 (8 2/5)	20 (7/10)	5 (1/6)	–
Вишня свежая	190 (6 7/10)	30 (1 1/10)	8 (3/10)	–
Клубника свежая	140 (4 9/10)	25 (9/10)	–	–
Малина свежая	130 (4 3/5)	20 (7/10)	–	–

Яйцо 1 шт.: 50-70 г (1 4/5-2 1/2 oz)

2. ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРЯНОСТЕЙ В 1 Г. (1/30 OZ)

Лавровый лист среднего размера	7 шт
Гвоздика	12 шт
Перец горький	30 шт
Перец душистый	15 шт

3. МАССА ПЛОДОВ И ОВОЩЕЙ В ГРАММАХ (УНЦИЯХ)

Продукт	в граммах (oz)	
	1 пучок (средний)	1 шт. (средняя)
Морковь		75-100 (2 7/10-3 1/2)
Свекла красная		100-150 (3 1/2-5 3/10)
Репа		75-100 (2 7/10-3 1/2)
Редиска (красная)		15- 20 (1/2)
Помидор		100-150 (3 1/2-5 3/10)
Огурец		80-100 (2 4/5-3 1/2)
Лук репчатый		60- 75 (2 1/10-2 3/5)
Чеснок		50- 60 (1 3/4-2 1/10)
Картофель		75-100 (2 7/10-3 1/2)
Баклажан		150-200 (5 3/10-7)
Перец болгарский		40- 50 (1 2/5-1 4/5)
Яблоко		75-100 (2 7/10-3 1/2)
Айва		75-100 (2 7/10-3 1/2)
Груша		50- 75 (1 3/4-2 7/10)
Орех		10- 15 (3/10-1/2)
Базилик	50 (1 3/4)	
Кинза	50 (1 3/4)	
Укроп	40 (1 2/5)	
Петрушка	40 (1 2/5)	
Зеленый лук	100 (3 1/2)	

4. ПРИМЕРНАЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТЕПЛОВОЙ ОБРАБОТКИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Продукт	Вид обработки	Время (час., мин.)
1	2	3
ГОВЯДИНА		
Плечевая и заплечная части, покромка, грудинка	Варка	2,5-3,0 ч.
Толстый и тонкий края (порционные)	Жаренье	10-15 мин
Вырезка (целиком)	Жаренье	40 мин
Порционные куски из вырезки	Жаренье	10-25 мин
Вырезка мелкими кусочками (5-7 г)	Жаренье	3-4 мин
Толстый и тонкий края, кусочками массой 5-7 г	Жаренье	7-10 мин
Изделия из котлетной массы	Жаренье	8-10 мин
БАРАНИНА		
Мякоть лопаточной части, грудинка (1,0-2,0 кг)	Варка	1,5-2,0 ч
Мелкие куски грудинки, корейки и лопаточной части	Тушение	1 ч 20 мин

1	2	3
Мелкие куски лопаточной части	Жаренье	10-20 мин
Мясные пласты натуральные	Жаренье	10-12 мин
ТЕЛЯТИНА		
Грудинка, лопаточная часть	Варка	1 ч 20 мин-1 ч 30 мин
Мясные пласты натуральные	Жаренье	6-8 мин
СУБПРОДУКТЫ		
Почки говяжьи, телячьи	Варка	1 ч 30 мин
Мозги говяжьи, телячьи	Варка	10-15 мин
Языки говяжьи	Варка	2,0-2,5 ч
Рубцы (желудки)	Варка	4-5 ч
Легкое	Варка	2 ч
Сердце	Варка	2,0-2,5 ч
Ножки телячьи	Варка	3,5 ч
Вымя говяжье	Варка	4,0 ч
Почки говяжьи и телячьи, сырые (ломтиками)	Жаренье	3-5 мин

1	2	3
Мозги говяжьи, телячьи отварные, панированные в муке	Жаренье	6-8 мин
ПТИЦА		
Куры	Варка	50-60 мин
Цыплята	Варка, жаренье	25-35 мин
Цыплята-бройлеры	Варка, жаренье	20-30 мин
Индейки	Варка, Жаренье	1-1,5 ч
Куры	Жаренье	40-60 мин
РЫБА		
Маринка, карп, сазан и др.	Варка	15-45 мин
–"– –"–	Жаренье	5-10 мин
ОВОЩИ		
Картофель целый	Варка в воде	30 мин
То же	Варка на пару	40-50 мин
То же, молодой	Варка в воде	10-15 мин
Картофель нарезанный брусочками, кубиками	Варка в бульоне, в воде	10-20 мин
Картофель нарезанный брусочками	Жаренье	15-20 мин

