

БОРИС СМОЛЯНСКИЙ ВЛАДИСЛАВ ЛИФЛЯНДСКИЙ

СВЯЩЕННАЯ КУХНЯ

Р Е Л И Г И Я И П И Т А Н И Е



А М Ф О Р А

Т А Й Н Ы И С Т О Р И И

Annotation

Книга расскажет о возникновении и развитии мировых религий (христианства, иудаизма, ислама, индуизма, джайнизма, сикхизма и буддизма), а также о культуре питания в этих религиях с исторической и медицинской точек зрения.

- [Борис Смолянский, Владислав Лифляндский](#)
 -
 - [Предисловие](#)
 - [Глава 1](#)
 -
 - [Пищевые предписания христианства](#)
 - [Глава 2](#)
 -
 - [О Великом посте](#)
 - [Кулинария постных блюд в православии](#)
 -
 - [Блюда для поста с «сухоядением»](#)
 - [Блюда для поста с «ядением сварения»](#)
 - [Блюда для поста с «ядением сварения с елеем»](#)
 - [Блюда для поста с «ядением рыбы»](#)
 - [Глава 3](#)
 -
 - [Пасха](#)
 - [Радоница](#)
 - [День Святой Троицы \(Пятидесятница\)](#)
 - [Рождество Христово](#)
 - [Крещение Господне](#)
 - [Сретение Господне](#)
 - [Благовещение Пресвятой Богородицы](#)
 - [Вознесение Господне](#)
 - [Спасы](#)
 - [Успение Пресвятой Богородицы](#)
 - [Усекновение главы Иоанна Предтечи](#)

- [Масленица](#)
- [Глава 4](#)
 -
 - [Католицизм](#)
 -
 - [Пищевые обряды и традиции праздников в католицизме](#)
 - [Посты в католицизме](#)
 - [Протестантизм](#)
 -
 - [Англиканство](#)
 - [Лютеранство](#)
 - [Другие течения протестантизма](#)
 - [Религиозные течения в православии](#)
- [Глава 5](#)
 -
 - [К пасхальному столу](#)
 - [Пасхи](#)
 -
 - [Рецепты приготовления пасхи](#)
 - [Куличи](#)
 - [Рецепты приготовления глазури для куличей](#)
 - [Рецепты приготовления куличей](#)
- [К рождественскому столу](#)
 - [Кутья](#)
 -
 - [Рецепты приготовления кутыи](#)
 - [Взвар](#)
 -
 - [Рецепт приготовления взвара](#)
- [Блины и вареники на Масленицу](#)
 - [Блины](#)
 -
 - [Рецепты приготовления блинов](#)
 - [Вареники](#)
 -
 - [Рецепты приготовления вареников](#)

- [Глава 6](#)

-
- [О вегетарианском питании](#)
- [О рыбе как части постной пищи и продукте питания](#)
- [Об отклонениях от сбалансированного питания](#)
- [О биологически активных добавках \(БАД\) к постной пище](#)
- [О голодании](#)

- [Глава 7](#)

-
- [Пищевые предписания и питание](#)
 -
 - [О запрете на свинину и отношении к вину](#)
 - [О значении иудейских законов о пище](#)
- [Иудейские праздники](#)
 -
 - [Рош-Гашана и Йом-Кипур](#)
 - [Песах](#)
 - [Суккот-Куши](#)
 - [Симхат-Тора](#)
 - [Ханука](#)
 - [Пурим](#)
 - [Шавуот](#)
 - [Ту бе-Шват \(Ту-Бишват\)](#)
 - [Шабат](#)
- [Посты в иудаизме](#)
 -
 - [Некоторые блюда еврейской праздничной кухни](#)
 - [Молочные блюда к празднику Шавуот](#)
 - [Суфганийот \(пончики\) к празднику Ханука](#)

- [Глава 8](#)

-
- [Пищевые предписания и питание](#)
- [Ислам и алкоголь](#)
- [Праздники ислама](#)
 -
 - [Ид ал-адха \(Курбан-байрам\)](#)

- [Ид ал-фитр \(Ураза-байрам\)](#)
 - [Лайлат ал-кадр](#)
 - [Ид ал-мираджд \(Раджаб-байрам\)](#)
 - [Маулид ан-Наби](#)
 - [Лейлят ал-Бараат](#)
 - [Джума](#)
- [Посты в исламе](#)
 - [Рамадан](#)
- [Правила приема пищи](#)
- [Кулинария ислама](#)
 - [Некоторые блюда татарской праздничной кухни](#)
 - [Блюда арабской кухни](#)
- [Глава 9](#)
 - [Пищевые предписания и питание](#)
 - [Обряды, праздники и посты в индуизме](#)
 - [Обряды](#)
 - [Праздники](#)
 - [Праздники Нового года](#)
 - [Другие праздники](#)
 - [Посты](#)
 - [Йога, Аюрведа и питание](#)
 - [Йога и питание](#)
 - [Аюрведа и питание](#)
 - [Кулинария и некоторые блюда индуистской кухни](#)
 - [Молочные продукты](#)
 - [Гхи \(топленое масло\)](#)
 - [Панир \(домашний сыр\)](#)
 - [Дахи \(йогурт\)](#)
 - [Рис](#)
 - [Овощи](#)
 - [Бобовые](#)
 - [Пряности и приправы](#)

- [Примерное меню завтраков, обедов и ужинов](#)
 -
 - [Завтрак](#)
 - [Обед](#)
 - [Ужин](#)
 - [Блюда индуистской кухни](#)
 - [Глава 10](#)
 -
 - [Джайнизм](#)
 -
 - [Рецепты джайнской кухни](#)
 - [Сикхизм](#)
 - [Глава 11](#)
 -
 - [Буддистские праздники, обряды и посты](#)
 - [Буддизм и вегетарианство](#)
 - [Питание буддистов Шри-Ланки и Таиланда](#)
 - [Ламаизм \(ваджраяна, тибетский буддизм\)](#)
 -
 - [Характер питания тибетцев](#)
 - [Тибетские праздники и церемонии](#)
 - [Буддизм в России](#)
 - [Дзен-буддизм и дзен-макробиотика](#)
 - [Понятие о дзен-буддизме](#)
 - [Понятие о дзен-макробиотике](#)
 - [Меню и рецепты блюд дзен-макробиотического питания](#)
 -
 - [Рецепты блюд и изделий](#)
 - [Рецепты блюд и изделий \(из расчета на 3–4 порции\)](#)
 - [Дзен-макробиотические диеты и наука о питании](#)
 - [Список литературы](#)
- [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)

- [4](#)
 - [5](#)
 - [6](#)
 - [7](#)
 - [8](#)
 - [9](#)
 - [10](#)
 - [11](#)
 - [12](#)
 - [13](#)
 - [14](#)
 - [15](#)
 - [16](#)
 - [17](#)
 - [18](#)
 - [19](#)
 - [20](#)
 - [21](#)
 - [22](#)
 - [23](#)
-

**Борис Смолянский, Владислав
Лифляндский
Священная кухня. Религия и питание**

Предисловие

Питание обеспечивает жизнедеятельность организма и является его важнейшей биологической потребностью. Продукты, употребляемые в пищу, методы их кулинарной обработки и виды блюд, пищевые ограничения и предпочтения, правила приготовления и приема пищи – все это в совокупности образует систему питания, присущую каждому народу или региону, населенному близкими по культуре народами. В системе питания отражены климатогеографические, исторические, религиозные, национальные, социально-экономические и другие факторы.

И. И. Мечников в книге «Этюды о природе человека» (1915) писал: «Известно сильное влияние религии на выбор и приготовление пищи. Многие народы сохранили кулинарные обычаи, предписанные правилами религии». Эти слова не утратили своего значения для миллионов людей и в настоящее время. Действительно, почти все религии имеют предписания, касающиеся питания, ибо оно во многом определяет не только физическое, но и духовное состояние человека. Кроме того, соблюдение определенных правил питания указывает на принадлежность к той или иной религии. Религиозные предписания оказывают значительное влияние на поведенческие аспекты питания. Это особенно наглядно проявляется в постоянных или временных запретах на употребление в пищу некоторых продуктов, постах, пищевой обрядности религиозных праздников.

В настоящее время на земном шаре проживает около 7 миллиардов человек, отличающихся друг от друга не только языком, цветом кожи, национальностью, но и вероисповеданием. Слово «религия» происходит от двух латинских слов: «religio», что означает «совестливость», «святость», «благоговение», «благочестие», а также «religare» – «связывать», «соединять», то есть религия – это благоговейный союз человека с Богом. Вместе с тем религия – это важнейшее историческое и социальное явление, система объединения людей церковью. Религия в современном обществе объективно представляет собой одну из важнейших составляющих культуры народов.

Центральный вопрос любой религии – вопрос веры, являющейся понятием нематериальным. Религия же представляет собой сложившуюся систему, существующую на основе теории (религиозного вероучения) и практической деятельности. Вероучением занимается теология (от греческого «theos» – «бог» и «logos» – «учение»); в русском языке этому слову соответствует понятие «богословие». Существование религии невозможно без практики, обязательным элементом которой является культ (от латинского – «уход», «почитание»).

Вопросы питания в большей или меньшей степени как элементы культа присутствуют во всех религиях. Это пищевые запреты и ограничения (посты), обычаи, традиции и другие предписания.

Культура и традиции народа, составной частью которых является питание и национальная кухня, тесно связаны с религиозными верованиями. Развитие народных традиций в питании и религиозного мировоззрения шло параллельно, переплетаясь и дополняя друг друга. Многие пищевые обряды берут свое начало от древних обычаев одних народов и через века приходят к другим народам, иногда имея уже иной религиозный смысл. Примечательна в этом смысле история традиционных блюд Пасхи.

Задолго до нашей эры у кочевых древнееврейских племен в весенний праздник отела скота употребляли в пищу молоко и творог. После перехода этих племен к земледелию возник праздник начала жатвы, когда стали печь ритуальные лепешки из зерна первого урожая. С развитием иудейской религии возник праздник Пасхи, отмечающий исход евреев из Египта. Праздник снова стал весенним, а в его пищевой обрядности важное место заняли опресноки (пресный хлеб). Христианская Пасха связана с воскресением Иисуса Христа, и на праздничном столе соседствуют творожная пасха – символическая еда скотоводов, кулич – символический хлеб землепашцев, но сделанный из дрожжевого теста, и крашеные яйца на «ковре» из проросшего зерна – символ весны и возрождения жизни.

Религия, направляя жизнь верующих, изменяла традиции питания отдельных народов. Это явление можно проследить, рассматривая историю питания восточных славян до Крещения Руси и после него. Например, православные посты, составляющие по времени их соблюдения почти половину года, привели к появлению в русской и

украинской кухнях множества блюд из растительных продуктов и рыбы, а также к широкому применению растительного (постного) масла. Параллельно из мясной пищи восточных славян была вытеснена конина, к которой неодобрительно относилась византийская православная церковь, принеся христианство в Киевскую Русь.

Развитие той или иной религии невозможно без проникновения ее в психологию и быт народов, которые ее приняли. Это требовало приспособления религиозных предписаний к особенностям питания тех или иных народов. Поэтому конину, которую в исламе отнесли к запретной пище, позднее стали считать допустимой в питании тех тюркских народов, у которых еще до принятия ислама конина была традиционным продуктом. Вторжение чужих правил в сформированные под влиянием религии системы питания верующие воспринимают болезненно. Например, в СССР 1990 г. в Таджикистане мусульмане среди прочих требований к правительству выдвигали и такое: забивать на мясокомбинатах животных по законам ислама. Мясо зарезанного иначе животного считается у мусульман нечистым, и поэтому долгие годы многие таджики вынуждены были отказываться от покупки в магазинах «нечистых» государственных мясных продуктов. А «чистое» мясо с рынка было доступно далеко не всем.

Правомерно соблюдающие иудейскую религию могут есть промышленную пищевую продукцию только при наличии на упаковках надписи «Кошер», что указывает на соблюдение определенных иудаизмом правил ее изготовления.

Религиозные пищевые предписания могут приобретать жесткий и бескомпромиссный характер, заглушая голос разума. В истории человечества немало случаев вторжения религиозных правил питания в отношения между людьми разных вероисповеданий и даже в политику. Так, в Индии поводом для кровавых конфликтов между индуистами и мусульманами неоднократно являлась обычная говядина. Дело в том, что для мусульман коровье мясо – просто еда, а для индуистов корова – объект религиозного поклонения. Примечательно, что в этих конфликтах не было национальной розни.

Православная церковная традиция плохо уживалась с языческой культурой. Однако на Руси некоторые древние обычаи, обряды и приметы остались в жизни восточных славян после их христианизации. Памятные дни и праздники православной церкви

наслоились на вековые обряды, связанные с наблюдением за природой, периодами различных сельскохозяйственных работ и семейные церемонии с их пищевой и иной обрядностью. Церковный календарь, отраженный в святцах, стал канвой для выполнения сельскохозяйственных работ, своеобразным дневником крестьян. Каждый день в святцах обозначался именами святых, святителей, мучеников, апостолов. Со временем в народе эти имена получали бытовое осмысление, к ним присоединялись поговорки, которые характеризовали работу или быт людей в данное время и в данной местности. При этом большое место отводилось насущному для любого человека – питанию. Например, святой Василий Великий считался в народе покровителем свиней, а поросенок был главным угощением во время Васильева вечера. Отсюда и выражения: «На Василия Великого – свиную голову на стол», «Свинку да боровка – для Васильева вечерка». День праздника Воздвижения Креста Господня во многих местностях считался датой начала сбора урожая капусты. Ее квасили, солили, в этот постный день из нее готовили различные блюда. В народе говорили: «У доброго мужика на Воздвиженьев день и пирог с капустой», «Смекай, баба, про капусту в Воздвиженьев день». Меткие выражения народного календаря упрощали святцы, отражая жизнь людей с их трудом и радостями отдыха.

Таким образом, христианские традиции на Руси – это одновременно и народные традиции, которые передавались из поколения в поколение. Поэтому нельзя отрывать религиозные пищевые предписания и обряды православия от народных традиций в питании. Это положение в той или иной мере относится и к другим религиям, и к другим народам.

Мы указали лишь на некоторые узловые аспекты проблемы религии и питания. Особого внимания заслуживает вопрос о медицинском значении пищевых предписаний различных религий. В сугубо атеистической литературе отвергается полезность для организма человека питания во время православных постов или запретов на употребление в пищу некоторых продуктов, что характерно для ряда религий. Однако возросший в последние годы интерес к религии в нашей стране вызвал у ряда авторов не критическое отношение к религиозным пищевым предписаниям, в

которых стали усматривать не религиозный, духовный смысл, а специальные методы профилактики и лечения заболеваний.

В заключение хотелось бы заметить, что в книге отражен современный взгляд на религиозное, историческое, культурологическое и медицинское осмысление пищевых предписаний в православии, в таких ветвях христианства, как католицизм и протестантизм, а также в некоторых течениях и сектах христианства, в иудаизме, исламе, индуизме и буддизме. И если наша книга заинтересует любознательного читателя, как хотелось бы авторам, мы считали бы свою цель достигнутой.

Д-р мед. наук, проф. Б. Л. Смолянский,

д-р мед. наук, проф. В. Г. Лифляндский

Глава 1

Православное христианство. Пищевые предписания

Христианство возникло в I в. н. э. в восточных провинциях Римской империи. Согласно христианскому вероучению, основателем христианства был Сын Божий Иисус Христос. Первоначально христианство складывалось в Палестине из течений и сект иудаизма, затем произошло размежевание с иудаизмом, имевшим этническую ограниченность. Возобладала религия, которая обращалась к страждущим всех национальностей, провозгласив равенство всех людей перед Богом. Кризис, охвативший Римскую империю, создал условия для распространения христианства. В 313 г. император Константин признал христианство и способствовал превращению его в господствующую религию. Закончились гонения на христиан, и христианство стало одной из мировых религий.

Христианство не является единой религией. Православие – одно из трех основных его направлений наряду с католицизмом и протестантизмом. После разделения Римской империи православие становится религией Восточной империи – Византии. Официальный раскол христианства на православную и Римско-католическую церкви оформился в 1054 г. В XVI в. в Европе началось антикатолическое движение и возник протестантизм. В настоящее время из христиан наиболее многочисленны католики, далее следуют протестанты, а затем православные.

В книге «Закон Божий» (1987) сказано: «Мы называемся православными христианами потому, что веруем в Господа нашего Иисуса Христа; веруем так, как изложено в Символе веры, и принадлежим к основанной самим Спасителем на Земле Единой, Святой, Соборной и Апостольской церкви, которая под руководством Духа Святого неизменно правильно и славно сохраняет учение Иисуса Христа». Таким образом, слово «православие» означает правильное вероисповедание, правильное прославление Бога. Заметим, что и

другие ветви и течения христианства претендуют на сходное толкование своего вероучения.

Православное вероучение базируется на Священном Писании – Библии и Священном предании – решениях Вселенских соборов и трудах церковных авторитетов – Отцов Церкви.

Библия (от греч. – «книги») – это собрание произведений иудаистской и раннехристианской литературы XIII в. до н. э. – II в. н. э. Библию называют Священным Писанием, так как считается, что Бог помог святым людям (пророкам и апостолам) правильно записать откровения Божьи. Библия делится на Ветхий Завет, содержащий 39 иудаистских сочинений, и Новый Завет, в который входит 27 собственно христианских книг I–II в. н. э. Для иудейской религии Библия ограничивается Ветхим Заветом (см. главу 7 «Пищевые обряды и традиции в иудаизме»).

Понятие «Завет» восходит к древним иудейско-израильским представлениям о договоре (союзе) между Богом и людьми. Поэтому название «Новый Завет» выражает идею нового договора Бога и людей, в противоположность древнему Ветхому Завету. К так называемым законоположительным книгам Библии отнесены пять книг Ветхого Завета (Пятикнижие Моисеево) и четыре книги Нового Завета – Евангелия (от греч. – «благая весть») от апостолов и их учеников Матфея, Марка, Луки и Иоанна. Ислам также признает Библию священной книгой, но по святости уступающей Корану (см. главу 8 «Пищевые обряды и традиции в исламе»).

Важнейшим принципом жизни раннехристианской церкви был принцип соборности, то есть свободного «собрания» множества людей в единый церковный организм. Все главнейшие вопросы вероучения и управления церковью решались коллективно на Вселенских соборах, которые собирались в течение IV–VIII в. семь раз. На них съезжались представители высшего духовенства, делегированные своими церковными общинами. Каждый Вселенский собор имел своим результатом утверждение новых догматов, то есть некоторых конечных истин, переданных путем божественных откровений.

В Священное предание входят решения первых семи Вселенских соборов и труды Отцов Церкви (Василия Великого, Иоанна Златоуста, Григория Богослова и др.), живших в IV–VIII вв. Большое значение в

православии имеет житийная литература, рассказывающая о жизни, смерти и посмертных чудесах святых. Культ святых – важнейший элемент православия. Причисление того или иного человека к лику святых называется канонизацией (от греч. – «узаконение»).

Важнейшие положения (догматы) христианского вероучения изложены в 12 частях Символа веры, принятого в IV в. на 1-м и 2-м Вселенских соборах. Для православия этот Символ веры незыблем, в католицизме его догматы несколько изменены. Символ веры обязывает православных:

1. Верить в единого Бога Отца, творца всего видимого и невидимого. Бог выступает в трех лицах: Отец, Сын и Дух Святой – Святая Троица единосущная и нераздельная.

2–7. Верить в Сына Божьего Иисуса Христа, ставшего человеком при рождении от Святого Духа и Девы Марии для спасения людей, распятого за них, страдавшего, погребенного, воскресшего и вознесшегося к Богу Отцу. Верить в возвращение Иисуса Христа на землю для Страшного суда над живыми и мертвыми, после чего настанет Царство Христово.

Само имя Иисус – это греческая форма древнееврейского имени Иешуа, что означает Спаситель. Христос (греч.), или Мессия (др. – евр.), означает помазанник – лицо, посвященное Богом на служение ему. По Ветхому Завету, Бог перенес на человечество ответственность за грехопадение Адама и Евы. Своей смертью Иисус Христос освободил людей от этой ответственности, предоставив им возможность отвечать лишь за свои личные прегрешения и указав путь избавления от грехов – подражание Богочеловеку.

8. Верить в Духа Святого, дающего жизнь, исходящего от Бога Отца, прославляемого одинаково с Отцом и Сыном.

9. Верить в Единую, Святую, Соборную и Апостольскую церковь. Под церковью подразумевается не храм, а совокупность людей, исповедующих православную веру. Соборность – это единодушие и согласие христиан. Церковь не ограничена пространством или народами и потому названа вселенской. Она названа Апостольской, так как Бог распространял ее через апостолов (от греч. «посланник»).

10. Исповедовать одно крещение, означающее вступление в церковь. Крещение совершается над человеком один раз, и только после него возможны другие христианские таинства.

11–12. Ожидать воскресения мертвых и вечной жизни, которая наступит после обновления мира.

Символ веры заканчивается словом «аминь» (др. – евр. – «истинно», или «да будет»), подтверждающим несомненную и неизменную истину Символа веры.

Кроме Библии, которую верующие самостоятельно читают (наряду со слушанием ее текстов в церкви), существуют книги для церковнослужителей, в которых излагается ход церковных служб, – Часослов, Типикон (устав), Требник и др. Для верующих существуют молитвословы, а для изучающих веру – катехизис (от греч. – «устные наставления») – краткие изложения основ вероучения в виде вопросов и ответов.

К важнейшим обрядам христианства относятся таинства, составляющие первооснову всего культа. По учению церкви, во время совершения таинств на верующих нисходит божественная благодать. Православная и католическая церкви признают семь таинств, но совершают их по-своему. Таинства в православии:

1. Крещение, при котором человек омывается от грехов и становится членом церкви. Ритуал включает погружение младенца в купель, миропомазание и надевание креста. Крещение связывает верующего с распятым Спасителем, иллюстрируя призыв Иисуса «нести свой крест». Крещение также есть символ воскрешения: окрещенный человек выходит из воды, символизируя этим получение новой жизни во Христе. В большинстве церквей (православная, католическая и др.) крестят и младенцев, и взрослых. Однако некоторые протестанты, особенно баптисты и пятидесятники (см. главу 4 «Пищевые обряды и традиции в католицизме, протестантизме и некоторых течениях православия»), считают, что крещение должно совершаться над сознательно верующими людьми – взрослыми. Отметим, что существуют достоверные сведения того, что крещение младенцев практиковалось христианами со II в. н. э.

2. Миропомазание, посредством которого верующему подаются дары Святого Духа. Ритуал состоит в смазывании разных частей тела освященным миром (греч. «myron» – «благовонное масло»), изготовленным из оливкового масла, белого виноградного вина и ароматических веществ.

3. Покаяние. Верующий исповедует (открывает устно) свои грехи Богу в присутствии священника, который прощает их от имени Иисуса Христа.

4. Причащение. Верующий под видом хлеба и вина принимает тело и кровь Иисуса Христа, через это соединяется с Христом и делается причастником вечной жизни. О ритуале причащения рассказано в конце данной главы.

5. Брак – таинство, совершаемое в храме при венчании. Семья считается основой христианской церкви, хотя брак не обязателен для всех.

6. Священство – таинство, совершаемое при возведении в сан священнослужителя.

7. Елеосвящение (соборование) – смазывание частей тела больного освященным елеем (оливковым маслом), сопровождаемое чтением определенных молитв. Считается, что это таинство обладает целительной силой и очищает от грехов.

Помимо таинств, православный культ включает богослужения, поклонение кресту, почитание икон, святых и их мощей, молитвы, в том числе перед приемом пищи и после него и т. д. Нужно учитывать, что православие – религия, строго следующая традициям, старине. Присутствуя при богослужении, можно быть уверенным, что сегодня оно в основном идет так же, как сто, двести, пятьсот и более лет назад. Этим подчеркивается правильность и неизменность этой ветви христианства древней церкви, что называют ортодоксией (от греч. – «правильное мнение») православия.

Православное духовенство состоит из двух видов – черного (монашеского, неженатого) и белого – приходского женатого. Священнослужители младшей степени – **диаконы** (в монастыре – иеродиаконы) участвуют в богослужении, но не совершают их. Старший диакон в белом и черном духовенстве – протодиакон и архидиакон соответственно. **Пресвитеры** (священники или иереи) могут совершать 6 из 7 таинств (кроме таинства священство). Старшие пресвитеры называются протоиереями или иеромонахами (в монастырях). **Епископы или архиереи** – священнослужители высшей степени, совершающие все таинства. В сан епископа посвящают только монашествующих.

Православие отличается сложным и детально разработанным культом, важная часть которого – посты и праздники. Они регламентируют бытовой уклад жизни, и в них значительное место отведено обрядовому питанию. Для православия характерна обрядовая сторона религии. Однако, как указывает архиепископ Михаил Мудьюгин (1993), обряды – это внешнее выражение благоговения перед Богом. Чрезмерное увлечение обрядовой стороной, обрядоверие, не должно заменять истинного религиозного чувства, побуждающего человека стремиться к Богу и делать добро.

Одним из проявлений ортодоксии православия служит календарь Русской православной церкви (РПЦ). С принятием христианства в X в. Русь стала использовать юлианский календарь (именуемый в честь Юлия Цезаря), а летосчисление начало вестись от «сотворения мира», – по церковному преданию, за 5508 лет до Рождества Христова, или новой эры. Год при этом начинался с 1 марта – начала земледельческих работ. В XIV в. РПЦ перенесла начало церковного года на 1 сентября. Поскольку юлианский календарь отставал от астрономического (солнечного) времени, папа римский Григорий XIII в 1582 г. ввел исправленный календарь, названный по его имени григорианским. Указом Петра I в 1700 г. в России было введено летосчисление от Рождества Христова и начало года с 1 января. В 1918 г. в России был введен григорианский календарь (так называемый новый стиль). Однако РПЦ до сих пор придерживается старого стиля, хотя большинство православных церквей перешли на новый стиль, сохранив только старые правила высчитывания дня Пасхи.

В употребляемых в настоящее время в России церковных календарях дни праздников и постов обозначаются двумя датами: по старому и (в скобках) по новому стилю. В нашем XXI в. разница между этими календарными датами составляет 13 дней.

Православие не имеет единого церковного центра, а представляет собой совокупность более 20 православных церквей (автокефальных – самостоятельных и автономных): александрийская (в Египте), антиохийская (в Сирии), болгарская, грузинская, иерусалимская, кипрская, константинопольская (в Турции), а также румынская, русская, сербская, украинская, элладская (греческая) и др.

Русская православная церковь (автокефальная с 1589 г.) – самая большая в православии. Все православные церкви связаны общностью

вероучения и основных канонов (греч. «kanon» – «норма», «правило») церковной жизни. Однако бытовая сторона обрядов, связанная с питанием, у разных православных народов имеет свои различия, отражая национальные пищевые традиции.

В 988 г. при князе Владимире Святославиче византийская ветвь христианства – православие – стала государственной религией Киевской Руси. Это важнейшее историческое событие получило название «Крещение Руси». Принятие христианства в то время означало приобщение к духовным богатствам Византии, сочетавшим в себе христианские ценности и культурное наследие античной Греции. На Руси произошло слияние христианской, византийской культур с культурой восточных славян, их народными обрядами и традициями.

Результаты этого слияния особенно хорошо прослеживаются в годовом праздничном календаре. Праздничные обряды на Руси возникли из двух источников: один – это православная церковь, другой – древние обычаи восточных славян, связанные с их трудом и бытом, а также их языческие верования. Хотя последние в основном были поглощены христианством, до настоящего времени христианские и славянские языческие верования переплетаются, например, колядование в Рождество Христово, Масленица, обряды поминовения на могилах умерших и др. (см. главу 3). Вспомним отрывок из романа А. С. Пушкина «Евгений Онегин»:

*Они хранили в жизни мирной
Привычки милой старины,
У них на Масленице жирной
Водились русские блины.
Два раза в год они говели...*

В этих стихах отголосок язычества – Масленица упомянута наряду с сугубо православным обрядом говения. Можно утверждать, что в обрядовой сфере жизни на Руси возник славянский вариант православия.

В древней России население учитывали не по национальным, а по религиозным признакам. В 1913 г. население России состояло на 69,9 % из православных, 10,8 % мусульман, 8,9 % католиков, 4,8

протестантов, 4 % иудеев; остальные – 1,6 %. Руководитель пресс-службы Московской патриархии В. Вигилянский (2010) указывает, что в настоящее время число православных в России составляет 52–55 % населения.

Пищевые предписания христианства

Пищевые предписания многих религий включают деление продуктов на «чистые» и «нечистые», запреты на употребление отдельных продуктов, правила кулинарной обработки пищи, ритуальной чистоты посуды и другие регламентации, связанные с питанием. Применительно к иудаизму, индуизму, исламу и некоторым христианским течениям и сектам эти вопросы рассматриваются в последующих главах книги.

Иное положение в православном христианстве, как, впрочем, в католицизме и основных протестантских церквях. Здесь нет абсолютных запретов на употребление некоторых продуктов и постоянного их деления на одобряемые или порицаемые в питании. Только в период постов действуют указания на дозволенность тех или иных продуктов и на воздержание от определенных видов пищи вплоть до голодания. Следовательно, христианские пищевые предписания связаны именно с постами и имеют временный характер. В этом подходе к питанию заключается одно из принципиальных различий между христианством и другими мировыми религиями, в частности иудаизмом. Формирование этих различий обусловлено комплексом исторических и религиозно-философских причин. Иудаизм нами выделен потому, что Ветхий Завет является священной книгой как иудейской, так и христианской религий.

Почему же пищевые предписания Ветхого Завета, сохранившие свое значение в иудаизме, были отвергнуты или изменены христианами? Для понимания отношения христианской церкви к вопросам питания человека необходимо обратиться к истории и к Новому Завету Библии.

Протоиерей Александр Мень в своей книге «Сын человеческий» (1991) писал, что проповедь Иисуса Христа не шла вразрез с принципами ветхозаветного учительства даже тогда, когда Христос настаивал на отказе от некоторых принятых в иудейской религии правил Ветхого Завета. В частности, это касалось ритуальных ограничений в питании. Эти пищевые предписания были введены в древнем Израиле для выделения особой связи древних евреев с Богом,

как избранного Им народа и одновременно для отделения иудеев от иноверцев. Но с каждым поколением они усложнялись, став под конец сложной системой пищевых запретов. Например, в Ветхом Завете имеется запрет «варить козленка в молоке его матери». Этот запрет стали относить ко всякому смешению мяса с молоком. Их не только нельзя было готовить вместе, но и использовать для этих продуктов общую посуду.

Хотя деление пищи на «чистую» и «нечистую» исходило из Ветхого Завета, Иисус Христос объявил его устаревшим. Нечистыми могут быть только мысли и поступки людей. В Евангелии от Матфея приведены слова Иисуса Христа, сказанные им народу:

«Слушайте и разумейте: Не то, что входит в уста, оскверняет человека, но то, что исходит из уст... Еще ли не понимаете, что все, входящее в уста, проходит в чрево и извергается вон? А исходящее из уст – из сердца исходит; сие оскверняет человека. Ибо из сердца исходят злые помыслы, убийства, прелюбодеяния, кражи, лжесвидетельства, хуления. Это оскверняет человека» (Матфей, 15:11; 16–20).

Столь ясно выраженная мысль оказалась непосильной даже для людей, ближе всего стоящих к Иисусу Христу. Много лет спустя апостол Петр все еще испытывал страх перед нарушением ветхозаветных пищевых предписаний, пока, как рассказано в «Деяниях святых апостолов», не услышал глас Господа к нему: «Что Бог очистил, того не почитай нечистым». В этих словах заключается ответ на то, почему в христианстве нет абсолютных и постоянных запретов на отдельные пищевые продукты. Исключение составляют временные ограничения в период постов, а также пищевые предписания некоторых христианских сект и добровольные пищевые обеты у монахов, о чем рассказывается ниже.

Д. Гудинг и Д. Леннокс в очерках «Определение христианства» (2003) отмечают, что христианам необходимо было отойти от ряда законов иудаизма, изложенных в Ветхом Завете, особенно от предписаний о питании и ритуальной чистоте. Эти предписания препятствовали общению с язычниками для обращения их в христианство. Ведь даже трапезы с язычниками в их домах для проповедования им Евангелия противоречили ветхозаветным установкам. Внешняя ритуальность и праведность, основанные на

соблюдении строгих пищевых предписаний, уже не соответствовали требованиям новой религии – христианства. Впредь праведность должна была достигаться личной верой в Иисуса Христа и его учение.

Указанные авторы подчеркивают, что пищевые и другие предписания иудаизма служили древним евреям линией круговой обороны для защиты их социальных и религиозных ценностей от многочисленных окружающих их иноверцев. Первые же христиане, будучи сами евреями, отказались от этой обороны и некоторых библейских установок, в том числе пищевых, не посягая при этом на главные принципы Ветхого Завета. Известно, что исторические условия возникновения в VII в. ислама обусловили введение в него пищевых предписаний, многие из которых соответствовали ветхозаветным правилам иудаизма.

Остановимся еще на одной стороне отношения христианской религии к питанию. В отличие от некоторых восточных религий, христианство не относится к материальному миру как к иллюзии. В отличие от древнегреческой философии Платона, оно не воспринимает тело как «могилу души» и не настаивает на том, чтобы душа была в стороне от тела как можно больше.

С одной стороны, христианство учит, что тело надо держать в повиновении и под должным контролем. В «Первом послании к коринфянам» апостол Павел сказал: «Но усмиряю и порабощаю тело мое». С другой стороны, христианство не одобряет систематического пренебрежения телом как средством святости и спасения. Тот же апостол Павел говорит: «Никто не осуждает вас за пищу или питье... Если вы со Христом умерли для стихий мира, то для чего вы, как живущие в мире, держитесь постановления: „Не прикасайся, не вкушай, не дотрагивайся...“ Это имеет только вид мудрости в самовольном изнурении тела, в некотором пренебрежении о насыщении плоти» (Послание к колоссянам, 2:16; 20–23).

И все же в христианских пищевых предписаниях остается спорным вопрос о возможности употребления в питании изделий из крови. От очень сложной системы иудейских пищевых законов апостолы оставили обязательными только три пищевых запрета: христианам запрещено есть «идоложертвенное» (то есть мясо животных, использованных для языческих ритуалов), «кровь» и

«удавленное» (падаль, мясо сдохшего животного). Эти три запрета отражены в Новом Завете в Деяниях святых апостолов (15:28–29).

Запрет на употребление крови может восприниматься в самом прямом смысле: христианам (как до них иудеям, а в последующие века мусульманам) запрещено использовать в пищу кровь независимо от того, взята ли она у живого или уже умерщвленного животного. Многие христианские священники в своих статьях и проповедях не раз отмечали, что, по сути дела, этот запрет игнорируется большинством их паствы, не желающей отказывать себе в удовольствии отведать кровяной колбасы.

Впрочем, некоторые христианские священнослужители считают, что этот запрет для христиан носил временный характер и в наши дни не стоит придавать ему особого значения. Сторонники этой точки зрения объясняют свою позицию по-разному. Одни утверждают, что апостолы запретили не вообще вкушать кровь, а лишь вкушение крови животных, забитых для языческого жертвоприношения. Другие убеждены, что данный запрет был введен для того, чтобы новые христиане не смущали бы своими кулинарными привычками христиан-евреев, для которых употребление крови в пищу было проявлением крайней степени дикости.

Отметим, что кровь используется некоторыми христианскими народами не только для приготовления кровяных колбас. Шотландцы были католиками, а затем в большинстве своем стали протестантами (см. главу 4 «Пищевые обряды и традиции в католицизме, протестантизме и некоторых течениях православия»). Шотландцы обычно не балуют себя гастрономическими изысками, предпочитая пищу простую, незатейливую. Но в Рождество Христово и в Новый год лакомством на праздничном столе является черный пудинг, сделанный из свиной крови, сала, сухарей и пряностей.

В подходе христианской религии к питанию прослеживается разумный принцип умеренности с отказом от крайностей: чревоугодия и «небрежения о насыщении плоти». Отметим, что слово «плоть» в Библии означает человека.

В Первом Соборном послании (4:3) апостол Петр говорит: «... Довольно, что вы в прошедшее время жизни поступали по воле языческой, предаваясь нечистотам, похотям (мужеложству, скотоложству, помыслам), пьянству, излишеству в пище и питии и

нелепому идолослужению». В этих емких словах Нового Завета много сказано. Пьянство и обжорство («излишество в пище и питии») даны в одном ряду с половыми извращениями, идолопоклонством и другими «нечистотами».

Древние летописи донесли до нас призывы авторитетов православной церкви – Отцов Церкви (святых отцов) и святых подвижников – к соблюдению умеренности в питании: «потреблять пищу и питье, не причиняющие мятежа телесного и духовного», «вина горячего (крепких спиртных напитков) не держати и не пити», «обжорство с пьянством – наипачий (наибольший) грех». Святой Максим Заповедник подчеркивал: «Не пища зло, а чревоугодие». Под этими высказываниями может подписаться современный врач-диетолог, пропагандирующий здоровое питание.

Книга «Исцеление от пьянства» (1997), одобренная Издательским советом Московского патриархата, начинается с «Мыслей Святых Отцов о грехе пьянства»:

Не презирай вино, но презирай пьянство.

Вино есть Божие дело, а пьянство дьявольское.

Не вино виновато, а виноват тот, кто меры в вине не знает.

Дым гонит прочь пчел, а неумеренное винопитие отгоняет духовные дарования.

Когда пьяным управляет вино, он уподобляется упряжи лошадей без узды.

Древнерусская книга «Домострой» (XVI в.) представляет собой тщательно разработанный свод правил религиозного, общественного и семейно-бытового поведения, адресованный состоятельным людям. Трудно представить, что сейчас кто-то сможет пользоваться всеми рекомендациями «Домостроя», – слишком изменилась наша жизнь. Но многое в этой книге полезно и для современных россиян.

Часть одного из разделов «Домостроя» посвящена предупреждению пьянства: «Не говорю: не пей, такого не надо, но говорю: не упивайтесь допьяна. Я дара Божьего (то есть вина) не порицаю, но порицаю тех, кто пьет без удержу... Апостол Павел

писал: „Пейте мало вина веселия ради, а не для пьянства: пьяницы Царства Божьего не наследуют...“ Многие люди и земного богатства пьянством лишаются. Если кто начнет выпивать без меры, безрассудные его восхваляют, но потом ими же и поруган будет, что во зло употребил имение свое. Как сказал Апостол: „Не упивайтесь вином, нет в нем спасения...“, а я скажу: упивайтесь молитвой, и постом, и милостыней, и в церковь хождением с чистой совестью. Пьянство – погибель души и телу, а именно – разорение. Вместе с земным имением пьяницы лишаются и Небесного, ибо живут не Бога ради, а для пьянства...»

Обратим внимание на два обстоятельства. Во-первых, в Ветхом Завете Библии (Тора в иудаизме) многократно осуждается пьянство, причем местами более жестко, чем в Новом Завете. Но одновременно само по себе употребление вина не считается греховным, а даже почитается полезным и приятным, если пить вино умеренно. В книге Екклесиаста сказано:

«Итак, иди, ешь с веселием хлеб твой, и пей в радости сердца вино твое, когда Бог благоволит к делам твоим... Пирьи устраиваются для удовольствия, и вино веселит жизнь»... (Екклесиаст, 9:7; 10:19).

Отношение к вину и пьянству в иудаизме, а также в исламе более подробно рассмотрено в главах 7 «Пищевые обряды и традиции в иудаизме» и 8 «Пищевые обряды и традиции в исламе».

Во-вторых, и в христианском Новом Завете есть осуждение пьянства как греховной слабости, но нет призывов к насильственной трезвости, запретов на употребление спиртного. Это неудивительно, если вспомнить о первом чуде Иисуса Христа, совершенном по просьбе Божьей Матери на свадебном пиру, где они были в гостях: превращении воды в наилучшее вино. А в последующем красное виноградное вино, олицетворяющее кровь Христа, стало символической частью важнейшего христианского таинства – причащения. В наши дни в России производится церковное вино, например в Ставропольском крае: вина специальные кагор – «Свято-Никольский» и «Свято-Георгиевский», вино специальное – «Церковное Георгиевское». Разумеется, подобные вина производятся не только в Ставропольском крае и не только в России.

Глава 2

Посты в православном христианстве

Посты установлены во многих религиях. Важное место они занимают в иудаизме и исламе, в ряде религиозных течений и сект в рамках христианства и вне их. Ученые полагают, что корни этого обряда появились задолго до возникновения христианской и других упомянутых религий, они пришли из глубокой древности. По-видимому, из-за сезонной или вызванной иными причинами нехватки продуктов наши далекие предки были вынуждены прибегать к коллективному самоограничению в еде. Впоследствии эти запреты получили значение обычая или обряда, а в дальнейшем – духовно-религиозный смысл.

В Евангелии от апостола Матфея рассказано об отношении Иисуса Христа к посту. К Иисусу пришли ученики Иоанна Крестителя и фарисеи (иудеи, сверхрвостно исполнявшие ветхозаветные предписания, аналогичные нынешним монахам) и спросили, почему, в отличие от них, ученики Иисуса не постятся. И сказал им Иисус: «Могут ли печалиться сыны чертога брачного, когда с ними жених?.. Но придут дни, когда отнимется у них жених, и тогда будут поститься...» (Матфей, 9:15).

Для понимания иносказательных слов Иисуса Христа коснемся понятия «аскетизм» – образ жизни с самоограничением благ, удобств и удовольствий, в том числе и питания. Обязательной связи между аскетизмом и религией нет, но посты можно рассматривать как проявление аскетизма. Однако для верующего аскетизм есть средство, а не цель. Цель – это близость к Богу. Из вышецитированного отрывка из Нового Завета ясно, что те, кто находился рядом с Иисусом Христом, – его ученики, достигли цели. Поэтому пост, судя по словам Иисуса, им не нужен. Впрочем, Иисус Христос не порицал аскетизма и сам постился, когда удалился в пустыню. Знал он, что и для его учеников наступят трудные дни, когда пост станет им необходим. Действительно, в «Деяниях святых апостолов» сказано, что перед отправлением своим в мир на проповедь Евангелия апостолы постились.

В атеистической литературе и в сознании многих людей пост трактуется как та или иная степень религиозного пищевого аскетизма, то есть суть поста сводится только к выполнению временных запретов православной церкви на употребление любой или определенной пищи. С этой точкой зрения нельзя согласиться. Ограничения в питании – только одна, хотя и очень важная, сторона смысла поста, формы воздействия которого на человека многообразны. Не забудем, что пост включает всестороннее воздержание: от житейских развлечений и удовольствий (игры, песни, танцы, посещение увеселительных заведений и др.), сексуальных отношений, опьянения, сквернословия, злобы, гнева и т. д. Обряд бракосочетания в пост в церквях не проводится. В прошлом в пост переставали ходить в гости, закрывались театры. Зачатие ребенка в пост считалось грехом, который мог откладывать печальный отпечаток на его будущее.

По благословению Святейшего Патриарха Московского и всея Руси Кирилла в 2009 г. был издан «Справочник православного человека», в котором пост характеризуется следующим образом: «Пост – время усиленного обращения к Богу, борьбы со своими страстями и греховными привычками, сопровождаемое воздержанием от пищи животного происхождения, употребления спиртного, супружеской близости, увеселений и развлечений. Цель поста – не в формальном отказе от мяса, других животных продуктов и вообще воздержания. Эта сторона поста, как бы она ни была важна сама по себе, является лишь помощью в достижении главной цели – искоренения в человеке всего того, что мешает его соединению с Богом, и стяжения добродетелей, которые этому единству способствуют.

Современный пост имеет две основные составляющие: 1) телесный пост; 2) духовный пост.

Телесный (или физический) пост относится к телесной природе человека, к его физиологическим потребностям. В первую очередь это воздержание в пище, которое должно носить как качественный, так и количественный характер. Нельзя, отказываясь от определенного Церковным Уставом вида пищи, употреблять неумеренно постную или формально постную, но изысканную еду. Наслаждение дорогими или редкими продуктами, специально приготовленными в качестве «постной пищи», соблюдая букву Устава, нарушает его дух. Понятно, что цель телесного поста – не буквальное следование ограничениям в

пище животного происхождения, а настойчивая попытка освободиться от духа чревоугодия и лакомства, от привычки к невоздержанию и объедению...

...Одновременно с телесным должен совершаться пост духовный, который и является высшей ступенью поста. Духовный пост – это, прежде всего, молитвенное обращение к Богу, стремление к Богообщению. Очень важно оказывать ближним свою доброжелательность, помогать им в их нуждах, проявлять заботу и внимание. На этом пути человека будут подстерегать собственные греховные страсти: эгоизм, гнев, раздражение, самомнение, тщеславие... Борьба с ними и составляет одну из целей христианского поста...»

Поучительны высказывания о сущности поста одного из Отцов Церкви, выдающегося византийского писателя-богослова и оратора святителя Иоанна Златоуста (350–407 гг.): «Ошибается тот, кто считает, что пост лишь в воздержании пищи. Истинный пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления...

Прекрасен пост, потому что грехи наши он подавляет, как сорную траву, а правду, как цвет, поднимает и растит. Если ты приступил к посту по желанию, то не будь мрачен, но радуйся, он очищает твою душу от яда... Молитвы совершаются со вниманием особенно во время поста, потому что тогда душа бывает легче, ничем не отягощается и не подавляется губительным бременем удовольствия.

Ты постишься? Напитай голодных, напои жаждущих, посети больных, не забудь заключенных в темнице, пожалей измученных, утешь скорбящих и плачущих, будь милосерден, кроток, добр, тих, долготерпелив, сострадателен, незлопамятен, благоговеен, истинен, благочестив, чтобы Бог принял и пост твой и в изобилии даровал плоды покаяния».

В выразительных словах Иоанна Златоуста раскрыта главная суть поста – высокая духовная значимость.

В «Основах православия» подчеркнуто, что «христиане постятся не потому, что Богу приятно, когда его рабы не едят. Цель поста – овладение собой и победа над страстями плоти; освобождение себя от зависти миру сему, укрепление души против искушения и греха».

По пищевым предписаниям православные посты можно разделить на пять категорий.

1. **Строжайший пост** – запрещена любая пища, допустима только вода. В медицине это соответствует понятию о полном голодании. Православный церковный устав не предусматривает абсолютного голодания без употребления воды, что характерно для дневных постов в исламе.

2. **Пост с «сухоядением»** – разрешена невареная растительная пища. В медицине это близко понятию о строго вегетарианском питании в форме сыроедения, но не равнозначно последнему, так как в дни этого поста едят и хлеб.

3. **Пост с «ядением сварения»** – разрешено употребление растительной пищи, подвергнутой тепловой кулинарной обработке, но без постного (растительного) масла. Этот тип питания почти полностью соответствует строгому вегетарианству.

4. **Пост с «ядением сварения с елеем»** соответствует предыдущему, но допустимо использование постного масла в натуральном виде и для приготовления пищи из растительных продуктов. Характер питания соответствует обычному строгому вегетарианству. Елей – это оливковое масло, употребляемое в церковных ритуалах, а в широком смысле слова – любое растительное масло.

5. **Пост с «ядением рыбы»**, когда растительная пища в любой кулинарной обработке дополняется рыбой и рыбными продуктами, а также постным маслом.

Кроме указанных предписаний, в церковном уставе о постах оговорены дни однократного приема пищи.

Рассмотренные пищевые предписания позволяют очертить круг продуктов, входящих в постную пищу. Это зерновые (хлеб, крупы и др.), бобовые, овощи, фрукты, ягоды, грибы, съедобные дикорастущие растения, орехи, пряности, мед, растительные масла, рыба и рыбные продукты. К понятию «скоромная пища» относятся мясо и мясные продукты, молоко и молочные продукты, животные жиры (сало и др.), яйца, а также содержащие их продукты, например кондитерские изделия с включением молока или яиц. Употребление указанных продуктов во время поста означало «оскоромиться». Со временем это слово приобрело более широкое и образное звучание.

Заговением называют последний накануне многодневного поста день, когда можно есть скоромное, *разговением* – переход от постной пищи к скоромной. Обратим внимание и на то, что скоромными являются продукты, полученные от животных и птиц, то есть теплокровных. Заметим, что в современной жизни нередко нежирное мясо называют постным мясом. Однако такое словосочетание абсурдно: мясо никогда не бывает «постным», во всяком случае у православных христиан. А вот растительные масла можно называть постными маслами, несмотря на то что в определенные дни православных постов их не едят.

Можно ли считать постной пищей морепродукты: крабы, креветки, мидии, кальмары и др.? Ответы на этот вопрос православных священнослужителей нельзя назвать однозначными.

Так, по словам иеромонаха Иова (Гумерова), критерий постной пищи ясен – это растительная пища. Систематика относит кальмаров, креветок и прочих к животному царству. Рыба, которую Устав позволяет в праздники, считается полупостной пищей. Также и морепродукты.^[1]

Уклончиво и своеобразно с точки зрения биологической систематики морепродуктов заключение священника Гермогена – начальника кухни Даниловского монастыря: «Обычно мы относим морских гадов к рыбе, но греческий Церковный Устав приравнивает морепродукты к грибам, потому как грибы имеют клетки растительные и животные, так и морепродукты имеют клетки растительные и животные. Поэтому постоянно в рацион Великого поста включать морепродукты я бы не советовал, но если у вас случаются именины в Великий пост или какая-то другая дата, то допустимо разнообразить стол морепродуктами».^[2]

Пространный ответ на этот вопрос отражен на информационном сайте Казанской епархии 08.03.2007 г.: «Апостолу Петру в чудесном видении было открыто, что формальные ветхозаветные предписания о чистой и нечистой пище не являются безусловными. Употребление в пищу тех или иных продуктов (даже „нечистых“ с точки зрения иудейского Закона) не должно быть препятствием к крещению язычников. Апостолы, собравшись в Иерусалиме, решили не требовать от крещеных неиудеев соблюдения строгих пищевых ограничений

Закона. Крестившиеся люди разных национальностей могли питаться так, как они привыкли, и это не ставилось им в вину.

Моллюски, креветки, кальмары и другие дары моря составляли неотъемлемую часть древнегреческой и древнеримской кухни. Блюда из них являлись обычными для многих средиземноморских народов. Поэтому употребление в пищу этих продуктов не возбранялось христианской Церковью.

Когда формировалась христианская традиция поста, складывалось устойчивое деление продуктов на постные и скоромные, то в сферу определений Отцов Церкви и создателей аскетических правил попали и морепродукты. Было разрешено вкушение их в субботние и воскресные дни Великого поста (то есть в те дни, когда разрешается употребление масла).

Сейчас морепродукты стали в России обычным продуктом. Но отношение к ним у православных разное. Отдельные монастыри включили их в свой рацион, но другие считают для себя их употребление невозможным. Во всяком случае, вкушение или невкушение морепродуктов не противоречит Церковным Уставам.

В большинстве афонских монастырей разрешается употреблять морепродукты в пищу во время Великого поста. Подобная традиция существует и в некоторых наших, русских монастырях. Думаем, что тем более это дозволение может распространяться и на мирян. Однако стоит всегда помнить, что Первая и Страстная седмицы Великого поста, а также понедельники, среды и пятницы являются днями сугубого воздержания, в которые не дозволяется вкушать не только морепродукты, но даже и растительное масло».

Решение вопроса о допустимости потребления морепродуктов в дни православных постов несопоставимо с давними богословскими кулинарными уловками католицизма. Речь идет о самом большом грызуне мира – капибаре (длина тела около 1,5 м, вес – до 60 кг), живущем в Южной Америке. Мясо капибары издавна употребляли коренные жители, понравилось оно и прибывшим в Южную Америку испанцам. С учетом активной плавательной способности капибар католическая церковь признала их в XVII в. рыбами. Практика подобных пищевых уловок была уже отработана этой церковью в средневековой Европе: в рыбы попали не только киты и тюлени, но и бобры.

После принятия православия Киевской Русью в питании восточных славян обозначилось резкое разделение их стола на постный и скоромный. Это оказало большое влияние на дальнейшее развитие белорусской, русской и украинской кухни. Образование границы между постным и скоромным столом, изолирование одних продуктов от других и недопущение их смешивания в дни поста в конечном итоге привело как к созданию ряда оригинальных блюд, так и к некоторому упрощению всего меню.

В православном календаре около 200 дней занято постами, причем в прошлом большинство населения соблюдало пищевые предписания постов. Поэтому в народной кулинарии больше повезло постному столу за счет естественного стремления расширить ассортимент постных блюд. Отсюда обилие в старинной русской кухне грибных и рыбных блюд, склонность к использованию различного растительного сырья: зерна (каши), бобовых, овощей (капуста, репа, редька, огурцы и др.) трав (крапива, сныть, лебеда и др.), лесных ягод. Например, много забытых ныне блюд делали из гороха: горох битый, горох тертый, сыр гороховый (твердо сбитый мягкий горох с постным маслом), лапша из гороховой муки, пироги с горохом и т. д. В качестве постных масел использовали конопляное, ореховое, маковое, оливковое (привозное) и только в середине XIX в. появилось подсолнечное масло.

Вкусовое разнообразие постной пищи достигалось употреблением пряных овощей, пряностей, уксуса. В большом количестве ели лук, чеснок, хрен, укроп, петрушку. Уже с X–XI вв. на Руси применяли анис, лавровый лист, черный перец, гвоздику, а с XVI в. их дополнили имбирь, шафран, кардамон и другие пряности. Богатые люди применяли пряности в процессе приготовления пищи, в частности популярны были имбирь и шафран, которые считались целебными. В народе многие пряности из-за дороговизны не использовали при приготовлении пищи, а вместе с уксусом и солью ставили на стол и добавляли в блюда во время еды. Этот обычай дал повод впоследствии утверждать, что русская кухня якобы не употребляла пряностей.

Национальные особенности питания отражались на характере постного стола. Например, украинская кухня изобиловала постными блюдами, которые могли не только насытить, но и удовлетворить

разнообразные вкусы: борщи с фасолью, супы с галушками, вареники с постными начинками, пирожки с тыквой и сушеными фруктами, соленые арбузы, квашеная свекла – чем только не потчевали изобретательные хозяйки домашних во время поста! И это даже без рыбных блюд, которые исстари занимали значительное место в питании украинцев. Типичным для селян постным кушаньем была тара-тута из отваренной и нарезанной свеклы, соленых огурцов, хрена, лука, огуречного рассола, свекольного отвара и растительного масла, а также хомы – большие пампушки из разваренного и протертого гороха с толченым конопляным семенем. Таким образом, пост не давал большого повода для уныния тем, кто воздерживался от мясной, молочной пищи и яиц.

Иллюстрацией вышепредставленных пищевых предписаний для разных категорий поста может служить «Столовая книга патриарха Филарета Никитича», написанная в 1623 г. В книге детально, день за днем, рассказывается о питании патриарха. Приведен характерный пример меню недельного питания во время Великого поста.

В понедельник «у Великого Государя, Святейшего Филарета, Патриарха Московского и всея Руси кушанья не было и яствы не держано». Следовательно, патриарх ничего не ел. Это соответствует понятию о строжайшем посте, когда разрешена лишь вода.

Во вторник патриарху подавали в «столовое кушанье капустку крошеную студеную», что характеризует пост с сухоедением – разрешена невареная растительная пища.

В среду на столе патриарха были: взвар с пшеном сорочинским, шафраном и перцем, капуста, горох зобанец, ядра миндальные, орехи грецкие, ягоды винные, хрен, гренки, «горшочек каши» с имбирем.

В четверг, как и в понедельник, «кушанья не было и яствы не держано» – строжайший пост.

В пятницу патриарху подавали щи из квашеной капусты с луком и перцем, грибы, горох зобанец, лапшу гороховую, ядра миндальные, орехи грецкие, взвар медовый квасной с пшеном сорочинским, изюмом, шафраном и перцем, «горшочек каши» с имбирем, гренки, репу пареную, резаную на ломтики с уксусом и хреном, ягоды винные, яблоки. Этот постный день, как и среда, характеризует «ядение сварения» – употребление вареной пищи, но без растительного масла.

В субботу и воскресенье у патриарха было два приема пищи. На обед подавали икру паюсную, белугу и осетр сухие и пресносолевые, кашку из стерляди, уху из карасей, уху из икры, икру, варенную с маслом конопляным, тельное осетровое, вязигу, варенную с уксусом и хреном, пироги с рыбой и другую рыбную пищу, а также капусту, гретую с ореховым маслом, редьку, хрен, грибы, лапшу гороховую с маслом, горошек, ядра миндальные, орехи грецкие, гренки. Сходным, но менее разнообразным по набору продуктов и блюд был и ужин в эти дни, соответствующий понятию о посте с «ядением рыбы», когда к растительной пище добавляют рыбу, рыбные продукты и растительное масло. Возможность употребления рыбы в Великий пост могла быть связана с тем, что эти дни совпадали с праздником Благовещения, когда великопостный запрет на рыбу отменяется.

Таким образом, недельное питание патриарха характеризует все категории православных постов. Разумеется, многие продукты и блюда, подаваемые к столу Патриарха Московского и всея Руси, были доступны только богатым людям.

Типичные для XVII в. названия ряда упомянутых продуктов и блюд требуют для современного человека пояснения. Так, «сорочинское пшено» означало рис, а само слово «сорочинское» было искаженным от «сарацинского». В средневековой Европе сарацинами называли арабов и некоторые другие народы Ближнего Востока, где выращивали рис. Винные ягоды – это инжир, горох зобанец – очищенный горох, тельное – отварная или обжаренная мякоть (филе) рыбы, вязига – жилы из хребта осетра, которые, будучи хорошо разварены, превращаются в студень.

Отметим еще слова «горшочек каши». Главным кухонным и сервировочным сосудом в России долгое время был керамический горшок – предшественник современной кастрюли, супницы, банки для хранения продуктов. В горшках варили супы и каши, тушили мясо, рыбу, овощи, запекали разные продукты, а затем подавали на стол. В силу такой универсальности размеры и вместимость горшков были разнообразны – от огромных до «горшочка» на 200–300 г. А кашей в старину в России называли не только крупяные блюда, а вообще все, что варилось из измельченных продуктов. Отсюда и «рыбная кашка», которую подавали патриарху. Рыбу мелко крошили и, возможно, смешивали с разваренной крупой.

В самой постной пище христиане должны были соблюдать умеренность. Отцы Церкви обличали тех, кто старается излишне разнообразить и приправить постные кушанья. Судя по блюдам субботнего и воскресного стола патриарха Филарета, эти рекомендации имели относительный характер. Правда, дни облегчения от многодневного поста – субботы и воскресенья, один из Отцов Церкви Иоанн Златоуст сравнивал с местами отдыха для путешественников: «Господь даровал в этих днях покой, чтобы постящиеся и для тела несколько ослабили труд поста, и дух ободрился, и по прошествии этих двух дней с новой бодростью продолжали свое прекрасное путешествие».

В Справочнике православного человека (2009) сказано: «При наличии строгих и определенных предписаний Церковного Устава, такие правила могут быть ослаблены для некоторых категорий христиан: 1) для больных; 2) для младенцев; 3) для беременных и кормящих грудью матерей; 4) для людей, занятых тяжелым физическим трудом; 5) для заключенных; 6) для путешествующих; 7) для престарелых.

Церковь в этих случаях не требует строгого исполнения всех указаний Устава, поскольку цель поста – не умертвить тело физически, но уничтожить либо ослабить укоренившиеся в человеке страсти и греховные привычки. Святитель Московский Филарет говорил, что в случае болезни «немошь сама собой доставляет то, что ищется посредством поста, то есть бездействие плотских страстей. И следовательно, для немощного не то нужно, чтобы усмирять плоть постом, а чтобы тело поддерживать питанием и врачеванием, дабы оно не сделалось неспособным служить душе».

Хотя беременные могут и не соблюдать все пищевые предписания постов, но в День зачатия праведной Анной Пресвятой Богородицы – 22 декабря (9 декабря по старому стилю), попадающий на время Рождественского поста, по народному поверью беременным рекомендуется строгий пост в этот день.

В последние годы Интернет позволил православным священнослужителям более активно отвечать на вопросы мирян о пищевых правилах соблюдения поста. Ниже представлены некоторые ответы на такие вопросы.

Каким должен быть пост для беременных и кормящих грудью женщин?

Протоиерей А. Шатов: Беременным и кормящим часто разрешают в посты все, кроме мяса. Однако если беременность осложняется какими-то заболеваниями, то по рекомендации врачей (желательно – православных) возможно вкушение в пост и мясной пищи, которая принимается не как пища, а как лекарство.

Болезни, неудобства и труды, связанные с беременностью, являются заменой поста. Для кормящих матерей, если молоко есть в избытке, возможен пост в полном объеме. К сожалению, в наше время большинство женщин не может похвастаться отменным здоровьем, и поэтому смягчение поста чаще всего бывает необходимым. В отношении увлечений (телевизора, кино и др.) пост может не смягчаться... Усердная молитва, чтение душеполезных книг во время поста должно быть обязательным для беременных и кормящих.

Священник Гермоген: Беременным поститься не обязательно, что касается еды. Напротив, поститься беременной женщине – это грех против здоровья самой женщины и ее ребенка.

Протоиерей В. Харин: Дети до 7 лет освобождаются от поста, но родителям нужно постепенно приучать их к посту (например, к отказу от сладостей или веселых игр), чтобы по достижении ими указанного возраста им было легче начинать поститься.

Как поститься больному человеку?

Архимандрит Елеазар (Иванов): Когда вопрос касается здоровья, не надо идти против законов природы, иначе это будет медленное самоубийство. Все, что врач предписывает, надо есть, но можно себя ограничить в количестве. Пища расслабляет, особенно жирная, сладкая... Когда человек ограничивает себя в еде, он становится более бодрым, подвижным, менее сонливым. Ему хочется действовать! Расти духовно можно не то чтобы на голодный желудок, но не на сытый точно. Пост учит ровно, по-человечески относиться ко всему, в том числе к пище.

Когда можно отнести себя к путешествующему, кому ослабляется пост?

Протоиерей М. Козлов: Пост для путешествующих смягчается в тех случаях, когда реально невозможно или крайне затруднительно выполнять указания поста. Скажем, нельзя отправиться специально в

путешествие, чтобы не поститься. Если мы едем поездом и нам дают ужин с колбасой, а мы представляли, что так будет, то возьмем с собой бутерброд с огурцом, к примеру, заранее. Тогда не будет нужды нарушать пост. Поэтому там, где это непреодолимо, пост смягчается; а там, где его можно исполнить, нужно потерпеть и исполнить.

Чем во время поста можно кормить на поминках, после кладбища?

Священник М. Немнонов: Есть только одно обязательное требование к поминальной трапезе – чтобы на ней не напивались и чтобы люди расходились по домам, твердо стоя на ногах и в ясном уме. Пост ради поминок не отменяется – если они случаются в постный день, то и стол должен быть постным. Что именно будет стоять на столе – не так уж важно. На душу усопшего это не влияет никоим образом, а мы будем исходить из своих возможностей и из того, что умеем готовить.

* * *

Православному надо помнить: кто не может соблюдать предписания строгого поста, должен усугублять другие дела христианского благочестия. Святитель Иоанн Златоуст учил: «Кто принимает пищу и не может поститься, да подает обильную милостыню, да покажет непрестанную молитву, да имеет большую готовность к служению слову Божьему. В этом не может ему препятствовать немощь тела. Да примириться с врагами своими; всякое злопамятство да отгонит от души своей». Слова «немощь тела» относятся не только к больным, но и здоровым людям, которые «телесно» не способны выдержать строгий пост. Кроме того, количество дней строгих постов относительно небольшое.

Рассмотрим продолжительность постов, даты их соблюдения в православном календаре и соответствующие пищевые предписания. По продолжительности посты подразделяют на однодневные и многодневные.

Еженедельные постные дни – среда и пятница. В среду пост установлен в скорбное воспоминание предания Иисуса Христа на страдание, в пятницу – в память самих страданий и смерти Христа. В

эти дни православная церковь не позволяет употребление мясной, молочной и яичной пищи. Кроме того, в период от недели Всех Святых (следующая за праздником Троицы) до Рождества Христова следует воздерживаться также от рыбы и растительного масла. Лишь когда на среду и пятницу приходятся дни празднуемых святых (тех, которым совершается праздничная служба в храмах), разрешено растительное масло, а в самые большие праздники – рыба и рыбопродукты.

Посты по средам соблюдаются почти весь год за исключением сплошных седмиц (недель),^[3] а именно: 1) Пасхальная (Светлая) неделя; 2) двухнедельные Святки – от Рождества Христова до Крещения Господня; 3) Троицкая неделя – от праздника Святой Троицы до начала Петрова поста; 4) мясоед в неделю мытаря и фарисея перед Великим постом; 5) неделя перед самым Великим постом, которую в народе зовут Масленицей, а по-церковному – мясопустной, или Сырной, неделей. Мясная пища уже запрещена, а молочные продукты и яйца едят в среду и в пятницу. Эта неделя называется сырной, так как долгое время на Руси творог называли сыром, а блюда из него – сырными. Вспомним всем знакомые сырники. И в настоящее время на украинском языке творог обозначается как «сыр».

Кроме указанных, установлены еще следующие однодневные посты: 1) в сочельник перед Рождеством Христовым – 24 декабря (6 января).^[4] Строгий пост – есть можно только с появлением первой звезды, то есть вечером; 2) в сочельник перед Крещением Господним – 6 (19) января; 3) в день Усекновения главы Иоанна Предтечи – 29 августа (11 сентября); 4) в день Воздвижения Креста Господня – 14 (27) сентября. В два последних однодневных поста разрешена растительная пища с постным маслом, но не рыба.

В православном календаре четыре *многодневных поста*: Великий, Успенский, Святых апостолов (Петров) и Рождественский.

Следует отметить, что так было не всегда. Поначалу был только один пост – перед Пасхой, который длился от одного до трех дней, затем распространился на всю Страстную седмицу, а в III в. увеличился до 40 дней. Другие посты появились позднее.

Великий пост – самый главный и строгий по пищевым предписаниям. Продолжается он 7 недель перед Пасхой. Церковное название первых 6 недель поста – «Святая Четырехдесятница», так как

40 дней проходит с его начала до пятницы шестой недели. Седьмая, последняя перед Пасхой, – Страстная неделя. Все дни этой недели в богослужебных книгах именуются Великими по величию воспоминаемых событий. В народной традиции весь пост называется Великим. Первая часть поста – Святая Четыредесятница – установлена в память тех важнейших событий, о которых речь идет в Ветхом и Новом Заветах. Вторая часть – Страстная неделя – установлена в память о страданиях Иисуса Христа, именуемых Страстями Господними. Даты Великого поста непостоянны и зависят от даты Пасхи, которая каждый год меняется. Более подробно о Великом посте и его пищевых предписаниях рассказано ниже.

Пост Святых апостолов (Петров пост) начинается через неделю после дня Святой Троицы и продолжается до праздника Святых первоверховных апостолов Петра и Павла – 29 июня (12 июля). Пост установлен в память апостолов, которые постились, прежде чем выйти в мир проповедовать христианство. Церковный устав о питании в этот пост такой же, как и в Рождественский, а именно: в понедельник, среду и пятницу разрешается употребление пищи без растительного масла; во вторник и четверг разрешена вареная пища с растительным маслом, а также вино; в субботу и воскресенье разрешается употребление вареной пищи с растительным маслом, рыбы и вина.

Если в понедельник, вторник или четверг празднуется день памяти святого, которому положена Уставом славословная служба, то в эти дни допустимо употребление рыбы. Если день праздника после поста приходится на среду или пятницу, то разговены (начало употребления скоромной пищи) переносятся на следующий день, а в этот день разрешено есть рыбу. В прошлом народ называл этот пост «Петровка-голодовка», так как мало еще было продуктов нового урожая. Дата начала и продолжительность Петрова поста в разные годы различны (от 8 дней до 6 недель), что лежит в основе неодинакового общего количества постных дней в годовом православном календаре. Эти различия связаны с переходной датой Пасхи, отсюда – с непостоянной датой дня Святой Троицы (отмечается на 50-й день после Пасхи) и, следовательно, идущем через неделю после Троицы постом Святых апостолов.

Успенский пост длится 2 недели – с 1 (14) по 14 (27) августа. Этим постом православная церковь почитает Пресвятую Богородицу.

Успение (кончина) Божьей Матери отмечается 15 (28) августа. В Успенский пост следует питаться так же, как и в Великий пост. По Церковному Уставу в понедельник, среду и пятницу предписано сухоядение, по вторникам и четвергам – вареная пища, но без масла, в субботу и воскресенье можно употреблять масло и вино. Употребление рыбы разрешено только в праздник Преображения Господня – 6 (19) августа. Если праздник Успения совпадает со средой или пятницей, то в эти дни разрешается есть рыбу, а разговены переносятся на следующий день. В отличие от Петрова поста. Успенский пост в народе именуют лакомкой, так как в этот период лета много плодов нового урожая.

Рождественский (Филиппов) пост продолжается 40 дней перед Рождеством Христовым: с 15 (28) ноября по 24 декабря (6 января). Рождественский пост называют еще Филипповым, так как он начинается в день памяти апостола Филиппа. В этот пост в понедельник, среду и пятницу не следует употреблять рыбу и постное масло. Во вторник и четверг разрешена вареная пища с растительным маслом, а также вино. По субботам и воскресеньям разрешается употребление вареной пищи с растительным маслом, рыба и вино.

Рождественский пост не считается строгим, за исключением последних дней – с 20 декабря (2 января) – перед Рождеством. В эти дни едят один раз, вечером, и самую простую пищу из растительных продуктов. По Церковному Уставу строгий пост обязателен накануне Рождества, когда только вечером, при восхождении первой звезды, возвещающей час Рождества Христова, разрешается сочиво – сухие зерна (обычно пшеницы), смоченные в воде. Допустимо сочетание зерна злаков с медом. Сочивом называют и сваренные с медом зерна пшеницы или овощи. От слова «сочиво» день перед праздником Рождества именуется сочельником.

Обратим внимание на то, что Рождественский пост и первая часть (Святая Четырехдесятница) Великого поста длятся 40 дней. Это число имело особое значение в Библии. Великий потоп длился 40 дней. После рабства в Египте 40 лет странствовали евреи по пустыням вместе с Моисеем, пока не появилось новое свободное поколение, вступившее в землю обетованную – Ханаан (Палестину). 40 дней постился без всякой пищи Моисей перед тем, как получил от Бога скрижали (каменные доски) с заповедями Божьими. После крещения

Иисус Христос удалился в пустыню, чтобы молитвою и постом подготовиться к исполнению своего предназначения. 40 дней Христос не ел никакой пищи.

Для облегчения участи души умершего церковь предписывает усиленно молиться за усопшего 40 дней (Сорокоусты), по истечении которых душа предстает перед Богом для определения посмертной участи.

В мистическом и магическом значении число 40 означает абсолютную законченность. Отсюда проистекает древнее верование, что нормальная беременность должна длиться 280 дней (40×7). Распространенная в прошлом в России образная мера – сорок сороков, например колокольный звон сорока сороков церквей.

О Великом посте

Великий пост – это приготовление к главному православному празднику – Пасхе. Путем воздержания, покаяния и углубления в духовную жизнь Великий пост должен очищать и готовить верующего для участия в радостном, торжественном празднике Воскресения Христова. Традиции Великого поста сохранились в основном в православии.

Пищевые предписания Великого поста основаны на древней церковной практике, а действующий в Русской православной церкви великопостный устав относится к XIV в. Так как не было отдельного устава для мирян – не относящихся к духовенству рядовых верующих, последние на Руси постились по правилам, близким общемонашеским. Поэтому рассмотрим сначала предписания Великого поста на основе общих монастырских правил пощения.

Великопостный устав предписывал употреблять растительные масла по субботам и воскресеньям, а также в дни памяти наиболее почитаемых святых. Включение в питание рыбы и рыбных продуктов разрешалось только в праздники Благовещения и Входа Господня в Иерусалим (Вербное воскресенье).

Полное воздержание от пищи (строжайший пост) фактически требуется для трех дней Великого поста: в понедельник и вторник первой недели и в Великую пятницу на Страстной неделе. В остальные дни первой недели, до пятницы включительно, а также с понедельника до пятницы второй—шестой недель полагалось есть хлеб и овощи, в том числе вареные, один раз в день – вечером. Так же постятся в первые 4 дня Страстной недели и в Великую субботу (только без овощей). По субботам и воскресеньям дозволена вареная растительная пища с постным маслом, а также вино. Последнее разрешено и в те дни, на которые выпадают торжественные воспоминания.

Уставы некоторых монастырей имели еще более строгие правила: полное голодание в течение пяти, а не двух дней первой недели или сухоядение (хлеб, сырые овощи, вода) после двух дней строжайшего

поста в последующие дни, кроме суббот и воскресений первой—шестой недели Великого поста.

Однако многие миряне постились по более мягким, чем общемонастырские, правилам, хотя даже при разнообразии растительной пищи не всякий человек мог выдержать семинедельный пост. Поэтому позднее правила пощения для мирян стали менее строгими и более индивидуальными. Например, запрещалось есть рыбу только на первой, четвертой и седьмой неделях Великого поста. В некоторых случаях безусловный запрет распространялся только на скоромную пищу. Правила пощения верующие согласовывали со своими духовными руководителями – священнослужителями или монахами. Такой подход соответствует словам древнейшего христианского произведения «Учение 12 апостолов»: «Если ты действительно можешь понести все иго Господне, то будешь совершенен, а если не можешь, то делай то, что можешь». Одновременно такой подход еще раз говорит о том, что те или иные пищевые предписания в пост очень важны, но сами по себе не определяют сущность поста.

Для людей, только начинающих свой путь к вере, очень важна постепенность во всем. Как человек, желающий стать специалистом в какой-то области, начинает обучение премудрости профессии с простейших вещей, так и начинающий свой путь в церкви должен осваивать глубину православной веры и аскетического делания с азов. Самое опасное – пытаться «стать христианином» сразу. Причина такого настроения – в гордости, присущей в большей или меньшей степени каждому человеку.

Великий пост включает дни со своими пищевыми ритуалами и традициями – религиозными и народными, в том числе сугубо национальными. Например, в Украине первый день Великого поста называли не только чистым, но и полоскозубом и жилявым. Полоскозубом понедельник после Масленицы именовали за то, что в этот день селяне собирались в корчме, чтобы «выполоскать из зубов следы» скоромной пищи. С одной стороны, в понедельник не варили пищу и старались вообще не есть, отчего «тянуло жилы». Отсюда и название «жилявый». С другой стороны, в этот день нередко пекли из пресного теста коржи – жиляники. Ели их, как правило, холодными, затвердевшими. Наконец, в связи с первым днем поста существовало

выражение «заправиться хреном». Хрен растирали с солью и постным маслом, разводили свекольным квасом и ели с хлебом. Следовательно, при отказе от скоромной пищи возможны были отступления от строгого церковного устава Великого поста.

В пятницу первой недели Великого поста в церквях происходит освящение колива (отваренной пшеницы с медом) в память святого великомученика Федора Тирона. Он помог христианам сохранить предписания поста. В 362 г. византийский император Юлиан Отступник во время поста приказал тайно окропить кровью идоложертвенных животных съестные припасы в г. Антиохия. Тирон, ранее сожженный за христианскую веру, явился во сне епископу этого города, открыл ему распоряжение Юлиана и повелел неделю ничего не покупать на рынке, а питаться коливом. Ныне центр антиохийской православной церкви в Сирии, а коливо стало ритуальным блюдом, очень близким, но не равнозначным кутье. О кутье как ритуальном блюде рассказано в последующих главах книги.

Накануне третьего воскресенья Великого поста в храмах для поклонения верующим выносят «честный Крест Господень». Начинается четвертая неделя – Крестопоклонная. Эта неделя – переломная. Пройдена половина пути к Пасхе. Время, когда проходила половина поста, называлось в народе «среднепостье» или «среднекрестье». Наступало оно в ночь со среды на четверг. По древней традиции, бытовавшей у восточных славян до принятия христианства, в это время года пекли обрядовые хлеба. Они, по верованию, способствовали благополучному севу. В дальнейшем этот обычай приобрел христианскую символику. На среднекрестье из пшеничной муки стали выпекать печенье в форме крестов – крестцы, в которые впекались зерна разных злаков и мелкие монеты. Кому доставалась монетка, тот должен был начинать сев. Остальные крестцы съедали.

В один из наиболее значительных православных праздников – Благовещение Пресвятой Богородицы 25 марта (7 апреля) строгие предписания Великого поста прерываются: можно есть рыбную пищу. В этот день пекли пироги с рыбой, а состоятельные люди в России ели «благовещенскую» кулебяку (от финского «кала» – «рыба») с вязигой (жилы из хребта осетра) «на четыре угла», например с семгой, с печенью налима, с икрой судака и с грибами. Вязига при разваривании

превращалась в студенистую массу и делала кулебяку сочной. Большинство из нас забыло о кулебяках. Но кулинарные рецепты остались и, будем надеяться, со временем мы ими воспользуемся. В Великий четверг Страстной недели готовили четверговую соль. Соль обжигали в печи или духовке и вместе с хлебом ставили на стол в ночь на четверг. Эту соль подавали к столу в Пасху. Часть соли хранили до посева, а также давали скоту перед выгоном на первый выпас. Этот влившийся в Великий пост обряд имеет глубокие древнеславянские корни и связан с сезонными крестьянскими работами. По поверью, соль оберегала от несчастий, сглаза и нечистой силы. С Великого четверга православные готовились к празднику Пасхи: в четверг красили яйца, в пятницу пекли куличи и изготавливали пасхи.

В царской России соблюдение постов было обязанностью православных. Петр I и Екатерина II издали указы о том, чтобы духовенство вело учет лиц, соблюдающих посты и бывающих на исповеди. Нарушители подвергались наказанию. Сами указы свидетельствуют о фактах уклонения от постов. Соблюдение поста являясь делом личного благочестия, отражало и то общественное отношение к посту, которое в разные времена и у разных социально-сословных групп населения было неодинаковым. Приведем примеры, иллюстрирующие это положение.

На Руси монастыри – общины монахов (греч. «monachos» – «одинокый», «уединенно живущий») – появились в X–XI вв. Монах, или инок (то есть иной, не такой, как все), добровольно принимает на себя обеты ради спасения души и живет по Уставу монастыря. Уставы разных монастырей имели отличия, включая и пищевые предписания. В целом православное монашество полагало, что спасение души достигается аскетическим отказом от «плотского», ограничением потребностей, частыми постами. Монастырские уставы предусматривают умеренно скудное питание не только в пост. Но обычная уставная пища достаточна для организма, и монастырское указание «есть почти досыта» опытным путем предвосхитило современные рекомендации врачей-диетологов.

Один из Отцов Церкви греческий богослов IV в. Василий Великий поддерживал аскетизм монашества, но одновременно поучал: «Пришел в монастырь инок – пусть узнает собственную пищу. Он утомился в дороге? Предложи ему столько, сколько нужно, чтобы

возместить силы. Пришел ли кто из мирской жизни? Пусть получит образец и пример умеренности в пище».

Не требуя самоистязания, определяя нужное количество пищи естественной потребностью организма, Василий Великий добивался того, «чтобы не выступить за пределы этой потребности». Он видел опасность излишне строгих и длительных постов, так как «слабевшая плоть становится податливее к дьяволу...». Однако этот вопрос не решался однозначно. Несмотря на большой авторитет Василия Великого, многие церковные деятели утверждали, что чем строже пост, тем более он смиряет греховные помыслы. В монашестве возникло понятие «запоститься», то есть довести себя слишком строгим постом до голодной смерти. Конечно, запоститься могли не только монахи. Имеются сведения, что ранняя смерть Н. В. Гоголя в какой-то мере связана с его строгими постами.

Святой Кирилл, основавший в XIV в. Кирилло-Белозерский монастырь (ныне в Вологодской области), молодым иноком был поручен старцу, который запрещал Кириллу поститься сверх сил. Старец заставлял его вкушать пищу не через 2–3 дня, как хотел Кирилл, а ежедневно, но не до сытости. Тем не менее Кирилл часто ел только хлеб и пил воду. Уже в своем монастыре Кирилл строго следил за соблюдением постов и укорял имевших румяные лица иноков за «непостническое мирское лицо». Однако он заботился о питании монахов, на трапезах которых было «три снеди». Употребление алкогольных напитков было запрещено.

Святой Нил Сорский считался в XV в. столпом северного пустынночества (пустынь – первоначально уединенный монастырь в глухой местности) и вместе с тем представителем греческой школы духовной жизни. Он не был отшельником, но его путь лежал через аскезу (от греч. – «отказ от жизненных благ, удовольствий» и т. д.). Как учитель телесного аскетизма Нил Сорский сохранял свой закон мер: «Каждый питается согласно силе своего тела, но более души... Все многообразие людей нельзя объять единым правилом, поскольку различие наблюдается и в крепости тел, как отличны медь и железо от воска». Эти слова Нила Сорского можно целиком перенести и в современную книгу по здоровому питанию.

Нил Сорский советовал во время еды брать «по малу», но от всех кушаний, чтобы не показывать пренебрежения пищей – творением

Божьим и избежать фарисейского самовозношения. Эти рекомендации отличаются от трапезного устава с градацией блюд святого Иосифа Волоцкого, который в XV в. основал под Волоколамском монастырь на принципах кинувии – общежительной формы монашества, когда все равны в правах и обязанностях и не имеют личного имущества. При стремлении к совершенному общежитию, повторяя многократно, что «пища и питье всем равна», Иосиф Волоцкий создал в своем монастыре три категории монахов («три устроения») по степеням добровольной аскезы. Эти категории отличались при трапезах количеством и характером блюд.

Полного ухода от мира монах искал в отшельничестве. Такую возможность давало пребывание в ските – самостоятельно или структурно выделенном в монастыре уединенном жилище. Скитники ели только постную пищу. В строгом ските прием пищи был один раз в день, а по субботам, воскресеньям и церковным праздникам – два раза. Хлеб ели без ограничений. Чай исключался как «средство возбуждения», и вместо него употребляли горячую воду с сахаром или медом, хотя и это считалось послаблением. Рекомендовалось пить простую воду. Скитники принимали дополнительные обеты, особенно в отношении строгих постов. Во вновь открывшемся в 1990-е гг. монастыре, а также в скитах на островах Валаамского архипелага, согласно монастырскому уставу, мясо есть запрещено и только по большим праздникам дозволяются молочные продукты.

Таким образом, соблюдению постов в монастырях придавалось очень большое значение, а по монастырским уставам пищевые предписания православной церкви нередко ужесточались, хотя есть и отдельные свидетельства чревоугодия и пьянства монахов.

Имеются сведения о том, что предписания церкви о постах нарушались в России как частью мирян, так и частью духовенства. Отдельным примером служит письмо православного священника и богослова И. Фуделя, который в 1890 г. был назначен на служение в Белосток. Вот что он писал философу К. Леонтьеву: «Здесь мы (то есть он с женой) произвели целый переворот в обществе и вызвали яростные крики против нашего поста. Каковы здесь обычаи, можете судить по тому, что большинство священников... даже Великим постом едят мясо. В оправдании такого порядка вещей указывают на недостаток и дороговизну рыбы и т. п. Вообразите, сколько нам

приходится выслушивать со всех сторон сожалений по поводу того, что мы разрушаем постом свое здоровье».

Выделим из этого письма последнюю фразу, из которой следует, что 120 лет назад некоторые люди считали соблюдение поста опасным для здоровья. В наше время иногда наблюдается противоположная крайность.

Сегодня мы становимся свидетелями возрождения религии и возрастающего интереса к христианским традициям и обрядам, среди которых важнейшее место занимают посты. К сожалению, параллельно возникло искажение сущности постов путем придания им не религиозного, а сугубо мирского звучания как «метода питания», к сведению постов до «диетического оздоровительного мероприятия». На наш взгляд, с медицинских позиций можно оценивать те или иные религиозные пищевые предписания. Однако непозволительно «подгонять» посты как таковые под профилактические и лечебные методики: это кощунственно по отношению к главному – духовному смыслу постов.

С многодневными постами, особенно Великим постом, связано много народных поговорок, подчас грубовато-шутливых. Например: «С поста не мрут, с обжорствадохнут». Действительно, даже без рыбы пища из растительных продуктов при достаточном их количестве давала чувство сытости. Поэтому в народе говорили: «В год хлебородный пост не голодный». Традиционные продукты в период пощения – сырые овощи – редька и хрен. Отсюда еще одна поговорка: «Пришла редька и хрен да книга Ефрем». Под «книгой Ефрема» имелись в виду читаемые в Великий пост молитвы, составленные прославленным богословом, одним из Отцов Церкви Ефремом Сириным. Повсеместно существовала поговорка: «Великий пост прижмет хвост». Но некоторых не особенно смущал запрет на скоромную пищу: «Пост не мост, объехать можно», – говорили они. Наряду с такой ернической поговоркой существовала серьезная и обстоятельная: «Кто все четыре поста постится, за того все четыре евангелиста», то есть Матфей, Марк, Лука и Иоанн.

Кулинария постных блюд в православии

Постные блюда можно разделить на 4 группы в соответствии со «строгостью» поста:

- 1) блюда для поста с «сухоядением»;
- 2) блюда для поста с «ядением сварения»;
- 3) блюда для поста с «ядением сварения с елеем»;
- 4) блюда для поста с «ядением рыбы».

Блюда для поста с «сухоядением»

Салат из фасоли и помидоров

200 г консервированной в собственном соку фасоли, 2 помидора, 1/2 авокадо, 1/2 розовой луковицы, 3–4 листа салата, 1/2 ст. ложки лимонного сока, щепотка соли, молотый черный перец.

Листья салата нарвать руками и положить в салатник. Помидоры нарезать ломтиками, с фасоли слить жидкость, лук нарезать половинками колец, авокадо – кубиками. Перемешать овощи, положить на листья салата, приправить солью и перцем и полить лимонным соком.

Окрошка по-вятски

1 черная редька, 3 варенные в кожуре картофелины, 2 л кваса, соль по вкусу.

Натереть на крупной терке редьку. Нарезать ломтиками охлажденный и очищенный картофель, смешать с редькой, посолить и дать настояться 40–50 мин. Затем залить квасом и при желании добавить тертый хрен.

Мюсли с тыквенными семечками и курагой

50 г овсяных хлопьев; по 1 ст. ложке изюма, тыквенных семечек и нарезанного миндаля; 5 шт. кураги; 2 ст. ложки апельсинового или яблочного сока; 1 ч. ложка меда.

Нарезать полосками курагу и перемешать в миске с тыквенными семечками, изюмом, миндалем и овсяными хлопьями. Залить фруктовым соком, добавить жидкий мед и перемешать.

Блюда для поста с «ядением сварения»

Фруктовый салат с банановым соусом

2 яблока; 1 апельсин; 2 персика; 2 банана; 2 киви; 150 г клубники; по 2 ст. ложки ядер грецких орехов, жидкого меда и лимонного сока; 1 ст. ложка сахарной пудры.

Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части, вынуть сердцевину и нарезать на мелкие кусочки. Апельсины очистить так, чтобы удалить кожуру и белую кожицу. Острым ножом вырезать мякоть из долек, собирая вытекающий сок. Персики очистить, разрезать пополам и удалить косточки, после чего нарезать тонкими дольками. Киви очистить и нарезать тонкими ломтиками. Клубнику разрезать на половинки. Приготовить банановый соус: очищенные бананы растереть в пюре, добавить лимонный и апельсиновый соки и мед и взбить. Все фрукты перемешать и разложить по бокалам, полить банановым соусом и украсить рублеными грецкими орехами и сахарной пудрой.

Суп с зеленым горошком

7 картофелин, 1/2 банки зеленого горошка, 1 морковь, 1 луковица, немного цветной капусты, соль, зелень по вкусу.

В кипящую подсоленную воду опустить подготовленные овощи: нарезанный кубиками картофель, нашинкованную соломкой либо звездочками морковь, при желании – разобранную на мелкие соцветия цветную капусту. Туда же положить луковицу и варить около 10 мин. Добавить зеленый горошек вместе с жидкостью, луковицу вынуть. Подавать, посыпав зеленью.

Фасолевый суп со сладким перцем

200 г фасоли, 2 моркови, 2 луковицы, 4 красных сладких перца, 1 ст. ложка томатной пасты, 3–4 зубчика чеснока, 3–4 стебля сельдерея, соль, уксус или лимонный сок по вкусу.

Замоченную на ночь в холодной воде фасоль отварить в 1,5 л воды, добавить очищенный от семян и плодоножек сладкий перец, нарезанный кубиками, мелко нарезанные лук и морковь и продолжать варить до готовности овощей. За 10 мин до окончания варки посолить, добавить томатную пасту и нарезанные ломтиками черешки сельдерея. За 3 мин до конца варки добавить толченый чеснок. Перед подачей на стол заправить суп по вкусу лимонным соком.

Плов с сушеными фруктами и орехами

2 стакана риса, по горсти кураги и изюма, несколько фиников и черносливин, 4–5 грецких орехов, 2 ст. ложки меда, соль по вкусу.

В слегка подсоленной воде сварить до полуготовности рис, добавить в него тщательно вымытый и перебранный изюм, нарезанную соломкой курагу, несколько нарезанных на полоски фиников и очищенный от косточек и нарезанный чернослив, а также обжаренные толченые орехи. Довести под крышкой до готовности, добавить мед, перемешать и дать настояться.

Яблочный десерт с овсяными хлопьями

По 1/3 стакана овсяных хлопьев, воды, сахара, изюма;
1 ст. ложка лимонного сока; щепотка молотой корицы;
4 больших яблока, очищенных от кожуры и семян и
разрезанных на 8 частей.

Разогреть духовку до 180 °С и запечь овсяные хлопья на противне 8–10 мин до золотистого цвета, периодически перемешивая. В кастрюле смешать воду, сахар, лимонный сок и корицу, поставить на медленный огонь и варить, помешивая, 5 мин. Добавить яблоки, накрыть крышкой и тушить 5 мин. Разложить готовую смесь в пиалы и посыпать хлопьями.

Пирожки с пшенной кашей

1 стакан пшена, 1 стакан изюма, корица – по желанию,
1/2 стакана сахара, соль, вода, тесто.

Сварить крутую пшенную кашу на воде, добавив во время варки немного соли и сахар. В готовую кашу всыпать изюм и перемешать. Остывшую начинку класть на лепешки из теста и лепить пирожки. Можно испечь большой пирог с такой начинкой. Пирожки смазать крепким сладким чаем и выпекать на среднем огне. Вместо пшена можно использовать рис.

Блюда для поста с «ядением сварения с елеем»

Салат из свеклы с чесноком

1 вареная свекла; 2 зубчика чеснока; 3–4 грецких ореха
(или немного любых других орехов); горсть изюма или
чернослива, очищенного от косточек и мелко нарезанного;
растительное масло по вкусу.

Отварить свеклу, очистить и натереть ее на средней терке, прибавить измельченные зубчики чеснока, ошпаренный и обсушенный

изюм или чернослив, из которого вынуты косточки, и нарезанный мелкими кусочками, добавить измельченные орехи, полить растительным маслом и хорошо перемешать. Подавать, выложив горкой в салатник и посыпав зеленью петрушки.

Икра из яблок и моркови

3–4 крупные моркови, 2 луковицы, 3–4 кислых яблока (лучше всего антоновки), растительное масло для обжаривания, соль и сахар по вкусу.

Морковь очистить и нарезать довольно крупными кусочками и обжарить в растительном масле до мягкости, затем обжарить лук, нарезанный кольцами, и подготовленные яблоки – нарезанные на четвертинки и очищенные. Все вместе пропустить через мясорубку, сдобрить по вкусу солью и сахаром, хорошо перемешать и прогреть еще раз в сковороде. Следить, чтобы икра не пригорела. Подавать охлажденной, выложив горкой в салатник.

Салат из грибов с луком

200 г соленых или маринованных грибов, 30 г зеленого или репчатого лука, 3 ст. ложки растительного масла.

Грибы нарезать соломкой, соединить с нашинкованным зеленым или репчатым луком, заправить растительным маслом, перемешать, положить в салатник и украсить колечками репчатого лука.

Грибной суп

40–50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1–2 моркови, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1/3 стакана перловой крупы, 3–4 картофелины, 1 помидор.

Грибы замочить на 2–4 ч, отварить в той же воде, откинуть на дуршлаг. В процеженный грибной отвар положить перебранную и вымытую крупу, посолить и поставить варить. Пока варится крупа, нашинковать грибы и морковь соломкой, измельчить лук и обжарить все вместе в масле, в конце жарки добавить нарезанный кусочками помидор. К почти сваренной крупе добавить нарезанный кубиками картофель и обжаренные грибы. Варить еще около 15 мин. Так же варится и суп со свежими грибами.

Суп фасолевый

1 стакан фасоли, 7 картофелин, 1 морковь, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла.

С вечера замочить в холодной воде фасоль. Сварить в той же воде. Когда фасоль станет мягкой, добавить в суп соль, нарезанный кубиками картофель, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и морковь. За несколько минут до того, как суп будет готов, положить в него размятый или мелко порубленный чеснок, прокипятить и выключить. Чтобы фасоль быстрее варилась, в начале варки можно добавить 1 дес. л. сахара.

Картофельный суп с грибами

7–8 рассыпчатых картофелин, 40–50 г сушеных грибов, 1 морковь, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль и перец по вкусу.

Замочить грибы на 2–4 ч, отварить в той же воде, откинуть на сито, промыть, нарезать и обжарить в раст. масле вместе с нашинкованным луком и морковью. Картофель отварить, растолочь, в пюре добавить процеженный грибной отвар, довести до консистенции жидкой сметаны. Опустить в него обжаренные грибы; добавить соль и перец.

Гороховый суп

2 стакана гороха, 5 картофелин, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Горох вымыть и замочить в холодной воде на ночь. Поставить варить в той же воде. Когда горох начнет развариваться, посолить, положить в суп нарезанный кубиками картофель и обжаренные измельченные морковь и лук. Готовый суп можно протереть через сито и прокипятить его, чтобы получился суп-пюре.

Картофельное пюре с луком

1,5 кг картофеля, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Отварить картофель, воду слить в отдельную посуду. Лук мелко нарезать и обжарить его до золотистого цвета. Размять картофель, добавляя по мере необходимости отвар – чтобы пюре было не слишком густым. Добавить обжаренный лук.

Картофель по-архиерейски

1,5 кг картофеля, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу.

Картофель отварить, охладить, нарезать толстыми ломтиками и обжарить в растительном масле. В конце обжаривания всыпать муку, энергично перемешать и дать образоваться хрустящей корочке.

Деруны

10 картофелин, мука, соль, растительное масло для обжаривания.

Натереть на крупной терке очищенный картофель, посолить, добавить муки столько, чтобы тесто было не слишком жидким. Ложкой выкладывать картофельную массу на сковороду с горячим растительным маслом и жарить с двух сторон до образования хрустящей корочки. Выложить на тарелку в 1 слой, чтобы деруны не стали влажными, иначе они не будут хрустящими.

Клецки из отварного картофеля

1,5 кг картофеля, 1 стакан пшеничной муки, 1/2 стакана картофельного или кукурузного крахмала, соль по вкусу.

Отварной картофель пропустить через мясорубку или протереть через сито. Добавить в массу соль и муку, перемешать, разделить на 12 порций. В серединку каждой порции положить обжаренные в растительном масле кубики белого хлеба либо наполнить обжаренной в масле вместе с луком измельченной морковью или капустой. Сформировать клецки и обвалять их в крахмале. В кипящую подсоленную воду опускать подготовленные клецки таким образом, чтобы они свободно плавали и не слипались. Варить их примерно 5 мин. Когда клецки всплывут, кастрюлю закрыть крышкой, снять с огня и оставить еще на 5–10 мин. Вынуть клецки, полить их растительным маслом с обжаренными белыми сухарями.

Овощной плов

2 стакана риса, 1 луковица, 2 моркови, 2 помидора, 1 стручок сладкого перца, растительное масло для обжаривания, зелень, чеснок и соль по вкусу.

Лучше взять кастрюлю с толстым дном. Рис перебрать, вымыть, поставить на газ, посолить и сушить, постоянно перемешивая, пока не испарится вся влага, при этом рис должен увеличиться в объеме. Затем влить в кастрюлю 3 1/2 стакана кипятка, накрыть крышкой и варить до готовности на маленьком огне. Перемешивать не нужно. В это время

подготовить овощи – обжарить в масле лук, нарезанные соломкой морковь, перец и помидоры, а затем соединить их с рисом. Перемешать и дать потушиться вместе под крышкой еще около 5 мин. В готовое блюдо добавить нарезанную зелень и измельченный чеснок, дать немного настояться.

Гречневая каша с луком

2 стакана гречневой крупы, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Гречку перебрать, вымыть и сушить в кастрюле с толстым дном, постоянно перемешивая, посолить. Когда крупа станет сухой и рассыпчатой, залить 3 стаканами кипятка. Накрыть крышкой и варить на самом маленьком огне не перемешивая, а то каша не будет рассыпчатой. Поджарить на сковороде мелко нарезанный лук и положить его в готовую кашу. Дать хорошо упреть, завернув кастрюлю в газету и убрав под подушку.

Гороховая каша с ячневой крупой

По 1 стакану гороха и ячневой крупы, 1 морковь, 2 луковицы, растительное масло для обжаривания, соль по вкусу.

С вечера замочить горох, утром поставить его вариться в той же воде. Через 20 мин добавить вымытую ячневую крупу. Часто помешивать, чтобы не пригорело, и следить, чтобы не убежало. Когда горох станет мягким, размять его, добавить обжаренные в растительном масле измельченный лук с крупно натертой морковью, проварить еще около 10 мин. Подавать, посыпав рубленой зеленью петрушки или зеленым луком. Ячневую крупу можно заменить овсянкой, в таком случае его добавляют уже в конце варки за 15–20 мин до конца.

Голубцы, фаршированные овощами

Рыхлый кочан капусты, 2 моркови, 2/3 стакана риса, 1 луковица, 1 ст. ложка томата, чеснок, растительное масло для обжаривания, соль по вкусу.

Снять с кочана капусты верхние крупные листья – 10–12 шт., слегка отварить их, чтобы они стали мягкими, черешки отбить или срезать. Подготовить фарш: сварить рассыпчатый рис, обжарить нашинкованную соломкой морковь и мелко нарезанный лук, соединить с рисом, добавить мелко изрубленный зубчик чеснока. Наполнить подготовленным фаршем капустные листья, свернуть рулетиками и уложить в глубокую сковороду или кастрюлю. Залить водой, добавить томат, зелень, соль и тушить до готовности.

Капуста с грибами

500 г белокочанной капусты, 5–7 вареных картофелин, 250 г свежих или горсть сушеных грибов, 2–3 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу, вода.

В кастрюлю положить слоями вареный картофель, нарезанный кружочками, крупно нарезанную капусту и обжаренные грибы. В растительном масле спассировать муку, постепенно помешивая, подливать горячую воду, чтобы получить густой соус, напоминающий сметану. Овощи и грибы подсолить, приправить перцем, залить полученным соусом, закрыть крышкой и довести в духовке до готовности. Подавать блюдо, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Оладьи из кабачков

1 небольшой кабачок, 1/2 стакана муки (но может быть и меньше, и больше – все зависит от того, насколько сочный

кабачок), растительное масло для обжаривания, соль по вкусу.

Очистить и натереть на крупной терке кабачок, добавить муки. Посолить и перемешать тесто. Класть ложкой на сковороду с разогретым растительным маслом и обжаривать с двух сторон до образования хрустящей корочки.

Постное дрожжевое тесто

1,2 кг муки, 1 стакан растительного масла (можно 3/4 стакана), 30–40 г дрожжей, 1 ч. ложка соли.

Дрожжи растворить в 1/2 стакана теплой воды и поставить в теплое место. Когда дрожжи вспенятся, из указанных продуктов замесить тесто, прикрыть полотенцем и поставить в теплое место. Дважды сделать обминку и сформировать пирог. Тесто для доньшка раскатать толщиной 1 см, перенести на противень, смазанный растительным маслом, расправить, уложить начинку. Сверху прикрыть вторым слоем теста, раскатанным потоньше – 7–8 мм, наколоть вилкой.

Если начинка сочная, в середине пирога сделать отверстие, чтобы он не лопнул от пара во время выпекания. По желанию можно оставить небольшой кусочек теста, тонко его раскатать и вырезать ножом или формочкой различные украшения – полосочки, листики, ягодки, цветки и т. д. Поверхность пирога смазывают крепким сладким чаем при помощи кисточки, сверху украшают подготовленными фигурками, снова смазывают чаем и выпекают при температуре 180 °С до готовности. После выпечки пирог слегка смазать кисточкой кипяченой водой, накрыть полотенцем и дать «отдохнуть». Очень хорошо ставить тесто не на воде, а на рисовом отваре – тесто тогда получается особенно белым.

Пирог с капустой

Тесто, 1 небольшой кочан капусты, растительное масло для обжаривания, соль по вкусу.

Капусту нашинковать соломкой или нарезать квадратиками, потушить в глубокой сковороде под крышкой в растительном масле, добавив небольшое количество воды и подсолить. Когда капуста станет мягкой, открыть крышку, дать испариться лишней влаге и слегка подрумянить. Остывшей капустой начинить пирог и испечь. Пирог сформировать четырехугольной формы.

Пирог с грибами

Тесто, 1/2 кг свежих или горсть сушеных грибов, 1 стакан вареного риса или гречки, 1 луковица, растительное масло для обжаривания, соль по вкусу.

Грибы отварить (сушеные предварительно замочить на 2–4 ч в холодной воде), нарезать и обжарить вместе с луком в растительном масле. Смешать с отварным рисом или гречкой. Пирог сформировать закрытый, четырехугольной формы.

Пирог с курагой

Тесто, 200–300 г кураги, 2 ст. ложки сахара, корица и измельченные орехи – по желанию.

Курагу залить кипятком и дать размякнуть. Вынуть, дать стечь жидкости, разделив курагу вдоль на половинки и выкладывать ими поверхность теста, раскатанного до толщины 1 см, посыпать сахаром, можно корицей и толчеными орехами. Другую часть теста раскатать и нарезать на полоски, свить их веревочкой и уложить поверх пирога, по бортику тоже положить веревочку.

Пирог с яблоками (открытый)

6–7 крупных яблок, 2/3 стакана сахара, корица по вкусу, тесто.

Яблоки очистить и нарезать на четвертинки, вынуть семечки и разрезать еще раз пополам. Полученные толстые дольки яблок выкладывать на раскатанный до толщины 1 см пласт теста, приподнять бортик и украсить его «веревочкой» из теста. Посыпать сахаром и корицей.

Блюда для поста с «ядением рыбы»

Салат картофельный

1 банка консервов «Сайра», «Лосось» или других, 4 картофелины, 2 свежих или соленых огурца, 1 стакан зеленого горошка без жидкости, 1/2 луковицы, салатная заправка, рубленая зелень по вкусу, 1 вареная морковь.

Отварной картофель, морковь и огурцы нарезать кубиками, лук мелко нарезать, смешать с овощами и заправить. Такой салат можно приготовить с клюквой или брусникой (2–3 ч. ложки). Рыбу положить по краям горки салата, сверху посыпать зеленью.

Винегрет с сельдью

0,5 кг рыбы (филе без костей), 1–2 моркови, 1 луковица, 4 картофелины, при желании – можно 1/3 стакана пшена, лавровый лист, перец и соль по вкусу.

Овощи отварить, мелко нарезать, перемешать и заправить. Сельдь, нарезанную кусочками, выложить вокруг винегрета, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Постная ботвинья

300 г щавеля, или шпината, или их смеси, 2 л кваса, немного копченой рыбы, 1–2 огурца, зеленый лук, укроп и цедра лимона по вкусу.

Щавель и шпинат, перебрать, припустить в небольшом количестве воды. Протерев через сито, пюре охладить, развести квасом, добавить немного сахара, лимонной цедры и охладить. Разлить ботвинью по тарелкам, добавив кусочки копченой или отварной рыбы, ломтики огурца, зеленый лук, укроп и при желании тертый хрен.

Уха из свежей рыбы

Соответствующее общему объему ухи количество рыбы, 1/3 стакана пшена, 1 морковь, 3–4 картофелины, 1 луковица, 10 горошин черного перца.

Сварить бульон из вычищенной и выпотрошенной рыбы, снимая по мере необходимости пену. Вынуть рыбу, а бульон тщательно процедить через частое сито и поставить на огонь. Когда закипит, положить в кастрюлю пшено, нарезанные соломкой картофель и морковь, луковицу, лавровый лист и перец. Варить до готовности овощей. В это время руками разобрать рыбу на небольшие кусочки, внимательно выбирая кости, так как уху обычно охотно едят и маленькие дети. Когда суп сварится, положить в него кусочки рыбы и прокипятить несколько минут.

Котлеты рыбные

500 г рыбного филе без костей, 200 г белого хлеба, 3–4 зубчика чеснока, растительное масло для обжаривания, перец и соль по вкусу, молотые сухари или мука, вода.

Кусочки рыбы и замоченный в воде и отжатый белый хлеб вместе с чесноком дважды пропустить через мясорубку, добавить соль и при желании красный перец. Мокрыми руками сформовать котлеты и

обвалять их в панировочных сухарях или муке. Обжарить в растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. На гарнир хорошо подать вареный рис или жареный картофель.

Фаршированная рыба

Крупная щука или другая рыба, 3 ломтика белого хлеба, 1 луковица, 1 вареная морковь, 4–5 вареных картофелин, 2 зубчика чеснока, перец, соль и зелень по вкусу.

Для фарширования рыбу очищают от чешуи, промывают холодной водой, затем надрезают кожу вокруг головы и отделяют от мякоти. У хвостового плавника отрубают хребтовую кость так, чтобы плавник остался при коже. Затем отделить мякоть от костей, пропустить через мясорубку вместе с замоченным и отжатым белым хлебом и двумя зубчиками чеснока. Фарш подсолить, поперчить и наполнить им кожу рыбы. Рыбу уложить в глубокий противень, подлить воду, положить сваренные и нарезанные ломтиками картофель и морковь, положить туда же нарезанный кольцами репчатый лук, накрыть крышкой и припустить.

Пирог сибирский с рыбой и крупой

800 г рыбного филе, 4 ст. ложки риса или пшена, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, тесто, соль по вкусу.

На раскатанный толщиной 1 см пласт теста положить слой вареного риса или пшена, смешанного с обжаренным луком, выложить кусочками обжаренное филе рыбы, снова положить слой риса. Покрыть начинку другим слоем теста, раскатанного толщиной 0,5–0,7 см, края защипать. Пирогу можно придать форму рыбы, что особенно нравится детям. Нанести ножом узор в виде чешуи и прилепить из теста «плавники» и «хвост». Пирог проколоть ножом, чтобы выходил пар.

Пирог с рыбой и картофелем

1 кг рыбы, 500 г вареного картофеля, 5 луковиц, 2 ст. ложки муки, соль по вкусу, растительное масло для обжаривания.

Рыбу очистить, срезать филе и обжарить в масле, запанировав в муке и посолив. На слой теста выложить нарезанный кружочками картофель, приготовленную рыбу и нарезанный кольцами лук. Начинку покрыть раскатанным до толщины 0,5–0,7 см слоем теста, наколоть вилкой.

Расстегай московский

Рыбный фарш, красиво нарезанные ломтики малосольной семги, или лосося, или отварной осетрины, тесто.

Тесто разделить на кусочки весом примерно по 150 г, раскатать, на середину уложить рыбный фарш. Края лепешек защипать так, чтобы серединка осталась открытой. Дать расстояться и выпекать в горячей духовке. Готовые расстегаи смазать крепким чаем и перед подачей в середину положить ломтики рыбы.

Салат с креветками и грибами

200–250 г шампиньонов, 200 г креветок, зелень (салат или китайская капуста), 1 сладкий болгарский перец, 2–3 помидора, 1 сладкая салатная луковица, 1 пучок петрушки.

Для заливки – 4 ст. ложки растительного масла, сок 1 лимона, соль и перец по вкусу.

Для приготовления заправки налить в мисочку масло. Выдавить сок лимона. Посолить и поперчить по вкусу. Шампиньоны промыть, нарезать ломтиками и обжарить на масле до готовности, 10–15 мин.

Салат нарезать на мелкие кусочки и выложить в салатницу. К салату добавить обжаренные и остывшие грибы. На грибы выложить креветки, предварительно отваренные в воде с пряностями. Луковицу нарезать и добавить к остальным ингредиентам. Сладкий перец нарезать и выложить в салатницу. Помидоры мелко нарезать и добавить к перцу. Зелень измельчить и выложить в салатник. Заправить салат маслом, аккуратно перемешать. Перед подачей посыпать свежемолотым перцем.

Глава 3

Пищевые обряды и традиции праздников в православии

Праздники в православии занимают важное место, их общее количество превышает число дней в году. Поэтому на многие дни приходится по несколько праздничных событий, связанных с именем Иисуса Христа, Богородицы, святых или чудотворных икон.

Важнейшим праздником в православии является Светлое Воскресение Христово – Святая Пасха. Далее идут 12 Великих, так называемых двенадесятых праздников: Рождество Христово; Сретение Господне; Крещение Господне (Богоявление); Преображение Господне; Вход Господень в Иерусалим (Вербное воскресенье); Вознесение Господне; Сошествие Святого Духа на апостолов (Пятидесятница), или день Святой Троицы; Воздвижение креста Господня; Рождество Пресвятой Богородицы; Введение во храм Пресвятой Богородицы; Благовещение Пресвятой Богородицы; Успение Пресвятой Богородицы. Из этих праздников девять имеют постоянные даты, а три – переходные, выпадающие каждый год на разные числа в зависимости от дня празднования Пасхи, не имеющей закрепленной даты в церковном календаре. Так, Вербное воскресенье отмечается в последнее воскресенье перед Пасхой, а Вознесение Господне и Святая Троица – соответственно в 40-й и 50-й день после Пасхи.

За двенадцатыми праздниками по своей значимости следуют 5 Великих праздников: Обрезание Господне; Рождество Иоанна Предтечи (Крестителя); Усекновение главы Иоанна Предтечи; Святых первоверховных апостолов Петра и Павла; Покров Пресвятой Богородицы (является Великим праздником только в Русской православной церкви).

Многочисленны праздники, посвященные святым. Особенно почитаются в православии Николай Чудотворец (2 праздника в году – Никола вешний и Никола зимний), Илья Пророк (Ильин день), Георгий Победоносец (Егорьев день) и др.

Особо выделяются престольные праздники, посвященные событиям священной истории, святым и чудотворным иконам, в честь которых воздвигнут храм или его престол – особый стол у алтаря. Возле престола проводятся богослужения. В храме может быть несколько престолов в отдельных приделах, освященных в честь разных событий или святых, но весь храм называется по центральному престолу. Придел – это особая пристройка в храме со своим престолом и алтарем.

Приделы имеют свои престольные праздники, которых в одном храме может быть несколько: от любого из общецерковных (Благовещение, Успение Богородицы и т. д.) до праздников в честь святого, объявленного покровителем общины верующих этого храма. Престольные праздники популярны среди жителей данной местности. На Руси эти праздники вошли в быт народа с XIII в., когда Русь была раздроблена на множество княжеств, каждое из которых стремилось обрести своего святого покровителя. Одни святые почитаются лишь в отдельных местностях, другим поклоняются повсеместно, и в их честь воздвигнуты сотни храмов и престолов.

Степень значимости того или иного праздника не находится в прямой зависимости от его места в церковной «табели о рангах». Такие праздники, как Николин день и Ильин день или Спасы, почитаются верующими несравненно больше, чем, например, Обрезание Господне, установленный в память совершения иудейского обряда обрезания у младенца Иисуса. Обряд этот не был воспринят христианами. А потому и праздник остался чужд им. Широко отмечались, особенно в селах, престольные праздники. Обычно они праздновались по несколько дней кряду, сопровождалась застольем с обильной едой и выпивкой.

Еженедельный христианский праздник – воскресенье. Первоначально христиане, как и иудеи, праздновали субботу – последний день недели. По Ветхому Завету, это соответствовало четвертой заповеди Закона Божьего: «Помни день субботний... шесть дней работай и делай, в продолжении их, все дела твои, а день седьмой – день покоя посвящай Господу Богу твоему». Суббота – это день после сотворения мира, когда Бог «почил в день седьмой от всех дел своих». По Новому Завету, Иисус Христос воскрес на следующий после субботы день, который христиане назвали воскресением и стали

считать праздником. Так произошло одно из размежеваний с иудаизмом.

В IV в. император Константин объявил христианство государственной религией Римской империи и ввел семидневную неделю с празднованием ее первого дня. Но этот день был связан и с персидским культом бога солнца Митры и обозначался как «день солнца». Поэтому поныне в английском и немецком языках воскресенье называется днем солнца. Под влиянием Ветхого Завета празднование субботы установлено в ряде христианских сект, например у адвентистов и субботников.

Большинство православных отмечают праздники по юлианскому календарю, а католики, протестанты и часть православных – по григорианскому. Поэтому даты общехристианских праздников в основных ветвях христианской религии не совпадают. Например, Рождество Христово 25 декабря празднуют католики, протестанты и немало православных, в частности новостильники Болгарии, Греции, Сербии. Православные России, Украины, Белоруссии и ряда других стран Рождество отмечают 7 января. Однако бессмыслицей является выражение «католическое Рождество». Различия в датах празднования общехристианских праздников не означают изменения их религиозной сущности. Ведь Рождество, как и остальные праздники, все христиане отмечают как духовное событие, происходящее именно сегодня и с самими верующими, а не как годовщину исторического события. Другое дело, что обрядная сторона праздников в разных ветвях христианства существенно отличается. Это относится к пищевым обрядам и традициям праздников, на которые большое влияние оказывают национальные особенности питания.

Пищевые обряды и традиции праздников в православии сформировались за счет предписаний церкви, многовековых, обусловленных житейской практикой, народных обычаев в питании и дохристианских пищевых ритуалов. Православие, перенесенное из Византии в Киевскую Русь, не только видоизменило питание славян, но и впитало в себя некоторые их национальные и ритуальные традиции. Неслучайно, что даже у православных русских и украинцев имеются небольшие, но характерные пищевые различия в Пасху, Рождество и другие праздники. Более того, в разных регионах России

и Украины в праздничное питание привнесен и сугубо местный национальный колорит.

Далеко не все религиозные праздники имеют пищевую обрядность. Общим для большинства праздников является просто торжественная трапеза, не имеющая пищевых предписаний и зависящая от достатка и вкусов верующих. Разумеется, праздничная трапеза более обильна и разнообразна сравнительно с обыденным питанием, особенно после многодневных постов. Заметим, что первоначально словом «трапеза» называлось не застолье с угощением, а столик, которым пользовались древние греки. Во время пиршества столик подвигали к ложу типа кушетки и на него выставляли кушанье и напитки. После окончания еды столик задвигали под ложе. Раннехристианские общины устраивали совместный ужин, когда все сидели за одним столом – трапезой. Потом в монастырях стали выделять отдельные помещения или здания для совместного приема пищи – трапезные.

В данной главе рассказывается и о Масленице – живом и поныне древнеславянском празднике. Масленица не относится к христианским праздникам. Русская православная церковь включает Масленицу в свой календарь только как «Сырную, или мясопустную» неделю перед Великим постом.

Пасха

Во главе праздничного круга православной церкви стоит Святая Пасха – Светлое Воскресение Христово. Пасха как великий христианский праздник особо почитается уже две тысячи лет. Как основное событие религиозной жизни праздник Пасхи глубоко вошел в жизнь тех стран, культура которых была сформирована христианством. Поэтому и для людей неверующих праздник сохранил свое значение как традиция, несущая радость и мир в душу каждого человека.

В народном сознании Воскресение означало обновление, очищение души и помыслов, наступление новой вехи в жизни, приход весны. Как свидетельствует Евангелие, смерть и Воскресение Иисуса Христа совпали с днями иудейского праздника Пасхи (Песах). Само слово «Пасха» происходит от древнееврейского «песах», что означает «переход, перемена». Иудеи праздновали Пасху по законам Ветхого Завета, вспоминая об освобождении еврейского народа от египетского рабства. В апостольские времена Пасха для христиан стала днем воспоминания о жизни, смерти и Воскресении Иисуса Христа. В дни иудейской Пасхи употреблялись опресноки (маца) – тонкие пресные лепешки из неквашеного теста, взамен запрещенного на это время хлеба из квашеного (квасного, дрожжевого) теста. Опресноки легли в основу выпечки христианами пасхального хлеба, но из квашеного теста, что явилось составной частью обрядового размежевания ветхозаветной и новозаветной Пасхи.

Первоначально христианская Пасха отмечалась одновременно с иудейской. Однако в 325 г. на Вселенском соборе было решено праздновать Пасху в первое воскресенье после весеннего равноденствия и полнолуния при условии, чтобы не было совпадения с иудейской Пасхой. Таким образом, христианская Пасха выпадает каждый год на разные числа, в период от 22 марта (4 апреля) до 25 апреля (8 мая). Церковь составила специальные таблицы – пасхалии, определяя даты Пасхи на много лет вперед.

Обрядовая сторона Пасхи и основные правила празднования окончательно определялись в V в. В главных своих чертах они дошли

и до наших дней. В православной Византии праздник Пасхи стал особенно торжественным и пышным. Из Византии почитание Пасхи вместе с христианством пришло на земли Руси, где этот день стал праздником праздников. Путь верующих к празднику через самый длительный в году Великий пост должен был усиливать значимость и духовное восприятие Пасхи.

Обрядовая сторона Пасхи находит свое отражение в церковной пищевой символике и в самой праздничной трапезе христиан, хотя в разных ветвях христианства и у разных народов имеются свои пищевые ритуалы. К празднику готовят артос – пасхальный квасной хлеб, другое его название – просфора всецелая. Артос – это большой, раскрашенный хлеб с изображением креста и воскресшего Иисуса Христа, который при богослужении освящают в Пасху. Всю пасхальную неделю (Светлая седмица) артос находится в храме на аналое – особом столе у иконостаса, а в Светлую субботу его раздробляют и раздают верующим как пасхальное благословение. Как в Ветхом Завете в воспоминаниях об освобождении евреев из египетского рабства закалывался агнец (ягненок), который одновременно символизировал агнца, берущего на себя грехи мира, так и в Новом Завете в воспоминание Воскресения Христова приносится артос – хлеб, символизирующий самого Христа – Спасителя мира. По преданиям, артос ведет свое начало от апостолов, которые во время трапезы оставляли за столом свободным одно место и клали перед ним хлеб в знак незримого присутствия среди них Христа.

Пасхальная трапеза может включать любые кушанья. Характерны разнообразные изделия из мяса, так как разговение происходит после семинедельного питания постной пищей. Традиционный для православной России набор ритуальных изделий и блюд включает «хлеб пасочен» – кулич, творожную пасху и пасхальные яйца. Пасхальный хлеб, именуемый русскими куличом, украинцы и белорусы называют пасхой (паской). В настоящее время такое различие наименований сглажено, особенно в городах. Перед Пасхой в Великую субботу Страстной недели происходит церковное освящение (благословение и кропление святой водой) куличей, пасх, а также мясных и других изделий для праздничного стола верующих.

Кулич. Это главное неперменное украшение пасхального стола. Куличи выпекают из сдобного дрожжевого теста, разных размеров, но высокими и круглой формы. На верху кулича выкладывают крест из теста. По преданиям, саван Иисуса Христа, похороненного по иудейским обычаям, был круглой формы. Этим объясняется традиционная круглая форма кулича. А высоким кулич должен быть потому, что в весеннее время Пасхи все в природе оживает и тянется вверх.

Празднование Пасхи заповедовали святые апостолы. В Новом Завете в «Первом послании к коринфянам» апостола Павла сказано: «...чистите старую закваску, чтобы быть вам новым тестом, так как вы безквасны, ибо Пасха наша, Христос, заклан за нас. Посему станем праздновать не со старою закваскою... но с опресноками чистоты и истины». До смерти Христа он и его ученики ели пресный хлеб, а после Воскресения Христа из мертвых – квасной (дрожжевой) хлеб, что отразилось на приготовлении пасхальных куличей. Поэтому кулич называют домашним артосом по подобию пасхального церковного артоса.

В прошлом хозяйки, когда пекли кулич, надевали чистую рубашку, как бы подчеркивая значимость процедуры. Считалось, если пасхальный хлеб удался, то в семье все будет благополучно. Но приготовление пышного, высокого, красивого и вкусного кулича – трудоемкое дело. Главные составные части кулича – пшеничная мука высшего сорта, сливочное масло, молоко, яйца, сахарный песок, дрожжи и соль. Вкус кулича зависит от добавленных пряностей. В кулич кладут ванилин, шафран, кардамон, цедру лимона. Кладут также изюм, цукаты, орехи. Здесь все зависит от вкуса, материальных возможностей и кулинарного искусства. Верх кулича покрывают глазурью, иногда посыпают зерном, измельченными орехами или цукатами. При еде кулич разрезают не вдоль, а поперек, причем верхушку сохраняют и покрывают ею оставшуюся часть кулича, чтобы он не засыхал и оставался нарядным.

В настоящее время трудно представить, что примерно до 1990 г. россияне подменяли слово «кулич» стыдливым советским названием кекс «Весенний». Этот кекс в СССР власти то разрешали, то запрещали продавать в пасхальные дни.

Творожная пасха. В то время, когда Пасха отмечалась в каждой православной семье, трудно было представить праздничный стол без творожной пасхи, часто нескольких видов. Поэтому было множество кулинарных рецептов пасх, несколько из которых приведены в книге. Многие рецепты трудны для воплощения в наше время, но даже со скромным набором продуктов можно приготовить пасху. Главный компонент пасхи – протертый творог, к которому добавляют сливочное масло, сметану или сливки, яйца и сахар. С учетом вкусов и возможностей в пасху кладут изюм, орехи, цукаты, сироп от варенья, лимонную цедру, корицу и т. д. Заварные пасхи, в отличие от сырых, проваривают, эти пасхи, не скисая, сохраняются дольше.

Творожные пасхи традиционно делали в виде четырехгранной пирамиды, которая олицетворяла Голгофу – горную возвышенность в Иерусалиме, на которой распяли Иисуса Христа. Поэтому подготовленную пасху выкладывали в специальную форму – пасочницу и оставляли в холодном месте на сутки, чтобы стекла сыворотка. Полузабытая ныне пасочница представляет собой четыре деревянные (реже – металлические) дощечки с резьбой на внутренней стороне, символизирующей смысл праздника. На пасочнице вырезали буквы «ХВ» – «Христос Воскресе», стебли или цветы, растущие из креста, цветочный орнамент, виноградные гроздья – все это отображало радость воскресения к новой жизни. На металлических пластинах вместо резьбы были штампованные углубления. Будем надеяться, что деревянные или хотя бы металлические пасочницы перестанут быть редкостью. Они удобны, красивы, а символика их поучительна. Но если нет пасочницы, можно просто повесить готовую пасху в марле на холоде, а потом выложить на тарелку.

Кулич и пасха нашли свое отражение в архитектуре. В Санкт-Петербурге есть церковь, храмовое здание которой круглой формы, а отдельно стоящая колокольня – в форме четырехгранной пирамиды. В народе эту церковь называют «Кулич и пасха».

Пасхальные яйца. Начнем «аб ово», как сказано у А. С. Пушкина в «Родословной моего героя», и биография начинается, как говорится, от самого корня. «Аб ово» – латинское выражение, оно буквально означает «от яйца», а в переносном смысле – «с самого начала». Яйцо – символ начала жизни, начала событий, поэтому «от яйца» – это начать рассказ или решение проблемы от самых истоков. Есть и

«пищевая» история возникновения этого выражения. Древние римляне начинали обед с яиц, выпивая их сырыми как закуску, а заканчивали обед фруктами. Отсюда и родилась поговорка «От яиц до фруктов», то есть от начала до конца. Вторая часть поговорки со временем отпала, а первая – «от яйца» – осталась жить в речи разных народов.

К празднику Пасхи красили куриные, реже – гусиные яйца, а также расписывали их разнообразными рисунками и орнаментами. Такие яйца назывались соответственно крашенки и писанки. Не принято красить яйца в темные, мрачные цвета. Должен преобладать красный цвет и его оттенки. Люди поздравляли друг друга с Воскресением Христовым, христосовались, обменивались крашеными яйцами и дарили их как символ Пасхи. Сам обычай дарить пасхальные яйца, окрашенные в красный цвет, по церковным преданиям, ведет начало от Марии Магдалины, которая после Вознесения Христа пришла в Рим для проповедования Евангелия. Представ перед императором Тиберием, она поднесла ему в дар обыкновенное яйцо со словами: «Христос Воскрес!» Относившийся к иудеям с нескрываемым предубеждением Тиберий ответил: «Как яйцо из белого не станет красным, так и мертвые не воскресают». В тот же миг белое яйцо на глазах изумленного императора стало красным. Яйцо – символ жизни, а окрашенное в красный цвет оно знаменует возрождение людей кровью Иисуса Христа.

По народным поверьям, есть в день Пасхи освященные яйца – это залог здоровья на целый год. Если болит голова, надо по солнцу поводить по голове освященным яйцом, и оно втянет в себя боль. Вода для умывания, в которую опущено освященное яйцо, способствует здоровью и красоте. Считалось, что скотина не будет болеть, если погладить ее пасхальным яйцом. Красное пасхальное яйцо зарывали в зерно, которым потом засеивали поле, а на сороковой день после Пасхи крашеные яйца выносили в поле и подбрасывали вверх, чтобы рожь и другие злаки выросли высокими. Следовательно, пасхальному яйцу придавали магические свойства, что, конечно, не имеет ничего общего с христианством.

Яйцо в мировоззрении древних народов символизировало Вселенную, из него родился мир, окружающий нас. Оно фигурирует почти в каждом весеннем обряде древних славян. Полагают, что обычай окрашивать яйца в красный цвет уходит корнями в языческие

времена, когда красное яйцо считалось одним из символов солнца, пробуждающего природу после долгой зимы. У славянских народов, принявших христианство, Пасха связывалась и с весенним возрождением природы. Было распространено катание освященных в церкви яиц по земле, что соответствовало древнему земледельческому обряду, направленному на повышение плодородия земли. Таким образом, в Пасхе сплелись христианские и народные обряды и традиции.

Уместно отметить, что и по пищевой ценности яйца являются уникальными продуктами: в них сконцентрированы жизненно важные, хорошо сбалансированные пищевые вещества, а яичный белок служит эталоном (образцом), с которым ученые сравнивают биологическую ценность всех других продуктов. Но хотя яичница входила в число обрядовых блюд у славян, яйца в русской кухне долгое время не считались настоящей, дающей сытость пищей. Объяснить это можно тем, что не было принято смешивать яйца с другими продуктами. Только под влиянием других национальных кухонь, особенно французской, яйца стали добавлять в тесто для пирогов и других мучных изделий, появились запеканки с яйцами, омлеты, а традиционную яичницу стали делать вместе с мясными продуктами или овощами. Такое блюдо, как гоголь-моголь (желтки яиц, взбитые с сахаром), появилось в конце XIX в.

Крашеные яйца – символ праздника – придают особое своеобразие пасхальному столу. Покрасить яйца можно разными способами. Здесь открываются богатые возможности для собственного творчества. Доступный способ окраски яиц – варить их в отваре луковой шелухи разной насыщенности: цвета получатся от желтого до красно-коричневого. Можно использовать отвары из сушеных ягод бузины, листьев березы, синих подснежников и других растений, свекольный сок и т. д. Иногда теплые вареные яйца раскрашивают акварельными красками в однотонные цвета или расписывают узоры и рисунки, соответствующие празднику. После такой покраски яйца смазывают растительным маслом.

Пасхальные торжества длятся целую неделю – Светлую седмицу, но главные празднества совершаются в первый день – Светлое воскресенье. В России в зажиточных семьях традиционно на покрытый светлой скатертью пасхальный стол подавали куличи и пасхи нескольких сортов, крашеные яйца в блюде со свежими ростками пшеницы или овса, или со специальной выращенной травкой, называемой кресс-салат, окорок ветчины, телятину, индейку и другие кушанья. Принято было сначала есть освященное, а потом другую пищу. Бережно обращались с остатками освященных куличей и пасх: их не выбрасывали, а сжигали или закапывали в землю. Нельзя выбрасывать и остатки всей праздничной трапезы. В селах корочки хлеба скормливали скотине, хлебные и другие крошки и косточки от мясных блюд тщательно собирали и закапывали в поле или огороде, веря, что это предохранит посевы от стихийных бедствий.

Об украинском пасхальном столе более 130 лет назад рассказано в книге А. Н. Маркевича «Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян» (1860). Автор пишет, что в Великую субботу вокруг церквей стояли телеги, на которых привезено съестное для освящения, в том числе жареные поросята и паски (куличи). Нет хозяина, который не имел бы к празднику Пасхи поросенка, колбасы и крашеных яиц. У зажиточных хозяев на столе были разные пасхи из лучшей муки на масле, яйцах и сахаре; сырная (творожная) пасха сладкая и кислая – без сахара или меда; поросята – один без фарша, другой – фаршированный кашей и печенкой, у них в зубах кусочек хрена, ягненок без фарша и фаршированный орехами, изюмом и рисом; окорока ветчины и буженины; кендюх – жареный свиной желудок, начиненный кусочками грудинки с чесноком, луком и перцем; сметана, сало и несколько сортов колбас – кровяная, печеночная, малороссийская и др.; лук зеленый и кресс-салат зеленый; тарелка пшени, на нем соль четверговая. Все это обложено крашенными в разные цвета, но наиболее часто – красными – куриными и гусиными яйцами. Прибавьте к этому несколько сортов водок и наливок – перцовая, калгановая, сливянка, рябиновка и др.

Разумеется, у разных народов Европы пасхальные блюда в той или иной мере различались.

С гигиенических позиций обильное разговление за пасхальным столом после длительного ограниченного питания в период Великого

поста нельзя считать рациональной формой приема пищи. Подчеркиваем: речь идет об избыточной, а не умеренной еде. Однако и в последнем случае необходима разумная осторожность во время пасхальной трапезы для лиц с некоторыми хроническими заболеваниями органов пищеварения, особенно поджелудочной железы, печени или желчных путей (панкреатит, холецистит, желчнокаменная болезнь и др.), атеросклерозом и ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, подагрой и т. д. Ведь куличи и пасхи – высококалорийные изделия, богатые животными жирами, холестерином и сахаром. А к ним добавляются яйца, мясная пища, алкогольные напитки.

Сказанное не противоречит религии. Протоиерей Серафим Слободский (1987) относит чревоугодие к греховным страстям, к особому виду идолопоклонства, нарушающему вторую заповедь Закона Божьего: «Не сотвори себе кумира». Чревоугодие – это объедение и пьянство. О таких людях, которые выше всего ставят чувственные удовольствия от еды и выпивки, апостол Павел говорил в «Послании к филиппийцам» (3:19): «Их бог – чрево».

Радоница

За пасхальной неделей следует Фомина неделя. По Евангелию, апостол Фома отказался поверить в воскресение Иисуса Христа, пока сам не увидит раны от гвоздей и не вложит в них перст (палец). За это упрекнул его явившийся ученикам Иисус: «Ты поверил тому, что увидел меня: блаженны не видевшие и уверовавшие». С тех времен за апостолом Фомой навечно закрепилось прозвище «неверующий», а выражение «Фома неверующий» стало нарицательным для всякого, кто не верит явным фактам.

В Фомину неделю традиционно поминают всех умерших. Народное название этой недели – Проводная. Считают, что Господь отпускает души усопших на Пасху, а потом их провожают к могилам живущие на земле. Поэтому проводы совершаются на кладбище, а в Украине поминальный день в народе именуют Гробками, или Могилками. Заупокойная трапеза у древних славян обычно совершалась весной. От этих дохристианских ритуалов идут весенние поминальные обряды на Фоминой неделе. Православие вложило новый смысл в языческие традиции. Поминанию умерших на Фоминой неделе выделяется день, который в церковном календаре называется Радоницей – «праздник пасхального поминовения мертвых в связи с воскресением Христа». Церковный устав неслучайно предписывает посещение кладбищ после Светлой недели: Пасха для верующих есть вход в мир, где упразднена смерть и где все, кого можно воскресить, уже живы во Христе. Слово «Радоница» значит «блестящая», «просветленная», что относится к первым весенним дням. Считают также, что название «Радоница» происходит от слова «радость», которую принесло Воскресение Христово. Живые делятся своей радостью с умершими в надежде на всеобщее воскресение.

Радоница в России приходится на вторник, а в Украине поминальный день обычно в понедельник Фоминой недели. В церквях совершается вселенская панихида. Люди идут на кладбище к могилам своих близких и символически христосуются с ними. Принято приводить в порядок могилы родственников, а в прошлом и любые заброшенные могилы – как общечеловеческий долг. Затем устраивают

поминальный обед. На могиле или на столике возле нее расстилают скатерть и кладут принесенную еду и напитки. Традиционное ритуальное кушанье – кутья. Отведав кутью, пьют водку или вино не чокаясь. Вспоминают теплыми словами умершего. Считается, что усопшие разделяют эту трапезу с живыми. После поминок на могилах оставляют пасхальные яйца, кусочек освященного кулича (паски), пирожок и т. д. Поминальную стопку водки выливают на могилу или оставляют на ней. В отличие от кутьи, спиртные напитки не являются обязательной частью пищевого обряда, но употребление их в поминальную трапезу стало традицией. Часть поминальных кушаний раздают бедным «за упокой души», а остатки пищи зарывают в землю у могилы. Поминки могут продолжаться и дома. Отметим, что подобные, хотя и не аналогичные, традиции имеются и у католиков. Так, в Испании принято в день годовщины смерти родных оставлять на их могилах хлеб и виноградное вино.

Похоронные и поминальные ритуалы сходны у многих славянских народов. Вряд ли найдутся другие обряды, которые, переходя из века в век, в почти неизменном виде дошли до наших дней. Это естественно, так как при любых идеологических наслоениях и формах власти невозможно скрыть боль утраты родного человека и вырвать из памяти его образ. Поэтому после похорон устраивают поминальный стол, поминают умерших на девятый и сороковой дни и через год. В символике поминок сочетаются религиозные и народные традиции.

Радоница – основной, но не единственный день в годовом календарном ряду поминания всех умерших родственников и близких.

День Святой Троицы (Пятидесятница)

Это один из двенадцати великих праздников православной церкви. Отмечается на 50-й день после Пасхи. Он установлен в память сошествия Святого Духа на апостолов, после чего они заговорили на разных языках и пошли проповедовать всем народам христианскую веру. Это один из самых радостных праздников, во время которого принято украшать храмы, дома и могилы родственников ветками березы и других деревьев, цветами и травами. Среди ритуалов праздника и обычай поминать умерших накануне дня Троицы – родительская суббота. Как и в Радоницу, люди идут на кладбище и на могилах или возле них совершают поминальную трапезу. Вселенскую родительскую субботу отмечают и ранней весной, перед Великим постом, когда церковь совершает поминовение «всех от века усопших православных христиан».

Рождество Христово

Рождество – один из наиболее почитаемых верующими праздников христианства. Отмечается оно 25 декабря (7 января). Ни один из православных праздников, кроме Пасхи, не отмечается с таким торжеством, как рождение Иисуса Христа. Для католиков и протестантов Рождество является главным праздником в году. Для православных величие праздника Рождества затмевает праздник Пасхи, ибо духовное воскресение считается важнее земного рождения. К празднованию Рождества православные готовятся 40-дневным Рождественским постом.

С Рождества начинаются двенадцатидневные Святки (святые дни), которые заканчиваются на Крещение Господне. Святки установлены православной церковью в память рождения и крещения Иисуса Христа. На эти дни – период зимнего солнцеворота – у древних славян приходился цикл языческих праздников – Коляда, откуда происходят слова «колядовать» и «колядки». Происхождение самого слова «Коляда» имеет разные объяснения: от греческих слов, означающих первые дни нового года, или от имени языческого божества. Спорным является и то, что именно олицетворяло это божество.

Дохристианские праздники были связаны с культом природы, началом новой жизни, они сопровождались множеством религиозно-магических обрядов, жертвоприношением духам предков, заклинаниями об урожае и приплоде скота, гаданием, обрядами по очищению от нечистой силы, играми, пением, плясками, ряжением. После прихода в Киевскую Русь православная церковь вложила в языческие верования христианское содержание, а праздник Рождества слился с древнеславянским праздником. Многие святочные обряды (пение колядок, гадание о суженом и др.) стали рождественскими атрибутами, хотя прямого отношения к христианству они не имели. В результате возникла синкретическая (слитная, объединенная) обрядность.

В Рождество отмечается главным образом его канун – вечер предыдущего дня, называемого сочельником (в Украине – Святвечер).

По церковному предписанию в это время употребляют сочиво.

Сочиво имеет достаточно высокую пищевую ценность, так как в нем сочетаются крахмал и белки пшеницы с легкоусвояемыми углеводами (глюкоза, фруктоза и др.) меда и широким спектром витаминов и минеральных веществ обоих продуктов. Выбор этих продуктов неслучаен. В Библии многократно в прямом и аллегорическом смысле упомянуты пшеница как наиболее важное и полезное из всех хлебных растений, а также мед. Саму древнюю Палестину называли в Ветхом Завете землей пшеницы и страной, «текущей молоком и медом». Пшеница и мед лежат в основе и таких обрядовых блюд, как коливо и кутья. Происхождение всех трех ритуальных блюд в какой-то мере отражает некоторые этапы истории питания многих народов мира.

Первобытные люди собирали дикорастущие злаки и ели их сырыми. Прошли тысячелетия, прежде чем они научились замачивать зерна в воде, а затем толочь их с водой, то есть готовить своего рода кашу. Примерно 8 тысяч лет назад люди стали культивировать пшеницу, просо, ячмень и другие хлебные злаки. Следующим шагом был переход от похлебки и каши из цельных и раздробленных зерен к муке грубого помола, а потом – к тесту, из которого стали выпекать пресные лепешки. Последние и в наше время в некоторых национальных кухнях заменяют хлеб из квашеного (разрыхленного) теста, который изобрели древние египтяне. Потом об этом способе хлебопечения узнали греки, от греков – римляне, а от них – остальные народы Европы.

В питании древних славян хлебные злаки прошли подобный путь: от размоченных или поджаренных зерен до каш и хлеба, причем каши считались не только обычным, но и обрядовым блюдом. Хотя рожь на Руси узнали позже пшеницы, проса и других злаков, уже к XI–XII вв. неприхотливая рожь стала важнейшей хлебной культурой, а ржаной (черный) хлеб – главным продуктом питания вплоть до XIX в. Зерно пшеницы употребляли для ритуальных блюд (сочиво, коливо, кутья), а муку – для выпечки пасхальных куличей и просфор (просвир), используемых при причащении. Это не означает, что не было пшеничного (белого) хлеба, например калачей, но для простого народа такой хлеб был лакомством в праздничные дни. Отсюда поговорка «Калачом не заманишь», то есть самым редким и вкусным. Были в

повседневном питании и блюда из пшеницы, в частности напрасно забытая, весьма полезная кваша: проросшее зерно пшеницы запаривали, перемешивали с фруктами или ягодами и запекали в печи.

Известно, что бортничество (сбор меда диких пчел) издревле практиковалось на Руси, а со временем возникло культурное пчеловодство. Поэтому изделия из хлебных злаков нередко дополнялись медом. Не забудем и напитки из меда: до XVIII в. – разной крепости хмельной мед, почти до XX в. – безалкогольный горячий сбитень, который веками заменял множеству людей чай и кофе.

Таким образом, сочетание в ритуальных блюдах зерен пшеницы и меда в христианстве вообще и в православии на Руси в частности имеет исторически обоснованный смысл. Но вернемся к празднованию Рождества.

В период Святков отменялись все постные дни, но в день перед Рождеством строго постились: до вечера не принимали пищу или ели один раз и самое простое, чаще всего хлеб. В сам Рождественский сочельник садились есть после появления на небе первой звезды. Это память о той чудесной звезде, которая около двух тысячелетий назад вела волхвов (мудрецов-звездочетов) с дарами в город Вифлеем Иудейский, где находились Богородица с младенцем Иисусом. Отсюда происходит обычай украшения звездой рождественской елки в доме и колядование со звездой в Рождество. Сам обычай ставить елку пришел в Россию из Германии при Петре I. Раньше праздничным символом Рождества, а также плодородия хлебной земли и связи с предками был сноп овса, ржи или пшеницы, который ставили в красный угол, под образами. В сочельник на праздничный стол под белую скатерть клали охапку сена или соломы. Это напоминание о яслях (кормушке для скота), куда был повожен новорожденный Иисус, так как Мария и ее муж (точнее – обручник) Иосиф после прибытия в Вифлеем остановились в пещере, куда на зиму сгоняли скот.

У христиан всего мира именно с Рождеством связано множество красивых и трогательных преданий. Сам праздник имеет особенно теплый, семейный характер, пронизанный идеей всеобщего согласия. Ужинать «после звезды» садятся всей семьей, чтобы вместе прожить весь грядущий год. Не рекомендовалось даже выходить во время трапезы из-за стола. Если приходил кто-то из знакомых или даже

незнакомых людей, ему должно было быть место за столом. Собирать семью к столу в сочельник распространялось и на ушедших из жизни родных. За столом поминали умерших, зажигая в их честь свечи, а когда ужин заканчивался, на блюде с кутьей оставляли для них ложку. Так что это не просто праздничный ужин, а ритуал большого духовного смысла.

В разных местностях были свои пищевые обрядовые особенности, когда продуктам придавалось магическое значение. Например, по углам стола под скатерть клали головку чеснока, чтобы оберегал от болезней, яблоки – для хорошего урожая в саду, головку мака – чтобы в доме был достаток, орехи как символ дружбы в семье согласно поговорке – «Так любит, что орехами делится». Возможны различия в символическом количестве блюд: чаще всего – 12, значительно реже – 7 или 9. Считается, что 12 блюд на праздничном столе указывает на пожелание счастливых 12 месяцев нового года для всей семьи. Более того, в старину сама подготовка к приготовлению пищи в Рождественский сочельник учитывала число «12»: огонь в печи зажигали 12 поленьями, которые припасали и сушили 12 дней последнего, то есть двенадцатого месяца. Число «12» для блюд ужина в канун Рождества характерно не только для православных. Такой же подход имеет место и у католиков Литвы.

Кутья. Праздничный стол мог состоять из самых разнообразных горячих и холодных постных блюд, включая рыбные, но обязательны в сочельник кутья и взвар. Главным ритуальным блюдом является кутья, которая на Руси впервые упомянута в начале XII в. в летописи «Повесть временных лет». В старину кутью варили из обдирной пшеницы, реже – ячменя: зерна толкли в ступе так, чтобы они не раздроблялись, а только сдиралась с них шелуха. Позднее кутью стали делать и из риса. Сначала кутью готовили с медом или медовой сытой – разведенным медом. Потом в кутью стали добавлять маковое «молоко» (запаренный и растертый мак), изюм, измельченные орехи, сахарный сироп. Зерно считалось символом воскресающей жизни, мед символизировал сладость здоровья и благополучного бытия, а мак – достаток в семье. Полагали, что чем богаче (вкуснее и сытнее) кутья, тем лучше будет урожай. Поэтому в Украине трапезу в канун Рождества называли Богатой кутьей и праздничный стол старались

сделать обильным. В России ужин в сочельник был более скромным. С кутьи начинали еду, причем первая ложка кутьи – поминальная.

Взвар. Немыслима была рождественская трапеза без взвара, который готовили из сушеных фруктов и ягод, сваренных в воде и подслащенных медом или сахаром. По сравнению с компотом из сухофруктов взвар более густой и сладкий. Иногда взвар варили с рисом, реже добавляли в него вино. Сочетание кутьи и взвара также имеет символическое значение. Кутью едят при поминании умерших, а взвар – при рождении ребенка. Сочетание этих блюд как бы соединяло воспоминание о рождении и смерти Иисуса Христа. Ритуальное значение кутьи подчеркивается и тем, что в старину, закончив ужин, хозяин дома кормил остатками кутьи корову, чтобы хорошо телилась, кропил кутьей ульи, чтобы было много меда, и деревья в саду, чтобы порадовали в будущем плодами. В некоторых местностях домашних животных и птиц кормили небольшим количеством кутьи до семейного ужина.

Готовить кутью и взвар принято вместе с детьми, чтобы передать традиции, которые сохранялись в народе веками.

После ужина в сочельник, но чаще – на следующий день, то есть в само Рождество, группы молодежи, нередко ряженые, в масках, ходили по домам колядовать. Пели колядки (песни, приговорки), включающие как пожелания счастья и благополучия семьям, так и молитвенные песнопения, рассказывающие о рождении Иисуса Христа и прославляющие его. После колядования принято одаривать молодежь какой-нибудь вкусной снедью и др. В некоторых местностях слово «колядки» перешло на мучные изделия типа коржей со сладким творогом, вареньем, картофелем и т. д., которыми одаривали колядников и которые ели сами в день Рождества. В этот день снимались ограничения на скоромную пищу.

В разных странах на Рождество едят свои традиционные блюда и изделия (см. главу 4).

Крещение Господне

6 (19) января отмечается великий (двунадесятый) праздник – Крещение Господне, называемый также Богоявление. Перед тем как отправиться проповедовать новое учение, Иисус Христос был крещен Иоанном Предтечей в реке Иордан. При крещении было Богоявление, миру явилась Святая Троица в трех ипостасях (греч. «hypostasis» – «лица») – Бог Отец – в голосе с небес, Сын Божий – во плоти и Дух Святой – в виде голубя.

В канун праздника – Крещенский сочельник – заканчивались рождественские святки. По Церковному Уставу канун Крещения является постным днем. Вечером к праздничному столу подавали различные постные блюда, среди которых обычно выделялись рыбные. Но главенствуют на ужине кутья и взвар, как и в Рождественский сочельник. В дом приносили освященную воду, рисовали кресты на дверях, окнах, хозяйственных предметах. Первые кресты ставили на посуде с кутьей и взваром. В народе кутью в Крещение называли голодной, так как ее нельзя было есть, пока не освятят воду. Пекли кресты из квашеного теста, в которые иногда «на счастье» запекали монетки или пуговицы.

Освященная вода. На Крещение освящают воду в храмах и «на Иордане» – в водоемах. По народным поверьям, освященная в Крещение вода обладает чудодейственными свойствами, и ее хранили в течение года как средство против недугов. К освященной воде следует относиться особо благоговейно. По традиции она принимается только утром натошак с кусочком просфоры и специальной молитвой: «Господи, Боже мой, да будет дар Твой святой: просфора и святая Твоя вода во оставление грехов моих, в просвещение ума моего, во укрепление душевных и телесных сил моих, во здравие души и тела моего, в покорение страстей и немощей моих, по беспредельному милосердию Твоему, молитвами Пречистыя Твоя Матери и всех Святых Твоих. Аминь». Считается, что с крещенской водой человек по вере своей получает благодать Божию, которая очищает его душу.

Крещенский сочельник – это вечер гаданий о будущей судьбе, хотя это выходило за рамки христианской религии. Вспомним строки

баллады В. Жуковского «Светлана»: «Раз в крещенский вечерок девушки гадали: за ворота башмачок, сняв с ноги, бросали...»

К народным обычаям относится и сбор снега в Крещенский сочельник. Снег собирали в поле, в лесу или в саду. Считалось, что вода из крещенского снега имеет целебные свойства. Талую воду из снега некоторые хозяйки добавляли в тесто для выпекаемых крестов.

Связанный с талой водой обычай характерен для следующего за Крещением великого (двунадесятого) праздника, называемого Сретением Господним.

Сретение Господне

Отмечается он 2 (15) февраля. Праздник установлен в память встречи (сретения) в Иерусалимском храме Марии Богородицы и младенца Иисуса со старцем Симеоном, который предсказал, что Иисус «выйдет на служение спасения людей».

В народном календаре Сретение – это граница между зимой и весной, поэтому само название праздника перекликается со встречей времен года. Сретенская вода из снега считалась средством от недугов и жизненных напастей. Особенно ценилась стекающая с крыш талая вода. На этой воде замешивали тесто и делали коржи, которые давали при болезнях как людям, так и домашним животным.

Вода (водные системы) – преобладающая часть организма. В нетрадиционной медицине нередко применяют талую, омагниченную, подвергнутую электролизу (активированную) или дистиллированную воду. Научные данные о свойствах этих вод неоднозначны. С одной стороны, нет научно подтвержденных сведений о пользе указанных видов воды при заболеваниях человека. Доказано, что замена обычной воды дистиллированной не дает пользы организму. Скорее наоборот, так как дистиллированная вода лишена необходимых минеральных веществ. Кроме того, в желудочно-кишечном тракте эта вода перестает быть дистиллированной, а после всасывания она приобретает химический состав, свойственный крови. Если бы дистиллированная вода прямо попадала в кровь, она бы вызвала распад (гемолиз) эритроцитов. С другой стороны, экспериментальные исследования на микробах и растениях показали, что омагниченная и подвергнутая электролизу вода оказывает биостимулирующее действие. В отношении талой воды подобных убедительных данных пока не получено, что не исключает возможность какого-либо действия талой воды на организм.

Благовещение Пресвятой Богородицы

Благовещение входит в число великих (двунадесятых) праздников. Отмечается 25 марта (7 апреля) в память о сообщении архангелом Гавриилом Деве Марии благой вести о грядущем рождении Сына Божьего Иисуса Христа. Богословы подчеркивают, что в этот день было положено начало таинств общения Бога с человеком. Отсюда особая значимость праздника, который Иоанн Златоуст называл «корнем праздников». Благовещение совпадает с началом весны. Считается, что в этот день Бог благословляет землю и все живое. В фольклоре Руси образ Богородицы сближается с образом матери-земли. Поэтому освященную в церкви на Благовещение просфору хранили и при первом севе привязывали к сеялке с зерном, чтобы был хороший урожай.

В связи с исключительным значением праздника строгие предписания Великого поста в Благовещение прерывались – можно было есть рыбную пищу и постное масло. Помимо приготовления разных рыбных блюд, в этот день традиционно пекли пироги с рыбой. В народной традиции праздника была и выпечка булочек в форме птичек – «жаворонки», «голубки» и др. Делали их из дрожжевого теста с добавлением сахара, растительного масла, ванилина (ванили), иногда – морковного сока. Тесто разделявали на полоски и раскатывали, чтобы получился маленький валик. Каждый валик завязывали узлом, одному концу придавали форму головки с клювиком, а другой конец надрезали ножом, чтобы получился птичий хвостик. Для глаз использовали две изюмины, посыпали сахаром и ставили в духовку. Эти забавные булочки давали обычно детям. К Благовещению приурочен и обычай выпускать на волю изловленных птиц. Этим отмечается приход весеннего тепла и всего доброго в мире.

Вознесение Господне

Вознесение Господне – один из великих (двунадесятых) праздников, отмечаемый на 40-й день после Пасхи, то есть в мае—июне. По преданиям, в последний день пребывания на земле после воскресения Иисус Христос явился апостолам, благословил их и вознесся на небо.

В память Вознесения в этот день пекли продолговатые пироги, наверху которых выкладывали из теста поперек перекладыны. Пироги называли лесенками или лестничками. В некоторых местах изготавливали в виде маленьких лестниц печенье, называемое в Украине «підхресники». На пирогах и печеньях обычно было семь перекладин. Эти изделия приносили в церковь для освящения, после чего часть их отдавали нищим. По народному поверью, лесенки пекли для того, чтобы Христу было легче подняться, вознестись в небо. Следовательно, эти изделия рассматривались как символ восхождения к небу. Отметим, что, помимо Вознесения, пироги или печенье с семью перекладами пекли и в поминки на 40-й день, чтобы помочь душе умершего взойти на небо.

Издавна числу «7» придавали магическое значение. В древности считалось, что имеются семь небес и семь подвижных светил. Из Библии вышли такие крылатые выражения, как «книга за семью печатями» (что-то недоступное разумению) или «семь смертных грехов». Пророк Даниил возвел эту числовую символику до прорицания: «Семьдесят седмин определены для народа твоего». Деление времени на семь дней имеет свое начало в творении Богом мира. И в быту мы часто говорим: «Семь раз отмерь, один раз отрежь». Такое отношение к числу «7» нельзя считать случайным. Научные наблюдения показывают, что 7 – это оптимальное число единиц, которыми способен оперировать человеческий мозг, получающий основную информацию о мире благодаря зрению и слуху.

В земледельческом календаре праздник Вознесения совпадал с периодом роста растений. Весна уступала дорогу лету. По обычаю, в этот день не работали. Направлялись семьями в поле и устраивали праздничную трапезу. Лесенки – пироги и печенье – носили в посевы,

там подбрасывали, чтобы зерновые выросли высокими, а потом съедали. Считалось, что лесенки способствуют быстрому росту растений, особенно озимых посевов. Вверх подбрасывали и вареные яйца, особенно пасхальные крашенки. Обрызгивали водкой или вином растущую зелень. Остатки пищи вместе с вареными яйцами закапывали в землю. Бытовал такой заговор. «Христос, полетишь на небеси, потяни нашу рожь за колоски». Вечером, если позволяли возможности, устраивали коллективный ужин с родными и соседями.

Таким образом, в Вознесении, как и в других праздниках, тесно сплетались религиозные и народные корни пищевых обрядов и традиций.

Спасы

Спасы – общее название трех августовских праздников, посвященных почитанию Спасителя Иисуса Христа и проводам лета.

Первый Спас отмечается 1 (14) августа и в церковном календаре носит название «Происхождение (изнесение) честных Древ Животворящего Креста Господня». Праздник берет начало от давнего византийского обычая освящать каждый месяц года молебном в его первый день (в данном случае 1 августа по старому стилю), для чего в Константинополе Крест Животворящий несли крестным ходом из дворца императора в храм Святой Софии. На Руси после принятия христианства в церкви в этот день Кресту воздается такое же поклонение, как на Воздвижение Креста Господня. Кроме того, в этот праздник совершался крестный ход для освящения в реках и источниках. Отсюда одно из его названий – «Спас на воде».

Первый Спас известен в народе и как Медовый Спас. Пчела к этому времени года перестает носить медовую взятку. Перед праздником пасечники «заламывают» (подрезают) пчелиные соты в ульях. Добытый накануне Спаса мед освящали в церкви. Мед – основная обрядовая пища на этом празднике. Им разговляются, угощают родственников, соседей, а также нищих. Последнее отразилось в выражении: «На Первый Спас и нищий медку попробует».

Обрядная еда в день Медового Спаса включает и всевозможные блюда с маком: коржики, маковники, пирожки с маком и др. В старые времена на огородах к этому времени собирали мак для кулинарных и целебных целей и освящали его в церкви. Мак запаривали кипятком, давали постоять 3–4 ч, растирали, добавляли сахар или мед и снова растирали. Наливали воды, чтобы получить «маковое молоко» густоты жидкой сметаны, и бросали в него коржики. В маке содержится много жира (43 %) с преобладанием незаменимой линолевой кислоты, белков, углеводов, минеральных веществ, особенно калия, фосфора, железа, меди. Сам мак употреблялся в пищу в небольших количествах, в основном как добавка к мучным и кондитерским изделиям. А вот маковое масло в прошлом, до появления подсолнечного масла, было

достаточно распространенным продуктом питания, особенно в постные дни.

В связи со сбором мака Медовый Спас иногда именовали Маковеем. Это название перекликается со святыми мучениками братьями Макковеями, память о которых православная церковь чтит в этот день. С Первого Спаса начинался двухнедельный Успенский пост.

Второй Спас. 6 (19) августа отмечается Преображение Господне – один из великих (двунадесятых) праздников. Согласно Евангелию, когда Иисус Христос молился на горе со своими учениками, лицо его преобразилось, засияло, одежда сделалась белой, блистающей, а из облака раздался голос: «Сей есть Сын мой возлюбленный. Его слушайте!» Преображением Иисус явил свою божественную сущность, а устами Господа был назван Сыном Божьим.

В народе праздник Преображения называют Спасом на горе, учитывая место молитвы Иисуса Христа, а также Яблочным Спасом. Праздник совпал с торжеством лета, когда в садах созревают яблоки, груши, сливы и другие плоды. На Руси праздник Преображения был приурочен к старинному земледельческому празднику, с которого начиналась уборка урожая яблок. Церковь осватила бытовавший обычай не есть яблоки до их созревания и связала сбор яблок с праздничной датой, которая вошла в народный календарь как Яблочный Спас. Стало традицией в праздник Преображения приносить плоды в церковь для благословения и освящения. Освящают и разговляются в первую очередь яблоками («спасовками»). Распространено поверье, что только после освящения даров земли они пойдут человеку на пользу. До праздника по Церковному Уставу не рекомендовалось употребление в пищу плодов и овощей нового урожая, кроме огурцов. Главный запрет налагался на яблоки, есть которые до праздника считалось грехом. В Яблочный Спас угощались фруктами и стар и млад («Спасовка-лакомка»), плодами садов и огородов делились с неимущими. Отсюда полузабытое выражение: «На Второй Спас и нищий яблоко съест».

Имеются указания на то, что праздник Преображения избран для благословения плодов и потому, что в Иерусалиме к этому времени созревал виноград, который, собственно, и положено освящать в этот день. Церковь, благословляя плоды, подчеркивает, что все – от человека до растений – должно быть посвящено Богу, как его

творению. Естественно, что в иных климатогеографических условиях в этот праздник в церкви освящали не виноград, а яблоки, груши и другие созревшие к этому времени плоды. Здесь уместно сравнение с праздником Входа Господня в Иерусалим, в основе которого лежит предание о прибытии Иисуса Христа в Иерусалим, где народ приветствовал его пальмовыми ветвями. Праздник называют Вербным воскресеньем, так как в церковном ритуале, сложившемся на Руси, роль пальмовых ветвей играла верба.

Яблоки упомянуты в Библии. Например, в книге «Песни песней Соломона» читаем: «Что яблонь между лесными деревьями, то возлюбленный мой между юношами... Подкрепите меня вином, освежите меня яблоками, ибо я изнемогаю от любви». Однако, по мнению специалистов, названия «яблоня, яблоки» в Библии означают гранатовое дерево с его плодами, поскольку яблонь не было в древнем Израиле. Сами же гранаты соответствуют тому, что говорится в «Песни песней» об их красоте, приятном вкусе и освежающем действии. В Библейской энциклопедии перечислены плодовые деревья, характерные для Израиля в библейские времена. Это миндаль, фиговое дерево (смоковница), гранатовое дерево («гранат» в русском переводе – «яблоки»), виноград, финиковая пальма, оливковые деревья.

В связи со сказанным отметим любопытные факты, имеющие некоторое отношение к питанию. Ученые, изучающие происхождение слов и их связь с другими словами, считают, что сказочная жар-птица, улетевшая в далекие края за золотыми яблоками, приносила не яблоки – обычные на Руси фрукты, а апельсины, гранаты или айву. Но и завезенные в конце XVIII в. в Россию томаты именуют помидорами, как называли эти овощи в Италии, что означает «золотые яблоки».

Нельзя исключить, что многовековой запрет на потребление яблок и других плодов до определенной даты имел в своей основе медицинское значение. Употребление незрелых плодов опасно для пищеварительного тракта, особенно у детей, и может вызвать расстройства пищеварения. Таким образом, предположительно речь идет о запрете профилактической направленности.

Успение Пресвятой Богородицы

Великий (двунадесятый) праздник отмечается 15 (28) августа. По церковному преданию, после кончины (успения) и погребения Матерь Божья воскресла и после явления апостолам вознеслась с телом на небо. Почитание Богородицы широко распространено во всех ветвях христианства. Установлено много православных праздников в честь Божьей Матери и ее чудотворных икон. Праздник Успения Богородицы на Руси слился с существовавшим ранее празднованием жатвы хлебов. Богородица воспринималась не только как всеобщая заступница, а как благодетельница, подательница плодородия и урожая, покровительница земледельцев. Таким образом, в народном календаре праздник Успения связывался с окончанием жатвы яровых хлебов. В этот день во многих местах приносили в церковь семена и колосья зерновых культур для благословения и освящения, святили каравай нового хлеба. Последним по возвращении домой разговлялись: до «освященного куска» никто в этот день не должен был есть. Успению Богородицы предшествует двухнедельный пост. На Успение же разговляются. В селах устраивали Успенщину, или «братчину», – в складчину варили пиво, пекли пироги, созывали родных и соседей и вообще задавали хлебосольный пир. За общим застольем отдавали дань уважению хлебному полю, злаковым культурам – основам питания в прошлом, настоящем и, надо полагать, в будущем.

Третьим Спасом именуют день, следующий после Успения Богородицы, то есть 16 (29) августа. Этот день называют Спасом на полотне, а в его основе предание о чудотворном Образе, на котором запечатлен лик Иисуса Христа. Церковное название праздника – «Перенесение из Эдессы в Константинополь Нерукотворного Образа Иисуса Христа». На Руси нерукотворный Образ особо почитали, его вышивали на воинских знаменах. Третий Спас называют также хлебным, он как бы продолжает народную «зерновую тему» предыдущего дня. В народе говорили: «Хлебный Спас хлеба припас». В тот день пекли хлеб и пироги из зерна нового урожая. Наконец, Третий Спас называли и Ореховым – к этому дню поспевали орехи, которые в прошлом широко использовали в питании.

Усекновение главы Иоанна Предтечи

Иоанн Предтеча (Креститель) – пророк, предсказавший близкое пришествие Божественного Спасителя – Христа и крестивший Иисуса Христа в реке Иордан. Иоанн Предтеча был казнен по приказу правителя Галилеи Ирода Антипы. Память об усекновении главы пророка отмечается 29 августа (11 сентября). До сих пор в Иране и Ираке существует небольшая секта мандеев, которая почитает не Иисуса Христа, а Иоанна Крестителя.

День усекновения главы Иоанна Предтечи на Руси называли Иваном постным, потому что не полагалось есть скоромную пищу. С именем пророка связывали приход осенней поры, о чем свидетельствуют такие поговорки: «Иван постный пришел, лето красное увел», «Иван постный – осени отец крестный». По народным поверьям, в этот день не следует брать в руки колющие и режущие предметы, а также варить пищу. Верующие ломают хлеб руками, так как ножом пользоваться нельзя. Не разрешается есть ничего круглого по форме – капусту, яблоки и другие подобные плоды и овощи, так как они напоминают голову Иоанна Предтечи. В Украине этот день единственный в году, когда считается грехом готовить и есть традиционный борщ. В России это относится к щам из свежей белокочанной капусты.

Масленица

Масленица обычно приходится на февраль, реже – на март, и является не христианским, а народным праздником. Русская православная церковь включила Масленицу в свой праздничный календарь как «мясопустную» неделю перед Великим постом. Масленицу называют Масленой или Сырной неделей, в течение которой действовал запрет на употребление мяса, зато стол ломился от молочных и рыбных продуктов, яиц и, конечно, блинов, обильно сдобренных растопленным коровьим маслом. Накануне масленичной недели – в воскресенье – последний раз до Пасхи ели мясную пищу (заговление на мясо). Украинцы называли этот день ножковым пущенням и обычно ели холодец из свиных ножек. Холодец и другие мясные блюда надо было съесть до начала Масленицы.

Масленица – предвесенний религиозно-магический праздник дохристианского происхождения у славянских народов. В странах Центральной и Южной Европы Масленице в какой-то мере близок Карнавал – народный праздник в середине февраля, который сопровождается уличными шествиями, маскарадом, театрализованными представлениями, танцами, обилием еды и питья.

Масленицей называют не только сам праздник, но и олицетворяющее его чучело из соломы и тряпок, наряженное в женскую одежду. Иногда чучело привязывали к насаженному на высокий кол колесу. На Масленицу устраивали разудалые гулянья и разные игры: конные состязания, штурм снежного городка, качели, ледяные горы. Катанье на санках было излюбленной забавой молодых людей. Летели с ледяных гор и молодожены, причем жена, сидевшая на коленях мужа, должна была по традиции поцеловать его после спуска с горы. Иногда для пущего веселья их забрасывали снегом. Молодежь щеголяла нарядами, каждый стремился в шутках и забавах «перечудить» другого.

Провожали Масленицу в Прощеное воскресенье так же шумно и весело, как встречали. Соломенное чучело сажали в сани, которые сопровождало шутовское погребальное шествие. Масленицу «хоронили» по-разному: чучело раздевали, раздирали на части и

зарывали в снег или топили в реке, но чаще всего сжигали на высоком костре из соломы, дров и всякого хлама. Иногда колесо с чучелом поджигали.

После этого веселье прекращалось. Каждый просил друг у друга прощенья за все обиды, после чего целовались в знак примирения. Отсюда и название воскресенья – проводы, прощенный день, целовальник. Многие в этот день ходили с блинами на кладбище просить прощения у покойников. Полагают, что похоронные мотивы в последний день Масленицы связаны с культом предков и направлены на получение от них помощи в хозяйстве.

На следующий день – в Чистый понедельник, первый день Великого поста, в домах делали большую уборку и ходили в баню. Наступал период очищения – духовного и физического.

Отметим, что единого ритуала Масленица не имела. У разных славянских народов и в разных местностях она отличалась своеобразием обычаев, в том числе пищевых. Так, в Польше Масленая неделя заканчивалась ночным факельным шествием на кладбище для прощания с предками. Если у русских обязательным ритуальным блюдом на Масленицу были блины, то у украинцев – вареники с творогом. Блины в Украине и Беларуси появились в масленичной обрядности позже, главным образом под русским влиянием. В ряде районов Сибири вместо блинов готовили другое мучное изделие – хворост.

Праздник продолжался неделю, и каждый день имел традиционные названия, в частности указывающие и на семейно-родовой характер Масленицы. Понедельник называли встречей, вторник – заигрышем, среду – лакомкой, четверг – разгулом, пятницу – тещиными вечерками, субботу – золовкиными посиделками, воскресенье – прощенным днем.

В среду Масленой недели тещи приглашали «на блины» зятьев с женами. Особенно этот обычай соблюдался в отношении молодых, недавно поженившихся. Очевидно, отсюда пошло выражение «к теще на блины».

В четверг начиналась широкая Масленица – разгул. В эти дни не было грехом: «...есть до икоты, пить до перехоты, петь до насады, плясать до упаду». Русская пословица гласит: «На Маслену не пить – Бога гневить». Каждая хозяйка старалась угостить своих домочадцев и

гостей на славу. В общем, «не житье, а масленица». И главным блюдом были блины.

В пятницу на тещины вечерки зять угощал блинами тещу и тестя, причем званная теща должна была прислать в дом к молодым все кухонные принадлежности для приготовления блинов, а тесть присылал муку и коровье масло. По обычаю, старшие учили зятьев и дочерей уму-разуму.

В чем же смысл масленичных обрядов? Многие просвещенные умы середины XIX в. видели в них главным образом отражение древнего славянского культа Солнца, прощание с зимой и встречу весны. Блины, напоминающие Солнце своей круглой формой, – обращенная к светилу символическая просьба, чтобы оно поскорее вошло на небе. А костры как бы соединяли землю с небом, торопя приход теплых дней. Именно эта концепция легла в основу оперы Н. А. Римского-Корсакова «Снегурочка» (1881). В конце ее героиня умирает, но с ее гибелью в страну берендеев возвращаются Весна и Ярило – древнеславянские божества плодородия.

Другие ученые считают, что, подобно прочим празднествам, Масленица восходит к дохристианским земледельческим культам. Устраивая ее, крестьяне просили у Бога хорошего урожая. Земля уподоблялась беременной женщине: чтобы помочь ей разродиться, прибегали к магическим действиям – главным образом обращались за помощью к умершим. Им приносили блины, считая, что за это они помогут посевам расти и развиваться. Так с помощью ритуалов люди хотели обеспечить плодородие земли. Причем, возможно, именно благодаря уподоблению ее деторождению и той магической силе, которой наделяли эту символику, в центре внимания на празднике оказывались молодожены. Погребение или сожжение соломенного чучела символизировало передачу земле плодородной силы. Отметим, что в отношении сожжения чучела существует и другая версия.

Заметим, что смысл ритуальных действий во время народных праздников в ходе истории неоднократно менялся, так что до первоначального его значения иногда трудно докопаться. Таково и ритуально-праздничное употребление огня. В древности огонь воспринимался как очищающая и плодоносящая сила. Отсюда обычай зажигать костры в Масленицу. Христианская церковь наложила свой

отпечаток на ритуальные действия с огнем, предписывая зажигать свечи и лампы перед иконами.

Как уже говорилось, блины являются обязательным угощением и обрядовым блюдом на Масленицу. Об этом напоминают народные поговорки и припевки: «Как на Масленой неделе в потолок блины летели», «Без блина не Маслена» и т. п. В народе распевалась такая песня:

*Наша Масленица пришла,
Щедрая Масленица,
Будем с гор кататься,
Блинами объедаться,
Сердечно радоваться.*

В произведениях почти всех русских писателей – от Д. И. Фонвизина и И. А. Крылова до А. Н. Островского и А. П. Чехова – фигурируют блины как одно из самых популярных блюд народной кухни.

В историческом плане о блинах правильней говорить как о древнем блюде Руси, восточных славян, появившемся еще до IX в., то есть до формирования собственно русской нации. Достоверно известно, что блины были ритуальным блюдом у языческих славянских народов. В старину блины сопровождали человека всю его жизнь: роженицу кормили блинами и блины ели во время поминальных обрядов.

Слово «блин» – искаженное «млин» от глагола «молоть». «Млин» означает изделие из намеленного, то есть мучное изделие. Это едва ли не самое экономное мучное изделие, для которого требуется минимум муки при максимуме жидкости (воды, молока), поскольку для блинов используют весьма разжиженное тесто.

Казалось бы, нет на свете более русского изделия, чем блины. Ну разве щи или гречневая каша. Блины в России пекут не только ради того, чтобы утолить голод, но и для духовного окормления: ими православные начинают поминальную трапезу, в Масленицу первый блин кладут на подоконник для почивших родичей, а остальные поглощаются в несметных количествах, дабы обилием съеденного

обеспечить обильный урожай и приплод. У какого еще народа есть кулинарно-философское: «Первый блин комом»? И наконец, в какой еще языковой культуре существительное «блин» выступает и в качестве междометия, позволяющего говорящему обходиться без мата там, где без него обойтись трудно?

И все же истина вынуждает нас признать, что ни у одного народа нет оснований претендовать на блинное «отцовство». Кен Албала, автор фундаментального труда «Всемирная история блинов» (2008) пишет: «Любые примитивные злаки, высушенные, измельченные и увлажненные, могли породить первый в истории блин. С окультуриванием пшеницы на Ближнем Востоке, кукурузы в Америке и риса в Азии блины нашли свое воплощение в бесчисленных формах». А первыми письменными упоминаниями о блинах нас одарили около 2000 лет тому назад древние римляне. Англичане в XV в. озаботились правильной постановкой блинного дела и выпустили книгу с рецептами этого «хлебенного, поджаренного лепешкой на сковороде» (так определен блин в Толковом словаре Даля). Фенимора Купера мы знаем как писателя, а у себя на родине – в США – он был знаменит и как писатель, и как блинопек.

Для русских блинная трапеза была и остается в большей степени праздничной, чем повседневной.

В 1886 г. в «Петербургской газете» А. П. Чехов опубликовал очерк, в котором тонко и точно, хотя в шутиливой форме, охарактеризовал значение блинов в русской кухне и элементы обрядности при их приготовлении:

«...Если у нас до сих пор нет научных работ относительно блинов, то это объясняется просто тем, что есть блины гораздо легче, чем ломать мозги над ними... Поддаются времена, и исчезают мало-помалу на Руси древние обычаи, одежды, песни; многое уже исчезло и имеет только исторический интерес, а между тем такая чепуха, как блины, занимают в современном российском репертуаре такое же прочное и насиженное место, как и 1000 лет тому назад. Не видно конца им и в будущем...

Принимая во внимание почтенную давность блинов и их необыкновенную, веками засвидетельствованную стойкость в борьбе с новаторством, обидно думать, что эти вкусные круги из теста служат только узким целям кулинарии и благоутробия. Кроме тяжелого,

трудно перевариваемого теста в них скрыто еще что-то более высшее, символическое, быть может даже пророческое... Но что именно?

...Ни одна женщина, как бы она развита ни была, ни за что не начнет печь блины 13 числа или под 13-е, в понедельник или под понедельник. В эти дни блины не удаются. Многие догадливые женщины, чтобы обойти это, начинают печь блины до Масленицы, таким образом домочадцы получают возможность есть блины и в масленичный понедельник и 13 числа».

Действительно, на Масленицу тесто для блинов ставили, соблюдая разные ритуалы. В одних местах на восходе луны в тесто добавляли снег, в других – дожидались, когда на небе появятся звезды, и тогда ставили первую опару для блинов, в третьих – хозяйки выходили вечером готовить опару на реку, озеро или к колодцу. Иногда первый блин выставляли на окно, иногда выносили его нищим на помин усопших.

Вообще, весь процесс приготовления блинов считался таинством, и хозяйки готовили блины потихоньку от домашних и тем более посторонних. Чехов шутивно писал: «Со времен доисторических русская женщина свято блюдет эту тайну, передавая из рода в род не иначе как только через дочерей и внучек. Купить или выменять секрет невозможно. Его женщина не проронит ни в пылу страсти, ни в бреду. Одним словом, это единственная тайна, которая сумела в течение 1000 лет не просыпаться сквозь такое частое решето, как прекрасная половина...»

Блины называют по тому виду муки или крупы, которые идут на их изготовление: гречневые, гречнево-пшеничные, пшеничные, пшеничные, овсяные, ржаные, ячменные. В настоящее время обычно используют пшеничную муку, а между тем истинно русские блины – из гречневой. Любые блины должны быть мягкими, рыхлыми, пышными и при этом как бы полупрозрачными, с четким рисунком пор. Такие блины, как губка, впитывают в себя растопленное масло или сметану, от чего делаются сочными. Но пшеничные блины не имеют той пухлости и рыхлости, какие придает гречневая мука. Кроме того, гречневые блины обладают приятным, слегка кисловатым вкусом.

Таким образом, мучная основа блинов может быть чрезвычайно разнообразной, а за счет дополнительных продуктов и способов

приготовления ассортимент блинов еще больше возрастает: блины постные (на воде), на молоке, сдобные, заварные. Готовят также блины с начинкой-припеком (рубленые крутые яйца, лук, грибы и т. д.), который вводят в блины в ходе их выпечки. Одной из разновидностей блинов являются так называемые блинчатые пироги – несколько блинов, наложенных стопкой один на другой и переложенных между собой различной начинкой. Такие стопки блинов смазывают с боков смесью яиц, муки и молока, чтобы начинка не вываливалась, и слегка обжаривают в духовке. В качестве наполнителя в тесто для любых блинов можно включать различные овощи. Такие блины не только вкусны, но и полезны, так как блюдо делается более сбалансированным по составу пищевых веществ и менее калорийным.

Разнообразие блинов расширяется и за счет различных способов их употребления. Обычно готовые блины едят с жирными и (или) острыми добавками, макают блины в растопленное масло или сметану, либо заворачивая в них соленую рыбу или икру. Но и с медом или вареньем блины хороши.

А. И. Куприн следующим образом описывает праздничный стол москвичей в Масленицу: «А сегодня настоящий царь, витязь и богатырь Москвы – тысячелетний блин, внук Дажбога. Блин кругл, как настоящее щедрое солнце. Блин красен и горяч, как горячее всесогревающее солнце, блин полит растопленным маслом – это воспоминание о жертвах, приносимых могущественным каменным идолам. Блин – символ солнца, красных дней, хороших урожаев, ладных браков и здоровых детей. Удельное княжество Москва! Она ест блины горячими, как огонь, ест с маслом, со сметаной, с икрой зернистой, с паюсной, с салфеточной, с ачуевской, с кетовой, с сомовой, с селедками всех сортов, с кильками, шпротами, сардинами, с семужкой и с сижком, с балычком осетровым и с белорыбьим, с тешечкой, и с осетровыми молоками, и с копченой стерлядкою, и со знаменитым снетком из Бела-озера. Едят и с простой закладкой, и с затейливо комбинированной. А для легкости прохода в нутро каждый блин поливается разнообразными водками сорока сортов и сорока настоев. Тут и классическая, на смородинных почках, благоухающая садом, и тминная, и полынная, и анисовая, и немецкий доппель-кюммель, и всеисцеляющий зверобой, и зубровка, настойка на

березовых почках, и на тополевых, и лимонная, и перцовка, и всех не перечислишь».

Как и с чем ели блины на Масленицу, описал А. П. Чехов в рассказе «О бренности (масличная тема для проповеди)»: «Надворный советник Семен Петрович Подтыкин сел за стол, покрыл свою грудь салфеткой и, сгорая нетерпением, стал ожидать того момента, когда начнут подавать блины... Посреди стола, вытянувшись во фронт, стояли стройные бутылки... Вокруг напитков в художественном беспорядке теснились сельди с горчичным соусом, кильки, сметана, зернистая икра (3 руб. 40 коп. за фунт), свежая семга и проч.

Но вот, наконец, показалась кухарка с блинами... Семен Петрович, рискуя ожечь пальцы, схватил два верхних, самых горячих блина и аппетитно шлепнул их на свою тарелку. Блины были поджаристые, пористые, пухлые, как плечо купеческой дочери... Подтыкин икнул от восторга и облил их горячим маслом. Засим, как бы разжигая свой аппетит и наслаждаясь предвкушением, он медленно, с расстановкой обмазал их икрой. Места, на которые не попала икра, он облил сметаной... Подумав немного, он положил на блины самый жирный кусок семги, кильку и сардинку, потом уж, млея и задыхаясь, свернул оба блина в трубку, с чувством выпил рюмку водки, крикнул, раскрыл рот...

Но тут его хватил апоплексический удар».

Апоплексия – это быстро развивающееся кровоизлияние в какой-либо орган, чаще всего в головной мозг. Апоплексический удар, называемый инсультом, возможен у больных гипертонической болезнью. Провоцируют возникновение инсульта спиртные напитки, особенно в сочетании с обильной едой. Несомненно, это хорошо знал Чехов – великий писатель и врач. Нельзя исключить, что даже в юмористическом рассказе Чехов-врач напомнил читателю о разумном питании.

По традиции стол на Масленицу всегда был накрыт. Ели и пили обычно до отвала, словно собирались насытиться впрок на весь долгий Великий пост. Конечно, такое чревоугодие в течение недели нельзя считать рациональным питанием. Однако последующие недели поста могли сгладить возможные нарушения обмена веществ, особенно жирового обмена, возникшие у части людей в результате избыточного питания, хотя, разумеется, религиозный смысл Великого поста не

имеет отношения к медицинским вопросам взаимосвязи питания и обмена веществ.

* * *

По церковным правилам, православный христианин должен молиться ежедневно, утром и вечером, перед и после вкушения пищи, перед началом и по окончании всякого дела и т. д. Молитвы, связанные с приемом пищи, имеют духовный смысл. Но одновременно они способствуют более спокойной, без суеты и спешки еде, подчеркивают значимость питания в жизни человека, ценность всего, что мы употребляем в пищу. В праздничную трапезу молитва должна настраивать сидящих за столом на торжественный лад, а в будни – объединять семью. Таким образом, эти молитвы имеют также определенное воспитательное, нравственное значение. В начале и по окончании молитвы правой рукой изображают на себе знак креста – осеняют себя крестным знамением (крестятся). Крест в христианстве – это знамя победы Христовой над грехом и смертью.

Молитва перед едой: «Глаза всех, Господи, смотрят на Тебя с надеждою, так как Ты каждому в свое время даешь пищу, отверзаешь (открываешь) Твою щедрую руку, чтобы всех живых наделить милостями». Вместо этой молитвы перед едой можно читать молитву Господню «Отче наш».

Молитва после еды: «Благодарим Тебя, Христе Боже наш, что Ты напитал нас земными Твоими благами, не лиши нас и вечного блаженства».

Глава 4

Пищевые обряды и традиции в католицизме, протестантизме и некоторых течениях православия

Христианство является наиболее распространенной мировой религией. Поэтому христианскую церковь сравнивают с огромной горой, где верующие объединены «во Христе» в единое христианство. Однако существует много христианских конфессий (вероисповеданий).

Надо учитывать, что церковь состоит из людей с разной историей и культурой, живущих в разных местах и условиях. Поэтому утверждение «Одна христианская церковь, но много церквей» имеет глубинный смысл. Упоминание об этом можно найти уже в Новом Завете Библии.

За века распространения христианства по всему миру появились различные христианские группы, имевшие определенные богословские расхождения, которые начали постепенно отделяться друг от друга. Иногда дело доходило до открытого противостояния и кровопролития. Сформировались три главные ветви христианства, среди которых по численности последователей в мире на первом месте стоит Римско-католическая церковь, на втором – группа ведущих протестантских церквей, на третьем – Православная церковь. Далее идут христианские церкви, не признающие или частично признающие верховенство указанных главных церквей. Кроме того, миллионы верующих принадлежат к общинам, часто называемым сектами, которые могут относить себя к христианам, но их догматы и культы находятся вне основного русла христианства. Разумеется, все сказанное отражается на пищевых предписаниях тех или иных конфессий.

Католицизм

Христианство, ставшее в IV в. государственной религией Римской империи, разделилось на восточную и западную ветви в связи с политическими, экономическими и культурными различиями между этими частями мира. Со временем сложились две церковные организации – православная (византийская) и римско-католическая. Это разделение было завершено в 1054 г., хотя само слово «католицизм» происходит от греческого «всеобщий, вселенский».

У католиков и православных имеют место различия в богослужении, архитектуре и внутреннем устройстве храмов, одежде священнослужителей. В католицизме сходное с православием учение о таинствах, но крещение совершается обливанием водой, а не погружением в нее, в причастии используют пресный, а не заквашенный хлеб, миропомазание проводят не над младенцами, как в православии, а над детьми 7–12 лет. В обрядовой практике католики совершают крестное знамение пятью прямыми пальцами и слева направо, а не тремя справа налево, как православные.

В католической церкви есть глава – римский папа, наместник Бога на Земле, обладающий непогрешимой церковной властью, а православная церковь не имеет единого предстоятеля. К отличиям следует отнести безбрачие всего католического духовенства, в православии обет безбрачия принимают лишь монахи. А само католическое монашество, в отличие от православного, не едино, а делится на так называемые монашеские ордена, которых насчитывается около 140.

Заметим, что монахи в католических монастырях в еде не слишком строги. Основатель монашества в Западной Европе святой Бенедикт (480–543) отказался от пищевого аскетизма своих восточных братьев по вере. Он выступал за умеренный образ жизни, который подразумевал сытную пищу, включая вино и пиво. Позднее появились «нищенствующие» ордена (францисканцы, доминиканцы и др.), но и у них не было жестких ограничений в питании.

Все перечисленное – это как бы внешняя сторона более серьезных различий между католицизмом и православием – догматических. Они

закljučаются в представлении католиков о том, что:

- Святой Дух исходит как от Бога Отца, так и от Бога Сына;
- было непорочное зачатие Девы Марии ее матерью Анной;
- Богородица была душой и телом вознесена на небо, как ее Божественный Сын – Иисус Христос;
- существует чистилище, куда после смерти сначала (до рая или ада) попадают грешники.

Непосвященному человеку эти догматические различия кажутся не очень важными, но для богословов они в высшей степени существенны. Поскольку указанные догматы научно доказать невозможно, их надо принимать на веру. Поэтому религиозные споры между католиками и православными обречены на бесконечность. Так, в 1965 г. в Риме и Стамбуле (бывшем Константинополе) были разорваны грамоты 1054 г. с текстами анафемы, которой предали друг друга главы Константинопольской православной и Римско-католической церквей. Однако взаимное снятие анафемы не привело к устранению разницы в богословских взглядах между этими церквями.

Вместе с тем существует группа восточных христиан, заключивших унию (союз) с Римско-католической церковью, при которой они приняли догматические положения католиков, сохранив свою обрядность – в основном православную (в том числе и в отношении питания). Униатская церковь насчитывает около 17 млн верующих (греко-католиков), главным образом в Западной Украине, Румынии, Словакии. Отметим, что в начале XX в. в царской России проживало 11 млн католиков (в основном за счет поляков и литовцев), а в сегодняшней России – 1,2 млн.

Ниже представлена характеристика праздников и постов в католицизме.