1	2	3
Картофель нарезанный брусочками и соломкой	Жаренье во фритюре	5-10 мин
Свекла неочищенная	Варка в воде	1,5 ч
Морковь неочищенная	Варка в воде	20-30 мин
Морковь нарезанная ломтиками	Припускание	15-20 мин
Морковь нарезанная соломкой	Пассерование	10-20 мин
Капуста белокочанная ранняя (целыми кочанами или крупными кусками)	Варка в воде	10-15 мин
Шпинат	Варка	8-10 мин
Щавель	Варка	5 мин
ЛУКОВЫЕ ОВОЩИ		
Лук репчатый, мелко нашинкованный	Пассерование	10-15 мин

1	2	3
Лук репчатый, нарезанный кольцами	Жаренье во фритюре	5-8 мин
Перец сладкий, свежий	Запекание	15-20 мин
Тыква и кабачки, нарезанные кубиками	Припускание	15-20 мин
ИЗДЕЛИЯ ИЗ ТЕСТА		
Пирожки печеные из дрожжевого теста	Выпекание	8-10 мин
Пирожки печеные из пресного слоеного теста	Выпекание	20-25 мин
Пирожки печеные сдобные из пресного теста	Выпекание	10-15 мин
Тонкие хрустящие лепешки из дрожжевого теста	Выпекание	8-10 мин
Тонкие хрустящие лепешки из пресного теста	Выпекание	3-5 мин

5. СООТНОШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРНЫХ ШКАЛ ПО ЦЕЛЬСИЮ (Ц) И ФАРЕНГЕЙТУ (Ф)

а) Формула перевода градусов по Цельсию (Ц) в градусы по Фаренгейту (Ф): Ф=(9/5хЦ)+32. Чтобы пересчитать градусы Цельсия на градусы по Фаренгейту, надо температуру в градусах Цельсия помножить на 9, поделить на 5 и к результату прибавить 32.

б) Формула перевода градусов по Фаренгейту (Ф) в градусы по Цельсию (Ц): Ц=(F-32)х5/9. Чтобы пересчитать градусы по Фаренгейту на градусы Цельсия, надо от температуры в градусах по Фаренгейту отнять 32, полученную разницу помножить на 5 и поделить на 9.

6. СООТНОШЕНИЯ МЕР МАССЫ И ДЛИНЫ

Меры массы

Килограмм (кг) = 2,2 фунта (lb)
Грамм (г) = 0,035 унции (oz)
Литр (л) = 1,06 кварты (qt) = 2,12 пинты (pt) = 33,9 унции
Фунт (pound) = 16 унций = 453,6 грамма
Унция (ounce) = 28,35 грамма
Галлон (gallon) = 3,785 литра = 4 кварты
Сухой галлон (dry gallon) = 4,4 литра
Кварта (quart) = 0,946 литра

Меры длины

Миллиметр (мм) = 0,04 дюйма (in)
Сантиметр (см) = 0,4 дюйма (in)
Метр (м) =3,3 фута (ft)
Километр (км) = 0,62 мили (Mile)
Дюйм (inch) = 25,4 мм = 2,54 см

Фут (foot) = 12 in = 0,3048 м = 30,48 см
Ярд (yard) = 3 ft = 0,9144 м = 91,44 см

Миля (mile) = 1760 yd = 1609,3 м = 5280 футов

Сухая кварта (dry quart) =

1,1 литра

Пинта (pint) = 0,473 литра =

16 fl oz

Сухая пинта (dry pint) = 0,551 л

Унция жидкая (fl oz) = 29,6 мил-

лилитра (мл)