Пищевые обряды и традиции праздников в католицизме

Вершиной календаря Римско-католической церкви является Святая ночь – навечерие Пасхи. Возвращение Пасхе главного места (как это было в древней христианской церкви и сохранилось в православии) в католицизме произошло после реформ 1960-х гг. До этого господствовала сложившаяся на Западе в Средние века традиция

почитать главным праздником Рождество Христово. Отметим, что у многих католиков предпочтение и поныне отдается Рождеству.

В современном католицизме два уровня праздников: 1) торжества – праздники особой значимости – Пасха, Рождество Христово, Богоявление, Вознесение Христово, Пятидесятница и др.; 2) собственно праздники, посвященные другим событиям земной жизни Христа и Богородицы, а также почитанию апостолов.

Большинство праздников католицизма имеет прямое соответствие с православием. Однако есть специфические торжества-праздники: Пресвятого Тела и Крови Христа, Пресвятого Сердца Иисусова, Христа – Царя Вселенной, Непорочного зачатия Девы Марии, Всех святых и др. Особым днем календаря является Пепельная среда – начало Великого поста, когда, по древнему обычаю, головы верующих посыпаются пеплом в знак покаяния перед Богом.

В большинстве стран мира католическая церковь использует григорианский календарь, в результате чего имеет место расхождение с Русской православной церковью в датах одних и тех же праздников.

Некоторые католические праздники стали почти народными – внерелигиозными во многих странах. Так, 2 ноября в День Всех Святых поминают всех умерших, и в этот же день именины может отмечать каждый благочестивый католик. Еще в Средние века возникло поверье, что в ночь накануне Дня Всех Святых пробуждается нечистая сила, а ведьмы и колдуны собираются на свои шабаши. В наше время это поверье воплотилось в празднование Хэллоуина, которое по размаху и популярности, пожалуй, затмило торжества в честь всех святых.

14 февраля во многих странах католики, представители других религий и даже атеисты отмечают праздник святого Валентина – один из самых романтических дней в году: влюбленные дарят друг другу «сердечки» – «валентинки» и делают разнообразные подарки. В Италии, где зародилась традиция отмечать День святого Валентина, его называют «сладким днем» в буквальном смысле слова. Влюбленные дарят друг другу печенье, конфеты, шоколадки, сделанные в виде сердца. В таком же виде пекут праздничные пироги, торты и даже несладкие пиццы. Традиция дарить в этот день сласти существует и в США, причем там поздравляют не только влюбленных, но и родителей, бабушек и дедушек, друзей.

В Саудовской Аравии с ее строгими мусульманскими правилами праздник святого Валентина официально запрещен. Магазины не имеют права торговать конфетами в форме сердец, открытками, сувенирами с любовной символикой.

Русская православная церковь неодобрительно относится ко Дню святого Валентина, ставшего, по существу, внеерелигиозным праздником. В России есть свои православные покровители любви – святые Петр и Феврония. В их честь с XVI в. 8 июля отмечается нечто вроде Дня влюбленных, а с 2010 г. этот день стал в России Днем семьи. Правда, специальные пищевые ритуалы пока не разработаны.

В католицизме нет единых рекомендаций по кулинарным изделиям и блюдам праздничной кухни. Существуют праздничные пищевые традиции, характерные не только для разных стран, но и для разных регионов этих стран. Во всем католическом мире пищевые традиции с элементами обрядности наиболее выражены в Рождестве Христовом.

Во многих странах Европы украшением праздничного стола в Рождество у католиков, а потом и у протестантов был «рождественский» поросенок. Зажаренный до золотистой корочки, он символизировал изобилие и достаток в доме. «Быть счастливым» в немецкой пословице буквально означает «иметь свинью», поэтому в праздничную трапезу свинина должна была быть на столе.

А вот ужин сочельника, напротив, должен быть скромным, ведь пост еще не окончен. Так, в канун Рождества у католиков в Италии на праздничном столе – семь «скучных блюд»: чечевица, белая фасоль, турецкий горох, бобы с медом, капуста, рис, сваренный в миндальном молоке, и паста (макаронное изделие) с сардинами. Полной его противоположностью является «Натале» – рождественский ужин. Количество блюд может оставаться равным семи, это число символизирует семь таинств христианской церкви, но постные кушанья сочельника уступают место торжественным блюдам рождественского застолья. Вместе с тем традиционно на столе должна присутствовать чечевица как символ удачи, процветания и богатства, в связи с округлой формой зерен, похожих на монеты. По итальянским преданиям, чем больше съешь чечевицы, тем богаче станешь в следующем году.

Невозможно представить Рождество в Италии без ореховых сластей и ароматной сдобы. Серо или полено – знаменитый шоколадно-ореховый рулет рождественской Италии. Согласно одной из легенд, Дева Мария входила в дома, чтобы согреть младенца у очага, в котором горели поленья. Центром праздничного стола становится пресепио – ясли из пряничного теста, символ Рождества Христова. Фигурки Девы Марии, волхвов и животных, окружающих ясли с младенцем Иисусом, делают из сладкого теста, марципана, шоколада.

Католики Литвы едят накануне Рождества постную пищу: обязательно – кучос (кутья), салаты, блюда из рыбы, другие кушанья, но ничего мясного. На следующий день, после семейного посещения костела (католического храма), можно есть жареного гуся. Блюда из птицы (гусь, утка, индейка) традиционны на рождественском столе в Германии, наряду или вместо жареного поросенка.

В Германии рождественский сладкий кекс «штоллен» имеет овальную форму и покрыт сахарной пудрой, что символизирует запеленутого младенца Христа. Этот кекс, родом из Саксонии, знаменит более шести веков и даже стал однажды поводом для спора саксонских правителей с римским папой, который протестовал против использования в кексе сливочного масла в Рождественский пост. Католическая церковь требовала перехода на растительное (постное) масло, но это ухудшало вкус изделия. Договорились, что немцы будут заглаживать свой «пищевой грех» пожертвованиями в пользу церкви. Сам «штоллен» пекут с добавлением рома, цукатов, сухофруктов, пряностей. Существуют и другие варианты этого кекса: с творогом, маком, марципанами и прочими начинками.

На рождественском столе у европейских католиков непременно встречается «звездная выпечка», которая по своей форме отсылает к звезде Вифлеема, где родился Иисус Христос. Поскольку та звезда была кометой, в западной традиции это изделие выпекали с «хвостом». Впрочем, простая форма звезды тоже встречалась – немецкое миндальное печенье с корицей «цимштерне» (коричные звезды).

Некоторые французские деликатесы у непосвященных аппетита не возбуждают, например моллюски, устрицы, мидии и их сухопутные «братья» – улитки, известные всему миру как эскарго, а также лягушачьи лапки. Все это католикам разрешалось поесть в посты еще

до либерализации пищевых предписаний в период постов. Длительный процесс приготовления эскарго и множество компонентов этого блюда сделали его праздничным, пользующимся особым спросом во Франции в Рождество. При отсутствии эскарго более простым блюдом был мукляд – мидии, сваренные в белом вине с добавлением чеснока, лука-порей, тимьяна и гвоздики.

Помимо эскарго, к специфическим рождественским изделиям во Франции относится торт «бюш-де-ноэль» («полено») – бисквитный рулет с кофейным кремом, украшенный «корой, мхом, грибами» и прочими лесными атрибутами. Однако сама идея «полена» много древнее и восходит к Юлу – так в германской языческой традиции называли период зимнего солнцестояния. В дохристианские времена было принято оставлять одно полуобгоревшее полено из праздничного очага на следующий год, когда ему давали сгореть полностью и выбирали новое: все это должно было принести владельцам очага удачу на целый год. Этот ритуал частично сохранился после христианизации, а его пищевым отражением стал торт «бюш-де-ноэль», приуроченный к Рождеству.

У католиков Франции есть региональные особенности рождественских блюд и изделий. В Провансе, на юге Франции, после полуночного богослужения принято ставить на стол 13 символических (12 апостолов плюс сам Иисус) видов десерта: 1) лесные или грецкие орехи; 2) изюм; 3) сушеный инжир; 4) миндаль (эта «четверка» символизирует также 4 праведных монашеских ордена (августинцев, францисканцев, доминиканцев и кармелиток)); 5) ромбовидные марципаны с цукатами; 6) сладкую ароматную нугу; 7) айвовый мармелад; 8) дыню; 9) светлый виноград; 10) мандарины; 11) сладкий кекс; 12–13) финики, фаршированные зеленым и красным марципаном (эти цвета олицетворяли вечную жизнь и сверкающее солнце).

В Польше в канун Рождества трапеза католиков включала 12 блюд (количество Христовых апостолов) и при этом ни одного мясного. Обязательно должен быть грибной суп или борщ, ячневая каша с черносливом, клецки с постным маслом, шоколадный торт и карп, который во многих странах считается символом семейного благополучия. А в само Рождество Христово на столе появлялся жареный поросенок или гусь.

Посты в католицизме

Пищевые предписания постов в католицизме существенно отличались от таковых в православии уже в прошлом, а с середины XX в. эти различия стали еще более резкими. Напомним, что первоначальным правилом христианского поста был полный отказ от пищи, чаще всего – до вечера. Далее, особенно в монастырях, к воздержанию от пищи добавились запреты на мясо, молоко и т. п. В православии сохранились в основном запреты на определенные (скромные) виды пищи без указаний на количество трапез в день, а в католицизме сохранилась идея поста как полного воздержания от пищи до вечера.

Со временем древняя практика отказа от еды до вечера стала для многих католиков трудноисполнимой, поэтому уже в XIV в. эта единственная (вечерняя) трапеза была перенесена на дневное время. Впоследствии, чтобы дать людям слегка подкрепиться перед сном, была добавлена легкая трапеза вечером. Наконец позднее добавилась еще одна легкая трапеза – утром. Ограничения на виды вкушаемой пищи также с течением времени облегчались: если в Средние века в католицизме нормой было воздержание от мяса, молочной пищи и яиц, то в XX в. осталось лишь ограничение на мясо.

Таким образом, в католицизме различают два вида поста: 1) *собственно пост*, когда число приемов пищи в день ограничено тремя – одна полноценная трапеза, и две неполные (перекусы), без регламентации рода принимаемой пищи; при этом воду, чай и другие «ненасыщающие напитки» можно пить без ограничений; 2) *воздержание*, что означает воздержание в этот день от еды мяса. Иногда разделяют воздержание на полное, и частичное; в последнем случае допускается одно вкушение мяса в течение дня. Молоко, молочные продукты, яйца и, конечно, рыба отнесены в современном католицизме не к скромной, а к постной пище.

Пост 1-го вида следует соблюдать с 14 лет и до конца жизни, а пост 2-го вида (то есть «воздержание») – с 21 года до 60 лет. При этом по различным причинам могут быть послабления или вообще освобождения от соблюдения поста.

До реформ 1966 г. в Римско-католической церкви действовал традиционный, довольно широкий перечень дней собственно постов,

воздержаний или их сочетаний. В настоящее время это расписание соблюдается преимущественно католиками-традиционалистами.

Наиболее распространенная, особенно в Западной Европе и США, современная облегченная практика поста выглядит следующим образом: Пепельная среда – пост и воздержание; каждая пятница Великого поста – воздержание; Великая пятница – пост и воздержание. Кроме того, рекомендуется: Великая суббота – пост и воздержание; канун Рождества Христова (сочельник) – воздержание.

В странах Южной Америки, Польше и Литве нередко сохраняется более строгое отношение к посту. Кое-где, помимо воздержания от мяса, практикуется воздержание и от яиц, и от молочной пищи.

Особо выделим евхаристический пост, то есть воздержание от пищи перед принятием причастия. В прошлом приступать к причастию можно было только натошак, иногда после многочасового голодания. В середине XX в. продолжительность поста до причастия была сокращена до 3 ч, а с 1966 г. – до 1 ч. Употребление воды (и лекарств, кому они необходимы) при этом не ограничивается.

Как объясняют сами католики значительное ослабление пищевых ограничений в посты? Они утверждают, что пост не самоцель, а внешнее благочестие с серьезными ограничениями в питании не должно подменять собой подлинное исполнение заповедей Иисуса Христа. Поэтому основным элементом поста для современных католиков является постановление, которое каждый верующий дает себе перед его началом. Постановление может касаться ограничений в питании, сексе, делах и развлечениях, в старании совершать дела милосердия и благочестия при подлинном чувстве покаяния и искренней молитве.

Нельзя сказать, что католическая церковь стала совсем либеральной по отношению к питанию. Так, в 2008 г. итальянский теолог (богослов) Массимо Салани, признанный эксперт в сфере религиозного аспекта еды, обрушился с критикой на сеть «Макдональдс». Он заявил, что «фаст-фуд» («быстрая пища») попирает основы католицизма, ибо представляет собой «полное забвение сакрального (священного) подхода к принятию пищи. В этих богопротивных заведениях люди быстро утоляют свой голод, чтобы сразу же заняться чем-то другим, и таким образом уничтожается священное содержание совместной трапезы». На эту критику

закусочных сетей «Макдоналдс» их владельцы заявили: «Фаст-фуд означает быстрый сервис, а не быстрое поедание пищи, так как посетителей никто не изгоняет».

Протестантизм

Протестантизм, наряду с православием и католицизмом, относится к одному из трех направлений христианства. Протестантизм (от лат. «protestans» – «возражающий») возник в Европе в XVI в. в результате реформации католической церкви. Движение Реформации изменило ход истории, потрясло Европу, а в 1555 г. закрепило ее территориально-религиозное разделение между католиками и протестантами.

Протестантизм представляет собой совокупность самостоятельных церквей, религиозных объединений и сект, которые отличаются одна от другой догматами и обрядами. Протестантскими религиями современности являются лютеранство, кальвинизм, англиканство, методизм, баптизм, адвентизм и др. Все они в той или иной мере обладают и общими чертами, которые отличают их от православия и католицизма. Протестанты не признают ангелов, святых, культа Богородицы, они утверждают непосредственную (без церкви и духовенства) связь человека с Богом. Поэтому религиозный культ в подавляющем большинстве протестантских течений существенно сокращен и упрощен: сохранились немногие праздники, отсутствует поклонение иконам и мощам, число таинств практически сведено к двум – крещению и причащению.

В отношении пищевых обрядов и предписаний протестантского христианства можно выделить следующее. Почти во всех течениях протестантизма отсутствуют посты, столь характерные для православия и, следовательно, нет разделения пищи на постную и скоромную. В крупнейших протестантских религиях – лютеранстве, англиканстве, баптизме, кальвинизме, методизме – нет регламентации питания, указаний на запрещенные и рекомендуемые пищевые продукты или методы их кулинарной обработки. Поэтому во время немногочисленных религиозных праздников (например, в Рождество Христово) различия в питании верующих указанных протестантских церквей, живущих в разных странах, отражают в основном национальные пищевые традиции даже при выборе ритуальных блюд праздничного стола.

Рассмотрим сказанное на примерах англиканства и лютеранства.

Англиканство

Англиканство – наиболее близкая к католицизму разновидность протестантизма, сохранившая церковную иерархию и пышный культ. Англиканство компромиссно сочетает в себе догмат о спасающей силе церкви с протестантским учением о спасении личной верой. Обрядность в Англиканской церкви существенно упрощена по сравнению с католической, но не в такой степени, как в других протестантских церквях. Общая численность англикан во всем мире – около 70 млн, из них почти половина приходится на англичан.

Хотя основным торжеством и главным праздником года англичане считают Рождество Христово, они отмечают и Пасху, лакомясь традиционными блюдами. История этих блюд восходит к дохристианскому прошлому, к древнему празднику весны, когда появляется новая зелень, а животные начинают снова давать приплод. Христианский праздник вобрал в себя этот более древний праздник, сохранив с некоторыми изменениями его пищевые традиции.

Среди пасхальных блюд в настоящее время в Англии выделяют пять:

1) круглые, покрытые глазурью, сдобные булочки с пряностями (гвоздикой, корицей и др.), у которых наверху из песочного теста сделаны крестики. Их подают теплыми к завтраку вместо мяса, рыбы или яиц в Страстную пятницу. Этот обычай восходит к тому времени, когда она была скорбным днем всеобщего поста. Во многих английских семьях пекли огромное количество таких булочек и если на завтрак в субботу – накануне Пасхи и в само пасхальное воскресенье;

2) нога барашка под мятным соусом. Во многих европейских странах животным, которое обычно используют для пасхального стола, бывает козленок. Однако в Англии, где всегда хватало травы для содержания овец, мясное блюдо делают из барашка;

3) яблочный пирог с холодными густыми сливками;

4) пасхальный кекс с изюмом, наверху которого одиннадцать шариков из марципана – массы из толченого миндаля и сахара. Шарики символизируют одиннадцать верных Иисусу Христу

апостолов. Сами кексы по рецептуре и форме схожи с куличами, но, в отличие от них, в середине кексов прослойка из марципановой массы. В пасхальное воскресенье дети играют ярко раскрашенными марципановыми яйцами, сделанными по тому же рецепту, что и марципановые шарики на кексах;

5) пасхальное печенье, которое делают с молотой корицей, смесью толченых специй и мелким изюмом.

Английский пасхальный стол еще раз иллюстрирует две закономерности: во-первых, переплетение религиозных и народных обрядов и традиций, сопряженных с питанием; во-вторых, наличие у каждого народа и разных ветвей христианства своих особенностей в пищевых ритуалах.

Лютеранство

Лютеранство – одно из основных и наиболее крупных по численности последователей (почти 80 миллионов человек в мире) течений протестантизма. Названо по имени его основателя Мартина Лютера (1483–1546); саму организацию обычно называют Евангельско-лютеранской церковью. Лютеранство наиболее распространено в Германии, Скандинавских и Прибалтийских странах.

Лютеранство сохранило от католицизма то, что прямо не противоречит Священному Писанию: епископат, крест, свечи, орган, церковную живопись и т. д. Из таинств сохранилось крещение младенцев (путем обливания водой) и причащение хлебом и вином. Основное отличие лютеранского вероучения от католического состоит в положении об «оправдании одной верой», без посредства церкви. Это обусловило перемещение внимания с обрядов на проповеди.

Лютеранство признает два поста: Адвент (европейский аналог Рождественского поста) и Великий пост, который длится с Пепельной среды и до Пасхи (см. раздел «Католицизм»). Однако лютеранские посты «мясоедны», поскольку они не подразумевают запрета на употребление определенных видов пищи. Верующим рекомендуется умеренная еда и особо благочестивая жизнь в это время.

Праздники лютеранства близки или совпадают с календарем католических праздников. Пищевые запреты фактически отсутствуют, что несколько противоречит словам самого Лютера: «Если мы хотим,

чтобы церковь соответствовала требованиям апостолов, мы должны учить и настаивать на том, чтобы отныне никакой князь, феодал, горожанин или крестьянин не ел гусей, лани, оленины или свинины, приготовленных в крови... а горожане и крестьяне должны отказаться от красной и кровяной колбасы».

Главным праздником лютеран остается Рождество Христово. Особенность европейского празднования Рождества заключается в том, что предпраздничный период начинается за 4 воскресенья до Рождества. Непременный атрибут его, особенно в Северной Европе, венок с 4 свечами, каждую из них зажигают в одно из воскресений. Дети в это время забавляются со сладким календарем Адвента – коробкой с окошечками на каждый день, оставшийся до Рождества, представляющими собой красочные «тайники» с конфетами. Есть можно только по одному лакомству в день, чтобы растянуть удовольствие до самого Рождества. А взрослые готовят традиционные для той или иной страны рождественские угощения.

Среди верующих Швеции, среди которых преобладают лютеране, хороший рождественский стол не обойдется без свиного окорока, разных видов сельди, мясных и рыбных паштетов, копченой колбасы. Характерны жареные фрикадельки, с которыми мастерски расправлялся «Карлсон, который живет на крыше» из сказки А. Линдгрена. Найдется место и для разнообразных салатов, и для «искушения Янсона» – так шведы называют картофель, запеченный с луком и анчоусами – мелкой сельдью или салакой, вызревающей в рассоле с пряностями. Типичны такие праздничные изделия, как яблочный торт, обрядовое печенье в форме звезды, козленка или поросенка, ржаной кисло-сладкий хлеб с пряностями, сладкое пиво. Существует поверье о целебных свойствах рождественского хлеба.

Однако даже за щедрым праздничным столом шведы оставляют место для простых блюд, которые были в большом ходу, когда их страна еще не познала экономического процветания. Это лютфиск – сушеная треска, размоченная в воде до полной мягкости, и юлгорот – жидкая сладкая рисовая каша на молоке. В эту кашу кладут миндаль, и тот, кому повезет эти орехи обнаружить в своей тарелке, может рассчитывать на счастливый год. Тарелочку сладкой каши желательно отложить для томтена – домового, традиционного хранителя домашнего очага, существа капризного и влиятельного. Заметим, что у

близкой к Швеции лютеранской Дании главные блюда рождественского ужина – жареный гусь с яблоками и сладкая рисовая каша с изюмом и корицей. Кастрюлю с рисовой кашей принято оставлять открытой в ночь на Рождество, чтобы кашей полакомились ниссе (датские домовые) и не навредили в грядущем году семье. Ниссе всегда носят красные колпаки, их нельзя путать с более доброжелательными гномами.

В канун Рождества в Швеции празднуют День святой Люсии. В этот день самая красивая девушка страны удостоивается титула Люсии года, а в городах и школах выбирают своих Люсий, которые участвуют в праздничных процессиях и распевают рождественские песни. Потом юные Люсии должны угощать своих родителей кофе и булочками – люссекат собственного приготовления. Формой люссекат напоминает восьмерку, пекут их с шафраном, который окрашивает их в золотисто-солнечный цвет. По двум изюминкам, похожим на зрачки, в центр каждой из завитушек, можно предположить, что они символизируют глаза святой Люсии.

В Исландии на рождественский стол принято подавать мясной суп с травами и филе ягненка, гравлакс – маринованный лосось со специями, свид – вареную голову овцы, копченую баранину, лауфабрауд – рождественские лепешки, которые не выпекают, а жарят. А в Шотландии, напротив, пекут на Рождество тонкие круглые овсяные лепешки с зазубренными краями, которые символизируют солнце. Лепешки раздаются всем членам семьи рано утром. Съесть ее сразу нельзя, лепешку носят с собой до ужина. Поломанная к концу дня лепешка сулит ее обладателю мелкие неприятности, нетронутая – обещает удачу.

Другие течения протестантизма

В некоторых течениях протестантизма пищевые предписания занимают важное место, что существенно сказывается на питании верующих. В качестве примера приведем адвентистов седьмого дня и квакеров.

Адвентизм (лат. «adventus» – «пришествие») – течение в протестантизме, основанное в 1831 г. в США. Вера в близкое второе пришествие Иисуса Христа лежит в основе учения адвентистов о

внутреннем обновлении. Путем к обновлению они считали свой моральный кодекс, определяющий поведение и дела каждого адвентиста для приготовления к встрече Спасителя человечества. В моральном кодексе адвентистов многие общехристианские требования своеобразно преломляются в соответствии с протестантской спецификой адвентизма.

Число адвентистов в мире – около 18 млн, из них 99 % входят в Церковь адвентистов седьмого дня (то есть соблюдающих субботу), у которой существует ряд пищевых предписаний согласно установкам «Санитарной реформы» по ведению здоровой христианской жизни. Для верующих разработаны специальные инструкции, в соответствии с которыми запрещено есть мясо упомянутых в Ветхом Завете Библии «нечистых» животных, в частности свинину. Аналогичные пищевые запреты существуют в иудейской религии, как и обязательность субботнего дня. Кроме того, адвентистам седьмого дня запрещено употреблять кофе, чай, алкогольные напитки. Поэтому в обряде причащения, совершаемом 4 раза в году, используется только пресный (незаквашенный) хлеб. Всем верующим предписано проявлять особую заботу о своем здоровье и здоровье своих близких, помня о том, что «человеческое тело – сосуд Божий».

По словам Э. Уайт (1827–1915) – идеолога Церкви адвентистов седьмого дня, каждый человек имеет запас витальной (жизненной) силы, исчезающей при неправильной еде и сексуальных излишествах. Рекомендуются образ жизни, соответствующий природе, чтобы «душу и тело во всей целости сохранить без порока к пришествию Христа». Э. Уайт рекомендовала питаться от «плодов земли», способствующих физическому благополучию. Большинство адвентистов седьмого дня являются строгими вегетарианцами или лактовегетарианцами, то есть употребляющими молочно-растительную пищу.

Не касаясь религиозных догматов адвентистов, отметим, что ряд указанных рекомендаций близок современному понятию о здоровом образе жизни. Исследования, проведенные в США, показали, что у адвентистов реже, чем у других групп населения, встречаются атеросклероз и ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия, некоторые другие заболевания. Частично это может быть связано с характером питания адвентистов.

Вегетарианская направленность питания характерна для многих **квакеров** – одной из ранних разновидностей протестантизма, возникшей в Англии в 1647 г. Квакеры отвергают обязательное богослужение, таинства и обряды, включая крещение и причащение, все религиозные праздники. В связи с бескомпромиссной доктриной пацифизма (осуждение любой формы войны и требования мира на земле) квакеры категорически отрицают военную службу и всякое насилие. Убийство человека считается убийством присутствующего в нем божественного начала, а это не может быть оправдано никакими земными соображениями. Следовательно, у тех квакеров, которые соблюдают вегетарианское питание, это обусловлено неприятием насилия и кровопролития, а не адвентистскими принципами заботы не только о духовном, но и телесном здоровье.

Ниже рассмотрены пищевые особенности ряда своеобразных и непохожих друг на друга протестантских течений и сект, в том числе так называемых маргинальных (побочных, пограничных типов чего-либо).

Меннонитство возникло в XVI в. и названо по имени его основателя Менно Симонс. Для меннонитов главными являются не догматы и властные функции церкви, а личное спасение верой и жизнь по христианским заветам. Они провозглашают непротивление злу насилием и проповедуют пацифизм.

У меннонитов практикуется «сознательное крещение» (в возрасте от 12 до 18 лет) и два раза в году совершается причащение в виде хлебопреломления – разламывания на куски и раздачи хлеба, который символизирует тело Господне, израненное за грехи людей. В некоторых общинах к хлебу добавляется красный сок фруктов или ягод. После причащения совершается обряд омовения ног, что демонстрирует смирение и любовь друг к другу (Евангелие от Иоанна, 13:14). Среди праздников выделяется «Праздник жатвы». В молитвенном доме устанавливают стол с овощами, фруктами и ягодами нового урожая, а после богослужения устраивают коллективную «трапезу любви», к которой приглашаются все желающие.

К консервативной части меннонитов относятся *амиши* с особо строгим следованием Библии и выделением положения об отделении церкви от государства. Амиши, в основном живущие в США, не

признают законов, кроме налоговых, и придерживаются старого образа жизни: без электричества, телефонов, радио, телевидения, автомашин и т. п. Культовых зданий у амишей нет, моления происходят поочередно в домах членов секты. Семья, в которой проводится служба, готовит традиционное угощение: кукурузные пироги с овощными, плодовыми или творожными начинками, домашний хлеб, сыр, соленья, овощи, причем обязательно отварную свеклу. Все делается по рецептам двухвековой давности. Продукты промышленного производства амиши не употребляют. Не используют они и никаких химических веществ при выращивании растений и животных.

«Свидетели Иеговы». Эта конфессия возникла в 1878 г. в США, ее название основано на толковании слов книги Исаии Ветхого Завета: «А мои свидетели, говорит Господь...». «Свидетелей Иеговы» нередко обозначают как секту, хотя в разных странах мира более 12 млн ее приверженцев.

Иеговисты признают Библию, отрицают Святую Троицу и почитают Бога Отца, которого называют ветхозаветным (древнееврейским) именем Иегова. Они считают Иисуса Христа первым творением Бога, святым человеком, который возвышается над другими святыми. Всю историю мира иеговисты представляют как борьбу Иеговы с сатаной. В ходе решительной битвы (Армагеддона) наступит конец света и все человечество погибнет, кроме иеговистов, которые будут рождены снова как духовные сыновья Бога.

У иеговистов нет священнослужителей и церквей, они отмечают только один христианский праздник – «Вечеря поминания Иисуса Христа», символами тела и крови которого служит пресный хлеб и сухое красное вино.

«Свидетели Иеговы» не должны участвовать в войнах, давать присяги, отмечать официальные праздники, но одновременно они должны уважать законы государства.

Для иеговистов одной из важнейших заповедей стал библейский запрет на употребление в пищу крови, так как в ней данная Богом душа (Бытие, 9:3; Левит, 17:14; Деяния, 15:28–29). Однако из исключительно пищевого предписания Ветхого и Нового Завета этот запрет стал для иеговистов и медицинским. Члены секты «свидетели Иеговы» постоянно носят с собой «Медицинское распоряжение –

освобождение от ответственности», в котором лично запрещено какое-либо переливание крови, «даже если врачи считают это жизненно важным». Заметим, что этот «документ» стоил многим членам секты и их детям здоровья и жизни, и в ряде стран он считается незаконным.

Любопытно, что «свидетели Иеговы» не имеют других пищевых запретов и употребляют все виды мяса. Более того, иеговисты активно выступают за здоровое питание, которое обеспечивает организм всеми пищевыми веществами за счет разнообразных растительных и животных продуктов. Правда, употребление алкогольных напитков не одобряется, хотя и не запрещается. Не рекомендуется пищевой аскетизм в виде постов, подвергается резкой критике как безразличие к правильному питанию, так и фанатичный интерес к нему, ведущий к потере здравомыслия.

Церковь Иисуса Христа Святых последних дней, мормонская церковь, число сторонников которой в мире превышает 8 миллионов человек, из них 60 % приходится на США. Ее последователей часто именуют просто **мормонами** и считают крупнейшей группой маргинальных протестантов.

Мормонство возникло в 1830 г. в США, где Дж. Смит обвинил христианские церкви в отходе от раннего христианства. Однако и само учение мормонов сильно отделилось от традиционного христианства. Боговдохновенными мормоны считают не только Библию, но и «Книгу Мормона», которая повествует о неведомых израильтянах, переселившихся из Иерусалима в Америку около 600 лет до нашей эры. Эту книгу приписывают пророку Мормону, который ни Библии, ни науке не известен.

Согласно вероучению мормонов, для своего спасения человек должен уверовать в Иисуса Христа и Мормона, раскаяться в грехах и совершить церковные таинства – крещение (в возрасте 8 лет, если ребенок сознательно принимает веру) и причащение хлебом и водой каждую неделю. Но для личного спасения одной веры недостаточно, необходимы еще и добрые дела. Все члены церкви вносят свой посильный вклад в материальную помощь единоверцам, если они бедствуют. Источником средств является особый пост: в первое воскресенье каждого месяца надо воздерживаться от двух последовательных приемов пищи. Сэкономленные при этом посте деньги отдаются в помощь нуждающимся.

Пищевые и этические запреты у мормонов не столь строги, как в некоторых других протестантских маргинальных церквях. Надо воздерживаться от спиртных напитков, чая, кофе, табака. Вместе с тем они не обязаны вести аскетическую жизнь и могут позволять себе различные развлечения.

* * *

Противоалкогольная направленность особенно выпукло проявляется у некоторых небольших (каждая от 1,5 до 2 млн человек в мире) протестантских сект.

Церковь Христа ученого – маргинальная протестантская секта, возникшая в 1879 г. в США. В основе вероучения этой секты лежит книга М. Эдди «Наука о здоровье с ключом к Священному Писанию», в которой Бог понимается как источник Божественного разума. Библия признается, но более значительное место отводится «христианской науке» в сочинениях М. Эдди, согласно которым Бог создал все хорошее, поэтому страдание, скорбь, болезни – это ошибки человеческого разума. Для их исправления требуются молитвы и духовное возрождение, включающее отказ от алкогольных напитков и курения.

Протестантское церковное объединение **«Ученики Христа»** сформировалось в 1832 г. Члены этого объединения – убежденные трезвенники, которые каждую неделю по воскресеньям причащаются хлебом и виноградным соком.

Церковь Назарянина (имя Иисуса Христа по месту его проживания) возникла в начале XX в. при слиянии разных протестантских объединений. Культовая практика в этой церкви имеет весьма упрощенный характер, но к членам церкви предъявляются строгие требования: они не должны употреблять алкогольные напитки, курить, участвовать в азартных играх, посещать развлекательные мероприятия и т. д. Церковь Назарянина выступает за полный запрет торговли спиртными напитками, то есть за «сухой закон».

Отметим следующую закономерность: для рассмотренных и ряда других протестантских сект типичен запрет на алкогольные напитки.

Аналогичная ситуация характерна и для большинства сект, возникших в православном христианстве (см. ниже).

Религиозные течения в православии

Идеи той или иной реформации православной церкви, сходные по общей направленности с протестантизмом, возникали еще в Византии, а затем в России. В результате появлялись различные религиозные течения и формировались религиозные объединения и секты, имевшие свои особенности культа, в том числе пищевой обрядности.

Отступления от принятых церковью догматики и культа получили названия ересей, исходом которых может быть отлучение или отпадение от церкви. Отлучение – это насильственное удаление из церкви того, кто склонен считать себя ее членом. Отпадение – это ситуация, когда человек сам себя ставит вне церкви, которая только констатирует его уход.

Немало христианских ересей было в России начиная с XIV в. и кончая новейшими временами. В середине XVII в. раскол в Русской православной церкви привел к выделению из нее старообрядчества, не без влияния которого появились в России в крестьянской среде, а затем в городах так называемые духовные христиане, секты христововеров, духоборцев, молокан и др. Численность сект духовных христиан составляла сотни тысяч человек и приближалась, по некоторым источникам, к миллиону. В свою очередь, от каждой из этих сект отпочковывались другие, отличавшиеся вероучением, культом и бытовой обрядностью, что характерно для любых религиозных течений.

Христововеры относятся к одной из старых сект, возникшей в России во второй половине XVII в. Члены секты называли себя последователями «христовой веры», «людьми божьими», а основными чертами их вероучения было «духовное» понимание православия, отказ от его внешне-обрядовых форм при формальном признании церкви.

По учению христововеров, человеческие души существовали в доматериальном мире, но после грехопадения они были заключены в темницу – плоть, созданную сатаной. Тело и является виновником всех человеческих грехов и бед, оно мешает рождению Христа в каждом человеке. Поэтому для христововеров характерен крайний аскетизм.

Эта секта известна также под названием «хлысты», так как в некоторых общинах христововеров, но далеко не повсеместно существовал обряд самобичевания в целях «умерщвления плоти». Отказ от жизненных удовольствий и строжайший аскетизм были возведены у христововеров в своеобразный религиозный культ. Естественно, что это отразилось на питании сектантов: строго соблюдались и были удлинены посты, а само потребление пищи было сведено к минимуму из принципиальных аскетических соображений. Были запрещены алкогольные напитки, среди 12 заповедей христововеров имелась такая: «Хмельного не пейте, на хмельных беседах не бывайте».

Внешне многие христововеры не отпадали от православной церкви, возможно, ради конспирации. Они ходили на праздничные службы, к причастию, в их религиозном обиходе были кресты и иконы. Однако христововерие никогда не было единым течением. Оно дробилось на различные толки, которые ставили разный акцент на христововерческих заповедях и обрядах. Так в начале XIX в. возникло одно из течений христововеров – **постничество**. У постников аскетические пищевые ограничения и запреты христововеров были усилены, особенно за счет удлинения постов, что отразилось на названии секты.

Готовя себя к молитвенным собраниям, постники воздерживались от пищи, а наиболее фанатичные – и от питья, иногда в течение 7–8 дней. Как правило, они постились и на неделе до трех дней кряду. Широкое хождение среди постников, а затем среди позднейших духовных христиан, например молокан, имела такая песня:

*Хочешь поститься по дню, хочешь по два,
То есть Господу угодно.
А кто три дня пропостится,
Грех во плоти умертвится.
Кто избранный родом твердый —
Перетерпит день четвертый.
А кто пятый пострадает,
Душа плотью завладеет.
Помогает дух святой
Перетерпеть день шестой.*

*Кто Седмицу покончает,
Даром душу причащает,
Благодать тот получает.*

Наградой же за соблюдение поста постникам служила «духовная радость», которую верующие получали на радении, то есть молитвенных собраниях. Цитированная песня указывает, что физическое изнурение, «умерщвление плоти» многодневным голодом воспринималось постниками как богоугодное дело, способствующее очищению от грехов и обретению духовной благодати. Этот факт еще раз свидетельствует о том, что посты, включая голодные, не рассматривались верующими как путь к физическому здоровью или как метод профилактики и лечения заболеваний. Ошибочный подход к постам типичен для современных любителей «голодания ради здоровья».

Пищевых и других запретов у постников было предостаточно. Им запрещалось есть мясо и рыбу, картофель, лук и чеснок, пить вино, чай, кофе, курить табак. Таким образом, питание постников представляло собой своеобразный вариант вегетарианства, когда из пищи исключались не только мясные и рыбные продукты, но даже некоторые овощи. Последнее может быть объяснено, на наш взгляд, желанием постников выделить свою религию и отгородить ее от других, что в той или иной степени характерно для всех религиозных пищевых предписаний.

Исключение из рациона постников лука и чеснока противоречит национальным традициям питания на Руси, где эти овощи использовались издавна, повсеместно и независимо от принадлежности к тому или иному сословию. Древние славяне применяли лук при многих заболеваниях. «Лук – от семи недуг», – гласит русская пословица. Толченка из лука и соли, которую ели с хлебом и квасом, была ежедневным завтраком во многих крестьянских семьях. Широко использовали лук и чеснок в качестве острой приправы к различным блюдам. Поэтому одной из возможных причин запрета на эти овощи у постников могло быть аскетическое желание сделать пищу малопривлекательной, менее вкусной в целях подавления аппетита. Заметим, что в Библии лук (репчатый и порей) и

чеснок упомянуты только в положительном смысле, и они не вошли в перечень запрещенных Ветхим Заветом продуктов.

В историческом аспекте объясним запрет на потребление картофеля у постников. Когда западноевропейские народы уже культивировали картофель, россияне в большинстве своем обходились репой, белокочанной капустой и брюквой как основными овощами. Попытки Петра I и Екатерины II внедрить картофель в России не увенчались успехом, народ упорно не допускал на свой стол иноземный продукт. В наше время трудно представить, что в начале XIX в. даже образованные люди относились к картофелю с опаской. Правда, сами постники первоначально объясняли отказ от еды картофеля тем, что он «был только по господам».

До второй половины XIX в., то есть 150 лет назад, картофель еще не занял достойного места в питании. Более того, правительственная кампания 1840–1842 гг. с принудительным введением посадок картофеля вызвала крестьянские волнения. В историю они вошли под названием «картофельные бунты». Таким образом, запрет постников вписывался в «картофельную ситуацию» в России. Однако сами сектанты наряду с ревнителями старой веры (старообрядцами) активно мешали распространению картофеля, сочиняли о нем небылицы, утверждали, что тот, кто съест этот «дьявольский фрукт», будет подвержен греховным искушениям и попадет за них в ад.

Со временем в постничестве произошел раскол и сформировались новые секты, в которых был смягчен аскетизм в питании, царивший у постников. Были отменены некоторые жесткие запреты: разрешено есть рыбу, лук, чеснок и картофель, но остался запрет на мясо, мясные продукты и алкогольные напитки. С другой стороны, из христововеров вышла в XVIII в. радикальная секта скопцов, члены которой внешне не порывали с православной церковью, но для максимальной борьбы с «дьявольской плотью» подвергали себя кастрации, наряду с соблюдением ограничений в питании.

Духоборцы – одна из старых русских религиозных сект, которая появилась в XVIII в. вслед за христововерами. Духоборцы утверждали, что они «духом Богу служат и духом бодрствуют». Отсюда и их название. Духоборцы отпали от православной церкви и ее культа. Так, причащение хлебом и вином они отвергли, считая, что это обыкновенная пища и «ничего душе нашей не пользует», отвергли они

и иконы, кресты, мощи святых, таинства, священников и т. д. Среди русского сектантства духоборчество отличалось выраженной социально-политической направленностью, считая, что никому на земле не надо поклоняться и служить, давать верноподданнические клятвы, ни перед кем не надо снимать шапку, так как все люди равны.

Духоборцы призывали к умеренности и воздержанию, но им был чужд жесткий аскетизм. Один из принципов духоборцев – довольствоваться в жизни самым малым и необходимым для «телесного пропитания». Отсюда стремление к упрощению образа жизни в быту, одежде, питании, отказ от алкогольных напитков и курения. Духоборцы не ели мяса животных и птиц, строго соблюдали посты, духоборцы-постники – длительные посты и полное вегетарианство с отказом не только от мяса, но и от рыбы.

Репрессии царского правительства против духоборцев в 1895 г. за их отказ от военной службы по религиозным убеждениям вынудили часть духоборцев переселиться в Канаду. Оплатил их переезд Лев Толстой, передав свой гонорар за роман «Воскресение». Отметим, что в 1999 г. в России состоялся съезд, объединивший в единый союз местных и зарубежных духоборцев, которые по сути своей близки к некоторым течениям протестантизма.

Секта **молокан** была основана в XVIII в. при расколе секты духоборцев и стала одной из самых больших по численности христианских сект в России. Одна из наиболее распространенных версий связывает название «молокане» с пищевой обрядовой особенностью молокан, которым, в отличие от православных верующих, разрешено употреблять молоко и молочные продукты в постные дни, в частности по средам и пятницам. По толкованию богословов-молокан, название секты происходит от евангельского текста «Возлюби чистое словесное молоко», каким они считают свое учение – «молоко духовное», а не в смысле продукта питания. Однако «молоком духовным» свое учение называют верующие и других религиозных течений, особенно в русле духовных христиан.

Молокане проповедовали общепротестантскую идею спасения верой, что означало отказ от посредников между человеком и Богом (то есть священников) и требование этики добрых дел – осуществление религиозных принципов в практике жизни, особенно в труде. Исповедуемые молоканами принципы жизни прописаны в Библии и

принимаются ими к исполнению. Помогать братьям и сестрам по общине, не красть, не ссориться с окружающими, не лукавить, почитать родителей и т. д. – таковы основы жизненного вероучения молокан.

С одной стороны, молокане не признавали авторитета православной церкви и ее культа, в частности икон и христианских таинств. С другой стороны, они вольно или невольно не порывали с вековыми традициями православия, что было характерно и для других сект. Немало нитей связывало молокан с православием, например, такие праздники, как Рождество, Пасха, Троица, Благовещение и др. Элементы видоизмененной православной обрядности, в том числе пищевой, можно обнаружить в обрядах молокан. Это относится и к постам. Под постами духовными и постоянными понималось воздержание от «всякого зла» – употребления алкогольных напитков, а тем более – пьянства, курения табака, сквернословия, увеселений, а под постами плотскими – как воздержание от еды и питья, так и употребление только растительно-молочной пищи. Вместе с тем только один пост считался обязательным – на Страстной неделе, а в остальное время каждый устанавливал себе посты сам, если считал необходимым «укрепить дух».

Хотя молокане ставили на первое место Новый Завет, у них соблюдались некоторые ветхозаветные пищевые предписания: запрет на употребление свинины, изделий из крови и др. У молокан не было принятого в православии деления пищи на постную и скоромную. Например, среди обрядов молокан важное место занимали поминки за общим трапезным столом, и если поминки совпадали с днями православных постов, то на столах могли быть блюда из говядины или баранины, но не из свинины.

В XIX в. среди молокан произошел раскол с образованием новой секты, получившей в народе название прыгунов, так как их молитвенные собрания сопровождались прыжками и плясками. Прыгуны почитали Иисуса Христа, но тем не менее поддерживали библейские законы Моисея: чтили субботу и праздновали некоторые ветхозаветные праздники с соответствующей пищевой обрядностью.

Для прыгунов был характерен религиозный фанатизм на фоне пищевого аскетизма, в частности голодных постов для обуздания и умерщвления плоти. Их проповедники обещали скорый конец света,

когда праведники получают все радости в Царстве Христовом, а грешники погибнут. Были случаи, когда молокане-прыгуны, облаченные в белые одежды, в молитве и посте в течение трех дней ожидали пришествия Христа и своего вознесения на небо. Чтобы эти сведения не казались читателю устаревшими, вспомним о секте так называемого «Белого братства», члены которого собрались в 1993 г. в Киеве в ожидании конца света. Идеи белобратчиков не имеют прямого отношения к секте прыгунов, но и для членов «Белого братства» характерен пищевой аскетизм, вегетарианское питание и периодическое полное воздержание от пищи. Сама эта секта далеко отошла от православного христианства, включив в себя индуистские и другие культы.

Субботники. Название «субботники» относится к определенной секте, отколовшейся от православия и вобравшей в себя многие черты иудаизма. Распространены, как минимум, две версии зарождения секты субботников: 1) от новгородско-московской ереси XV–XVII вв., называемой иногда ересью жидовствующих. Это учение подрывало идейное доминирование православной церкви, а последняя видела в нем «духовную диверсию против Руси»; 2) наиболее распространенная версия связывает субботников с движением «духовного христианства», с духоборцами (см. выше), часть которых в поисках твердой веры обратилась к Ветхому Завету.

С одной стороны, секту субботников причисляют к христианским, с другой – в основу их вероучения положен Ветхий Завет Библии, отвергается культ православного христианства, используются многие обряды иудейского культа. Однако иудейский Талмуд не занимал никакого места в вероучении субботников. Праздничный день у них суббота – отсюда и название секты. В питании выполнялись ветхозаветные предписания, в частности запрещалось употребление в пищу мяса животных и птиц, а также рыб, которые в Ветхом Завете отнесены к нечистым.

Заметим, что сведения об иудаизме, которыми располагали разрозненные общины субботников, были скудны. Поэтому пищевые предписания в разных общинах нередко придумывались местными наставниками и были далеки от иудаизма. Хотя многих субботников привлекала в иудаизме прежде всего его ритуально-обрядовая сторона, в настоящее время субботников чаще всего называют герами –

«добровольно принявшими иудаизм». Многие из них эмигрировали в Израиль, где они выделяются как своим славянским обликом, так и истовым исполнением пищевых и иных предписаний Торы, то есть Ветхого Завета.

Формирование религиозных течений в православии продолжалось в XIX и XX вв. Примеры трех религиозных сект представлены ниже.

Часовенное согласие – одна из групп старообрядцев, образованная в первой половине XIX в. и чье название связано с проведением богослужения в часовнях. При причастии используют хлеб и воду, когда-то освященные иереем (священником), а затем размноженные путем добавления обычной муки и воды. У последователей часовенного согласия немало пищевых запретов: не разрешается употребление мяса плотоядных животных, изделий, содержащих кровь, алкогольных напитков, чая, кофе.

Трезвенники – отделившаяся от русского православия группа, хотя члены ее считают себя православными. Главным в учении трезвенников является вера в то, что в случае полного отказа от алкогольных напитков может быть установлено Царство Божие на Земле. Поэтому трезвенники не употребляют алкоголь ни в каком виде – даже как элемент причастия. Группа или секта включает в себя евангельских христиан-трезвенников и самую большую подгруппу – духовных христиан-трезвенников (чуриковцы). Последние возникли в конце XIX в. под руководством Ивана Чурикова, который читал проповеди бедноте о вреде алкоголя и утверждал, что избран Богом для этой цели. Он раздавал своим последователям «маслице», как средство против болезней, сахар, как средство против вина и водки, и ладан для курения, хотя говорил, что сила не в них, а в чистой вере. Постепенно изгоняемые из православной церкви, чуриковцы сблизились с толстовцами, в результате чего отказались и от употребления мяса. Духовные христиане-трезвенники ходят в православные церкви, но во время причащения принимают только хлеб.

Церковь Последнего Завета (ЦПЗ) – секта, основанная в 1995 г. самозванным «Сыном Бога» – Виссарионом; прежнее название ЦПЗ – «Община единой веры». ЦПЗ насчитывает около 50 тыс. последователей по всей России, но центр ЦПЗ находится в таежном поселке Восточной Сибири.

Вероучение ЦПЗ основано на переправленных и вывернутых наизнанку текстах Библии и различных религиозных течений, а также написанном Виссарионом «Последнем Завете» с 61 заповедью. В ЦПЗ существуют обряды крещения и венчания и новый обряд – «Святой круг», создаваемый соединением рук, что знаменует воссоединение с Богом и готовность «очистить землю от нравственной грязи».

Характер питания – один из краеугольных в ЦПЗ, приверженцы которой должны соблюдать строгое вегетарианство. Не рекомендуется употреблять в пищу мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, сахар и кондитерские изделия, поваренную соль, чай, кофе, продукты промышленного производства. Воду надо получать преимущественно из овощей, фруктов, ягод, их соков, так как обычная вода часто «экологически нечистая».

По Виссариону, «человек, который ест мясо, не может быть духовным, так как его организм слишком зашлакован, а при изменении питания с полным переходом на растительную пищу плоть сможет реагировать на вибрацию Земли». На основе этого псевдорелигиозного вздора у приверженцев ЦПЗ ведущим блюдом стали сырые проросшие зерна пшеницы и овса, провернутые через мясорубку. Со временем сектантам было разрешено печь самим бездрожжевой хлеб. Виссарион призывал своих последователей постепенно приучаться к голоданию. В целом пищевые предписания ЦПЗ напоминают таковые у христоверов-постников (см. выше), но с обогащением их словами «экология», «вибрации», «зашлакованность» и др.

* * *

Мы остановились на пищевой обрядности и пищевых предписаниях только нескольких сект, вышедших из православного христианства. В других религиозных течениях также имеются свои особенности питания и даже правила приема пищи и использования посуды, например у старообрядцев. Приведенные данные позволяют считать, что, сравнительно с православием, для большинства сект типично ужесточение пищевых предписаний: частые посты с полным исключением пищи, постоянный запрет на употребление мяса и рыбы, а также алкогольных напитков и т. д. Важно подчеркнуть, что в основе

этих предписаний лежат религиозные или псевдорелигиозные, а не медико-гигиенические причины.

Авторы опасаются быть неправильно понятыми верующими. Например, данную нами положительную медико-гигиеническую оценку некоторых разумных предписаний у адвентистов седьмого дня отнюдь не следует воспринимать как пожелание перехода в адвентизм. Здоровый образ жизни может соблюдать человек любого вероисповедания или атеист. С позиций науки о питании использование молоканами в посты молока и молочных продуктов полезно для соблюдающих пост, особенно детей, подростков, стариков, беременных и кормящих грудью женщин. Однако эту оценку нельзя рассматривать как призыв внесения корректив в существующие правила питания во время постов у православных христиан.

Глава 5

Кулинария ритуальных блюд Пасхи, Рождества Христова и Масленицы

Праздничное питание в Пасху, Рождество Христово и Масленицу состоит из разнообразных пищевых продуктов и блюд, учитывающих, во-первых, религиозные предписания. Так, в Рождественский сочельник пища должна быть постной, а Масленица выпадает на мясопустную неделю, когда допустимы любые продукты, за исключением мяса.

Во-вторых, праздничные трапезы включают традиционные (национальные, региональные, семейные) блюда, издавна привычные, но не обязательные.

В-третьих, трапезы в эти праздники включают ритуальные блюда и изделия, соответствующие порядку и религиозных обрядовых действий и народных обычаев. В Пасху у русских – это кулич, пасха и крашеные яйца, у украинцев – кулич, называемый пасхой (паской), папошник, крашеные и расписные яйца (крашенки и писанки), в Рождественский сочельник у русских и украинцев – это кутья и взвар (узвар), на Масленицу – блины у русских, а у украинцев также и вареники с творогом или другими начинками, но не с мясом.

В данной главе представлена кулинария различных ритуальных блюд. В начале каждого раздела изложены общие принципы приготовления блюд, чтобы не повторять их в каждом рецепте.

К пасхальному столу

Пасхи

Существует множество рецептов изготовления пасхи. В прошлом почти у каждой хозяйки был свой рецепт приготовления пасхи. И в наше время даже со скромным набором продуктов можно создать свои рецепты, тем более что изготовление пасхи занимает не очень много времени.

Основными продуктами в пасхах являются творог, сливочное масло, сметана, сливки, яйца и сахар. Пасха – высококалорийное кулинарное изделие, богатое хорошо усвояемыми белками, жирами и углеводами. Правда, сочетание масла, сметаны и сливок используется не во всех пасхах, а яйца могут применяться не целиком, а только их желтки.

Главным компонентом пасхи является творог. Чтобы пасха получилась вкусной, следует отдавать предпочтение не имеющему зернистости домашнему творогу, а из покупных – обезжиренному, обладающему слабой зернистостью. Готовить домашний творог можно из молока, купленного в магазине. Подходят все способы приготовления творога, важно только, чтобы он получился не слишком кислым, достаточно сухим, но не состоял бы из крупинок.

Дополнительные продукты в пасхах – изюм, орехи, цукаты, лимонная цедра, ванилин (ваниль), корица, кардамон. Чаще всего применяют ванилин и лимонную цедру. Но все зависит от желаний и возможностей. Так, вместо пряностей можно взять малиновое или другое варенье и сделать «розовую пасху».

Напомним, что цедра – это верхний слой корки лимона или апельсина, а также высушенная или размельченная корка, употребляемая как пряность. Цукаты – это засахаренные фрукты или корки и кусочки некоторых плодов, например цитрусовых, дынь и др.

Для получения цукатов из корок апельсина корки заливают холодной водой и оставляют на 2–3 дня, чтобы вышла горечь. Воду меняют каждый день. Далее корки нарезают на кусочки и варят в кастрюле в небольшом количестве воды 30–40 мин, пока корки не

станут мягкими. Потом засыпают корки сахарным песком и продолжают варить помешивая, пока сироп не станет совсем мало. Тогда надо выключить огонь, перемешать корки и остудить, периодически помешивая. На один стакан нарезанных корок берут 2/3 стакана сахарного песка.

Различают два типа пасхи – сырые и заварные (гретые). Они похожи по составу основных продуктов, но отличаются способом приготовления. Сырые и заварные пасхи одинаково вкусны, но заварные сохраняются дольше (в холодильнике в течение недели), в них можно класть изюм, от которого сырые пасхи быстро скисают. Однако сырые пасхи легче и быстрее в приготовлении.

Для приготовления сырой пасхи все основные продукты растирают не вместе, а по частям – либо совершенно отдельно друг от друга, либо в определенной последовательности. Сначала тщательно растирают творог. Для этого творог 1–2 раза пропускают через сито. Так как этот способ достаточно трудоемкий, то можно пропустить 2 раза творог через мясорубку, а при небольшом количестве творога попробовать просто растереть его ложкой. Удобно растирать творог в миксере. К растертому творогу добавляют часть сахарной пудры, затем вводят растертое сливочное масло, а также сметану, если она входит в рецепт. Основную часть сахара обычно растирают с яйцом (чаще всего желтком) до бела. Затем сахарно-яичную смесь добавляют к творожно-масляной и растирают вместе. Следующей закладкой являются пряности в виде порошков. После этого добавляют круто взбитые сливки, которые предварительно желательно вскипятить, или взбитые в плотную пену белки яиц, а иногда и то и другое. Заключительная стадия – введение изюма, цукатов, орехов. При этом пасху не растирают, а только слегка перемешивают, чтобы изюм и другие добавки распределились по всей массе равномерно.

Для приготовления заварной пасхи все или часть продуктов растирают и смешивают по схеме, указанной выше для сырой пасхи. В рецептах сказано, какие продукты подлежат смешиванию, а какие добавляют потом в сыром виде в почти готовую пасху. Полученную смесь варят в кастрюле на небольшом огне, непрерывно помешивая, до появления первого пузыря (примерно 1 ч). Лучше недоварить, чем переварить пасху, так как в последнем случае она получится с

комками. К сваренной массе добавляют, если требуется по рецепту, оставшиеся продукты, все вновь размешивают и охлаждают.

Приготовленные сырые и заварные пасхи традиционно выкладывают в специальную форму – пасочницу, покрытую изнутри чистой марлей или полотняной салфеткой. В форме пасху выдерживают в охлажденном месте 1–2 суток под прессом (гнетом), чтобы стекла сыворотка. При отсутствии пасочницы можно пасху положить под пресс между двумя деревянными дощечками, выстланными чистой материей, или просто подвесить пасху в марле на холоде на 1–2 суток, а потом выложить готовую пасху на тарелку.

Рецепты приготовления пасхи

Царская пасха (заварная)

1 кг творога, 200 г сливочного масла, 400 г сметаны, 5 яиц, 2 стакана сахара, по 1/4 стакана миндаля или других орехов и изюма, ванилин по вкусу.

Протертый творог соединить с растертым добела сливочным маслом и сметаной. Желтки растереть с половиной сахара, белки взбить с оставшимся сахаром. Все соединить с творожной массой, добавить ванилин и варить, постоянно помешивая деревянной лопаточкой, чтобы не пригорело. Как только масса дойдет до кипения, то есть покажется пузырек, снять с огня и охладить. Когда остынет, положить толченый сладкий миндаль (орехи), промытый и ошпаренный кипятком изюм, все хорошо размешать и выложить в форму на 1–2 суток на холод.

Творожная пасха (без яиц)

1 кг творога, 300 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 стакан изюма, 1/4 ч. ложки кардамона, цедра одного лимона, ванилин по вкусу.

Хорошо отжатый творог вместе со сливочным маслом пропустить через мясорубку, добавить сахар, изюм, кардамон, цедру, ванилин. Хорошо перемешать и положить в форму на 1–2 суток на холод.

Розовая пасха

800 г творога, 100 г сливочного масла, 2 стакана сметаны, 3 яйца, 1 стакан варенья (малинового, вишневого или любого другого), 1/2–1 стакан сахара.

Творог протереть. Варенье (без лишнего сиропа) протереть через сито и смешать с творогом. Добавить растертое добела сливочное масло, растертые с сахаром желтки и белки и свежую густую сметану. Все хорошо перемешать, добавить, если нужно по вкусу, сахар и выложить в форму на сутки на холод. Варенье придает пасхе розовый цвет и приятный аромат. Однако не следует делать ее в большом количестве, так как она быстро скисает.

Заварная пасха с изюмом

1 кг творога, 250 г сметаны, 250 г сливочного масла, 8 яиц, 2 стакана сахара, 2 стакана изюма, ванилин по вкусу.

Творог протереть, соединить с растертым добела сливочным маслом. Добавить сметану, взбитую с сахаром, взбитые яйца, изюм, ванилин. Хорошо перемешать. Варить на среднем огне в эмалированном тазу, непрерывно помешивая до первого пузыря. Снять с огня, охладить до комнатной температуры, перемешать и выложить в форму на 1–2 суток на холод.

Куличи

Красивые и вкусные куличи – главное ритуальное блюдо и украшение пасхального стола.

Куличи характеризуются, во-первых, тем, что для их приготовления требуется много ценных пищевых продуктов, причем самого высокого качества. Во-вторых, процесс приготовления куличей трудоемкий и длительный. В-третьих, куличи – высокопитательные изделия с очень большим содержанием жиров за счет молочных продуктов и яиц, а также сахара.

Основные компоненты куличного и любого другого сдобного теста одинаковы. Это прежде всего пшеничная мука высших сортов, которая должна быть как можно более сухой, а перед приготовлением теста ее надо просеять сквозь мелкое сито. Молоко, сливки, сливочное масло, яйца, дрожжи должны быть свежими. Хороший кулич трудно получить из сухих или лежалых дрожжей.

В куличе должны содержаться вкусовые добавки в виде изюма, цукатов, засахаренной сухой цедры лимона или апельсина, миндаля или орехов и т. д. Добавки могут меняться в зависимости от вкуса и возможностей их приобретения, но в той или иной мере должны присутствовать в куличе. Это относится и к пряностям – кардамону, гвоздике, корице, мускатному ореху, ванили (ванилину), а также шафрану, который используется как пряность и желтый краситель. Следует подчеркнуть, что в куличах должен преобладать вкус и аромат одной пряности, а не их комплекса, и пряности надо использовать умеренно, чтобы не заглушить особый аромат и вкус самого куличного теста.

В рецептах куличей различно количество и соотношение масла, яиц, муки и других продуктов. Но порядок замеса теста и внесения в него разных компонентов, основные стадии приготовления остаются при всех разновидностях куличей одинаковыми.

Вот эти стадии: 1) приготовление опары; 2) приготовление дрожжевой смеси – жидкого теста; 3) приготовление заливки – смеси яиц и молока; 4) составление предварительного, первого, теста; 5) составление основного, второго, теста; 6) составление завершающего, третьего, теста; 7) выпечка.

Каждая из этих стадий отличается от предыдущей тем, что в тесто вносятся один или несколько дополнительных пищевых компонентов. Тесто для куличей составляется постепенно, оно нарастает, по образному выражению В. В. Похлебкина (1978), «буквально как снежный ком». Между стадиями имеются интервалы, в которых тесто

должно подходить. Таким образом, тесто в куличах подходит многократно. В этом его основная технологическая особенность, которая объясняет длительность приготовления куличей.

Итак, дрожжевому тесту для куличей дают подняться три раза, когда поставят опару, когда замесят тесто и когда положат его в формы. Поднимается тесто обычно 1–4 часа в зависимости от густоты, а также количества и качества дрожжей. Последние должны быть свежими. Если приходится брать старые или предварительно замороженные дрожжи, то их количество увеличивают по сравнению с указанным в рецепте.

Куличное тесто капризно, и чтобы оно хорошо поднялось и куличи удались, тесто ставят в теплое место (лучше всего при температуре помещения 25 °С) без сквозняков. Однако нельзя ставить тесто в такое место, где тепло исходило бы снизу. В этом случае тесто не будет расти вверх, а станет расплывчатым и при подходе, и при выпечке. Если тесто густое и поднимается слишком медленно, то можно замесить его поздно вечером и оставить на ночь, а куличи печь утром. Правда, в этом случае существует опасность, что тесто перекиснет и будет иметь неприятный вкус. Поэтому иногда бывает лучше положить побольше дрожжей для ускорения подъема теста.

Тесто не должно быть жидким, иначе при выпечке куличи расплывутся и будут плоскими. Если тесто будет слишком густое – тоже нехорошо, так как куличи будут тяжелыми, невкусными и скоро зачерствеют. Тесто должно быть такой густоты, чтобы его можно было разрезать ножом и чтобы оно за ножом не тянулось. Месить тесто надо как можно дольше, чтобы оно совершенно отставало от рук и от посуды или стола. В противном случае получается просто сдобное рыхлое тесто, а не уплотненно-волокнистое – куличное.

Духовку перед посадкой в нее кулича надо предварительно хорошо нагреть, чтобы сохранить во время выпечки равномерную температуру. Куличи делают высокими и круглыми, а выпекают в форме из тонкой жести со съемным дном. Форму выкладывают бумагой, промасленной сливочным маслом. Однако такие формы теперь редки. Можно использовать кастрюли небольших или средних размеров, смазанные изнутри маслом или обложенные промасленной бумагой. Форму заполняют примерно на половину и дают тесту подняться на 2/3 объема. В самой форме до выпечки и в процессе ее

тесто вырастает почти вдвое. Наконец, если тесто получилось очень густым, можно сделать круглые куличи, положить их на смазанный маслом противень, дать подняться в 2 раза и выпекать без формы. Конечно, этот вариант выпечки является вынужденным отклонением от традиционных правил.

На верху кулича принято выкладывать из теста четырехконечный крест. Кулич, перед тем как ставить в духовку, смазывают яичным желтком, смешанным с 1/2 ст. ложки воды или молока (бока не трогать).

Продолжительность выпечки куличей зависит в основном от их величины (массы). При одинаковом огне и прочих равных условиях кулич массой 1 кг выпекается в среднем за 45 мин, массой 1,5 кг – за 1 ч, 2 кг – за 1,5 ч. Кулич массой меньше 1 кг (но не менее 500–600 г) выпекается за 25–30 мин. Не следует делать куличи меньшей массы, поскольку они легко пересушиваются в духовке, аромат и вкус их от этого ухудшаются. Чтобы тесто поднялось ровно, в середину кулича можно воткнуть тонкую деревянную лучину, с которой и печь. Готовность определяют, вытаскивая лучину, воткнутую в середину кулича, или протыкая его лучиной сбоку. Кулич готов, когда к лучине перестанет прилипать сырое тесто. После выпечки кулич кладут на сито, чтобы дно остыло.

Готовые куличи хорошо сохраняются. Правильно приготовленное куличное тесто не черствеет неделю и более. Так как приготовление куличей занимает много времени, то обычно из одной порции теста пекут несколько куличей разных размеров. В приведенных ниже рецептах дано количество продуктов, достаточное на 3–4 кулича среднего размера или два относительно больших кулича.

Готовый кулич можно покрыть сверху глазурью, посыпать толчеными орехами, цукатами или изюмом. Некоторые способы приготовления глазури представлены ниже.

Рецепты приготовления глазури для куличей

Рецепт 1. 1 стакан сахара или сахарной пудры, 1 яичный белок, 3 ст. ложки лимонного сока или 0,5 г лимонной кислоты, растворенной в 2 ст. ложках воды.

Белок взбить, растереть с сахаром, добавляя сок лимона или раствор лимонной кислоты. Взбивать, пока не загустеет. Покрывать кулич глазурью и подсушить в духовке. В эту белую глазурь также можно добавить сиропы от варенья, фруктовые соки, красное вино. Можно добавить и пряности – 1 ч. ложку корицы или толченого кардамона.

Рецепт 2. 100 г шоколада, 3 ч. ложки сахара.

Шоколад натереть на терке, смешать с сахаром и 4 ст. ложками воды, положить в кастрюлю и, постоянно помешивая, дать немного прокипеть. Покрывать этой массой кулич. Шоколадную глазурь можно сделать на основе белой глазури (рецепты 1 и 2), добавив в нее 2–3 ст. ложки тертого шоколада.

Рецепты приготовления куличей

Кулич домашний

1 кг пшеничной муки, 1–1 1/2 стакана молока, 200 г сливочного масла, 250 г сахара, 10 яичных желтков, 3 яичных белка, 50 г дрожжей, 100 г изюма, 25 мл коньяка, 25 г цукатов, 3 ч. ложки лимонной цедры (или 1 ч. ложка молотого кардамона и 1/2 ч. ложки тертого мускатного ореха), 3–4 ч. ложки ванильного сахара, 1 г соли.

Приготовить опару: в 1/2 стакана кипящего молока заварить 100 г муки, быстро размешав деревянной ложкой до получения эластичной массы. Одновременно дрожжи развести в 1/2 стакана тепловатого молока и смешать со 100 г муки, оставив на 10 мин. Затем приготовить дрожжевую смесь, соединив указанные выше две смеси, накрыть и поставить для подъема на 1 ч и более.

Приготовить заливку: желтки, сахар, соль растереть в однородную массу, взбить добела. Половину заливки долить в дрожжевую смесь, добавить 250 г муки, вымесить и дать подойти в течение 1 ч, затем долить другую половину заливки, добавить 500 г муки и замесить

тесто. В готовое тесто влить постепенно небольшими порциями теплое жидкое сливочное масло, вымесить, добавить пряности, коньяк. Дать тесту подойти вторично. Далее осадить тесто до первоначального объема, добавить в него изюм и цукаты, предварительно обваляв их в муке, и дать тесту подойти в третий раз. Разделив тесто на две части (на два кулича), выложить его в формы до половины, засыпать сверху оставшимся изюмом и цукатами и дать подняться на 2/3 формы. Затем обмазать яичным желтком и поставить в печь на небольшой огонь на 45 мин.

Кулич простой

1,5 кг пшеничной муки, 400 г сливочного масла, 1 1/2 стакана молока, 8 яиц, 500 г сахара, 100 г дрожжей, 250 г изюма, 1/4 ч. ложки соли, цедра одного лимона, 1 пакетик ванилина.

Это вкусный и нетрудный в приготовлении кулич. Однако тесто для него очень сдобное и густое, поэтому оно медленно поднимается и дольше печется.

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить половину муки, хорошо размешать, поставить в теплое место примерно на 1 ч, пока не поднимется. Яйца растереть с сахаром, добавить к опаре, размешать. Туда же положить растертое сливочное масло, пряности, соль, остальную муку, хорошо вымесить, чтобы отставало от рук, поставить в теплое место подниматься на 4–5 ч. Можно замесить тесто поздно вечером, оставить подниматься на ночь и печь куличи утром. Когда тесто поднимется, положить изюм, перемешать, выложить в формы, смазанные маслом, сверху смазать желтком с молоком, выпекать на среднем огне.

Заварной кулич

1,5 кг пшеничной муки, 200–250 г сливочного масла, 2 1/2 стакана молока, 16 желтков, 1 яйцо, 300 г сахара, 70 г

дрожжей, 150 г изюма, цедра одного лимона, 1/4 ч. ложки соли.

К 2,5 стакана муки добавить кипящее молоко, растереть до гладкости ложкой. Когда масса остынет, добавить дрожжи, разведенные в 1/2 стакана воды. Все смешать и дать подняться. Натереть на терке цедру лимона, положить в тесто и размесить. Растереть желтки без сахара положить в тесто, размесить, добавить сахар, посолить, снова размесить. После этого понемногу добавлять остальную муку, не пугаться, если тесто будет слишком крутое. Замесить одно сырое яйцо и после этого начинать добавлять маленькими порциями растертое добела сливочное масло до тех пор, пока тесто не будет отставать от рук. Под конец положить изюм. Отбить тесто на столе 10 раз, поставить в теплое место и дать подняться в 2,5 раза. Выложить в формы, поставить в горячую духовку осторожно, не трясать. Печь немного более 1 ч.

Кулич без дрожжей

400 г пшеничной муки, 60 г сливочного масла, 1 1/2 стакана молока, 2 яйца, 1 стакан сахара, 1/2 стакана миндаля, 1/2 стакана цукатов, 4 ст. ложки лимонного сока, 1/4 пакетика ванилина, 1/2 ч. ложки соды, цедра 1/2 лимона.

Этот рецепт отличается от обычного рецепта кулича. Если нет дрожжей или не хватает времени на приготовление дрожжевого теста, можно испечь этот вкусный кулич.

Масло растереть, желтки растереть с сахаром, соединить с маслом, хорошо растереть все вместе, добавляя постепенно сок лимона. Добавить муку и молоко, ванилин, цедру, мелко нарезанные миндаль и цукаты, соду. Белки взбить, осторожно замешать в тесто, выложить тесто в формы, смазанные маслом и обсыпанные сухарями или манной крупой. Сразу ставить в хорошо нагретую духовку на средний огонь. Формы лучше брать небольшие. Выпекать 40 мин, проверяя готовность деревянной палочкой. Готовый кулич покрыть

глазурью, посыпать орехами и цукатами. Из приведенного здесь количества продуктов получается один кулич средних размеров.

К рождественскому столу

Кутья

Главное ритуальное блюдо Рождественского сочельника-кутья (кутя), которую готовят из вареных зерен обдирной пшеницы или ячменя (цельные зерна без части оболочек), а также из риса, обычно с добавлением меда. С одной стороны, так называемую богатую кутью дополняют не только медом, но и маковым молоком, орехами, изюмом, пряностями. С другой стороны, употребляли кутью без меда. Примером является пшенично-гороховая кутья из замоченных, а затем отваренных и слегка растертых зерен пшеницы и гороха с возможным добавлением растительного масла. Отметим, что кутью ели не только в Рождество. Она является ритуальным блюдом в Крещенский сочельник, при похоронах и поминовении умерших.

В старину говорили, что «кутья без мака – все равно что Рождество без звезд». Для приготовления «макового молока» мак заливают кипятком для запаривания, дают воде остыть и сливают, когда мак хорошо набухнет. Потом к маку добавляют сахар и небольшими порциями растирают в кастрюле. Мак готов, когда он сбивается в кучки и со стенок посуды падает на дно. При этом он приобретает светло-серый цвет. Для растирания мака можно использовать и мясорубку. Готовый мак заливают теплой кипяченой водой и получают маковое молоко. К воде обычно добавляют мед или сахар.

Рецепты приготовления кутьи

Кутья пшеничная (богатая)

500 г пшеничных зерен, 200 г сахара, 2 ст. ложки меда, 1 стакан мака, 100 г орехов, 100 г изюма.

Для кутьи лучше брать распаренное зерно пшеницы. Зерна перебирают, ошпаривают кипятком и осторожно толкут в ступке или кастрюле для того, чтобы отделить оболочки, но не измельчать зерна.

Очищенные зерна варят на небольшом огне без соли, сахара и жира и без перемешивания ложкой. Варится такая каша до готовности долго – 2–3 ч. Если вода выкипает, добавляют немного кипятка. Толченые зерна можно залить водой для набухания на ночь, а утром в той же воде варить. Сваренную и охлажденную пшеницу выкладывают в глубокое блюдо, добавляют сахар и мед. Если мед засахарился, его разводят кипяченой водой. Далее добавляют мелко измельченные грецкие или лесные орехи, вымытый и ошпаренный кипятком изюм. Всю массу размешивают, доводят до желаемой густоты кипяченой водой, снова размешивают, раскладывают по тарелкам и поливают маковым молоком.

Существуют и иные варианты приготовления кутьи. Так, распаренный кипятком мак растирают в кастрюле до однородной массы, а затем сваренную пшеницу смешивают с маком, сахаром и медом. Кроме того, весь сахар можно заменить медом, можно дополнительно добавить в кутю 1–2 ст. ложки вишневого варенья или стакан взвара.

Кутья пшеничная (простая)

500 г целых зерен лущеной пшеницы (можно пшеничной крупы), 200 г меда.

Пшеницу залить холодной водой, варить до размягчения и откинуть на дуршлаг. Мед развести 4 стаканами воды, залить пшеницу, поставить на слабый огонь, довести до кипения и охладить.

Кутья рисовая

500 г риса, 200 г изюма, любые орехи, мед или сахар, корица по вкусу.

Рис перебрать, промыть, залить холодной водой, довести до кипения, откинуть на сито или дуршлаг и промыть холодной водой. Затем рис снова залить большим количеством холодной воды и варить

до готовности, не мешая. Воду слить, рис охладить. Ошпаренный кипятком сладкий миндаль или грецкие и другие орехи растереть, добавить мед или сахарный песок, размешав, развести небольшим количеством воды и соединить с рисом. Размешав массу, добавить вымытый и ошпаренный кипятком изюм, корицу и снова тщательно перемешать. Выложить на большую тарелку и посыпать сахарной пудрой.

Взвар

Близок к понятию «ритуальное блюдо» взвар, называемый в Украине и южных районах европейской части России узваром. Без взвара из сухофруктов немыслима была рождественская трапеза.

Взвар – род компота из сушеных или свежих фруктов и ягод. Взвар значительно гуще и более концентрированный, чем обычный компот. Для приготовления его используют яблоки, груши, сливы, вишню (как сушеные, так и свежие), изюм, а также свежую клубнику и малину. Чаще всего взвары готовят из одного вида фруктов с добавлением изюма, но типичный выбор для сборного взвара в Рождественский сочельник состоит из сухих яблок, груш, вишен, чернослива и изюма.

Сухофрукты для взвара перебрать и промыть в холодной, а затем теплой воде. Важно соблюдать правильное соотношение воды, сухофруктов и сахара. Во взвар добавляют также мед, а в старину мед вообще полностью заменял сахар. Для усиления вкуса и аромата во взвар добавляют пряности. Кроме того, во взвар можно ввести лимонную кислоту или свежий лимон.

Рецепт приготовления взвара

Взвар из сушеных фруктов с пряностями

6 стаканов воды, 300–400 г сухофруктов, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка меда, 3–4 бутончика гвоздики, 1/2 ч. ложки корицы, 1 ч. ложка цедры. Дополнительные компоненты: 1/2 ч. ложки лимонной кислоты или 1/2 свежего лимона.

В нагретой, но не кипящей воде распустить сахар, дать ему прокипеть и снять пену. В очищенный таким образом сироп положить вначале груши, затем через 5 мин яблоки и еще через 5 мин – вишню, чернослив и изюм. Последовательность закладки сухих фруктов и ягод

необходима в связи с разным временем их варки. Когда сухофрукты будут мягкими (примерно через 15 мин после начала закладки), добавить мед и пряности, прокипятить еще 5–7 мин. В самом конце варки во взвар закладывают половину свежего лимона (сок и цедру), причем сок выжимают, а с оставшейся кожуры снимают (удобно теркой) верхний слой – цедру. Если нет лимона, для улучшения вкуса можно добавить лимонную кислоту. Сваренный взвар ставят в холодное место, настаивают от 2 до 5 ч.

Блины и вареники на Масленицу

Блины

Ритуальным блюдом на Масленицу являются блины. Блины делают гречневые, гречнево-пшеничные, пшеничные, овсяные, пшеничные, ячменные, ржаные. За счет дополнительных продуктов и кулинарной технологии ассортимент блинов возрастает, блины на воде (постные), на молоке, сдобные, заварные, с припеком. Блины из любой муки по-своему вкусны, но национально-традиционной мукой для блинов является гречневая. При отсутствии гречневой муки ее можно приготовить из гречневой крупы, которую тонко промалывают в электрической кофемолке. Так же готовят и овсяную муку.

Технология приготовления разных видов блинов в основных чертах почти одинакова и изложена ниже. Однако представленные рецепты блинов различны и учитывают как вкусовые пристрастия, так и материальные возможности их приготовления в разных семьях. Кроме того, блины едят не только на Масленицу, а в течение всего года, в том числе в дни постов. В эти дни блины готовят и едят без молока, молочных продуктов и яиц.

Блинное тесто замешивают за 5–6 ч до выпечки опарным способом. Это значит, что в воде или молоке с дрожжами растворяют только часть муки, а затем, когда опара подойдет, добавляют остальную муку, соль, сахар, масло. Все это иногда еще обваривают молоком (заварные блины), а затем подмешивают взбитые яичные белки, сливки, после чего тесто должно еще подойти, и тогда его используют для выпечки. К моменту выпечки тесто по консистенции должно напоминать густую сметану. Для этого соотношение жидкости и муки в тесте должно быть примерно одинаковым. Жидкость в блинном тесте – это вода, молоко, сливки, растопленное масло, яйца, разведенные дрожжи. Испытанное соотношение: 4–5 стаканов муки на 4–5 стаканов жидкости.

Наиболее пухлыми и рыхлыми блины получаются, когда опара замешана на воде. Но на молоке блины вкуснее. Кроме того, блины на молоке имеют более высокую пищевую ценность за счет лучшей сбалансированности белков (аминокислот), витаминов и минеральных солей. Можно выбрать и золотую середину – замешивать опару на

смеси воды и молока. Для замеса теста вместо свежего молока можно использовать кефир, пахту, молочную сыворотку, сливки.

Блины готовят из дрожжевого теста. Иногда как разрыхлитель используется сода, это несколько ухудшает качество блинов. Количество дрожжей зависит от вида муки. Так, для теста из гречневой муки их требуется больше, чем для теста из пшеничной муки. Но в любом случае в среднем на 4 стакана муки нужно 25–30 г дрожжей, если дрожжи свежие. Если они старые, то тесто подходит плохо.

Приведем пример «оживления» старых дрожжей. Дрожжи мелко искрошить и развести теплым молоком: на 25–30 г дрожжей треть стакана молока. После размешивания не должно оставаться комочков. Если комочки не растворяются, надо процедить молочно-дрожжевую смесь через ситечко, затем в смесь добавляют 1–2 ч. ложки сахарного песка и после размешивания оставляют на 10–15 мин. Если на поверхности появились пузырьки, значит, дрожжи можно использовать для приготовления теста.

Замешивают опару в деревянной или эмалированной посуде, размер которой нужно выбрать с учетом того, что объем теста увеличивается в 2–3 раза. Блинное тесто на всех стадиях (при растворении опары, добавлении муки, молока, яиц и т. д.) надо взбивать и тщательно растирать, чтобы не было комочков. Если по рецепту блинов требуется обваривать опару, то делают это молоком, доведенным почти до кипения, а затем слегка остуженным, но не менее чем до 45 °С.

Когда тесто замешано, его покрывают полотенцем и ставят в теплое место. Нельзя закрывать посуду с опарой плотной крышкой – тесто должно «дышать». Если опара подходит слишком быстро, ее следует размешать и переставить в более прохладное место. Когда опара увеличилась в 2–3 раза, в посуду добавляют оставшуюся муку и компоненты, указанные в рецепте. Тесто после перемешивания снова ставят в теплое место. Когда тесто поднимется во второй раз, оно готово для выпекания блинов. Если опара не обваривалась горячим молоком, то рекомендуют перед самой выпечкой осторожно добавить в тесто белково-сливочную смесь, взбить немного сливок и в них ввести взбитые белки (но не наоборот). Эту смесь добавляют для повышения рыхлости и нежности блинов.

Блины желательно выпекать на чугунных сковородах небольших размеров, так как блины выпекают величиной с блюдо. Сковороды не следует мыть водой. Чистят их так: ставят на огонь, наливают немного растительного масла, насыпают столовую ложку крупной соли и дают хорошо накалиться, а затем слегка остыть. Еще горячую сковороду быстро и тщательно протирают чистой ветошью или слегка влажными бумажными салфетками, чтобы снять весь нагар, затем вновь посыпают сухой солью, протирают еще раз, убирают соль и снова протирают мягкой сухой тряпочкой. Если сковорода плохо вычищена, то первый же блин не удастся. Отсюда выражение – «первый блин комом». В этом случае надо почистить еще раз. Иначе можно испортить и все остальные блины. При упрощенной чистке сковороду ставят на огонь, дно посыпают солью, прокаливают, а затем протирают сухой тряпкой. Не следует скоблить сковороду ножом, а если тесто плохо отстает, то прочистить ее снова. При хорошо подготовленной сковороде блины не пригорают и легко отстают от ее дна. Лучше иметь две сковородки для блинов – пока на одну тесто наливают, на другой блин уже румянится. Только успевай поворачиваться! Недаром, когда ладно и быстро дело идет, поговорка гласит: «Как блины печет!» Для выпечки блинов готовое тесто берут осторожно, не давая ему опадать, большими деревянными ложками или половниками и льют на раскаленные, смазанные маслом сковороды. Количество взятого теста должно быть таково, чтобы оно могло разлиться тонким слоем по всей сковороде. Если тесто перед выпечкой блинов окажется густым, нельзя все тесто разбавлять молоком (водой). Берут несколько ложек теста в другую посуду, размешивают его с теплым молоком и после этого соединяют с остальным тестом, слегка размешивая, чтобы не опало.

Важно и количество масла, которым смазана сковорода. Если масла мало – блин будет пригорать, если много – будет неровным. Чтобы получить ровный и одинаковый для всех блинов слой масла, им смазывают перед выпечкой раскаленную сковородку. В качестве «помазка» используют половину сырой очищенной картофелины или чистую тряпочку, намотанную на вилку. Блины на Масленицу выпекают на растопленном коровьем или растительном масле. Кто не соблюдает предписания в отношении мясопустной недели, может использовать несоленое сало.

Блины пекутся недолго. Как только блин начнет подниматься и румяниться с одной (нижней) стороны, а с другой весь покроется дырочками, его нужно смазать сверху маслом с помощью той же картофелины или тряпочки и перевернуть лопаткой на другую сторону, иначе блин можно засушить. Готовые блины укладывают стопкой, смазывая каждый сливочным или топленым маслом, в нагретую глубокую посуду. Ее ставят на теплое место, прикрывая сверху полотенцем, чтобы блины не остыли. Но лучше есть блины с пылу, с жару – сразу же после выпечки.

Рецепты приготовления блинов

Гречневые блины на воде (постные)^[5]

4 стакана гречневой муки, 1 стакан холодной воды, 3 1/2 стакана горячей воды, 25 г дрожжей, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка соли.

Холодную воду развести с таким же количеством муки и заварить это тесто горячей водой. Размешать, остудить, добавить дрожжи, дать подойти тесту. Добавить остальную муку, сахар, соль, дать подойти и печь блины. Эти блины называются постными, так как в их состав не входят молочные продукты и яйца. Для людей с малым достатком эти блины можно готовить и в Масленицу.

Гречневые блины на молоке

4 стакана гречневой муки, 4 1/2 стакана молока, 20–25 г дрожжей, 1 ч. ложка соли.

В эмалированную кастрюлю влить 1/2 стакана теплого молока и развести в нем дрожжи. Добавить еще 1 1/2 стакана молока. Постепенно при непрерывном помешивании всыпать в кастрюлю с молоком 2 стакана муки. Тесто размешать, чтобы не было комков, и дать постоять в теплом месте. Когда тесто подойдет (увеличится в

объеме в 2–3 раза), добавить остальную муку, молоко, соль, перемешать и опять поставить в теплое место. Когда тесто снова поднимется, можно печь блины.

Пшеничные блины (красные)

4 1/2 стакана пшеничной муки, 4 стакана молока, 100 г сливок, 25 г сливочного масла, 2 яйца, 25 г дрожжей, 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка соли.

Половину муки, дрожжи, масло растворить в теплом молоке, дать тесту подойти. Тесто взбить, добавить остальную муку, соль, желтки, растертые с сахаром, вновь взбить, ввести взбитые белки и сливки, дать подойти тесту и затем печь блины.

Овсяные блины

1 1/2 стакана пшеничной муки, 2 1/2 стакана овсяной муки, 3 стакана молока или воды, 1/2 стакана сливок, 3 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 30 г дрожжей, 2 ст. ложки сахара, 1 ч. ложка соли.

Влить в кастрюлю чуть теплое молоко и развести в нем дрожжи. Смешать в миске пшеничную и овсяную муку, всыпать ее в кастрюлю с молоком и хорошо размешать. Дать опаре подняться. В подошедшее тесто добавить растертые с солью и сахаром яичные желтки, размягченное сливочное масло, все хорошо размешать. Отдельно взбить яичные белки, сливки, соединить их и осторожно ввести в тесто. Дать тесту снова подойти и после этого выпекать блины.

Блины с припеком (начинкой)

Выпекать эти блины можно разными способами. Самый простой способ: на разогретую сковороду наливают теста меньше, чем обычно.

Когда блин слегка зарумянится, на него кладут припек, заливают его новой порцией теста так, чтобы припек оказался внутри. Затем блин переворачивают на другую сторону и слегка обжаривают. В качестве припека используют мелко рубленные крутые яйца, измельченный лук, грибы, рыбу, творог и другие продукты.

Вареники

В Украине на Масленицу наряду с блинами принято есть вареники, а иногда только вареники, которые готовятся из бездрожжевого теста, начиненного каким-нибудь фаршем. В православии мясопустная неделя Масленицы исключает использование для вареников мясных начинок. Однако украинская кухня знает множество других начинок для вареников – из творога, капусты, фасоли, грибов, мака, вишен и т. д. Приготовление вареников в целом несложно, но вкусные вареники можно сделать, только соблюдая все изложенные ниже кулинарные правила.

Тесто для вареников делают из пшеничной муки или пшеничной пополам с гречневой, яиц, воды и соли. Воду берут очень холодную – это способствует меньшему высыханию теста при изготовлении вареников и повышает его клеящие свойства. Мука должна быть тонкого помола, не слишком сухой, чтобы вареники не разваривались. На 3 стакана пшеничной муки берут 1/2–3/4 стакана воды, 3 яйца и 1/2 ч. ложки соли. Месят тесто средней густоты, чтобы удобнее было раскатывать его в пласт толщиной 1–1,5 мм (для вареников с вишнями вдвое толще). Пласт режут на квадраты 5 × 5 см (из них получают треугольные вареники, складывая противоположные углы квадрата) или вырезают тонким стаканом круги – из них лепят полукруглые вареники. Последний способ менее удобен, так как отходы теста быстро сохнут и их трудно использовать для повторной раскатки.

Начинку укладывают в центре каждого квадратика или кружочка теста, причем не более 1 ч. ложки, чтобы вареник не переполнялся и тесто не слишком натягивалось. Места соединения (шов) надо стараться делать не толще остального теста вареников, иначе они плохо провариваются и будут грубы на вкус.

Вареники варят в просторной посуде в большом количестве кипящей подсоленной воды (1 ч. ложка на 3 стакана воды), чтобы им не было тесно. Через 8–10 мин (в зависимости от начинки) готовые вареники должны всплыть на поверхность, после чего их выбирают шумовкой, перекладывают в кастрюлю, поливают разогретым сливочным маслом, чтобы они не слипались. При подаче на стол

вареники обливают сметаной, кроме вареников с вишнями, маком или яблоками, которые едят с плодово-сахарным сиропом или с медом. Подают вареники горячими, так как даже чуть остынув, они становятся невкусными.

Ниже, в рецептах вареников, приведены лишь способы приготовления начинок для них.

Рецепты приготовления вареников

Вареники с творогом

Для начинки: 600 г свежего, отжатого в марле или бязи, творога, 1–2 ст. ложки сметаны, 1–2 яйца, 1 ст. ложка сахара, щепотка соли.

Все тщательно растереть в однородную, эластичную пасту.

Вареники с капустой

Для начинки: 4 стакана кислой капусты (или 1 кг свежей), 2–3 головки репчатого лука, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 1/2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки подсолнечного масла, 1–2 ч. ложки сахара, 6 горошин черного перца, соль по вкусу.

Для приготовления капустного фарша капусту мелко измельчить, в том числе и квашеную, потушить с 1 ст. ложкой масла, соединить с поджаренными петрушкой, морковью и луком, добавить перец, сахар и соль по вкусу и снова тушить, чтобы капустный фарш немного подсох. Вареники с капустой едят с поджаренным луком, поливают маслом, на котором лук жарился.

Вареники с фасолью и грибами

Для начинки: 1 стакан фасоли, 2–3 луковицы, 50 г сушеных грибов, 2–3 ст. ложки подсолнечного или топленого масла.

Фасоль отварить, сделать из нее пюре, растереть его с поджаренным, мелко нарезанным луком, с тонко нарезанными отваренными грибами. Добавить соль и красный перец по вкусу.

Глава 6

Медико-гигиенические аспекты питания во время постов

Бытует мнение, что посты в православном христианстве имеют не только религиозно-обрядовое, но и диетическое значение, то есть они направлены на укрепление здоровья. Здесь мы сталкиваемся со сложным и деликатным вопросом, требующим прежде всего разграничения понятий «пост» и «питание во время постов».

Дието-профилактическое значение постов противоречит самой идеи постов, цель которых сугубо духовная, а не телесная. Дни постов должны помочь христианину жить духовной жизнью, молитвами и таинствами церкви, они являются испытанием верующих в стойкости против искушений, в терпении, смирении и покаянии. Это принципиальное положение богословия подчеркивается и тем, что в дни постов необходимы как ограничения в пище, исключаящие ублажения чрева, так и строгое воздержание от различных развлечений, а также плотских (сексуальных) утех.

В недавнем прошлом в советской атеистической и медицинской литературе пост критиковали как проявление опасного для здоровья религиозного фанатизма. В настоящее время сугубо духовным по своей направленности понятием «пост» пытаются заменить понятиями о различных методах питания – вегетарианстве, профилактическом и лечебном голодании, разгрузочных диетах и др. Так, известная сторонница нетрадиционного питания Г. С. Шаталова в книгах «Формула здоровья и долголетия» (1992) и «Целебное питание» (1997) рекомендует соблюдение постов как части «целебно-видового питания» – строгого вегетарианства с минимальной тепловой кулинарной обработкой продуктов. В газетах появились такие утверждения: «В профилактике пост занимает центральное место, далеко опережая другие методы естественного оздоровления. Тот, кто постится, выигрывает дважды, сохраняет здоровье и экономит средства». На наш взгляд, такой потребительский подход к посту является кощунством по отношению к христианской сущности постов.

Более того, искажаются предписания православной церкви по соблюдению постов. Например, не имеющий ни медицинского, ни религиозного образования Г. П. Малахов рекомендует посты как средства очищения организма от шлаков и токсинов и утверждает: «Под постами подразумевается отказ от принятия любой пищи на определенный период времени... Употребление постной пищи во время поста есть нарушение этого понятия». Таким образом, автор убеждает читателей, что пост означает полное голодание. На самом деле «голодный пост» встречается в православном церковном календаре очень редко.

Далее Г. Малахов пытается связать даты многодневных православных постов (Великий пост и др.) с астрологией и «огненными знаками Зодиака», с улучшением от постов генофонда людей, так как система постов позволяет избежать зачатия в неблагоприятный период, когда «сильнейшая энергия, струящаяся из космоса, оказывает вредное воздействие на плод», с оздоровительным эффектом постов. Ко всем этим рассуждениям автора необходимо добавить слово «якобы». Как богохульство можно расценить следующую фразу из книги Г. Малахова: «Наиболее выдающимся популяризатором голодания с лечебной целью был Иисус Христос».