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Абрамов М. М. — Бухарские евреи в Самарканде (1843 — 1917 гг.). Самарканд, 1993.
2. Беньяминов М. Р. — Бухарские евреи. Нью-Йорк, 1983.
3. Вайдов Б. «Раздельное питание» в журнале «Алеф», №491. Тель-Авив, 1993.
4. Датхаев Ю. И. — О бухарских евреях. Душанбе, 1992.
5. Дов Розен. — Шма Исраэль. Иерусалим, 1990.
6. Донин Хаим. — Быть евреем. Иерусалим, 1990.
7. Евстигнеев Г. М., Лившиц Ю. А., Сингаевский О. Н. — Тайны продуктов питания. М., 1972.
8. Журнал «Возрождение», №7, Иерусалим, 1978.
9. Законы еврейской жизни. Дополнения из «Кицур Шулхан Арух» Рабби Шломо Ганцфрида.
10. «Краткая еврейская энциклопедия», том 4. Иерусалим, 1988.
11. Миндел Н. — Моя молитва. Нью-Йорк, 1976.
12. Нодар Джин. — Откровения еврейского духа. США, 1984.
13. «Первое пособие по кашруту». Иерусалим, 1992.
14. Песочинский С. — Залог здоровья и долголетия. Нью-Йорк, 1980.
15. Рабби Ш. Вагшал. — Кашрут. Иерусалим, 1975.
16. «Рассказы и беседы о Торе». Нью-Йорк, 1991.
17. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий». М., 1981.

ОБ АВТОРАХ

Амнун Кимьягаров — кандидат технических наук, доцент — выпускник Самаркандского кооперативного института и Московского института народного хозяйства. Около 30 лет проработал в Самаркандском кооперативном институте. А. Кимьягаров опубликовал 114 работ, из которых 13 признаны изобретениями. Занимается исследованиями теплообмена и гидродинамики двухфазных и однофазных рабочих тел в замкнутых полостях; количественными актинометрическими характеристиками; разработкой, созданием и исследованием аппаратов для кулинарной обработки пищевых продуктов, использующих в качестве энергоносителя газ, электричество или солнечную энергию; сбором рецептур и технологии приготовления блюд бухарско-еврейской кухни.

А. Кимьягаров имеет патенты на ряд медицинских инструментов.

А. Кимьягаров был одним из организаторов и членом редакционной коллегии бухарско-еврейской газеты «Шофар», выходящей с 1992 года в г. Самарканде.

Шломо-Хай Ниязов, раввин бухарско-еврейской синагоги в районе Боро-Парк (в Бруклине, шт. Нью-Йорк), организованной им в 1980 г. Начальное религиозное образование получил в детстве в Советском Союзе у своего отца — Давида Ниязова. Продолжил учебу под руководством учителей: Берла Рубинсона (Королевич), рабби Моше Ниселевича, Мошияха Худайдатова, Гилеля и Берла Зальцманов, Биньямина Малаховского, Даниэла Шакарова, братьев Горелик и др. Рабби Моше Нисилевич, который был руководителем подпольной иешивы в гор. Самарканде, уезжая в 1970 г. в Израиль, назначил рабби Мордехая Гольдшмида своим преемником, а тот, в свою очередь, уезжая в Израиль в 1973 г. назначил на этот пост Шломо-Хая Ниязова.

Смиха (раввинское рукоположение) Шломо-Хай Ниязов и его друзья Юдо Гакоэн-Саидов, Эмануэль Ладаев, Ариэль Абаев, Шимун Файзаков (проживающие ныне в Израиле и посвятившие себя служению на благо своего народа) получили в 1970 году из рук известных раввинов: Иосифа Алаева, Яакова Борушанского, Хаима-Залмана Козлинера (ХаЗаКа), Михаэла Гольдшмида. Многие годы рабби Шломо-Хай Ниязов проповедует иудаизм. Им подготовлено большое количество знатоков иудейской религии. Его ученики работают во многих странах мира. Шломо-Хай Ниязов уделяет большое внимание воспитанию молодежи, прививает им соблюдение еврейских нравов и обычаев, развивает в них чувство ответственности перед Б-гом и перед ближним, спосособствует соблюдению еврейских обрядов, активно проповедует основы здорового быта, укрепления и сохранения семьи и здоровья. Шломо-Хаем Ниязовым написана книга на языке иврит «Самоотверженность бухарских евреев», подготовлена и выпущена массовым тиражом видеокассета для самостоятельного изучения основ языка иврит.