«Медицинская газета» опубликовала вопрос своего читателя: «Приходилось слышать, что в религиозных постах содержится основа рационального питания. Посты есть в разных религиях. Верно ли, что это своего рода диеты?» Вот как на этот вопрос ответил православный священник Артемий Владимиров: «Пост – это, конечно, не диета. Пост помогает христианину жить духовной жизнью. В этом смысл постов, а не просто в питании... Совершенно очевидно, что здоровое отношение к пище как к дару Божьему, но без злоупотребления едой прививается христианину благодаря постам. Но, с другой стороны, ошибочно видеть в этом диету или голодание наподобие восточных систем».

Удивительно, что медико-гигиеническую роль постов подчас рекламируют и некоторые православные священнослужители, причем в противоречии с их собственными высказываниями. Так, греческий архимандрит С. Куцас в книге «Церковный пост. Зачем, когда и как мы постимся» (2007) многократно подчеркивал, что пост направлен на нравственное очищение при обуздании плотских желаний, в том числе возбуждаемых мясом и другими животными продуктами. Он писал,

что в пост многие люди заботятся не о простой пище, чтобы победить плотские страсти, а о том, чтобы сменить диету, что извращает дух истинного поста.

Однако далее архимандрит утверждает: «Не следует обходить вниманием и благотворное влияние поста на здоровье... Пост замечательным образом освобождает организм человека от накопившихся в нем ядов и служит профилактикой болезней, вызванных неправильным питанием... Правила поста имеют величайшую ценность для борьбы с болезнями, подрывающими сегодня наше здоровье». В перечень этих болезней С. Куцас включает атеросклероз, артериальную гипертензию, инфаркт миокарда, сахарный диабет, ожирение, некоторые злокачественные опухоли.

Слова о благотворном влиянии православных постов на здоровье не имеют доказательных подтверждений, как, впрочем, и доказательных опровержений. Известно, что в Греции, где православие является государственной религией, средняя продолжительность жизни мужчин и женщин в 2008 г. была такой же, как в мусульманской Иордании, католической Италии, где посты редки, или протестантской Норвегии, где посты отсутствуют. Более того, перепись населения Российской империи в 1897 г. показала, что средняя продолжительность жизни была наибольшей у иудеев, далее по убывающей шли католики, лютеране, мусульмане, а на последнем месте – православные (Белов А. Исторический журнал «Родина». 1999. № 4).

В отношении медицинских аспектов постов в какой-то мере отвечает С. Куцасу председатель Московского общества православных врачей, профессор А. Недоступ (2009): «Обычно в прессе делается упор на диетическое значение поста, доказывая, что очень полезно временно перейти на облегченную пищу, растительные продукты, что это типа разгрузки, от которой люди вдобавок еще и худеют. Это, конечно, очень утилитарное отношение к посту. Ведь пост – это не разгрузочная диета, а нравственное очищение».

Показательный пример значения характера питания во время Великого поста приводит духовник Александро-Невской лавры, архимандрит Елеазар (Иванов): «Представьте себе ситуацию: летчик ведет самолет, он отвечает за пассажиров. Идет первый день поста – Чистый понедельник. Летчик верующий. Что делать? Он берет с собой

плитку молочного шоколада и ест его по кусочку для того, чтобы глюкоза поступала в мозг и он мог вести самолет. Он нарушает пост? Нет. А другой человек наварил рассыпчатой картошки с грибочками, много поел и чаем с клубничным вареньем запил. Он не постится, а летчик постится!» (Журнал «Вода живая». 2010. № 2. – С. 34–35).

Таким образом, не вызывает сомнения религиозно-обрядовая и духовная значимость постов для верующих. Однако с медико-гигиенических позиций питание во время постов может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на организм, что в значительной мере определяется возрастом, состоянием здоровья, характером труда и другими факторами, включая особенности самого питания во время постов.

Напомним, что православные посты бывают, во-первых, строжайшими по типу полного, но не абсолютного голодания (исключена пища, но разрешена вода), причем такие посты предписаны реже всех остальных; во-вторых, состоящими только из растительной пищи, подвергнутой или не подвергнутой тепловой кулинарной обработке; в-третьих, включающими наряду с растительной пищей рыбу, рыбные продукты и морепродукты. В православном христианстве, в отличие от католического и протестантского, посты составляют почти половину года, а большая часть дней постов включает лишь растительную пищу. В связи с этим рассмотрим прежде всего многогранную проблему вегетарианского питания.

О вегетарианском питании

Вегетарианство – это система питания, которая исключает мясо животных и птицы, рыбу и морепродукты. Термин «вегетарианство» происходит от латинского слова «vegetabilis» – «растительный». Следовательно, вегетарианцами должны быть люди, которые питаются продуктами растительного происхождения. Однако вегетарианцами принято считать и тех, кто наряду с растительными употребляет молочные продукты и яйца. Таким образом, имеется три вида вегетарианства: 1) веганство – строгое вегетарианство с употреблением только растительной пищи в любой кулинарной обработке; 2) лактовегетарианство – питание растительными и молочными продуктами; 3) лактоововегетарианство – питание растительными и молочными продуктами, а также яйцами. Вариантом вегетарианства является сыроедение – употребление растительной пищи в сыром виде без тепловой кулинарной обработки.

Вегетарианство как особая система питания попало в Европу в древние времена, скорее всего, из Азии, от буддистов, зороастрийцев, брахманов-индуистов, йогов. Известно, что жрецы – священнослужители Древнего Египта – не употребляли мяса. Свой вклад в обоснование вегетарианства внесли ученые Древней Греции: Пифагор, Сократ, Платон и другие. Вегетарианское питание было обычным явлением среди христианских аскетов и отшельников в древности и Средние века. Интерес к вегетарианству возродился в Европе в период Ренессанса XIV–XVI века, но только в 1811 г. в Лондоне было создано Вегетарианское общество, члены которого называли себя вегетарианцами.

Сейчас в мире много обществ вегетарианцев. Опросы, проведенные в странах Западной Европы, показали, что 3–5 % людей в возрасте от 16 до 70 лет придерживаются по собственному желанию вегетарианства. Общества вегетарианцев существовали в России, но в начале 1930-х гг. они были закрыты в СССР, так как религиозные и морально-этические убеждения многих вегетарианцев вошли в противоречие с идеологией и практикой насилия тех лет

(раскулачивание крестьян, массовые репрессии и т. д.). Только в 1990 г. в России было вновь создано общество вегетарианцев.

Среди главных причин вегетарианства выделим следующие: социально-экономические; религиозные; морально-этические; историко-биологические; медицинские (оздоровительные). С первой причиной связано вынужденное вегетарианское питание, с остальными – добровольное.

Социально-экономические причины. В мире сотни миллионов людей являются вегетарианцами, но большинство из них стали таковыми не добровольно, а по социально-экономическим причинам. По данным Всемирной организации здравоохранения в 2009 г., из 6,7 млрд населения мира постоянно страдают от недостатка продовольствия не менее 1 млрд, а в странах Африки южнее Сахары регулярно недоедает треть населения. Во многих странах (Чад, Сомали, Руанда, Судан, Гаити и др.) питание значительной части населения в этих странах не обеспечивает его минимальные потребности в энергии и белке, а рационы состоят из наиболее доступных по стоимости продуктов – зерновых, бобовых, клубне- и корнеплодов, некоторых овощей и плодов, то есть являются строго вегетарианскими. Однако при изменении социально-экономических условий жизни вынужденные вегетарианцы переходят на питание, включающее мясные и другие продукты животного происхождения.

Влияние социально-экономических факторов на вегетарианскую направленность питания имеет место и в индустриально развитых странах. В 1970–1980 гг. в США была выявлена зависимость между сокращением ассигнований на социальные программы и изменением характера питания малообеспеченной части населения. Было установлено, что в питании стали преобладать наиболее дешевые растительные продукты при сокращении потребления животных продуктов. В результате питание стало качественно неполноценным, что привело к росту алиментарных (пищевых) заболеваний, особенно у детей, пожилых людей и беременных. Сходные, но гораздо более выраженные сдвиги обнаружены в России при изучении питания и состояния здоровья у различных групп населения. Установлено, что на рубеже XX и XXI вв. у значительной части населения изменилась структура продуктового набора: увеличилось потребление хлеба, круп, макаронных изделий, кулинарных жиров и картофеля при уменьшении

потребления всех продуктов животного происхождения. Указанные изменения, обусловленные ухудшением экономического положения, свидетельствуют о вынужденной «вегетарианизации» питания с параллельным увеличением распространенности железодефицитных анемий, витаминной, белковой и белково-энергетической недостаточности.

Религиозные причины. Значительное место в каждой религии занимает обрядовая сторона, включающая и особенности питания. Постоянного вегетарианства придерживаются адвентисты седьмого дня (протестантская церковь христианства), секта христововеров (постников), джайнисты (религия, возникшая в VI в. до н. э. в Индии), буддисты – преимущественно священнослужители и монахи, индуисты – в основном брахманы (жрецы), общество Сознания Кришны (кришнаиты) и т. д. (более подробно см. главы 9–11).

Принято считать, что среди народов Индии, большинство которых исповедует индуизм, распространено вегетарианство. Однако вегетарианского питания, точнее лактовегетарианского, придерживаются по религиозным причинам в основном индуисты высших каст (см. главу 9). Чем ниже в кастовом отношении человек, тем менее строго он соблюдает вегетарианство, употребляя при наличии материальных возможностей мясо коз, овец, свиней, птиц, рыбу, яйца, но не говядину (крупный рогатый скот в Индии – священные животные). В Восточной Индии даже представители брахманских каст позволяют себе есть мясо птиц, рыбу, яйца, но не мясо крупного рогатого скота. Редко соблюдают вегетарианство буддисты, например коренное население Шри-Ланки – сингалы, которые едят говядину, баранину, рыбу и другие животные продукты (см. главу 11).

Строго вегетарианское питание (веганство) характерно для большинства дней соблюдения постов, предписанных православной церковью. Однако, во-первых, вне дней постов употребление мясных и других животных продуктов не возбраняется. Более того, в течение недели мясоеда допустимо есть мясо по средам и пятницам, относящимся к постным дням. Во-вторых, имеется немало дней постов, когда разрешено употребление рыбы, рыбных продуктов и нерыбных морепродуктов. Таким образом, вегетарианское питание в православном христианстве не является постоянным.

В Ветхом Завете сказано, что в первое время по сотворении мира мясо животных не было дозволено человеку для употребления в пищу. После потопа этот запрет был снят, хотя с рядом ограничений, что отразилось в иудаизме в разделении представителей животного мира на «чистых» и «нечистых» (см. главу 7). В Новом Завете только в «Послании к римлянам» апостолом Павлом сказано:

«Царство Божие не пища и питье, но праведность и мир и радость во Святом Духе... Ради пищи не разрушай дела Божия: все чисто, но худо человеку, который ест на соблазн. Лучше не есть мяса, не пить вина...» (К римлянам, 14:17, 20–21). Слова апостола Павла имеют рекомендательную, а не обязательную для выполнения направленность. В других книгах Нового Завета нет указаний на нежелательность потребления мяса.

Морально-этические причины. Вегетарианство как философское учение зиждется на своеобразной нравственной и этической основе. Его сторонники убеждены: питание растительной пищей ведет к более чистой жизни и служит этапом восхождения человека к идеалу. Этический аспект этого учения основывается на жалости к животным, сочувствии к страданию, которое они испытывают, когда за ними охотятся или их убивают на бойнях. В этом подходе к вегетарианству есть своя доля правды и логики.

Сформулировано положение о морально-этической необходимости вегетарианства. «Для того чтобы накормить себя, не обязательно убивать. Если Вы с такой легкостью убиваете животных, то и убийство людей в братоубийственных войнах становится для Вас естественным. Переделайте самого себя, и мир изменится». Распространены ссылки на великих людей-гуманистов, которые по морально-этическим соображениям были вегетарианцами: Жан-Жак Руссо, Махатма Ганди, Лев Толстой и другие. Однако редки упоминания о том, что многие изверги человечества тоже были вегетарианцами, например Адольф Гитлер.

Историко-биологические причины. При обосновании вегетарианства некоторые авторы обращаются к питанию древнего человека и даже обезьян. Считается, что современный человек прочно унаследовал приспособленность к определенному пищевому рациону от своих далеких предков.

Первые обезьяны произошли от мелких насекомоядных животных. Большинство современных обезьян не является абсолютными вегетарианцами. Хотя у обезьян преимущественный корм – растения, но наряду с ними они охотно поедают насекомых, яйца птиц и даже мелких животных.

Антропологи и археологи утверждают, что предки человека в течение десятков и сотен тысяч лет питались смешанной пищей. Последнее характерно и для тех племен Индонезии, Филиппин, ряда стран Африки, которые совсем недавно находились на первобытном уровне. Установлено, что пищевой рацион человека эпохи позднего палеолита (40 000–12 000 лет тому назад) составляли дикорастущие фрукты, овощи, листовые растения, корни, орехи, а также нежирное мясо. Зерновые и молочные продукты в питании практически отсутствовали. Смешанное питание древнего человека доказывает и химический состав копролитов (окаменевшего кала), найденных на палеолитических стоянках.

Споры вокруг питания первобытного человека во многом обусловлены климатогеографическими районами его проживания. По одним данным, тысячи лет назад люди питались скудно, преимущественно растительной пищей и лишь редко ели мясо. По другим данным, наши далекие предки эпохи позднего палеолита потребляли много животного белка за счет мяса, что могло способствовать быстрому физическому развитию и половому созреванию. Общим является то, что при анализе останков древних людей у них выявлены болезни, обусловленные неправильным питанием, в частности авитаминозы, а продолжительность жизни их (в среднем 26 лет) была намного ниже, чем в наименее развитых странах наших дней. Следовательно, нет оснований идеализировать питание древних людей и рекомендовать современному человеку вернуться к питанию далеких предков.

Медицинские (оздоровительные) причины. Сторонники вегетарианства утверждают, что их рацион способствует здоровому образу жизни и профилактике различных болезней. Наука о питании оценивает вегетарианство с учетом его вида, соответствия физиологическим потребностям различных возрастных и профессиональных групп населения, состояния организма и других факторов.

Для пищевых рационов строгих вегетарианцев (веганов) характерен недостаток полноценных белков и соответственно незаменимых аминокислот, витаминов В₂, В₁₂ и D. Хотя содержание кальция, железа, меди и цинка количественно может быть достаточным, но усвояемость этих минеральных веществ из растительной пищи низкая. Например, железо лучше всего усваивается из мяса и мясных продуктов, несколько хуже – из рыбы. Поэтому у вегетарианцев нередко железодефицитные состояния, включая анемию. Повышенное содержание пищевых волокон в питании веганов имеет не только положительное, но и отрицательное действие, так как уменьшает усвоение минеральных веществ и ряда витаминов. Известно, что по содержанию и полноте усвоения лучшими источниками кальция являются молочные продукты.

С учетом изложенного строгое вегетарианство нельзя считать рациональным для растущего организма. Дети и подростки из семей веганов нередко отстают от своих сверстников по физическому развитию, у них чаще наблюдаются проявления пищевой недостаточности. Организм взрослого человека может адаптироваться даже к постоянному веганству и функционировать, хотя и не на оптимальном уровне. Для беременных и кормящих грудью матерей длительное строгое вегетарианство чревато ослаблением организма, возникновением железодефицитной анемии, а также заболеванием костей – остеопорозом в результате дефицита в пище легкоусвояемого кальция и витамина D.

Веганство не может обеспечить повышенную потребность в легкоусвояемом кальции и у пожилых людей, особенно женщин в период менопаузы (прекращения менструаций) и постменопаузы, когда велика опасность развития такого заболевания костей, как остеопороз.

При многих заболеваниях приспособительные возможности организма могут оказаться недостаточными в условиях строго вегетарианского питания, а при ряде заболеваний необходимо повышенное потребление полноценного белка (в период выздоровления после тяжелых инфекций, при обширных хирургических вмешательствах, травмах, ожоговой болезни, некоторых заболеваниях органов пищеварения и т. д.), которое не может обеспечить веганство. Это относится и к лицам тяжелого физического труда или интенсивно занимающихся спортом.

В отличие от веганов, у лактоовоовегетарианцев имеет место меньший дефицит пищевых веществ. Последний касается витамина В₁₂, железа, отчасти цинка и меди, так как молоко и молочные продукты бедны этими пищевыми веществами. Для лактоовоовегетарианцев возможен только дефицит железа в связи с низким его усвоением из яиц. В целом лакто– и тем более лактоовоовегетарианство не противоречит современным принципам здорового питания.

В старости не рекомендуется резкая перестройка привычного питания, но нестрогий лактовегетарианский рацион (с акцентом на кисломолочные продукты) весьма полезен в этом возрасте. Это не исключает и небольшого содержания мяса и особенно рыбы в питании пожилых и старых людей, а делает его более полноценным. По данным Института геронтологии АМН Украины, только 9 % долгожителей (лиц старше 90 лет) были в течение жизни лактовегетарианцами, а остальные употребляли всю жизнь смешанную пищу, включающую мясо.

Вегетарианское питание имеет свои положительные стороны в связи с высоким содержанием витамина С, каротиноидов, калия, магния, пищевых волокон, а при веганстве – малым содержанием насыщенных жирных кислот и отсутствием холестерина. Однако молочные продукты и яйца (при лакто– и лактоовоовегетарианстве) могут быть большим источником жиров вообще и насыщенных жирных кислот в частности, а также холестерина, чем мясные продукты. Строго вегетарианское питание с преобладанием мучных и других изделий из зерна, орехов, сахара, меда и иных богатых углеводами продуктов при избыточной энергоценности рациона способствует ожирению не меньше, а подчас и больше сравнительно со смешанным питанием. Таким образом, избыточное потребление любых пищевых продуктов может неблагоприятно влиять на обмен веществ и состояние организма. Разумеется, это относится и к мясу, и мясным продуктам.

Сторонники вегетарианства как оздоровительного питания считают, что мясо неблагоприятно влияет на организм в связи с образованием из белков мяса мочевой кислоты, аммиака и других веществ, которые нарушают функцию центральной нервной системы и перегружают деятельность печени и почек из-за необходимости

обезвреживания и выделения из организма этих веществ. Однако доказано, что мнение о вредности мяса при рациональном (то есть не избыточном) его потреблении научно несостоятельно. Это относится и к отдельным веществам, образуемым из мяса.

Какое количество потребляемого мяса считать рациональным? Для человека молодого и среднего возраста с умеренной физической активностью отечественная наука о питании рекомендует, около 150 г мяса животных и птиц и мясных продуктов в день. В приказе Министерства здравоохранения России (2003) определена дневная норма мяса и мясных продуктов в диетах для взрослых, находящихся в больницах, а именно: в стандартной диете – 130 г, в высокобелковой диете – 180 г, в низкокалорийной диете (при ожирении) – 120 г, в низкобелковой диете (при болезнях почек и др.) – 50 г.

В книге М. Хамма «Здоровое питание с мясом и без него» (2001) представлена позиция Немецкого общества питания в отношении разумного потребления мяса взрослым человеком: 120–150 г 3–4 раза в неделю. Это не обязанность и не верхняя граница, а всего лишь ориентировочная величина, при которой мясо в составе сбалансированного по всем продуктам рациона вносит свой вклад в обеспечение организма необходимыми пищевыми веществами.

По мнению М. Хамма, полноценное питание возможно без мяса, но требует правильной комбинации продуктов. Он пишет: «Если вы из каких-либо соображений отказались от мяса, то молоко и молочные продукты, рыба и яйца не должны исключаться из рациона, так как они обеспечивают вас жизненно важными питательными веществами, которых недостаточно или совсем нет в растительной пище.

Автор допускает при определенных условиях строгое вегетарианство, но рассматривает его как критическое для здорового питания и явно нежелательное для групп риска – детей, беременных и кормящих грудью матерей, спортсменов и т. д.

Отметим, что при ряде заболеваний мясо животных и птиц, а также рыбу действительно исключают из диеты на короткий или продолжительный срок: при подагре, почечнокаменной болезни с уратурией (соли мочевой кислоты), почечной недостаточности и др. Разгрузочные дни строгого вегетарианства являются составной частью лечебного питания при некоторых заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек, при ожирении и др.

Вегетарианская направленность питания предусмотрена в комплексе лечебно-профилактических мероприятий при атеросклерозе и ишемической болезни сердца, артериальной гипертензии, сахарном диабете 2-го типа, ожирении, заболеваниях кишечника с запорами и других болезнях. Однако во всех этих случаях в пищевые рационы входят в определенных количествах и животные продукты, включая рыбу и мясо. Примером являются опубликованные в 2007 г. результаты многолетних крупномасштабных исследований, проведенных в США по программе «Диетические подходы к предупреждению гипертензии». Вытекающая из результатов этих исследований диета основана на растительных и нежирных молочных продуктах, но с включением морской рыбы и умеренным ограничением мяса и яиц.

Такова неоднозначная медико-гигиеническая проблема вегетарианского питания. В целом для здоровых трудоспособных людей оптимальным является смешанное питание с широким использованием свежих овощей и плодов и различных вегетарианских блюд, а также отказом от избыточного потребления мяса и мясных продуктов. Строго вегетарианское питание рекомендуется во время постов в православии только в течение недель или отдельных дней недели. В остальные недели и дни года пища, включающая мясо и мясопродукты, не возбраняется. Кроме того, в отдельные дни постов допустимо потребление рыбы, пищевая ценность которой рассмотрена ниже. Поэтому можно полагать, что строгое вегетарианское питание в дни постов не должно нанести ущерб здоровью большинства людей. В какой-то мере на это указывает и многовековой опыт соблюдения постов миллионами православных христиан.

О рыбе как части постной пищи и продукте питания

Почему рыба, в отличие от мяса, отнесена к постной пище? На этот вопрос имеются лишь косвенные, а не прямые ответы. Одно из объяснений отношения к рыбе как к более чистой пище заключается в том, что во время потопа Божья кара не коснулась именно обитателей вод. Вместе с тем архимандрит Никифор в Библейской энциклопедии (1891) пишет, что рыба широко использовалась в питании евреев «во время земной жизни Господа Иисуса». Автор указывает, что «изображение рыбы долгое время служило выразительною эмблемою для христиан первенствующей Церкви». В Евангелии от апостолов Матфея, Марка, Луки и Иоанна отображено чудесное насыщение тысяч людей несколькими ячменными хлебами и рыбами, осуществленное Иисусом Христом.

Выделим еще одну сторону, связанную в прошлом с отношением к рыбе. В Древней Греции поэт Элиан писал: «Если кто любит рыбу больше других кушаний, того народ превозносит похвалами как человека благородного, а кто охотнее употребляет мясную пищу, того считают за низкого». Корни такого подхода к рыбе раскрывает древнегреческий писатель и историк Плутарх. Он утверждал, что, в отличие от мяса животных, рыбу можно употреблять в пищу, так как рыбы, живущие в воде, чужды человеку. На животных, которые вдыхают тот же воздух и пьют ту же воду, что и люди, нельзя предъявлять особых прав и отнимать у них жизнь.

Следует учитывать, что рыба – один из древнейших символов, многозначный по своему содержанию, существовал задолго до возникновения христианства. В древности этот символ означал плодородие, обновление жизни, силу воды, где зародилась жизнь. Позднее рыба как символ стала атрибутом (существенным признаком, неотъемлемым свойством объекта) богинь-матерей как прародительниц, затем богов и богинь любви и плодородия. Рыба с хлебом и вином была священной (часто поминальной) трапезой во многих религиях.

В иудейской религии во время вечерней новогодней трапезы традиционными блюдами являются голова рыбы, чтобы быть «во главе, а не в хвосте жизни», и сама рыба как символ плодovitости. На рыбные блюда говорят благословение: «Да будет воля Твоя, чтобы мы плодились и размножались, как рыбы». В новогодний праздник включен иного смысла ритуал, связанный с рыбой. Рекомендовалось идти на берег какого-нибудь водоема, чтобы совершить обряд, который заключался в вытряхивании карманов и отряхивании одежды, что символизирует «очищение от грехов». Иудейские богословы рекомендовали совершать этот обряд у водоема, в котором имеется рыба. Она должна была служить человеку напоминанием о его судьбе и побуждать к покаянию, ибо, как человек властвует над рыбой, ловя ее сетью, так и человека улавливает «роковой невод» суда Господа.

В начале нашей эры греки-христиане, гонимые за веру римлянами, вместо креста использовали символ рыбы. Часто маленьких рыбок, сделанных из камня, металла, дерева или перламутра, носили на шее. Грек-христианин, приезжавший в незнакомое поселение, искал на стенах домов изображение рыбы, означавшее, что здесь он найдет братьев по вере, приют и еду. Римлянам было невдомек, почему это греки полюбили рыбу, а между тем под этим символом они прятали самого Иисуса Христа. «Рыба» по-гречески «ихорис», и если рассматривать это слово как аббревиатуру (слово, образованное первыми буквами других слов), то получается Иисус Христос, Божий Сын, Спаситель.

В последующем у христиан рыба стала означать крещение, бессмертие, воскресение. В христианском церковном искусстве изображение рыбы с вином и корзиной хлеба является символом евхаристии (таинства причащения); три переплетенные рыбы означают крещение под знаком Святой Троицы; три рыбы с одним хвостом символизируют единство Троицы – Отца, Сына и Святого Духа. Любопытно, что головной убор христианских епископов – митра – это не что иное, как изображение рыбы.

Таковы возможные причины дозволенности рыбы в некоторые дни христианских постов. Вне зависимости от религиозных пищевых предписаний были попытки создания особого вида вегетарианства – с включением в рацион блюд из рыбы. Однако такое питание,

получившее название песковегетарианство, выходит за рамки истинного вегетарианского питания.

В повседневном питании восточных славян рыба занимала большее место, чем мясо. Это связано с тем, что еще со времен Киевской Руси рыба была более доступным для народа продуктом, а впоследствии, после принятия христианства, рыбная пища допускалась в некоторые дни постов.

В книге «Домострой», называемой памятником русской средневековой литературы, есть раздел «Советы на весь год, что к столу подавать». В этом разделе указаны рыбные изделия и блюда, рекомендуемые в многодневные посты православного календаря. Например, в пост, когда разрешена рыба, к столу подается «капуста кислая с сельдями; икра различная; белужья спинка вяленая; лососина с зубчиками чеснока;... уха назимая с шафраном («назимая уха» – застывший крепкий бульон, желе); уха черная холодная («черная» – из сазана, карася, карпа); уха рядовая горячая («рядовая» – самым простым образом сваренная); уха из окуней опеканная («опеканная» – из предварительно печенной рыбы)... А в промежутка между разных ух подаются караваи тельного (рыба без костей, филе, часто рубленое с луком и приправами, варилось или запекалось); пироги с сига́ми да с сомом...

Многие русские рыбные блюда не имеют аналогов у других народов. Некоторые кушанья из рыбы вышли из употребления, но рыбный стол дополнили блюда из других национальных кухонь, например котлеты, разнообразные консервы из рыбы, новые виды морской рыбы. В последние годы в городах России в моду вошло японское блюдо из сырой или полусырой рыбы – суши (правильней – «суси»). В то же время мясо и мясные продукты существенно потеснили рыбный стол, что нельзя признать рациональным в питании. Поэтому перейдем к оценке рыбы как продукта питания.

Рыба обладает высокой пищевой ценностью и по ряду показателей превосходит мясо животных. Рыба – важный источник полноценного белка со сбалансированным составом незаменимых (не образующихся в организме) аминокислот. Количество белка в рыбе такое же, как в полужирном твороге, и в среднем на 15 % меньше, чем в говядине. Сравнительно с мясом животных в рыбе почти в 5 раз меньше соединительной ткани. Поэтому рыба быстрее, чем мясо,

варится, жарится и легче переваривается, а в лечебных диетах, в которых разрешено только измельченное мясо, рыбу используют куском. Белок рыбы лучше, чем мясной, усваивается.

Содержание витаминов группы В в рыбе такое же или несколько меньше, чем в мясе животных, а витаминов А и D больше, особенно в печени рыб. В рыбе имеются разнообразные минеральные вещества. Особенно богата йодом, фтором, цинком и другими микроэлементами морская рыба. И только железа в рыбе маловато, и усваивается оно хуже, чем из мяса. По сравнению с мясом в рыбе меньше экстрактивных веществ, придающих вкусовые свойства продукту. Поэтому рыба обладает некоторой приедаемостью, которую можно сгладить кулинарным применением пряностей, пряных овощей и приправ.

Особого внимания заслуживают жиры рыб. Количество жира зависит от вида рыбы, сезона улова и других факторов и поэтому колеблется в широких пределах, чаще всего – от 2 до 12 %, что меньше, чем в мясе животных. Жиры рыб, в отличие от жиров животных, легче перевариваются и обладают особой биологической ценностью, так как содержат полиненасыщенные кислоты (ПНЖК), которые подразделяют на два вида: Омега-3 и Омега-6.

ПНЖК являются незаменимыми пищевыми веществами, влияющими на различные стороны жизнедеятельности организма. До недавнего времени считалось, что источником незаменимых ПНЖК являются в основном растительные масла, которым придают большое значение в диетической профилактике атеросклероза и ряда других заболеваний.

В конце XX в. возникло новое направление в науке о питании, связанное с изменением представления о роли ПНЖК рыб. Начало этому направлению положили сообщения о меньшей частоте сердечно-сосудистых заболеваний у групп населения, потребляющих много морской рыбы. Например, японские врачи показали, что смертность от сердечно-сосудистых заболеваний на острове Окинава намного ниже, чем в тех районах Японии, где рыбы потребляют в 2–3 раза меньше. Обратная зависимость между количеством рыбной пищи и смертностью от ишемической болезни сердца обнаружена в Дании, Финляндии, Нидерландах, Италии, США и других странах. Установлено, что это явление обусловлено прежде всего жировым

составом рыбы. Оказалось, что в жирах морских рыб содержатся такие ПНЖК, как Омега-3, которых нет ни в подсолнечном, ни в кукурузном маслах, содержащих ПНЖК Омега-6. Рыбные ПНЖК нормализуют некоторые стороны жирового (липидного) обмена при атеросклерозе, положительно влияют на противосвертывающую систему крови, что важно в диетотерапии ишемической болезни сердца и атеросклероза сосудов головного мозга, а также способствуют снижению повышенного давления при артериальной гипертензии.

В лечебном питании используют жирную рыбу и препараты – концентраты ПНЖК рыб. Биологически активными ПНЖК Омега-3 богаты сельдь, скумбрия, ставрида, сардина, нототения, тунец, лосось, печень тресковых рыб. Положительное влияние на обмен веществ способно оказать постоянное потребление 300–500 г жирной рыбы в неделю в любой кулинарной обработке (кроме жаренья) или консервированной. Это составляет 3–6 рыбных блюд в неделю.

Новые данные о пищевой ценности жирной морской рыбы вызвали рыбный бум в ряде стран. В США в последние 10–15 лет потребление рыбы возросло, а мяса животных – уменьшилось. Изменение под влиянием медицинских рекомендаций спроса населения вызвало рост рыбных ресторанов, а в закусочных стали готовить не только мясные «гамбургеры», но и рыбные «фишбургеры». Вспомним, что в 1960–1970-х гг. в общественном питании СССР два дня в неделю были объявлены «рыбными» с исключением мясных блюд. Это нововведение было обусловлено только экономическими причинами – дефицитом мяса, но с позиций науки о питании замена мяса рыбой даже на два дня вполне разумна, хотя и не должна быть насильственной. Надо отметить, что для «рыбных дней» советское правительство избрало вторник и четверг, чтобы избежать идеологически нежелательного совпадения с днями православных постов по средам и пятницам.

Биологические точки приложения ПНЖК рыб иные, чем у подсолнечного и ряда других растительных масел. В частности, ПНЖК этих продуктов действуют на различные стороны жирового обмена в организме. На Руси в рыбной кухне издавна применялись растительные масла: оливковое (прованское), маковое, конопляное, ореховое, а с середины XIX в. – подсолнечное. В медико-биологическом аспекте такое сочетание продуктов способствует

сбалансированности разных ПНЖК в пище. По пищевым предписаниям церкви рыба и растительные масла отнесены к постной пище. Разумеется, религиозные предписания не имели в виду биологические эффекты ПНЖК на организм, открытие которых относится к современным достижениям диетологии. Но вне зависимости от причин включения рыбы и растительных масел в постную пищу эти предписания объективно оправданы.

Представленные сведения о пищевой ценности рыбы не следует воспринимать как призыв к отказу от мяса, которое по одним показателям существенно уступает рыбе, а по другим – превосходит ее. Важно разумное сочетание этих продуктов в питании.

Об отклонениях от сбалансированного питания

Научные данные о потребности организма в пищевых веществах и взаимосвязи между ними обобщены в учении о сбалансированном питании. Согласно этому учению, для хорошего усвоения пищи и жизнедеятельности организма необходимо его снабжение оптимальным количеством всех пищевых веществ в определенных соотношениях. Особое значение придается сбалансированности незаменимых составных частей пищи, которых насчитывается более 50 (аминокислоты, некоторые жирные кислоты, витамины и др.). Нормы питания для различных групп населения, составление пищевых рационов для здорового и больного человека, разработка новых продуктов – все это основано на учении о сбалансированном питании.

По предписаниям православной церкви, в течение года предусмотрены дни и недели употребления постной пищи, которые чередуются с днями и неделями, когда разрешена скоромная пища, то есть допустимы любые продукты. Сами многодневные посты имеют разные пищевые предписания: от голодания до только растительной пищи в вареном или невареном виде или растительной пищи в сочетании с рыбой и растительным маслом. Естественно, что содержание в рационе пищевых веществ будет изменяться в дни соблюдения разных предписаний постов. Это не обязательно сочетается с изменением энергоценности (калорийности) питания, так как за счет растительной пищи можно создать рацион, который удовлетворяет или даже превышает потребность организма в энергии. Кроме немногочисленных дней строжайшего поста (голодания) и сухоядения, питание во время постов сопровождается главным образом увеличением потребления одних пищевых веществ и уменьшением других, что неизбежно нарушает сбалансированность питания.

Учение о сбалансированном питании сохраняет свое значение и в настоящее время, но некоторые его положения подвергнуты пересмотру. Это относится, прежде всего, к вытекающему из теории сбалансированного питания представлению об идеальной пище,

которая наиболее полно возмещает использованные организмом пищевые вещества. Признано, что постоянное питание «идеальной» пищей способствует метаболической гиподинамии – своеобразному снижению активности систем, обеспечивающих обмен веществ. Это явление можно условно сравнить с мышечной гиподинамией, связанной с низкой физической активностью и ведущей к детренированности мышц.

По мнению академика А. М. Уголева, постоянное идеально сбалансированное питание создает такие комфортные условия для обмена веществ, которые не являются оптимальными для жизнедеятельности человека. В пределах коротких периодов времени (дни и, возможно, недели) отступления от сбалансированного, идеального питания могут быть физиологичными для поддержания высокого уровня активности органов и систем, обеспечивающих усвоение пищи. При этом правило равенства расхода и поступления пищевых веществ сохраняет свое значение для более длительных периодов времени, что предупреждает возникновение болезней недостаточного и избыточного питания.

Таким образом, с одной стороны, соблюдение пищевых предписаний постов вызывает отклонения от сбалансированного питания, с другой – для многих людей эти отклонения целесообразны с учетом современных взглядов на значение периодической разбалансировки питания.

Все сказанное не означает, что отклонения от сбалансированного питания вне зависимости от постов, а для верующих – во время постов, особенно многодневных, полезны всем людям и в разных условиях их образа жизни. Ведь потребность конкретного человека в пищевых веществах и энергии зависит от пола, возраста, характера труда, наследственных особенностей обмена веществ, состояния здоровья и других факторов. Например, для больного сахарным диабетом, которому вводят инсулин, отклонения от сбалансированной диеты, а тем более голодание или прием пищи один раз в день, чреваты грозными осложнениями. Даже здоровые люди в силу индивидуальных особенностей обмена веществ по-разному реагируют на смену привычного питания, и переход на постную пищу из одних растительных продуктов может вызвать у них ухудшение самочувствия и работоспособности.

Отклонения от сбалансированного питания нельзя распространять на маленьких детей, прежде всего – грудных, беременных женщин и кормящих матерей, людей с некоторыми заболеваниями, спортсменов в период состязаний и т. д. Сама возможность для некоторых людей отступления от соблюдения поста предусмотрена православной церковью (см. главу 2). В начале данной главы нами отмечено, что некоторые авторы искажают религиозный смысл поста, рассматривая его как специальную «оздоровительную диету». В ряде подобных публикаций утверждается, что многодневные посты «спланированы» сообразно сезону года. Например, сотрудник Института питания РАМН М. М. Гурвич подчеркивал, что «посты очень грамотно готовили весь организм к смене времени года: Великий пост готовил его к лету, к переходу на новые продукты, Успенский пост – переход к осени, Рождественский – к зиме».

Подобные утверждения беспочвенны. Надо учитывать, что даты многодневных постов связаны с важнейшими событиями и праздниками христианства и поэтому бесполезно искать в них «сезонную запланированность». Сами основатели православного культа жили в Византии, где времена года климатически не совпадают с российскими. Наиболее древние православные церкви поныне находятся в южной части мира. Поэтому с точки зрения питания даты многодневных постов оказались не очень удобными для православных в России, о чем свидетельствуют рассуждения известного русского агронома и публициста XIX в. А. Н. Энгельгардта: «Предусмотренные православной церковью посты, применительно к русскому сельскохозяйственному календарю, привели к тому, что в России постные дни выпадали, как правило, на период самых трудных работ. Так, Петров пост совпадает с самым благоприятным временем для тяжелых земляных работ. Да и пост-то самый неудобный, потому что в это время даже огородные овощные культуры еще не поспели, а прошлогодние запасы уже на исходе. Наступил июльский мясоед, и, казалось бы, тут крестьянин, занятый трудными сельскохозяйственными работами, может разговеться, но без вреда для своего хозяйства сделать этого он не может: мясо к этому времени еще „не поспело“. Судите сами, бараны и овцы еще не выросли, скот вообще не вполне отъелся, да и сохранить мясо, даже посоленное, в жаркое летнее время практически невозможно. Но вот скотина

отъелась, однако вновь начавшийся пост (Успенский) снова отодвигает от крестьянского рта миску с жирными щами. А мясо ему бы, кстати, ведь это время тяжелых полевых работ, уборки урожая, хлебной жатвы».

Критической оценки требует утверждение, согласно которому однодневные посты выполняют роль разгрузочного питания в недельном цикле, а многодневные – в годовом. Однако разгрузочные диеты назначают только больным людям для облегчения функций пораженных органов и систем, выделения из организма скопившихся продуктов нарушенного обмена веществ, уменьшения поступления с пищей энергии. Целенаправленные, различные по составу продуктов и пищевых веществ разгрузочные диеты применяют при заболеваниях сердечно-сосудистой и пищеварительной систем, почек, подагре, ожирении и т. д.

От чего же следует «разгружать» здоровых людей? Нередко утверждают, что их организм надо очищать от «шлаков» – скопившихся ненужных и вредных веществ. Но что собой представляют шлаки и где они находятся в организме? На этот вопрос конкретный ответ не дается. Правы современные философы и социологи, говоря, что человек даже XXI в. не может обойтись без мифов. Наверно, ему так легче жить: вот он сделает разгрузочный день и выведет из организма все «шлаки». Но тем и отличается здоровый человек от больного, что в здоровом организме имеется чуткая биохимическая система, в ней все на ходу, все сбалансировано до долей процента, в ней не задерживаются излишние для биохимической кухни продукты обмена веществ. Когда они появляются, их выводят из организма клетки печени и почек. А просто так находиться в нашем теле и ждать, когда его оттуда вычистят, лишнее вещество не может. Другими словами, никаких «шлаков» в здоровом организме нет.

Питание в дни постов нельзя считать разгрузочным и по другим причинам. Например, известно, что некоторые люди за эти дни больше прибавляют в весе, нежели худеют, так как употребляют много такой постной пищи, от которой легко полнеют. Постная пища может быть перегружена сахарозой и другими углеводами, а при наличии в ней соленых овощных и рыбных продуктов в рационе будет много поваренной соли. Таким образом, периодически возникают даже нагрузки на отдельные звенья организма, обеспечивающие обмен

веществ. Это положение относится и к органам пищеварения: при соблюдении постов для чувства сытости иногда потребляют большой объем растительной пищи, нередко в сыром виде, что не может давать разгрузку желудочно-кишечному тракту.

Изменения питания в течение года, создаваемые постами, избавляют организм от монотонности сбалансированного питания. И здесь речь идет не об отдыхе или разгрузке организма, а о его своеобразных нагрузках, активации его природных возможностей сообразно с человеческим естеством. Не буквальное копирование, а сходный подход к питанию доступен и полезен людям разных вероисповеданий и атеистам. Однако всегда следует помнить об индивидуальных чертах человека: одними людьми периодическая перестройка питания переносится легко, у других – ухудшает самочувствие.

Наконец, нельзя забывать, что переход к разговению после многодневных постов часто не имеет ступенчатого, постепенного характера, а скорее является тяжелой нагрузкой, выходящей за рамки разумных изменений сбалансированности питания.

Очень здоровый организм способен выходить из обильных застолий и возлияний после многодневного поста только с лишними килограммами веса возможным «синдромом Фамусова», суть которого – «ешь три часа, а в три дня не сварится» – прекрасно описана А. С. Грибоедовым в «Горе от ума». У людей послабее может быть масса осложнений со стороны органов пищеварения (особенно при хроническом холецистите, желчнокаменной болезни, хроническом панкреатите), сердечно-сосудистой системы (особенно при артериальной гипертензии, хронической сердечной недостаточности), а также других органов и систем.

Отец Георгий, священник храма Тихвинской Иконы Божией Матери специально выступил в «Российская газета» (17.04.2008) со своего рода пищевым предупреждением перед началом Пасхальной недели после длительного поста: «Выходить из поста, разговляться нужно постепенно. Не следует на Пасху наедаться, ведь это тоже грех, чревоугодие. Яиц лучше есть поменьше, они создают тяжесть в желудке, а тяжесть желудочная мешает мыслям быть ясными. И хотя православная церковь никого в Пасхальный день не осуждает, ведь это

праздник, лично для себя следует всегда устанавливать рамки дозволенного и в еде, и в поведении, и в мыслях, и в словах».

О биологически активных добавках (БАД) к постной пище

БАД – это природные или идентичные им биологически активные вещества, предназначенные для непосредственного приема (в виде таблеток, капсул и т. д.) или введения в состав продуктов. За рубежом БАД называют «диетическими добавками» или «биодобавками». В России БАД официально отнесены к категории пищевых продуктов, с чем по отношению ко многим БАД трудно согласиться. Количество БАД постоянно растет, они широко пропагандируются средствами массовой информации, причем реклама часто имеет только коммерческую направленность при псевдонаучном ее характере. БАД подразделяют на три основные группы: 1) нутрицевтики; 2) парафармацевтики; 3) пробиотики и пребиотики.

Нутрицевтики – это БАД, применяемые для направленного изменения состава пищи: доведения содержания пищевых веществ (аминокислот, незаменимых жирных кислот, витаминов, минеральных веществ и др.) до того физиологического уровня, который соответствует потребностям отдельных людей и групп населения.

Парафармацевтики – это БАД, рекомендуемые для укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний, их получают из лекарственных растений, продуктов моря и пчеловодства и иных источников. Само слово «парафармацевтики» означает что-то, расположенное около лекарств. Но в отличие от лекарств, парафармацевтики должны только физиологически, а не фармакологически воздействовать на органы и системы. Однако характер воздействия на организм человека биологически активных веществ многих парафармацевтиков неизвестен. Более того, нередко действующие на организм вещества этих БАД вообще не определены. Все это создает простор для фальсификации парафармацевтиков на фоне рекламы об их «уникальном» значении в профилактике и даже лечении множества болезней.

Только незначительная часть парафармацевтиков прошла клиническую проверку по принципам доказательной медицины. Кроме того, государственная регистрация этих БАД не гарантирует

отсутствия у них побочных эффектов. Особенно осторожно надо относиться к парафармацевтикам, содержащим малоизученные экзотические компоненты (африканские, тибетские, индонезийские и прочие подобные растения, мумие и т. д.), так как действие их непредсказуемо.

Пробиотики – это микроорганизмы, которые в качестве БАД используют для улучшения состава и функций микробной флоры кишечника, а **пребиотики** – это различные вещества, стимулирующие рост и активность полезной микрофлоры кишечника.

Обратим внимание на Федеральный закон России о рекламе (2006), в котором указано на то, что реклама биологически активных добавок не должна: 1) создавать впечатление о том, что они являются лекарствами и обладают лечебными свойствами; 2) побуждать к отказу от здорового питания.

По многим причинам в питании современного человека имеет место дефицит ряда пищевых веществ, особенно из группы витаминов и минералов. Этот дефицит может усиливаться за счет многих дней строго вегетарианского питания в посты православного календаря. Вне зависимости от религиозных предписаний, наука о питании выработала следующую позицию в отношении строгого вегетарианства (веганства): при условии дополнения пищевых рационов препаратами витаминов и минеральных веществ такое питание приемлемо для отдельных групп взрослых людей, несмотря на невысокую пищевую ценность белка веганских рационов.

Выделим два важных положения: 1) дополнение питания поливитаминно-минеральными препаратами не противоречит пищевым предписаниям православия, как и большинства других религий; 2) в подавляющем большинстве этих препаратов содержание витаминов и минералов не превышает верхние допустимые уровни их потребления, и, следовательно, они относятся к БАД-нутрицевтикам.

Примером отечественных сбалансированных и относительно недорогих поливитаминно-минеральных препаратов является Компливит, прием одной таблетки которого 1 раз в день или хотя бы через день желателен в период многодневных постов здоровым людям. Женщинам, планирующим беременность, целесообразен в этот период ежедневный прием поливитаминно-минеральных препаратов. Важно, чтобы в них содержалось до 400 мкг (0,4 мг) фолиевой кислоты,

которую называют «витамином № 1 для будущих мам». Дело в том, что дефицит этого витамина в организме женщины в первые недели беременности может вызывать как пороки развития плода, так и осложнения самой беременности.

При беременности и кормлении грудью рекомендуется дополнять питание специальными БАД-нутрицевтиками: российскими – Компливит «Мама» и Алфавит «Мамино здоровье» или зарубежными Витрум Пренатал, Теравит Прегна, Элевит Пренаталь и др. Если женщина решила соблюдать в это время необязательный для нее многодневный пост, то прием таких витаминно-минеральных препаратов необходим.

Известно, что посты, в том числе многодневные, чаще соблюдают лица старше 50–60 лет. В этом возрасте нередко развивается остеопороз – заболевание скелета, которое характеризуется хрупкостью костей и высоким риском их переломов. В предупреждении развития и прогрессирования остеопороза большое значение имеет обеспеченность организма кальцием и витамином D, которая может снижаться при строго вегетарианском питании в ходе многодневных постов. Отсюда вытекает целесообразность дополнения питания БАД-нутрицевтиками, содержащими физиологические дозы кальция и витамина D, например препаратами Вектрум кальций, Витрум Остеомаг, Кальций-D3-Никомед и др.

Таким образом, не вызывает сомнения положительное значение многих БАД-нутрицевтиков в питании вообще и в период постов, в частности. Однако, во-первых, не следует потреблять избыточные количества (выше физиологических норм питания) тех или иных пищевых веществ за счет БАД-нутрицевтиков: пользы организму от этого не будет, а нарушения обмена веществ и даже заболевания (например, от избытка витамина D) возможны. Во-вторых, нежелательно потребление БАД из порошков высушенных пищевых продуктов вместо натуральных, которые более полезны, вкусны и часто имеют меньшую стоимость, чем БАД.

В отличие от многих БАД-нутрицевтиков, нет оснований для приема в период постов БАД-парафармацевтиков. Особо выделим отрицательную роль тех парафармацевтиков, которые рекламируются как предназначенные для многодневных постов в целях

дополнительного «очищения организма». Приведем примеры таких БАД.

«Времена года». В рекламе сказано: «Для православных христиан наступил Великий пост – время духовного и телесного подвига... Очищению организма и преодолению весеннего упадка сил поможет этот растительный комплекс».

«Овесол». В рекламе сказано: «Весна, Великий пост, время очищения... Для великопостной очистки печени от шлаков удобны таблетки БАД, содержащие желчегонные растения – овес молочной спелости, мяту и володушку».

«Зимняя вишня», «Гепамакс» и «Уронефрин» – БАД из лекарственных трав: расторопши, зверобоя, календулы, бессмертника и др. В рекламе сказано: «Пост полезен мудрым очищением организма, его генеральной уборкой... Но прежде чем в пост ограничить свое питание или приступить к голоданию, нужно очистить кишечник, печень и почки с помощью указанных БАД из целебных трав».

«5 шагов к очищению в Великий пост». Согласно рекламе, телесному очищению организма от накопившихся за зиму шлаков поможет линия «Транзит», включающая 5 БАД из лекарственных растений: «Фито Транзит», «ЖКТ Транзит», «Гепато Транзит», «Цисто Транзит» и «Лимфо Транзит». Эти БАД должны очистить от шлаков желудочно-кишечный тракт, печень, мочевые пути и лимфу. В рекламе сказано: «В Великий пост позаботьтесь о порядке в своей душе, а очищение тела доверьте БАД линии „Транзит“ от компании „Эвалар“».

Обратим внимание на то, что во всех рекламах отсутствуют сведения о конкретной природе шлаков, от которых якобы нужно «очищать» организм, причем особенно в Великий пост.

Рекламные спекуляции на имени Божьем распространяются и на другие БАД-парафармацевтики. Так, реклама БАД «Мумие» звучит так: «Мумие – это Божий дар», который эффективен при онкологических и сердечно-сосудистых заболеваниях, алкоголизме, ожирении, переломах костей, запорах, изжоге и т. д. В рекламе БАД-парафармацевтика «Освященный оздоровительный чай от пьянства» (состоит из лекарственных растений) сказано, что «православное освящение БАД многократно приумножает их целебную силу». Заканчивается реклама так: «Помните: Господь Бог, Пресвятая

Богородица и Святые угодники милостивы ко всем, кто к ним обращается».

Заметим: в связи с отсутствием достоверных данных о медицинской эффективности указанных БАД вряд ли стоит по их поводу обращаться к Богу. Неудивительно, что православные священнослужители критически относятся к БАД, но нередко не разграничивают нутрицевтики и парафармацевтики.

В редакционной статье православного журнала «Фома» (2007, № 6) обращено внимание на рекламные объявления типа «БАД: в здоровом теле – здоровый дух». Такие рекламы, наряду с йоготерапией или экстрасенсорикой, редакция относит к дикой смеси язычества и мистицизма. Одновременно указано, что изречение «в здоровом теле – здоровый дух» – это неправильный перевод древнеримского сатирика Ювенала. На самом деле слова автора должны звучать так: «Хотелось бы, чтобы в здоровом теле был еще и здоровый дух».

Руководитель православного медико-просветительного центра «Жизнь» священник М. Обухов (2008) указывает, что для псевдоцелителей само здоровье человека играет роль приманки. В результате человек проводит время в разговорах о биодобавках, заваливает свой дом их баночками, хотя здоровья от них больше не становится. Но чем хуже состояние здоровья, тем лучше для торговцев «биодобавками для здоровья». М. Обухов пишет: «Здоровье требует разумного отношения и определенной осведомленности, хотя бы отсутствия невежества – главного врага здоровья».

Душеспасительным Центром святого праведника Иоанна Кронштадтского издана книга иеромонаха Анатолия (Берестова) «Удар по здоровью: Православие о современном питании и биодобавках-обольстителях» (2003). На наш взгляд, определение БАД-парафармацевтиков как «обольстителей» исключительно точно характеризует их самих и связанную с ними рекламу.

Третья группа БАД-пробиотики и пребиотики. Их прием, наряду с лекарственными препаратами аналогичной направленности действия (например, пробиотиком «линекс» и пребиотиком «хилак форте»), целесообразен, прежде всего, при наличии данных о кишечном дисбактериозе. Следует подчеркнуть, что дисбактериоз всегда вторичен, то есть он является одним из осложнений различных заболеваний (главным образом органов пищеварения, особенно

кишечных инфекций) или иных воздействий на организм – приема антибиотиков, реже – резких изменений привычного питания или продолжительного голодания. Иногда изменениям кишечной микрофлоры придают роль не следствия, а причины различных расстройств. Это, если проводить сравнение, «лихорадка как причина гриппа». Такой ошибочный подход уводит от поиска истинной причины дисбактериоза и правильного воздействия на него, в том числе соответствующим БАД вне зависимости от дней постов по церковному календарю.

БАД-пробиотики, а иногда и пребиотики вводят во многие кисломолочные продукты – биокефир, бифилин, бифидок, биойогурт, активиа и т. д. Но эти продукты относятся к скоромным, в православные посты их не потребляют.

О голодании

В православном календаре дни строжайшего поста с полным голоданием редки, но и их влияние на организм заслуживает медико-гигиенической оценки.

Полное голодание означает исключение пищи с употреблением воды, абсолютное голодание – исключение пищи и воды. В выражениях типа «проводить голодание фруктовыми соками» или «голодание на хлебе и воде» речь идет об отказе от всякой другой пищи, кроме соков или хлеба, но не истинном голодании. Конечно, в этих случаях возникают резкие отклонения от сбалансированного питания с возможным дефицитом энергии и ряда пищевых веществ.

Цели добровольного полного и абсолютного голодания могут быть различны: религиозные, политические и социальные при конфликтных ситуациях в общественной жизни, оздоровительные (профилактические), лечебные – при острых и хронических заболеваниях. Полное голодание подразделяют на короткое (1–3 суток), средней продолжительности (7–10 суток) и длительное – 2 недели и более. Голодание, применяемое у больных с лечебной целью, называют разгрузочно-диетической терапией (РДТ). Проводят РДТ в течение 10–30 суток, чаще всего – не более 15–20 суток.

Распространено мнение, что голодание очищает организм от «шлаков», а это лежит в основе лечебного эффекта РДТ. Напротив, при длительном и даже средней продолжительности голодании происходит накопление в организме продуктов распада аминокислот и жирных кислот, так как запасы гликогена (резервного источника глюкозы и энергии) в печени и мышцах быстро исчерпываются. Именно эти продукты распада можно назвать жаргонным словом «шлаки», которое стало популярно у любителей нетрадиционного питания, голодания, очищающих организм БАД-парафармацевтиков (см. выше). Голодание не столько «очищает» кишечник, сколько нарушает количественный и качественный состав кишечной микрофлоры, то есть ведет к дисбактериозу.

Положительное действие РДТ, отмечаемое у ряда больных, связано с мобилизацией защитных сил организма, его адаптационных

и компенсаторных резервов вследствие стресса – состояния напряжения, обусловленного голодом. В результате активируются нервная и эндокринная система, особенно надпочечники, которые выделяют гормоны – глюкокортикоиды. Последние способны временно подавлять аллергическое воспаление. Однако прежние представления о возможном благоприятном воздействии голодания на иммунитет не подтвердились. Более того, установлено, что при голодании возможно обострение хронических инфекционно-воспалительных заболеваний горла, носа, почек, половых органов вследствие временного угнетения иммунитета.

Таким образом, при РДТ имеет место не отдых или «очищение» организма, а скорее его «встряска». РДТ эффективна далеко не у всех больных, а при многих заболеваниях она просто противопоказана. Кроме того, при РДТ могут возникать различные осложнения, иногда опасные для жизни, причем индивидуальная реакция на РДТ непредсказуема. Поэтому длительную РДТ применяют в больницах и тогда, когда традиционные методы лечения не дали нужного эффекта.

В современной медицине голодание в течение 1–2 суток применяют при некоторых острых заболеваниях или обострении хронических болезней: остром воспалении поджелудочной железы или желчного пузыря (панкреатите и холецистите), непроходимости кишок, после хирургических операций на органах пищеварения, при сердечной астме и т. д. Например, при беременности не рекомендуется голодание, но при среднетяжелом токсикозе с частыми рвотами беременным вынужденно назначают голод на 1–2 суток. Без крайней нужды кормящие грудью матери должны избегать голодания.

По рекомендуемой в отечественной нетрадиционной медицине методике здоровым людям перед суточным голоданием вечером надо принять слабительное, а утром желательно сделать клизму. В день голодания следует выпивать 1–2 л кипяченой или минеральной воды в 6–8 приемов. Вхождение и выход из голодания проводят без животной пищи. По одним рекомендациям, строго вегетарианский рацион следующего дня после голодания включает салаты из сырых овощей, фрукты, соки, овощной суп, каши с растительным маслом, немного хлеба. По другим рекомендациям, в рационе следующего дня после голодания допустимы кисломолочные продукты (кефир, творог и др.),

но овощи лучше есть в вареном виде. Важно ограничить на следующий день после голодания потребление поваренной соли.

Таким образом, для проведения суточного голодания предусмотрены специальные методики, хотя они различаются по своим рекомендациям. Однако голодание в определенные дни поста верующие проводят без каких-либо подготовительных приемов, а после голодания переходят на обычное питание, подчас обильное, если за днем поста следует праздничная трапеза. Среди верующих прошедших веков не отмечено каких-либо массовых серьезных нарушений со стороны пищеварительного тракта после перехода от голодания к обычному питанию. По статистике, осложнения от обильного приема пищи (острое вздутие желудка, заворот кишок) наблюдались у 1–2 из 100 000 голодавших во время поста, а затем сразу же перешедших к обильному питанию. Таким образом, необходима осторожность в выборе пищи после голодания. Отметим, что при многодневных православных постах, включающих голодание (строжайший пост), за днем голодания обычно следует день строго вегетарианского питания, например во время Великого поста. Поэтому некоторую опасность могут представлять те случаи, когда непосредственно после дня голодания следует праздничный стол. Но повторим еще раз: сама церковь осуждает чревоугодие и обжорство.

В России отказ от государственной атеистической пропаганды привел некоторых людей к увлечению обрядовой стороной православия без вникания в ее религиозную суть. Например, в медицине термин «лечебное голодание» стали заменять на «строгий пост».

Так, на одной конференции прозвучал доклад А. А. Алифанова и А. Н. Кокосова «Значение кратковременных постов для лечения простудных заболеваний». Авторы сообщили об эффективности четырехдневного голодания при простуде, сопровождаемой воспалением верхних дыхательных путей. Вывод авторов: строгий пост полезен при простудах. Это очевидный пример неправильного, но ставшего модным употребления слова «пост». Ведь пост как духовно-религиозный обряд не имеет отношения к медицинским вопросам голодания. Кроме того, многие из нас по собственному опыту знают, что неосложненные простудные заболевания и без голодания проходят через несколько дней.

На другой конференции Л. А. Щенников выступил с докладом «Реабилитация организма с помощью метода сухого поста без жидкости и пищи». Заметим, что строгий пост в православии не включает абсолютного голодания – без воды и пищи.

Врач О. И. Куклина в книге «Профилактика онкозаболеваний и послеоперационная реабилитация онкологических больных» (2004) рекомендует таким больным «диетическую детоксикацию» в виде соблюдения постов с учетом фаз луны, когда применяют абсолютное или полное очищающее голодание. «Голодные посты с учетом фаз луны» можно отнести к образцам околomedicalного и околорелигиозного вздора, причем опасного для состояния здоровья онкологических больных. Против подобных шарлатанских методов лечения злокачественных новообразований резко выступил в православном журнале «Фома» директор НИИ онкологии им. П. А. Герцена академик В. И. Чиссов (2009).

Любопытна и другая крайность в подходах к оценке полного голодания в дни строгих православных постов. Так, А. А. Алифанов в книге «Очищение через пост» (1977) сообщает, что он испробовал разные методы очищения организма голоданием (йога, дзен-буддизм, лечебное голодание, цигун и др.) и пришел к выводу о преимуществах очищения «чистым православным постом». Различия между лечебным голоданием и «чистым постом» автор сгруппировал в следующей таблице.

Характеристика	Содержание	
	Голодание	Чистый православный пост
Цель	Очищение телесное, продление земной жизни	Очищение духовное, приготовление к жизни Небесной
Вера	Вера в исцеляющую силу природы	Вера в милосердие Божие
Отношение к болезни	Преодоление болезненного состояния	Признание полезности некоторого периода болезни для очищения духа
Стабильность	Беззащитность после лечебного голодания перед срывами в диете	Предписания годового круга постов и духовная помощь Церкви
Искушения	Атаки родственников и знакомых на соблюдение голодания	Защитная сила уважения к православной традиции поста
Диета	Разнообразие предлагаемых после голодания диет	Единая и стабильная традиция постов
Доктрина о происхождении болезней	Загрязнение шлаками органов и очищение их голоданием	Злые духи насылают болезни за грехи, исцеление — по молитве и посту — обращение к Богу

На наш взгляд, некоторые представленные выше подходы автора к оценке «чистого поста» с «признанием полезности болезни для

очищения духа», указанием на то, что «злые духи насылают болезни за грехи» и т. д., – это обратная сторона лечения «голодным постом» онкологических больных (см. выше).

Глава 7

Пищевые обряды и традиции в иудаизме

Иудейская религия (иудаизм) сложилась среди евреев в XIII в. до н. э., то есть более 3000 лет тому назад.

Союз древнееврейских племен назывался Израилем и включал племя Иуды. Впоследствии в Палестине возникли Израильское и Иудейское царства. Именно отсюда происходит название иудейской религии. В библейском словоупотреблении Израиль – это совокупность всех евреев. Поэтому вновь образованное в 1948 г. в Палестине государство получило название Израиль.

Главные догматы иудаизма: 1) вера в единого, всемогущего и не уподобляемого образу человека Бога (др. – евр. – Элохим – «Господь»). Бог является причиной всего сущего, творцом неба и земли; 2) вера в бессмертие души, существование загробного царства и посмертное воздаяние; 3) вера в пришествие Мессии (др. – евр. – Машиах – «помазанник») – Божественного Спасителя, посланца Бога, который придет для свершения праведного суда и воздаяния людям по заслугам. В дни Мессии мир будет обновлен. Отметим, что иудаизм является первой монотеистической религией, то есть имеющей одного Бога. Более поздние религии – христианство и ислам – также считают главным объектом культа единого Бога.

Вспомним, что Библия, созданная с XIII в. до н. э. по I в. н. э., состоит из Ветхого Завета и Нового Завета. В иудаизме священной считается только дохристианская часть Библии – Ветхий Завет, а в христианской религии священны Ветхий и Новый Заветы. В иудейской религии Ветхий Завет называют Танах. Это слово образовано из начальных букв древнееврейского обозначения трех разделов Ветхого Завета – Пятикнижие (5 книг Моисея), Пророки и Писания. Совокупность заповедей, данных Богом еврейскому народу через пророка Моисея, а также само Пятикнижие носит в иудаизме название Тора (др. – евр. «закон»). Следовательно, Тора – это часть Ветхого

Завета. Следует подчеркнуть, что именно в Торе изложены принципиальные подходы к пищевым предписаниям иудаизма.

Все книги Танаха, но особенно Тора, лежат в основе Талмуда (от др. – евр. «ламейд» – «учение», «изучение») – многотомного сборника еврейской литературы, который сложился с IV в. до н. э. по IV в. н. э. В Талмуде даны подробные комментарии к Торе и законоположения иудаизма, включая перечень обрядов, праздников, постов, пищевых продуктов ритуальной чистоты, ритуального убоя скота и т. д. Правила и законы Талмуда регламентируют практически все стороны человеческой жизни. С появлением Талмуда окончательно сформировалось иудейское богословское учение.

«Шулхан Арух» – это сборник правил еврейской (иудейской) религиозной и бытовой этики, написанный в XVI в. на основе заповедей Торы и Талмуда. В частности, в книге содержатся четкие указания, касающиеся различных аспектов повседневного и праздничного питания. В процессе адаптации к изменяющимся условиям жизни этот сборник неоднократно перерабатывался и в 1864 г. была издана его краткая, удобная для практического употребления версия «Кицур (краткий) Шулхан Арух».

Сделано немало попыток выделить суть иудаизма. В XII в. знаменитый еврейский ученый Маймонид (его полное имя Моисей Бен Маймон) вывел 13 принципов – символов веры, которые, по его мнению, являются самыми главными в иудаизме.

Эти принципы иудейской веры можно кратко сформулировать следующим образом: 1) Бог – создатель и руководитель существует; 2) Бог один; 3) Бог не имеет телесной оболочки; 4) Бог вечен; 5) иудеи должны поклоняться только Ему одному; 6) общение с Богом происходит через пророков; 7) Моисей – величайший из пророков; 8) Тора имеет Божественное происхождение; 9) Тора как богоданная никогда не утратит своего значения; 10) Бог всеведущ – Он знает о всех поступках людей; 11) Бог наказывает зло и вознаграждает добро в мире этом и последующем; 12) Бог пошлет своего мессию; 13) Бог воскресит умерших.

За многие века существования иудаизма в нем, как и в других мировых религиях, возникали религиозные течения. Например, в VIII в. н. э. выделилась секта *караимов*, признающая только Танах (Ветхий Завет) и отвергающая Талмуд.

В XVIII в. возник *хасидизм* (от слова «хасид» – «любящий Бога») – религиозно-мистическое движение в иудаизме, охватившее сначала еврейское население ряда стран Восточной Европы. Хасидизм утверждал присутствие Бога в повседневной жизни, даже в самых обыденных вещах. Человек внутренним духом способен постичь Божественную сущность окружающего мира, причем не только за счет изучения Торы и Талмуда, но и посредством восторженных молитв (включающих пение и танцы) и исполнения всех заповедей благочестивым поведением. Особую роль играет *цадик* – духовный вождь хасидов, который находится в постоянном общении с Богом и является ясновидцем. Возникли наследственные династии цадиков. У хасидов свой отличительный облик – черные длиннополые сюртуки и шляпы, иногда меховые, у мужчин пейсы и т. д.

В традиционном иудаизме духовным наставником, законоучителем и лидером иудейской общины является *раввин*. В царской России были «духовные» и «казенные» раввины: первые занимались религиозными вопросами, вторые вели метрические книги, записи браков и т. п. В «Своде законов Российской империи» сказано, что раввин – это блюститель и толкователь иудейских законов. В настоящее время в России два главных раввина: один из них представляет традиционный иудаизм, второй связан с хасидизмом.

Однако само понятие «традиционный иудаизм» неоднородно, так как выделяют: 1) наиболее строгий *ортодоксальный иудаизм*; 2) *реформистский иудаизм*, оспаривающий незыблемость всех правил иудаизма и приспособляющий мысли и практику иудеев к требованиям времени; 3) *консервативный иудаизм*, занимающий промежуточное положение между ортодоксальным и реформистским; 4) *неоортодоксальный иудаизм*, направленный на примирение строгого соблюдения традиционных законов, обрядов и традиций с требованиями современного общества, – близок с предыдущим религиозным течением, но не идентичен ему.

Вопреки распространенному мнению, иудаизм и сионизм – это не одинаковые понятия. В течение всей своей многовековой истории евреи считали себя народом, объединенным национальной религией – иудаизмом. На этом фоне сформировалось отношение к своей святой земле – Эрец Исраэль («Земля Израиля»). Одним из поэтических символов ее наименования служит «Сион» – гора в центре

Иерусалима. После разрушения в I в. н. э. еврейской государственности и изгнания народа возникла вера, что придет помазанник Божий – Мессия, который вернет всех изгнанников в Эрец Исраэль. Как сказано в Торе в книге пророка Иеремии (32:37):

«Вот Я (Господь) соберу из всех стран... и возвращу их на место сие и дам им безопасное житие».

В XIX в. в Европе возникла идеология политического сионизма, согласно которому евреи, как и другие народы, имеют право жить в своем государстве, не дожидаясь прихода Мессии. Против политического сионизма выступили лидеры ортодоксального иудаизма, утверждавшие, что восстановление еврейского государства не может быть предметом стараний грешных людей. Более того, даже в настоящее время отношения ортодоксального иудаизма и политического сионизма, олицетворяемого современным государством Израиль, являются непростыми.

Хотя только 20 % жителей Израиля относят себя к последователям ортодоксального иудаизма, многие из них занимают антиссионистские позиции. Они рассматривают Израиль как временное образование, дело «рук человеческих», и полагают, что подлинное еврейское государство возникнет только с приходом Мессии, согласно Торе.

В иудейском культе имеется множество обрядов, предписаний, праздников, значительная часть которых прямо или косвенно связана с питанием. Древнейший иудаизм складывался из верований и обрядов кочевых еврейских племен Месопотамии и Аравии, а также из земледельческих культов после перехода древних евреев к оседлому образу жизни в Палестине. Поэтому некоторые праздники и пищевые обряды в иудаизме имеют двойное толкование. Сходная закономерность прослеживается и в других мировых религиях, в частности в христианстве и исламе.

Иудаизм, если не считать отдельные исключения, всегда был религией одного еврейского народа. В качестве таких исключений можно назвать крупное тюркоязычное государство VIII–X вв. н. э. – Хазарский каганат, занимавший обширные территории современной южной России и Украины.

Древнееврейское государство претерпело многократные нашествия Ассирии, Вавилонии, Персии, Рима и др. В результате войн массы евреев уводили в плен или они сами покидали страну из-за

угнетения завоевателей. Такое своеобразие исторических судеб еврейского народа привело к диаспоре – расселению евреев по многим странам. В прошлом большинство евреев диаспоры жили общинами и объединяла их принадлежность к иудейской религии. И в современном мире последователями иудаизма являются в абсолютном большинстве евреи. Однако понятие «еврей» – этническое, а «иудей» – религиозное, как, например, «итальянец» и «католик». Поэтому во избежание путаницы не следует ставить знак равенства между этими понятиями.

Среди евреев немало атеистов или верующих других религий. Примером может быть широко известный протоиерей (настоятель православного храма) Александр Мень, трагически погибший в 1990 г. Среди многих евреев, которые не исповедуют иудаизм, сохранились национальные традиции, некоторые праздники, пищевые предписания и даже блюда и кулинарные изделия, идущие от иудейской религии. Естественно, что характер питания евреев, живущих в Москве, Лондоне, Дели или Рио-де-Жанейро, отличается и в основном соответствует питанию тех народов, среди которых живут евреи. Однако остаются те или иные традиции еврейской кухни – составной части еврейской культуры вообще и иудейской религии в частности. Отдельные блюда и изделия еврейской кухни (фаршированная рыба, кисло-сладкое мясо и др.) привычно звучат и в некоторых русских семьях.

В статье Б. Миронова «Конец русской эры в истории евреев?», опубликованной в российском историческом журнале «Родина» (2006, № 7), приведены сведения о динамике численности евреев в Российской Федерации. По данным переписей населения в 1970 и 2002 гг., в России проживало соответственно 808 и 233 тысячи евреев, что составило соответственно 0,6 % и 0,2 % от всего населения. Главная причина резкого уменьшения численности евреев – не высокая их смертность, а эмиграция в Израиль, США, Германию и другие страны. По данным опроса оставшихся российских евреев, 33 % проявляют интерес к иудаизму и частично соблюдают обряды, включая пищевые предписания, 45 % имеют интерес к религии, но никаких обрядов не соблюдают, а 22 % считают, что религия никакой роли в их жизни не играет.

Пищевые предписания и питание

В иудаизме много пищевых обрядов и предписаний, что отражается на характере питания верующих. Достаточно сказать, что среди 365 запретов, охватывающих все стороны жизни правоверных иудеев, добрая половина относится к пище. Своими корнями иудейские законы о пище уходят в Тору (то есть Ветхий Завет Библии), их развитие прослеживается в Талмуде, а уровни, на которых соблюдаются эти законы, отражают позиции различных движений в иудаизме. Соблюдение традиционных законов о пище является ключевым показателем соблюдения евреем Галахи (разработанных раввинами библейских норм) в целом и его отношения к специфическим отличиям, которые делают их иудеями.

Наибольшее значение имеет деление всех пищевых продуктов на дозволенные (кошерные) и недозволенные (трефные). Кошер (правильный, подходящий) означает соответствие иудейским пищевым предписаниям; это комплекс правил, которым должны отвечать продукты, употребляемые верующими в пищу. Кашрут – это законы о разрешенной пище. Однако даже разрешенное в питании, то есть кошерное, может стать трефным при последующих отклонениях от пищевых предписаний. Например, можно питаться мясом разрешенных животных и птиц, но зарезанных по правилам ритуального убоя. Если этого не происходит, то пища считается трефной – нечистой с точки зрения иудейской религии. Предусмотрены и специальные правила и приемы приготовления кошерной пищи.

И в настоящее время только иудейские религиозные авторитеты вправе принимать решения, достоин ли тот или иной продукт обязующего эпитета «кошерный». В наши дни работы прибавилось – в жизнь стремительно и в огромных масштабах ворвались новые рецептуры продуктов питания и новые пищевые технологии.

С одной стороны, в иудаизме критерием пригодности пищи считаются не медико-гигиенические соображения, а то, как Тора к этой пище относится с библейских времен. С другой стороны, буква «К» – общепринятый международный знак кошерности продукта –

существует с 1950-х гг. Кошерные продукты и блюда становятся все более популярными у неевреев, особенно в США и Великобритании. В США существуют кошерные супермаркеты, а годовой оборот рынка этих продуктов по всей стране составляет несколько десятков миллиардов долларов. Из 12 млн американцев, покупающих кошерные продукты, евреев не более 1,5–2 млн. Остальные – представители среднего класса, убежденные, что кошерность обеспечивает качество и так называемую экологическую чистоту продуктов. В Нью-Йорке ежегодно проходит ярмарка кошерных продуктов «Кошерфест», собирающая фирмы из десятков стран.

Отметим, что магазинами, в которых продается кошерное мясо, пользуются и мусульмане, поскольку правила забоя животных и птиц в иудаизме и исламе очень близки (см. главу 8 «Пищевые обряды и традиции в исламе»).

В России рынок кошерной пищи пока очень невелик – в основном ее продают в синагогах. В 2002 г. в Москве был открыт единственный в стране кошерный супермаркет на 10 тысяч наименований продуктов. Поскольку далеко не все соблюдающие иудейские пищевые предписания могут посещать этот магазин, российские раввины составляют длинные списки готовых продуктов (в основном импортных), которые считаются кошерными даже без знака кошера.

Некоторые российские товары уже получили Международный сертификат кошерности: макаронные изделия «Макфа», молоко Коломенского комбината, ряд алкогольных напитков. Кроме того, авиакомпании «Аэрофлот» и «Трансаэро» получили сертификаты кошерности на обеды в самолетах. Это особенно важно для авиарейсов в Израиль и США, где проживает наибольшее число приверженцев иудаизма.

Иудейские пищевые запреты отражены, прежде всего, в Торе, в первой книге которой (Бытие Ветхого Завета) сказано, что для пропитания человека Богом вначале была дана растительная пища, а употребление мяса было разрешено только после потопа. «Все движущееся, что живет, будет вам в пищу». Однако в последующих книгах Торы «живое и движущееся» было разделено на разрешенное и запрещенное в питании, а именно, согласно книге «Второзаконие» (14:3–20):

- разрешены жвачные домашние и дикие животные с раздвоенным, то есть парно расположенным, копытом – волы, овцы, козы, буйволы, олени, лани и т. д. Запрещены хищные звери, свинья, заяц, тушканчик, крот, мышь и др.;

- разрешена рыба, имеющая чешую, плавники и развитый спинной хребет; другая рыба запрещена – осетровые, угорь, акула, скат и тому подобное. Поскольку осетровые рыбы запрещены, то иудеям нельзя есть черную икру (белужью, осетровую и др.), но можно есть красную икру. В число разрешенных представителей водной стихии не вошли крабы, креветки и устрицы, поэтому их появление на столе у правоверного иудея невозможно;

- разрешена домашняя птица (куры, гуси, утки, голуби). Запрещены хищные птицы (орел, коршун, ястреб, сова и т. д.), лебедь, цапля, чайка и др.;

- запрещены пресмыкающиеся, земноводные и насекомые.

Запрещенное характеризовалось в Торе словами «нечисты они для вас», «мяса их не ешьте и к трупам их не прикасайтесь», «мерзость они для вас». По мнению П. Люкимсона (2008), слово «мерзость» является не очень удачным переводом ивритского слова «шекец». Переводчики Торы попросту вынуждены были пойти на такой перевод, так как аналога слова «шекец» ни в русском, ни в каком-либо другом языке попросту нет: оно обозначает нечто запретное, находящееся вне рамок установлений Бога, от чего следует всячески отстраняться. Но вот фраза «мерзость они для вас», безусловно, повторяется вновь и вновь неслучайно – тем самым Тора подчеркивает, что данные запреты распространяются только на евреев и никак не касаются представителей других народов. Неевреи свободно могут есть любые виды живности, запрещенной евреям, если, конечно, они этого хотят.

Любопытно, что саранча разрешалась в пищу. Известно, что древние евреи из простого народа ели саранчу соленую, высушенную, изжаренную на огне или сваренную в воде и приправленную маслом. В Новом Завете сказано, что Иоанн Креститель питался в пустыне акридами из рода саранчи. В некоторых странах Африки саранчу охотно употребляют в пищу и в настоящее время.

Запрещено в питании мясо животных и птиц, умерших не при убое, а «издохших» по иным причинам. В Торе сказано: «И мяса, растерзанного зверем в поле, не ешьте, псам бросайте его». Всякий,

кто ел «мертвечину», считался нечистым и должен был совершить ритуальное омовение и вымыть одежду. Положительное гигиеническое значение запрета на падаль не вызывает сомнения.

Нельзя есть яйца «нечистых» птиц (например, страуса), а также яйца, в которых началось развитие птенцов. Существует лишь одно исключение: не только разрешен, но даже рекомендован для питания мед, несмотря на некошерность самих пчел.

Исключительное внимание обращено в Торе на кровь. Можно утверждать: среди многих запретов, которые Господь налагает на еврейский народ, особое место занимает повторяющийся в Торе пять раз запрет на употребление в пищу крови животных и птиц.

Впервые этот запрет встречается еще в книге «Бытие»: при завете Божьем Ною и его сыновьям: «Все движущееся, что живет будет вам в пищу... Только плоти с душою ее, с кровью ее, не ешьте...» (Бытие, 9:3–4). Здесь ясно, что речь идет о запрете есть плоть с кровью еще живого существа.

Кровь считалась символом жизни, над которой властен только Бог. В библейском словоупотреблении «кровь и плоть» были синонимами живого существа. Поэтому кровь запрещалось употреблять в пищу. В книге «Левит» этот запрет не просто повторяется, а расширяется на любую кровь, в том числе и кровь забитого по всем правилам животного. Но вот сама сфера действия запрета сужается – он касается только еврейского народа и тех неевреев, которые поселились в еврейской среде, став таким образом членами еврейского общества. При этом в тексте книги дается объяснение смысла данного запрета и наказания, которое постигнет ее нарушителя:

«И всякий человек из дома Израиля или из пришельцев, живущих между ними, который будет есть какую-нибудь кровь, – обращу лицо Мое на того, кто ест кровь, и отторгну его из среды народа его. Потому что душа тела – в крови она, и я предназначил ее вам для окропления жертвенника, во искупление душ ваших, ибо кровь жизненной силой искупает. Поэтому сказал я сынам Израиля: Никто из вас не должен есть крови, и пришелец, живущий среди вас, не должен есть крови. И всякий человек из сынов Израиля и из пришельцев, живущих среди вас, который, охотясь, поймает зверя или птицу, пригодную в пищу, должен выпустить кровь ее, ибо душа всякого существа – это кровь его, и сказал я сынам Израиля: крови какой бы то ни было плоти не

ешьте, ибо душа всякой плоти – это кровь ее, и всякий, кто ест ее, отторгнут будет...» (Левит, 17:10–15).

И наконец, во «Второзаконии» этот запрет повторяется еще раз с очень важными дополнениями:

«Только строго наблюдай, чтобы не есть крови, потому что кровь есть душа; не ешь души вместе с мясом. Не ешь ее, выливай ее на землю, как воду. Не ешь ее, чтобы хорошо было тебе и детям твоим после тебя, если будешь делать справедливое перед очами Господа» (Второзаконие, 12:23–25).

Кровавый навет, или обвинение евреев (иудеев) в том, что они при отправлении своих религиозных ритуалов убивают неевреев и даже добавляют кровь христиан в пищу, зародился еще в XII в. Ирония судьбы заключается в том, что этот навет был направлен против религии, которая первой в истории человечества поставила человеческие жертвоприношения вне закона, данного Богом, и была единственной религией Ближнего Востока, которая запретила употребление какой бы то ни было крови.

В XVI в. обвинение в ритуальном убийстве стало привязываться празднику Песах: иудеев стали обвинять, что они подмешивают христианскую кровь в мацу и вино. Несмотря на то что эти обвинения не имели доказательств или многократно были опровергнуты в ходе судебных процессов, тысячи невинных людей были убиты. Последний крупный судебный процесс по делу о «ритуальном убийстве» для получения христианской крови был инспирирован в царской России и состоялся в Киеве в 1913 г. Весьма примечательно, что присяжные заседатели, состоящие из простых крестьян, сняли обвинения с подсудимого М. Бейлиса.

Есть китайская пословица: «Трудно найти черную кошку в темной комнате, особенно если ее (кошки) там нет». Перефразируя эту пословицу, можно сказать: «Трудно даже предполагать об употреблении иудеями крови в пищу, поскольку это абсолютно невозможно по законам иудаизма, ибо пищу, содержащую любую кровь (человека, животного, птицы), есть запрещено».

Важно подчеркнуть, что от соблюдения данного запрета зависит не только личное благополучие человека, но и благополучие его потомков. Сам запрет носит абсолютный характер: его не имеет права нарушить ни взрослый, ни ребенок. Комментаторы Торы обращают

внимание на то, что после запрета на употребление крови в пищу следует запрет на половые сношения между самыми близкими родственниками (то есть инцест – кровосмешение), из чего понятно, что это запреты одного и того же порядка, касающиеся неких фундаментальных основ нашего мироздания, подрыв которых чреват серьезными последствиями как для каждого отдельного человека, так и для его семьи, и для общества в целом.

Верующие едят мясо, из которого должна быть удалена вся кровь, поэтому животное забивают по строго определенным правилам – шхита. Выполняет шхиту резник – один из главных людей в традиционной еврейской общине. Только он умеет заточить нож до остроты бритвенного лезвия и точным ударом рассечь животному кровеносные сосуды. Такая острота нужна для того, чтобы не приносить животному лишнюю боль, и для того, чтобы вытекающая из сосудов кровь не просочилась в плоть и сделала мясо некошерным.

Правила шихты учитывают слова Торы «Не ешь ее (кровь), выливай ее на землю, как воду». Следовательно, кровь из туши животного должна вытечь на землю. Но после этого мясо животного еще не пригодно в пищу, так как содержит в своих тканях немало скопившейся крови. Для максимального извлечения крови из мяса был введен ряд правил, соблюдение которых исключает даже случайное употребление в пищу крови, отделившейся от мяса.

По этим правилам, после забоя мясо подвергается специальному процессу высаливания или прожаривания с целью «вытягивания» из него крови. В настоящее время высаливание, то есть промывка и засыпка свежей убойны солью, зачастую осуществляется прямо на скотобойнях, занимающихся производством кошерного мяса. В случае, если на скотобойне это сделано не было, мясо получает статус «ло мукшар» – «не откошеровано», то есть, хотя все предыдущие стадии были осуществлены в полном соответствии с иудейским Законом, нужно еще «вытянуть» из него кровь, откошеровать, чтобы оно стало окончательно кошерным.

Отметим, что соль должна быть среднего помола, которая ложится на мясо, «подобно инею». Мелкая соль не годится, так как она слишком быстро растворяется в мясе и мгновенно им впитывается, а слишком крупная недостаточно «вытягивает» кровь. Для печени, где особенно много крови, этого мало: ее посыпают солью, прокалывают в

нескольких местах и обжаривают на открытом огне. Такую же операцию проделывают и с выменем, для «выжаривания» из него молока.

Шхита включает в себя выполнение и других иудейских правил, которые касаются внутреннего жира, сухожилий, седалищного нерва. Когда все процедуры закончены, резник ставит на мясо печать, подтверждающую его кошерность. Такая же печать (екшер) сегодня ставится на многие другие кошерные продукты. А слово «резник», пережив века, встречается сейчас в фамилии Резник или Резников.

К пищевым запретам относится одновременное употребление мясной пищи и молока в соответствии с заповедью Торы «Не вари козленка в молоке его матери». Это предписание сохранилось в иудейской религии до сих пор. Запрещено употребление молока вместе с мясом животных или птиц и совместное использование их в рецептуре блюд.

После мясной пищи прием молока и молочных продуктов разрешен только спустя 6 часов. Таким образом, после мясного блюда на десерт можно съесть фруктовое мороженое, но не молочное. Интервал между потреблением молочной пищи и последующей мясной пищи должен составлять, по разным данным, от получаса (если тщательно прополоскать рот) до 2 ч, чаще всего – 1 ч. Но если в меню был твердый сыр, то придется ждать мясной пищи не меньше 3 ч. Нельзя жарить мясо на сливочном масле или добавлять сметану в мясной борщ.

Более того, должна быть отдельная посуда для мясных и молочных продуктов, мыть которую надо в разных раковинах (тазах). Даже посудомоечную машину нельзя использовать и для мясной, и для молочной посуды. «Чистыми» в кошерном понимании должны быть и места хранения этих продуктов, чтобы они случайно не соприкоснулись.

Все остальные продукты называют «парве» (в переводе – «нейтральное»), к ним относятся главным образом растительные продукты и ограничено – рыба, которую можно сочетать с молочной пищей, но нельзя употреблять одновременно с мясом. В Торе об этом ничего не сказано, и мясо-рыбные взаимоотношения можно отнести к поздним усложнениям иудейских пищевых предписаний. Но по традиции, рыбные блюда подаются на стол раньше мясных. Например,

сначала хозяйка подает форшмак из сельди и фаршированную рыбу, затем меняет тарелки и приносит мясное блюдо.

Но вернемся к «мясо-молочным» взаимоотношениям. Иудейские богословы связывают эти запреты с указанной библейской заповедью и придают им моральное значение, что не проясняет смысла предписаний. Согласно Библейской энциклопедии (1891), запрещение варить козленка в молоке его матери относится, вероятно, к какому-либо языческому обычаю, имевшему связь с жертвоприношением.

Английский этнограф Д. Фрезер переносит на древних евреев эпохи их кочевой жизни и скотоводства представления некоторых пастушеских племен Африки: молоко, отделенное от коровы, не теряет жизненной связи с ней. Всякий вред, причиненный молоку (например, кипячение), сообщается корове, в результате чего она может перестать доиться. На наш взгляд, применить данные Д. Фрезера к иудейскому запрету трудно, так как запрет распространяется как на сочетание молока с мясом животных, так и птиц. Кроме того, многие племена скотоводов Африки (масаи и др.) хотя и не кипятят молоко, но едят мясомолочную пищу и даже молоко, смешанное с кровью коров.

Рассматриваемый запрет близок последователям отвергнутой наукой теории «раздельного питания» – несмешиваемого приема разных по химическому составу продуктов якобы в целях улучшения переваривания пищи. В частности, молоко должно употребляться отдельно от всех продуктов. Однако невозможно трактовать иудейский запрет как древнее обоснование раздельного питания, так как запрет не распространяется на сочетание рыбы и молочных продуктов. А вот готовить рыбу вместе с мясом, по иудейским предписаниям, нельзя.

Объяснение заповеди «Не вари козленка в молоке матери его» искали выдающиеся иудейские философы и толкователи Торы и Талмуда. Например, Маймонид в XIII в. высказывал идею, довольно близкую той, которую спустя столетия после него выскажет Д. Фрезер, и вместе с тем прямо противоположную. По его мнению, обычай варить мясо молочных козлят, ягнят и т. д. в молоке был чрезвычайно распространен в древности у языческих народов. И выдвигая в качестве категорической заповеди призыв «Не вари козленка в молоке матери его», Тора еще раз предостерегала евреев от идолопоклонства и использования каких-либо форм язычества в своей жизни. Мнение Маймонида подтверждается историками: обычай варить теленка или

козленка в молоке и в самом деле был распространен у многих древних народов Европы, веривших, что такое варево, будучи вылитое на землю, способствует ее плодородию.

Эта гипотеза Маймонида многое объясняет – например, почему в первый раз этот запрет упоминается в отрывке, повелевающем праздновать праздники начала и окончания сбора урожая. Понятно, что именно в эти связанные с землей праздники у иудеев мог возникнуть соблазн позаимствовать какие-то обычаи и суеверия у язычников и усесться за котлом, в котором мясо козленка варилось в молоке козы. И потому сама заповедь носит скорее не буквальный характер, а представляет собой некий призыв: не делай той мерзости, которую делают языческие народы, ни в коем случае не уподобляйся им. Таким образом, в отличие от Д. Фрэзера, Маймонид был убежден, что данная заповедь не только не является отголоском язычества, но и, наоборот, призвана заклеить идолопоклонство и противопоставить евреев язычникам.

Признаем, что вопрос об истинных причинах иудейского запрета на совместное употребление мясо-молочной пищи остается открытым. Под молочной пищей подразумевается как молоко, так и разнообразные молочные продукты, причем кошерные молочные продукты могут быть получены только из молока кошерных животных, которых кормят, содержат, доят, а потом перерабатывают их молоко, соблюдая множество ограничений. Кстати, от ивритского слова «халяв» (молоко) происходит расхожее жаргонное слово «халява». Дело в том, что в еврейских благотворительных столовых нередко кормили именно молочной пищей – «халяви», разумеется, не беря за это денег.

Помимо кашрута, действуют и другие пищевые запреты. Например, каждый седьмой год поля и сады полагается оставлять необработанными, чтобы земля отдыхала. Употреблять плоды этого урожая, согласно Торе, запрещено, и ортодоксальным и близким к ним иудеям приходится покупать овощи и фрукты, выращенные в других местах.

О запрете на свинину и отношение к вину

Остановимся отдельно на возможных причинах запрета на свинину, тем более что этот вопрос касается категоричных пищевых предписаний как иудаизма, так и ислама. Для верующих этих религий и даже для некоторых христианских сект запрет на свиное мясо сохранил свою непререкаемость и в наши дни.

Свинья, как особенно нечистое и поедающее падаль животное, была так неприятна для иудеев, а впоследствии — мусульман, что многие из них не произносили слово «свинья», заменяя его словосочетанием «этот зверь», «это животное». Грязный образ жизни свиньи связывали в моральном аспекте с греховным образом жизни людей, их склонностью возвращаться к плохому. Такое с ними случается, по образному выражению апостола Петра в Новом Завете Библии: «Пес возвращается на свою блевотину, и вымытая свинья идет валяться в грязи».

В христианском Новом Завете, где отражены и бытовые традиции евреев, свинья иносказательно упоминается только в отрицательном смысле. Например, работа блудного сына, пасшего свиней, означала самое презренное занятие. В Евангелии от Луки рассказана притча об ушедшем из отчего дома в другую страну блудном сыне, где он «расточил имение свое, живя распутно. Когда же прожил все... начал нуждаться. И пошел к одному из жителей страны той, а тот послал его на поля свои свиней пасти». Отсюда идет полузабытое выражение: «Будешь плохо трудиться или учиться, будешь свиней пасти». Из Нового Завета идут слова Иисуса Христа: «Не бросайте жемчуга вашего перед свиньями, чтобы они не попрали его ногами своими». Смысл этого распространенного и в современной жизни выражения: не следует предлагать слова истины и благоразумия людям, которые презирают эти слова.

В Евангелии от Матфея рассказано о том, что Иисус Христос исцелил одержимых нечистым духом людей путем вселения их бесов в стадо свиней. Стадо бросилось с обрыва в море и погибло. По-видимому, сами свиньи принадлежали иноверцам-язычникам, а не евреям. В Талмуде и в Коране существуют сходные предания, согласно которым свинину нельзя есть, ибо библейский пророк Моисей (в Коране Муса — посланник Аллаха) превратил грешников в свиней. Следовательно, есть свинину — все равно что есть грешную человечину.

Создается впечатление, что религиозный запрет на свиное мясо был обусловлен ассоциативной связью между моральными качествами человека и вызывающими брезгливость и неприязнь физическими качествами свиньи, между греховностью человека и внешней нечистотой свиньи. Поэтому свинья трактовалась как неприглядный символ.

Табу – это запрет с религиозно-магической санкцией, когда нарушение запрета грозит наказанием, болезнью или смертью. Табу нередко сопряжено с древним религиозным представлением о близкой связи какого-либо животного с людской группой (племя, род) или отдельным человеком. Животное, на которое накладывалось такое табу, становилось священным, его нельзя было убивать и употреблять в пищу.

Мы обратились к понятию о табу, так как в посвященной иудаизму атеистической литературе утверждалось, что еврейские племена в глубокой древности поклонялись некоторым животным, причем к табуированным относились лошади, свиньи, собаки и др. Отсюда вытекал и запрет на свиное мясо. С этим объяснением нельзя согласиться. Известно, что животные, которым поклонялись, никогда и нигде не рассматривались как нечистые. Как раз наоборот, эти животные становились не только священными, но и в какой-то мере родными. Уничижительное отношение к свинье в Ветхом и Новом Заветах исключает священность ее для древних евреев. У последних, в отличие от египтян, собаки тоже не были священными животными и считались нечистыми, как они до сих пор считаются у мусульман. Однако со временем собаки стали у древних евреев домашними животными, что было исключено для свиней.

С позиций поклонения и отсюда табуированности животных логичен другой библейский запрет – на мясо верблюдов – с целью сохранения этих важных в жизни древних евреев животных. Верблюды были средством передвижения и использовались во время войн. Как свидетельствует Тора, стада верблюдов считались доказательством богатства. Верблюжье молоко употребляли в пищу, шерсть – на одежду, кожу – на изготовление сандалий, ремней, мешков и т. д. Однако свиная кожа была и даже остается такой же нечистой для правоверных иудеев, как и свиное мясо. Таким образом, не

выдерживает критики версия об иудейском запрете на свинину в связи с якобы существовавшим в древности поклонением свиньям.

Тысячи лет назад еврейские племена были кочевниками, бедуинами Ближнего Востока. В историческом плане известны не всегда дружеские отношения кочевников и земледельцев друг к другу. Среди набора скота кочевников нет места для свиньи. Не склонно это животное к путешествиям в силу своих физиологических особенностей, в частности коротких ног. Зато у оседлого населения свинья имеет и двор, и стол в буквальном смысле слова. Поэтому в глазах кочевников свинья могла быть живым признаком оседлого, а потому чуждого и запретного образа жизни. Отсюда возможен и запрет есть мясо свиньи. Этот запрет должен был также отвращать кочевников от соблазна породниться с оседлыми жителями и жить среди них.

Об отношении кочевников к оседлым сказано и в Торе. В предании о Каине и Авеле кроткий и миролюбивый Авель – скотовод, а злодей и братоубийца Каин – земледелец. И еврейские племена, откочевав в Ханаан (Палестину), запрещали своим сынам жениться на «дщерях сей земли». Неслучайно Исаак отправил своего сына Иакова в пустыню, чтобы жениться на дочери кочевника Лавана.

Заметим, что даже во второй половине XX в. у арабов Передней Азии, как и у других народов региона, единая в общем система питания выступала в двух вариантах: пища кочевников-скотоводов и пища оседлого населения.

Существуют гигиенические версии запрета на свинину. Суть одной из них: свиное мясо представляло опасность для здоровья в условиях жаркого климата стран Ближнего Востока, так как быстро портилось и, кроме того, из-за большой жирности ухудшало пищеварение. Однако имеются аргументы против этой версии. Во-первых, скорость порчи свиного мяса при высокой температуре воздуха такая же, как и других видов мяса. Во-вторых, по содержанию жира свинина в среднем превышает баранину или говядину, но свиной жир легче переваривается в пищеварительном тракте, чем бараний и говяжий жиры. Это объясняется тем, что в свином жире меньше насыщенных жирных кислот и больше ненасыщенных, имеющих низкую температуру плавления. Отметим, что биологически активных и незаменимых в питании полиненасыщенных жирных кислот

(линолевая, арахидоновая) в свином жире в несколько раз больше, чем в говяжьем или бараньем. В-третьих, во многих более жарких, чем Палестина, странах Юго-Восточной Азии и Африки свинья является домашним животным и основным источником мяса.

Более убедительна другая гигиеническая версия, согласно которой запрет на свинину связан с профилактикой тяжелого, иногда смертельного, глистного заболевания – трихинеллеза. Им болели тысячи лет назад, личинки трихинелл обнаружены в мышцах мумии молодого человека, жившего в Египте 1200 лет д. н. э. Современникам была известна опасная болезнь, связанная главным образом со свиным мясом. Возможно, именно отсюда идет иудейский запрет на свинину, который позднее заимствовал ислам. Следовательно, речь идет об одном из многих религиозных пищевых предписаний, которые имели медицинское обоснование и распространялись наиболее образованными в то время людьми – священнослужителями.

Эту гигиеническую версию поддерживают ведущие ученые Всероссийского института гельминтологии имени К. И. Скрябина и Института эпидемиологии Российской академии медицинских наук (А. С. Бессонов, 1998; В. Н. Покровский, 2000). Отметим, что версия о запрете на свиное мясо в целях предупреждения опасного для жизни гельминтоза не противоречит высказанному нами предположению о древней оценке свиньи как символа нечистоты.

Таким образом, хотя нет безусловно доказанных причин иудейского запрета на свинину, можно выделить более или менее убедительные гипотезы о происхождении этого запрета.

В сформировавшемся христианстве нет запрета на свиное мясо, несмотря на то что как Новый Завет, так и Ветхий Завет являются основой христианской религии. По-видимому, это обусловлено не только необходимостью обрядовых, в том числе пищевых, отграничений христианства от иудаизма. Христианство в основном распространялось у народов, мировоззрение, образ жизни и пищевые традиции которых существенно отличались от таковых у древних евреев. Это подтверждается запрещением употребления свинины в более поздней религии – исламе, возникшей у арабов Аравии, близких по общему типу жизни и питания к евреям. И именно с арабами мирным и военным путем ислам распространился по многим странам Азии и Африки, неся с собой запрет на свинину. Например, в Африке

«свиная» граница ныне проходит примерно по экватору, севернее которого расположен ряд мусульманских стран.

Доказательством влияния образа жизни и пищевых традиций народов на отношение к свинине может быть еще один пример. В V в. н. э. возникло монофиситское направление христианства. В отличие от большинства христиан, монофиситы считают, что Иисусу Христу присуща только одна природа – божественная, а не богочеловеческая. К монофиситским христианским церквям относятся армяно-григорианская и эфиопская. У христиан-армян нет запрета на свинину, у христиан-эфиопов он есть. Более того, на эфиопских аллегорических картинах свинья обозначает язычников (нехристиан). Заметим, что Эфиопия расположена вблизи Аравии, немало эфиопских племен являются кочевниками-скотоводами.

Любопытно, что в календарях и гороскопах многих азиатских немусульманских стран (Китай, Вьетнам, Таиланд и др.) свинья наделена замечательными свойствами, а в ряде европейских стран со времен Древнего Рима свинья символизирует достаток. А вот в русском фольклоре свинья рисуется в целом отрицательно. До сих пор используются в повседневной речи такие пословицы и поговорки, как: «Бог не выдаст – свинья не съест», «Свинью подложить...», «Посади свинью за стол – она и ноги на стол», «Свинья везде грязи найдет», «Наряди свинью в серьги, а она в навоз» и т. п. Возможно, это могло быть отголоском отношения к свинье в христианском «Новом Завете» Библии, где, в свою очередь, имели место естественные отголоски традиций древних евреев – иудеев.

Если отвлечься от религиозных и иных предписаний в отношении свинины, то с медицинских позиций нет никаких оснований отвергать этот продукт. Однако для безопасного в эпидемическом отношении питания свиное мясо, как, впрочем, и мясо других животных, требует строгого санитарного контроля.

Разные религии по-разному относятся к употреблению алкоголя. Одни (буддизм, ислам) выступают против с той или иной степенью категоричности, другие (иудаизм и христианство) проявляют терпимость к алкогольным напиткам в разумных пределах. Это накладывало некоторый отпечаток на употребление спиртного у разных народов, хотя и не являлось решающим ограничением для всех людей.

В Торе немало сведений о том, что виноградное вино было распространенным напитком у древних евреев. Сочетание слов «хлеб и вино» характеризует угощение, «вино и молоко» – все блага и преимущества. Слова «хлеб» и «вино» образно употребляются в морально-религиозных поучениях, например в «Мишле» и «Кохелет» (Притчи Соломоновы и Екклесиаст Ветхого Завета):

«Не вставай на стезю нечистивых, и не ходи по пути злых... Ибо они едят хлеб беззакония и пьют вино хищения».

«...Ешь с веселием хлеб твой, и пей в радости сердца вино твое, когда Бог благоволит к делам твоим».

В вино добавлялись благовония, в результате чего получали ароматное вино, которое, очевидно, напоминало по вкусу современный вермут. Пили и разбавленное водой вино. Полагают, что древние евреи употребляли и пальмовое вино, и ячменное пиво. Хмель в те времена не применялся, в пиво добавляли мед или толченые финики, и получался сладковатый напиток. Производство крепких напитков путем перегонки вина было неизвестно. Вино использовалось как пищевой продукт и при религиозных церемониях как составная часть иудейского храмового ритуала. В Талмуде вино включено в число продуктов, составляющих главные пищевые потребности, но одновременно указано, что пить вино нужно только в праздничные дни.

Там, где имеется вино, возможно и злоупотребление им. В ярких, красочных и выразительных строках книги «Мишле» отражено отношение к пьянству в библейские времена:

«Слушай, сын мой, и будь мудр, и направляй сердце твое на прямой путь. Не будь между упивающимися вином, между пресыщающимися мясом: Потому что пьяница и пресыщающийся обеднеют, и сонливость оденет их в рубище...»

У кого вой, у кого стон, у кого ссоры, у кого горе, у кого раны без причин, у кого багровые глаза? У тех, кто долго сидит за вином, которые приходят отыскивать вино приправленное. Не смотри на вино, как оно краснеет, как оно искрится в чаше... Впоследствии, как змей, оно укусит, и ужалит, как аспид» (Притчи Соломоновы, 23:19–21; 29–32).

Пророки Моисей и Исайя осуждали тех, что с «раннего утра ищет пьянящего напитка и до позднего вечера разгорячает себя вином».

Преступником считался «сын буйный и непокорный... мот и пьяница» и, как сказано в Торе, все жители города должны были «побить его камнями до смерти и тем истребить зло из среды своей». Следовательно, в библейские времена пьяницы встречались. Однако нельзя исключить, что суровые предписания иудаизма отразились на том, что пьянство не стало распространенным явлением среди евреев. Через много веков ислам пошел дальше: Коран фактически запрещает мусульманам пить вино.

И в настоящее время вино как элемент ритуала включено в иудейские праздничные трапезы: по субботам (Шабат), в Пурим, пасхальный Седар и т. д. Поэтому с древних времен евреи привыкали к некрепкому спиртному с юности. Обычно уже восьмидневному ребенку дается капля виноградного вина сразу же после иудейского обряда обрезания. Многие социологи считают, что низкий уровень алкоголизма среди традиционных евреев (то есть соблюдающих предписания иудаизма) – следствие навыка умеренного потребления вина, предписанного по субботам и в праздники. По традиции, садясь за стол, глава дома сначала произносит благословение (браха) над хлебом и солью. Вино во время еды также принято пить после брахи. При этом пожелания счастья и здоровья (типа «Лехаим!») произносят только после первого глотка, а не непосредственно после брахи.

Таким образом, вино занимало особое место в жизни евреев. А поскольку в древности вино часто использовалось для языческих обрядов, традиция запрещала употреблять неиудейское (в прошлом это четко звучало «нееврейское») вино, чтобы иудейское не спутать с языческим (чужим). И в настоящее время еврейские религиозные суды особенно взыскательно относятся к спиртному, определяя возможность именовать его кошерным, то есть дозволенным. Предмет особого внимания – пищевые добавки (ароматизаторы, красители, вкусовые вещества и др.), предназначенные для новых алкогольных напитков. Нельзя применять дрожжи, а также неизвестные ферменты. Разумеется, кошерное спиртное могут пить люди любых вероисповеданий и атеисты. Например, крупнейший в католической Польше производитель водки компания «Польнискошер» – выпускает несколько сортов кошерной водки, что зафиксировано печатью и подписью раввина и надписью на этикетке. Это служит гарантией

более высокого качества, поэтому и цена выше. Так, кошерная водка «Давид» дороже обычной, но пользуется у поляков популярностью.

Не осталась в стороне от «кошерного алкоголя» и Россия, в которой иудаизм включен в число четырех так называемых традиционных религий, наряду с православным христианством, исламом и буддизмом. В России право называться кошерными получили водки «Русский стандарт» и «Путинка», а также пиво «Очаково».

О значении иудейских законов о пище

В атеистической литературе утверждается, что пищевые предписания иудаизма ничего общего с медициной не имеют. Это верно только частично, так как некоторые пищевые запреты и рекомендации по питанию имеют рациональную основу гигиенического характера. Более того, ряд предписаний соответствует современным принципам питания, направленным на сохранение здоровья и профилактику заболеваний. Однако при этом не следует забывать, что главные цели пищевых предписаний иудаизма действительно имели иную направленность, о чем будет представлено ниже.

В Талмуде можно найти актуальные и в наше время наставления по правильному приему пищи, предупреждению расстройств пищеварения и ожирения:

«Неспешная еда продлит твою жизнь... Наполни треть желудка пищей, вторую – питьем, а последнюю треть оставь пустой... После еды нужно двигаться, иначе будет плохое пищеварение».

«Прекрати трапезу, когда еда доставляет тебе слишком большое удовольствие... Кто растит свой живот, растит болезни... От переедания умирает больше людей, чем от голода».

«Храните свои уста от дурной еды и переедания».

Среди «дурной еды» чаще всего упоминается избыточное потребление мяса (мясо рекомендовалось по праздничным дням), особенно жирного. Поваренная соль отнесена в Талмуде к продуктам жизненной потребности, но одновременно сказано, что «соль, как и дрожжи, прекрасны в малых дозах и плохи в больших количествах». Запрещался в пищу тук – чистый (обрезной) жир животных. Поэтому в

древности для приготовления различных блюд использовали в основном оливковое масло и жиры домашней птицы, особенно топленый гусиный жир.

Отметим, что и современные принципы здорового питания предусматривают сокращение потребления жирных мясных продуктов, животных жиров и поваренной соли в целях профилактики таких массовых заболеваний, как атеросклероз и ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, ожирение, некоторые виды рака.

Позволительно трактовать некоторые предписания как направленные на безопасность пищи или эстетическую сторону питания. Так, не разрешалось есть недоваренное, недопеченное мясо или мясо, хранившееся с вечера до утра (вспомним об отсутствии холодильников), запрещались вода и напитки, которые оставались на ночь незакрытыми. Не разрешалось есть червивые и прогнившие плоды и овощи, даже надкусить червивое яблоко. Они считаются трешными. Если после варки в плодах обнаруживалась червоточина, они признавались непригодными. В Талмуде сказано, что, если муха попадала в чашу с водой или молоком, «набожный выливал жидкость, а невежда вынимал муху».

Израильский врач М. Горен в своей книге «Путь к долголетию» (1992) с позиций естественной профилактики и терапии (натуропатии) оценил питание древних евреев, выполнявших религиозные предписания.

Первым результатом библейских законов явилось то, что в пищевых рационах было меньше белков животного происхождения, чем у многих других народов. Во-первых, большая часть животных, идущих в пищу у других народов, была запрещена евреям и, таким образом, в их меню мясо было в ограниченном количестве. Во-вторых, даже те животные, которые не запрещались, тоже шли в пищу не целиком: запрещались кровь и наиболее жирные части, так что уменьшалось количество животных жиров и белков в съедаемом мясе. В-третьих, запрещалось есть молочное в течение 6 часов после мясного. Все это настолько усложняло систему питания, что большинство евреев питались целую неделю только растительными и молочными продуктами. Мясо и рыба означали субботнюю и праздничную пищу, потребление этих продуктов определяло разницу между буднями и праздником. Более того, иудейские предписания

сурово осуждали избыточное потребление мяса и ставили его близко к злоупотреблению вином. Таким образом, будничное питание евреев в прошлом имело выраженную лактовегетарианскую (молочно-растительную) направленность.

М. Горен справедливо пишет, что «многие современные реформаторы питания в борьбе против излишнего потребления мяса и алкоголя, вредящих здоровью, переусердствовали, потребовав, чтобы все мясные блюда и вино были исключены из меню. Я согласен с ними, когда речь идет о больных. Тот, у кого, к примеру, повышенное давление, не должен есть много мяса, пить вина и курить. Но я не думаю, что весь народ должен быть „вегетарианцем“ или „трезвенником“. Думается, что древние евреи нашли золотую середину: в будни – скромное и умеренное питание, а по субботам и праздникам – мясо и стакан вина, чтобы улучшить настроение и увеличить радость жизни». Далее автор с сожалением отмечает, что в наше время народ Израиля все чаще отдаляется от религиозных законов, связанных с питанием, и той правильной диеты, которая соблюдалась в течение многих веков. Это не идет на пользу здоровья народа.

Заметим, что последние утверждения М. Горена сомнительны, учитывая высокие показатели продолжительности жизни в Израиле: в 2009 г. они составили 82,2 года для женщин и 78,5 года для мужчин.

Правила Торы и Талмуда, регулирующие потребление пищи тысячи лет, действуют в иудаизме и поныне. Какие бы соображения здоровья и гигиены питания в них теперь ни находили, основная цель кашрута, как это определено самой Торой, – отражение святости народа, с которым был заключен Завет. Подчинение комплексу законов о пище требуется не для всех людей, а, согласно Торе, только для людей Бога, предназначенных для служения Богу. Об этом прямо сказано в библейской книге «Исход», 19:3–6.

Признаем: фактически это означает обособление иудеев от других народов, в исторических обстоятельствах тех времен – от язычников, идолопоклонников, имевших множество богов и враждовавших с древними евреями. Не надо забывать, сколько прошло лет: по иудейскому календарю 2011 год – это на самом деле 5772 год!

Отметим, что разные мнения о целях и значении кашрута существуют среди самих иудейских богословов уже много веков.

Маймонид в XII в. писал, что иудейские законы о пище помогают «научиться» властвовать над нашими страстями, приучает нас ограничивать свои желания и избегать получения удовольствия от еды и питья как основной цели человеческого существования. Кашрут, таким образом, – это не всегда получение того, что человек хочет и когда он хочет. Это начинается с еды и превращает ее в средство приближения к святости. Недаром в Талмуде говорится: «Стол человека – как жертвенник».

Одновременно Маймонид утверждал, что Тора запрещает только то, что вредит здоровью. Например, мясо, сваренное в молоке, – слишком тяжелая пища. Однако другие знаменитые иудейские мыслители не соглашались с ним, логично указывая на то, что неевреи едят некошерную пищу без всякого вреда. Они утверждают, что кашрут нужен для души, а не для тела. Раввин Ицхак Абарбанель, живший в XV в., подчеркивал, что Тора не медицинский справочник, запреты на те или иные виды пищи не имеют отношения к физическому здоровью. В них заложена забота о душе, а каждая заповедь важна для постижения содержания Учения Бога.

Еще одна версия: кашрут, как и другие установления иудаизма, должен был, прежде всего, обеспечить покорность евреев Всевышнему и охранить их от растворения среди других народов. Недаром его часто называют «стеной, ограждающей еврейский дом». Имеются основания считать это положение наиболее обоснованным. Но независимо от этого принципиального положения кашрут должен был также воспитывать человека.

В полном объеме библейские правила питания в настоящее время выполняет подавляющее большинство последователей ортодоксального иудаизма. Кроме того, они отвергают любые различия между библейскими законами и их более поздним толкованием, что, по их мнению, образует «изгородь вокруг Торы», предохраняющую библейские предписания от нарушения. Они считают, что упрощение правил кашрута ведет к ослаблению иудаизма и еврейства.

Последователи реформистского иудаизма, как указывают В. А. Барановский и Ю. Н. Иванов (2009), считают, что законы о пище надо соблюдать не потому, что их дал Бог, а потому, что эти законы могут побудить к самодисциплине, сформировать чувство единства с еврейской общиной. Но каждый сам определяет для себя степень

соблюдения закона, важно, чтобы это наилучшим образом способствовало достижению цели.

По данным специальных исследований, некоторые иудеи-реформисты соблюдают законы о пище почти полностью, а другие только частично. Они, например, не употребляют в пищу одновременно мясные и молочные продукты, но считают необязательным держать отдельную посуду и кухонные принадлежности для мяса и молока. Эта позиция развилась из желания упростить отношения с неевреями. Тем не менее минимальные нормы соблюдения законов признаются всеми. Так, не одобряется употребление свинины, воздержание от которой представляет собой закон, признанный повсеместно.

Реформизм склонен считать значительную часть ортодоксальных запретов ненужными и отвергает, к примеру, запреты на так называемые некошерные алкогольные напитки или необходимость особого наблюдения за пищей в праздник Песах с приклеиванием ярлыков к тем продуктам, которые не содержат никакой закваски (см. ниже «Иудейские праздники»). С другой стороны, приверженцы реформистского иудаизма признают, что целесообразно покупать мясо у кошерного мясника, который убивает и разделывает животных по правилам, обеспечивающим качество мяса.

В Израиле религия не отделена от государства. Поэтому неудивительно, что первый израильский космонавт Илан Рамон, не будучи ортодоксальным верующим, на борту американского космического корабля питался кошерной пищей, хотя на Земле, по его собственному признанию в предполетном интервью, он этого не делал. «Здесь же я чувствую себя представителем всего Израиля и всего народа», – пояснил он.

Конечно, правила кашрута соблюдать на 100 % сложно даже в Израиле, особенно при напряженной городской жизни. В условиях дефицита времени каждый второй житель Тель-Авива или Иерусалима ест продукцию «быстрого питания» – фаст-фуда, правда приготовленную с учетом традиционных правил иудаизма. Есть в Израиле и «Макдональдс», но особый: в нем используют только кошерные продукты: котлеты для бигмаков и гамбургеров готовят не из свинины, а из говядины, обжаривают их на открытом огне и т. д.

Однако часть посетителей не будет пить молочный коктейль после бигмака, а какая-то часть – будет.

Иудейские праздники

Иудейские праздники отмечаются по лунному календарю. В историческом плане лунный календарь сделал праздники «блуждающими», что в какой-то мере изменило их первоначальную связь с явлениями природы, хозяйственной деятельностью и жизнью древних евреев. Это отразилось на смысловом значении праздников, отдельные из которых имеют двойное толкование.

Праздники начинаются с вечера и заканчиваются вечером соответствующего дня.

Рош-Гашана и Йом-Кипур

День Нового года – Рош-Гашана (буквально «Глава года») со следующим через неделю днем Йом-Кипур занимает наряду с Песах (Пасхой) главное место в иудейском культе. В дни праздника в синагогах бывают и такие евреи, которые обычно не посещают богослужения. В торжественный момент праздника звучит шофар (рог), резкие трубные звуки которого призваны пробудить людей от духовной спячки.

Рош-Гашана празднуется два дня в месяц тишрей (сентябрь), и с него начинается еврейский Новый год. В Торе Рош-Гашана назывался Днем трубного звука, так как первоначально был праздником новолуния и торжественно отмечался звуками труб. В Судный день – Йом-Кипур – в древности совершался магический обряд перенесения грехов верующего на жертвенного «козла отпущения». Это выражение – уже в иносказательном смысле – употребляется и в наши дни.

Считается, что в Йом-Кипур каждому человеку по его заслугам Господь подписывает приговор, вынесенный ранее – в день Нового года, то есть в Рош-Гашана. По традиции это дни духовного очищения и покаяния за прошедший год и обязательства измениться к лучшему. От того, как решит Бог в эти дни, зависят счастье, благополучие и здоровье людей на весь предстоящий новый год. Поэтому на праздничный стол в Рош-Гашана подается много блюд, символизирующих пожелания счастливого Нового года. Во время

вечерней трапезы, первой трапезы Нового года, принято есть много сладкого и не есть горького и соленого, а также пищи темного, мрачного цвета.

В Рош-Гашана, как правило, семья собирается вместе. В зависимости от местных условий праздничные блюда могут меняться, но традиционными являются следующие:

- праздничная круглая хала – пшеничный сладкий хлеб с изюмом, посыпанный маком или кунжутным семенем. С хлеба как символа жизни и здоровья начинают трапезу. Круглая форма халы символизирует суть просьбы присутствующих за столом к Всевышнему: чтобы наступающий год был в конце таким же хорошим, как начало (ведь в круге нельзя выделить ни начала, ни конца). Хлеб в Рош-Гашана, в отличие от других праздников, в соль не опускают, вместо соли кусочек халы окунают в мед;

- яблоки и мед; кусочки яблока, обмакнув в мед, съедают в начале трапезы сразу же после халы, чтобы год был сладким. При этом говорят: «Пусть будет Твоим желанием, Господь, чтобы новый год был для нас добрым и сладким»;

- морковь кусочками – по форме и цвету она должна напоминать золотые монеты, символизируя удачу в делах, богатство;

- разнообразные плоды и овощи – в знак надежды на будущий хороший урожай, а также различные блага в новом году. Так, гранаты и другие фрукты и ягоды со множеством зерен или семян означают пожелание: «чтобы множились наши добрые дела, наши заслуги перед Всевышним». Поедание фиников (одно из значений на иврите – «исчерпать», «истреблять») может сопровождаться благословением: «Да будет воля Твоя... чтобы сгинули все враги Твои, ненавистники Твои... Да исчезнут грехи с земли и не станет больше злодеев!»;

- рыба – символ плодородия, на рыбные блюда говорят благословение: «Да будет воля Твоя, чтобы мы плодились и размножались, как рыбы»,

- голова баранья или рыбы, чтобы быть «во главе, а не в хвосте» жизни. Отметим, что евреи-ашкеназы на вечерней трапезе Рош-Гашана едят голову рыбы, евреи-сефарды предпочитают баранью голову. Слово «ашкеназы» относится к евреям – выходцам из Европы, а «сефарды» – к евреям – выходцам из арабских стран. Поскольку их религиозные традиции несколько разнятся, в Израиле есть два

Главных раввина, один из них сефард, другой – ашкеназ. Около 80 % всех евреев мира – ашкеназы, но в Израиле их не более половины. Естественно, что у ашкеназов и сефардов имеются различия в питании. Применительно к вечерней трапезе в Рош-Гашана для ашкеназов характерны такие блюда, как фаршированная рыба, цимес морковный с кнейдлах, тейглах и леках – медово-мучные изделия и др. (см. «Некоторые блюда еврейской праздничной кухни»).

В Йом-Кипур предписан пост, исключаящий увеселения (см. раздел «Посты в иудаизме»). Но строгость этого Дня Всепрощения сочетается с радостью освобождения от всего тягостного, что хотелось бы оставить за порогом нового витка жизни. В Йом-Кипур запрещено употребление пищи и питья с вечера до следующего вечера – до появления звезд на небе. Поэтому важен разумный прием пищи перед началом Йом-Кипур. В конце дня, предшествующего началу Йом-Кипура, устраивают особую трапезу. Она называется «разделяющая трапеза» – последняя перед началом поста. Чтобы пост не стал просто днем борьбы с голодом и жаждой, обед накануне вечера надо сделать сытным, но не тяжелым. Стараются, чтобы было больше жидкости, не подают жареных, очень соленых и очень сладких блюд. Ритуальных предписаний для этого приема пищи нет. Во многих местах принято есть куриный бульон с «креплах» (типа пельменей), начиненных куриным мясом, отварную курицу с овощным гарниром, салат из свежих или вареных овощей, компот, чай с печеньем, кексом или морковной запеканкой.

Песах

Песах – Пасха (др. – евр. «переход») отмечается в течение 8 дней месяца нисан (март—апрель). Этот важнейший иудейский праздник установлен в память исхода евреев из Египта, где они были в рабстве.

В Торе сказано, что Господь – через слово Моисею – установил Песах и праздник опресноков (пресный, неквашенный хлеб, маца) в месяц, который должен стать первым среди месяцев года. Определен был и пищевой ритуал праздника. Вечером следовало заколоть агнца – козленка или ягненка. «Пусть съедят мясо его в эту самую ночь, испеченное на огне; с пресным хлебом и с горькими травами пусть съедят его... Это Пасха Господня... Семь дней ешьте пресный хлеб;

с самого первого дня уничтожьте квасное в домах ваших. Соблюдайте опресноки, ибо в этот самый день Я вывел ополчения ваши из земли Египетской... Храните сие, как закон для себя и сынов своих на века... Это пасхальная жертва Господу» (Исход, 12:8, 15, 17).

Считают, что Песах вобрал в себя и еще более древние праздники и обряды: еврейских кочевников, которые в связи с весенним отелом скота приносили в жертву мясо и кровь молодого животного – агнца, а затем земледельцев, отмечавших весной, в начале жатвы, праздник опресноков из муки зерен первого урожая и без закваски старым тестом. Указанные праздники слились и получили новый смысл в Песах. В результате праздник получил 4 названия: Песах (главное название), праздник опресноков (мацы), праздник свободы, праздник весны. Каждое название характеризует один из аспектов праздника.

Среди иудейских праздников Песах выделяется своими пищевыми предписаниями и ритуалами. На первом месте стоит вопрос о маце и удалении из дома до праздника хамец – чего-либо, содержащего закваску, квасное – действительное или предполагаемое.

Маца (др. – евр. – «печенье», но буквально – «выжатое, лишненное влаги») – пастушеский продукт древних евреев – вошла в ритуал Песах с XIII в. до н. э. На время праздника маца стала единственным зерновым продуктом и источником мучных изделий. В Торе истоки этой традиции объясняют спешкой, с которой напуганные карами Господними египтяне отпускали евреев из страны: «И понес народ тесто свое, прежде, нежели оно вскисло... И испекли они из теста, которое вынесли из Египта пресные лепешки...» (Исход, 12:34, 39).

Маца – это тонкие ломкие изделия круглой или прямоугольной формы, приготовленные из пшеничной муки и воды без соли. Тесто для мацы раскатывают до толщины 1–1,5 мм и затем выпекают на специальной жаровне типа вафельницы.

Цикл производства мацы определен в «18 шагов», включающих 5 этапов: 1) смешивание муки и воды; 2) вымешивание теста; 3) нарезка; 4) перфорация – нанесение отверстий, чтобы лепешка не вздувалась и после выпечки оставалась плоской; 5) выпечка. Время от первого до последнего шага занимает 18 мин. Почему 18? Число 18 – на иврите «хай» – означает «жизнь». Иудейские богословы утверждают, что маца олицетворяет все доброе, а хамец – все дурное, маца – символ скромности и реальной самооценки, а хамец – символ гордыни и

самолюбования. Поэтому, говорили они, в Песах заповедано удалять хамец не только из дома, но и из человека.

Маца, за которой тщательно наблюдают на протяжении всего процесса ее изготовления, называется «маца шмура» – охраняемая, сбереженная маца. Существует несколько разновидностей мацы шмура, в числе их: маца, охраняемая с момента уборки урожая (то есть из муки, за которой велось наблюдение с момента уборки пшеницы с поля до выпекания теста); маца, изготавливаемая из муки, находящейся под наблюдением с момента помола. На маце и других пищевых продуктах, приготовленных с гарантией, что в них не содержится квасного (то есть отсутствует хамец), имеется надпись «Кошерное для Песах».

Из мацы можно приготовить множество блюд. Самое простое – мацебрай: наломать мацу, залить горячей водой, затем воду слить, добавить взбитые с молоком и солью яйца, перемешать, выложить на разогретую сковородку, подрумянить с обеих сторон и посыпать сахаром и корицей. Мука из молотой мацы – мацемел – применяется для приготовления различных пасхальных блюд. Например, ее смешивают со взбитым яйцом, гусиными шкварками и жареным луком и из этой смеси готовят кнейдлах, которые кладут в куриный бульон или суп. Из этой же муки пекут и профитроли, и сладкий миндальный кекс, и другие мучные изделия. Таким образом, кулинарное применение мацы весьма обширно (см. «Некоторые блюда еврейской праздничной кухни»).

В глазах многих людей маца стала пищевым символом иудаизма и даже приобрела своего рода политическое значение, о чем свидетельствует следующий факт.

В 1975 г. Комитет госбезопасности СССР направил с грифом «секретно» письмо Генеральному секретарю КПСС К. У. Черненко «О конфискации посылок с мацой, засылаемых в СССР сионистскими организациями из-за границы». В письме сказано: «Сионистские круги Запада и Израиля, используя предстоящий религиозный праздник еврейской Пасхи, организовали массовую засылку в СССР посылок с мацой (ритуальная пасхальная пища) в расчете на возбуждение националистических и эмиграционных настроений среди советских граждан еврейского происхождения... Уже сейчас в Одессе, Риге, Львове и некоторых других городах страны скопилось несколько тысяч

посылок, адресованных, как правило, лицам, известным своими националистическими и произраильскими настроениями... Комитет госбезопасности считает необходимым посылки с мацой, поступающие из-за границы, конфисковать»... (Цитировано по Российскому историческому журналу «Родина». 2002. № 4–5. С. 84).

Однако вернемся к пищевым предписаниям Песах. Перед праздником надо тщательно убрать во всех помещениях дома, очистив их от остатков хамеца. Особое внимание уделяют тем местам, в которых можно найти хамец, прежде всего кухне. Так что же такое хамец? Это продукт, содержащий один из пяти злаков (пшеница, рожь, овес, ячмень, полба) и необъявленный кошерным для употребления в Песах. Это хлеб, крупы из злаковых, мучные кондитерские и макаронные изделия, некоторые сорта детского питания, пиво, виски, пшеничная водка, некоторые виды консервов и колбас. В Песах не только запрещено есть хамец, но и пользоваться любыми изделиями, содержащими хамец – лекарствами, косметикой и др.

Иудеи-орттодоксы уничтожают хамец, отдают его навсегда или временно неиудеям или даже продают, если речь идет о большом количестве «квасного», тому, кто не обязан соблюдать правила Песах. Иудеи-реформисты предпочитают собрать продукты-хамец в коробку и хранить ее подальше от комнат дома – в гараже, сарае, на чердаке. Этот пример иллюстрирует различие подходов к практике иудаизма у ортодоксов и неортодоксов.

Вся столовая и кухонная посуда, которой пользуются в течение года, не пригодна для пасхальной пищи. У правоверных иудейских семей хранится особый набор посуды на Песах. Часть посуды (в зависимости от материала) можно прокошеровать перед Песах. Кухонный стол и раковины для мытья посуды также должны быть прокошерованы перед праздником. Разобраться в технологии подготовки посуды к празднику поможет любой раввин.

Пасхальная трапеза – Седар (др. – евр. – «порядок») начинается вечером, после захода солнца. За праздничным столом должна собираться вся семья, включая детей. Ведь суть Песаха заключена в словах Торы: «И расскажешь ты сыну твоему...» Перед каждым участником трапезы ставят бокал вина – в эту ночь надо выполнить заповедь «четырех бокалов (чаш)». Взрослые будут пить сладкое красное вино, а дети – виноградный сок. Особый большой бокал

ставят для пророка Элиягу (Ильи), который, как говорит традиция, посещает в эту ночь каждый иудейский дом. На столе должно быть особой формы блюдо для продуктов и изделий, каждый из которых символизирует тот или иной аспект истории исхода древних евреев из Египта. Рядом с блюдом кладут три мацы, проложенные салфетками, и блюдечко с соленой водой.

В самом начале Седара глава семьи совершает молитву над бокалом вина. Затем он приподнимает мацу и вместе со всеми участниками Седара говорит: «Вот хлеб бедности, который ели отцы наши в стране Египетской. Всякий, кто голоден, пусть придет и ест, всякий, кто нуждается, пусть придет и празднует Песах...» И далее: «Благословен Ты, Господь, Бог наш, владыка Вселенной, выращивающий хлеб из земли!» В ходе Седара надо съесть трижды по не менее 25 г мацы.

Шесть продуктов и блюд на праздничном блюде символизируют следующее:

- зроа – зажаренный или пропеченный на огне кусок бараньего или куриного мяса с костью внутри (по некоторым сведениям, достаточно обожженной на огне куриной шейки) символ пасхальной жертвы, приносимой в Иерусалимский храм в далеком прошлом. Зроа не едят;

- сваренное «вкрутую» яйцо, напоминающее об особой жертве, которую приносили в храме в песах. Другое объяснение гласит: чем дольше варят яйцо, тем все тверже оно становится; так и народ Израиля с каждым новым бедствием становится все тверже и закаленнее. Есть еще одно объяснение: крутое яйцо – это пища скорбящих, в Песах его едят в знак траура по разрушенному храму. Яйцо съедают в начале трапезы;

- горьковатая зелень, например петрушка, салат-латук, хрен, как символ горечи рабства древних евреев в Египте;

- харосет – смесь толченых орехов, яблок, фиников, пряностей, к которой добавляют красное вино, чтобы смесь напоминала глину, из которой заставляли евреев делать кирпичи в Египте. В харосет принято окунать горькие травы;

- какие-либо овощи (лук, листья сельдерея, петрушка, редис, вареный картофель и др.), которые обмакивают в соленую воду и перед тем, как съесть, произносят благословение;

- хазарет – тертый хрен, который вкладывают между двумя кусочками мацы. Терпкий горький вкус хрена должен еще раз напомнить о горечи египетского рабства.

Сама трапеза может быть очень разной, а выбор меню зависит от местных традиций и обычаев. Однако в ночь на Песах принято есть мацу и растительную пищу, а в течение всего Песаха – и мясную пищу. Во время трапезы читают Агаду (др. – евр. – «рассказ»), которая повествует о сути праздника. Еда вплетается в этот рассказ. А маца на праздничном столе должна все время напоминать о пресных лепешках, испеченных в пустыне на раскаленных солнцем камнях.

Заметим, что после разрушения Иерусалимского храма, построенного царем Соломоном, евреи отказались от культа жертвоприношения животных. Но эту традицию в Песах сохранили самаритяне – небольшая этническая группа в Израиле. Самаритяне – потомки вавилонских кочевников. Они живут по раннеиудейскому летосчислению, признают только Тору и книгу Иисуса Навина Ветхого Завета и отвергают Талмуд. Песах самаритяне встречают закланием ягнят на горе, где, как они считают, Авраам хотел принести в жертву Богу своего сына. Мясо жертвенных ягнят – основная часть пасхальной трапезы у самаритян.

Суккот-Кущи

Этот самый веселый из главных праздников отмечается в месяце тишрей (сентябрь—октябрь). В Торе праздник обозначен как время радости и время собирания плодов. Это радость земледельцев, закончивших уборку урожая. Праздник одновременно связан и с памятью о 40-летнем странствовании евреев по пустыне после исхода из Египта, когда «сыны Израилевы жили в шатрах». В шалашах из зеленых ветвей (кущи) или в шатрах (др. – евр. – «суккот») жили евреи и во время сбора урожая. Отсюда происходит название праздника, в дни которого рекомендуется жить в шатрах (шалашах), сделанных из любых материалов, согласно библейскому завету:

«...Когда вы собираете произведения земли, празднуйте праздник Господень семь дней... И в первый день возьмите себе ветви красивых деревьев, ветви пальмовые и ветви деревьев широколистных и верб речных, и веселитесь перед Господом семь дней... В кущах живите

семь дней... чтобы знали роды ваши, что в кущах поселил Я сынов Израилевых, когда вывел их из земли Египетской...» (Левит, 23:39–43).

С учетом библейского завета в Суккот читаются особые молитвы, во время которых надо держать в руке четыре растения: самое большое – пальмовая ветвь, связанная с двумя ветвями ивы и тремя миртами, а также эстрог (цитрон) – фрукт с сильным ароматом и цветом лимона.

Пищу в дни праздника Суккот надо есть в шатре (шалаше), но при дожде можно и вне шалаша. В праздник к торжественному столу принято подавать свежие фрукты, ягоды, особенно виноград, овощи и орехи – плоды нового урожая, а также вино. Есть и два традиционных блюда: суп с ячменем, фасолью, мясом, луком и голубцы. Желательны и другие овощные блюда – из свеклы, моркови, баклажан и т. д.

Симхат-Тора

Праздник Симхат-Тора (Радость Торы) отмечается сразу же после Суккот-Куши. Он знаменует окончание годового цикла чтения Торы. Симхат-Тора выражает радость от завершения чтения Божьего слова и от возможности начать Его изучение снова. В этот праздник принято обходить со свитками Торы синагогу с пением, хлопанием в ладоши и традиционными танцами. В шествии участвуют как взрослые, так и дети.

Симхат-Тора – один из самых веселых праздников иудаизма. Хотя атмосфера в традиционных синагогах и так весьма неформальная, утренняя служба Симхат-Тора может показаться даже вызывающей, поскольку допускается употребление алкогольных напитков во время службы. Праздничная трапеза не имеет никаких пищевых ритуалов.

Занятно, что в 1960–1980 гг. советские евреи сделали Симхат-Тора своим особым праздником, отмечаемым даже более радостно, чем Песах или Йом-Кипур. Имеются сведения, что через несколько лет празднование Симхат-Тора не искушенными в иудейских традициях евреями СССР привело к тому, что этот религиозный по сути своей праздник стал отмечаться евреями всего мира.

Ханука

Будучи «меньшими» праздниками, Ханука, а также Пурим (характеристика его дана ниже) имеют большое значение в связи с историческими событиями, которым они посвящены, и позицией, которую они выражают. Праздник Ханука начинается вечером, накануне 25-го числа месяца кислев (ноябрь—декабрь), и продолжается 8 дней. Ханука – праздник огней, которые зажигают в честь чуда, которое произошло при освящении Иерусалимского храма после победы евреев в 164 г. до н. э. над чужеземцами-язычниками, осквернившими храм. Чудо заключалось в том, что масло в светильнике, которого должно было хватить только на один день, горело 8 дней.

Для празднования этого чуда в каждый из восьми дней Хануки надо зажигать свечи в домашнем светильнике (др. – евр. – «ханукие»). Эти 8 огней стали основным символом праздника. Фактически в церемонии участвуют 9 свечей, так как от одной свечи зажигают каждую из восьми остальных. Эти свечи нельзя использовать с какими-либо практическими целями. В первую ночь Хануки зажигают первую, на вторую ночь – вторую свечу и т. д., пока в последнюю ночь не будут гореть все свечи. Талмуд предписывает зажигать свечи в доме так, чтобы с улицы люди могли их видеть, то есть ставить девятисвечник (вариант меноры, чаще семисвечной) к окну. Основной религиозный смысл Хануки заключается в сопротивлении иудаизма ассимиляции и тем более покорению другими религиями, отвергающими символы Торы.

Традиция внесла в этот праздник жаренные в оливковом масле (в память чудесного масла в храме) всевозможные оладьи (латкес). Последние делали из размоченной и растертой в воде мацы с яйцом или из муки, творога и яичных белков, а впоследствии также из картофеля. Латкес едят горячими со сметаной, вареньем, медом.

Праздничный стол должны украшать разнообразные пончики; рецепты трех из них даны в разделе «Некоторые блюда еврейской праздничной кухни». Пончики (суфганийот) происходят от одной из самых древних сладостей, известных человечеству, – от древнегреческих пончиков, которые после выпечки погружали в патоку. Это были пшеничные лепешки, которые выпекали на железной решетке, а затем покрывали черной патокой, полученной из винограда. Затем способ их приготовления трансформировался из запекания в

обжаривание. Сам сладкий пончик, заполненный вареньем и покрытый сахарным песком, принесли в Израиль иммигранты из Европы. К излюбленным блюдам Хануки относится также суфгания – печеные булочки с вареньем. Отметим, что в этот праздник и вне зависимости от него повсеместным блюдом в Израиле является фалафель – прожаренные в масле шарики из тертого горошка, которые одновременно являются и арабским (мусульманским) блюдом.

Пурим

Этот очень радостный и веселый праздник установлен в честь чудесного спасения евреев от гибели в Персидском царстве в IV в. до н. э. Название «Пурим» (от др. – евр. – «пур» – «жребий») связано с преданием о том, что Гомон (Аман) – советник персидского царя – бросал жребий, выбирая день уничтожения евреев. Заговор Гомона был сорван женой персидского царя еврейкой Эстер.

Пурим празднуют в месяц адар (конец февраля). За день до праздника – пост в память о том, что постилась Эстер. В Пурим устраивают веселые карнавалы с переодеванием, музыкой, танцами.

После полудня справляется особая трапеза со всеми членами семьи. Для праздничного стола, включающего разнообразные блюда, характерно обилие сладостей, вина, наливок и других напитков. Среди сладких мучных изделий – пироги и печенье, выпеченные в виде черепашек, зайцев и других забавных зверушек, торт в виде «персидского дворца». Особое место среди угощений занимает самое известное блюдо Пурима – треугольные пирожки с толченым маком и рубленым изюмом (гоменташен – «гомоновы уши»), которые после выпечки в горячем состоянии обмакивают в растопленный мед. При отсутствии мака гоменташен делают с вареньем. В Пурим также делают особое печенье из мака и толченых орехов, которые кипятят в сахарном сиропе или меде, с корицей и перцем.

Одна из традиций праздника заключается в том, что изделия собственного приготовления, особенно гоменташен и маково-ореховое печенье, а также конфеты, фрукты, напитки дарят родственникам, друзьям и обязательно – нуждающимся людям. Дары должны быть по меньшей мере двух видов. В Пурим следует раздавать пожертвования бедным или на религиозные и благотворительные цели.

Во время праздника нельзя поститься, а если в Пурим выпадает день поминовения умерших, то его переносят на день позже.

Шавуот

Праздник справляется через семь недель после Песаха (Пасхи), и отсюда его название Шавуот (др. – евр. – «недели»). Его еще называют Праздником первой жатвы и первых ее плодов, которые приносили в храм. Действительно, в древности это был праздник урожая. Согласно указаниям Торы, на 2-й день Песах надо было приносить в храм в Иерусалиме сноп ячменя. Далее через 50 дней следовало приносить в храм в жертву первый сбор урожая из пшеницы. Таким образом, урожай пшеницы начинали собирать через 7 недель после урожая ячменя, и этот праздник стал называться Шавуот («Недели»).

Со временем праздник получил иное толкование и дополнительное название – Матан-Тора. Если Песах является праздником исхода евреев из рабства в Египте, то Матан-Тора – праздник в память дарования Богом Торы на горе Синай Моисею через семь недель после Песах. Бог дал Моисею скрижали (каменные доски), на которых были написаны десять заповедей, в которых указано, что должен делать человек и чего избегать, если хочет любить Бога и ближних («Почитай отца своего и мать свою, не убей, не воруй, не лжесвидетельствуй» и т. д.). Кроме того, Господь дал и другие законы, религиозные и гражданские для «сынов Израилевых». Так появилась Тора, или Закон (Пятикнижие Моисеево Ветхого Завета).

Примерные даты праздников получения Моисеем Торы и урожая пшеницы совпали, поэтому Шавуот стал двойным торжеством. Историческое событие как бы дополнило народное. Даже сейчас, когда основное значение для иудеев имеет религиозное событие (получение Торы), Шавуот по-прежнему носит отголосок праздника урожая. Веками существует обычай украшать в этот день синагогу цветами и растениями, которые символизируют цветение на горе Синай, где была получена Тора.

Еще одна традиция Шавуота – употребление в пищу молочных блюд, особенно творожных ватрушек. Этот обычай объясняют следующим:

- получив Тору, евреи еще точно не знали, как правильно забивать скот, как готовить из него мясные блюда, как сделать кошерной посуду. Поэтому в первый день праздника Шавуот соблюдается обычай употреблять молочную пищу. Она может служить основной едой или закуской, за которой после соответствующего интервала можно подавать традиционные блюда из мяса. Ортодоксальные иудеи вовсе исключают из праздничной трапезы мясную пищу;

- употребление молочных продуктов служит напоминанием о «земле, в которой течет молоко и мед» (Второзаконие, 26:9), куда Бог привел евреев после исхода из Египта. Сама Тора, как учат иудейские богословы, сладка и питает изучающих ее, как молоко и мед. Это одно из объяснений, почему в течение двух дней праздника Шавуот принято есть молочную и молочно-мучную пищу с медом (молочный суп, сырники или блинчики с творогом и медом и т. п.).

Хотя эти объяснения не кажутся точными, лучших пока никто не дал.

Шавуот празднуют два дня. Если один из дней попадает на субботу, то в этот день разрешается готовить пищу, но запрещены те же виды работы, что и в обычную субботу, то есть в Шабат.

Ту бе-Шват (Ту-Бишват)

15-го числа месяца шват (то есть в январе—феврале) иудеи отмечают Новый год для деревьев. Это день не отнесен к праздникам, предписанным Торой. В Мишне (устном Законе) этот день назван «Новым годом деревьев», хотя к праздникам он тоже не причислен. Но как своеобразный народный праздник этот день отмечается веками. В Израиле его встречают посадкой новых деревьев. Евреи разных стран нередко вносят вклады в Национальный еврейский фонд для развития лесонасаждений в Израиле.

По всему миру религиозные евреи стремятся есть на Ту бе-Шват особую пищу, характерную для Израиля, прежде всего 7 видов плодов – гранаты, финики, виноград, инжир, оливки, орехи, плоды рожкового дерева. Из зерновых готовят главную пищу – хлеб, фрукты же едят для удовольствия. Учитывают слова Торы о земле Израиля: «Земля, где пшеница, ячмень, виноградные лозы, смоковницы (фиговые деревья, инжир) и гранатовые деревья, где масличные деревья...»

(Второзаконие, 8:8). В этот праздник не постятся, отменяется даже пост жениха и невесты перед свадьбой.

Шабат

Каждый седьмой день недели после захода солнца в пятницу наступает субботный день Шабат. Шабат не является праздником в собственном смысле этого слова, но своеобразным круглогодичным праздничным днем покоя и отдыха, когда должны уходить суэта и спешка.

Имеются основания считать, что субботный день Шабат сыграл важнейшую роль в поддержании иудейской веры. И дело не в том, что выделение этого дня обособляло иудеев как отдельную группу, отличную от христиан, которые выделяют воскресенье, или от мусульман, которые выделяют пятницу. Шабат соединяет вместе три основных момента иудейской религии – сотворение, откровение и спасение – таким образом, что верующие могут соблюдать Шабат с чисто практической точки зрения.

Основной библиейский текст, дающий ключ к пониманию значения субботы, – это рассказ о высшей точке сотворения мира:

«И сотвори Бог к седьмому дню дела свои, которые Он делал, и почил в день седьмой от всех дел своих, которые делал. И благословил Бог седьмой день и освятил его; ибо в оный день почил от всех дел своих, которые Бог творил и созидал» (Бытие, 2:1–3).

Таким образом, Шабат – это праздник в честь завершения Богом сотворения мира. Во все другие дни недели иудеи могут участвовать в Его творческой деятельности, но в этот день они должны следовать его примеру и отдыхать. То, что Бог освятил субботу Своим отдыхом, стоит за заповедью: «Помни день субботный, чтобы освятить его» (Исход, 20:8).

Отметим, что такие монофизитские христианские церкви, как эфиопская и коптская, соблюдают эту заповедь и празднуют именно субботу (копты – потомки коренного доарабского населения Египта). соблюдают субботу, а не воскресенье, такие, отпавшие от православного христианства секты, как субботники и часть молокан, а в протестантском христианстве – адвентисты седьмого дня и др.

В Торе суббота снова указана как четвертая заповедь, но соблюдение ее связано не с сотворением мира, а со спасением древних евреев от египетского плена:

«А день седьмой – суббота, Господу, Богу твоему. Не делай в оный день никакого дела... И помним, что ты был рабом в Земле Египетской, но Господь, Бог твой, вывел тебя оттуда... потому и повелел Господь, Бог твой, соблюдать день субботний» (Второзаконие, 5:14–15).

Первая трапеза Шабата – это ужин вечером в пятницу. К столу подают все лучшее, что есть в доме, но главным украшением считается хала – особо сделанный пшеничный хлеб из дрожжевого теста с добавлением яиц, растительного масла, по вкусу – сахара и соли. Перед выпечкой халы посыпают семенами мака и кунжута. В ритуал этой трапезы входит благословение главой дома вина и хлеба, раздел им хлеба на ломти и раздача вина и хлеба присутствующим.

Традиция запрещает в Шабат большинство видов работ, в том числе – зажигание огня и приготовление на нем пищи. Но блюда, приготовленные заранее – до субботы, можно сохранять в теплом месте. Так родился чолент (цолнт) – особое субботнее блюдо, вкус которого улучшается от долгого стояния в тепле. Чолент готовят в пятницу, а затем оставляют в печке или другом теплом месте на всю ночь.

Чолент готовят из разных продуктов, но основу его составляют фасоль или бобы, мясо, ячмень (например, перловая крупа – ячмень без оболочек), лук, чеснок, перец и другие пряности. Вместо крупы можно взять картофель – поздний продукт еврейской кухни. Продукты для чолента заливают водой, около 4 часов тушат на малом огне, чтобы слегка кипело, потом уменьшают подогрев, прекращая кипение. Так держат чолент в тепле до подачи на стол к завтраку или обеду в субботу. Традиционным кушаньем в Шабат является и рыба, в частности фаршированная, которую можно есть в холодном виде.

Ритуал трапезы в Шабат выглядит следующим образом. Перед трапезой муж читает вслух библейские строки из «Ми-шле» («Притчи Соломоновы»), славящие добродетельную жену. Потом семья поет гимн об ангелах, которые сопровождают евреев по субботам. Вслед за этим читается «Кидушин» – молитва над вином. Первая ее тема – создание Богом мира и необходимость по субботам воздерживаться от

работы, подражая Богу, который отдыхал на седьмой день. Вторая тема молитвы – исход евреев из рабства в Египте. Рабы не могут отдыхать, когда хотят. Но свободные евреи, благодаря Богу, могут позволить себе отдых в субботу. Далее участники произносят «Амен» (др. – евр. – «истинно», «да будет так») и всем за столом раздается вино. Как правило, это подслащенное красное виноградное вино.

Раввин Й. Телушкин в своей книге «Еврейский мир» (2000) подчеркивает, что вино подается на всех праздничных трапезах, поэтому евреи привыкают к спиртному с юности. Злоупотребления вином в Шабат встречается очень редко. Кроме того, вместо вина можно пить виноградный сок.

После раздачи вина совершается церемония омовения рук (немного воды 2–3 раза выливают из чаши на каждую руку), необходимая перед любой едой, куда входит хлеб. Потому что по еврейской традиции хлеб – это целая трапеза, а не дополнение к блюду. Этот ритуал имеет духовный, а не гигиенический смысл, так как руки просто моют до трапезы. После омовения следует благословение над хлебом. Обычно на субботнем столе две пышные плетеные булки – халы – в память о двойной порции манны, которую евреи получали в пустыне по пятницам после исхода из египетского рабства; в будни они имели одну порцию. Дополнительная порция манны давалась им на субботу. Халы обычно покрывают сверху белой тканью, что символизирует росу, покрывавшую «манну небесную». Как две горящие в Шабат свечи, две халы также служат напоминанием о двух повелениях Бога: «помните» и «соблюдайте субботу». Наконец, две халы символизируют то, что, как и у евреев в пустыне, в семье достаточно пищи, чтобы не работать в субботу. Затем халу разламывают руками или, что бывает реже, режут на куски и раздают всем присутствующим. Куски хлеба сначала обмакивают в соль. В этом субботнем ритуале часто участвуют гости, особенно те, у кого нет собственной семьи.

Позже, во время еды, поют субботние застольные песни. Еда завершается благословениями Богу за пищу. Традиция обязывает произносить их после каждой еды с хлебом, но вслух они поются только по субботам, в праздничные и торжественные (свадьба и др.) дни. Традиционное приветствие по субботам – «Шабат шалом!»

(«Мирной субботы!» на иврите). Таким образом, прием пищи в Шабат пронизан ритуалами.

Немного об упомянутой манне. По библейскому преданию, манна – пища, которую Бог посылал евреям каждое утро с неба, когда они сорок лет шли по пустыне в Землю обетованную. Отсюда возникли такие выражения, как «манна небесная» – «что-либо редкое, ценное», «ждать как манны небесной» – «ждать с нетерпением».

«Манна» происходит от древнееврейского слова, выражающего удивление. В Торе («Исход» Ветхого Завета) сказано, что, увидев на земле нечто круповидное, белое, вкусом как лепешка с медом, «сыны Израилевы говорили друг другу: что это?.. И Моисей сказал им: это хлеб, который Господь дал Вам в пищу... Шесть дней собирайте его; а в седьмой день – суббота; не будет его в этот день». Народ собирал манну, варил ее в котле или делал из нее лепешки.

Однако собирать манну и готовить из нее пищу в субботу не разрешалось, так как в Шабат любая работа была запрещена. И, как следует из Ветхого Завета, чтобы не искушать народ, манна небесная по субботам не выпадала.

В настоящее время манной называют некоторые пустынные лишайники, имеющие вид комочков, или застывший сок некоторых растений, например тамарикса, который можно употреблять в пищу. Но названы они так только от предполагаемого сходства с библейской манной – хлебом небесным.

Посты в иудаизме

Сущность дней постов, отношение к ним, частота и обрядность постов менялись в течение тысяч лет истории иудаизма и еврейского народа.

При социальных и стихийных бедствиях у древних евреев было в обычае и считалось религиозной обязанностью соблюдать пост, включающий молитвы, жертвоприношение, воздержание от пищи, часто от питья. При этом речь идет о коллективных и вне установленных дат постах. Соблюдались и индивидуальные посты: для покаяния, по обету, в дни поминовения умерших родителей, если предстояло важное дело или произошло несчастье. Примеры последних постов имеются в Торе: сорокадневный пост Моисея на горе Синай для принятия Закона от Бога или пост Давида, узнавшего о смерти Саула. В прошлом посты, иногда многодневные, налагались за различные проступки, в частности за потребление нечистой (трефной) пищи или пьянство.

Считалось богоугодным поститься два раза в неделю (по понедельникам и четвергам), но даже в прошлом это выполняли только ортодоксальные верующие. И. Бешт (1700–1760), основоположник хасидизма – крупного религиозного течения в иудаизме, был против постов. Скептически относятся к постам сторонники возникшего в XX в. модернистского (либерального) иудаизма. Но известны случаи коллективных постов в организованных фашистами еврейских гетто в годы Второй мировой войны.

Посты соблюдаются с вечера до вечера, то есть сутки, или с утра до вечера и характеризуются полным воздержанием от пищи (в некоторых постах – и от питья и умывания, например в Йом-Кипур) и всех чувственных удовольствий. Нельзя поститься по субботам и в дни праздников. При совпадении дней пост откладывают на завтра. Больным людям и беременным женщинам не обязательно соблюдать посты.

В иудейской религии есть несколько однодневных постов, которые установлены в знак траура по поводу тех или иных исторических событий и в знак покаяния, а именно:

Цом Гедалии – в память об убийстве наместника страны при ее завоевании в VI в. до н. э. Вавилонией;

День кадиш – день поминовения родных, дата смерти которых не установлена (кадиш – заупокойная молитва), – в память гибели миллионов евреев от рук фашистов в годы Второй мировой войны. Пост начинается с утра и кончается вечером;

Таанат-Эстер – в честь поста, который соблюдала Эстер, готовясь к спасению своего народа; пост перед праздником Пурим;

Йом-га-Шоа, День катастрофы – приурочен ко дню восстания евреев в Варшавском гетто (1943 г.) против фашистов;

Шива-Асар – один из постов по случаю разрушения Иерусалима и его храма;

Тиша бе-Ав (9-е число месяца Ав; июль—август) – один из самых печальных дней в еврейской истории. Это день скорби по поводу разрушения первого и второго храмов в Иерусалиме. В этот день вавилоняне разрушили в 586 г. до н. э. первый храм, построенный еще царем Израиля Соломоном, а в 70 г. н. э. был разрушен второй храм по приказу римского императора. Евреи были вынуждены массово покидать свою страну, и началась их долгая жизнь в изгнании в других странах.

Кроме поста в Йом-Кипур (см. ниже), это наиболее строгий пост. Он длится сутки: начинается накануне вечером и заканчивается вечером следующего дня, а не с утра до вечера, как остальные мемориальные посты.

В течение 8 дней, ближайших к Тиша бе-Ав, не принято есть мясо и пить вино за исключением субботы – Шабат. В период самого поста вдобавок к воздержанию от пищи запрещено пить жидкость, купаться, вступать в сексуальные отношения. Беременные женщины и кормящие грудью матери, а также больные в случае угрозы здоровью освобождаются от поста. Но и им рекомендуется есть только самое необходимое. В отличие от поста в Йом-Кипур, можно курить и работать, но так, чтобы это не отвлекало от чувства печали.

Кроме вышеуказанных, рекомендуются посты в канун Песах (Пасхи) и сразу же после Нового года, то есть Рош-Гашана, а также для жениха и невесты перед бракосочетанием – в знак начала нового этапа их жизни.

В современном иудаизме фактически строго соблюдается многими верующими пост в Судный день – Йом-Кипур (День искупления, называемый также «Великое прощение»). Если дни других постов выпадают на субботу, то пост переносится на воскресенье. Йом-Кипур – единственный пост, который «перевешивает» субботу. Поэтому его иногда обозначают как «Большой пост», хотя по продолжительности он не превышает пост в Тиша бе-Ав, то есть продолжается 25 часов – от заката солнца до наступления ночи следующего дня (от вечера до вечера). И самое главное: Йом-Кипур – единственный пост, предписанный Торой:

«Также в девятый день седьмого месяца, день очищения, да будет у вас священное собрание; смиряйте души ваши... и дабы очистить вас перед лицом Господа, Бога Вашего. А всякая душа, которая не смирит себя в этот день, истребится из народа своего... Это для вас суббота покоя, и смиряйте души ваши, с вечера девятого дня месяца; от вечера до вечера празднуйте субботу вашу» (Левит, 23:27–29; 32).

В Йом-Кипур надо отказаться от еды и питья, купания, просто мытья, стрижки, бритья, сексуальных отношений, применения косметики и духов, курения, ношения кожаной обуви. Последний запрет направлен на уменьшение физического комфорта; современное объяснение – нельзя просить милости у Бога, имея на ногах обувь из кожи убитых человеком животных. В результате одежда приверженцев иудаизма в Йом-Кипур может сочетать лучший парадный костюм и теннисные или иные некожаные тапочки.

Детям до 9 лет (по некоторым рекомендациям, до 12–13 лет) поститься не обязательно. Их кормят, но просят есть поменьше. Согласно правилам иудаизма – бар-мицва, – это мальчик, достигший совершеннолетия для принятия на себя обязанностей выполнять заповеди (13 лет). Бат-мицва – то же самое для девочек, достигших 12 лет. Разумеется, в настоящее время никто всерьез не считает 13-летнего подростка взрослым. Но бар-мицва и бат-мицва знаменуют начало восхождения мальчика и девочки к Торе и Талмуду. Правда, во времена составления Талмуда мальчик в эти годы мог жениться, а девочка еще раньше – после 12 лет – выйти замуж. С учетом сказанного понятно, что в религиозных семьях мальчики с 13 лет, а девочки с 12 лет обязаны поститься в Йом-Кипур.

Тяжелобольные и женщины, родившие в предыдущие три дня, освобождаются от этого поста. Беременным, сильно страдающим от голода, разрешается немного поесть. Если имеется угроза здоровью при отсутствии еды и питья, пост может быть нарушен или в той или иной степени ослаблен, например при инъекциях инсулина у больных сахарным диабетом, даже если их состояние в данное время не является тяжелым. Ведь общим принципом иудейского права остается «Жизнь важнее соблюдения заповедей».

Кроме того, надо учитывать, что смысл поста в Йом-Кипур не в том, чтобы наказывать себя и чувствовать себя несчастным, как, впрочем, и в иные посты. Цель поста – отвлечь свой разум от физических потребностей и сосредоточиться на духовных. Эта цель связана с тремя другими обоснованиями поста в Йом-Кипур. Согласно книге С. М. Пилкингтон «Иудаизм» (1999), это может быть покаянием за дурные поступки, когда высказываются искренние угрызения совести. Пост побуждает к самодисциплине, необходимой для выполнения в наступающем году данных обещаний (то есть в Рош-Гашана). Пост способствует состраданию, так как заставляет понять, что такое быть голодным даже один день. Со всех точек зрения пост как таковой не рассматривается как конечная цель, но служит средством выполнения цели Йом-Кипура. Отрывок из книги иудейских пророков, который читают в Йом-Кипур, разъясняет, что соблюдение поста само по себе не означает доброго деяния:

«Вот вы поститесь для ссор и распрей и для того, чтобы дерзкою рукой бить других; вы не поститесь в это время так, чтобы голос ваш был услышан на высоте. Таков ли тот пост, который я избрал, – день, в который томит человек душу свою? Когда гнет голову свою, как тростник и подстиляет под себя рубище и пепел? Это ли назовешь постом и днем, угодным Господу? Вот пост, который я избрал: Разрешь оковы неправды, развяжи узы ярма...; подели с голодным хлеб твой, и скитающихся бедных введи в дом; когда увидишь нагого – одень его... Тогда ты воззовешь, и Господь услышит, возопиешь, и Он скажет: вот Я!» (Исайя, 58:4–9).

Мы сочли целесообразным привести эту достаточно обширную цитату, так как смысл ее распространяется и на христианские посты, тем более что включены эти проникновенные слова в одну и ту же священную книгу: Ветхий Завет Библии – Тору.

При суммации дней иудейских постов можно прийти к выводу, что по их количеству иудейская религия существенно отличается от православного христианства или ислама, где регламентированные дни постов составляют соответственно около полугода (суммарно) в православии или немного больше месяца в исламе. Правда, в православии, в большинство дней постов разрешена соответствующая этим дням пища, а употребление воды вообще не ограничивается. По самой «методике» проведения постов к иудаизму значительно ближе ислам (см. главу 8 «Пищевые обряды и традиции в исламе»).

Некоторые блюда еврейской праздничной кухни

Эсик флейш (кисло-сладкое мясо)

На 1 кг мяса: 5–6 луковиц, по 2 ст. ложки топленого жира, томатной пасты, сахара и молотых сухарей из черного хлеба, 2 медовых пряника, 0,5 г лимонной кислоты, 2 лавровых листа, соль и перец по вкусу.

Нарезать мясо порционными кусками, посолить, обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки, положить в сотейник, добавить мелко нарезанный лук, лавровый лист, перец. Залить водой и тушить под крышкой около 1 ч. Затем мясо вынуть и сок процедить. В процеженный сок вновь положить мясо, добавить молотые или толченые сухари, пряники, томатную пасту, сахар, лимонную кислоту и продолжать тушить до готовности. Перед подачей полить соусом.

Маринованная курица (на праздник Песах)

2 небольшие куры, 1/2 стакана вина, сок из 2 апельсинов, сок из 2 лимонов, 2 ст. ложки оливкового масла, 2–3 большие луковицы, 10 картофелин.

Кур вымыть, разрезать на 4 части, уложить в глубокую кастрюлю и залить смесью вина с соками. Закрыть кастрюлю крышкой и

поставить в холодильник на ночь. Утром слить маринад в отдельную посуду. В кастрюлю с толстым дном или большую сковороду, смазанную оливковым маслом, уложить слоями лук кольцами, картофель ломтями и курицу. Все это залить половиной маринада и жарить на небольшом огне, время от времени подливая немного воды, чтобы содержимое кастрюли (сковороды) не подгорало. За 10 мин до окончания жарки его заливают смесью оставшегося маринада с половиной стакана воды. Можно запекать блюдо в духовке при температуре 175 °С в течение часа, соблюдая те же указания.

Кнейдлах идеальные

2 яйца, 2 ст. ложки куриного жира или растительного масла, 1 стакан крепкого куриного бульона (остуженного) или воды, соль, мацемел (истолченная в ступе или пропущенная через мясорубку маца) в количестве, достаточном для образования не слишком густой массы.

К слегка взбитым яйцам добавить остальные компоненты, в последнюю очередь – мацемел, все перемешать, накрыть крышкой и поместить на 15–20 мин в холодильник. Охлажденное «тесто» смачиваемой в воде ложкой разделяют на шарики примерно по 50 г, которые опускают на 10–15 мин в медленно кипящий бульон или запекают в духовке. Отваренные кнейдлах подают в том же бульоне, запеченные – как самостоятельное блюдо или с бульоном.

Кнейдлах пышные

4 яйца, 1/2 стакана бульона или воды, соль, 100 мл растительного масла, мацемел.

К взбитым до образования пены яйцам добавить бульон или воду, соль и масло, все перемешать и осторожно всыпать стакан – полтора мацемел. Полученную смесь поместить на 15–20 мин в холодильник, затем поступать, как в первом случае.

Булочки из мацemel

3/4 стакана воды, 1 ст. ложка оливкового масла, 1 ч. ложка сахара, 1/4 ч. ложки соли, 1 стакан мацemel, 3–4 яйца.

Вскипятить воду с маслом, сахаром и солью, всыпать мацemel и, непрерывно помешивая, довести массу до кипения. Снять с огня и тщательно все перемешать, дать смеси остыть и вбивать в нее яйца по одному. Смазанными жиром руками разделить тесто на 12 колбасок или шариков и выпекать их на противне в духовке при 190 °С в течение 30 мин.

Брей из мацы

2 мацы ручной выпечки (или 4 машинной), 1 луковица, 2 ст. ложки оливкового масла, 4–5 яиц.

Замочить мацу целиком или разломав на половинки в воде. Мелко нарезанный лук обжарить в оливковом масле до полупрозрачности. Взбить яйца в большой посуде. Размягченную мацу небольшими кусочками, отжимая из нее воду, перенести в яичную массу, после чего вылить все на разогретую с маслом сковороду и жарить на слабом огне 15 мин с обеих сторон.

Кугол

Кугол (кугель, кугл) – это блюдо является средним между запеканкой, бабкой или пудингом.

На 2 стакана мацы: 2 яйца, 1/2 стакана воды, 1 ст. ложка масла, соль по вкусу.

Для начинки: 500 г мяса, 4–5 головок репчатого лука, 2 ст. ложки масла, 2 яйца, соль по вкусу.

Кугол с мясом (пасхальный). Мацу разломать на мелкие кусочки, залить теплой водой, добавить взбитые яйца, масло, соль. Отварить мясо, пропустить через мясорубку, соединить с яйцами, пассерованным луком, посолить и перемешать. Форму смазать жиром и выложить на нее смесь несколькими слоями сначала слой теста, затем начинку и закончить слоем теста, поверхность которого смазать маслом и яйцом. Запечь в духовке.

Кугол сладкий (пасхальный). Тесто готовить так же, как для кугола с мясом.

Для начинки: 400 г варенья или 300 г изюма, 100 г сахара, 1–2 яйца.

Выложить все слоями в форму, смазанную жиром. Сверху смазать яйцом и запечь в духовке.

Хремзлах

Хремзлах – это начиненные и обжаренные клецки. К Песах (Пасхе) их делают из мацы. Хремзлах могут быть со сладкими и несладкими начинками.

На 1 стакан мацемела: 2 яйца, 3 ст. ложки жира, 2 ст. ложки воды.

Пропущенную через мясорубку мацу запить теплой водой, смешать с хорошо взбитыми яйцами, добавить куриный (гусиный) топленый жир или сливочное масло, соль по вкусу. Все долго перемешивать. На ладонь положить немного готового теста, на него – начинку и сверху еще тесто. Скатать шарики и обжарить их на горячей сковородке с жиром.

Варианты начинок: замочить в горячей воде на 15–20 мин курагу или чернослив, мелко нарезать и перемешать с сахарным песком, мелко порубить сваренное вкрутую яйцо и перемешать его с мелко нарезанным луком, мелко покрошить сваренные куриные потроха и перемешать их с пассерованным репчатым луком.

Цимес морковный с кнейдлах

0,5 кг моркови, 1/2 стакана изюма, 8–10 шт. чернослива, 50–75 г сливочного масла, 1 стакан крутой манной каши, 1 яйцо, 1 ст. ложка сахарного песка, соль, перец душистый или черный по вкусу.

Морковь нарезать мелкими кубиками, слегка обжарить на масле в сотейнике, залить горячей водой, чтобы она немного покрывала морковь, закрыть крышкой и тушить до полуготовности на слабом огне. Затем добавить чернослив (без косточек), изюм, сахар, соль, дать закипеть, положить кнейдлах (шарики, кнедли), довести до готовности. Для приготовления кнейдлах сварить густую манную кашу, охладить, добавить сырое яйцо, 1 ч. ложку сливочного масла, перец, соль, хорошо перемешать, сделать шарики величиной с грецкий орех и погрузить в кипящий цимес. Морковный цимес можно готовить и без кнейдлах.

Тейглах

Тейглах – сваренное в меду тесто – одно из самых популярных сладких блюд, имеющее много рецептов. Ниже дан классический рецепт тейглах.

Для теста: 6 яиц, 2 ст. ложки растительного масла, 3 стакана муки.

Для сиропа: 3 стакана воды, 2 стакана меда, 2 стакана сахара.

Яйца взбить, добавить растительное масло, муку и, не добавляя воды, замесить тесто средней плотности. Раскатать тесто и сделать из него разные фигурки – колечки, звездочки и т. д. Приготовить сироп: в глубокую и широкую кастрюлю налить воду, добавить мед и сахар, размешать, поставить на огонь и при закрытой крышке ждать кипения. В кипящий сироп быстро опустить фигурки из теста и варить под крышкой, снимая ее только для помешивания тейглах. Варить около

40 мин, пока тейглах не примут светло-коричневую окраску. Затем по одному их быстро вынимают шумовкой на смоченную водой доску и посыпают сверху маком, раздробленными орехами или порошком корицы. Тейглах очень «капризны» и вынутые из кипящего сиропа быстро садятся.

Лекех

Как правило, лекех пекут после тейглах.

0,5 л кефира, 3 ч. ложки растительного масла, 2 яйца,
1/2 ч. ложки соды.

В сироп, оставшийся после изготовления тейглах, надо сразу же, пока не застыли мед и сахар, влить кефир, размешать и, когда сироп немного остынет, добавить растительное масло, яйца и соду. Размешать и добавить столько муки, чтобы получилось жидкое тесто консистенции густой сметаны. Вылить его в хорошо смазанный маслом сотейник, заполнив его наполовину, так как лекех при выпечке увеличивается в 2 раза. Лекех готов, если после протыкания его ножом на нем не остается теста. Если лекех выпекают специально, то для приготовления сиропа берут по одному стакану меда, сахара и воды. Сироп доводят до кипения, дают ему несколько остыть, далее все делают так, как описано выше.

Гоменташен для праздника Пурим

Для теста: 5 стаканов муки, 75 г дрожжей, 1/4 стакана теплой воды, 3/4 стакана кипяченого молока, 3 яйца, 1 стакан растопленного масла, 3/4 стакана сахара, 1/2 ч. ложки соли.

Для начинки: 2 стакана мака, 1 стакан молока, 3/4 стакана меда, 1/2 стакана изюма, 1 ч. ложка тертой лимонной цедры.

Развести дрожжи в теплой воде и вылить их в молоко. Добавить стакан муки, сахар и соль. Прибавлять по одному яйцу, каждый раз взбивая смесь. Продолжая взбивать, добавить масло. Высыпать остаток муки, замесить тесто, положить его в миску, закрыть полотенцем и оставить в теплом месте. Тесто должно удвоиться в объеме. Выложить тесто на посыпанную мукой доску и месить 5 мин. Разделить тесто пополам, раскатать каждую часть до толщины около 0,5 см. Вырезать квадраты, положить на каждый начинку и слепить треугольные пирожки. Положить гоменташен на смазанный жиром противень и оставить подниматься, пока не увеличится вдвое. Смазать взбитым желтком и печь на среднем огне около 25 мин (пока не подрумянятся).

Начинка. Мак ошпарить кипятком, пропустить через мясорубку или растереть в ступке, смешать с молоком и медом и варить на малом огне, часто помешивая, пока не загустеет. Добавить цедру, ошпаренный изюм, перемешать, охладить.

Нисфенгерлих (ореховые палочки)

Тесто, орехи, изюм, сахар по вкусу.

Грецкие орехи подсушить, размельчить. Сдобное пресное тесто хорошо вымешать, прибавить мягкий изюм, ванильный сахар, раскатать на тонкие колбаски длиной в мизинец и обкатать их в размельченных орехах. Запекать в духовке 10–15 мин, поворачивая с боку на бок. Готовые колбаски разложить на чистой бумаге и оставить так на 1–2 дня.

Штрудель с яблоками, орехами и изюмом

Для начинки: 1 кг яблок, по 1/4 стакана очищенного миндаля и изюма, 2 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки корицы.

Для теста: 1 1/2 стакана муки, 1/2 стакана воды, 2 яичных желтка, 1/2 ст. ложки растительного масла, 1/2 ст. ложки сахара, немного соды и соли.

Замесить крутое тесто, добавив к муке воду, желтки, масло, сахар, соду и соль. Плотно прикрыть тесто салфеткой и оставить для набухания на полчаса. Затем на посыпанной мукой доске тонко раскатать прямоугольный лист, переложить его на посыпанное мукой полотенце и осторожно, стараясь не порвать, растянуть лист руками до толщины 1–2 мм. Обрезать края, сбрызнуть растительным маслом и дать тесту немного обсохнуть. Положить на лист начинку (очищенные от кожицы мелко нарезанные яблоки, перемешанные с предварительно подсушенными и измельченными миндалем или орехами, сахаром, мелким изюмом и молотой корицей) и с помощью полотенца свернуть в виде рулета. Смазать яйцом и выпекать в духовке при 180–200 °С.

Молочные блюда к празднику Шавуот

Творожный пудинг изюмом и орехами

500 г творога, 1/2 стакана сахара, 3 ст. ложки размягченного сливочного масла, 4–5 яиц, 4 ст. ложки молотых сухарей, 100 г изюма, 50 г измельченных орехов, натертая цедра лимона или апельсина, 1/2 ч. ложки соли.

Взбить смесь протертого творога с сахаром, маслом, яичными желтками, лимонной (апельсиновой) цедрой и солью, добавить молотые сухари, изюм и орехи, осторожно ввести взбитые в густую пену белки и все перемешать. Форму для пудинга смазать маслом, посыпать сахаром, наполнить на 3/4 творожной массой, закрыть крышкой и поместить в кастрюлю с кипящей водой, уровень которой должен достигать половины высоты формы (поддерживать его следует, подливая воду по мере ее выкипания). На дно кастрюли положить толстую бумагу или сложенную вдвое марлю. Закрыв кастрюлю крышкой, варить пудинг около часа. О его готовности судят по равномерной упругости поднявшейся и слегка отставшей от краев творожной массы.

Горячий пудинг подают со сметаной или фруктовым соусом.

Штрудель с творогом

Для теста: 2 стакана муки, 50 г размягченного сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, 1/4 стакана воды, 1/2 ч. ложки соли.

Для начинки: 300 г творога, 1 яичный желток, 1/4 стакана сахара, 2 ст. ложки сметаны, немного ванили или ванильного сахара, 1 ст. ложка сахарной пудры.

Растереть яйца с сахаром и солью, добавить воду и все перемешать до растворения сахара и соли. В просеянной муке сделать лунку, положить в нее масло, влить яичную смесь с водой и замесить крутое тесто. Дать тесту постоять 30–40 мин, затем раскатать его в очень тонкий (до 1 мм) четырехугольный пласт, уложить на салфетку, смазать маслом и покрыть слоем начинки. Для приготовления последней растереть желток с сахаром, добавить творог, сметану, изюм, ваниль (ванильный сахар) и все хорошо перемешать. С помощью салфетки свернуть тесто с начинкой в рулет, положить его на смазанный маслом противень швом вниз, сбрызнуть маслом и выпекать 25–30 мин при температуре 200–220 °С. Разрезать штрудель до его охлаждения и перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Ватрушки из пресного теста

Для теста: 2 1/2–3 стакана муки, 200 г размягченного сливочного масла, 2 ст. ложки сахара, 1–2 яйца, 3 ст. ложки апельсинового сока, 1/2 ч. ложки рома или коньяка и столько же соли.

Для начинки: 2 стакана отжатого творога, 2–3 яйца, 3/4 стакана сахара, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка масла, 1 ч. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки муки, 1/4 ч. ложки соли, 1/2 стакана измельченных орехов.

Взбить сахар с маслом, добавить яйца и продолжать взбивание до получения однородной массы. При помешивании влить в нее апельсиновый сок и ром (коньяк), всыпать просеянную муку и все

тщательно перемешать. Скатав тесто в шар, положить его в тарелку или миску, покрыть полотенцем и поместить на 30–40 мин в холодильник. Охлажденное тесто раскатать в пласт толщиной 5 мм, вырезать из него кружки и защипать их края. Уложить кружки на смазанный маслом противень, сохранив между ними расстояние около 2 см. Для приготовления начинки смешать творог со сметаной и мукой, добавить соль, желтки, растертые с 1/2 стакана сахара, и смесь масла с лимонным соком, все тщательно размешать и осторожно соединить со взбитыми в густую пену белками, к которым добавлена 1/4 стакана сахара.

Проколоть середину кружков вилкой, наполнить их начинкой, сверху посыпать орехами. При отсутствии орехов можно смазать поверхность ватрушек (тесто и начинку) яйцом. Выпекать 15–20 мин при температуре 200–220 °С.

Суфганийот (пончики) к празднику Ханука

Пончики

Простота этого рецепта позволяет проявить себя на кулинарном поприще дедушкам, бабушкам и детям!

Чтобы получить примерно 50 пончиков, требуется:

6 ст. ложек размягченного масла, 1 1/4 стакана сахара, натертая цедра лимона, 1/2 ч. ложки соли, 4 яйца, 3 1/2 стакана муки, растительное масло для жаренья пончиков, 2 ч. ложки корицы.

Растереть масло с 1 стаканом сахара до получения пышной массы, добавить к ней цедру лимона и соль. Взбивая полученную массу, постепенно, по одному, ввести в нее яйца. Отдельно смешать просеянную муку с содой (последнюю можно погасить уксусом) и замесить тесто для пончиков. В глубокой сковороде с достаточным количеством разогретого до 180–190 °С масла обжарить маленькие шарики из теста, погружая их в масло примерно по 8 шт. Золотисто-

коричневые пончики подсушить на бумажных салфетках и обвалять в смеси оставшейся 1/4 стакана сахара с корицей.

Глава 8

Пищевые обряды и традиции в исламе

Ислам – самая молодая из мировых религий, возникшая в VII в. на Аравийском полуострове. Эта земля была населена семитскими племенами – предками арабов и, возможно, древних евреев. В религиозном отношении жители Аравии были неоднородны: преобладали языческие культы, но был и иудаизм и христианство – его монофизитская разновидность.

Мусульманское летосчисление начинается с 622 г., с года переселения посланника Аллаха пророка Мухаммада из Мекки в Медину (ныне оба города в Саудовской Аравии), где из гонимого религиозного реформатора он стал главой общины верующих в ислам. Откровения Аллаха, данные Мухаммаду, были собраны приверженцами пророка в священную книгу Коран.

В переводе с арабского слова «ислам» означает «предание себя Богу, покорность», «Аллах» – «Божество», «мусульманин» – «предавший себя Аллаху», «Коран» – «то, что читают».

Мусульмане верят, что в Коране содержатся только откровения, ниспосланные Аллахом, в нем нет слов от пророка Мухаммада, который был лишь посредником. Собственных высказываний и изречений пророка – несколько тысяч, и называются они хадисами.

Коран – памятник арабской литературы VII века, части которого называют «сура» и «аят». В тексте Корана «сура» обозначает совокупность аятов, а суры иногда называют главами. Слово «аят», иногда называемое «стих», означает «божественный знак».

Сунна (араб. – «пример», «образец действия») является мусульманским священным преданием, она дополняет и разъясняет Коран, уступая только ему по своему религиозному значению. Сунна состоит из рассказов о поступках и высказываниях пророка Мухаммада, жизнь которого является образцом и руководством для каждого мусульманина. Сборники Сунны были составлены в IX в. и стали одной из основ общественной и религиозной жизни мусульман.

Шариат (араб. – «правильный путь») – это комплекс норм, принципов и правил поведения, религиозной жизни и поступков мусульман, соблюдение которых означает ведение праведной, угодной Аллаху, жизни. Отсюда выражение «По законам шариата», то есть в соответствии с общим учением об исламском образе жизни. Отметим, что конкретную социально-нормативную регламентацию общих положений шариата дает Фикх – мусульманское юридическое право в широком смысле слова.

Религиозные требования к питанию мусульман имеются как в Коране, так и в Сунне и шариате.

Выделяют «пять столпов» ислама, пять главных обязанностей мусульманина:

1. Вера в то, что Аллах – единственное Божество, а Мухаммад – его посланник. Главный догмат ислама кратко изложен в Коране: Во имя Аллаха милостивого, милосердного! Скажи: «Он – Аллах единственный, Аллах могучий. Не рождал и не был рожден, и не было никого, подобного ему, никогда».

2. Молитва (обращение верующего к Аллаху), совершаемая после ритуального омовения пять раз в сутки. Пятница является днем всеобщей молитвы.

3. Пост – воздержание от пищи, питья и развлечений. Кроме поста, в исламе много предписаний и запретов, регулирующих жизнь мусульманина, в том числе – его питание.

4. Паломничество (хадж) в священный город Мекку с оговоркой – при физической и материальной возможности мусульманина.

5. Налог на имущество и доходы, который идет на нужды общества и распределяется среди бедных, а также добровольные пожертвования и милостыня.

Ислам вобрал в себя доисламские традиции, культы и обряды древних арабов, а также испытал заметное влияние более ранних религий – иудаизма и христианства, но в исламе все это получило новый религиозный и социальный смысл. Ислам, как и многие другие религии, неоднороден. Уже в конце VII в. он разделился на два главных направления: суннизм и шиизм. Подавляющее большинство мусульман являются суннитами. Шииты преобладают среди мусульман Ирана, Азербайджана, южного Ирака, Йемена. В дальнейшем в каждом из направлений ислама сформировались

религиозные течения и секты, пищевые обряды и предписания которых в большей или меньшей степени отличаются от традиционного ислама.

По мусульманской доктрине, люди, не исповедующие ислам, – «неверные», среди них иудеи и христиане выделяются особо как «люди Писания» (Библии). Согласно Корану, Аллах уже направлял им своих посланников, но эти люди не приняли или исказили слова Аллаха. Среди предшественников Мухаммада Коран называет Мусу (Моисея) и Ису (Иисуса). Поэтому Аллах направил людям своего последнего посланника – пророка Мухаммада. В Коране выделен Ибрахим (в Ветхом Завете – Авраам), праотец арабов и евреев, первый, кто якобы стал проповедовать веру в Аллаха. Ислам объявляется, таким образом, не новшеством, а восстановлением веры Авраама, но не в иудейского Бога, а в Аллаха.

Эти сведения позволяют понять, почему многие пищевые предписания иудаизма и ислама совпадают. Немалое значение имела этническая (семиты) и географическая близость арабов и евреев, некоторая сходность их образа жизни. Сказанное не означает, что мусульманские и иудейские пищевые предписания одинаковы. В исламе имеются свои специфические подходы к вопросам питания.

Догматика ислама довольно проста. В основе всего лежит вера в Аллаха – единого Бога. Каждая сура Корана начинается словами «Во имя Аллаха милостивого, милосердного...». Аллах судит людей, он строг, милостив, но самое главное – всемогущ. Все происходит по воле Аллаха. Бог мусульман един, христианскую Троицу они трактуют как уступку многобожию.

В исламе есть учение о рае и аде. Рай изображен в виде прекрасного сада с реками из особой воды, молока, вина и меда. Всем праведникам в раю достанутся очаровательные жены (гурии). После смерти человек попадает в рай или ад – в зависимости от своих земных деяний и, разумеется, веры в Аллаха. Но всем умершим еще предстоит Страшный суд.

Согласно мусульманской этике, постоянное нравственное совершенствование вменяется каждому приверженцу ислама. Оно даже связано с джихадом – борьбой за веру. Предание донесло слова пророка Мухаммада, сказанные им после возвращения из военного похода: «Мы вернулись с малого джихада, чтобы приступить к

джихаду великому». Под последним разумелось духовное самоусовершенствование мусульман. В богословских разработках X—XI вв. появилось понятие «джихад сердца», что означало рвение в борьбе с собственными дурными наклонностями.

Священнослужители в исламе не несут на себе особой божественной благодати. Они являются знатоками Корана, ритуалов, просто хорошо образованными людьми. В богослужении участвуют *имамы* (руководители), *хатыбы* (проповедники) и *муэдзины* (призывающие к молитве). Имамам соответствуют *муллы* (от арабского – «господин», «повелитель»), которые могут действовать и вне мечети, например быть судьями или преподавателями. Глава большого территориального объединения мусульман-суннитов и высшее духовное лицо называется *муфтий*. Высший титул мусульман-шиитов – *аятолла*, он имеет право выносить суждения по религиозным и правовым вопросам.

В сегодняшнем мире более миллиарда человек относятся к мусульманам, хотя не все они являются верующими. К мусульманам их причисляют потому, что они выросли в странах, где распространен ислам, где с исламом связано культурное и историческое прошлое, традиционный образ жизни. География ислама очень широка, к мусульманским относятся многие страны: от арабских стран до Пакистана, Бангладеш и Индонезии, от Турции, Азербайджана, Ирана и Афганистана до Сенегала, Гвинеи, Мали и других стран Африки.

На территории, входящие в состав нынешней России, ислам стал проникать уже в VII в., то есть в начале своего возникновения. Происходило это в ходе арабских военных походов на Дагестан. В Волжской Булгарии (ныне территория Татарстана) ислам был принят в 922 г. Позднее ислам стал распространяться среди некоторых тюркоязычных групп населения Сибири. В результате регионами традиционного распространения ислама в России остаются Северный Кавказ, Поволжье, Урал и Сибирь, а к народам исламской культуры относятся татары, башкиры, чеченцы, аварцы, ингуши, адыгейцы, лезгины и др. По разным оценкам, в России проживают от 15 до 20 млн мусульман, из которых свыше 6 миллионов составляют татары.

Разнообразие мусульманского мира отразилось на питании верующих: выбор продуктов и блюд, с одной стороны, подчиняется пищевым предписаниям ислама, с другой – зависит от национальной

кухни, сформированной природными и историческими условиями жизни того или иного народа. Все это объясняет, почему трапезы в религиозные и народные праздники не имеют единых для всех мусульман ритуальных блюд. Даже так называемая арабская кухня имеет различия в 17 арабских странах. Часто приходится слышать выражение: «кавказская кухня». Такого кулинарного направления не существует, как не существуют «лица кавказской национальности» — на Кавказе живут люди более 30 коренных национальностей. На Кавказе три закавказские кухни (грузинская, армянская и азербайджанская) и различные кухни северокавказских мусульманских народов России.

Пищевые предписания и питание

В исламе немало пищевых предписаний, что накладывает свой отпечаток на питание мусульман. Своеобразие исламских предписаний заключается в следующем. Во-первых, имеются продукты, употребление в пищу которых одобряется, что соответствует понятию «халал» – разрешенное. Во-вторых, часть продуктов подпадает под категоричный и абсолютный для мусульман всего мира запрет – «харам» – запретное». В-третьих, некоторые пищевые продукты можно отнести к категории условно-запретных или условно-допустимых (порицаемые или неодобряемые продукты). Такие продукты чаще всего используются мусульманами тех стран, где условия и образ жизни, а отсюда и национальные традиции в питании существенно отличаются от таковых у арабов Аравии – основателей классического ислама.

Ислам утверждает: на своих жизненных путях верующие руководствуются заповедями Аллаха, и даже такая насущная потребность человека, как потребность в пище, строго регулируется определенными предписаниями:

«Верующие! Ешьте из тех благих снедей, какими Мы наделяем вас, и благодарите Бога, если вы Ему поклоняетесь. Он запретил вам в пищу мертвечину, кровь, свиное мясо и то, над чем при заклинании призывался кто-либо другой, а не Бог» (Коран, сура 2:167, 168).

«Вам запрещается в пищу мертвечина, кровь, мясо свиньи; скотина удушенная, умершая от удара, убившаяся падением с высоты, забоданная рогом; та, которую заел хищный зверь, кроме той, которую очистите; приносимое в жертву идолу» (Коран, сура 5:4).

Как указано выше, пищевые запреты в исламе включены в понятие «харам». В харам входят: греховные, порочные, запретные поступки; семейно-брачные отношения с близкими родственниками, причем молочное родство, то есть питание некротных младенцев грудным молоком одной женщины, приравнено к кровному; азартные игры; особые запреты, налагаемые на паломников во время хаджа – паломничества в Мекку; перечень запретных пищевых продуктов и напитков.

Пищевые предписания несколько различаются в зависимости от мазхаба (араб. – «путь») – богословско-правовой школы, или толка, ислама.

Безусловно запрещено употреблять в пищу свинину, кровь животных и птиц, мясо павших или растерзанных хищниками животных. Запрещено мясо животного, которое заколото не по правилам шариата – без произнесения имени Аллаха и с неспущенной кровью, мясо жертвенного животного, не доеденное в трапезу, а также если этого мяса коснулся иноверец. В шариате оговорено, какие части тела животных нельзя употреблять в пищу: половые органы, щитовидные железы, спинной мозг и жир с обеих его сторон, желчный и мочевого пузыри, селезенку.

Отметим гибкость пищевых предписаний ислама. Так, выше указан запрет на мясо животных, убитых хищниками. Однако этот запрет можно обойти, если животное убито на охоте прирученным хищником, как сказано в Коране:

«Они спрашивают тебя: что им дозволено? Скажи: Дозволены все блага и то, чему вы научили хищных животных, дрессируя их, как собак... Ешьте то, что они схватят для вас, и поминайте над этим имя Аллаха» (Коран, сура 5:4).

Запрет на употребление свинины относится к непререкаемым предписаниям ислама и более древней религии – иудаизма. Любопытно, как современные мусульманские богословы трактуют этот и другие пищевые запреты. Имам-ха-тыб (глава мусульманской общины, читающий пятничную проповедь в мечети) Московской соборной мечети Х. Фахретдин сказал следующее: «Аллах запрещает употреблять в пищу только то, что противопоказано человеку, вредит его здоровью. Что дурно, вредно и является харамом (грехом). Свинина – тоже харам. Известно, что в мясе свиньи порой содержатся бактерии, которые отрицательно влияют на организм человека и приводят к болезням». Не касаясь религиозной сущности мусульманского понятия «харам», отметим, что возможная обсемененность болезнетворными микробами у свиней не выше, чем у коровы. Другое дело – это возможное наличие в свинине возбудителей глистных заболеваний, прежде всего трихинеллеза. Нельзя согласиться с имамом-хатыбом, что все пищевые предписания ислама имеют

медицинское и профилактическое значение. Впрочем, это положение относится и к пищевым запретам других религий.

В книге Рукайя Максуд «Ислам» (2003) по поводу свинины сказано: «Свинья справедливо считается нечистым животным, ибо она склонна к поеданию нечистот. В некоторых местах свиней специально используют как своеобразных „утилизаторов“, скармливая им пищевые отходы и помои. Кроме того, свинина – источник многих болезней, свиное мясо часто бывает заражено различными гельминтами... Поэтому ни один правоверный мусульманин не может представить себе, как можно есть блюдо, приготовленное из столь нечистого, отвратительного существа... Некоторые мусульмане заболевают только лишь от вида свинины».

Дискуссии с этими выпадами против свинины не имеют смысла, поскольку сотни миллионов людей в разных регионах мира едят свинину с удовольствием и без болезненных последствий.

Следует подчеркнуть, что для мусульманина запрет на мясо свиньи и содержащие его продукты (колбасы, сосиски, ветчину и пр.) означает и то, что ему приходится проверять каждый продукт на содержание в нем не только мяса, но и жира, так как этот жир может оказаться свиным. Надо также обращать внимание на состав многих, прямо не связанных со свиным мясом продуктов (мороженое, концентраты супов, кремы, конфеты и др.), поскольку они могут содержать в себе желатин. Последний бывает животного происхождения и может изготавливаться из шкур различных животных, в том числе свиней.

В исламе нет единого мнения об употреблении в пищу мяса осла, слона, зайца и ряда других животных, а также пресмыкающихся и земноводных, например крокодилов и черепах. В целом мясо хищных животных и птиц относится к категории запрещенных. Рыбу тех пород, которая лишена чешуи (осетровые, угорь и др.), в одних мазхабах считают запрещенной в питании, в других – только порицаемой пищей. Мусульмане-шииты не едят икры осетровых рыб. Употреблять в пищу мясо сокола, коршуна или удода нельзя, а журавля – можно. Нельзя питаться мясом змей и лягушек, но можно есть ящериц и саранчу, хотя в отношении ящериц полного согласия нет. Порицается или просто не одобряется, но не запрещается употребление в пищу конины или мяса мула. Такой подход появился в шариате под влиянием

тюркских и монгольских народов. Арабы и персы почти не едят конины и не пьют кумыса. Также поступают и те тюркские народы, которые приняли ислам еще в VIII–IX вв. и отошли от обычаев питания предков.

Вместе с тем и мясо разрешенных для питания человека животных разрешено для мусульман при условии, что животные были забиты методом халал, состоящем в перерезании очень острым ножом яремной вены и сопровождающемся чтением молитвы. Произнесение имени Бога, по мнению мусульман, служит ритуалом привлечения внимания к тому, что жизнь животного не забирается бессмысленно, а для употребления в пищу и с позволения Аллаха.

Мусульмане полагают, что перерезание глотки – самый гуманный метод забоя животных, к тому же благодатно отражающийся на качестве получаемого мяса. По их утверждению, у животных, которые забиты, например, после электрошока, накапливается и сворачивается кровь, в то время как перерезание яремной вены вызывает у животного мгновенную потерю сознания и благоприятствует свободному стоку крови. Кровь забитого животного должна полностью истечь.

Мусульмане, которые живут в неисламских странах, как правило, покупают мясные продукты либо непосредственно у мясников, придерживающихся метода халал, либо в специальных мусульманских магазинах, считая неприемлемой для себя покупку мяса в обычных магазинах. В исламских странах все животные забиваются методом халал, поэтому купить нужный мясной продукт не составляет никакого труда.

Мусульманам разрешено по желанию покупать мясные продукты в иудейских лавках, так как иудеи следуют тем же ритуальным правилам забоя животных.

Некоторые мусульмане склонны утверждать, что мусульманам, живущим в неисламских странах, нужно разрешить употребление в пищу мяса фабричного производства (кроме свинины, разумеется), с непременно произнесением имени Божьего во время трапезы. Однако большинство мусульман предпочитают вообще обходиться без мяса, чем идти на подобные уступки.

Следует отметить, что грехом и правонарушением в исламе считается только преднамеренное и добровольное употребление запрещенной пищи и питья. Если же кто-либо был принужден к этому

силой или голодом и жаждой, не имея возможности удовлетворить их иначе, то этот грех мусульманину прощается. Таким образом, в случае крайней необходимости мусульманин может есть любой доступный ему продукт при недоступности разрешенной пищи. Это положение закреплено в Коране:

«Но кто принужден будет к такой пище, не будучи своевольником, нечестивцем, на том не будет греха: Бог прощающий, милостив» (Коран, сура 2:168).

Гибкость такого подхода проявляется и в понятии «макрух» (араб. – «недостойное») – категории поступков и действий, не являющихся нарушением правовых норм шариата, но осуждаемых с моральных позиций. В питании к макруху относится употребление некоторых видов пищи и напитков, которые в принципе должны быть запрещены: блюда из внутренностей животных, кумыс, пиво, в особых случаях – вино и т. п.

Категория «макрух» занимает важное место в исламской этике, создавая переходную зону между запрещенными (харам) и разрешенными действиями. Однако переходную зону нельзя рассматривать как вседозволенность, так как существует понятие «джанаба» (араб. – «осквернение») – ритуальная нечистота в результате оскверняющих действий или состояний, перечень которых весьма обширен. К оскверняющим предметам и веществам относятся, в частности, свинина и мясо хищных животных и птиц, трупы павших животных, вино и другие опьяняющие и одурманивающие вещества, если они употребляются не для медицинских целей; все, что имеет вид и запах скверны, например гнилые продукты и протухшая пища.

Осквернение предметов обихода может происходить, если в посуду правоверного мусульманина положили свинину или изделия из нее (колбаса, сало и т. п.) или налили вино. Если осквернение последовало в результате обстоятельств, которые не связаны с прегрешением (работа мясника и т. п.), то очищение производится простым ритуальным омовением. Если же имело место недозволенное и умышленное действие, например злоупотребление вином до состояния опьянения, то, кроме омовения, должно быть принесено специальное покаяние и совершены искупительные действия – денежные пожертвования на благочестивые цели, раздача пищи неимущим и т. д. Оскверненные предметы обихода и помещения

тщательно чистятся, промываются и проветриваются. При этом произносят специальную молитву, подтверждающую намерение очиститься от осквернения.

Однако и в отношении самой «пищевой джанабы» мусульманские подходы достаточно гибкие: представления об осквернении и оценка оскверняющих свойств различных продуктов и напитков отличаются в зависимости от мазхаба и конкретных условий жизни. Поэтому разнообразие мира ислама – мусульманских стран и народов – вносит свои коррективы в пищевые предписания и, следовательно, в питание. Приведем несколько примеров.

Как отмечено выше, к пищевым запретам ислама относится мясо жертвенного животного, которое не было доедено в трапезу, связанную по времени с жертвоприношением. Однако в Тунисе мусульмане готовят особый продукт кадид – сухую баранину. Кадид готовят из правой лопатки барана, в том числе жертвенного, которого режут во время праздника разговенья. Кусок баранины солят, сдабривают специями и подвешивают для просушки. Сухое мясо используют только через три недели в день Нового года, который отмечается не как религиозный, а как народный праздник.

В связи с отсутствием единого мнения об употреблении в пищу мяса некоторых животных практическое решение этого вопроса зависело от особенностей питания того или иного народа. Характерным примером является использование конины. Для мусульман – казахов и киргизов – конина была и остается национальным видом мяса, употребляют конину и исповедующие ислам татары и башкиры России. Роль конины в питании казахов такова, что названия большинства мясных блюд связаны не с составом сырья или способом приготовления, а с наименованием частей, на которые в соответствии с традициями разделяется конская туша. И татарские, казахские, и киргизские бишбармаки делают из конины или баранины. Это положение относится и к внутренностям животных, не рекомендуемых мусульманам. Для казахской кухни типично сочетанное использование конины или баранины с внутренними органами этих животных, например куырдан – жаркое из бараньего мяса, печени, легких и сердца. Узбеки и таджики – мусульманские соседи казахов и киргизов – конину в пищу не употребляют. Общим в питании всех четырех указанных народов Центральной Азии является

абсолютное исключение свинины, что соответствует категоричному предписанию ислама.

Даже у арабов Аравии, где сформировался ислам и прочны его устои, встречаются отдельные отступления от религиозных пищевых предписаний. Так, арабы-кочевники едят внутренние органы животных. Более того, бараньи почки считаются наиболее вкусными частями и ими в первую очередь угощают гостей. Бедуины так искусно умеют перерезать горло скотине, что в несколько минут выпускают всю кровь, чтобы она в соответствии с запретом не попала в пищу. Однако некоторые племена используют кровь в питании. Имеются сведения, что еще в недавние времена бедные слои кочевников ели ящериц, змей, лисиц и других хищных зверей.

В средневековой мусульманской литературе есть немало сочинений, где в современно звучащие рациональные правила питания вплетены пищевые предписания ислама. В сочинении Мухаммада Садык-и-Кашгари «Кодекс приличий на Востоке» сказано, что пищу следует вкушать умеренно, не допускать пресыщения и лучше не есть досыта, не нужно также есть мясное постоянно, но и нельзя оставаться без мяса 40 дней подряд. Так как пророк Мухаммад не ел внутренние органы (почки, легкие, кишки, желудок и т. д.) коров и других дозволенных в пищу животных, то не должно есть эти продукты. В сочинении определен порядок употребления некоторых видов пищи, а также то, какая пища вредит здоровью. Например, после физической работы не следует пить молока, вареное мясо не надо мешать с жареным, сушеное или вяленое – со свежим. Не надо есть одно за другим два горячительных, возбуждающих кушанья, равно как и два прохладительных, охлаждающих, два мягких и нежных кушанья, два твердых и грубых, два блюда, которые действуют закрепляюще, и два – послабляюще. Нельзя есть продукты испорченные, издающие дурной запах, а также мясо павших животных. Не рекомендуются сырой лук и чеснок, потому что пророк Мухаммад не ел этих овощей. Однако лук и чеснок не вошли в число пищевых запретов ислама.

Поскольку долг мусульманина – есть все, что Аллах счел допустимым, а это обширный список животных и растительных продуктов, то в прошлом встал и такой вопрос: приняла бы исламская община (умма) в свои ряды строгих вегетарианцев, отвергающих все продукты животного происхождения? Этот вопрос возник в XI в.,

когда философ аль-Маарри был обвинен в ереси как раз из-за своего вегетаринства. Дело в том, что его пищевое поведение вошло в противоречие с сурой Корана, которая гласила:

«О вы, которые уверовали! Не запрещайте блага, которые разрешил вам Аллах, и не приступайте. Поистине, Аллах не любит преступающих. И питайтесь тем, чем наделяет вас Аллах, дозволенным, благим» (Коран, сура 5:87–88).

История свидетельствует о том, что разум восторжествовал над фанатизмом, а аль-Маари смог продолжать свой аскетически-вегетарианский образ жизни в умме и посвятить себя написанию философских трудов.

В книге Л. Зауали «Исламская кухня» (2008) утверждается, что в сравнении с правилами потребления пищи, которых придерживались христиане, и особенно иудеи эпохи пророка Мухаммада, мусульманские пищевые предписания были менее обременительными. Действительно, правила питания, установленные исламом, могли представляться христианам и иудеям VII в. как некоторое упрощение религиозной пищевой обрядности. Перечень повседневных пищевых ограничений был сильно сокращен по сравнению с иудейскими правилами, число дней постов значительно уменьшено по сравнению с христианскими правилами.

Что же ели сами арабы в VII в. – в эпоху возникновения ислама? Среди них были и кочевники, и оседлые племена, рассыпанные на огромной территории Аравийского полуострова. Их гастрономические привычки известны по рассказам из жизни пророка Мухаммада, жившего в провинции Хиджаз, которая простиралась на сотни километров вдоль Красного моря. В Хиджазе были оазисы, в которых выращивали пшеницу, финиковые пальмы, виноград, но наиболее важной отраслью было скотоводство, ориентированное в основном на верблюдов и коз. Хозяйственная жизнь кочевников и оседлых племен была взаимодополняющей, то есть существовал обмен продуктами.

С возникновением ислама многие пищевые традиции арабов Аравии приобретают законодательный характер, основанный на предписаниях Корана и Сунны. Поступки пророка Мухаммада и его образ жизни воспринимаются в качестве примера для подражания всего мусульманского мира. Пристрастие к арабской кухне и манера есть правой рукой, Сида на земле – все эти привычки Мухаммада

становятся признаками истинной веры. Конечно, мусульманские традиции не изобретены в исламе. Они образуются на основе уже сформировавшихся обычаев, распространенных в Хиджазе того времени, с некоторыми, продиктованными Кораном, изменениями.

В сборнике хадисов, составленном в XI в. аль-Бухари, высказывания Мухаммада на тему трапезы объединены в отдельную главу – «питание». Эти высказывания способствовали распространению в мусульманском мире некоторых арабских блюд, особенно любимого блюда пророка – сарида (см. ниже). Среди известных нам блюд того времени присутствуют маслийя – блюдо из баранины или козлятины, сваренной в молочной сыворотке и посыпанной сухим сыром, и мадира – блюдо из мяса, сваренного в простокваше. Обратим внимание на то, что сочетание в блюдах мяса и молочных продуктов категорически запрещено в иудаизме (см. главу 7 «Пищевые обряды и традиции в иудаизме»).

При приготовлении блюд арабы использовали бараний курдючный жир и топленое масло, а на мусульманских территориях Средиземноморья – растительное масло, главным образом оливковое и кунжутное. Хлеб пекли в золе или на раскаленных камнях, которые следовало предварительно использовать для жарки мяса или растапливания курдюка, чтобы хлеб пропитался оставшимся от них жиром. Типичными десертами арабской кухни, которыми потчевали и Мухаммада, были блюда из фиников и молока, а также из крахмала и меда.

Что касается сарида, то это было своего рода национальное блюдо для арабов в первые годы ислама. Сарид стал олицетворением арабской кухни, потому что пророк Мухаммад объявил его лучшим из блюд. На самом деле в этом кушанье нет ничего особенного: кусочки хлеба крошатся в мясной бульон, затем, хорошо пропитанные бульоном, складываются горкой и обкладываются нарезанным мясом – вот и все блюдо. Тем не менее оно упоминается даже в Сунне, наряду с деяниями и изречениями пророка, которые каждый мусульманин обязан уважать, распространять и передавать потомкам.

Несмотря на все изменения, которые сарид претерпел с течением времени в разных странах, для приготовления этого блюда неизменно требовалось крошить хлеб в бульон. Разновидности хлеба могли варьировать: от черствого или грубого хлеба до тончайших лепешек.

Бульон для сарида всегда был богат мясом, жиром и специями. В него могли добавлять больше или меньше хлеба и мяса, но в любом случае он должен быть достаточно густым, чтобы можно было зачерпывать его руками. Чтобы не обжечь руки, сарид следовало подавать не очень горячим. Кроме того, мясо от долгой варки должно было стать настолько податливым, чтобы было удобно отделять его, как положено арабам, одной правой рукой. Рецепты сарида (их более 20) всегда чем-то отличаются друг от друга. Сариды бывают на любой вкус: острые и не очень, с сыром, простоквашей, уксусом и даже с сахаром. Общее в них только крошенный хлеб, пропитанный бульоном. Исключение составляет тунисский праздничный сарид: в него крошат блины, которые жарят на сковороде, разрезают, а потом еще и варят на пару.

Что осталось сегодня от сотен средневековых рецептов арабско-исламской кухни? Распространение таких новых для арабских стран продуктов, как томаты, паприка, картофель и других, ставших неотъемлемой частью средиземноморской кухни, изменило ее, но многие черты средневековой исламской кухни все же остались. Прежде всего это касается пряностей и приправ, которые в очень широком ассортименте используются и в странах Магриба (Марокко, Алжир, Тунис), и в Объединенных Арабских Эмиратах, и в Йемене, и в Ираке. Топленое соленое масло, курдюк, сушеное мясо, хранящееся в собственном жире, стали менее применимы в будничной кухне, но остаются обязательной частью праздничных трапез. Средневековые ароматы никогда не покидают арабские кухни, где по-прежнему во многих домах готовят запасы эссенций из роз, мяты, флердоранжа, цветов шиповника и т. д.

Традиция приготовления праздничных блюд из мяса или рыбы с сухофруктами сохранилась, например марокканские таджины из баранины с грушами, абрикосами и миндалем известны во всем мире. Добавление меда в соленые блюда теперь встречается редко, хотя в Тунисе готовят соленую рыбу под кисло-сладким соусом из изюма и меда, приправленного корицей, гвоздикой, перцем, шафраном и бутонами роз. В странах Магриба по-прежнему в некоторые блюда добавляют уксус: в баклажаны с мясом, жареные кабачки, рыбу с солеными овощами, некоторые каши, салаты. Однако теперь все чаще используют лимоны – как в свежем, так и соленом виде: их добавляют к тушеным овощам, мясу или супам. В блюдах средневековой арабской

кухни, переживших время и нашествие томатного соуса, стало меньше жира и специй.

Сейчас все чаще говорят не об арабской или исламской кухне вообще, а о национальных кухнях: египетской, ливанской, алжирской, турецкой, пакистанской, татарской, узбекской и многих других, ибо перечень мусульманских стран очень велик.

Надо учитывать, что если Коран и накладывал ограничения на употребление некоторых пищевых продуктов, то о кухне, кулинарных подходах к приготовлению пищи ничего существенного не сказано – мусульманам предоставляется полная свобода творчества на этом поприще в зависимости от вкусов и возможностей.

* * *

Как и другие религии, ислам состоит из ряда направлений, сект и толков, которые сформировались за почти 1400 лет существования ислама и имеют свои догматы, культ и обряды, в том числе пищевые предписания.

К одной из шиитских сект относятся друзы. Секта возникла в X в. Друзские общины находятся в Ливане, Сирии и Израиле. На друзов не распространяются мусульманские пищевые запреты.

В Турции и Сирии проживают члены секты нусайритов (алавитов), основанной в X в. Вероучение нусайритов основано на исламе, но включает христианские и домусульманские культы и верования. Так, они обожествляют Иисуса Христа, почитают христианских апостолов и некоторых святых, справляют христианские праздники (Рождество, Пасху) и одновременно поклоняются солнцу, луне и звездам (культы). Нусайриты отвергают некоторые предписания ислама, например при обрядах используют вино, но в питании соблюдают характерные для ислама, а также и для иудаизма запреты на мясо животных (свинина, зайчатина и др.), птиц и некоторых рыб.

В XVIII в. сложился ваххабизм – религиозно-политическое течение, проповедующее возвращение к чистоте раннего ислама. В настоящее время ваххабитское учение является официально признанным пониманием ислама в Саудовской Аравии. Ваххабиты ужесточили пищевые предписания ислама: запретили кофе и

полностью исключили из употребления любые спиртные напитки. Отметим, что о кофе ничего не говорится в Коране, так как во времена Мухаммада его не употребляли.

Ислам и алкоголь

«Ислам» и «алкоголь» – слова арабские. Однако они, как и реалии, ими обозначаемые, находятся в состоянии известного антагонизма. Между тем спирт-ректификат получен впервые тоже арабами: химическую субстанцию, которой было дано название «алкоголь» (этиловый спирт, этанол), выделили арабские алхимики. В то же время для правоверных мусульман существует своего рода «сухой закон» – запрет на употребление вина.

В те времена, когда Мухаммад начинал проповедовать новую религию, арабам Аравийского полуострова было знакомо производство и потребление вина. И «сухого закона» у них еще не существовало. Об этом прямо свидетельствует Коран: «Из плодов пальм (финиковых) и виноградных лоз вы достаете себе напиток пьянящий...» Иными словами, арабы – современники пророка Мухаммада – пили финиковое и виноградное вино. Более того, в описании мусульманского рая, который будет наградой за праведную жизнь на земле, вино присутствует как одна из своеобразных приманок.

Сам рай живописуется Кораном в виде вечно плодоносящего сада, полного всяческих благ. Гурии – прекрасные юные девы, лежа на зеленых (цвет ислама) подушках в шатрах, стоящих на берегах четырех рек: «реки из воды не портящейся», «реки из меда очищенного», «реки из молока, вкус которого не меняется» и «реки из вина, приятного для пьющих».

Однако Коран запрещает употребление вина. Отметим – вина, а не спиртного вообще. В Коране трижды прямо или косвенно говорится об этом запрете.

«Спрашивают тебя о вине и майсире (азартная игра). Скажи: от обоих их людям великий грех, хотя есть и польза, но вред от них больше пользы» (Коран, сура 2:216).

Здесь еще нет полного запрета на потребление вина, но указано на его преобладающий вред. Людям предоставляется право выбора по своему разумению, но с оглядкой на приведенное предупреждение. Затем было объявлено, что мусульманам не следует одурманивать себя

перед совершением молитвы. Фактически это уже запрет на алкоголь, так как мусульманам предписано совершать молитву пять раз в день, а опьянение может не исчезнуть полностью за несколько часов между молитвами. Для мусульман считается грехом пропустить хотя бы одну из пяти обязательных молитв. А молитвы нетрезвого человека до Бога не доходят. В Коране (сура 4:46) сказано: «Верующие! Не приступайте к молитве, когда вы пьяны. Так, что не понимаете того, что говорите».

И наконец, было объявлено о полном запрете на вино:

«Верующие! Вино, игра в азартные игры – дело сатаны, поэтому удаляйтесь от этого: может быть, будете счастливы. Сатана хочет только того, чтобы вином и азартными играми поднять между вами вражду и ненависть, отклонить от воспоминаний о Боге и от молитвы» (Коран, сура 5:92, 93).

Для истинного мусульманина считается грехом не только винопитие, но даже присутствие на пьяном застолье возбраняется, сидеть рядом с теми, кто пьет вино, нельзя при этом самому есть и пить, хотя бы и безалкогольные напитки. Шариат возводит «сухой закон» в один из основных принципов поведения правоверного мусульманина, наряду с запретами заниматься ростовщичеством, играть в азартные игры, ваять или рисовать людей и т. д.

Один из хадисов, то есть изречений, приписываемых Мухаммаду, гласит: «Вино – источник грехов. Тот, кто выпил вина, теряет разум. Он не знает Бога, не свободен от грехов, не признает никаких прав, никого не уважает, легко совершает явно дурные поступки. Дух веры и благочестия покидает его, дух мерзости и порочности вселяются в него... В день Страшного суда лицо его будет черным, язык – свисать изо рта, слюна – течь на грудь...»

С другой стороны, вино, в отличие от свинины, не считается нечистым, ведь оно входит в круг удовольствий, обещанных правоверным мусульманам в раю:

«Поистине, ведь праздники в благоденствии на ложах созерцают. Ты узнаешь в лицах их блеск благодати, поят их вином запечатанным (выдержанным, оно смешано с водой из Тасмина (райский источник), из которого пьют приближенные Аллаха). И к этому пусть стремятся стремящиеся» (Коран, сура 83:22–28).

И это не земное вино, от которого изнемогают отведавшие его: «От него не страдают болью и ослаблением». Следовательно, земное

воздержание праведников вознаграждается в раю вином, которое не имеет для пьющих алкогольных последствий.

Образование в VII в. арабского государства шло путем объединения арабских племен, и в этом процессе ведущую роль сыграл ислам. Сам процесс требовал искоренения некоторых старых обычаев, препятствующих объединению (идолопоклонство, многобожие и т. д.). Некоторые востоковеды полагают, что в число искореняемых обычаев вошло и пьянство. Во времена Мухаммада в Аравии за пьянство стали наказывать сорока ударами плетью.

Еще одна причина осуждения Мухаммадом винопития заключается в следующем. Хотя арабы были знакомы с вином – напитками «из плодов пальм и лозы», все же производство вина в Аравии в больших масштабах не практиковалось: финики, выращиваемые в оазисах, шли прежде всего в пищу, а для винограда аравийская почва не была благоприятной. Вино сюда ввозили из Сирии, Палестины и других стран, а виноторговцами, поставлявшими спиртное племенам бедуинов, чаще всего были христиане и иудеи. Стоило вино дорого. Арабы-кочевники нередко лишались имущества из-за пристрастия к вину, пропивая свои стада. Об этом немало горьких стихов в домусульманской арабской поэзии. И вино, исходившее из рук религиозных противников ислама, представало в глазах приверженцев Мухаммада как продукт греховный. Негативное отношение многих мусульман к винопитию проистекало также из отрицания ими культовой практики иудаизма и христианства, где вино входило в обрядовые таинства: в иудаизме в некоторые религиозные праздники, в христианстве – в ритуал евхаристии – причащения красным вином, символизирующим кровь Христову.

Впрочем, в мусульманском мире запрет на алкоголь не везде был одинаков. Некоторые деятели ислама утверждали, что этот запрет относится не столько к вину как таковому, сколько к злоупотреблению им. Если мусульманин появлялся в пьяном виде на публике или, что еще хуже, заходил в мечеть, то обязан был вмешаться местный блюститель нравов – мухтасиб. В этих ситуациях исламский закон должен был без промедления наказать тех, кто своим пьяным видом оскорблял мусульманскую нравственность.

Запрет Корана не прекратил полностью тайного и подчас открытого употребления алкогольных напитков среди мусульман.

Этому помогало произвольное толкование Корана, так как в них говорится о вине и ничего не сказано о других источниках алкоголя, например пиве или крепких спиртных напитках. Правда, последние и не могли быть упомянуты в Коране, так как в доисламские времена оседлые арабы Аравии возделывали виноград, из которого получали вино, но не производили из него (или иного сырья) крепких спиртных напитков.

Как свидетельствуют многочисленные средневековые источники, в отношении запрета на вино не было единого мнения даже среди ученых представителей ислама. Так, Абу Маслам (XI в.) прославляет вино в своей книге «Сад радости в мире вина», а ибн-Заркун (XIII в.) осуждает алкоголь в своей книге «Жара горячищих углей в осуждении вина». Абу Мухаммад ибн-Сейяр (X в.) в своей знаменитой книге «Кулинарное искусство» посвящает часть страниц правилам пиршества с вином в кругу образованных мужчин, способных поддерживать интересные беседы. Это прямое доказательство того, что такая практика существовала. Понятно, что состояние опьянения считалось позорным, поэтому ибн-Сейяр настаивал на соблюдении правил приличия во избежание предосудительного поведения. Он писал: «Не следует заводить жаркие пустые споры под воздействием вина, потому что так себя ведут только грубияны... Пить нужно маленькими глотками, смакуя вкус и аромат вина... Не пей больше, чем можешь, остановись прежде, чем потеряешь голову и станешь с трудом управлять своими действиями... Если чувствуешь, что тебя одолевает опьянение, как можно скорее вставай и уходи, пока еще сохраняешь над собой контроль...»

Нельзя не отметить, что эти рекомендации, написанные более 1000 лет назад, сохраняют свою значимость для всех и в наше время – вне зависимости от религиозной принадлежности человека.

Пророк Мухаммад не одобрял использование алкоголя даже в лечебных целях, сколь бы ни были они насущны и необходимы. Его приверженцы писали: «Алкоголь не лекарство, он сам болезнь». В книге Р. Максуд «Ислам» (2003) сказано: «Перед принятием любого лекарства мусульманам следует посоветоваться с фармацевтом, и если в состав какого-либо снадобья входит алкоголь – требовать другое, равное по воздействию снадобье, если таковое имеется. Только если замены не существует, допускается использование лекарства,

содержащего алкоголь, ибо в определенных тяжелых случаях то, что было прежде харам – запрещенным, может стать халал – разрешенным».

Однако еще в X в. живший в Багдаде мусульманский врач персидского происхождения ар-Рази не соглашался со своими коллегами, которые осуждали как обычное употребление алкоголя, так и использование его при изготовлении лекарств. По словам ар-Рази, полезные свойства вина для улучшения пищеварения, профилактики и лечения некоторых болезней несомненны, если только количество и качество вина, а также время его употребления соответствуют всем правилам.

Мы специально представили противоположные подходы к потреблению алкоголя, чтобы показать дискуссионность этого вопроса среди самих мусульман.

Отметим, что еще в Средние века табу на вино затрагивало в большей степени мусульман-арабов, чем неарабов. Так, принявшим ислам в XI в. туркам-сельджукам разрешалось ограниченное (без эффектов опьянения) употребление вина. Посол России в Персии князь М. П. Барятинский при описании аудиенции у шаха в 1619 г. обратил внимание на то, что перед сидящим на ковре шахом на блюдах лежали фрукты и стояли кувшины с виноградным вином. Более того, шах демонстративно выпил чарку вина «за здоровье великого государя Руси».

В стихах великих персидских поэтов Рудаки (X в.) и Омара Хайяма (XI в.) нередко встречается восхваление вина. Рудаки писал:

*Вино – как слезы тучки летней, а тучка – полный твой фиал
[т. е. «кубок»].*

Испей – и разом возликуешь, все обретешь, чего желал.

*Где нет вина – сердца разбиты, для них бальзам – вина
кристалл.*

Глотни мертвец его хоть каплю, он из могилы бы восстал.

Хайям не был атеистом, но отрицал ряд положений ислама, в частности связанных с потреблением вина:

*Сад цветущий, подруга и чаша с вином —
Вот мой рай. Не хочу очутиться в ином.
Да никто и не видел небесного рая!
Так что будем пока утешаться в земном.*

** * **

*Если я напиваюсь и падаю с ног —
Это Богу служение, а не порок.
Не могу же нарушить я замысел Божий,
Если пьяницей быть предназначил мне Бог!*

** * **

*Пей вино! Нам с тобой не заказано пить,
Ибо небо намерено нас погубить.
Развалясь на траве, произросшей из праха,
Пей вино! И не надо судьбу торопить.*

** * **

*Солнце светом плеснуло в окно. Благодать!
Пьяной влаге подобно оно. Благодать!
Правоверные, пейте! – взывают с мечетей
На заре муэдзины: Вино благодать!*

Отметим, что в последнем из цитируемых стихов Хайям использует поэтический прием, состоящий в употреблении выражений Корана для утверждения противоположного тому, что говорится в Коране. Хайям вводит слово Корана «пейте», чтобы оправдать свой призыв пить вино. В действительности, в Коране несколько раз встречается слово «пейте», но в ином смысле. Например: «Ешьте и пейте, но не излишествуйте»; «Ешьте и пейте из удела Аллаха»; «Ешьте и пейте, пока не станет различаться перед вами белая нитка и черная нитка на заре» (о правилах соблюдения поста с рассвета). Как показывают эти примеры, ни в одном из них не содержится призыв пить вино.

В ряде стран, где ислам является государственной религией (Иран, Пакистан, Саудовская Аравия и др.), запрещается как употребление вина и других спиртных напитков, так и торговля ими. Как же преодолевается возможность буквального прочтения Корана, где под запрет попало только виноградное вино? Для решения

спорных вопросов правового характера и практической деятельности в исламе широко применяется кияс – суждение по аналогии. Например: «Виноградное вино запрещено из-за его опьяняющих свойств. Пальмовое вино (ракия, арака, виски, коньяк и т. п.) обладает опьяняющими свойствами. Следовательно, оно запрещено».

Кияс принят всеми богословско-правовыми школами ислама, но трактовка суждения по аналогии может быть различна в разных странах и разных ветвях ислама. Степень категоричности зависит от принадлежности к одному из четырех мазхабов – в суннитском исламе религиозно-юридических школ, являющихся высшими религиозными авторитетами. К примеру, ханафитский мазхаб, которому следует большая часть турок, запрещает спиртное не полностью. Это относится и к вопросам питания. Так, в кисломолочном напитке из кобыльего молока – кумысе – объемное содержание этилового спирта достигает 2–3 % и более, как в некрепком пиве. Возможно и опьянение от выпитого в больших количествах кумыса. Однако этот национальный для многих народов (казахов, татар, башкиров и т. д.) напиток разумно не попал под запрет, хотя само опьянение от кумыса является греховным поступком.

Отметим, что в настоящее время в ряде стран с преобладанием мусульманского населения производят различные спиртные напитки и свободно торгуют ими. Это относится не только к Турции или Албании, но и к некоторым арабским странам. Так, в Сирии в магазинах, кафе и ресторанах всегда имеется национальное пиво «Аш-Шарк» и бутылки с местным араком – анисовой водкой. Готовят ее на небольших винокуренных заводах, каждый из которых имеет свой рецепт. Пьют анисовую водку обычно после разбавления ее водой (в соотношении 1: 2 или 1: 3), после чего напиток выглядит как молочная сыворотка. И в большинстве лавок Египта продают пиво, вино и другие алкогольные напитки. Египтяне – народ «золотой середины» – объясняют это тем, что нужно привлекать иностранных туристов, которые хотят повеселиться, к тому же есть собственные потребители алкоголя – христиане коптской церкви, для которых вино не грех.

Можно утверждать, что запрет Корана на вино и крайне отрицательное отношение ислама к спиртным напиткам, а тем более – к опьянению, положительно сказалось на пищевых традициях и здоровье мусульман. В странах, где большинство населения

исповедует ислам, пьянство, не говоря уже об алкоголизме, явление редкое.

Любопытно, что некоторые исламские богословы пытались распространить «винный запрет» на кофе. Полагают, что употребление кофе впервые стало популярным в Йемене в середине XV в. Рецепт приготовления напитка из зерен кофе приписывают членам мистического суфийского исламского ордена. Последователи суфизма стали пить кофе, чтобы разогнать сон во время ночных церемоний, в ходе которых участники обращались к Аллаху через монотонные песнопения и покачивания.

По мере того, как кофе распространялся по арабскому миру, сама природа его воздействия на организм стала предметом острых разногласий. Некоторые мусульманские богословы утверждали, что кофе обладает опьяняющим эффектом и, следовательно, попадает под запрет, который предусмотрен для вина. В 1511 г. в Мекке религиозные лидеры приняли решение о запрете кофе. По всему городу кофе изымали и сжигали, а продавцов кофе и его покупателей избивали. Однако через несколько месяцев вышестоящие власти отменили это решение.

В последующем кофе пытались обвинить в вызывании состояния опьянения, аналогичного алкогольному, однако доказать это не удалось, даже если он употреблялся в больших количествах. Тогда противники кофе из числа местных исламских богословов стали утверждать, что любое изменение физического или умственного состояния у пьющего кофе человека является основанием для запрета этого напитка. Защитники кофе успешно парировали и этот довод, отмечая, что острые и пряные блюда, чеснок и лук также вызывают физические эффекты (например, слезотечение от репчатого лука), но их употребление законно. В дальнейшем было много попыток запретить кофейни в арабском мире, одна из последних в 1539 г. в Каире. Однако уже в начале XVII в. приезжие европейцы указывали на широкое распространение и популярность кофеен в мусульманских странах, а в 1650–1660 гг. кофейни открылись и в христианских странах Европы.

Праздники ислама

В религиозном календаре ислама праздников не очень много. Отмечаются они по мусульманскому лунному календарю, и поэтому их даты каждый год смещаются. В исламе названия праздников даются по-арабски – на языке Корана. Однако существуют и параллельные названия на других языках народов мусульманского мира, в частности языках тюркской группы, на которых говорят татары, узбеки, казахи, азербайджанцы, турки и т. д.

К главным праздникам ислама относятся праздники жертвоприношения – Ид ал-адха (Курбан-байрам) и разговенья – Ид ал-фитр (Ураза-байрам). Ид ал-адха называется Большим праздником, а Ид ал-фитр – Малым праздником. Есть еще праздники Лайлат ал-кадр, Ид ал-мираджд (Раджаб-байрам), Маулид ан-Наби и Лейлят ал-Бараат. Особняком стоит праздничный день в пятницу – Джума.

Ид ал-адха (Курбан-байрам)

Ид ал-адха (араб.), или Курбан-байрам (тюрк.) – праздник жертвоприношения, – один из главных и наиболее почитаемых праздников мусульман. Он отмечается 10-го числа месяца зу-л-хиджда через 70 дней после поста Рамадан, по окончании хаджа и продолжается 4 дня. В празднике участвуют все мусульмане, а не только те, кто совершают хадж в Мекку.

С одной стороны, этот праздник является наследником языческих обрядов доисламской Аравии и перешел в ислам от древних арабов – скотоводов-кочевников, которые приносили жертвы своим богам и духам пустыни, чтобы они не причинили вреда людям и скоту. С другой стороны, ислам связывает этот праздник с библейским преданием о пророке Аврааме, который хотел принести в жертву Богу своего сына Исаака (в исламе – соответственно Ибрахим и Исмаил). В последнюю минуту Бог послал ангела с барашком и спас Аврааму (Ибрахиму) сына. В память об этом событии каждый мусульманин должен принести жертву (тюрк. – «курбан») – зарезать при произнесении специальной молитвы и просьбы к Аллаху принять в

жертву барана, овцу, быка, корову или верблюда. Животные должны быть без пороков и установленного возраста – однолетки. В подтверждение этой обязанности мусульман в Коране сказано: «Вам не достичь благочестия, пока не будете делать пожертвований из того, что любите».

Среди мусульман существует поверье, что на спине животного, принесенного в жертву, правоверный сможет последовать в рай, минуя мост Сират, – «тонкий, как волос, острый, как лезвие меча, горячий, как пламя», – перекинутый над адом. Если же мусульманин уклонится от принесения жертвы, ему не удастся преодолеть Сират и он свалится в ад.

В праздник мусульманин, имеющий средства на покупку животного, приносит в жертву: один человек – барана, овцу или козу, до 10 человек вместе (то есть в складчину) – одну голову крупного рогатого скота или верблюда. По шариату, баран, овца или коза может быть заколота за грехи одного человека, корова или бык – за семерых, а верблюд – за десятерых. Если жертва приносится по обету (например, о рождении сына) или в знак покаяния за греховные действия, то все мясо жертвенного животного раздается неимущим. В обычных условиях треть мяса идет на праздничную трапезу семьи, а остальное раздается. Последнее означает или прямую раздачу кусков сырого мяса беднякам, или их кормление за своим столом блюдами из жертвенного мяса, чтобы в праздник не было голодных. Ритуальное закалывание животных происходит как в первый, так и в последующие дни праздника, но оставлять мясо на послепраздничные дни запрещено. При закалывании животное надо повалить на землю головой в сторону Мекки. Кровь и печень животного собирают в черную тряпку, чтобы они не увидели света.

В мусульманских странах подобная практика не представляет особых трудностей, так как все мужчины-мусульмане обучены правилам забоя жертвенных животных в строгом соответствии с принципами ислама. Европейцы часто ужасаются при мысли о принесении в жертву животных. В ответ мусульмане отвечают, что европейцы путают исламский обряд жертвоприношения с ритуалом древних идолопоклонников, веривших в то, что их богам для обретения силы и могущества требуются кровавые жертвы. Подобные ритуалы не имеют ничего общего с исламом; согласно Корану:

«Не мясо, не кровь их восходит к Богу; но восходит к Нему ваше благочестие» (Коран, сура 22:38).

Живое создание убивается, по словам мусульман, отнюдь не для того, чтобы умиловать Бога, но для обеспечения мясом исламской общины – уммы. Всякий, кто ест мясо, должен осознавать, что мясо некогда было плотью живого существа, убитого особым способом для того, чтобы считаться пригодным для употребления в пищу. Имеется в виду, что исламские принципы убоя животных заключаются и в том, чтобы причинить животному как можно меньше страданий и боли. Напомним, что мусульмане забивают животных, перерезая им яремную вену очень острым ножом, вследствие чего животное почти мгновенно теряет сознание. Во время этой процедуры произносят молитвы. Такой способ убоя животных, не причиняя ему излишней боли, способствует также свободному стоку крови.

За 20 дней до наступления праздника не полагается веселиться, устраивать торжественных угощений, надевать новые одежды, стричься и т. д. Накануне праздника пекут ритуальные хлебцы.

Сам праздник и приготовления к нему обставляются торжественно, совершается особое богослужение в мечетях, в домах готовят обильные яства, обновляют одежду и надевают самое красивое и лучшее, наносят визиты с подарками близким и друзьям. В дни праздника принято посещать могилы предков и раздавать милостыню. Можно утверждать, что Ид ал-адха (Курбан-байрам) является не только религиозным, но и народным праздником.

Праздничный стол включает разнообразные блюда из всех видов пищевых продуктов, но прежде всего из мяса. Поэтому эти праздничные дни можно назвать мясным пиршеством. Однако единых ритуальных блюд данного праздника для мусульман разных стран и национальностей не существует. Можно говорить только об общей направленности питания в праздник жертвоприношения.

Ид ал-фитр (Ураза-байрам)

Ид ал-фитр (араб.), или Ураза-байрам (тюрк.) – праздник разговенья в честь завершения поста в месяц Рамадан. Праздник начинается в 1-й день месяца шаввала (10-го месяца мусульманского лунного календаря) и длится три дня. Это второй по значению

праздник ислама, который называют иногда Малым, потому что длится он 3 дня, в то время как Ид ал-адхадха – 4 дня. Однако он, знаменуя окончание трудного периода – тридцатидневного поста, является более радостным и значительным, по народным представлениям, чем большой праздник – Ид ал-адха (Курбан-байрам).

Из арабского названия праздника следует, что правоверный обязан внести представителю мусульманской общины «фитр» – подношение, состоящее из денег или пищевых продуктов, а подчас и того и другого. Все это должно идти в пользу малоимущих людей. По установкам ислама, верующий должен также отчитаться за прошедший пост и начать отбывать наказание за его нарушения.

Обряд праздника заключается в специальной общей молитве, за которой следует праздничная трапеза, затягивающаяся на много часов. В эти дни посещают родственников и друзей, обмениваются подарками. Празднично одетые семьи выходят на прогулку. Обязательна раздача милостыни беднякам.

Традиционно считается необходимым посетить могилы прямых предков и родственников. Люди, в основном женщины, много времени проводят на кладбищах. В арабских странах на кладбище нищим раздают главным образом хлеб, зеленые и черные оливки. Исток этой традиции следует искать в глубокой древности. Хлеб – это дар Божий, его так и называют – «наамат рабби». А оливки – дар неба. Это скромная и, заметим, полезная и сытная еда – хлеб и оливки – всегда была символом благочестия, мира и счастья. Принявшие подаяние обычно произносят: «Пусть падет на него милость Аллаха», имея в виду похороненного на кладбище. Принесенные зерна пшеницы, ячменя или проса насыпают на могилы, предназначая их для голубей и других птиц. Ведь то же самое делают и на наших кладбищах. Птицы считаются посланцами рая, они доставляют радость покойнику и скрашивают его одиночество. Некоторые семьи заполняют водой небольшое углубление в могильной плите, на которой иногда оставляют сухие финики, инжир, изюм, фисташки, миндаль. Сходные по направленности ритуалы, но с другим набором пищевых продуктов, характерны, во всяком случае в прошлом, для христиан, посещавших могилы родственников.

К празднику Ид ал-фитр принято готовиться заранее, ибо для того, чтобы накормить бесчисленных гостей, требуется много времени

для покупки продуктов и предварительного приготовления пищи, особенно разнообразных сладостей. Неслучайно этот праздник известен и как «Шекер-Байрам» – по-турецки «Праздник сладостей».

Лайлат ал-кадр

Мусульмане особенно торжественно отмечают три последние ночи поста в месяц Рамадан. Наиболее почитаемая – это ночь на 27-е число Рамадана – Лайлат ал-кадр (араб. – «ночь предопределения»), святость которой заключается в том, что этой ночью Аллах начал ниспослание первых откровений Корана пророку Мухаммаду. Ежегодно в эту ночь Аллах принимает решение о судьбе каждого человека, учитывая и его желания, высказанные в молитве. Эта ночь, по Корану, «лучше тысячи месяцев». Эта и две другие ночи, предшествующие празднику разговенья (Ид ал-фитр, или Ураза-байрам) после окончания поста, называют ночами бодрствования, когда мусульмане обращаются к Аллаху с просьбой о милости. Согласно преданиям, в Лайлат ал-кадр могут происходить всевозможные чудеса и знамения.

Своеобразие этого праздника заключается в том, что он отмечается на фоне воздержания от еды и питья в течение всего светового дня поста Рамадан. Следовательно, это ночные праздники с разнообразными и вкусными кушаньями после дневного поста с томительным ожиданием вечера.

Лайлат ал-кадр в большинстве мусульманских стран празднует весь народ. Веселые и нарядные толпы людей до утра гуляют по улицам и площадям, особенно около почитаемых мечетей. Поперек улиц и на фасадах домов развешивают гирлянды цветных лампочек, все ночи открыты рестораны, харчевни и кафе, идет бойкая торговля разными сладостями, фруктами, безалкогольными напитками.

Ид ал-мирадж (Раджаб-байрам)

Праздник Ид ал-мирадж (араб. – «восхождение»), или Раджаб-байрам (тюрк.), отмечается 27-го числа месяца раджаб – 7-го месяца мусульманского лунного календаря. Этот праздник посвящен памяти чудесного ночного путешествия пророка Мухаммада на быстром, как

молния, крылатом скакуне из Мекки в Иерусалим, а оттуда к небесному престолу Аллаха, который удостоил пророка беседы. Вопрос о характере вознесения Мухаммада (телесном и духовном) остается предметом давних споров между богословами. По мусульманским преданиям, вознесение на небо и возвращение на землю произошло столь мгновенно, что, вернувшись к своему ложу, Мухаммад застал его еще теплым, а из случайно опрокинутого сосуда для омовения не успела пролиться даже капля воды. Это предание, как и сам праздник, весьма популярно среди многих мусульман, но в разных мусульманских странах праздник имеет свои ритуалы его проведения: с постом в течений дня и праздничной вечерней трапезой или без воздержания от еды и питья днем.

Маулид ан-Наби

Праздник Маулид ан-Наби, или Милад ан-Наби (араб. – «время рождения»), установлен в честь рождения пророка Мухаммада (570 г. н. э.) и отмечается 12-го числа мусульманского лунного месяца раби ал-авваля. Считается, что этот праздник возник в исламе в XIII в. под влиянием христианского праздника Рождества Христова. В частности, на это указывают торжественные процессии с зажженными фонарями и изображением Амины – матери Мухаммада. В связи с быстрым ростом популярности в народе Маулид ан-Наби был объявлен в XVII в. официальным праздником Османской (турецкой) империи. Однако некоторые богословы, радетели чистоты ислама, выступали против этого праздника в связи с тем, что сущность его противоречит духу и букве ислама. Современные приверженцы строгого, традиционного ислама также отвергают этот праздник как нововведение. Это относится, в частности, к строгим ваххабитам Аравии. Другие мусульмане полагают столь же опасным заблуждением не отметить день рождения такого великого Пророка, как Мухаммад, тем более что в Коране сказано:

«Истинно, Бог и Его ангелы говорят благословения Пророку. Верующие! Говорите благословение ему, и приветствуйте его миром, желая ему мира» (Коран, сура 33:56).

В настоящее время Маулид ан-Наби широко празднуется в Сирии, Алжире, Тунисе, Марокко и других мусульманских странах. В

Пакистане он является официальным праздником, отмечаемым в течение трех нерабочих дней. Праздник сопровождается молитвами и проповедями в мечетях, чтением вслух стихов, восхваляющих Мухаммада, обязательной раздачей милостыни неимущим и, разумеется, праздничными угощениями. В Египте и некоторых других арабских странах этот праздник особенно любим детьми. Повсюду появляются украшенные флажками павильончики, где продаются разнообразные по величине сахарные фигурки «арусат ан-наби» – «невесты пророка» – с пестрым бумажным веером за спиной. Другая популярная сахарная фигурка – всадник с саблей в руке.

Лейлят ал-Бараат

Праздник Лейлят ал-Бараат, Ночь Благословения (Очищения), или Ночь Заповеди, отмечается 11-го шабаана – в ночь полнолуния перед началом Рамадана. Мусульмане верят, что каждый год в эту ночь Бог отдает распоряжение ангелам касательно человеческих судеб – кому суждено умереть, а кому дарована долгая жизнь; какими будут средства для пропитания на этот год; чьи грехи будут прощены и кто из смертных будет проклят.

Многие мусульмане проводят эту ночь в молитвах. Иногда в честь этого события (то есть Ночи Благословения) приготавливают специальную трапезу (выбор блюд не регламентирован) и возжигают свечи. Во многих семьях выпекают хлеба и сласти, которые затем раздают бедным. Некоторые мусульмане держат двухдневный пост.

Джума

Джума (араб. – «день собрания») – праздничный, но не обязательно нерабочий день в пятницу у мусульман. Фактически Джума считается днем отдыха и празднуется еженедельно, как у христиан воскресенье, а у иудеев – суббота. В большинстве мусульманских стран пятница – официальный выходной день, хотя в Турции, где религия отделена от государства, выходной день – воскресенье.

В Джуму совершеннолетние и здоровые мусульмане должны собираться в мечети для полуденной пятничной молитвы и слушания

проповеди. По мусульманским преданиям, пятницу чтил пророк Мухаммад, совершив в этот день публичную молитву, в пятницу родился сам Мухаммад, и «свет ислама» начал распространяться именно в этот день, в пятницу, в день Страшного суда, произойдет воскресение из мертвых.

Сравнительно с преданиями научный подход к Джуме приземляет историю возникновения этого праздничного дня. Исламоведы полагают, что появление особого дня собрания мусульман относится к периоду жизни Мухаммада в Медине. В этом городе, в VII в. частично населенном иудеями, пятница – канун праздничного дня иудеев (субботы) – была традиционно базарным днем. Проведение молитвенных собраний в пятницу позволяло большинству мусульман быть на них, сочетая религиозные интересы с торговыми. Кроме того, это расширяло число слушателей, к которым обращался Мухаммад с проповедью ислама.

Вне зависимости от подлинных причин возникновения Джумы в этот день по всему мусульманскому миру верующие облачаются в праздничную одежду, готовят более вкусную и обильную еду и ходят в гости. После посещения мечети праздничная трапеза не имеет обязательных ритуальных блюд. Все зависит от народных традиций в питании верующих той или иной страны.

Официальные праздники ислама включают праздничную трапезу без указаний на рекомендуемые для мусульманского мира ритуальные блюда.

* * *

Следует различать праздники ислама и древние народные праздники, которые не вошли в мусульманский лунный календарь, но отмечаются мусульманами. Каждый народ мусульманских стран как бы добавил в ислам праздники, заимствованные из своей истории. Само собой разумеется, что между официальным и народным исламом нет непреодолимой преграды, хотя порой религия пыталась очистить себя от «неблагочестивых», не соответствующих исламу, праздников. Применительно к питанию интересно то, что в трапезах народных праздников мусульмане сохранили исторический пищевой ритуал с

символикой продуктов и блюд. Однако сами народные праздники с их пищевым ритуалом не являются единым для всех мусульман, а только для жителей той или иной страны или группы стран.

Приведем три примера, иллюстрирующие пищевые особенности народных праздников, которые отмечает большинство мусульман, той или иной конкретной страны.

Навруз считается праздником весны и начала Нового года у ряда народов Азии и Европы.

Как государственный праздник он отмечается 21 марта (в день весеннего равноденствия) в Азербайджане, Албании, Индии, Иране, Киргизии, Македонии, Турции, Туркменистане, Узбекистане, Казахстане и Таджикистане. Кроме того, на местном уровне он празднуется в ряде автономий Российской Федерации. Отметим, что многие средства массовой информации преподносят Навруз как мусульманский Новый год. На самом деле это древний иранский (персидский) праздник, который отмечают до сих пор некоторые мусульманские народы.

Навруз – первый день иранского календаря, начало весны, а само это слово по-персидски означает «Новый день». В Иране празднование Навруза длится 13 дней, в других странах обычно меньше, иногда только 1–2 дня. Народы Востока праздновали Навруз еще в глубокой древности – более 2500 лет назад, а корни его уходят в одну из древнейших религий – зороастризм. Помимо того, что Навруз символизирует пробуждение природы, благоденствие и окончание зимы, он также отражает динамичность, новые начинания и переломные моменты в жизни общества, семей и отдельных людей.

В 2010 г. Генеральный секретарь Организации Объединенных Наций (ООН) объявил Навруз международным праздником. «Решение о признании Навруза международным праздником есть свидетельство глобального осознания праздника не только в тех государствах, где его традиционно справляют, но и во всем мире», – отмечается в заявлении ООН. «На протяжении тысячелетий солнце, пересекая экватор, приносило весну на Балканы, в страны Черноморья, на Кавказ, в Центральную Азию, на Ближний Восток и в другие регионы. Эти страны праздновали Навруз, исходя из собственных национальных традиций», – заявил Генеральный секретарь ООН. По его словам, традиции обновления жилищ (свежей покраски), посещения друзей и

подготовки символической новогодней трапезы «вселяют в население дух обновления и могут вдохновить народ». «Это первый международный праздник Навруза... и я надеюсь, что он будет содействовать международной гармонии и глобальному миру», – сказал Генеральный секретарь ООН.

По древнему обычаю, до наступления Навруза люди должны провести тщательную уборку в своих домах и вокруг них, полностью рассчитаться с долгами. Наступлению Нового года предшествуют символические обряды очищения. В «среду радости» (последнюю среду перед Наврузом) на улицах городов и сел зажигают костры, и люди должны семь раз перепрыгнуть через один костер или по одному разу через семь костров. В последнюю ночь старого года принято обрызгивать друг друга водой и перепрыгивать через проточную воду, чтобы очиститься от прошлогодних грехов.

Особое место в этих праздничных обрядах занимает приготовление так называемой ритуальной пищи. Она являет собой символ плодородия природы и человека. Магические семь предметов и продуктов на подносе становятся символическим даром Солнцу. Древний доисламский пищевой ритуал Навруза дошел до наших дней.

Ко дню Навруза проращивают пшеницу или чечевицу. В ночь перед праздником освещают весь чисто убранный дом, надевают новую одежду и готовят стол (желательно с новой посудой), который по-персидски называют «хафт-син». На стол ставят зеркало, по обе стороны от него – светильники с горящими свечами, число которых должно соответствовать числу членов семьи. У мусульман на столе должны быть Коран, большой хлеб, чашки с водой, на поверхности которой плавают зеленый лист, сосуд с розовой водой, молоко, простокваша, сыр, крашеные в зеленый цвет яйца, блюда из петуха и рыбы, фрукты, орехи, миндаль. Обязателен также бокал с живой рыбкой.

На подносе подают семь продуктов, название которых начинается с персидской буквы «син» (отсюда и название «хафт-син») (араб. – «священный», «запретный», «заповедный»): пророщенное зерно, зерна или косточки плодов черного цвета, шпинат (или зелень руты), чеснок, маслины, яблоки и уксус. Все члены семьи в ночь перед праздником должны находиться за столом хафт-син, чтобы весь год не пришлось скитаться по свету. Свечи, зажженные на столе, должны догореть, и на

них нельзя дуть, чтобы не укоротилась жизнь кого-либо из членов семьи. Так встречают весной Навруз мусульмане-шииты в Иране, Ираке, Ливане и ряде других стран.

На праздничный стол складывали круглые лепешки из пшеницы, ячменя, проса, кукурузы, фасоли, гороха, чечевицы, риса, кунжута и бобов. В Навруз готовят кушанья из семи, преимущественно растительных, продуктов, наиболее известным праздничным блюдом является сумалак, иначе называемый «суманах» (солодовая халва).

Это блюдо преимущественно таджикской, узбекской, киргизской и других кухонь Средней Азии, приготавливаемое из пророщенных зерен пшеницы. Готовится, как правило, в период празднования Навруза. В древности сумалак в качестве ритуального блюда готовили перед началом весенних посевных работ. Сумалак готовят из проросших зерен пшеницы, которые перемалываются, а затем варятся в котле, куда также добавлялись камни (которые, естественно, в пищу не употреблялись) на хлопковом масле с добавлением муки в течение 20–24 ч. Считается, что сумалак нужно готовить с песнопениями, танцами и шутливыми, веселыми припевками. После охлаждения блюдо подается к столу. Считается, что это блюдо наделяет людей физическими и духовными силами.

У каждого народа этот праздник имеет свои особенности, включая пищевые ритуалы. Даже в одной стране возможны те или иные отличия. Так, в Турции в одном из округов Навруз называют «Султан-навруз» и отмечают 22 марта. В этот день хозяин, имеющий более 20 ягнят или козлят, приносит часть из них в жертву, причем мясо варится и съедается здесь же родственниками, знакомыми и даже незнакомыми людьми. В другом округе празднование происходит в ночь с 19 на 20 марта, причем после мусульманской молитвы люди соревнуются, ударяя вареные яйца друг о друга. Еще в одном округе в день Навруза люди, взяв крашеные яйца, пироги и сласти, выезжают «на природу» и отмечают так приход весны.

Многие исламские богословы, особенно сунниты, относятся к Наврузу неодобрительно, хотя этот праздник широко отмечают миллионы мусульман разных стран. Богословы подчеркивают языческие корни Навруза, исходящие из религии огнепоклонников-зороастрийцев, которые могут сбить верующих мусульман с Истинного пути. Однако приверженцы других религий смотрят на

праздничные обряды и ритуальную пищу Навруза сквозь призму «национального колорита Востока». Более того, некоторые деятели ислама (главным образом шииты) положительно оценивают национальные традиции празднования Навруза.

В Новый год по мусульманскому лунному календарю – 1-е муххарамы – в мечетях читают проповедь, посвященную переезду пророка Мухаммада из Мекки в Медину в 622 г. – отправной точке мусульманского лунного календаря. 1-е муххарамы не включено в число праздников ислама, и соответственно, в мусульманских странах Новый год не отмечают как праздник в нашем понимании. Естественно, что правоверные мусульмане не празднуют и Новый год по христианскому календарю. Однако в странах, которые в большей степени, чем другие мусульманские страны, приобщились к европейской цивилизации, 1-е муххарамы отмечается в народе довольно широко. Так, в Тунисе празднуют мусульманский Новый год, и по традиции трапеза включает продукты и блюда, имеющие ритуально-символическое значение. Готовят блюдо из риса, сухих бобов, сухой просоленной баранины, пряных овощей и пряностей. Сухое мясо и сухие бобы символизируют окончание прошлогодних запасов. Начало Нового года символизирует «млюхия» – приправа зеленоватого цвета из сорго (особый вид проса), а также вареные куриные яйца, окрашенные в зеленый цвет, – цвет плодородия и начала новой жизни. Основы этих пищевых символов заложены в доисламский период, но зеленый цвет одновременно и символ ислама. Поэтому национальные флаги мусульманских стран обычно полностью зеленого цвета или включают в себя полосы зеленого цвета.

К любимым и характерным для Египта праздникам относится народный праздник **шамм ан-насим** (араб. – «дуновение ветерка»), корни которого уходят в доисламские и доарабские времена фараонов. Этот весенний праздник справляют все – мусульмане и христиане. Заметим, что египтяне времен фараонов и современные египтяне – понятия разные. Арабы Аравии пришли в Египет в VII в. н. э. Смешение двух этнических групп – коренных египтян и арабов – облегчалось их этнической близостью, тем, что они были как бы «двоюродными» или, по крайней мере, «троюродными братьями». Постепенно древние египтяне в арабско-исламской цивилизации

забыли свой язык, письменность, религию и многие обычаи. Этнически они остались теми же древними египтянами, но в смысле цивилизации полностью переродились в новом качестве – стали египетскими арабами. Однако некоторые доарабские обычаи, хотя и видоизмененные, у египтян сохранились. Это относится и к таким консервативным традициям, как питание.

В праздник шамм ан-насим матери будят своих детей до восхода солнца и дают им понюхать разрезанную луковицу. Считается, что если в этот день рассвет застанет человека в постели, а он не понюхал лук, то целый год он будет чувствовать себя вялым, расслабленным. В древнем Египте новорожденному тоже давали нюхать лук: полагали, что острый луковый запах помогает младенцу прийти в себя. Этот обычай сохранился у части современных египтян. В праздник в зеленый цвет красят куриные яйца; кроме того, принято есть хаас – зеленый салат – латук и зеленый горошек. Зеленый цвет свидетельствует о вечности жизненных сил. В Древнем Египте хаас был одним из атрибутов бога плодородия Мина. Наконец, главная традиционная еда в этот праздник – фасих – рыба, которую солят, зарывают в песок и извлекают оттуда уже сильно разложившейся. Ритуальное поедание фасиха означает: мертвое превращается в живое.

В связи с употреблением фасиха следует напомнить, что прогнившие продукты входят в исламе в понятие «джа-наба» – оскверняющих предметов и веществ, вызывающих ритуальную нечистоту. Такой подход вполне оправдан и с современных позиций гигиены питания. Действительно, египетские врачи регулярно призывают отказаться от употребления фасиха, поскольку отмечено немало случаев серьезных отравлений разложившейся рыбой. Таким образом, опасный для здоровья народный ритуал праздничной трапезы вошел в противоречие с логичным мусульманским предписанием – предостережением.

Посты в исламе

Ас-саум (от араб. «сама» – «поститься»; перс. – «рузе»; тюрк. – «ураза») – пост, одно из основных обязательных предписаний ислама.

Пророк Мухаммад, согласно преданию, неблагосклонно относился к аскетизму, и в хадисах (рассказах о жизни и поступках пророка) передаются его слова: «В исламе нет аскетизма». Тем не менее длительный пост Рамадан самим же Мухаммадом и введен. Смыслом поста у мусульман является испытание воли ради торжества духа над желаниями плоти, концентрация внимания на своем внутреннем мире с целью выявления и уничтожения греховных склонностей и раскаяния в совершенных грехах, борьба со своей гордыней ради смирения с волей Творца.

Ас-саум заключается в полном воздержании в светлое время суток от приема пищи, воды и любых напитков, курения табака, купания, вдыхания благовоний, развлечений, половых сношений и т. п., то есть всего, что отвлекает от благочестия. С наступлением темноты запреты снимаются, но рекомендуется не предаваться излишествам, в том числе чревоугодию. Со временем добавились запреты на то, чего не мог предвидеть в свое время Пророк: на курение и жевание жевательной резинки. Специфика поста в исламе заключается в том, что ограничивается не состав пищи, а время ее принятия (от восхода солнца до заката), как было в раннем христианстве.

Пост начинается с момента, когда, согласно словам Корана: «Белую нить можно отличить от черной» (в некоторых переводах – от «серой нити»). Но это выражение нельзя понимать буквально, подразумевается: «когда белую полосу на горизонте можно отличить от черной (серой)», то есть за некоторое время до восхода солнца.

Если дни поста выпадают на зимние месяцы, то соблюдать пост относительно просто, так как дневные часы коротки. В летние месяцы все обстоит по-иному, и пост становится более трудным. В северных районах России, например, соблюдение поста в июне, известном самыми долгими днями (вспомним знаменитые петербургские белые ночи), становится существенным испытанием воли верующих. Возникает вопрос: что делать верующим в дни поста, особенно

длительного, в тех районах, где летом царствует полуночное солнце? В этом случае мусульманам предстоит следовать либо времени, которым пользуются ближайшие к ним единовѣрцы, либо мекканскому времени (то есть по городу Мекка), устанавливающему время поста с 6 часов утра до 6 часов вечера.

От поста освобождаются только те, кто не может соблюдать его по каким-либо временным обстоятельствам (дальняя поездка, война, плен, болезнь и др.), кто не может отвечать за свои поступки (психически больные), а также престарелые люди по их желанию, маленькие дети, беременные и кормящие грудью женщины и все те, кому пост может принести вред. Таким образом, ас-саум учитывает и медицинские показания к абсолютному голоданию.

К посту не допускаются те, кто находится в состоянии ритуальной нечистоты: преступники, не отбывшие наказания, осквернившиеся, не прошедшие очищения и т. д. Следовательно, возможность соблюдения поста – это честь для мусульманина. Занятно, что не допускаются к посту и женщины во время менструаций.

Освобожденные от поста по временным обстоятельствам должны выдержать его потом в удобное время. Случайно нарушившие пост должны возместить потерянные дни, а умышленно нарушившие должны, кроме возмещения этих дней, принести покаяние и совершить искупительные действия. Более подробно эти вопросы рассмотрены при описании поста Рамадан.

Кроме общих для мусульман постов, есть индивидуальные посты, выдерживаемые по какому-либо обету, ради искупления или просто из благочестия. Обычно для таких неофициальных постов избираются понедельник и четверг. Рекомендуются посты во время стихийных бедствий, военной опасности, эпидемий. Естественно, что в таких случаях пост имеет религиозно-магическое значение.

Следить за соблюдением обязательных постов должны представители мусульманского государства и все мусульмане, но такой контроль никогда не мог быть эффективным. Поэтому соблюдение поста является делом личного благочестия. Однако пренебрежение и демонстративное нарушение поста расценивается окружающими как кощунство и преднамеренное правонарушение и наказывается в соответствии с законами отдельных мусульманских стран.

Обязателен для всех мусульман пост в течение месяца Рамадан. Существуют дни, во время которых пост в одних мусульманских странах обязателен, в других – желателен: в дни месяца шаабан и в день ашура.

Шаабан – 8-й месяц мусульманского лунного календаря, а в доисламский период – один из священных месяцев, так как на него приходилось летнее солнцестояние. У древних арабов дни с 13-го по 15-й шаабан воспринимались как завершение годового цикла и начало нового – время поминовения усопших у многих народов. В эти дни практиковались искупительные ритуалы и пост, который заимствовал ислам. В ряде мусульманских стран в период с 13-го по 15-й шаабан соблюдают пост, возносят молитвы за умерших и во искупление грехов совершают благочестивые дела.

Пост в день ашура (10-й день месяца муххарам) был принят Мухаммадом после его переезда из Мекки в Медину и связан с иудейским постом. Позже, когда был установлен обязательный пост в Рамадан, пост в день ашура стал добровольным, но желательным у мусульман-суннитов. У мусульман-шиитов этот пост обязателен, так как день ашура совпал с главной датой шиитского религиозного календаря – днем поминовения убитого в 680 г. имама ал-Хусайна – внука пророка Мухаммада. В Марокко, Алжире, Тунисе, Ливии день ашура является традиционным народным праздником, пост необязателен.

Рекомендательными постами являются: каждый понедельник и четверг; 13-е, 14-е и 15-е числа каждого лунного месяца (дни полнолуний); первые десять дней месяца зуль-хиджа; 9-е, 10-е, 11-е числа месяца муххарам; 6 дней месяца шавваль.

Пост требует от мусульманина сознательного приведения ума в состояние молитвы и покоя, понимания нужд и лишений бедных людей, сострадания и милосердия. Разумеется, правоверный подвергает себя физическим ограничениям, отказываясь от еды и питья в дневное время суток. Никто, однако, от голода не умирает, ибо все это разрешено после захода солнца, вплоть до следующего утра.

Смысл поста не только в воздержании от пищи и питья, это только один из аспектов поста и не самый важный. В хадисах (преданиях о словах и действиях Мухаммада) сказано, что Аллах ясно указал: если человек не может отрешиться от зла, насилия, жадности, похоти,

раздражительности и коварных мыслей, то ему не следует воздерживаться от еды и питья. Такое воздержание будет бессмысленным и, как говорит один из кадисов; «много таких, которые постятся весь день и молятся всю ночь, однако уделом их бывает только лишь голод и бессонница».

По-разному относятся к постам в мусульманских сектах. Так, последователи шиитской секты Ахл-и-хакк (Люди истины) в Рамадан постятся не 30 дней, а только 3 дня. Эта секта, возникшая в XV в., распространена в Иране, Ираке, Турции, Афганистане. Не настаивает на соблюдении постов основанная в VIII в. и активная в современном мире секта исмаилитов. Отказалась от постов, как и от других пищевых предписаний ислама, возникшая в XIX в. секта бехаистов. Правда, мусульманские богословы считают бехаизм не частью ислама, а другой религией.

Рамадан

Рамадан (араб.), или Рамазан (тюрк.), – 9-й месяц мусульманского лунного календаря – месяц 29–30-дневного поста. Пост в Рамадан является одной из главных обязанностей мусульманина и считается в исламе важнейшим способом искупления грехов. Значение поста объясняется тем, что именно в 9-й месяц пророк Мухаммад в один из дней Рамадана (точнее, в ночь на 27-е число) получил первое откровение от Господа через ангела Джебраила. Божественные откровения составили со временем Священное Писание мусульман – несотворенную книгу Коран. Ночь, когда Джебраил впервые повелел Мухаммаду прочесть огненные скрижали на скале, стала называться «ночью предопределения»; в эту ночь Аллах особенно благосклонен к мольбам и просьбам верующих.

В Коране сказано: «Верующие! Вам предписан пост... в определенные числом дни... Месяц Рамадан есть тот месяц, в который ниспослан вам Коран, в руководство людям, в объяснение того руководства и различения добра и зла. Кто из вас в этот месяц находится дома, тот в продолжение его должен поститься» (Коран, сура 2:179–181).

Рамадан считается, в отличие от Великого поста у христиан, не временем скорби, а великим праздником. К Рамадану мусульмане

всего мира готовятся задолго до его наступления: женщины запасаются едой и продуктами, мужчины заняты покупкой одежды и подарков для встречи праздника. Мусульмане верят в то, что Аллах может простить грехи человека, если он проводит время в чтении молитв и совершает богоугодные поступки, например помогает нуждающимся, жертвует средства на благотворительные цели. Долг каждого мусульманина – сделать небольшой взнос, называемый закят-уль-фитр, до окончания Рамадана. Собираемые деньги идут самым бедным и нуждающимся, чтобы и они наравне со всеми могли принять участие в празднествах.

В месяце Рамадан, согласно Корану и хадисам, совершение благих дел считается особенно важным. По изречениям пророка Мухаммада, Аллах увеличивает значимость каждого из них в 700 раз, а шайтана в этом месяце заковывают цепи, поэтому совершать благое для мусульман становится гораздо легче, нежели в другие месяцы. Кроме того, в целом ряде хадисов говорится и том, что правоверный мусульманин должен по время поста быть благочестивым; так, например: «Если (человек) не прекратит лгать и поступать по лжи, Аллаху не нужно будет, чтобы он отказывался от своей еды и питья».

Во время Рамадана мусульмане также уделяют большую часть времени чтению Корана и поминанию Аллаха, стараются чаще совершать молитвы, иногда ночью – до или после предрассветного приема пищи. В Рамадан многие верующие стараются предпринять паломничество в Мекку.

Мусульмане следуют четким предписаниям Священной книги Коран: «О те, которые уверовали! Вам предписан пост, подобно тому, как он был предписан вашим предшественникам, – быть может, вы устраситесь. Поститься следует считаное количество дней. А если кто из вас болен или находится в пути, то пусть постится столько же дней в другое время. А тем, которые способны поститься с трудом, следует во искупление накормить бедняка. А если кто добровольно совершает доброе дело, то тем лучше для него. Но вам лучше поститься, если бы вы только знали!.. Вам дозволено вступать в близость с вашими женами в ночь поста. Ваши жены – одеяние для вас, а вы – одеяние для них. Аллах знает, что вы предаете самих себя (ослушаетесь Аллаха и вступаете в половую близость с женами по ночам во время поста в Рамадане), и поэтому Он принял ваши покаяния и простил вас.

Отныне вступайте с ними в близость и стремитесь к тому, что предписал вам Аллах. Ешьте и пейте, пока вы не сможете отличить белую нить рассвета от черной, а затем поститесь до ночи...» (2:183–187).

Каково происхождение этого своеобразного поста, когда в течение месяца запрещено есть и пить целый день?

В доисламские времена Рамадан (от араб. – «рамад» – «накаленный», «знойное время») был одним из священных месяцев арабов Аравии и приходился первоначально на лето. Полагают, что мусульманский пост в Рамадан восходит к обрядовым установкам древней Аравии, где лето, особенно к концу его, было тяжелым временем: запасы продовольствия у арабов-кочевников истощались, а палящее солнце выжигало подножный корм для скота. Этот период вынуждал, во-первых, к ограничению питания в целях экономии пищи. Во-вторых, часть хозяйственных дел и сама трапеза переносились на более прохладное время – вечер и ночь. Отметим, что и в современной жизни в очень жаркое лето мы поступаем подобным образом. В-третьих, полагают, что в первую часть ночи древние арабы молились своим богам о ниспослании дождя и, ожидая его, устанавливали обет воздержания от еды и питья в течение дня.

У арабов-земледельцев исчисление времени было по дням, а у кочевников – по ночам. Это видно и из арабского языка, выражающего расстояние между отдельными местностями числом ночей, необходимых для прохождения дистанции между ними, а также из наставления арабов-кочевников: «Совершай свой путь при луне». Приоритет ночей был характерен и для древних евреев периода их кочевой жизни, что оставило свой след на последующих веках. Это подтверждается тем, что иудейские праздники начинаются не утром, а вечером.

Сходные обрядные установки были у живших в то время в Аравии религиозных общин манихеев и харранейцев. Несколько слов об этих полузабытых религиозных течениях со своеобразными пищевыми предписаниями. Манихейство возникло в III в. н. э. и быстро распространилось в Азии и Европе, от Китая до Италии. В манихействе сочетались основы христианства и древнеперсидской религии зороастризма. Христианская церковь рассматривала манихейство как ересь и жестоко боролась с ней. В сложном культе

манихеев большое значение придавалось аскетическому «умерщвлению плоти» за счет постов и запретов на потребление всех животных продуктов и вина. Тридцатидневный пост манихеев прерывался при каждом заходе солнца, то есть употреблять пищу можно было только вечером. И в секте харранейцев во время постов разрешалось есть и пить лишь вечером, что было связано у них с культом Луны.

Таким образом, пищевые предписания мусульманского поста в Рамадан в основном повторяли доисламские обычаи древних арабов, обусловленные особенностями их жизни. Определенное влияние могла оказать и пищевая обрядность приверженцев других религий, которые жили в Аравии.

Дневное время в Рамадан должно быть посвящено работе, молитвам, чтению Корана, благочестивым размышлениям. По радио и телевидению идут специальные передачи, транслируются религиозные песнопения, читаются отрывки из Корана. Все это усиливает религиозный настрой.

В мусульманских государствах в Рамадан значительно снижается деловая и производственная активность. Во многих странах в период Рамадана рабочий день начинается позже обычного. Сокращается программа занятий в школах.

В связи с мусульманским лунным календарем Рамадан каждый год смещается. Тяжелее всего месячный пост переносится в летнюю жару, когда повышается потребность организма в жидкости и люди страдают от жажды. Но и зимой в Рамадан снижается работоспособность и производительность труда. Для ряда профессий, требующих высоких физических нагрузок, особенно в сочетании с нервно-эмоциональным напряжением, например для летчиков, пост может быть непереносим. Известно, что в 1960-х гг. в Рамадан патрульные полеты египетской истребительной авиации были нарушены. Египет в то время находился в состоянии войны с Израилем, хотя активные боевые действия не велись. Однако ведущие улемы (ученые-богословы) разрешили летчикам не поститься, приняв специальную фетву – официальное суждение по культовому вопросу, выносимое религиозными авторитетами. Фетва об отмене поста в военной авиации сохранила свою силу и после подписания мира между Египтом и Израилем.

Не стоит преувеличивать набожность всех мусульман. Некоторые нарушают пост, но тайно. Откровенное его нарушение без дозволенных причин – дело исключительное. Это вызов обществу. Более того, христиане и лица других религий – местные жители той или иной мусульманской страны – стараются не есть и не пить на людях в дни Рамадана, чтобы не вызывать раздражения у своих соотечественников. Атмосферу Рамадана нарушают преимущественно приезжие, особенно туристы, что может вызвать нежелательные для них последствия. Поэтому туристам, посещающим исламские страны в Рамадан, следует, хотя бы из уважения к чувствам верующих, воздерживаться от демонстративной еды, питья и курения во время поста.

С одной стороны, за открытое нарушение священного обычая поста в Рамадан следуют наказания – в разное время и в разных мусульманских странах они существенно отличались: от морального осуждения до телесного наказания, а в прошлом – даже тюремного заключения. В средневековых мусульманских государствах была должность мухтасиба (араб. – «проверять»), который наблюдал за соблюдением норм морали ислама.

С другой стороны, часть мусульман скептически относится к соблюдению поста. Впрочем, это явление характерно и для христиан, причем в большей степени, чем для последователей ислама. Иронический взгляд на пост в Рамадан проявлялся даже в эпоху Средневековья. Так, в X в. великий персидский поэт Омар Хайям написал такие стихи:

*Неправда, будто пост нарушил я затем,
Что Рамадан презрел, забыв о нем совсем.
О нет, от мук поста я света дня невзвидел,
Подумал: ночь еще, я ранний завтрак ем.*

Те, кто полагает, что пост Рамадан не является серьезным испытанием, поскольку по ночам разрешена всякая пища (разумеется, кроме запрещенной в исламе), часто не могут полностью осознать все последствия воздержания от пищи и питья в течение дня. Первая неделя поста самая трудная, ведь организму надо привыкнуть к

новому распорядку жизни. Симптомы привыкания включают головную боль, головокружение, тошноту, рассеянность, бессонницу и общую усталость. Особенно сложна эта неделя для заядлых курильщиков, хотя им предоставляется отличный шанс, чтобы расстаться с этой вредной привычкой. К началу четвертой недели некоторые верующие значительно ослабевают, им требуется частый отдых, в силу того, что по ночам они обычно бодрствуют, нужен хотя бы кратковременный сон в дневное время.

Дети обычно начинают поститься в раннем возрасте, пропуская сначала в дневное время обед или ужин. С 12 лет они постятся наравне со взрослыми, выполняя все предписанные установления. Однако школьников, ослабевших во время поста, могут освободить от физических нагрузок (занятия физкультурой, спортивные игры) и даже от обычных занятий.

Еще раз отметим, жизнь без еды и питья в дневное время целого месяца – нелегкое испытание, которое отражается на работоспособности, а подчас – и на здоровье человека. Возможный обильный вечерний прием пищи после дневного голодания вреден для организма и не проходит бесследно для всех людей. Помимо перегрузки органов пищеварения, такое питание может нарушать обмен веществ и провоцировать обострение некоторых хронических заболеваний, особенно пищеварительного тракта.

В Таджикистане были проведены специальные исследования в период Рамадана. У соблюдавших пост выявлены нарушения липидного (жирового) обмена с повышением содержания в крови холестерина, что является фактором риска развития атеросклероза и ишемической болезни сердца. Не следует преувеличивать значение этих данных, так как нарушения липидного обмена обнаружены только у части обследованных: во-первых, преимущественно у лиц умственного, а не физического труда, во-вторых, при избыточном потреблении жирной пищи в вечерне-ночное время. Таким образом, важна разумная умеренность в приеме пищи после дневного голодания, к чему призывает верующих и мусульманское духовенство.

Крупномасштабные медицинские исследования были проведены в период поста Рамадан у мусульман, проживающих в Великобритании и Франции, а также Алжире и Турции. Обследованные отмечали появление раздражительности, головных болей, вялости, повышенной

утомляемости, снижение массы тела, склонности к запорам. Однако у них не выявлено каких-либо существенных нарушений здоровья.

Некоторые мусульмане придерживаются крайних взглядов и во время поста отказываются даже проглатывать слюну, чистить зубы и принимать душ из боязни проглотить немного воды, отвергают предписанные им лекарства. На самом же деле традиции ислама позволяют чистить зубы, закапывать в глаза глазные капли, проглатывать слюну, принимать внутрь лекарства или делать их инъекции, исходя из того, что больному человеку вообще предоставляется возможность освобождения от соблюдения поста.

Ниже представлены разработанные в исламе правила (действия и условия) соблюдения, прерывания или несоблюдения поста в месяц Рамадан.

Действия, которые не прерывают пост: 1) прием пищи и питье, если человек действительно забыл о том, что постится; 2) неумышленное попадание табачного или иного дыма в горло; 3) проглатывание слюны, в том числе смешанной с кровью из раны в ротовой полости; 4) разжевывание еды и кормление ей ребенка, когда это необходимо; без необходимости – это макрух, то есть осуждаемое только с моральных позиций; 5) чистка зубов только щеткой или веточкой от дерева; чистка зубов зубной пастой или зубным порошком является макрух, и если паста или порошок, независимо от количества, попадут в горло, пост должен быть прерван; 6) пробование чего-либо языком с последующим выплевыванием этого, но такое действие без необходимости является макрух; 7) вдыхание парфюмерии; 8) ночные ласки супругов; 9) инъекции необходимых лекарств.

Действия, делающие пост недействительным (пост прерывается), и его надо будет возместить постом после Рамадана: 1) умышленное проглатывание чего-либо; 2) курение сигарет или умышленное вдыхание дыма от табака, благовоний и т. д.; 3) проглатывание частиц еды, застрявших между зубами; 4) попадание воды в горло во время полоскания, если человек помнил о посте; 5) проглатывание несъедобного или неиспользуемого в качестве лекарств; 6) умышленная рвота полным ртом; 7) клизма от запора; 8) закапывание масла в уши.

Условия, при которых можно не поститься: 1) недомогание, которое может осложниться, продлиться или угрожать жизни человека,

если он продолжит пост. Решение должно быть принято не на основе предположений, а после консультации с опытным врачом, желательно мусульманином. Однако, если человек уверен по прошлому опыту, что пост в такой ситуации будет для него вреден, ему разрешается воздержаться от поста без консультации с врачом; 2) слабость или истощение после излечения от болезни, если человек уверен, что пост снова вызовет болезнь; 3) поездки на расстояние в 80 км и больше. Но пост рекомендуется при легких поездках в автомобиле, поезде или самолете. Однако, если, несмотря на комфортные условия этих поездок, человек воздержится от поста, он не будет считаться грешником; 4) беременность или кормление ребенка грудью, если есть вероятность угрозы жизни женщины или ребенка; 5) менструации или послеродовой период, когда пост строго запрещен. Во всех этих случаях пропущенные дни поста необходимо соблюсти при первой же возможности после Рамадана.

Условия, при которых разрешается прервать пост: 1) внезапная болезнь, которая может угрожать жизни или усугубить состояние, если пост не будет прерван; 2) невыносимая жажда или голод, которые могут угрожать жизни; 3) условия, которые могут угрожать жизни беременной женщины или ее ребенка. Во всех этих случаях прерванный пост нужно возместить после Рамадана.

Если пожилой человек не в состоянии поститься или человек настолько серьезно болен, что силы его покинули, то таким людям разрешается не соблюдать пост, но в порядке искупления (фидья) кормить бедняка дважды в день за каждый пропущенный день поста или компенсировать еду деньгами. К понятию «фидья» близко в исламе понятие «каффара», которая возлагается на человека при прерывании поста только в Рамадан и означает его возмещение другим значительным постом или столь же длительным кормлением бедняка дважды в день с возможной заменой еды на деньги.

Несмотря на то что во время месячного поста люди устают и ослабевают, пища в течение всего Рамадана готовится тщательно. В этом заключается и дополнительное испытание для участников ее приготовления, ибо иной раз трудно удержаться от соблазна попробовать какое-либо изделие. Если кто-то, забывшись, не удержится от такой пробы, это не считается нарушением поста, так как сделано это не нарочно.

В хадисах имеются следующие высказывания Мухаммада, прямо или косвенно связанные с питанием в Рамадан:

«Постящийся испытывает две радости: первый раз он радуется разговению, порадует он и во второй раз, когда встретится с Господом».

«Ешьте перед рассветом, ибо в сухуре (утреннем разговении) благодать».

«Когда кто-нибудь из вас будет разговляться, пусть разговляется финиками, а если не найдет фиников, пусть разговляется водой. Ибо она очищает».

«Если кто-нибудь по забывчивости поест и попьет во время поста, пусть доведет свой пост до конца: ибо поистине это Всевышний накормил его и напоил».

Сухур – это последний, непосредственно перед восходом солнца, прием пищи в месяц Рамадан. Это очень важная трапеза, ведь она должна дать определенный запас энергии и жидкости, чтобы легче выдерживать дневной пост. С другой стороны, этот предрассветный завтрак должен состоять из простой, легкой пищи без пряностей и излишков поваренной соли, способных усилить дневную жажду.

Каждая мусульманская женщина должна уметь и с радостью готовить лучшие блюда на вечерние часы. Ведь месяц Рамадан – это не только пост, но и особый праздник со своеобразным гастрономическим уклоном, достигающим иногда чревоугодия в вечерне-ночные часы. В течение всего месяца на базары и в магазины в изобилии поставляются лучшие местные и экзотические продукты, кондитеры готовят разнообразные сласти, а кафе и рестораны ожидают вечерне-ночных гостей.

К вечеру люди обычно чувствуют голод и ожидают времени окончания поста, о котором в настоящее время сообщают по радио и телевидению, а также, как и в прошлом, провозглашают с минарета. После захода солнца правоверные прерывают свой пост каким-либо сладким напитком (абрикосовый или иной сок – излюбленное питье), кофе с имбирем, сладким чаем или – нередко – чистой охлажденной водой, а также фруктами, предпочтительно финиками. Неразумно сразу же, без предварительной подготовки, набрасываться на тяжелую и обильную пищу; те, кто так поступает, потом раскаиваются в своем безрассудстве, когда возникают симптомы нарушения пищеварения.

После легкого ужина совершается вечерняя молитва. Только после этого мусульмане могут приступить к основной трапезе. Часто она превращается не просто в утоление голода, а в пиршество, на которое созываются родственники, друзья, по возможности – и нуждающиеся, а иногда и совершенно незнакомые люди. Особенно ценятся те случаи, когда зажиточный человек приглашает к своему столу материально бедных людей и ест вместе с ними приготовленные блюда. Во многих мечетях на деньги, собранные правоверными, открываются общественные кухни, где люди вечером могут бесплатно поесть. Особой заботой должны быть окружены одинокие люди и нуждающиеся.

Что в современном питании в дозволенное время Рамадана напоминает о древней исламской кулинарной культуре? Например, восходящий к временам пророка Мухаммада обычай прерывать пост холодной водой и нечетным числом фиников, а также запивать вечернюю и ночную еду кисломолочными напитками. Типичные же блюда различны по странам мусульманского мира, кроме сладкого изделия под названием «злабийя» – медового десерта, которое уже сотни лет готовят практически во всех мусульманских странах Средиземноморья. Ниже представлен рецепт нехитрого в приготовлении блюда «злабийя»:

1 кг муки, 50 г крахмала, 1 кг меда (или сахарного сиропа), 25 г дрожжей, 1 ч. ложка мелкой соли, щепотка куркумы, растительное масло для обжаривания.

Муку положить в широкую емкость, добавить соль и пекарские дрожжи. Вымесить тесто до гладкости, вливая теплую воду. Накрыть и оставить подниматься на 34–36 ч. Всыпать крахмал и снова долго месить, дубавить куркуму для цвета. Разогреть масло. Вылить тесто через маленькую воронку или любую другую емкость с отверстием в горячее масло, энергично выписывая крендельки 12–15 см в диаметре. Готовые изделия вынимать из масла и сразу обмакивать в распущенный мед или густой сахарный сироп.

И все же в вечерние часы Рамадана нет блюд, которые можно было бы назвать ритуальными, как, например, творожную пасху и

куличи в Пасху у православных христиан или семь продуктов «хафт-син» в Навруз, о котором рассказано выше. Выбор кушаний в Рамадан зависит от национальных традиций в питании и семейного достатка. Однако в некоторых странах существуют типичные для вечерних трапез блюда. К примеру, в Марокко в Рамадан принято готовить хариру – суп из чечевицы с бараниной, помидорами, луком, петрушкой, шафраном и перцем. Хариру едят с финиками или медовым пирогом. Такое сочетание кажется странным, но особенностью марокканской кухни является непривычное для нас смешение сладкого и соленого в сочетании с разными пряностями. Например, традиционное марокканское блюдо – кускус – делают из вареной крупно дробленной пшеницы. На слой кускуса кладут тушеное с пряными овощами и пряностями мясо, которое покрывают оставшейся частью кускуса. Все это посыпают корицей и подают на стол вместе с сахарной пудрой и некипяченым молоком. Завершает еду сладкий зеленый чай с мятой.

В некоторых районах Туниса праздничным блюдом в вечерние часы Рамадана считается соленая рыба с кисло-сладким соусом из изюма и меда. Это блюда можно назвать отголоском средневековой исламской кухни. А у состоятельных мусульман Индонезии после дневного поста в Рамадан самым популярным блюдом является наси горенг (жареный рис): рис отваривают и смешивают с предварительно прожаренными кусочками мяса, омлета, креветками, луком, чесноком и все вместе жарят на кокосовом масле с добавлением красного перца, имбиря, кориандра и соевого соуса.

Вечернюю трапезу в Рамадан у узбеков и азербайджанцев трудно представить без плова, а у приволжских татар – без разных вариантов губадии или сладостей чак-чак (см. «Некоторые блюда татарской праздничной кухни»).

Правила приема пищи

Подобно другим религиям, в исламе разработаны собственные нормы в области соблюдения правил и ритуалов самого процесса приема пищи, в частности при приходе гостей и праздничных угощениях. В этих предписаниях нашли свое отражение выверенные веками народные традиции культуры питания, включая и гигиену питания.

Перед началом трапезы все произносят «Во имя Аллаха милосердного и милостивого» или же «О Аллах, благослови эту пищу и упаси нас от ада». Закончив еду, мусульмане благодарят Бога, говоря: «Благодарение Аллаху, который послал нам пищу, питье и сделал нас мусульманами».

До и после еды надо обязательно мыть руки. Причем, в отличие от Запада, на мусульманском Востоке гости обычно не удаляются в специальное помещение для мытья рук, а моют их, не вставая с места, над тазиком водой из кувшина. Как правило, подают воду и поливают на руки гостям дети хозяина, а иногда, в знак особого уважения, и сам хозяин.

Хозяин первым начинает трапезу и заканчивает ее последним. Есть полагается правой рукой. Брать пищу можно ложкой, вилкой или руками, тремя или больше пальцами, но не двумя. Например, бишбармак, то есть кушанье, которое едят при помощи пяти пальцев. Бишбармак представлен в перечне некоторых блюд татарской праздничной кухни. Это очень древнее кушанье кочевых тюрков, которое вошло в современное питание татар и башкир (особенно в Приуралье), казахов и киргизов.

Если несколько человек едят из одной тарелки, еду нельзя выбирать со всего блюда, а каждый должен брать пищу с ближайшей стороны. Но если подано блюдо со сладостями или фруктами, гости могут выбирать любые из них.

Порицается ждать что-либо после того, как подали хлеб. Как только хлеб (лепешки, лаваш и т. д.) появился на столе, его начинают не спеша есть, не дожидаясь другой еды. Это объясняется тем, что хлеб считается священным и во время еды его подают в первую

очередь. Хлеб разламывают непременно двумя руками, резать его ножом не рекомендуется, так как на Востоке бытует поверье, что у того, кто режет ножом, Аллах урежет пищу. В связи со священностью хлеба его нельзя класть под тарелку, а если кусок хлеба или его крошки упали на землю, необходимо их поднять и положить в такое место, где они стали бы пищей для птиц и животных.

Во время трапезы можно беседовать, но разговор должен быть сдержанным, надо избегать острых и неприятных тем. Нельзя говорить с полным ртом. Не рекомендуется употреблять одновременно горячую и холодную пищу. Осуждается обжорство, но на тарелках нельзя оставлять остатки пищи, то есть ее надо заранее брать в разумных пределах. После еды нельзя сразу же ложиться спать, рекомендуется полежать на спине, закинув правую ногу на левую.

В отношении питья также установлены определенные правила. Перед началом питья следует сказать «Во имя Аллаха», а по окончании «Слава Аллаху». Сосуд для питья держат правой рукой. Рекомендуется пить воду мелкими глотками, аккуратно всасывая ее. Не следует пить из горлышка бутылки или кувшина. Не положено всасывать воду ртом из реки, ручья или другого водоема, лежа на животе. Воду для питья в этих случаях надо зачерпнуть ладонями. Не рекомендуется пить воду стоя и после жирной пищи. В последнем случае пьют чай, что соответствует гигиеническим требованиям. На очень горячий чай не принято дуть, нужно подождать, пока он остынет. Чтобы чай быстрее остывал, стаканы или пиалы обычно не наполняют доверху.

Кулинария ислама

Некоторые блюда татарской праздничной кухни

Тутырган тавык (фаршированная курица по-татарски)

На 1 курицу: 6–8 яиц, 150–200 мл сливок или молока, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

Выпотрошить курицу, промыть тушку холодной водой, разрезы зашить белыми нитками, начиная от горловой части, отделить кожу от мяса тушки. Затем со стороны горловины тушку попробовать надуть: если кожа надувается хорошо, значит, курица готова для фарширования. Если воздух где-нибудь проходит, надо найти отверстие и зашить его. В посуду выпустить яйца, добавить соль, перец и перемешать, вылить сливки или молоко и опять перемешать, можно добавить сливочное масло. Полученную массу залить под кожу через горловую часть. Чтобы масса не протекала, шейку заправить внутрь. Кожу на горлышке завязать ниткой. Курицу завернуть в салфетку и варить до готовности в подсоленной воде, не допуская бурного кипения. Когда курица вздуется, кожу надо в нескольких местах проколоть иглой и выпустить воздух. Готовую курицу освободить от салфетки, разделить на четыре части и подать на стол в горячем виде.

Эчпочмак

На 1 эчпочмак: 90 г дрожжевого теста.

Для начинки: 60–70 г мяса, 80 г картофеля, 20 г репчатого лука, 15 топленого масла, соль, перец по вкусу, яйцо для смазывания.

Баранину или говядину и картофель нарезать мелкими кубиками и смешать с мелко шинкованным репчатым луком, топленым маслом,

солью, перцем. Начинку лучше готовить не всю сразу, а порциями. Тесто раскатать в лепешки величиной с чайное блюдце. На лепешки положить начинку, края их приподнять с трех сторон и защипнуть (треугольная форма), оставляя в середине отверстие с пробкой из теста. Все положить на масленную сковородку, верх смазать сырым яйцом и поставить в духовку. Через полчаса изделия вынуть, открыть отверстия, налить в них бульон, закрыть пробкой и снова поставить в духовку. Эчпочмак выпекать около часа и подавать на стол горячим.

Тесто для любого пирога

500–700 г муки, 100 г дрожжей, 3 яйца, 200 г масла или маргарина.

В кастрюлю разбить яйца, положить растопленный маргарин, дрожжи, соль. Все тщательно размешать. Воду в это тесто добавлять не следует. В готовую массу высыпать просеянную муку и замесить тесто средней густоты. Положить в двойную марлю и завязать посвободнее, оставив место для подъема теста, и опустить в холодную воду. Когда тесто всплывет, оно считается готовым. Из этого теста пекут закрытые пироги с любой начинкой.

Тесто скороспелое

Скороспелое тесто можно применять для губадии, эчпочмака, вак бэлеша и других пирогов.

В кастрюлю налить воду или молоко, положить дрожжи, сахар, соль, масло, все перемешать до получения однородной массы, добавить просеянную муку и замесить крутое тесто. После того как тесто расстоится в течение 10–20 мин, из него можно готовить изделия.

Продукты для скороспелого теста берутся в том же количестве, что и для обычного дрожжевого теста.

Зур бэлеш (большой пирог)

1,5 кг пресного теста, 1,5–2 кг мяса с костями, 1 кг картофеля, 200–250 г масла, 400–500 мл бульона, 150–200 г репчатого лука, перец, соль по вкусу.

1/4 часть пресного теста отделить и отложить, остальной кусок раскатать толщиной в 6 мм. Мясо промыть, отделить от костей, нарезать кусочками, смешать с картофелем, нарезанным такими же кусками. Добавить мелко нашинкованный лук, посолить, поперчить, добавить масло. Подготовленную начинку толстым слоем разложить на раскатанное тесто, края его собрать. Меньшую часть теста раскатать, закрыть ею зур бэлеш, соединить края и защепить. Посередине сделать отверстие и закрыть его пробкой из теста. Верх зур бэлеша смазать маслом, посадить его в печь, выпекать 1,5 ч, после чего вынуть, влить в него бульон и выпекать еще 30 мин. Перед тем как зур бэлеш подать к столу, в него долить еще бульон.

Губадия

Губадия – круглый пирог с многослойной начинкой, одно из главных угощений на больших торжествах. Начинку делают из корта (сушеного творога), отварного рассыпчатого риса, мясного фарша с пассерованным репчатым луком, рубленого яйца, распаренного изюма, кураги, чернослива или урюка без косточек.

Для приготовления губадии можно использовать как дрожжевое, так и пресное тесто, но в тесто для губадии кладется масла побольше. Губадия бывает мясная, ее подают в горячем виде как второе блюдо. Губадию готовят и к чаю, только в два раза тоньше и с фруктовой начинкой.

Губадия – сложный, праздничный пирог. Она отличается от других пирогов. В губадии гармонично сочетающиеся по вкусу продукты укладываются слоями, а не смешиваются.

Приготовление мягкого корта для губадии в домашних условиях. Сухой корт растолочь, просеять через сито. На 500 г корта добавить 200 г сахара, 200 мл молока, 100 г топленого масла, все перемешать и проварить на слабом огне 10–15 мин до образования однородной кашицы. Массу охладить и использовать для губадии.

Приготовление крошки. В 250 г сливочного масла положить 500 г просеянной пшеничной муки, 20–30 г сахара и все это тщательно растереть руками (можно готовить крошку и без сахара). По мере растирания масло смешивается с мукой и образуется мелкая крошка. Перед тем как посадить губадию (а также паштеты и бэлеши) в печь, посыпать их сверху этой крошкой.

Приготовление отварного риса. Рис используется как начинка для губадии и бэлешей. Рис перебрать, промыть 1–2 раза холодной, затем несколько раз горячей водой и положить в кипящую соленую воду. Чтобы он был рассыпчатым, надо воды взять в 6–7 раз больше, чем риса. Во время варки рис нужно несколько раз размешать. Готовый рис откинуть на сито, чтоб стекла вода. Его можно промыть горячей водой. Сваренный рассыпчатый рис положить в неглубокую посуду, добавить растопленное масло и все перемешать.

Приготовление мясного фарша для губадии. Взять говяжье или баранье мясо, очистить от пленок и сухожилий, мелко нарезать, пропустить через мясорубку, а затем положить на горячую масляную сковородку. Посолить, поперчить. Во время жарки перемешать. Если получается очень густая начинка, то добавить бульон. По вкусу можно положить в фарш жареный репчатый лук.

Губадия с мясом

750–850 г теста, 250–300 г готового корта, 1–1,1 кг риса отварного, 400–500 г мяса жареного, 100 г лука жареного, 6–8 яиц, 200 г изюма или других фруктов, 300–350 г масла сливочного или топленого, 50 г масла для смазки сковороды.

Тесто раскатать лепешкой, чтобы она превосходила в диаметре размер сковороды. Положить его на масляную сковороду и сверху смазать маслом. Очень тонким слоем положить отварной рис (чтобы дно губадии не отсырело от корта), на него – готовый корт, затем ровным слоем толщиной 2–3 мм снова отварной рис, потом пропущенное через мясорубку мясо, обжаренное на сковороде (толщина слоя 6–8 мм); по вкусу в мясо можно добавить мелко нашинкованный и обжаренный репчатый лук. На мясо снова положить

тонким слоем отварной рис, на него крутое, мелко нарубленное яйцо и опять отварной рис. Сверху положить слой распаренного изюма (курагу, чернослив или урюк без косточек), всю начинку обильно полить растопленным сливочным или топленым маслом. Начинку накрыть тонким слоем раскатанного теста, края защипать и надрезать зубчиками. Перед тем как посадить в печь, губадию надо смазать сверху маслом и посыпать крошкой. При средней температуре губадия печется 40–50 мин. Готовую губадию нарезать кусочками и подавать в горячем виде.

Можно готовить мясную губадию и без корта.

Бишбармак (мясо с салмой в бульоне)

На 4 порции: 600 г баранины, 2 картофелины, 2 луковицы, 1 стакан пшеничной муки, 1 яйцо, 1 1/2 ст. ложки воды, 1 1/2 ст. ложки масла сливочного, 2 1/2 стакана бульона, соль и специи по вкусу.

Используют реберную часть жирной баранины. Мясо нарубить на куски весом по 70 г и отварить в небольшом количестве воды. Добавить соль и специи. Для приготовления салмы из муки, яйца и воды замесить пресное тесто, раскатать тонким слоем, немного подсушить, нарезать полосками шириной до 3 см, из которых вырезать ромбики. Отварить их в бульоне или воде, откинуть на дуршлаг, затем смазать сливочным маслом. Картофель отварить отдельно, нарезать кружочками толщиной 3–5 мм. Перед подачей на стол положить в тарелку вареные салму, картофель, мясо, посыпать нарезанным кольцами сырым репчатым или мелко нашинкованным зеленым луком и залить бульоном. Можно подать бульон отдельно.

Плов по-бухарски

На 2 порции: 120 г баранины, 120 г риса, 120 г моркови, 35 г репчатого лука, 50 г курдючного сала, 40 г изюма.

Баранину варят крупными кусками. В кипящий бульон кладут рис, нарезанные соломкой и спассерованные морковь и репчатый лук, изюм (кишмиш). Когда рис сварится, добавляют горячее курдючное сало и размешивают. Подают плов, уложив рядами рис и вареное мясо, нарезанное тонкими ломтиками.

Плов по-бухарски без мяса

На 1 порцию: 100 г риса, 40 мл растительного масла, 45 г репчатого лука, 80 г моркови, 50 г изюма, 8 г зелени петрушки, соль по вкусу.

Отваривают в подсоленной воде рис, нарезанные соломкой и поджаренные морковь и лук, изюм. При подаче посыпают зеленью петрушки.

Чельпек

На 1 кг чельпека: 600 г муки высшего сорта, 6 яиц, 100 мл молока или сливок, 2 г соли, 450 г топленого масла, 50 г сахарной пудры.

Разбить яйца, добавить сахарный песок, молоко или сливки, соль и все перемешать до исчезновения крупинок сахара, добавить муку и замесить крутое тесто. Разделить его на куски весом 80–100 г и раскатать толщиной 1,5–2 мм. Полученные лепешки жарить в кипящем топленом масле. Во время жаренья края теста слегка сдавливают тонкими деревянными палочками, чтобы придать форму. Готовый чельпек – желтого цвета, надо дать ему остыть, посыпать сахарной пудрой и подать на стол.

Кош теле (птичьи язычки)

1 кг муки, 10 яиц, 100 мл молока, 30 г сахара (в тесто), немного соды, 600 г топленого масла для обжаривания, 100 г сахарной пудры для посыпки, соль по вкусу.

Замесить тесто, как и для чельпека, раскатать толщиной 1–1,5 мм и нарезать специальным колесиком или ножом на полоски шириной 3–3,5 см. Полоски, в свою очередь, нарезать на ромбики длиной 4–5 см и жарить в кипящем топленом масле. Дав остыть, обсыпать сахарной пудрой и в вазах подать на стол.

Келеве

На 1 кг келеве: 4 яйца, 70 мл молока, 10 г сахара в тесто, 20 г соли, 200 г топленого масла для обжаривания, 370 г меда, 90 г сахара.

Яйца, молоко, соль и сахар смешать до образования однородной массы, всыпать муку и замесить мягкое тесто. Из теста сделать небольшие шарики, раскатать их толщиной 2 мм и разрезать длинными лентами шириной 3,5–4 см, а затем нашинковать лапшинками. Лапшинки положить в кастрюлю с кипящим маслом и жарить до золотистого цвета. В отдельной посуде вскипятить мед с сахаром. Для проверки готовности меда чайной ложкой взять кипящую массу и опустить в холодную воду. Если масса не расходится и свертывается в шарики, мед готов. Поджаренные лапшинки положить в неглубокую посуду, полить готовым медом и осторожно перемешать. Затем переложить на блюдо и, смочив руки холодной водой, придать желаемую форму.

Пехлеве

На 1 кг пехлеве: 450 г муки, 4 яйца, 70 мл молока, 30 г масла, 0,3 г соды.

Прослойка: 100 г истолченных орехов, 40 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 яйцо, 300 г меда.

Яйца взбить, добавить теплое молоко, растопленное сливочное масло, соду, муку и замесить крутое пресное тесто. Разделить тесто на 12 частей (по числу слоев). Каждую часть раскатать на тонкие пласты не более 1,5 мм толщиной размером со сковороду. Ядра грецкого ореха подсушить, истолочь и смешать с сахарным песком. Пласты теста уложить на сковороду один на другой, причем нижний пласт должен выходить за края сковородки. Каждый пласт смазать растопленным сливочным маслом и посыпать смесью орехов с сахаром. Затем край нижнего пласта соединить с верхним незаметным швом. Разрезать пехлеве в виде ромбиков острым ножом через все слои, кроме нижнего (чтобы мед не вылился на дно сковороды). Поверхность смазать яичным желтком, залить срезы растопленным сливочным маслом и выпекать в духовом шкафу. В процессе выпекания в разрезы несколько раз заливать кипяченый жидкий мед. Готовое пехлеве разделить на части по надрезам и остудить. Подается как сладкое блюдо к чаю.

Блюда арабской кухни

Хумус (арабская закуска)

60 г гороха нут, 2 ч. ложки сезамовой пасты, 1/2 луковицы, небольшой зубчик чеснока, 1/4 ч. ложки куркумы, 2 ч. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки оливкового масла, соль по вкусу.

Нут замочить в воде на 8 ч. Затем процедить, но не выливать воду, в которой он был замочен. Лук и чеснок мелко нарезать. Слегка поджарить на оливковом масле, добавить куркуму и немного воды, в которой замачивали горох. Затем добавить горох и залить все водой от гороха так, чтобы уровень воды был на 3 см выше уровня гороха. Довести все до кипения и варить до момента, пока горох не станет мягким. Процедить горох, а бульон из-под гороха оставить. Размять нут вилкой, добавить несколько ложек бульона и размешать миксером, пока масса не станет похожа на майонез. Переложить в миску, добавить соль, лимонный сок и пасту тахина и хорошенько перемешать. Пасту украсить нарезанной зеленью петрушки. Хумус

можно приготовить даже за 3 дня заранее, но до момента подачи на стол нужно держать в холодильнике. Подавать эту закуску комнатной температуры.

Баба Гануж (закуска)

2 баклажана, 1 зеленый острый перец, 2 г соли, 3 дольки чеснока, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложка сиропа из кислого граната (заменяется уксусом или лимонным соком), 2 веточки петрушки, 1/4 кислого граната.

Испечь баклажаны на гриле (переворачивать, когда кожа сморщится) и снять кожу. Истолочь в ступке чеснок с солью до образования пюре, потом постепенно вливать оливковое масло, перемешивая. Добавить сироп и перемешать. Истолочь баклажаны в салатнице, добавить чесночный соус, перемешать и добавить нарезанный на очень мелкие кусочки перец. Выложить в блюдо или в специальные тарелочки, украсить петрушкой и зернами граната.

Салат по-египетски

На 1 порцию: 40 г бананов, 40 г сельдерея, 40 г яблок, 20 г свежих помидоров, 30 г салата, 34 г майонеза, 2 г зелени.

Бананы вымыть, разрезать вдоль на две половинки, аккуратно вынуть мякоть и нарезать ее соломкой. Сельдерей, яблоки, салат очистить и нарезать соломкой. Помидоры нарезать ломтиками. Все продукты перемешать, добавив майонез. Салат уложить в салатник или в шкурки от бананов, украсить зеленым салатом, ломтиками помидоров.

Яхни

1,2 кг говядины, 420 г грецких орехов, 1,2 кг репчатого лука, чеснок, зелень свежая (кинза или петрушка), зелень сушеная, шафран, перец черный молотый и соль по вкусу.

Мясо нарезать кусочками по 20–25 г, залить водой и потушить. Орехи дважды пропустить через мясорубку, лук измельчить и положить все в мясной бульон, добавить чеснок, зелень, шафран, перец, соль и довести блюдо до готовности.

Кускус

Кускус готовят из крупнодробленой пшеницы, которую можно заменить манной крупой.

Приготовление кускуса (арабских манных клецек). Манную крупу высыпать на доску, сбрызнуть подсоленной водой. Затем ладонью растереть крупу круговыми движениями, добавляя немного муки, до образования маленьких клецек величиной с рисовое зерно. Кускус переложить на сито и укрепить его над посудой, в которой тушится мясо (клецки не должны соприкасаться с жидкостью – они должны вариться на пару под плотно закрытой крышкой). Сито накрыть крышкой, покрыть сверху салфеткой и варить все вместе еще 60–70 мин. Готовый кускус заправить маслом и подать к мясу.

Кускус обладает нежным вкусом и необычной текстурой, он отлично заменит рис или макароны и прекрасно подойдет на гарнир. Его можно подавать холодным или горячим, можно добавлять в салаты или использовать вместо хлебных крошек для получения хрустящей корочки.

Сухой кускус, который сейчас часто продается в магазинах, готовится очень быстро: нужно залить 220 г кускуса 400 мл горячей воды и 1 ст. ложкой оливкового масла. Дать постоять 5 мин и разрыхлить вилкой на медленном огне, добавив еще немного оливкового или сливочного масла и свежемолотого черного перца. В рецептах указан вес сухого кускуса.

Кускус – национальное блюдо (из одноименной крупы) берберов и арабов стран Магриба (Северной Африки) и Сахары, распространенное также у ряда африканских народов, живущих южнее

Сахары. Кускус фактически стал символом восточной кухни, и вместе с выходцами из таких стран, как Марокко, Алжир, Тунис, Йемен, пришло и прижилось в Израиле. Во многих источниках ошибочно дается сравнение кускуса с той крупой, которая в России называется артек (ее название на востоке – бургуль), а также кускусом называют многие блюда, основой которого является каша из кускуса, то есть кускус с наполнителями. Для мусульман Марокко и других арабских стран блюда из кускуса являются традиционными в праздничный день джумы, то есть в пятницу. Марокканский кускус подается с отваренными овощами (лук, сельдерей, морковь, картофель, тыква, кабачок, лук и иногда капуста) в курином бульоне. В Тунисе кускус подают с мясными шариками в томатном соусе, в Алжире и Марокко – с рыбой в остром соусе из овощей и кинзы.

Рецептов с кускусом достаточно много. Готовый же покупной кускус (полуфабрикат) варится так: вскипятить воду, причем количество воды должно быть равно количеству крупы кускус. В воду добавить растительное масло и соль. В кипящую воду всыпать кускус, закрыть крышкой и почти сразу выключить огонь. Дать постоять минут 15, открыть кастрюлю и вилкой разрыхлить готовый кускус. Подают кускус в большом блюде, разложив по его поверхности кусочки сливочного масла. Овощи, мясо или рыбу, приготовленные отдельно, выкладывают на готовый кускус.

Кускус с мясом и миндалем

500 г готовой крупы кускус, 500 г баранины, 100 г очищенного миндаля, 1 луковица, 1/2 ст. ложки топленого масла, 1/2 пучка петрушки, 1/2 ч. ложки молотой корицы, соль и черный молотый перец по вкусу.

Порционные куски мяса положить в кастрюлю, добавить немного воды, мелко нарезанный лук, топленое масло, корицу, перец и соль. Тушить в течение 7–10 мин, после чего добавить миндаль, 1/2 стакана воды и тушить в течение 40–45 мин. Готовый кускус выложить на большое блюдо, сверху положить мясо и миндаль. Полить оставшимся от тушения мяса соком и украсить веточками петрушки.

Плов по-арабски (мак-любе)

180 г мяса, 70 г риса, 80 г цветной капусты или 60 г белокочанной, 10 г топленого масла, 10 г растительного масла, перец и соль по вкусу.

Мясо нарезать по 2 куса на порцию, отбить, посолить, поперчить и обжарить до образования румяной корочки. Обработанную цветную или белокочанную капусту обжарить во фритюре, посолив. Обжаренное мясо положить в сотейник, на него выложить обжаренную капусту, сверху замоченный в течение 1–2 ч рис и залить холодной водой или бульоном (норма воды такая же, как для обычного плова), посолить и поперчить. Накрыть крышкой и тушить на среднем огне до готовности. Затем плов переложить на раскаленную сковороду с жиром или противень и обжарить.

Суп фасолевый с мясом по-арабски

110 г мяса, 50 г фасоли, 25 г репчатого лука, 10 г топленого масла, 30 г томата-пюре, 3 г чеснока, 5 г зелени, соль по вкусу.

Крупные куски мяса обжарить без жира и приготовить бульон. Затем бульон процедить, засыпать в него перебранную, промытую, но незамоченную фасоль (красную) и варить до полуготовности. После этого заправить пассерованным томатом, мелко нашинкованным пассерованным луком и довести до готовности. При подаче добавить толченый чеснок и посыпать зеленью. В тарелку кладут 2 кусочка мяса.

Кабоб праздничный

300 г вареной говядины, 50 г говяжьего жира, 50 г зерен граната, 3 луковицы, 1 ст. ложка пшеничной муки, соль и черный молотый перец по вкусу.

Мясо нарезать, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. Добавить в фарш соль, перец и тщательно перемешать. Поставить формы в прохладное место на 2 ч, затем сформовать колбаски весом 30–50 г каждая, панировать их в муке и жарить на говяжьем жире в течение 5–7 мин на сильном огне. Потом убавить огонь до минимума и жарить колбаски еще в течение 7–10 мин. Подать к столу, украсив зернами граната.

Баранина по-каирски

На 1 порцию: 170 г баранины (лопатка), 150 г зеленого консервированного горошка, 30 г моркови, 20 г томат-пюре, 10 г животного жира, 3 г сливочного масла, 3 г муки, соль по вкусу.

Зеленый горошек обжаривают, добавляют томат, соединяют с обжаренными кусочками баранины и тушат с добавлением небольшого количества бульона. Перед окончанием тушения вводят пассерованные морковь и муку, перемешивают и доводят до готовности.

Кефта по-тунисски

500 г баранины, 200 г панировочных сухарей, 100 мл растительного масла, 100 мл томатного соуса, 2 луковицы, 2 яйца, 2 дольки чеснока, 1 пучок зелени петрушки, соль и красный молотый перец по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить тертый лук, яйца, панировочные сухари, толченый чеснок, измельченную зелень петрушки, соль и перец. Фарш перемешать и сформовать из него шарики диаметром 3–3,5 см. Обжаривать изделия в растительном масле в течение 10–15 мин, затем подать к столу, полив томатным соусом.

Баранина по-ливански с черносливом и миндалем

На 1 порцию: 200 г баранины, 50 г репчатого лука, 1/3 лимона, 20 мл оливкового масла, 10 г муки, 50 г чернослива, 20 г миндаля, 10 г сахара, перец молотый черный и соль по вкусу.

Молодую баранину нарезать небольшими кусками, посолить, поперчить, добавить нарезанный ломтиками репчатый лук, сок лимона и выдержать 1–2 ч. Затем мясо отжать, обжарить в оливковом масле, добавить муку, пропассеровать, залить водой и варить, пока мясо не станет мягким. Далее, положив чернослив и измельченный в ступке миндаль, довести блюдо до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить сахар и лимонный сок.

Телятина по-мароккански

На 1 порцию: 180 г телятины, 10 г сливочного масла, 140 г белой тыквы, 10 г репчатого лука, 200 г картофеля, 50 г яблок, 3 г муки пшеничной, 18 мл сливок, 2 г сахара, 3 г соли, 0,5 г перца черного молотого, 4 г зелени.

Мякоть телятины вымыть, нарезать на кусочки по 30 г, посолить, поперчить и обжарить вместе с луком. Как только на мясе образуется поджаристая корочка, добавить пассерованную муку, хорошо размешать и через 3 мин влить частями горячие сливки, воду, добавить мелко шинкованные яблоки и тушить до готовности. Одновременно вымыть тыкву, разрезать на крупные куски, очистить от кожицы и семян. Половину нормы тыквы посыпать сахаром и запечь в духовке. Из оставшейся части тыквы, очищенного картофеля и яблок вынуть чайной ложкой шарики величиной с лесной орех, обжарить их отдельно во фритюре и посолить по вкусу. (Остатки яблок без семян припустить в соусе с мясом.) Выложить на тарелку испеченную тыкву, на нее – тушеное мясо в соусе, сбоку уложить горками зажаренные шарики из картофеля, яблок и тыквы. Подавать, посыпав нарезанной зеленью петрушки.

Рыба по-египетски

200 г рыбы, 50 мл растительного масла, 25 г миндаля или других орехов, 15 г изюма, 100 г помидоров, перец молотый красный и соль по вкусу.

Рыбу очистить, тушку надрезать, натереть солью и перцем, положить в сотейник, залить растительным маслом и жарить в жарочном шкафу при умеренной температуре, время от времени поливая маслом. Орехи и изюм слегка обжарить в масле, добавить томаты и тушить, пока томаты не распарятся. Протереть через сито и проварить до загустения массы. Перед подачей рыбу, уложенную на блюде, залить полученным соусом.

Фалафель (вегетарианские котлеты)

Фалафель, после шаурмы (кебаба), является популярнейшим блюдом арабской кухни в Европе.

250 г гороха нут, 5 луковиц лука-севка, 1 зубчик чеснока, 1 ч. ложка мелко нарезанного кориандра, 1 ч. ложка мелко нарезанной петрушки, 1/2 ч. ложки тмина, 1/4 ч. ложки соды, перец и соль по вкусу, подсолнечное масло для обжаривания.

Вымытый горох замочить на ночь. Убрать из воды кожицу, которая отслоилась от горошин. Процедить, высушить и растереть горох так, чтобы получилось сухое пюре. Нарезанную петрушку и кориандр перемешать с горохом. Чеснок и зеленый лук нарезать, перемешать с тмином, содой, солью, перцем и добавить к остальной массе. Все хорошенько размять и поставить в холодильник на 2 ч. Слегка намочить руки, после чего слепить из полученной массы шарики, а затем приплюснуть. В кастрюлю налить большое количество подсолнечного масла (около 3 см). Фалафель жарить на разогретом масле до темно-коричневого цвета. Подсушить и подавать в мисочке. Рекомендуется есть с хумусом, салатом и хлебом.

Перец сладкий по-алжирски

350 г сладкого стручкового перца, 50 г репчатого лука, 20 г оливкового масла, 10 мл 3 %-ного уксуса, соль и перец по вкусу.

Печеные стручки перца очистить и нарезать крупной лапшой, смешивают с нарезанным кольцами репчатым луком, заправляют по вкусу солью, черным перцем, оливковым маслом и уксусом.

Басбуса (арабский манный пирог)

Для теста: по 1 стакану манной крупы, сахара, кокосовой стружки, подсолнечного масла, йогурта, 2 ч. ложки соды, 1 яйцо, 1/2 ч. ложки ванили, орехи для украшения.

Для сиропа: 1 стакан сахара, 1 ч. ложка сока лимона, 1 ч. ложка розовой воды (можно заменить ванилином), 1/2 стакана воды.

Смешать манную крупу, муку, разрыхлитель, сахар, кокос. Добавить масло и йогурт. Взбить яйцо и добавить в тесто. Форму смазать маслом. Выложить массу в форму. Басбусу делают 1,5–2 см толщиной, не более. Сверху разложить орех. Разогреть духовку до 180 °С, выпекать до золотистой корочки, нарезать и залить холодным сиропом, дать остыть. Приготовить сироп: сахар залить водой, добавить сок и розовую воду или ванилин, дать закипеть и проварить 10 мин.

Ореховые трубочки

Для теста: 2 кг муки, 500 г сливочного масла, 4 яйца, 4 стакана сметаны.

Для начинки: 2 стакана меда, 500 г толченых грецких орехов, 1 кг сахара.

Для приготовления теста смешать размягченное сливочное масло, охлажденную сметану, яичные желтки и муку. Выдержать тесто 30 мин при комнатной температуре, после чего разделить на равные части и раскатать в форме лепешек. Для приготовления начинки толченые грецкие орехи соединить с сахаром и медом. Готовую начинку выложить на лепешки из теста, свернуть каждую в виде трубочки, уложить на смазанный маслом противень и выпекать в предварительно разогретой до 220 °С духовке в течение 12 мин.

Рулет с орехами

6 яиц, 2 стакана сливок, 1/2 стакана толченых грецких орехов, 1/2 стакана сахара, 2 ст. ложки сахарной пудры, 1 ст. ложка разрыхлителя, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ч. ложка ванильного сахара.

Яичные желтки, отделенные от белков, растереть с сахаром, смешать с ванильным сахаром, разрыхлителем и орехами. Взбитые в пену белки соединить с желтковой массой, выложить на противень, покрытый промасленной бумагой, и выпекать в умеренно разогретой духовке 15 мин. Изделие остудить, поместить на лист плотной бумаги, посыпанный сахарной пудрой, смазать взбитыми сливками и свернуть рулетом.

Медовый хворост

500 г пшеничной муки, 300 г меда, 5 яиц, 1 стакан растительного масла.

Яйца взбить, добавить муку и замесить тесто. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать узкими лентами, каждую из которых обернуть вокруг вилки и обжарить во фритюре. Приготовить горячий сироп из 1/2 стакана воды и меда. Обмакнуть хворост в сироп, охладить и подать к столу.

Лукум традиционный

400 г сахара, 100 г очищенных фисташек, 100 г сахарной пудры, 80 г крахмала, 2 ст. ложки отвара из лепестков роз, 2 ч. ложки сливочного масла.

Крахмал и сахар развести в 1,2 л воды, поставить на сильный огонь и нагревать, помешивая. Когда сироп закипит, убавить огонь до минимума и продолжать варить, помешивая. После загустения смеси добавить дробленые фисташки, отвар из лепестков роз, перемешать, снять с огня и выложить на смазанное сливочным маслом блюдо. Готовый лукум поставить в прохладное место на сутки, затем нарезать кубиками, посыпать сахарной пудрой и подать к столу.

Кофе по-арабски

4 ч. ложки молотого кофе, 4 ч. ложки сахарной пудры, 1 ч. ложка настоя из лепестков роз, 1/4 ч. ложки корицы, молотый имбирь на кончике ножа.

Кофе насыпать в турку (джезvu) и добавить сахарную пудру. Тщательно растереть кофе с сахарной пудрой. Залить холодной водой, не доливая 2 см до края турки. Помешивая, нагревать на слабом огне до образования кипящей пены, затем влить настой из лепестков роз, добавить корицу, имбирь, снять с огня и несколько раз встряхнуть турку, чтобы пена опустилась. Подать горячим в кофейных чашечках.

Глава 9

Пищевые обряды и традиции в индуизме

Индуизм – это третья по числу последователей религия в мире после христианства и ислама. Индуизм исповедуют более 1 млрд человек, из которых около 950 млн проживают в Индии и Непале. Так, приверженцы индуизма составляют приблизительно 83 % населения Индии. Кроме того, в таких странах, как Бангладеш, Шри-Ланка, Пакистан, и некоторых других индуисты составляют немалую часть населения. В настоящее время индуизм довольно широко распространен и в Европе, особенно в Великобритании, а также в Канаде и США; имеются последователи индуизма и в России. Стали привычными такие понятия индуизма, как карма и йога.

«*Индус*» – производное от слова «хинду» – персидского варианта санскритского имени реки Синдху (Инд). Так в персидском языке называли людей, проживавших за рекой Инд. В арабском языке словом «аль-хинд» до сих пор обозначает жителей современной Индии. В конце XVIII в. англичане называли «индусами» жителей северо-западной Индии, а в настоящее время слово «индус» применяется к любому жителю Индии или выходцу из Индии, не являющемуся мусульманином, джайном, сикхом или христианином.

Вот как определяет индуизм Джавахарлал Неру в своей книге «Открытие Индии»: «Индуизм как вера расплывчат, аморфен, многосторонен, каждый понимает его по-своему. Трудно дать ему определение или хотя бы определенно сказать, можно ли назвать его религией в обычном смысле слова. В своей нынешней форме и даже в прошлом он охватывает много верований и религиозных обрядов, от самых высших до самых низших, часто противостоящих или противоречащих друг другу».

Исторически термин «индуизм» означает верования, которые зародились в Индии в глубокой древности и, видоизменяясь в той или иной степени, сохранились до наших дней. Это совпадает с точкой зрения самих индусов, которые называют индуизм *сан'атана-дх'арма*,

что в переводе с санскрита означает «вечная религия», «вечный путь» или «вечный закон». И действительно, существуя свыше четырех тысячелетий и соприкасаясь в течение этого периода с разными культурами, традициями и религиями, индуизм демонстрирует необычайную жизненность, податливость и находчивость, умение соединять несоединимое и способность облекаться в самые причудливые формы.

Для задач, поставленных авторами в настоящей книге, важным является то, какие особенности индуизма и каким образом влияют на характер питания, пищевые обряды и традиции его последователей. Религиозные воззрения индуизма отражены в различных священных писаниях – «Ведах» (от слова «ведать», то есть «знать», «понимать») и «Упанишадах», которые пользуются наибольшим авторитетом и считаются наиболее значимыми и древними. К другим важным священным текстам относятся Пураны и древнеиндийские эпические поэмы «Махабхарата» (главный герой Кришна) и «Рамаяна» (главный герой Рама). В этих текстах даются программы должного поведения и провозглашаются определенные этические нормы, причем этические взгляды находятся в тесной связи с космологическими, физиологическими и психологическими учениями. Особо следует отметить хорошо разработанную систему древних медицинских знаний Аюрведу, в трактатах которой переплетены философско-религиозные положения раннего индуизма с советами по укреплению здоровья, сведениями о болезнях, лечебных растениях, составе лекарственных средств, массаже тела, ритуалах исцеления и даже медицинской этике. Одновременно в Аюрведе дается множество рекомендаций и по питанию, на которых мы остановимся подробно в соответствующем разделе данной главы.

В индуизме не существует общей, центральной доктрины, авторитетной для всех индуистских традиций, а многие индуисты вообще не считают, что принадлежат к какой-либо определенной традиции. Ученые, однако, выделяют в современном индуизме четыре основных направления: вишнуизм, шиваизм, шактизм и смартизм. Главная разница между данными направлениями индуизма заключается в том, какой форме Бога оказывается поклонение как Всевышнему, и в традиции, связанной с этим поклонением. Последователи монотеистической традиции вишнуизма, которые

поклоняются Вишну как Богу и его основным аватарам (ипостасям), таким, как Кришна и Рама, составляют около 70 % от общего числа индуистов. В настоящее время, особенно на Западе, широко распространяется движение кришнаитов с поклонением Кришне (Международное общество сознания Кришны).^[6] Шиваиты поклоняются Шиве; шакты поклоняются Шакти, олицетворенной в женском божестве или Богине-Матери Девы, тогда как смарты верят в единство пяти божеств Шанмата, которые выступают как персонификация Всевышнего. Имеются культы поклонения слонголовоуму богу Ганеше, богу Солнца Сурье и другие с малым числом последователей.

Как уже указывалось, невозможно сформулировать безупречное определение индуизма и общую для всех направлений индуизма доктрину, однако существуют практики и верования, которые занимают в индуизме центральное место и которые признаются типичными для всех основных разновидностей индуизма:

- **дхарма** – морально-нравственный долг, этические обязательства, правильное поведение в жизни в соответствии со вселенскими законами;
- **самсара** – круговорот рождения и смерти, вера в перевоплощение души после смерти в тела животных, людей, богов;
- **карма** – вера в то, что порядок перерождений определяется совершенными при жизни поступками и их последствиями;
- **мокша** – освобождение из круговорота рождения и смерти самсары;
- **йога** в различных ее направлениях.

Все эти практики и верования так или иначе входят в религиозную и обыденную жизнь индусов, определяя особенности их образа жизни и питания. Так, исходя из того, что души людей в процессе самсары могут перевоплощаться и в животных, и в птиц, и в рыб, и в насекомых, возникло учение об *ахимсе* (непричинении вреда живому). Индусы верят в то, что все живые существа по своей природе духовны и являются частичками или искрами Бога, который в одной из Своих ипостасей как Параматма (Сверхдуша) постоянно присутствует во всех указанных выше живых существах и даже в микроорганизмах. Ахимса является неотъемлемой частью индуизма и большинства возникших на его основе религий, в которых она считается одним из

важнейших религиозных постулатов. Следует отметить, что ахимса – это также первая из ям (обетов самоограничения) в «Йога-сутрах» Патанджали. Свое крайнее выражение ахимса нашла в джайнизме (см. главу 10). В плане питания основным следствием учения об ахимсе считается *вегетарианство*.

Пищевые предписания и питание

В «Махабхарате» самой большой эпической поэме в мире – есть множество предписаний, запрещающих убивать животных. Вот некоторые из них: «Тот, кто наращивает свое мясо, поедая плоть других созданий, обрекает себя на страдания, в каком бы теле он ни родился»; «Нет на свете более жестокого и эгоистичного человека, чем тот, кто увеличивает свою плоть, поедая плоть невинных животных»; «Тот, кто хочет долго жить, сохранив красоту, твердую память и хорошее здоровье, а также обладать физической, моральной и духовной силой, должен воздерживаться от животной пищи».

Таким образом, из уважения к другим живым существам многие индуисты придерживаются вегетарианской диеты – в основном ее лактовегетарианской (молочно-растительной) разновидности. Вегетарианство является одним из важных аспектов индуизма – оно рассматривается как одно из средств достижения саттвического (чистого, благостного) образа жизни. Общее количество лактовегетарианцев в Индии, по разным подсчетам, составляет от 20 % до 42 % от числа всех жителей. Результаты исследований также показывают, что большинство тех индийцев, которые не являются вегетарианцами, употребляют невегетарианскую пищу крайне редко и только менее 30 % делают это регулярно. Около 25 % вегетарианцев Индии являются лактовегетарианцами, то есть, наряду с растительно-молочной пищей, едят и яйца.

Следование вегетарианству также существенно зависит от социального положения, в частности от кастовой принадлежности. В индуизме общество традиционно делится на четыре сословия (**касты**), называемые «**варны**», что в переводе с санскрита означает «цвет, форма, внешность»: *брахманы* – учителя и священники; *кшатрии* – воины, правители, дворяне; *вайшьи* – земледельцы, торговцы и предприниматели; *шудры* – слуги и рабочие. И если среди брахманов отмечается более 55 % вегетарианцев, то в более низких кастах доля индусов, использующих только молочно-растительную пищу, составляет около 28 %.

В индуистской культуре мясная пища как таковая не запрещена – определенной категории людей разрешено регламентированное употребление в пищу мяса некоторых животных. Наибольшее распространение среди индуистов получило мясо домашней птицы, прежде всего курятина. Также индусы не отказываются от баранины, козлятины. Однако абсолютное большинство индуистов-мясоедов воздерживаются от употребления в пищу говядины. Таким образом, широко распространенное мнение о том, что Индия – вегетарианская страна, не совсем верно: около половины индусов хоть и изредка, но употребляют мясо.

Все продукты, которые дает корова, считаются священными, поэтому в Индии съесть немного коровьего масла или молока – значит очиститься от грехов. Доить корову мужчины считают своей почетной обязанностью, никогда не позволяя делать это женщинам. Население Индии как во времена ведической цивилизации, так и в последующие поколения, вплоть до наших дней, использовали и используют корову как источник белка в виде молока и молочных продуктов, а также как поставщика удобрений и топлива в виде коровьего навоза. Даже коровья моча считается священной и используется, например, в ритуалах очищения теми, кто нарушил кастовые табу (кастовые законы). Индуисты почитают корову как олицетворение бескорыстного жертвования. Корова всегда олицетворяла в индийском обществе фигуру Матери-Земли. И тот факт, что Кришна обычно изображается в образе пастуха, приводит культ поклонения Кришне в соответствие с древним культом Богини-Матери.

Убийство коров запрещено или ограничено законом во всех штатах Индии, кроме Кералы и Западной Бенгалии. Религия – это главное, что отличает индийский штат Западная Бенгалия от соседней страны Бангладеш, подавляющее большинство жителей которой – мусульмане. В столице Бангладеш – Дакке – алкоголь приобрести невозможно, зато накануне исламского праздника Ид уль-Адха в городе открывается несколько рынков, где торгуют скотом, привезенным из Индии: большинство индусов говядину не едят, но ничто не мешает им продавать на забой скот мусульманским соседям. Следует отметить также, что никто не «обижает» бесхозных истощенных коров, тысячами бродящих по улицам больших городов и

деревень, но никто их и не кормит и не поит, оставляя этот вопрос на волю Божью.

Высказано много предположений относительно того, когда и почему индусы перестали есть говядину, но ни одно из них не выдерживает критического анализа. В Новейшее время многие пытались истолковать эту традицию с точки зрения современных нравственных понятий. Махатма Ганди писал: «Для меня защита коровы – самое удивительное явление человеческой эволюции. Она возвышает человека над своим родом... Человеку предписано через корову осознать свое единство со всем живущим. Для меня ясно, почему корова была избрана для такого апофеоза. Корова была в Индии лучшим другом человека. Она дарила изобилие. Она не только давала молоко, но и делала возможным земледелие... Корова – мать для миллионов индийцев. Защита коровы означает защиту всех бессловесных Божьих тварей... И индуизм будет жить до тех пор, пока индусы будут защищать корову» (*Ганди М. К. Моя жизнь. М., 1969*).

В связи с запретом на убийство коров Шрила Прабхупада, основатель Международного общества сознания Кришны, предлагал: «Если кто-то не может обойтись без мяса коровы, то пусть питается плотью тех коров, которые умерли естественной смертью. Вначале такого мяса может не хватать, но по прошествии некоторого срока люди не будут знать, куда девать мясо падших коров».

Однако не все народности Индии признают корову священным животным. Так, на границе Индии с Пакистаном и Афганистаном (на севере Индии, в предгорьях Гималаев) и на берегах Инда живут **минаро** и **шина**, для которых характерен отказ от разведения крупного рогатого скота из-за его *культовой нечистоты*. У них запрещено не только употребление в пищу мяса и молока коров, но и ношение обуви из кожи коров и яков, а также растапливание очага их сухим навозом. Минаро должны даже проходить обряд очищения, если прикоснутся к корове или яку. Для семей отступников, нарушивших табу на говядину и коровье молоко, готовят пищу в отдельной посуде и на отдельном костре (очаге). Из домашних животных священной и чистой считается домашняя коза, а воплощением святости среди животных – горный козел. Стада минаро состоят исключительно из коз и овец.

Мусульмане в Индии, как и положено истинным мусульманам, не едят свинину. Из мяса употребляют птицу, баранину, козлятину.

Запрета на говядину нет, и это в истории Индии было одним из факторов напряженности между индусами и мусульманами. Но, по наблюдениям иностранцев, подолгу живущих в этой стране, поедание говядины мусульмане особенно не афишируют, чтобы не раздражать религиозных чувств индусов. К тому же запреты на убой коров во многих штатах Индии делают приобретение говядины проблематичным. Волей-неволей приходится отказываться от этого вида мяса.

Христиане в Индии тоже употребляют говядину, не выставя это напоказ, а также свинину, баранину, мясо птицы. Особенно популярна свинина в тех штатах, где влияние западной культуры было сильнее. Например, в Гоа, где длительное время господствовали португальцы, насаждавшие христианство в форме католицизма.

Существенное влияние на характер питания индусов оказывает и регион проживания. Так, среди индийцев, проживающих на морском побережье, доля вегетарианцев гораздо меньше по причине обилия доступной рыбы и морепродуктов. Велико также и влияние климатогеографического фактора, так как в основе питания индусов лежат чрезвычайно разнообразные и экзотические продукты, произрастающие в Индии. Например, на северо-востоке страны в питание идут гусеницы и личинки различных насекомых, которые продают на местных рынках порциями, нанизанными, словно шашлык, на прутики.

Наиболее ортодоксальные индуисты не употребляют в пищу также лук и чеснок, которые рассматриваются как продукты, относящиеся к низшим качествам или гунам материальной природы – раджасу и тамасу. Употребление в пищу чеснока и лука особо запрещено брахманам, и те, кто ест эту пищу, рискуют потерять свою касту. Поэтому они отказались от чеснока и лука, заменив их асафетидой, которая по запаху даже более резка, чем чеснок или лук. Ортодоксальные брахманы из Гималаев употребляют в пищу определенный тип сушеной травы, которая пахнет так же, как чеснок.

Все вышеуказанное как раз и создает тот необычный колорит, присущий индийской кухне, как повседневной, так и празднично-обрядовой. В настоящее время и на Западе и в России существует огромное количество литературы по индуистскому питанию («Ведическое кулинарное искусство», «Индийская вегетарианская

кухня», «Кулинарная книга йоги» и другие – см. список литературы в конце книги).

Обряды, праздники и посты в индуизме

Обряды

Индуистские религиозные практики в основном направлены на осознание Бога, а иногда на получение благословений также и от девов (полубогов). Поэтому в индуизме существуют различные церемонии и обряды, которые помогают человеку думать о Боге в повседневной жизни.

По случаю таких событий, как рождение ребенка, свадьба или похороны, проводится целый ряд сложных религиозных ритуалов. К ним относятся такие, как **аннапрашан** (когда ребенку впервые дают твердую пищу), **упанаянам** (формальное начало получения образования), **шраддха** (проводится по умершим родственникам). В большинстве индийских семей точное время проведения различных церемоний, в особенности таких, как помолвка молодой пары, свадьба и др., определяется после консультации с ведическим астрологом. Обязательным обрядом для всех, за исключением санньяси (монахов) и детей до пяти лет, является кремация тела после смерти, когда в ходе традиционного индуистского обряда кремации тело заворачивают в ткань и сжигают на погребальном костре.

Аннапрашана (первое кормление твердой пищей). Кормление ребенка твердой пищей является важным этапом в его жизни. Соответствующий персидский обычай ритуального кормления ребенка показывает, что аннапрашана была общей индоиранской церемонией и возникла, когда оба народа жили совместно. Вероятно, церемония первого кормления ребенка приобрела особую ритуальную форму в период сутр. Сутры содержат предписания о времени ее совершения, видах пищи и стихах которыми она сопровождается. Позднейшие источники имеют некоторые небольшие изменения, происшедшие в последующее время.

Некоторые источники указывают на то, что церемония проводится на шестом месяце со дня рождения ребенка, другие, не указывая точного срока, предлагают лишь признаки, когда ребенок может есть

твердую пищу: «...или после того, как покажутся зубы». Зубы были очевидным признаком того, что ребенок способен принять твердую пищу. Давать твердую пищу до четвертого месяца было запрещено. Для слабых детей разрешалось перенесение срока: «Церемония кормления пусть совершается на шестом месяце со дня рождения. Если откладывается, то на восьмом, девятом или десятом месяце; а некоторые считают, что она может совершаться после года». При этом предписывалось четное количество месяцев для мальчиков и нечетное для девочек.

Древние ведийские тексты обычно предписывали смешивать и давать ребенку пищу разного рода. Причем различные виды пищи, включая мясо, предназначались для достижения разных целей. Так, отцу предлагалось кормить ребенка мясом одного вида птицы, если он желал для ребенка плавности речи; мясом другой птицы и маслом, если хотел изобилия еды; рыбой, если хотел быстроты; мясом третьего вида птицы, смешанным с медом, если хотел долгой жизни; маслом и рисом, если хотел великолепия; простоквашей и рисом, если хотел большого ума; и всем вместе, если хотел всего вышеуказанного для ребенка. Из этих предписаний видно, что индийцы не были вегетарианцами в раннем периоде индуизма. Они не воздерживались от приема мясной пищи, если она приносила им физические и духовные силы. Однако позднее проявилась тенденция к вегетарианству. Это произошло вследствие развития идеи ахимсы, которая повлияла также и на обряд первого кормления детей, которым стали давать молоко и рис и/или смесь простокваши, меда и масла.

В день церемонии кормления пищу, предназначенную для ритуального кормления, прежде всего очищали и затем варили, произнося соответствующие ведийские стихи. После ряда жертвоприношений этой пищи отец брал ее и кормил ребенка молча или произнося «Ханта!» («Хорошо!»). Церемония заканчивалась угощением брахманов.

Упанаяна — древнеиндийский обряд, совершавшийся над мальчиком из касты брахманов на восьмом году, над мальчиком из касты кшатриев на одиннадцатом и над мальчиком из касты вайшьев на двенадцатом году от рождения. Церемонии упанаяны восходят к глубокой древности.

В день накануне церемонии, во время нее и после совершалось множество различных обрядов, которые не имеют непосредственного отношения к теме настоящей книги. Для нас представляют интерес следующие моменты. После умилоствления бога-покровителя Ганеши и некоторых богинь в ночь накануне церемонии мальчика намазывали желтым порошком и на его чуб надевали серебряное кольцо. После этого ему приказывали провести всю ночь в абсолютном молчании. Эта мистическая часть обряда приготавливала мальчика ко второму рождению: желтый порошок символизировал нахождение в утробе, а абсолютное молчание означало, что ребенок снова как бы стал бессловесным зародышем.

На следующее утро мать и ребенок вместе принимали пищу в последний раз (совместная еда) – после упанаяны мать, как правило, не могла есть с ним. После прощания с матерью угощали мальчиков – товарищей по играм – перед уходом посвящаемого в дом учителя на период обучения. В самом конце церемонии посвящения от ученика требовалось соблюдать трехдневное воздержание, в том числе и от некоторых видов пищи. Воздержание могло продолжаться и до 12 дней и даже до года. Это было началом сурового воспитания. Ученик не должен был есть соленой пищи, он спал на земле, ему было запрещено употреблять мясо и вино, а также спать днем. В настоящее время церемония упанаяна изменилась и многие вспомогательные обряды вышли из употребления или упростились.

Шраддха (ведический обряд для душ предков). Согласно Ведической традиции, основная шраддха проводится один раз в год в день смерти родителей. Считается, что раз в году, в день своей смерти, они возвращаются к нам и просят пищу, потому что тоже чувствуют голод. Если в этот день мы не вспоминаем их, не преподносим им одежду и пищу (рис, бобовые, овощи, соль и т. п.), это делает их несчастными. Если они будут несчастливы, то их дети будут получать от них меньше поддержки, и это отразится в виде дополнительных жизненных трудностей и невзгод на всех живых близких родственниках.

Обычно проведение церемонии шраддха является ответственностью старшего члена семьи, но любой член семьи (только мужчина) также может провести эту церемонию. Однако существуют и

установленные правила этой церемонии: в ее проведении участвуют 4 пандита (этот термин означает *брахмана*, *ученого* или просто *образованного мужчину*). Один из них проводит пуджу (молитву) для остальных пандитов, которые являются олицетворением разных природных сил. Перед церемонией пандиты весь день накануне и в день ее проведения соблюдают пост, перед началом – совершают омовение, надевают новую одежду. Они являются олицетворением трех различных Божественных сил.

Первый пандит олицетворяет предков: отцов, дедов, прадедов, матерей, бабушек и прабабушек. Второй пандит олицетворяет Вишва Дэвас, которые считаются телохранителями усопших душ. Вишва Дэвас всегда сопровождают усопшие души, чтобы их охранять. Для Вишва Дэвас, так же как и для предков, проводится подношение. Третий пандит – олицетворение Вишну, является главным божеством при проведении шраддхи. Далее проводится оживление этих энергий путем произнесения мантр (молитвенных словосочетаний), проведения определенных ритуалов. Затем следует угощение. Во время угощения пандитам предлагается две-три разновидности сладостей и несколько других блюд, приготовленных в масле, две либо три разновидности овощей, а также рис и другие блюда. После угощения пандитам предлагается новая одежда.

После этого готовится *пинда* (род больших клецек или шаров из вареного риса, сезамовых зерен, меда и масла, приносимых индусами в жертву предкам при обряде их поминовения), по сути аналогичные поминальным блинам русской обрядовой традиции. Обычно готовится шесть таких шариков: для отца, деда, прадеда, матери, бабушки и прабабушки. Считается, что такая пища, приготовление которой сопровождается пением мантр, наполняется силой и энергией. После этого она предлагается душам предков. После проведения церемонии шарики из риса оставляют на корм воронам, размещая их таким образом, чтобы никакие другие животные не могли их достать. Считается, что вороны олицетворяют души умерших. Это древняя традиция, которая соблюдается тысячелетия, все ее церемонии описаны в Ведах.

Кроме ежегодных поминовений, шраддха обычно совершается в честь недавно умерших родственников, в определенные дни лунного месяца. Осуществляется также и ежедневные шраддха, которые

состоят в принесении предкам вареного риса или молока, плодов, а иногда только одной воды. Современные индусы довольствуются ежедневным наливанием воды в особый сосуд для питья предкам.

Пуджа (санскр. – «поклонение» или «молитва») – религиозный обряд в индуизме, исполняемый для молитвы и выражения своего почтения Богу (или богам). Она проводится как в храме, так и на дому – в индуистских семьях, как правило, имеется свой алтарь с *мурти* (статуей или картиной) определенной формы Бога.

Большинство практикующих индуистов молятся один-два раза в день. Пуджа должна выполняться после того, как человек, совершающий ритуал, принял душ или ванну, а также желательно натошак, чтобы полностью сосредоточиться. Пуджа состоит из медитации, песнопения, чтения манускриптов, предложения пищи Богу (*прасада* – см. ниже) и поклонов. Во время ритуала участники наносят отметку тилака из сандаловой пасты на лоб или алую точку в центр лба, которая является символом подчинения Всемогущему и Его Сущности. Есть особые религиозные праздники, на которых исполняется пуджа: Дурга-пуджа, Лакшми-пуджа и другие.

Прасад (санскр. – «божественная милость», «божественный дар») в индуизме – пища, или любой другой элемент, предложенный божеству в ходе религиозного обряда и распространяемый после этого среди верующих как духовное и священное вещество, как символ Божественной благодати. Ни один обряд, ни один праздник, ни даже простой прием пищи не обходится без такого обязательного элемента, как прасад. Последователи индуизма верят в то, что в процессе обряда предложения материальные элементы входят в контакт с объектом поклонения и приобретают его духовные качества, становясь неотличимыми от него.

Одной из разновидностей прасада является *чаринамрита* («нектар лотосных стоп») – смесь йогурта, меда, гхи и других продуктов, предварительно использованная в ритуальном омовении божества. В современной индуистской религиозной практике желание получить *прасад* и *даршан* («лицезрение божества») являются двумя наиболее важными мотивами для совершения паломничества в святые места и посещения храмов.

Абхишека («омовение», «окропление») – санскритский термин, которым в индуизме и других дхармических религиях называют ритуальное омовение и елеопомазание мурти (изображений Бога), проводимые во время крупных фестивалей в индуистских храмах. Обряд абхишеки обычно сопровождается декламацией ведических мантр и/или киртаном (повторение имен Бога). Абхишека является обязательной частью сложного многодневного ритуала установки новых мурти в индуистских храмах. Для совершения омовения, как правило, используют пять элементов, называемых *панчамрита* (мед, молоко, йогурт, сахар и гхи), а также цветочные лепестки, сандаловую пасту, кунжутное масло и розовую воду. Полученная в результате абхишеки жидкость является священной и называется *чаринамритой*. Чаринамрита почитается как одна из форм прасада и распространяется среди верующих, которые пьют ее и окропляют ею свои головы.

Праздники

Особо следует выделить большое число разнообразных чрезвычайно красочных праздников в Индии. Даты праздников в индуизме, как правило, определяются индуистским (лунным) календарем. Праздники в индуизме обычно проводятся в честь различных аватар (ипостасей) Бога и событий, связанных с ними. Многие индуистские праздники проводятся в виде многодневных фестивалей, которые привлекают миллионные массы людей и становятся всеобщими событиями первостепенной значимости. Некоторые праздники отмечают только последователи определенного направления в индуизме или жители определенного региона Индийского субконтинента. Самые большие индуистские праздники-фестивали, которые проводятся повсеместно, – это Маха-Шиваратри, Наваратри, Холи, Дивали, Кришна-джанмаштами и Рама-навами.

Маха-Шиваратри («великая ночь Шивы») – это праздник в честь Шивы, отмечаемый всеми правоверными индуистами в ночь перед новолунием в конце зимы или начале весны. Вообще, праздник «Шиваратри» отмечается несколько раз в году, но этот считается самым главным, отчего носит приставку «маха» – «великий»,

«главный». Праздник начинается с восходом солнца в день Шиваратри и продолжается всю ночь напролет в храмах и у домашних алтарей. Этот день принято проводить в молитвах, чтении мантр, пении гимнов и поклонении Шиве. Шиваиты в этот день постятся, не едят и не пьют даже прасад Маха-Шиваратри. Его можно есть и пить только на следующий день. Многие индусы участвуют во всенощном бдении в различных храмах Шивы по всей стране. Шиваиты считают, что искреннее соблюдение ритуалов и исполнение Шиваратри пуджи всю ночь освобождает их от всех грехов и дает милость Шивы в виде освобождения от цикла перерождений.

После ритуального омовения, желательно в священных водах Ганга или другой святой реки, шиваиты надевают новые одежды и должны посетить ближайший храм Шивы, чтобы предложить ему в качестве подношения традиционные молоко, воду, фрукты, благовония, масляные лампы и т. д. Обычно к концу Маха-Шиваратри от храмов в разные стороны текут молочные реки.

Особое значение Маха-Шиваратри имеет для женщин и садху (монахов). Индианки в этот день приходят просить Парвати (супруг Парвати Шива считается идеальным мужем) дать им удачное замужество и красивых детей, а также семейное благополучие и процветание в новом году. Садху также считают Махашиваратри своим праздником, ведь Шива покровительствует аскетам, поэтому садху пьют во славу Шивы тхандаи – коктейль из молока, каннабиса (конопли) и миндаля.

Наварáтри – религиозный праздник, в переводе с санскрита означает «Девять ночей». В ходе этого праздника, продолжающегося десять дней и девять ночей, индуисты поклоняются девяти ипостасям Шакти – женской форме Бога. Наваратри отмечают дважды в течение года, первый – в апреле месяце и второй – в сентябре месяце. Во время Наваратри проводятся пуджи Богине Дурге или различным ее аспектам. Кульминация фестиваля приходится на десятый его день, называемый *Виджая-дашами*. В дни праздника рекомендуется поститься, исключить чай, кофе и алкоголь, поскольку это благоприятное время для очищения.

Холи – ежегодный популярный индуистский праздник весны. Длится два дня в конце февраля – начале марта, как правило, выпадает на полнолуние. Из-за своей красочности получил еще одно название – «Фестиваль красок». Холи не является исключительно индуистским торжеством, так как верующие других религий (сикхизма, джайнизма и прочих) имеют свои версии праздника. Наиболее шумные и торжественные формы фестиваль принимает в Панджабе, где в нем принимают участие и индуисты, и сикхи.

В первый день фестиваля, ближе к ночи, разводится костер, символизирующий сожжение Холики. На второй день участники праздника совершают своего рода крестный ход до наступления сумерек, осыпая друг друга порошками или поливая водой. Вечером люди приглашают друг друга в гости на вечерние торжества. Также приготавливается особый напиток «тандай», украшенный бхангом (конопля, канабис), содержащий небольшое количество марихуаны.

Дивали – является одним из главных индуистских праздников, а также близких ему по духовному содержанию сикхизма и джайнизма, длится 5 дней. Дивали отмечается как «Фестиваль огней» и символизирует победу добра над злом. В знак этой победы повсеместно зажигаются свечи и фонарики: светящиеся фонарики, огни, фейерверки и зажженные свечи, украшающие статуи животных и богов. Кроме собственно Индии, Дивали широко празднуется везде, где есть крупные индуистские общины. Дивали обычно приходится на конец октября – начало ноября, в этом он отчасти напоминает древние языческие праздники осеннего урожая, отмечаемые у индоевропейских народов осенью. И все же в современной Индии Дивали принято считать праздником Нового года, хотя он и имеет разные толкования в различных регионах страны. Дивали – это также один из главных праздников, объединяющих зарубежные индусские диаспоры разных стран мира. Во время Дивали зажигают обрядовые светильники, дарят друг другу подарки, возносят молитвы Лакшми, являющейся богиней богатства и благоденствия.

Празднование Дивали в различных штатах Индии и вне ее несколько отличается, однако практически везде в этот день готовят блюда из риса. Ночью проводятся пуджи (молитвы) с камфорой и

цветами. В Шри-Ланке широко продаются сласти, сделанные из кристаллического сахара.

Кришна-джанмаштами отмечается в честь дня рождения Кришны – воплощения бога Вишну, который родился в облике Кришны, чтобы уничтожить демона, вероломно захватившего престол своих родственников в царстве царя Матхуры. Это один из наиболее значимых и любимых праздников индийского календаря. Иногда его даже называют на европейский лад «индийским Рождеством». Джанмаштами с особым почтением празднуется в тех местах, где распространен культ почитания Кришны, где, по преданию, прошло детство Кришны. Дата праздника плавающая, поскольку вычисляется по лунному календарю, не всегда совпадающему с привычным нам григорианским. «Джанма» означает на санскрите «рождение».

Образ Кришны также очень популярен в традиционном индийском искусстве, начиная с театра и классических литературных произведений и кончая танцем и даже названиями изысканных кушаний, особенно сладостей. Во время светлого времени праздника соблюдают пост, а в полночь проводят абхишекху (омовений изображений Кришны). На следующий день празднуют Его явление. В дни праздника все храмы, посвященные Кришне, переполнены. В них под пение гимнов божество омывают водой, йогуртом, молоком, фруктовыми соками и медом. С раннего утра и до поздней ночи всю округу сотрясает грохот барабанов, несущийся из всех святилищ одновременно, и радостные возгласы. Большинство людей постится до ночи, зато на следующий день в храмах раздают угощение, причем порой число блюд достигает 108 (сакральное число в индуизме). В этот день можно полакомиться обжаренными на сливочном масле лепешками, тушеными овощами с пряностями и сыром, рисом, сваренным в сладком молоке, и другими сладостями. Завершается Джанмаштами праздничным салютом.

Следует отметить, что чрезвычайно широко празднуется этот праздник членами уже упоминавшегося Международного общества сознания Кришны (кришнаитами), имеющего десятки миллионов приверженцев, в том числе и в России и бывших странах СНГ. Сами кришнаиты обычно именуют исповедуемую ими религию «ведическим знанием», подчеркивая таким образом его вечность и

истинность. Центральное место в их ритуале занимает мантра, восхваляющая имя Кришны (махамантра) – «Харе Кришна, Харе Кришна, Кришна Кришна, Харе Харе/Харе Рама, Харе Рама, Рама Рама, Харе Харе». Ее многократное повторение очищает души и открывает их навстречу Кришне. Приверженцы общества зачастую одеваются в традиционные индийские одежды и всегда имеют при себе четки для повторения махамантры. В Советском Союзе кришнаиты появились в 1970-е гг. и подвергались преследованиям за якобы изуверский характер их религии и нарушения законодательства о культах. Однако затем все обвинения в их адрес были сняты. В настоящее время в странах СНГ более 250 кришнаитских центров.

Члены Общества сознания Кришны должны соблюдать 4 регулирующих правила: запрет на мясоедение, то есть вегетарианство, на алкоголь, наркотики и курение, на азартные игры и на внебрачный секс. Особое внимание уделяется прасаду – лактовегетарианской пище, которая получает освящение и считается насыщенной Божественной энергией Кришны. Широко практикуется ритуальная раздача прасада приглашенным в храм или просто окружающим людям.

В последнее время кришнаиты стали известны своей благотворительностью. У них действует постоянная благотворительная программа «Пища для жизни». Горячие обеды (конечно, сугубо вегетарианские) раздают неимущим, бедным пенсионерам. Есть у них и другие благотворительные программы.

Рама-навами – индуистский праздник-фестиваль, в ходе которого отмечается день явления Рамы – легендарного древнеиндийского принца, почитаемого в индуизме в качестве второго аватара (ипостаси, лица) Вишну. Рама-навами празднуется в марте—апреле. Рама – герой древнеиндийского эпоса Рамаяна, который стал одной из основ индийской культуры в период формирования индуизма. Предание гласит, что он родился в полдень, а потому при восходе солнца во всех вишнуитских храмах в колыбель кладется кокосовый орех, а в середине дня жрец объявляет о рождении Рамы.

В день Рама-навами проходит декламация «Рамаяны», поются *бхаджаны* (пение под музыку) и *киртаны* (групповое пение) во славу Рамы, Ситы и Ханумана, а в конце фестиваля, после *пуджи* и *арати*

(предложения божеству горящей лампы с гхи), раздается *прасад*. В разукрашенных по случаю праздника индуистских храмах проводятся специальные обряды, сопровождаемые пением ведических мантр и предложением Раме цветов и фруктов. В этот день принято поститься до захода солнца, после чего наступает кульминация праздника.

Праздники Нового года

Новый год в разных штатах Индии празднуется в разное время.

Гуди-падва – индуистский праздник Нового года для маратхов^[7] и конкани,^[8] первый день нового года календаря маратхов. Согласно «Брахма-пуране», в этот день Брахма сотворил мир. Гуди-падва знаменует приход весны. По григорианскому календарю дата проведения фестиваля выпадает на конец марта – начало апреля. В деревнях в этот период начинается сбор урожая и сезон манго. Деревенские жители подметают дворы в своих домах и обмазывают стены своих жилищ коровьим пометом. Городские жители также проводят у себя дома генеральную уборку. Женщины и дети украшают пороги домов изысканными узорами ранголи, яркие цвета которых отражают красоту и свежесть весны. Члены семьи, одевшись в новые одежды, собираются вместе и принимают участие в пире из традиционных блюд индийской кухни. Согласно традиции, семьи начинают празднование, принимая горькие листья дерева ним. Иногда из листьев нима готовится паста с примесью тамаринда и тростникового сахара, которая, согласно Аюрведе, очищает кровь и укрепляет иммунную систему человека.

Угади или **Югади** – праздник Нового года, отмечаемый жителями штатов Карнатаки и Андхра-Прадеш. *Юга* – это «эпоха» или «эра», а «ади» означает «начало» – таким образом, в переводе «югади» означает «начало эры». Специфически, термином «югади» обозначают начало нынешней эры в индуистском временном цикле, который начался в тот день, когда Кришна оставил этот мир (согласно некоторым подсчетам, в 3102 году до н. э.).

Отмечают Угади с большим размахом. День начинается с ритуального омовения и молитв. Следующим элементом празднования является принятие в пищу особой смеси из шести продуктов, каждый из которых представляет один из вкусов (сладкий, горький и т. д.):

цветов дерева ним, зеленых манго, сока из тамаринда, красного перца, сахарной воды со спелыми бананами и соли. Смесь этих шести вкусов символизирует тот факт, что жизнь является смесью различных настроений (печали, радости, гнева, страха, отвращения, удивления), которые должны спокойно приниматься вместе.

Бенгальский Новый год празднуется в Западной Бенгалии, Бангладеш и в других бенгальских общинах. Отмечается бенгальцами независимо от религиозной принадлежности. В Бангладеш и Западной Бенгалии праздник имеет статус национального и отмечается 14 и 15 апреля. Бенгальский Новый год основан на индуистском солнечном календаре и празднуется в одно и то же время с другими регионами Индии и Юго-Восточной Азии (Камбоджа, Лаос, Мьянма, Таиланд). Готовясь к встрече Нового года, бенгальцы проводят у себя дома генеральную уборку, утром в новогодний день принимают омовение и надевают новую, самую дорогую одежду. В течение дня они навещают родственников, друзей и соседей. Для гостей приготавливаются изысканные блюда бенгальской кухни: кхир,^[9] пантуа,^[10] бирияни^[11] и др. Этот когда-то деревенский праздник теперь с огромным размахом празднуется в крупнейших городах Западной Бенгалии и Бангладеш – Калькутте и Дакке, где в новогодний день проводится большое количество культурных программ. В Калькутте женщины, одетые в белые сари с красными каемками, и одетые в дхоти^[12] мужчины рано утром принимают участие в торжественных процессиях встречи первого дня нового года. Начиная с вечера предыдущего дня множество индуистов посещают храмы, где предлагают пуджу божествам с целью получить благословения, молятся о благополучии и процветании семьи.

Вишу (малаялам) – индуистский праздник Нового года, отмечаемый в южноиндийских штатах Керала и Тамил-Наду. В переводе с санскрита «*вишу*» означает «равный», так как этот день следует за весенним равноденствием по индийскому календарю. По григорианскому календарю Вишу, как правило, выпадает на 14 апреля. В Керале это праздник сбора урожая.

В этот день совершаются особые подношения индуистским божествам. Проводится специальная пуджа, в ходе которой в бронзовых сосудах предлагаются различные продукты и вещи: рис, льняная ткань, огурцы, листья бетеля и бетельные орехи (их не едят, а

жуют, как жевательную резинку), особые металлические зеркала, желтые цветы конна, священные тексты и монеты. Все приготовления производятся самой старшей женщиной в семье за ночь перед праздником. Согласно традиции, в день Вишу члены семьи пробуждаются на восходе солнца и идут в алтарную комнату с закрытыми глазами. Затем наиболее благоприятным считается чтение отрывков из «Рамаяны». Индуисты верят, что содержание открытой наугад страницы в какой-то мере предскажет события начинающегося года. Подаваемые в этот день угощения состоят примерно из равного количества соленой, сладкой, кислой и горькой пищи. Одним из блюд является *вепампурасам*, приготовленное из горьких листьев нима и зеленых манго.

Другие праздники

Имеется ряд и менее глобальных праздников, таких как *Ганеша-чатуртхи*, *Чхатх*, *Карва-чаутх* и другие.

Ганеша-чатуртхи – праздник, посвященный Ганеше, индийскому богу с головой слона. Проходит в Индии ежегодно, в августе—сентябре и считается одним из важнейших и красочных праздников у индусов. В город Мумбаи (Бомбей) на празднования съезжаются тысячи паломников. У индусов Ганеша считают верховным богом мудрости, изобилия и удачи. Местные жители верят, что своим хоботом Ганеша устраняет препятствия на пути к успеху. Поэтому верующие приносят Ганеше еду и молоко. Праздник длится 10 дней.

Чхатх или **сурья-шашти** – древний индуистский праздник, посвященный богу Солнца Сурье. В этот день в честь Сурьи проводится чхатх-пуджа, в ходе которой индуисты выражают Сурье благодарность за поддержание жизни на Земле и просят его об исполнении своих желаний. Сурья почитается как бог энергии и жизненной силы, и в ходе фестиваля ему поклоняются и просят о благополучии, процветании и прогрессе. Индуисты верят в то, что поклонение солнцу может излечить от различных болезней, обеспечить долголетие и процветание членам семьи и друзьям.

Праздник длится четыре дня, в ходе которых проводятся различные ритуалы: омовение в священных реках и водоемах, посты, пребывание в воде в течение долгого периода времени, предложение еды и молитв восходящему и заходящему солнцу.

Карва-чаутх – традиционный индуистский праздник замужних женщин, имеющий большое социокультурное значение и отмечаемый в Северной Индии, преимущественно в Пенджабе и части Пакистана. В этот день замужние индуистские женщины, в знак выражения супружеской верности, постятся, не принимая даже воды, и молятся о благополучии и долголетию своих мужей. Ритуал символизирует преданность жены своему мужу, ее готовность пожертвовать ради него своим благополучием.

В переводе «*карва*» означает «глиняный горшок», а «*чаутх*» – «четвертая ночь после полнолуния». Праздник отмечается на четвертый день после полнолуния в месяц карттика по индуистскому календарю. Вечером, сразу же после восхода луны, замужние женщины начинают поститься в присутствии своих мужей. Пост продолжается до восхода луны на следующий день, когда женщины наряжаются в свою лучшую одежду, украшают себя драгоценностями и хной. При появлении луны они возносят ей молитвы и поклоняются ей, получая затем от своих мужей немного еды и воды. После этого женщины принимают специально приготовленный ужин. В ходе ритуала поклонения луне женщины предлагают ей еду и украшения в глиняном горшке, обмениваясь после этого прасадом друг с другом.

Махалакшми-врата – один из священных праздников (дней) индуизма, в который замужние женщины-индуски проводят пуджу богине удачи, счастья и процветания Лакшми, ища ее благословений на обретение материальных богатств и благосостояния членов семьи.

Согласно одной из легенд, совершение этой враты (священного обета) рекомендовал Шива своей супруге Парвати. Согласно другой легенде, однажды богиня Лакшми попросила во сне благочестивую деревенскую женщину совершить врату в этот день ради исполнения желаний. Эта женщина вместе с другими женщинами своей деревни с великой преданностью провели пуджу божеству, предложив ему множество изысканных блюд. К их удивлению, после этого их тела

покрылись дорогими украшениями, а в дома пришло изобилие. С тех пор замужние женщины стали ежегодно проводить в этот день пуджу Лакшми.

В день Махалакшми-враты женщины прибираются у себя дома и украшают двор узорами ранголи. Приняв омовение, они надевают самые дорогие одежды и украшают себя драгоценностями. После этого, они подготавливают *калаши* (металлические горшки) для проведения пуджи, заполняя их рисом и водой (что символизирует благосостояние) и покрывая их листьями манго и бетеля. Затем, они помещают на калаш посыпанный куркумой и киноварем кокосовый орех, украшая его куском новой ткани. По мере возможности калаш также украшают различными драгоценностями, чтобы он выглядел более красиво. После этого его помещают на наполненное рисом блюдо. Основная пуджа начинается с поклонения Ганеше, который устраняет все трудности и препятствия. Далее в калаш призывают «воплотиться» богиню Лакшми. После этого одну *тораму* (связку из девяти веревок с девятью узлами) обвязывают вокруг калаша, а другую надевают на запястье женщины, проводящей пуджу. После этого женщины воспевают санскритский гимн, состоящий из 108 имен Лакшми, и предлагают Лакшми девять разновидностей сладких и соленых блюд. В завершении ритуала женщины воспевают различные гимны во славу Лакшми и оказывают почести одной из присутствующих женщин как представителю самой богини Лакшми, предлагая ей различные сласти. Вечером в дом приглашаются соседские женщины, которым предлагают подношение, состоящее из листьев бетеля, орехов бетеля, фруктов, киновари, куркумы и денежного пожертвования.

Посты

Как уже указывалось выше, индуисты постятся перед осуществлением пуджи (молитвы), которая проводится обычно натощак, перед некоторыми другими обрядами, а также во время большинства праздников. Степень поста (голод или исключение отдельных продуктов) и его длительность зависит от категории постящихся – монахи и брахманы постятся более строго, другие

индуисты – менее строго, от значимости события и других факторов, но пост стараются соблюдать все.

Так, например, шиваиты в день Маха-Шиваратри постятся полностью целые сутки: не едят и не пьют даже прасад, который можно есть только на следующий день. Во все дни праздника Наваратри рекомендуется исключить возбуждающие напитки: чай, кофе и алкоголь, а во время праздника Кришна-джанмаштами постятся только в светлое время до захода солнца. Полный пост даже с исключением воды соблюдается замужними женщинами при праздновании Карва-чаутх.

Существуют в индуизме и обязательные постные дни, которые проводятся дважды в течение каждого лунного месяца, так называемые экадаши.

Экадаши (санскр. – «одиннадцать») – одиннадцатый день после полнолуния и одиннадцатый день после новолуния каждого лунного месяца – считаются особо благоприятными для совершения аскезы. Существует два вида поста: полный или совершенный пост, когда постящийся ничего не ест (голод); пост с обязательным исключением зернобобовых продуктов (круп, изделий и блюд из муки, гороха, фасоли и чечевицы и др.) и необязательным – некоторых других (см. ниже). Таким образом, индуисты постятся дважды в лунный месяц в дни экадаши. В эти дни они также стараются свести к минимуму активную физическую деятельность.

Соблюдение экадаши является одной из установленных ведическими писаниями очищающих церемоний, созданных для того, чтобы человек мог духовно возвыситься. Последователи различных направлений индуизма свершают этот пост также с целью обрести милость Бога и освободиться из иллюзии материального существования. Говорится, что сила экадаши так велика, что постоянное соблюдение поста в эти дни может привести к освобождению индивидуума из цикла сансары (перевоплощений). Поэтому экадаши иногда называют «лучшей из всех возможностей».

Наилучший пост в экадаши – это полное воздержание от еды и питья. Тому, для кого это непосильно, рекомендуется есть только пищу, не содержащую зерновые и бобовые, и желательны один раз после полудня. Этот прием пищи называется *накта* («ужин»). Он может

состоять из любых корнеплодов, кроме свеклы, а также фруктов, воды, молочных продуктов, орехов, сахара и всех овощей, кроме грибов. Хотя молоко и молочные продукты есть можно, но в них не должно быть ни муки, ни каких-либо других зернобобовых компонентов, в том числе сои, которую сейчас включают почти везде. В день экадаши нужно стараться пить и есть не больше одного раза. В одном из текстов индуизма Кришна говорит, что тот, кто полностью постится в экадаши, получит награду полностью, а тот, кто ест наку, получит только половину.

Чтобы получить полное духовное благо от соблюдения поста, нужно избегать дневного сна, бритья, растирания маслом, орехов бетеля, принятия пищи из бронзовой посуды. При употреблении пищи, помимо зерновых и бобовых, не следует также употреблять шпинат, мед, баклажаны, асафетиду и морскую соль (другие виды соли, такие как поваренная соль, допустимы), а также не принимать пищу в чужих домах. Принимать гомеопатические лекарства в день экадаши могут только больные. Тот, кто не в состоянии поститься из-за серьезной болезни или преклонного возраста, должен найти особо духовного человека и пожертвовать ему что-то. Также он может просто слушать или читать о значении каждого экадаши. Подобная практика рекомендуется в качестве одного из методов достижения полноценного результата поста.

Если экадаши случайно не был соблюден вовремя, тогда можно провести его на следующий или на третий день, но не позже. Если дата поста по астрономическим расчетам совпадает с двадаша – двенадцатым днем луны, то такой экадаши (в данном случае – «пост») называется «чистым экадаши» или *махадвадaши* и его рекомендуется соблюдать особо строго. Пост экадаши можно заканчивать не раньше чем через 2,5 часа после восхода солнца на следующий день. Согласно индуистским писаниям, каждый, кому больше пяти лет, должен соблюдать пост в экадаши.

О благах, получаемых от поста в дни экадаши, в писаниях индуизма говорится, что дающий милостыню в первый день при полной луне получает награду в 100 000 раз больше, чем от обычного пожертвования, а тот, кто дает милостыню в день санкранти (равноденствия), получает благо в 400 000 раз больше обычного результата. Однако, просто соблюдая пост в экадаши, человек

достигает всех этих благих результатов. Также сказано, что пост в экадаши дает тот же результат, что и посещение святого места паломничества Курукшетры во время солнечного или лунного затмения. Более того, тот, кто хоть однажды совершенным образом постился в экадаши, заслуживает того же, что и кормящий 1000 нищих каждый день в течение 60 000 лет. Человек, один раз правильно соблюдающий экадаши, получает благо, в десять раз превышающее благо от раздачи 1000 коров брахманам, превосходно знающим Веды. То есть благо от соблюдения полного поста в экадаши просто невозможно измерить или с чем-либо сравнить.

Йога, Аюрведа и питание

Описывая религиозные традиции питания в индуизме, нельзя не упомянуть о таких чисто индуистских феноменах, как Йога и Аюрведа, влияние которых на питание несомненно. Подробную характеристику питания по Йоге и Аюрведе и его медицинскую оценку можно найти в книгах, приведенных в «Списке литературы».

Йога и питание

Возникновение йоги как древнеиндийского философско-религиозного и морально-этического учения теряется в глубине тысячелетий. Основоположником классического учения йоги является Патанджали (II в. до н. э.), который в трактате «Йога-сутра» изложил философию и практику йоги. В древнеиндийском языке (санскрите) слово «йога» означает «соединение, слияние, гармония», то есть единение души человека с неким абсолютным Духом. В первую ступень йоги, наряду с другими правилами поведения, входит и ахимса, которая во многом определяет сходное с ортодоксальным индуизмом отношение йоги к питанию. Питание йогов вобрало в себя многое от индийских традиций питания и пищевых предписаний религий Древней Индии. Однако в правилах питания и диетах йогов есть свои особенности, присущие только учению йогов.

Так, например, мясо животных и птиц йога отвергает не только потому, что их потребление противоречит принципу ахимсы, но и в связи с тем, что «астральная вибрация» убитого животного или птицы воздействуют на астральное тело едока, что снижает прану (жизненную энергию) организма. Наиболее вредными для астрального тела человека считаются устрицы, мидии, гребешки, кальмары, раки, а наименее вредными из живых существ – рыбы. Возможно, поэтому в диетах йогов-невегетарианцев некоторые специалисты по йоге допускают свежую рыбу после отваривания, но не соленую, копченую, в виде консервов или жареную.

Для учения йоги характерно деление пищи на три вида: *саттвическую* – чистую, *раджастическую* – возбуждающую,

тамастическую – нечистую. Эти названия соответствуют трем *гунам*, то есть свойствам или качествам всего в природе – саттва, раджас и тамас. Сочетание указанных гун порождает все разнообразие явлений, действий, предметов и т. д.

Чаще всего к чистой (саттвической) пище относят молоко и молочные продукты, фрукты, ягоды, овощи, орехи и зерна злаков; к возбуждающей (раджастической) пище – мясо, рыбу, яйца, пряности и приправы, кофе и крепкий чай, алкогольные напитки, горячие и острые блюда; к нечистой (тамастической) пище – несвежую, залежавшуюся, перегретую, вновь разогретую, подгнившую, подвергнутую промышленной переработке, в первую очередь мясную.

В учении йоги принято считать, что раджастическая пища способствует перееданию, после ее приема длительно отмечается чувство тяжести, она пробуждает страсть, плотские желания. Тамастическая пища развивает в человеке грубость, тупость, агрессивность, равнодушие. Оба эти типа пищи не рекомендуются занимающимся йогой.

На саттвическую пищу как основу питания йогов указывал директор Института йоги в Индии Пфулгенда Синха. Однако в слова «саттвическая, или чистая, пища» он вкладывал несколько иное понятие, чем рассмотренное выше.

Саттвической является пища свежая, чистая, натуральная, просто приготовленная, подвергнутая минимальной тепловой обработке, с включением очень небольшого количества пряностей, специй и приправ. Идеальная саттвическая пища – это сырые фрукты, ягоды, овощи и орехи. Близко к этой пище стоит натуральное молоко.

Раджастическая пища включает жареные, тушеные, острые и пряные блюда, различные сласти и сладкие напитки, крепкий чай и кофе, алкогольные напитки.

Наконец, к тамастической относится пища, подвергнутая особо интенсивной кулинарной обработке, жесткой промышленной переработке, недостаточно свежая (длительно хранилась или подвергнута вторичной тепловой обработке), прогорклая, включающая большое количество поваренной соли, черного и красного перца, карри (смеси пряностей), других пряностей, специй и приправ.

Согласно Пфулгенду Синху, йога подразделяет пищу именно на саттвическую, раджастическую и тамастическую, а не на

вегетарианскую или невегетарианскую. Не сам по себе продукт, а способы его хранения и приготовления превращают продукт в пищу того или иного вида. Широко распространенное мнение, что вегетарианская пища всегда саттвическая, а невегетарианская является раджастической или тамастической, ошибочно. Цветная капуста или картофель в процессе хранения и приготовления могут стать тамастической пищей, а свежие рыба или яйца могут быть приготовлены таким образом, что превратятся в саттвическую пищу.

Понятие о саттвическом питании теснейшим образом связано с представлением йоги о *пране* – жизненной энергии. Солнце, воздух, свет, вода, минералы, пища – все насыщено праной. Если человеку недостает праны, он становится слабым, в нем мало жизни. При достаточном запасе праны человек бодр, энергичен, полон жизни. Количество праны во Вселенной постоянно, но человек может притягивать к себе невидимый поток праны и извлекать ее из воздуха, воды и пищи. Причем чем пища ближе к саттвической, тем больше в ней праны. Следует отметить, что представления о пране и саттвической пище с некоторыми изменениями включены в Аюрведу (см. ниже), а также близки дзен-буддистам.

Отношение к питанию особенно серьезное в школах йоги, где ученикам во время обучения запрещается есть лук, чеснок и все овощи, которые созревают не под прямыми лучами солнца: свеклу, морковь, редис, картофель и др. В период приобщения к йоге ученикам также категорически запрещается любая возбуждающая (раджастическая) пища, например чай и кофе. После обучения разрешается употреблять в пищу как наземные, так и подземные овощи, но отношение к луку и чесноку остается отрицательным, что, кстати, характерно для индуизма. Осторожное отношение к этим пряным овощам в йоге, как вообще к пряностям и приправам, обусловлено тем, что все они способствуют переходу саттвического питания в раджастическое, а при неумеренном употреблении – в тамастическое. Однако речь идет не о том, что пряности или приправы вообще нельзя употреблять, а о том, чтобы не злоупотреблять ими. Истинные йоги все-таки не используют в питании ни пряности, ни приправы. Вместо них для улучшения вкуса применяют соки плодов и овощей, в частности цитрусовых, иногда – кисломолочные напитки.

Поваренную соль йоги употребляют очень умеренно, а в современных руководствах рекомендуется заменять обычную соль на морскую.

С позиций йоги, продукты, лишенные своих естественных свойств в результате интенсивной и жесткой промышленной переработки, являются обезжизненными. К таким продуктам, которые должны быть отвергнуты в питании йогов, относятся мука тонкого помола и полученные из нее продукты: хлеб, печенье, макароны, лапша и др.; крупы, полностью лишенные зерновых оболочек: шлифованный рис, манная крупа и др.; рафинированный (белый) сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки (кока-кола и др.), рафинированные растительные масла, маргарины, баночные консервы, концентраты, продукты соленые, маринованные, копченые или подвергнутые высокотемпературной обработке (стерилизация), продукты, содержащие пищевые добавки: красители, ароматизаторы, консерванты и др.

Следует отметить, что правила питания йоги не являются незыблемыми. В жизни далеко не всегда под рукой имеются свежие продукты, например сырые фрукты и ягоды. В этих случаях рекомендуется есть то, что имеется в наличии, соблюдая доступные условия питания. А потом нужно постараться вернуться к так называемым естественным продуктам и пище, приготовленной по правилам саттвического питания. Как указывает известный религиозный деятель Индии и один из первых пропагандистов йоги на Западе Свами Вивекананда (1863–1902), «питание йогов должно быть саттвическим, но нельзя придавать пище исключительное значение в возможности приобретения человеком саттвы и тем самым обращать учение йоги в кухню. Тот, кто не может достигнуть саттвы психическими и духовными усилиями, никогда не приобретет ее одним саттвическим питанием».

Аюрведа и питание

«Аюрведа» означает: «аюр» – жизнь и «веда» – знание, то есть знание о жизни. В трактатах Аюрведы философско-религиозные положения раннего индуизма тесно переплетены с ритуалами исцеления, советами по укреплению здоровья и лечению болезней, в том числе и с помощью питания.

В основе питания по Аюрведе лежит учение о дошах. Существуют три типа дош: 1) Вата (букв.: «ветер»); 2) Питта (букв.: «желчь»); 3) Капха (букв.: «слизь»). Доши регулируют тысячи функций, но каждая доша имеет свои главные функции в организме: Вата доша отвечает за движение – процессы дыхания, кровообращения, деятельность мышц, нервные импульсы; Питта доша управляет обменом веществ и пищеварением; Капха доша представляет структуру тела (кости, мышцы, сухожилия и т. д.) и баланс жидкости в теле. Природе (пракрити) нужны все три доши, чтобы сформировать тело человека.

Одновременно, согласно Аюрведе, существуют три основных типа тела человека, которые зависят от того, какая доша преобладает в его организме. Ниже приведены признаки типа тела характерные для Вата, Питта и Капха дош.

Признаки человека типа Вата доши

1. Худощавое, тонкое телосложение.
2. Кисть тонкая, на ощупь холодная и сухая.
3. Движения быстрые, походка легкая.
4. Быстрая реакция и быстрое выполнение любой работы.
5. Нерегулярный аппетит и проблемы с пищеварением.
6. Склонность к повышенному газообразованию в кишечнике и к запорам.
7. Несмотря на нормальное питание, плохо набирает вес.
8. Чуткий, прерывистый сон, иногда бессонница.
9. Живость воображения, быстро воодушевляется.
10. Быстрая возбудимость и переменчивость настроения.
11. Склонность к беспокойству и тревоге.
12. Быстро запоминает, но легко забывает.
13. Порывистость умственных и физических проявлений, суетливость.
14. Быстрая утомляемость.
15. Считается очень разговорчивым – «заводилой».
16. Склонен к нездоровому образу жизни.
17. Может испытывать голод в любое время.
18. Предпочитает теплую, маслянистую пищу, любит плотно поесть.

19. Плохо переносит холод.
20. Склонен к сухости кожи, особенно зимой.

Признаки человека типа Питта доши

1. Среднее телосложение.
2. Кисть среднего размера, на ощупь теплая.
3. Светлая кожа, часто с веснушками.
4. Светлые волосы, ранняя седина или облысение.
5. Движения уравновешенные, походка нормальная.
6. Точность речи, четкая артикуляция (хороший оратор).
7. Выполняет работу со средней скоростью.
8. Средняя выносливость.
9. Хорошие аппетит и пищеварение, часто жажда.
10. Плохо себя чувствует, если еда пропущена.
11. Сон нормальный, но может просыпаться от ощущения жара и жажды.
12. Старается быть аккуратным и организованным.
13. Умеет контролировать ситуацию, волевой.
14. Быстро раздражается, но отходчив.
15. Новое запоминает иногда хорошо, иногда с трудом.
16. Предприимчивость, охотно идет на риск.
17. Очень взыскателен к другим и к себе.
18. Предпочитает прохладную пищу и напитки.
19. Плохо переносит солнце и жару.
20. Быстро потеет.

Примечание к пунктам 3 и 4: для народов, у которых смуглая кожа и темные волосы являются нормой, надо учитывать другие свойства.

Признаки человека типа Капха доши

1. Ширококостный, крепкого, плотного телосложения.
2. Кисть широкая, на ощупь холодная и влажная.
3. Гладкая, нежная кожа.
4. Волосы густые, волнистые, темные.
5. Движения плавные, замедленные, походка неторопливая.
6. Большая физическая сила.
7. Энергичен и вынослив.
8. Небольшой аппетит, медленное пищеварение.

9. Ест медленно, легко пропускает еду без дискомфорта.
10. Находит эмоциональное удовольствие в еде.
11. Склонен к ожирению, с трудом худеет.
12. Сон спокойный, крепкий, продолжительный.
13. Медленно просыпается, долго лежит в постели.
14. Медленность и методичность в работе.
15. Плохо поддается на различные начинания, долго принимает решение.
16. Запоминает с трудом, но хорошо и долго помнит.
17. Спокойная натура, медленно возбуждается и раздражается.
18. Мягкий, терпеливый, легко прощающий.
19. Предпочитает теплую, сухую, нежирную пищу.
20. Беспокоит влажная и прохладная погода.

Чтобы определить, к какой доше относится человек, нужно оценить по пятибалльной системе перечисленные 20 признаков: 0 – признак отсутствует, 1 – едва выражен, 2 – выражен слабо, 3 – выражен средне, 4 – выражен хорошо, 5 – выражен сильно. Далее надо сложить баллы для дош Вата, Питта и Капха и сравнить доши по сумме баллов. Если сумма одной доши на 15–20 баллов больше ближайшей, значит, преобладает именно она – человек относится к однодошному типу. Если суммы баллов двух дош примерно равны (разница менее 15 баллов), то человек относится к двудошному типу, например Вата-Питта, – если сумма баллов Ваты больше, чем Питты, или Питта-Вата в противоположном случае. Большинство людей являются двудошными, но с преобладающей дошей. Но если все три доши примерно равны, то это редкий тип с тройной дошей – признак уравновешенности дош. Аюрведа утверждает, что этот тип тела обеспечивает великолепное здоровье.

Питание должно соответствовать типу тела. Например, если человек принадлежит к типу Вата, то с помощью питания, которое помогает сохранить баланс Ваты, можно оказать уравновешивающее воздействие на весь организм. Однако надо учитывать, что в каждом человеке присутствуют все три доши, которые нужно поддерживать в равновесии.

При этом Аюрведа рекомендует придерживаться питания, которое уравновешивает преобладающую дошу. Например, люди типа Вата

должны следовать питанию, успокаивающему Вату. Это относится и к представителям типа Вата-Питта, хотя при необходимости они могут пользоваться питанием для Питты (в жаркую погоду или при признаках обострения этой доши). При сомнении, какую из двух дош успокаивать, надо подумать, от какой любимой пищи вы чувствуете себя здоровым и уравновешенным. Редким представителям трех дош можно следовать любым вариантам аюрведического питания, но с учетом собственных инстинктов, сезона года и состояния здоровья.

Питание, успокаивающее Вата дошу

Для Ваты благоприятны соленый, кислый и сладкий вкусы, пища, приносящая покой и удовлетворение. Вата – холодная и сухая доша. Поэтому ее успокаивает теплая и питательная пища, обычная для зимы. Пища, предпочитаемая летом (холодные салаты и напитки, свежие овощи и зелень), не очень подходят для этой доши. У людей типа Вата часто неустойчивое пищеварение, им помогает мягкая, легко перевариваемая пища. Для успокоения Вата доши рекомендуются:

- молоко, желательно теплое, сливки, масло, горячие супы, каши, запеканки, мучные блюда, хорошо протушенное мясо, свежее испеченный хлеб;
- плотный завтрак, например рисовая или пшеничная каша, а также все теплое, молочное и сладкое;
- при нередком для Ваты упадке сил в конце рабочего дня помогает горячий чай с печеньем или другими сладостями; желателен травяной чай, так как обычный чай может растревожить Вату;
- пряная еда; лучшая пряность для Ваты – имбирь, способствующий пищеварению; корица, кардамон и другие сладкие пряности усиливают аппетит, который часто понижен у людей типа Вата;
- сладкий вкус благоприятен для Ваты, но сахар в чистом виде вызывает излишний прилив энергии; наиболее полезны для Ваты теплое молоко с небольшим добавлением сахара и меда, сахаристые продукты в сочетании с молоком;
- соленые орехи лучше других сухих и соленых закусок; рекомендуется миндаль. Для улучшения пищеварения желательны растертые орехи;

- холодная и легкая пища увеличивает Вату, поэтому салаты должны быть комнатной температуры и заправлены растительным маслом; вареные овощи лучше сырых;

- перед обедом можно выпить мелкими глотками стакан теплой воды; вместо салата лучше съесть горячий суп; допустимы хлеб, масло и теплый десерт; горячая каша на обед – полезное блюдо для людей с обострением Ваты;

- рекомендуются сладкие фрукты и ягоды, особенно виноград и манго; следует избегать неспелых, сильно вяжущих фруктов, особенно бананов; яблоки и груши (вяжущий вкус) требуют запекания или варки;

- перед сном полезно выпить стакан теплого молока и ограничиться такой едой;

- напиток ласси избавит тело от излишней Ваты. Рецепт приготовления напитка ласси: сбить полчашки обычного кефира с полчашкой воды; добавить щепотку размельченного имбиря, соли или тмина. Сладкий ласси, приготовленный из взятых в одинаковой пропорции кефира и мякоти манго (свежей или консервированной), особенно вкусен и также уравнивает Вату. Этот напиток можно осветлить, добавив в него от половины до полной чайной чашки холодной воды.

Характеристика продуктов для Вата доши

Овощи и грибы. *Благоприятные*: свекла, морковь, огурцы, репа, зеленые бобы, лук и чеснок (не в свежем виде), редис. *Ограничить или избегать*: все виды капусты, картофель, томаты, кабачки, горох, перец, баклажаны, листовые зеленые овощи, грибы. Указанные овощи, кроме капусты, можно употреблять после варки с маслом. Свежие овощи вообще не рекомендуются.

Фрукты и ягоды. *Благоприятные*: абрикосы, вишня, виноград, сливы, персики, бананы, манго, ананасы, апельсины, финики, инжир, арбузы (только зрелые и сладкие). *Ограничить или избегать*: яблоки, груши, гранаты, клюква (более пригодны в приготовленном виде). Сухофрукты и незрелые фрукты.

Злаки и бобовые. *Благоприятные*: рис, пшеница, овес, бобы, розовая чечевица. *Ограничить или избегать*: ячмень, гречиха, просо, рожь, кукуруза, сухие овсяные хлопья.

Орехи и семена. Годятся все в небольшом количестве.

Молочные продукты. Годятся все.

Мясо и продукты моря. *Благоприятные*: цыплята, индюшата, продукты моря (все в небольшом количестве). *Ограничить или избегать*: мясо животных.

Растительные масла. Годятся все.

Сахаристые продукты. Годятся все, но сахар – в небольшом количестве.

Пряности и специи. *Благоприятные*: в умеренном количестве почти все, в особенности сладкие и согревающие – гвоздика, анис, лавровый лист, базилик, черный перец, тмин, кардамон, корица, имбирь, мускатный орех, кинза (зеленые побеги кориандра), эстрагон, горчица. *Ограничить или избегать*: горькие и вяжущие – шафран, куркума, семена кориандра.

Питание, успокаивающее Питта дошу

Для Питты благоприятна пища холодная или теплая, но не горячая, умеренно тяжелая, на вкус горькая, сладкая или вяжущая. У людей типа Питта обычно хорошее пищеварение, они могут есть все понемногу, но им не следует постоянно есть много соленой, кислой и пряной пищи, а также переедать, к чему они имеют склонность. Особенно рекомендуются салаты и овощи. Нежелателен избыток соли и сахара. Для успокоения Питта доши рекомендуется:

- охлаждающая пища (особенно летом) с малым содержанием соли, пряностей и масла; салаты уравнивают Питту; хороши для нее также молоко и мороженое;
- избегать солений, кефира, сметаны, сыра, кофе, так как избыток Питты повышает кислотность в организме; вместо уксуса используют лимонный сок;
- на завтрак холодная каша, хлеб с корицей, яблочный сок или травяной чай с мятой;
- вегетарианское питание или преобладание в рационе молока, злаков и овощей приносит больше пользы Питте, чем другим дошам;
- избегать жареной, жирной, горячей, соленой и тяжелой пищи, особенно жирного мяса;
- богатая крахмалом пища (многие злаки и бобовые, картофель) удовлетворяет Питту и противодействует перееданию в состоянии

стресса;

- в обед можно выпить стакан холодной воды, съесть салат вместо горячего супа, хлеб с небольшим количеством масла и отказаться от десерта;

- Питта хорошо воспринимает малосоленую, но и не слишком пресную пищу; соль надо использовать при приготовлении пищи, а не во время еды; нежелательны соленые закуски, а также соленые и кислые продукты промышленного производства;

- средство для уменьшения обостренной Питты – 2 ч. ложки топленого масла размешать в стакане теплого молока и выпить вместо завтрака или ужина, а также после легкого ужина.

Характеристика продуктов для Питта доши

Овощи и грибы. *Благоприятные*: разные виды капусты, спаржа, огурцы, листовые овощи, зеленые бобы и горошек, картофель, укроп, сладкий перец, кабачки, грибы. *Ограничить или избегать*: свекла, морковь, баклажаны, томаты, шпинат, редис, лук, чеснок, стручковый перец.

Фрукты и овощи. *Благоприятные*: яблоки, вишня, инжир, виноград, груши, апельсины, манго, ананасы, слива, арбузы, чернослив, изюм. *Ограничить или избегать*: абрикосы, персики, бананы, грейпфрут, клюква и другие ягоды. Все незрелые фрукты и ягоды, а также кислые.

Злаки и бобовые. *Благоприятные*: ячмень, овес, пшеница, белый рис, бобы, соя, турецкий горошек. *Ограничить или избегать*: просо, рожь, коричневый рис, кукуруза, чечевица.

Орехи и семена. *Благоприятные*: кокосы, семена подсолнечника и тыквы. *Ограничить или избегать*: все, кроме названных.

Молочные продукты и яйца. *Благоприятные*: молоко, сливочное и топленое масло, мороженое, яичный белок. *Ограничить или избегать*: пахта, кефир, сметана, сыр, яичный желток.

Питание, успокаивающее Капха дошу

Для Капха благоприятны теплая, легкая, сухая (приготовленная с малым количеством воды) и стимулирующая пища, острый, горький и вяжущий вкусы, минимальные количества жиров и сахара. Капха – медлительная доша, и для нее трудно определить пристрастие к какой-

либо пище. Но со временем люди этого типа теряют равновесие, переедая сладкое, жирное и соленое. Отдавать предпочтение надо всему легкому – скромному завтраку и ужину, слегка сваренной или обжаренной пище, свежим овощам и фруктам. Пряная пища улучшает пищеварение и обогревает тело, а горькая и вяжущая – помогает обуздать аппетит у людей типа Капха. Для успокоения Капха доши рекомендуются:

- горячая пища, способная «согреть» холодное пищеварение людей типа Капха;
- блюда, приготовленные без воды, – запеченные, жаренные на сковороде или в гриле;
- для улучшения аппетита перед едой желательно горькое и острое (латук, цикорий, тмин, куркума, семена кунжута и т. д.) вместо кислого и соленого; в каждом блюде должны присутствовать горький и вяжущий вкусы;
- включение в рацион пряностей, специй и приправ; острая и пряная пища особенно важна зимой, когда она компенсирует раздражающие Капху холод и сырость;
- завтрак должен взбодрить, а не насытить людей типа Капха; достаточно утром выпить кофе или горький какао и съесть легкую, горячую или уменьшающую Капху еду, например гречневые оладьи с небольшим количеством меда; если утром нет аппетита, то завтрак можно пропустить;
- при утреннем чувстве застоя в организме (признак избытка Капхи) полезны мед, горячая вода, лимонный сок и особенно горячий имбирный чай;
- периодические недельные диеты с ограничением сахара; допустим мед (по 1 ст. ложке в день), который можно разводить в горячей воде;
- свежие фрукты, овощи и салаты;
- обезжиренное кипяченое молоко и минимальное количество других молочных продуктов; при потере равновесия Капхи возникает пристрастие к молоку, молочным коктейлям, мороженому, сладостям. Эта пища бесполезна для людей данного типа;
- хорошим легким ужином являются сваренные на пару овощи, слегка приправленные топленым маслом; не рекомендуется сильно прожаренная пища, так как она обостряет Капху;

- переддой желательна горячая или теплая вода; резко ограничивается слишком жирная, соленая и сладкая пища.

Характеристика продуктов для Канха доши

Овощи и грибы. *Благоприятные*: почти все овощи, в их числе разные виды капусты, картофель, свекла, морковь, баклажаны, перец, редис, шпинат, лук, чеснок, горох, овощи с зелеными листьями, грибы. *Ограничить или избегать*: огурцы, томаты, кабачки.

Фрукты и ягоды. *Благоприятные*: яблоки, груши, гранаты, абрикосы, клюква, все сухофрукты. *Ограничить или избегать*: арбузы, апельсины, грейпфрут, персики, слива, виноград, бананы, финики, инжир, манго, ананасы, сладкие и очень сочные фрукты.

Злаки и бобовые. *Благоприятные*: рожь, гречиха, кукуруза, ячмень, просо, большинство бобовых. *Ограничить или избегать*: рис, пшеница, овес (допустим только в небольшом количестве), фасоль, соя.

Орехи и семена. *Благоприятные*: семена подсолнечника и тыквы. *Ограничить или избегать*: все, кроме названных.

Молочные продукты и яйца. *Благоприятные*: снятое молоко, цельное молоко – в небольшом количестве, яйца (нежареные). *Ограничить или избегать*: все, кроме названных.

Мясо и продукты моря. *Благоприятные*: цыпленок, индейка, креветки (все в небольшом количестве). *Ограничить или избегать*: мясо животных, продукты моря.

Растительные масла. *Благоприятные*: подсолнечное, кукурузное (в небольшом количестве). *Ограничить или избегать*: все, кроме названных.

Сахаристые продукты. *Благоприятные*: неподогретый мед. *Ограничить или избегать*: все, кроме меда.

Пряности и специи. *Благоприятные*: все, но особенно имбирь. *Ограничить или избегать*: поваренная соль.

Кулинария и некоторые блюда индуистской кухни

Как указывает Ирина Глушкова, «серьезное отношение к еде – отличительная черта всех индийцев. Для них потребление пищи – не просто питание, необходимое для поддержания физического состояния, а прежде всего основа для развития умственных способностей и духовных качеств. У каждого из индийских народов есть особые, изобилующие пряностями и приправами рецепты сохранения здоровья и постижения мудрости. Для европейцев же эти кулинарные изыски – прежде всего яркая, вкусная и ароматная пища» (Вокруг света. № 8. 2007). Кулинария народов Индии имеет множество характерных особенностей, отличающих ее от кулинарии других стран и народов. Эти особенности обусловлены как религиозно-обрядовыми традициями, этническими, кастовыми и классовыми факторами, так и климатогеографическими условиями проживания индусов.

Характеризуя индуистское питание Адираджа дас в книге «Ведическое кулинарное искусство» свидетельствует: «Принципиальное отличие ведической кухни^[13] от любой другой заключается в сознании повара. Повар, следующий ведической традиции, готовит пищу в состоянии духовной сосредоточенности, думая о том, что эти блюда будут предложены Богу. Как правило, люди просят Господа дать им „хлеб насущный“, но преданный Кришны^[14] сам предлагает „насущный хлеб“ Богу. Тем самым он выражает свою любовь к Нему, на которую Господь всегда отвечает взаимностью. В „Бхагавад-гите“, одном из ведических писаний, Господь Кришна говорит, что, если кто-то с любовью и преданностью предложит Ему вегетарианскую пищу, будь то всего-навсего листок, плод или вода, Он примет ее. По Своей непостижимой милости Господь пробует пищу, предложенную Ему, и тем самым одухотворяет ее. Так обычная еда становится прасадом Кришны, милостью Господа Кришны, а обыкновенный прием пищи превращается в акт поклонения Господу и любовного общения с Ним.

По своим качествам прасад коренным образом отличается от пищи, приготовленной на продажу или для удовлетворения

собственного языка. Обычно, готовя пищу, люди думают о чем угодно, только не о том, чтобы доставить удовольствие Господу, и их материалистические мысли оказывают неувимое влияние на того, кто ест приготовленную таким образом пищу. Но когда мы едим прасад – пищу, с любовью и преданностью приготовленную для Господа и затем предложенную Ему, наши сердца очищаются».

Основу индийской кухни составляют молочные продукты, рис и другие зерновые продукты, овощи, плоды, бобовые и, конечно, пряности. Вместе с тем индийская кулинария немыслима без использования пряностей, трав и приправ. Именно в искусном подборе специй и трав, которые помогают выявлять скрытые вкусовые оттенки обычных продуктов и создавать неповторимые вкусовые и ароматические гаммы, и заключается неподражаемое своеобразие индийской кухни. Причем количество специй для приготовления того или иного блюда строго не ограничивается. Однако при соблюдении поста на Экадаши, то есть воздержании от зерновых и бобовых на одиннадцатый день после полнолуния и после новолуния, нельзя употреблять ваниль и шамбалу (пажитник), которые относятся к бобовым.

Молочные продукты

Молоко в жарком климате Индии быстро прокисает и портится, поэтому в свежем виде практически не используется – из него приготавливают молочные продукты, которые могут долго храниться. Так, из коровьего молока получают три широко применяемых в ведической кухне продукта: гхи (топленое масло), панир (свежий сыр) и дахи (йогурт).

Гхи, как основной компонент пищи, высоко ценилось еще в ведические времена; наряду с зерном и коровами оно считалось главным богатством домохозяев. Гхи – это очищенное сливочное масло, и оно является идеальной средой для приготовления пищи. Гхи получают, перетапливая сливочное масло на медленном огне, пока из него не испарится вся вода. Твердые частицы при этом удаляют, и таким образом получается прозрачное золотисто-желтое масло. Гхи имеет тонкий сладковатый ореховый привкус, блюда, приготовленные на нем, отличаются ни с чем не сравнимым вкусом и ароматом. Чистое

гхи не портится, более того, согласно Аюрведе, чем дольше стоит гхи, тем ценнее оно становится. Гхи – идеальная среда для тушения и жарения. Однако это только кулинарные преимущества топленого масла, биологическая же ценность его чрезвычайно низка – обеспечение рафинированным жиром и энергией.

Одновременно гхи имеет в индуизме высокий ритуальный статус и с глубокой древности используется в различных обрядах как в качестве подношения богам, так и для заправки светильников в храмах. Применяется также для приготовления праздничных, ритуальных блюд, способствуя защите от «осквернения».

Сыр, который производят на Западе, практически неизвестен в Индии, где люди предпочитают свежие молочные продукты. **Панир** – это домашний свежий творог, который используется во многих рецептах индийской кухни. Высушенный (хорошо отжатый, прессованный) панир можно есть как отдельное блюдо, добавлять в супы и овощные блюда, использовать для приготовления сладостей и в жареном виде.

Без **йогурта** в Индии не обходится практически ни одна трапеза. Его либо подают на стол в маленькой чашке (без сахара), либо используют в приготовлении некоторых блюд. Йогурт с его нежным вкусом прекрасно сочетается с острыми блюдами, а если его добавить в рис или овощи, то их легче есть руками, поскольку йогурт в этом случае служит связующей средой. Аюр-веда советует употреблять йогурт вместе с другими блюдами, а не отдельно. Своими целебными свойствами йогурт, как и все кисломолочные напитки, обязан находящимся в нем полезным бактериям.

Ниже мы приводим характеристику продуктов, используемых в индуистской кухне, способы и особенности приготовления блюда на их основе, взятые в основном из книги Адираджа дас «Ведическое кулинарное искусство», а также некоторых других (см. Список литературы).

Гхи (топленое масло)

Чтобы получить топленое масло (гхи), надо взять от 1 до 5 кг несоленого сливочного масла и растопить масло в большой толстостенной кастрюле (или котле) на среднем огне и довести до

кипения. Когда на поверхности масла образуется белая пена, уменьшить жар, насколько это возможно, и оставить кастрюлю в открытом виде на огне. Время от времени снимать твердые частицы, поднимающиеся на поверхность, и следить, чтобы масло не подгорело. Если масло топить на сильном огне или слишком долго, оно потемнеет и начнет издавать едкий запах.

Время приготовления топленого масла зависит от количества, взятого для перетапливания (см. табл.).

Режимы приготовления гхи

Количество сливочного масла	Время приготовления	Выход гхи
1 кг	1 ч	800 г
2,5 кг	3 ч	2,2 кг
5 кг	5 ч	4,6 кг

Готовое топленое масло имеет золотистый цвет и прозрачно настолько, что сквозь него можно увидеть дно кастрюли. Аккуратно перелейте гхи в банку или глиняный горшок и дайте остыть до комнатной температуры, не закрывая крышкой. Твердые белковые частицы, снятые с поверхности масла, и осадок, оставшийся на дне кастрюли, можно добавить в овощные блюда, супы, отварной рис и т. д.

Правильно приготовленное гхи может храниться неограниченно долго. Держать его нужно в закрытых сосудах в сухом прохладном месте.

Кстати, рекомендации по неоднократному использованию одного и того же топленого масла, часто приводимые в индусских кулинарных книгах, не советуем применять, так как при повторной жарке в любом жире увеличивается количество вредных соединений, которые оказывают на органы пищеварения раздражающее действие.

Панир (домашний сыр)

Для приготовления панира надо взять 2,3 л молока; свертывающее вещество (5 ст. ложек лимонного сока, или 2 ч. ложки лимонной кислоты, или 300 мл йогурта, или 600 мл кислой сыворотки). Поставить молоко на средний огонь в кастрюле, достаточно большой, чтобы молоко, поднявшись, не убежало. Пока молоко нагревается, приготовить свертывающее вещество и дуршлаг, выстелив его двумя слоями марли и поставив на сосуд для стекания сыворотки.

Когда молоко начнет подниматься, добавить к нему свертывающее вещество. Почти сразу же, как по волшебству, губкообразный панир отделится от прозрачной желто-зеленой сыворотки. Снять кастрюлю с огня. Если сыворотка не прозрачная, поставить кастрюлю снова на огонь и добавить еще немного сворачивающего вещества. Ни в коем случае не держать панир на огне слишком долго, иначе он получится жестким.

После полного разделения сыворотки и творога снять кастрюлю с огня и откинуть панир в марлю, промыть под струей холодной воды, чтобы он стал плотнее, и для удаления свертывающего вещества, которое может испортить вкус панира.

Молоко, которое продается в наших магазинах, не всегда можно свернуть таким способом, так как для консервации в него иногда добавляют вещества, препятствующие сворачиванию. Даже при большом количестве сворачивающего вещества молоко сворачивается частично и остается беловатым. В этом случае молоко нужно оставить на несколько часов, пока все твердые частицы не поднимутся на поверхность, образуя плотный творожный слой.

Если нет указанных сворачивающих веществ, можно использовать простоквашу, кефир или сметану (но только комнатной температуры, а не из холодильника!).

Для получения плотного панира для изготовления кубиков сыра или творожных сладостей завернуть в марлю, в которой он находится, и положить на некоторое время под пресс. Чем дольше панир будет находиться под прессом, тем тверже получится. Можно также повесить его в марле и оставить, пока не стечет вся влага и панир не затвердеет. Если нужен мягкий творог, просто затянуть марлю потуже и выжать воду.

Такие термины, как «сыр», «индийский сыр», «творог», «панир», встречающиеся в рецептах индийской кухни, относятся к одному и

тому же продукту – паниру. Количество молока, необходимое для получения определенного количества панира и прессованного панира (находившегося под прессом в течение 10 мин), приведено в таблице.

Режимы приготовления панира

Количество молока, л	Выход панира, г	Выход прессованного створо- женного, панира, г
0,6	100	75
1,7	250	200
3	400	350

Для получения хорошего плотного творога надо растворить лимонную кислоту в небольшом количестве теплой воды (30 мл на 1 ч. ложку), довести молоко до кипения и сразу начинать понемногу вливать раствор лимонной кислоты, постоянно размешивая молоко, пока оно не свернется полностью. Затем прекратить мешать и снять кастрюлю с огня. Излишнее количество лимонной кислоты приведет к получению крупинчатого, плохо формуемого творога. Для сворачивания 0,6 л молока требуется около 1/2 ч. ложки лимонной кислоты.

Дахи (йогурт)

Для приготовления качественного йогурта необходимо использовать идеально чистую посуду, иначе в йогурт могут попасть ненужные виды бактерий.

Следует взять 2,3 л цельного молока и 50 мл обычного (несладкого и без добавок) йогурта. Довести молоко до кипения в кастрюле и снять с огня. Для того чтобы йогурт получился плотным, можно упарить молоко на одну четверть. Остудить молоко, поместив кастрюлю с молоком в холодную воду, до 43–45 °С. При отсутствии термометра можно определить температуру молока на ощупь, которая должна быть такой, чтобы можно было удерживать в молоке мизинец, не обжигаясь, в течение десяти секунд. Далее добавить йогурт в подготовленную чашку с небольшим количеством теплого молока,

размешать, а затем вылить эту смесь в кастрюлю с молоком и хорошо перемешать. В холодную погоду для закваски требуется немного больше йогурта.

Для роста бактерий йогурта сквашиваемое молоко должно несколько часов постоять в тепле совершенно неподвижно до полного загустевания йогурта. Температуру молока нужно поддерживать постоянной, завернув закрытую крышкой кастрюлю в плотную ткань и поместив ее вблизи источника тепла. Чтобы йогурт загустел, обычно требуется 4–8 ч. Когда он будет готов, следует поместить его в холодильник, чтобы остановить рост бактерий, иначе он вскоре прокиснет.

Рис

Рис – один из самых важных продуктов ведической кулинарии. В Индии, где большинство людей ест рис как минимум один раз в день, известно множество способов его приготовления и вариантов сочетания с другими продуктами.

Из риса, приготовленного с травами, пряностями, орехами, изюмом, домашним сыром и овощами, получается сытное *пулао*.^[15] Отварной рис, приправленный специями и смешанный с йогуртом, представляет собой охлаждающее блюдо для жаркого летнего дня. Приготовленный вместе с *далом*,^[16] овощами и специями, он превращается в изысканное универсальное блюдо, которое может заменить целый обед. А сваренный в молоке с сахаром и сладкими специями, рис становится основой сливочного пудинга. Индуистские повара запекают рис в духовке, размалывают его в муку и готовят из него блины, клецки, сласти и легкие закуски.

Рекомендуется использовать рис с длинными зернами – он всегда получается рассыпчатым. Рис с зернами среднего размера подходит для блюд, в которых рис сочетается с далом (например, *кичри*).^[17] Рис с короткими зернами хорошо подходит для молочных пудингов, а мука из него – для *блинов доса*. Бурый рис следует варить около часа (45 мин в скороварке), и для его приготовления требуется больше воды, чем для белого.

Длиннозерный рис. У подножия Гималаев уже несколько тысячелетий выращивают *басмати* – сорт длиннозерного риса,

признанного лучшим в мире. Его необычайно сильный аромат (с хинди «басмати» переводится как «королева благоухания») и приятный ореховый привкус объясняются тем, что рис некоторое время выдерживают на воздухе для уменьшения в нем влаги и никогда не шлифуют. При приготовлении риса его после мытья оставляют на 20 мин в чистой воде, потом воду сливают, а рис обжаривают на растительном масле, иногда — с мелко рубленным луком. Затем отваривают в воде с корицей, кардамоном и гвоздикой.

Рекомендации по приготовлению рассыпчатого и вкусного риса:

- на одну порцию необходимо брать около 60 г риса;
- перед приготовлением рис следует перебрать, удалив из него камешки и шелуху;
- затем, чтобы очистить рис от пыли, отрубей и крахмала, его нужно тщательно промыть холодной водой, перемешивая рукой и меняя воду до тех пор, пока вода не станет относительно прозрачной;
- перед отвариванием надо замочить рис на 15–30 мин; впитавшие воду зерна будут меньше прилипать друг к другу во время варки. Откинуть рис на сито и дать стечь воде;
- перед отвариванием или запеканием риса его можно обжарить, что также предотвратит разваривание риса. Рис обжаривают очень аккуратно в небольшом количестве топленого или растительного масла, постоянно помешивая, чтобы зерна как следует пропитались маслом, но не подгорели. Обжаривать рис нужно до тех пор, пока часть зерен не станет прозрачной;
- при приготовлении парового риса на одну часть риса необходимо взять 1 3/4 части воды. Если рис заранее вымачивался, то воды можно взять меньше;
- при добавлении к рису кипящей воды следует несколько раз перемешать его, чтобы предотвратить слипание зерен;
- пар, скопившийся в кастрюле, помогает варить рис, поэтому нужно держать крышку плотно закрытой. Не надо поднимать крышку и размешивать рис, пока он не приготовится;
- при готовности риса (зерна становятся мягкими) следует открыть кастрюлю и подержать на огне еще 2–3 мин, избыточная влага испарится, и зерна не будут слипаться;
- перед подачей риса к столу вынуть все цельные пряности, которые соберутся наверху. Рис из кастрюли вынимать слоями,

стараясь не раздавить зерна, а затем уже в блюде осторожно разрыхлить вилкой.

Овощи

Число рецептов вегетарианских овощных блюд в ведической кухне поистине безгранично. Существует два основных способа приготовления овощей: «влажный» и «сухой». Для приготовления овощей «влажным» способом, нужно вначале обжарить пряности в небольшом количестве топленого или растительного масла и затем тушить овощи вместе со специями. Когда овощи почти готовы, следует добавить немного воды и либо натертый кокосовый орех, либо йогурт, либо пюре из помидоров, чтобы сделать соус гуще, накрыть кастрюлю крышкой и оставить овощи вариться на медленном огне еще несколько минут. Чтобы приготовить овощи «сухим» способом, их нужно вначале обжарить в масле, а затем тушить при закрытой крышке, либо вообще без воды, либо с минимальным количеством воды, необходимым для того, чтобы предотвратить пригорание. Ближе к концу следует снять крышку и выпарить лишнюю влагу. Овощи, приготовленные и тем и другим способом, хорошо сочетаются с рисом или индийским хлебом.

Специфической особенностью индуистской кулинарии является обязательное добавление в овощные блюда на той или иной стадии его приготовления специй независимо от способа приготовления (запекание, тушение, варка на пару, фарширование и обжаривание во фритюре). Обычно специи вначале поджаривают в горячем гхи или растительном масле, а затем к ним добавляют овощи. Масло должно быть достаточно горячим, чтобы при соприкосновении с ним влажные овощи издавали звук «чуум», хорошо знакомый индийским поварам.

Бобовые

Блюда из бобовых ведические кулинары готовят на протяжении многих веков. В Индии все бобовые и блюда из них принято называть одним словом — «дал» (см. выше). Разнообразие блюд из дала так велико, что их можно готовить ежедневно на протяжении многих месяцев и при этом ни разу не повториться. Из дала готовят жидкие

супы, густые пюре, соусы, выпечку, жареные закуски, чатни (острые сладкие приправы), хрустящие вафли, салаты из проросших бобов и сладости. Опытному повару не составит труда подобрать блюдо из дала и к завтраку, и к обеду, и к ужину.

Основным компонентом супа из дала является *чаунк* (обжаренные в масле специи), который стимулирует пищеварение и придает блюду аромат и нужный цвет. В состав этой приправы почти во всех случаях входит свежий имбирь. Иногда чаунк добавляется в дал в начале приготовления, а иногда под конец. Чем позже добавлен чаунк, тем более пряным будет блюдо. Аромат чаунка зависит и от выбранных специй и от того, как долго они обжаривались. Если специи обжарены лишь слегка, чаунк получится нежным и не слишком острым, если же обжарить их до темного цвета, чаунк будет очень острым.

В продаже бывают цельные бобы, расщепленные с кожицей, расщепленные без кожицы и перемолотые в муку. Ниже представлены некоторые виды дала.

Горох (матар-дал). Этот широко распространенный на Западе горох диаметром около 6 мм имеет две разновидности – зеленый и желтый. Обычно используется в расщепленном виде. Желтый горох идеально подходит для приготовления пюре и жидких или густых супов. Расщепленный горох можно купить в любом продуктовом магазине.

Мелкий зеленый турецкий горошек (мунг-дал). Известен также под названием «маш». Эта мелкая зеленая фасоль с маленькой белой полоской посередине обычно бывает трех видов, отличающихся разными способами кулинарной обработки и использования:

1) неочищенный от кожицы, с цельными зернами (*сабат мунг*). Эти овальные бобы с темно-зеленой кожицей величиной с дробинку (4–6 мм) легко перевариваются и относительно быстро готовятся. Их употребляют в основном в пророщенном виде;

2) расщепленный и очищенный от кожицы (*мунг-дал*), бледно-желтого цвета – широко используется для приготовления супов, соусов и других блюд. Из него готовят превосходные супы и густые пюре. Если зерна мунг-дала замочить, высушить и поджарить, получится замечательная хрустящая легкая закуска;

3) расщепленный с кожицей (*чилке мунг-дал*). Этот вид дала обычно сначала замачивают, а затем используют для приготовления

закусок и чатни.

Турецкий горошек (кабли-чана). Другие названия этого сорта бобовых – «гарбанзо» и «нут». Используется цельным без кожицы. Внешне зерна турецкого горошка напоминают сморщенный обыкновенный горох диаметром 1 см. Цельный турецкий горошек сочетают с картофелем, острыми приправами, соусом из йогурта и помидорами. Кроме того, из него делают муку для приготовления сладких блюд и закусок.

Чана-дал. Это разновидность мелкого турецкого горошка. Обычно он продается в расщепленном и лушеном виде. Чана-дал, диаметром около 6 мм, от палево-желтого до ярко-желтого цвета, по традиции используется для приготовления густых пюре. Его также можно замочить, осушить и прожарить в масле – получится легкая хрустящая закуска, а если размолоть и, добавив специи, сделать из него жидкое тесто, то можно поджарить оладьи. В молотом виде чана-дал используется для приготовления чатни, сладостей и закусок.

Черный горошек (урад-дал). В основном имеется три вида, которые несколько по-разному используются:

1) цельный с кожицей (*сабат урад*), овальной формы, серо-черного цвета. Как правило, он применяется цельным для приготовления закусок из сушеных бобов;

2) расщепленный без кожицы (*урад-дал*). Этот дал цвета слоновой кости употребляется для приготовления пюре, супов, а также в виде муки для закусок и сладостей;

3) расщепленный с кожицей (*чилке урад-дал*). Применяется так же, как и расщепленный без кожицы. Многие повара предпочитают использовать размоченный в воде чилке урад-дал для приготовления легких жареных закусок.

Так как бобы почти не подвергаются предварительной обработке, то перед приготовлением из них следует выбрать затвердевшие зерна и сор: сухие листья, кусочки стеблей и камешки. Имеется освященный веками ритуал очищения дала:

1) высыпать дал на большой противень или металлический поднос и, перебирая по горстке, отодвигать очищенный горох в сторону;

2) пересыпать дал в металлическое сито, опустить сито в большую миску, на две трети заполненную водой. Тщательно промыть

зерна руками в течение 30 сек. Затем поднять сито, слить воду из миски и налить новую. Повторить процедуру три-четыре раза, пока вода не станет сравнительно чистой. Затем осушить или замочить дал в соответствии с рецептом.

Самый простой способ отварить расщепленный дал – это положить его в широкую толстостенную кастрюлю с указанным в рецепте объемом воды, добавить топленое или сливочное масло, свежий имбирь и щепоть куркумы. Время от времени помешивая, довести воду до кипения. Затем убавить огонь, закрыть кастрюлю плотно прилегающей крышкой и варить на слабом огне, пока дал не станет совсем мягким, на что потребуется от 45 мин до полутора часов. Время варки будет различным в зависимости от жесткости воды, сорта дала и срока его хранения: старый дал варится примерно вдвое дольше, чем дал нового урожая. Какой консистенции получится дал, жидкий он будет или густой, зависит от количества воды. Маленькие цельные зерна мунг-дала варятся около 45 мин.

Жидкие супы из расщепленного дала быстрее всего варятся в скороварке (см. табл.) под давлением: небольшое количество дала разваривается в скороварке за 20–25 мин, а цельный турецкий горошек размягчается за 30–40 мин. Пюре или соус из дала лучше готовить в кастрюле, поскольку в скороварке зерна будут прилипать ко дну и набиваться в клапан для пара.

Инструкция по приготовлению дала в скороварке

Тип дала	Время замачивания	Пропорция дала* и воды	Время приготовления** в скороварке
Цельный турецкий горошек	8 ч или ночь	1:3,5	30–40 мин
Цельный мунг- и урад-дал	5 ч или ночь	1:3	20–25 мин
Расщепленный мунг- и урад-дал	То же	1:6 (для супа)	20–25 мин
Расщепленный горох и чана-дал	5 ч	1:6,5 (для супа)	25–30 мин
<p>* Дал отмеряется до замачивания.</p> <p>** Время приготовления дала зависит от жесткости воды. Если вода слишком жесткая, процесс варки замедляется, а потому во время варки ни в коем случае нельзя добавлять соль.</p>			

Пряности и приправы

Как уже указывалось выше, индийская кухня немыслима без пряностей, особенно без их смесей (масала), в частности таких, как *карри*, *гарам-масала* и др. Блюда, в состав которых входят пряности, часто имеют в своем названии приставку «масала». Например, чай с различными специями и пряностями (от кардамона до гвоздики) называется *масала-чай*. Если *досу* – тонкий блин из рисовой муки с добавлением муки чечевицы или муки из манной крупы, который выпекают на раскаленной чугунной поверхности, заполнить острой картофельной начинкой, тогда он будет называться **масала-доса**, то есть доса с пряностями.

Карри завоевало всемирное признание, совершив сначала путешествие из Индии в Азию и другие страны, а затем было завезено англичанами из своих индийских колоний в Европу, Америку и

Австралию. Англичанам же приписывается и изобретение карри в качестве сухой смеси, ароматизирующей блюда. В самой Индии словом «карри» называют всего лишь маленький листик, который наряду с другими свежетолченными специями входит в состав смеси, именуемой карри. В настоящее время карри является самой распространенной смесью пряностей во всем мире и широко применяется не только в Индии, но и в домашней кухне и в пищевой промышленности подавляющего большинства стран.

Порошки карри имеют различный состав как по числу входящих в них пряностей, так и по их соотношению между собой. В состав карри обычно входят от 7 до 24 компонентов. Однако непременной составной частью карри является лист карри и порошок корней куркумы. Наряду с куркумой, составляющей от 20 до 30 % любой смеси карри, наиболее важными и постоянными компонентами карри являются кориандр (от 20 до 50 % карри), а также фенугрек (от 5 до 10 %) и красный перец, чаще всего кайенский (от 1 до 6 %). Таким образом, для получения карри любого состава надо иметь в первую очередь эти четыре пряности: кориандр, куркуму, фенугрек и красный перец. Остальные компоненты (черный перец, душистый перец, имбирь, корица, гвоздика, чеснок, мускатный орех и др.) придают этой смеси различные оттенки аромата.

Смесь карри составлена в соответствии с традиционной медицинской системой Аюрведа и способствует поддержанию в равновесии всех функций организма. Карри, как видно из представленных ниже рецептов блюд, добавляют во все блюда – закуски, супы, горячие соусы, бутерброды, кетчупы, гарниры, салаты, пиццы, блюда из риса, овощей, выпечные изделия. Все блюда, приготовленные с карри, приобретают непревзойденный новый вкус.

Гарам-масала – основа основ индийской кухни – горячая (а лучше сказать, разогревающая) приправа. Эта, такая же творческая, как и карри, композиция представляет собой смесь обжаренных на сковороде и размолотых специй. Причем каждый повар подбирает сочетание специй по своему вкусу и фантазии. Неповторимое произведение гарам-масала может включать в свой состав до 12 различных специй, в том числе черный перец, корицу, гвоздику, кориандр, кумин (зиру), кардамон, перец чили, семена фенхеля, мускатный орех и др. Назначение гарам-масалы – придавать ощущение

тепла обонятельным и вкусовым рецепторам; как мы говорим, согреть душу. Гарам-масала добавляют в блюда в самом конце приготовления или непосредственно перед подачей на стол.

Несмотря на то что количество пряностей и приправ и их сочетаемость варьируются не только от региона к региону, но и от деревни к деревне, некоторые приемы приготовления пищи едины и используются повсеместно. Так, например, начинают готовить с того, что в кипящее масло добавляют семена индийского тмина или горчицы и ложку порошка куркумы, придающего еде солнечно-желтоватый оттенок, а готовое блюдо щедро посыпают свежей кинзой. Как указывает И. Глушкова, длительно проживавшая в Индии, индийцы очень любят кинзу и другие травы, но совершенно не выносят укроп и, улавливая его запах, тут же зажимают носы.

Примерное меню завтраков, обедов и ужинов

Как уже неоднократно указывалось, в индуизме каждый прием пищи представляет собой священный ритуал подношения прасада Божеству с последующим вкушением его верующими. В соответствии с индуистской традицией рекомендуется плотный завтрак, еще более плотный обед и легкий ужин, а по праздничным дням – изысканный пир.

Завтрак

Типичный завтрак включает в себя блюдо из риса или бобовых, овощи, досу (тонкий блин), небольшое количество йогурта и ломтик свежего имбиря. К завтраку обычно подают травяной или имбирный чай.

Жареные помидоры с сыром

Блины из пшеничной муки грубого помола

Турецкий горошек с пряностями

Сладкий напиток из йогурта

Обед

Традиционный обед состоит из риса, дала, чапати^[18] и овощей. Его можно дополнить салатом, острой сладкой приправой (чатни), сладостями и напитком.^[19] Летом к обеду можно подать также немного йогурта. Перечень блюд может быть следующим:

Белый рис

Томатный суп

Чапати

Стручковая фасоль под соусом

Томатное чатни или салат из шпината с йогуртом

Фрукты, жаренные в тесте

Соленый напиток из йогурта

Ужин

На ужин подаются овощи и легкий хлеб, с которым хорошо сочетаются закуски, чатни, сладости и напиток. Перед сном не рекомендуется есть много злаков или бобовых, иначе желудку придется работать всю ночь. Согласно Аюрведе, на ночь ни в коем случае нельзя есть цитрусовые, йогурт и вообще любую кислую пищу. Идеальным ужином является стакан горячего молока со специями или с чайной ложкой топленого масла. Для более плотного ужина может подойти следующее меню.

Голубцы с орехами и паниром

Пури^[20]

Рис с овощами

Морковный пудинг

Анисовое молоко с изюмом и фисташками

В праздничные дни количество блюд на каждый прием пищи увеличивается до 10–11 и более, например – рис с овощами или орехами, тушеные овощи, жареные овощи, острая закуска, чатни, пури, раита (салат), один-два вида сладостей, напиток и кхир (сладкий рис). Рекомендуется в будние дни питаться скромной пищей, а в воскресенье устраивать «пиры любви» и приглашать на них гостей.

В Индии, где нет таких столовых приборов, как на Западе, пищу обычно подают в *катори* – маленьких чашках из нержавеющей стали, серебра или латуни, ставя их на *тхали* – круглые подносы с высокими краями из тех же металлов. Рис, хлеб и другую сухую пищу кладут прямо на тхали. Овощи, чатни (острые сладкие приправы), дал, йогурт и другие жидкие или полужидкие блюда подают в катори. Если нет тхали и катори, можно использовать обычные тарелки и чашки. Нередко приборами служат чапати. Все блюда подаются одновременно, их можно есть в любой последовательности.

Традиционно в Индии принимают пищу сидя на полу, используя вместо сиденья коврик, циновку или подушку, а тхали ставят перед собой на низкий столик. В соответствии с ведическими традициями, во время приема пищи полностью исключено употребление алкогольных напитков. Вкус прасада способствует пробуждению души и очищению чувств, тогда как любые опьяняющие и одурманивающие вещества оказывают прямо противоположное воздействие. Лучше всего во время обеда пить простую воду или один из напитков, некоторые рецепты которых приведены ниже. По ведическим обычаям, после приема пищи не пьют ни чая, ни кофе. Вместо этого принято жевать семена аниса или фенхеля с семенами кардамона – это освежает рот и способствует пищеварению.

Во время еды совсем не обязательно пользоваться столовыми приборами. Индийцы обычно едят правой рукой (левая рука предназначена для того, чтобы мыть тело, а правая – для того, чтобы кормить его). Согласно Аюрведе, дотрагиваясь до пищи руками, мы подключаем к процессу пищеварения чувство осязания.

Блюда индуистской кухни

Чавал (белый рис)

Существует много способов приготовления белого риса. Ниже приведены два из них.

350 г белого риса высокого качества с длинными зернами, 825 мл воды, 2 ч. ложки соли, 1–2 ст. ложки гхи или

сливочного масла.

Паровой рис. Этот способ приготовления риса самый распространенный в Индии: рис впитывает в себя не только воду, но и все пряности, добавленные к нему. Для этого рецепта необходима кастрюля с плотно прилегающей крышкой, чтобы пар не выходил из нее. Если крышка закрывается неплотно, рис не проварится. Промыть рис и замочить его на 15 мин, затем откинуть на дуршлаг или сито. Налить в двухлитровую кастрюлю воду, положить соль и довести до кипения. В другой кастрюле разогреть топленое или сливочное масло на среднем огне и поджарить осушенный рис, периодически помешивая его, чтобы каждое зернышко риса пропиталось маслом. Когда зерна станут прозрачными, высыпать рис в кипящую воду, увеличить огонь и дать воде снова закипеть. При сильном кипении помешать рис в течение минуты, чтобы разбить комки и плотно закрыть крышкой. Уменьшить огонь до минимума и варить 15–20 мин (в зависимости от сорта риса), пока рис не впитает в себя всю воду и не станет мягким и рассыпчатым. Для придания особого аромата рису можно добавить в него немного лимонного сока, или щепотку куркумы, или несколько семян кумина (зиры), или зеленый острый перец, очищенный от семян, или кусочек свежего имбиря. Добавив же в него чайную ложку куркумы, размешанной в столовой ложке растопленного гхи, можно получить рис желтого цвета.

Запеченный рис. Вначале рис варят до полуготовности, затем запекают в печи (в духовке). Это самый долгий способ приготовления риса, но он требует меньше внимания и позволяет избежать разваривания риса.

Разогреть духовку до 150 °С. Пока она разогревается, довести до кипения 2,3 л воды с солью и добавить в нее рис. Быстро довести до кипения и варить на сильном огне 4–6 мин. Откинуть рис на дуршлаг, дать стечь воде, а затем переложить в посуду для запекания, положив сверху несколько кусочков масла. Можно сбрызнуть молоком. Закрывать блюдо алюминиевой фольгой, завернув ее так, чтобы она пропускала как можно меньше пара, – рис должен вариться в собственном пару. Поставить блюдо в духовку и запекать в течение 20 мин. Если рис готов, зерна должны набухнуть, размягчиться и легко отделяться друг от друга.

Нарьял чавал (рис с кокосовым орехом)

350 г риса с длинными или средними зернами хорошего качества, 825 мл воды, 200 г сахара, 1/2 ч. ложки молотых семян кардамона, 150 г тертого, слегка обжаренного кокосового ореха, 50 г обжаренных фисташек или орехов кешью, 50 г изюма, 1 ст. ложка сливочного масла.

Замочить рис в воде на 1 ч, затем осушить его. В кастрюле среднего размера вскипятить воду с сахаром и кардамоном. Бросить в кипящую воду рис и довести до кипения. Через 2–3 мин убавить огонь до минимума, плотно закрыть крышкой и варить 10 мин. Затем, приоткрыв крышку, быстро добавить остальные компоненты. Варить до готовности еще 10 мин. После этого снять крышку и оставить рис доходить на медленном огне еще 2–3 мин, чтобы испарилась лишняя влага. Осторожно размешать рис. Блюдо можно подавать к завтраку или обеду на керамическом блюде с блинами масала-доса или атта-доса (рецепты блинов см. ниже).

Матар пулао (рис с зеленым горошком и сыром)

Рисовые блюда под общим названием пулао (пловы) очень красивы и аппетитны на вид благодаря различным добавкам, так как в них иногда входит не менее дюжины различных продуктов.

350 г высококачественного риса с длинными зернами, 200 г прессованного панира, топленое или растительное масло для обжаривания панира, 1 ч. ложка куркумы, 3 1/2 ч. ложки соли, 2 ст. ложки гхи, 950 мл холодной воды, 6 растолченных стручков кардамона, 6 бутончиков гвоздики, 100 г зеленого горошка, обваренного кипятком, 1 ст. ложка сливочного масла.

Промыть рис в холодной воде, замочить на 15 мин и дать воде стечь. Нарезать панир на кубики по 2,5 см и обжарить их на среднем огне, пока не подрумянятся. Растворить куркуму и 2 ч. л. соли в чашке

с теплой водой или сывороткой и положить туда для пропитки кубики панира. Добавить оставшуюся соль в воду для риса. Нагреть гхи в кастрюле на среднем огне и жарить в нем стручки кардамона и гвоздику не дольше 1 мин. Добавить рис и горошек, размешивать еще несколько минут. Затем влить соленую воду в рис и быстро довести до кипения. Один раз помешать, уменьшить огонь и варить 20 мин под крышкой, не размешивая. Снять крышку и дать избытку воды испариться (2–3 мин). Добавить осушенные кубики панира и несколько кусочков сливочного масла. Перед подачей на стол осторожно размешать вилкой.

Сабджи пулао (рис с овощами)

350 г риса, 100 г зеленого горошка, 100 г стручковой фасоли, нарезанной, 100 г соцветий цветной капусты, 100 г моркови, нарезанной ломтиками, 2 ст. ложки топленого или сливочного масла, 1 стручок свежего острого перца, нарезанный, 1/2 ч. ложки натертого свежего имбиря, 1/2 ч. ложки куркумы, 950 мл воды, 2 1/2 ч. ложки соли, 3 помидора, нарезанных на мелкие кусочки, 2 лавровых листа, 2 лимона, нарезанных ломтиками.

Прежде всего завернуть в небольшой кусочек ткани, сделав из него подобие чайного пакетика, следующие специи: 6 бутончиков гвоздики; 2 палочки корицы, раскрошенные; 1 ч. ложку семян кумина; 1/2 ч. ложки молотых семян кардамона; 1/4 ч. ложки асафетиды.

Вымыть овощи и нарезать их. Промыть рис, вымочить его 15 мин и дать воде стечь. Нагреть масло в кастрюле среднего размера и поджарить в нем перец, натертый имбирь и куркуму. Добавить в масло овощи, кроме помидоров, и жарить еще 4–5 мин. Положить рис и перемешать. Затем добавить соленую воду, помидоры и лавровый лист. Снова помешать и довести до кипения. Подвесить в кастрюле мешочек со специями, закрыть ее крышкой и варить рис на медленном огне, пока он не впитает всю воду. Вынуть мешочек с пряностями и отжать его над рисом. Переложить рис в предварительно нагретую тарелку и перед подачей к столу украсить ломтиками лимона.

Чанна насала (турецкий горошек с пряностями)

250 г турецкого горошка, промытого и перебранного, 1 1/2 ч. ложки соли, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка натертого свежего имбиря, 1/4 ч. ложки асафетиды, 1/2 ч. ложки молотого черного перца.

Замочить горошек на ночь. Объем воды должен вдвое превышать объем горошка. Слить воду, поместить горошек в кастрюлю среднего размера и добавить столько воды, чтобы над ним был слой воды толщиной около 7–8 см. Добавить 1/2 ч. ложки соли и довести до кипения. Снимать пену по мере ее появления. Закрыть крышкой и варить на медленном огне около часа, пока горошек не станет таким мягким, что его можно будет раздавить пальцами. Затем откинуть его на дуршлаг и выложить в миску. Добавить к горошку сок лимона, 1 ч. ложку соли и специи. Перед подачей хорошо перемешать.

Чанна райта (жареный турецкий горошек в йогурте)

175 г турецкого горошка, 1 1/2 ч. ложки соли, 4 ч. ложки топленого масла, 1 ч. ложка гарам-масалы или молотого кориандра, 1/4 ч. ложки асафетиды, 150 мл йогурта, 1/4 ч. ложки молотого черного перца.

Замочить горошек на ночь. Объем воды должен вдвое превышать объем горошка. Осушить и поместить в кастрюлю среднего размера. Налить воды с таким расчетом, чтобы над горошком был слой воды 7–8 см толщиной. Добавить 1/2 ч. ложки соли и варить 10 мин, снимая пену. Закрыть крышку и уменьшить огонь. Варить горошек до тех пор, пока он не станет мягким. Время от времени надо проверять, достаточно ли в кастрюле воды. Если вся вода испарится, горошек может подгореть. Когда горошек будет готов, слить воду. Нагреть топленое или растительное масло в кастрюле на среднем огне. Добавить гарам-масалу и асафетиду и быстро перемешать. Затем сразу же добавить отваренный горошек и жарить его 8–10 мин, постоянно мешая ложкой. Когда он покроется коричневыми пятнышками, снять

кастрюлю с огня, немного остудить, добавить йогурт и перемешать. Приправить перцем и солью. Подавать горячим.

Чанна райта – очень вкусное блюдо, которое хорошо подавать на завтрак. Благодаря йогурту, добавляемому в конце, горошек получается как бы залитым густым соусом.

Мили-джули сабджи ка суп (овощной суп-пюре)

3 ст. ложки гхи, 2 лавровых листа, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1/4 ч. ложки порошка асафетиды, 1 1/2 ч. ложки куркумы, 670 г разных овощей, нарезанных кубиками, 1,4 л воды, 3 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки черного молотого перца, 470 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки белой муки.

Нагреть топленое масло в кастрюле с толстым дном. Поджаривать лавровый лист, кориандр, асафетиду и куркуму в течение нескольких секунд, затем положить нарезанные овощи. Помешивая, обжаривать их 4–5 мин, пока они не подрумянятся. Затем добавить воду и перец. Накрыть крышкой и варить на среднем огне, периодически помешивая, пока овощи не станут мягкими и нежными, сделать из них пюре с помощью электромиксера, предварительно удалив лавровые листья. Пока овощи варятся, нагреть в маленькой кастрюле на среднем огне масло. Обжарить в нем муку, постоянно помешивая, до золотисто-коричневого цвета (1–2 мин). Влить горячее молоко и быстро мешать смесь в течение 2 мин, пока соус не загустеет. Добавить его в суп, размешать и довести до кипения.

Таматар ка суп (томатный суп)

2 кг крепких красных помидоров, 6 ст. ложек гхи или растительного масла, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1/4 ч. ложки асафетиды, 4 ст. ложки нарубленных листьев свежего кориандра, 1/2 ст. ложки сахара, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки молотого черного перца, 1/4 ч. ложки молотого

красного (кайенского) перца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки белой муки, 430 мл молока, 1 ст. ложка лимонного сока.

Вымыть помидоры и нарезать каждый на 8 долек, сделать из них пюре в электромиксере. Пропустить полученную массу через дуршлаг, чтобы отделить кожицу. При отсутствии электромиксера сначала сбланшировать помидоры, а затем протереть их через дуршлаг или сито. Нагреть топленое или растительное масло в кастрюле с толстым дном и обжарить кориандр и асафетиду в течение нескольких секунд, затем добавить томатное пюре. Уменьшить огонь и варить 20–25 мин. Добавить нарубленный кориандр, сахар, соль, черный и кайенский перец. В другой кастрюле нагреть сливочное масло и, помешивая, поджарить муку на медленном огне до золотисто-коричневого цвета. После этого медленно влить в нее молоко и продолжать варить (помешивая все время, чтобы не образовалось комков), пока соус не загустеет. Когда соус будет готов, влить его в томатное пюре и добавить лимонный сок. Подавать горячим.

Пури (лепешки, жаренные во фритюре)

250 г муки грубого помола, 100 г пшеничной муки тонкого помола, 1/2 ч. ложки соли, 1 ст. ложка сливочного масла или гхи, 180 мл теплой воды, гхи или растительное масло для обжаривания во фритюре.

Просеять муку и соль в миску для замешивания и втереть в нее столовую ложку масла. Медленно добавить воду, перемешивая, пока вся мука не склеится. Смазать руки гхи и месить тесто 5–8 мин, пока оно не станет однородным и упругим. В кастрюле нагреть гхи или растительное масло на среднем огне. Капнуть несколько капель этого масла на поверхность, на которой будет раскатываться тесто (ни в коем случае не пользоваться мукой – она горит и портит гхи), сделать из теста 16 шариков и раскатать их на тонкие лепешки (2–3 мм толщиной). Когда гхи начнет дымиться, уменьшить огонь и положить пури в масло. Пури на секунду утонет, затем с шипением поднимется

на поверхность. Сразу же мягко и быстро погрузить его в масло обратной стороной шумовки, пока оно не вздуется, как мячик. Затем поджарить пури с другой стороны в течение нескольких секунд и положить на ребро в дуршлаг, чтобы масло стекало. Так же по очереди приготовить остальные пури. Хорошие пури должны быть равномерного бледно-золотистого цвета. Подавать пури надо горячими с любым блюдом или как закуску, намазав их яблочным соусом, медом, джемом или свежим сыром.

Маттхи (индийские крекеры)

300 г просеянной муки грубого помола или пшеничной муки тонкого помола, 2 ст. ложки семян тмина, кунжута, 1 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки соды, 2 ст. ложки гхи или сливочного масла, гхи или растительное масло для обжаривания во фритюре, 180 мл воды.

Смешать муку, семена тмина, соль и соду в большой миске. Втереть в муку гхи или сливочное масло. Добавить столько воды, чтобы получилось достаточно крутое тесто. Месить его не менее 5 мин, пока оно не станет однородным и эластичным. Затем отставить его на несколько минут. Заполнить глубокую чугунную сковороду на две трети гхи или растительным маслом и поставить на средний огонь. Пока гхи нагревается, раскатать тесто в виде большого квадрата толщиной 1 см. Острым ножом нарезать его на ромбы или прямоугольники длиной 5 см. Осторожно опустить половину из них в горячее гхи. Огонь должен быть отрегулирован так, чтобы крекеры за 4–5 мин стали золотисто-коричневыми с обеих сторон. Вынуть крекеры шумовкой и переложить в дуршлаг, чтобы масло стекло. Таким же образом обжарить остальные крекеры. Их можно подавать и с супом, и в качестве закуски, во время завтрака или обеда.

Масала-доса (блины с картофельной начинкой)

180 г белого риса с короткими зернами, 100 г урад-дала, перебранного и промытого (за неимением урад-дала можно использовать чечевицу), 2 нарубленных стручка свежего острого красного перца, 1/2 ч. ложки сахара, 2 1/2 ч. ложки соли, 10 картофелин среднего размера, гхи или растительное масло для смазывания сковороды, 4 ст. ложки тертого кокосового ореха, 4 ст. ложки гхи, 2 ч. ложки семян кумина, 2 ч. ложки семян горчицы, 1 1/2 ч. ложки куркумы, 2 ч. ложки кориандра, 2 ст. ложки сливочного масла.

Замочить рис и дал на ночь в отдельных мисках. Промыть и осушить их, затем перемолоть по отдельности в электромиксере, добавив немного воды, чтобы получилась однородная полужидкая паста. Смешать получившиеся пасты в большой миске, положить туда один нарубленный перец, сахар и 1/2 ч. ложки соли, перемешать, накрыть миску крышкой и поставить в теплое место на 1–2 ч или, если возможно, на ночь. Смазать сковороду 1/2 ч. ложки гхи или растительного масла и поставить ее на средний огонь. Взбить тесто венчиком – оно должно быть достаточно жидким. Капнуть несколько капель воды на сковороду. Если капли прыгают и разбрызгиваются, сковорода готова. Налить 4 ст. ложки теста на сковороду и тыльной стороной ложки равномерно распределить его по дну сковороды круговыми движениями, начиная от центра. При этом должен получиться тонкий блин доса диаметром 20 см. (Искусство изготовления блинов доса заключается в умении повара распределить тесто до того, как оно начнет затвердевать.) Жарить 2–3 мин, пока блин не станет золотисто-коричневым. Затем перевернуть. Вторую сторону нужно печь в два раза меньше по времени, и она не должна быть такой же поджаристой, как первая. Продолжать печь досы, пока тесто не кончится, смазывая сковороду только тогда, когда блины начинают прилипать к ней. Сложить их стопкой на тарелку, чтобы они оставались теплыми и влажными, пока готовится начинка. Сварить картофель, очистить и хорошо размять вилкой или картофелемялкой. Растереть в ступке кокосовый орех, остаток нарубленного перца и имбирь, добавив несколько капель воды, чтобы получилась густая паста. В кастрюле среднего размера подогреть гхи или растительное масло и, помешивая, поджарить в нем семена кумина и горчицы. Когда

семена горчицы начнут трещать, добавить пасту из кокосового ореха и пряностей. Через минуту всыпать туда куркуму, затем положить картофель, нарубленный кориандр и остаток соли. Жарить, помешивая, 5 мин, затем отставить. Разделить начинку на порции по количеству дос. Положить по одной порции в центр каждого досы в линию и сложить досу пополам. Смазать сковороду маслом и поджарить обе стороны каждого досы. Масала-доса с самбаром и салатом из свежих помидоров – традиционное блюдо Южной Индии.

Эти тонкие, хрустящие блины, начиненные пряным картофелем – популярная закуска в Южной Индии. Их лучше есть свежими и горячими, поэтому подавать их к столу надо сразу после приготовления. Перед подачей на стол блины посыпают нарубленными листьями кориандра и в качестве приправы к ним подают кокосовое чатни.

Атта-доса (блины из пшеничной муки грубого помола)

250 г пшеничной муки грубого помола, 1 стручок свежего острого перца, мелко нарезанный, 2 ст. ложки нарубленных листьев кориандра, 1 ч. ложка соли, 480 мл теплой воды.

Смешать все сухие компоненты в большой миске. Медленно добавляя воду, смешать ее с мукой, пока не получится однородное жидкое тесто для блинов. Покрыть миску тканью и оставить в покое на полчаса или более. Снова взбить тесто и готовить блины доса, как указано в предыдущем рецепте. Если брать около 4 ст. ложек теста для каждого блина, то получится 15 блинов. Подавать блины атта-доса надо горячими с чатни из кокосового ореха или йогуртом.

Таматар панир ма лай (жареные помидоры с сыром)

450 г панира, 6 средних помидоров, 3 ст. ложки гхи или растительного масла, 2 ч. ложки семян кумина, 1 ч. ложка куркумы, 2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки молотого черного

перца, 1/2 чашки (150 мл) сметаны, 2 ст. ложки нарубленных листьев кориандра или петрушки.

Завернутый в марлю панир промыть под струей холодной воды в течение одной минуты и отжать. Пока панир еще влажный, разломать его на крупные кусочки (по 2,5 см). Вымыть помидоры и разрезать их на 8 долек. Нагреть гхи или растительное масло в толстодонной кастрюле среднего размера, насыпать семена кумина и, как только они потемнеют (примерно через 30 с), добавить помидоры. Осторожно переворачивать их, пока они слегка не зарумянятся. Добавьте кусочки сыра. Приправить это куркумой, солью и перцем, и поджаривать, осторожно помешивая, в течение 2–3 мин, стараясь не разломать кусочки панира и помидоров. Перед тем как снять кастрюлю с огня, залить ее содержимое сметаной. Подавать горячим, украсив кориандром или петрушкой.

Матар алу таркари (тушеные овощи с сыром)

2 ст. ложки гхи или растительного масла, 6 бутончиков гвоздики, 2 палочки корицы длиной 7,5 см, 1/2 ч. ложки молотых семян кардамона, 3 лавровых листа, 6 картофелин, очищенных и нарезанных кубиками, 450 г зеленого горошка, 1 ч. ложка куркумы, 420 мл воды, 6 средних помидоров, нарезанных на четвертинки, 1 ч. ложка натертого свежего имбиря, 1/4 ч. ложки натертого свежего мускатного ореха, 1/2 ч. ложки сахара, 2 ч. ложки соли, 150 мл сметаны, 1 ст. ложка нарубленных листьев кориандра или петрушки, 100 г миндаля, слегка обжаренного, 220 г панира, нарезанного кубиками и обжаренного во фритюре.

Поставить большую кастрюлю с маслом на средний огонь. Когда масло начнет дымиться, бросить туда гвоздику, палочку корицы, размолотый кардамон и лавровый лист. Помешивая, обжарить 30 с, затем положить картофель. Жарить 5 мин, время от времени помешивая, пока картофель не поджарится до светло-коричневого цвета. Добавить горошек и куркуму. Один раз размешать, налить воды,

закрыть крышкой и варить 10 мин. Затем положить помидоры, имбирь, мускатный орех, сахар и соль. Размешать и варить с закрытой крышкой еще 5 мин. Добавить сметану, кориандр или петрушку, миндаль и кубики панира. Перед подачей на стол вынуть цельные пряности.

Бандгобхи кофта (голубцы с орехами и паниром)

2 ст. ложки гхи для жарки, 1 палочка корицы длиной 5 см, 5 бутончиков гвоздики, 1 ч. ложка молотого кумина (зиры), 900 г помидоров, бланшированных, очищенных от кожицы и размятых, 4 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка куркумы, 3 1/2 ч. ложки соли, 100 г нутовой муки или муки из обычного гороха, щепотка молотого черного перца, 1 маленький кочан молодой капусты, 2 ст. ложки гхи, 50 г миндаля или кешью, измельченных, 1 ч. ложка натертого свежего имбиря, 2 стручка сушеного острого перца, раскрошенных, 350 г панира, отжатого и мелко нарезанного, 3 ст. ложки мелко нарубленных листьев свежего кориандра или 1 ч. ложка молотого кориандра, 1/2 ч. ложки молотого сладкого красного перца (паприки).

В небольшой кастрюльке нагреть гхи и, помешивая, поджарить в ней корицу, гвоздику, молотый кумин и асафетиду (30–45 с). Добавить томатное пюре и варить на слабом огне 30 мин, чтобы получился однородный соус. Затем всыпать изюм и добавить лимонный сок, куркуму и 2 ч. ложки соли. Вынуть корицу и гвоздику и снять кастрюлю с огня. Смешать в миске нутовую муку со щепоткой соли и щепоткой перца. Добавить такое количество воды, чтобы получилось жидкое тесто, как для блинов. Накрыть миску полотенцем и отставить. Удалить кочерыжку, не разрезая кочана капусты, и снять поврежденные наружные листья. Вымыть кочан и припустить его в кипящей подсоленной воде. Через 8–10 мин осторожно вынуть кочан и промыть холодной водой. Подрезать его у основания и снять 6–8 листьев, стараясь не повредить их. Взять небольшой нож и с каждого листа срезать утолщенные части, стараясь не прорезать лист насквозь.

Это сделает листья более гибкими. Осушить их бумажной салфеткой и отложить. Нагреть вторую порцию гхи в маленькой кастрюле и поджарить измельченные орехи, натертый имбирь и стручковый перец. Положить туда же панир и нарубленные листья кориандра, паприку и остаток соли. Держать на среднем огне, постоянно помешивая, пока все компоненты как следует не перемешаются. Затем разложить листья капусты и поместить столовую ложку этой начинки в центр каждого листа. Сложить края листа и скатать его наподобие рулета. Окунуть рулеты в приготовленное тесто и обжаривать их 4–5 мин в горячем топленом или растительном масле до золотисто-коричневого цвета. Положить фаршированные капустные листья на блюдо и полить подогретым томатным соусом. Вместо обжаривания их можно запечь. Тогда тесто не понадобится. Положить рулеты в кастрюлю швами вниз. Полить их томатным соусом, поставить кастрюлю в духовку и запечь при 150 °C 15–20 мин.

Гаджар халава (морковный пудинг)

900 г свежей моркови, 150 г масла, 500 мл молока, 150 г сахара, 3 ст. ложки изюма, 3 ст. ложки миндаля, нарезанного пластинками и слегка обжаренного, 1/2 ч. ложки молотого кардамона.

Вымыть, почистить и натереть на мелкой металлической терке морковь. Растопить масло в кастрюле и положить туда натертую морковь. Жарить ее без крышки на среднем огне около 10 мин, часто помешивая, чтобы она не подгорала. Добавить молоко, сахар, изюм и миндаль. Варить халаву еще 20–30 мин, пока она не загустеет и не превратится в однородную массу. Положить халаву на сервировочное блюдо. Когда она немного остынет, сформовать ее в круглый пласт толщиной 2,5 см. Посыпать молотым кардамоном. Охладить 30 мин. Затем нарезать на куски и подавать как десерт.

Гаджар халава очень популярна в Северной Индии. Чтобы халава получилась хорошей, важно, чтобы морковь была правильно натерта: «стружки» моркови должны быть очень тонкими и как можно более длинными. Эту халаву можно делать и без молока. В этом случае

добавляют немного больше масла и держат ее на огне, пока она не приобретет консистенцию мармелада.

Кхир сеवьян (сливочный вермишелевый пудинг)

1,4 л цельного молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 6 бутончиков гвоздики, 1 ч. ложка молотого кардамона, 125 г мелкой вермишели, 100 г сахара, 1 ст. ложка толченых фисташек, 1 ст. ложка толченого миндаля, 425 мл жирных сливок, 1 ч. ложка розовой воды.

Вскипятить молоко и оставить кипеть на медленном огне. В другой кастрюле растопить масло и быстро поджарить в нем гвоздику и половину молотого кардамона. Добавить вермишель. Помешивая, обжарить ее до светло-коричневого цвета. Влить в кастрюлю молоко и кипятить на среднем огне 5 мин, часто помешивая. Добавить сахар и орехи. Уменьшить огонь и варить 15 мин, помешивая каждые несколько минут, чтобы вермишель не пригорела, пока пудинг слегка не загустеет, при охлаждении кхир севьян загустеет еще больше. Снять кастрюлю с огня. Влить сливки, добавить розовую воду. Перелить кхир севьян в посуду для сервировки, сверху посыпать оставшимся молотым кардамоном. Подавать горячим или холодным.

Кулфи (индийское мороженое)

2 ст. ложки рисовой муки, 2,3 л молока, 125 г сахара, 4 ст. ложки толченых фисташек, 1 ст. ложка розовой воды, 1/2 ч. ложки молотого кардамона.

Смешать рисовую муку и 4 ст. ложки молока в миске. Вскипятить остальное молоко и держать на огне 45 мин, периодически помешивая, пока его объем не уменьшится на одну треть. Влить в него рисовое тесто, добавить толченые фисташки и сахар. Варить еще 10 мин, затем снять с огня. Добавить в кулфи розовую воду и молотый кардамон. Охладить до комнатной температуры, затем разлить кулфи по формам

и поставить в морозильную камеру. Каждые 20–30 мин надо помешивать, разбивая образующиеся кристаллы. Когда мороженое окончательно загустеет, оставить его замораживаться. Подавать отдельными порциями на маленьких охлажденных тарелочках. В кулфи можно добавлять цикорий, ваниль, пюре из ягод, толченый фундук или кешью.

Тхандай (анисовое молоко с изюмом и фисташками)

100 г изюма, 2 ст. ложки семян аниса, 425 мл воды, 35 г фисташек, 600 мл цельного молока, 1/2 ч. ложки молотых семян кардамона, 4 ст. ложки меда или 5 ст. ложек сахара.

Залить изюм теплой водой и вымачивать его в течение 10 мин. В кастрюле вскипятить воду с семенами аниса, уменьшить огонь и кипятить 10 мин. Размолоть фисташки, осушенный изюм, измельченный кардамон в миксере, добавить молоко и взбить смесь 2 мин. Профильтровать анисовую воду и добавить к ней мед. Затем влить ее в молочную смесь, хорошо размешать и охладить. Подавать каждый стакан тхандая с веточкой мяты.

Этот напиток можно приготовить и без молока. В этом случае вместо молока берется вода. Приготовленный на воде напиток отличается более резким вкусом, так как молоко смягчает вкус пряностей.

Митхи ласси (сладкий напиток из йогурта)

Митхи ласси – это индийский молочный коктейль. Его часто подают во время праздничных угощений. Он легко готовится и пользуется неизменным успехом у гостей. Чтобы напиток получился лучше, прежде чем добавить сахар или мед к другим компонентам, надо растворить его в небольшом количестве теплой воды.

950 мл йогурта, 700 мл холодной воды, 6 ст. ложек сахара или 5 ст. ложек меда, 2 ч. ложки розовой воды, 1/4 ч.

ложки молотых семян кардамона, измельченный лед (по желанию).

Смешать все компоненты и взбить их при помощи венчика или миксера до появления пены. Подавать напиток охлажденным, добавив лед или остудив его в холодильнике. Вместо розовой воды и кардамона можно добавить 3 ст. ложки лимонного сока, 3 ст. ложки ароматизированного сиропа или 50 г пюре из вишен, клубники, зрелых бананов или спелого манго.

Глава 10

Пищевые обряды и традиции в джайнизме и сикхизме

Наряду с индуизмом на территории Индии имеются также еще две религии, выросшие на почве индуизма и во многом ему близкие – это джайнизм и сикхизм.

Джайнизм

Джайнизм, как и индуизм, относится к числу национальных религий Индии. Однако, в отличие от последнего, ортодоксального, то есть опирающегося на ведийский канон, джайнизм – неортодоксальное учение. Он отрицает непогрешимую святость и авторитетность Вед, существование Бога Творца, претензии брахманов на господствующее положение и сословно-кастовое деление общества, придавая первостепенное значение ненасилию – ахимсе, отшельничеству и монашеской жизни как условию высшей праведности. Эти черты роднят его с буддизмом, однако, в отличие от него, джайнизм утверждает, что не всякая жизнь есть зло и страдание – таковой является лишь дурная жизнь. В противовес брахманизму (индуизму) джайнизм признает возможность спасения души для каждого человека.

В современной Индии джайнизм представлен небольшой, но влиятельной религиозной общиной, насчитывающей около 5 миллионов приверженцев в Индии, а также успешно растущими сообществами из иммигрантов в Северной Америке, Западной Европе, на Дальнем Востоке, в Австралии и других частях мира. Роль джайнов в жизни Индии весьма заметна: им принадлежат ключевые позиции в экономике (джайны занимаются в основном торгово-ростовщической деятельностью).

Санскритское название религии джайна-дхарма («учение победителей») происходит от термина «джина» – победитель, то есть тот, кто победил свою карму и вышел из круговорота жизней и смертей. Основателем джайнизма считается Вардхамана, биография которого во многом сходна с жизнеописанием Будды. Вардхамана родился примерно в 599 г. до н. э. и был сыном вождя. Его юность, так же как и Будды, протекала в царском доме и не была омрачена никакими тяготами. Он получил приличествующее царевичу образование, в положенное время женился, у него родилась дочь. В 30-летнем возрасте, после смерти родителей, Вардхамана покинул родительский кров, стал отшельником, и 12 лет бродил он по Индии нищим и обнаженным странником-аскетом, занимаясь медитацией и участвуя в диспутах. По истечении 12-летнего срока Вардхамана обрел

высшее знание и стал «победителем» – Джиной. Свое земное существование он окончил на 72-м году жизни примерно в 527 г. до н. э.

В первые века новой эры джайны активно переселялись на юг, в Декан, и религия стала интенсивно распространяться в Южной Индии. Переселение послужило толчком для раскола, разделившего общину на две секты. Переселенцы на юг требовали соблюдения обета наготы, установленного основателем Джиной. В противоположность им члены северной общины носили белые одежды. Первые стали называться *дигамбары* («одетые пространством», то есть нагие), а вторые – *шветамбары* («одетые в белое»). В I в. н. э. раскол утвердился окончательно. Деление на две секты сохранилось до наших дней, причем каждая из двух сект имеет подсекты. Однако разногласия между сектами затрагивают лишь частные вопросы теории и практики, но не касаются основ вероучения. С XIII в. южноиндийский джайнизм стал клониться к упадку, и к концу XVI в. джайнская община на юге заметно ослабела.

В связи с тем, что джайнизм возник и сформировался в том же историко-культурном поле, что и индуизм, буддизм и сикхизм, он имеет много общих с ними черт, характеристик, идей и понятий (карма, сансара, дхарма, нирвана и т. д.). Уничтожение кармы может быть достигнуто через подвижничество и строгую дисциплину. Она сводится к соблюдению основных обетов: ненасилия, то есть ненанесения вреда всем живым существам (ахимса), правдивости (сатья), неприсвоения чужого (астея), целомудрия (брахмачарья), а также отказа от собственности и воздержанности от суетных привязанностей (апариграха).

Обеты в джайнизме понимаются буквально и строго. Поэтому джайнам не разрешалось заниматься сельским хозяйством, так как оно было сопряжено с уничтожением растений и убийством насекомых и мелких животных в почве. Им предписывалась строгая вегетарианская диета: джайны все вегетарианцы, в отличие от индуистов. Воду для питья надлежало процеживать, у рта носить повязку, чтобы сохранить жизнь мелким существам, живущим в воде и воздухе. Джайны носили с собой специальные метелки, сметая с дороги муравьев и других насекомых или червяков. Джайнам строго запрещается передвигаться или что-то делать ночью, так как в темноте можно случайно нанести

вред живому существу. Джайны не могут носить вещей, сделанных из кожи; из шерсти можно, так как, чтобы получить шерсть, животное не нужно убивать. Аскет-дигамбар никогда не ест досыта, часто проводит несколько дней, полностью воздерживаясь от пищи. Это бывает тогда, когда он выполняет какие-либо условия, которые сам себе и ставит, но о них никому не рассказывает. Когда же испытание окончится, то он примет пищу, если ему предложат, но не коснется ее руками. Аскета должны кормить, как младенца, другие люди. Его не интересуют вкусовые качества пищи, а заботит лишь одно – не попало ли в тарелку какое-нибудь насекомое.

Подобные строгие аскетические ограничения и составили основу джайнской этики. Джайнские монахи должны были неукоснительно следовать суровым предписаниям устава. Для мирян, входивших в джайнскую общину, правила были менее жесткими, но и полное освобождение для них было недоступно. Такая крайне аскетичная практика была одной из причин слабого распространения этой религии в первые века ее существования.

Основу культовой практики джайнов составляет почитание тиртханкаров (24 джайнских святых-пророков, последним из которых и был основатель джайнизма). Значительное место в джайнской ритуалистике занимают паломничества и связанные с ними посты и праздники. Многие из них совпадают с общеиндийскими. Чтобы дальше продвинуться в борьбе с кармами, миряне совершают паломничества, занимаются медитацией, соблюдают дважды в месяц посты и должны публично исповедоваться хотя бы в сезон дождей. Идеальным завершением жизни джайнского мирянина считалась смерть во время поста.

Таким образом, обрядовая жизнь джайнов-мирян в своих основных частях повторяет индуистский жизненный цикл. Джайнские общины встроились в индуистскую социальную структуру, образовав в ней особые касты. Однако следует отметить, что если в индуизме общими чертами всякого рода праздников и юбилеев являются возбуждение, энтузиазм, радость и самые разнообразные развлечения, то для джайнских праздников характерны отречение, различные аскезы, в том числе посты, изучение писаний, пение священных гимнов и т. п. Во время джайнских праздников даже миряне, по мере своих сил и возможностей освобождаются от своих дел ради того,

чтобы окунуться в атмосферу аскезы, представляющей собой основу джайнской религии.

Так, например, в самый важный из джайнских праздников, **Парьюшан Махапарва**, все джайны, как молодые, так и старые, проводят *восьмидневный пост*. На восьмой день Парьюшаны верующие выполняют самватсари пратикраману (ежегодное покаяние в грехах), просят прощения у всех, кому они могли причинить какой-либо вред, оставляют все претензии и обиды. Во время праздника **Навпад Оли** проводится *девятидневный пост*, во время которого пища принимается один раз в день в одном месте. При этом она должна быть безвкусной и приготовленной без приправ. Запрещается употребление молока, творога, топленого и растительного масла, зеленых и свежих (то есть «живых») овощей. Монахи обычно постятся более строго, чем миряне, принимая лишь один вид пищи, например чечевицу. Кулинария джайнов отличается самой строгой вегетарианской кухней в мире. Пища джайна состоит в основном из чечевицы, овощей, фруктов, зерновых и орехов. Хлеб обычный они не едят, так как он изготавливается с использованием дрожжей, являющихся живыми микроорганизмами. Поэтому нельзя также употреблять в пищу молочные и кисломолочные продукты, в том числе и сыр. Джайны не притрагиваются к меду, потому что он собран из сот. Употребление корнеплодов (картофель, морковь, редис и др.) полностью запрещается ортодоксальным джайнизмом по двум причинам: во-первых, все овощи, растущие в земле, представляют собой самые настоящие хранилища бесчисленных живых существ, а во-вторых, сбор подземных овощей неизбежно ведет к уничтожению всего растения: разрешено есть только то, что растет выше земли. Запрещены также опасные для здоровья продукты, в том числе алкоголь. И еще одно ограничение: ужин джайна должен быть завершен до захода солнца.

На всемирном сайте джайнистов^[21] приведены 44 растительных продукта, не рекомендуемых для джайнов, часть из которых, не являющихся экзотикой, мы приводим ниже. И если для джайнов-мирян список этих продуктов является рекомендательным, то джайны-монахи и монахини должны обязательно исключать все эти продукты из рациона питания: *баклажаны, баньяна семена, горчичные семена и горох нельзя есть с йогуртом, грибы, включая микроскопические*

(дрожжи), зеленая куркума, кактус, картофель, многосеменные овощи, морковь, мука из индийского гороха, неизвестные фрукты, типала (дерево будды) семена, пророщенные зерновые и бобовые, редька, ростки бамбука, уксус, флокса семена, чалит раса (несвежие и дурнопахнущие продукты), чеснок, шпинат, ямс (сладкий картофель).

В настоящее время у джайнов, ведущих мирской образ жизни, блюда из картофеля, наравне с чечевицей, являются одними из самых распространенных блюд. Однако в святой месяц и во время поста ни картофель, ни морковь, ни другие корнеплоды есть нельзя.

Завтрак джайна, сытный и обильный, обычно состоит из роти (лепешки из воды и муки со специями, жаренные в растительном масле), супа-пюре из чечевицы, овощей и напитков. В еду добавляется много специй, сухих и свежих трав (кориандр, черный и красный перец, имбирь, кинза, карри, листья горчицы и др.). Кухня джайнов отличается чрезвычайным разнообразием растительных блюд. Так, предлагаются десятки блюд из одной только чечевицы, от супа и каши, до жаркого, припущенного с рисом. Блюд же из картофеля еще больше.

В современной джайнистской кулинарии рекомендуется широко использовать сою и различные продукты из нее, в том числе соевое молоко, соевый творог, получаемый створаживанием лимонным соком, соевый йогурт, соевый без яиц майонез, соевое мороженое и др. Наряду с соевым молоком, в частности для выпечки, можно использовать миндальное и рисовое молоко. Вместо животного желатина применяют желатин из бурых водорослей или агар-агара. Последний известен также и под торговой маркой «Ко-Джел» (Ko-Jel) (сокращение от «Кошерного желатина»). Как видно из представленных ниже рецептов джайнской кухни, современные джайны-миряне широко используют молоко и молочные продукты (сгущенное молоко, сливочное и топленое масло, йогурт и др.), что сближает их в решении этого вопроса с индуизмом.

Рецепты джайнской кухни

Кукуруза с овощами

4 свежих початка кукурузы, 250 г гороха, 100 г помидоров, 1/2 стакана тертого кокоса, 1/2 стакана листьев кориандра, 50 г сладкого перца, 1 стакан воды, 1 ч. ложка пасты перца чили (зеленого), 2 ст. ложки муки турецкого гороха, 1/2 стакана простого йогурта, 50 г мелкомолотого арахиса, 1/2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка сахара.

Кукурузные початки сварить в подсоленной воде, после чего снять зерна. Горох сварить. Помидоры варить в течение 5 мин, после чего удалить кожуру и нарезать на мелкие кусочки. Перец нарезать на тонкие длинные полоски. В кастрюле разогреть масло, добавить мелкомолотый арахис и нарезанные помидоры и варить на слабом огне в течение 5 мин при перемешивании. Добавить стакан воды и нарезанный сладкий перец. В горячую кастрюлю влить йогурт, высыпать муку турецкого гороха и перемешать. Затем добавить перечную пасту, соль, сахар, кукурузные зерна, горох и арахисовый соус и держать на огне до загустевания при перемешивании. Подавать с лимонным соком, тертым кокосом и листьями кориандра.

Лепешки роти

На 16 шт.: 1 чашка (150 г) простой белой муки, 1 чашка (160 г) непросеянной простой муки, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка молотого кориандра, 1/2 ч. ложки молотой куркумы, 2 ч. ложки семян зиры (кумина), 1 ст. ложка растительного масла, 180 мл воды (примерно), 90 г топленого масла (примерно).

Тесто можно сделать за день до приготовления лепешек и хранить в холодильнике, завернув в пленку. Просеять муку и молотые специи в большую миску. Сделать в середине углубление, всыпать целые семена и достаточное количество воды, чтобы замесить мягкое тесто. Переложить тесто на стол, посыпанный мукой, и месить около 10 мин. Завернуть в пленку и поставить в холодильник на 30 мин. Разделить тесто на 16 частей, раскатать каждую порцию в круг диаметром 16 см.

Сильно нагреть сковороду, добавить 1 ч. ложку топленого масла, быстро наклонить сковороду, чтобы масло покрыло все дно. Положить 1 лепешку в сковороду, готовить около 1 мин, пока лепешка слегка не поднимется и не появятся пузыри. Перевернуть, обжарить с другой стороны. Повторить то же самое с оставшимися лепешками. Когда сковорода начнет подгорать, а несколько лепешек уже будут готовы, протереть сковороду бумажным полотенцем.

Банан-бургер

500 г спелых бананов, 150 г гороха, 6 кусочков пшеничного хлеба, 3 огурца, 3 помидора, 1 ч. ложка пасты перца чили (зеленого), 1 ч. ложка порошка красного перца, 1 чашка кориандрового соуса, 1/2 ч. ложки лимонного сока, 2 ч. ложки сахара, соль и томатный соус по вкусу.

Бананы и горох сварить в скороварке и растолочь до однородной консистенции. Перемешать и добавить пасту и порошок красного перца, лимонный сок, сахар и соль. Полученную смесь разделить на равные части, сделать котлеты (плоские лепешки) и тщательно обжарить в масле. Помидоры и огурцы нарезать плоскими ломтиками и вместе с банано-гороховыми котлетами положить между ломтиками хлеба и запекать в духовке в течение 5 мин. Подавать в теплом виде с томатным или кориандровым соусом.

Банановая халва

12 спелых бананов, 200 г сыра, 200 г сахара, 5–6 ч. ложек молотого кардамона, 4 ст. ложки топленого масла, 5 миндальных орехов, 3 фисташки.

Бананы очистить и истолочь до однородной консистенции. Выложить на сковороду и перемешать с тертым сыром и сахаром. Готовить на медленном огне до того момента, пока смесь не приобретет коричневый оттенок, затем добавить топленое масло и,

постоянно перемешивая, держать на медленном огне еще 5 мин, после чего добавить кардамон. Затем намазать тарелку маслом и выложить на нее полученную халву. В декоративных целях рассыпать по поверхности кусочки миндаля и фисташек. Охладить и нарезать на кусочки.

Кекс с сухофруктами

Для теста: 130 г любой муки, 2 ч. ложки пекарского порошка, 1/2 ст. ложки соды, 1/2 банки сгущенного молока, 1/4 стакана карамельного сахара, 30 г сухофруктов, по 5 г орехов кешью, грецких орехов, красной смородины, изюма, 60 г сливочного масла, 70 мл воды, 1 ч. ложка фруктового или ягодного сиропа (варенья).

Для миндальной пасты: 1–2 ст. ложки молотого миндаля, 3 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сахарной глазури, 1 капля миндального эстракта.

Смешать муку, соду и пекарский порошок. Масло растопить в кастрюле и вбивать в течение 5 мин. Перемешать его с мукой, добавляя ее небольшими порциями; при необходимости добавить немного воды. Затем добавить молотые грецкие орехи, орехи кешью, изюм, смородину и фруктовую кожуру. Далее добавить фруктовый сироп и взбивать ложкой в течение 10–15 мин. Если тесто не падает с ложки, добавить немного воды. Тесто выложить на противень, смазанный маслом, и запекать в духовке в течение часа при температуре 150 °С. Затем остудить, покрыть миндальной пастой и украсить глазурью.

СИКХИЗМ

Сикхизм (от «сикх» – «последователь, ученик») – религия, основанная в начале XVI в. в штате Пенджаб (северо-западная часть Индийского субконтинента) духовным учителем Нанак, который много путешествовал, добирался даже до мусульманской Мекки. Конец жизни гуру Нанак провел в Картапуре. Здесь и начала складываться сикхская община. Обязательными для ее членов были утренние и вечерние собрания, на которых произносились проповеди, пелись гимны и читались религиозные стихи. Устраивался также «стол гуру» – общая трапеза, за которой собирались все желающие вне зависимости от касты, возраста, пола и религиозной принадлежности. Позже этот ритуал стал для сикхов одним из важнейших. Он и сейчас не утратил своего первостепенного значения. Во время правления второго гуру, Ангада (1539–1552), стали устраиваться бесплатные столовые – лангары, где могли беспрепятственно получать еду члены разных каст. С тех пор лангары являются неотъемлемой частью сикхских гурдвар (храмов). Так, в настоящее время при каждом сикхском храме есть трапезная либо отдельное здание столовой, как в Золотом храме, где верующие могут получить бесплатное питание.

По данным переписи 2001 года, сикхизм исповедует 1,9 % населения Индии; 21 млн сикхов постоянно проживают в стране, и еще 2 млн находятся за ее пределами. Сикхов легко отличить от последователей других индийских религий – они не стригут бороды и волосы, ходят в разноцветных тюрбанах.

Сикхизм – самостоятельная религия, возникшая в среде индуизма и ислама, но не похожая на другие религии. Сикхи верят в единого Бога Творца, который рассматривается с двух сторон – как *Ниргун* (Абсолют) и как *Саргун* (персональный Бог внутри каждого из людей). Никакие другие божества, демоны, духи, согласно религии сикхов, не достойны поклонения. Сикхи считают «неверными» все представления о рае и аде, воздаянии и грехах, карме и новых перерождениях. Учения о воздаяниях в следующей жизни, требованиях покаяния, очищениях от грехов, постах, целомудрии и «благих деяниях» – все это с точки зрения сикхизма попытка одних

смертных манипулировать другими. Посты и обязательства не имеют значения. После смерти душа человека не переходит никуда – просто растворяется в Природе и возвращается к Творцу. Но не исчезает, а сохраняется, как все сущее. Поэтому посты и какая-либо обрядовая кулинария в сикхизме отсутствуют. От мусульман сикхи получили свой воинствующий фанатизм и понятие о священной войне (мусульманский газават), совершенно чуждое индийскому мировоззрению.

Каждый сикх проходит процедуру Амрит (аналог христианского крещения). Сикхизм могут принять любые люди независимо от национальности, пола и происхождения. Сикхи обязаны сохранять при себе пять предметов (пять К) – кеш (*Kesha*) (нетронутые волосы, спрятанные под чалму (*Keski*), *Kangsha* – гребень, поддерживающий волосы, *Kara* – стальной браслет, *Kachla* – нижнее белье, *Kirpan* – меч или кинжал, спрятанный под одеждой. Это правило обязательно. Меч не должен употребляться для утверждения своей власти, угроз или насилия над другими.

Сикхов особенно много среди военнослужащих и спортсменов. В армии Индии сикхи занимают 20 % всех должностей, составляя при этом менее 2 % населения страны. Они также отличные земледельцы, хорошие инженеры и программисты, и удачливые бизнесмены.

Сикхи неоднородны и разделены на несколько сект, отличающихся образом жизни и питания. Исламское влияние сказалось на сикхизме тем, что большинство направлений сикхизма не придерживается принципа ахимсы, а отсюда и вегетарианства. Особенно это относится к воинственным *Ниханчи*, которые ходят в ярких желто-синих одеждах, на их тюрбанах красуются чакры – орудия убийства, которыми их обладатели мастерски владеют. Единственный культ, взятый основоположниками сикхизма из индуистских ритуалов и поддерживаемый всеми сикхами, – это почитание коровы. Сикхи Ниханчи также не убивают коров и не употребляют в пищу говядины. В мясоедении сикхов есть одна особенность. У них под запретом поедание мяса животных, убитых не с одного удара, то есть кровопусканием, которое практикуют мусульмане. Очевидно, это одно из следствий отрицания сикхами традиций мусульман, сложившееся исторически: они часто вели

вооруженную борьбу против мусульманских завоевателей и правителей.

Вместе с тем индуистское окружение не могло не сказаться на питании сикхов, многие из которых являются лактовегетарианцами; есть и строгие вегетарианцы. Так, строгими вегетарианцами являются члены секты **Намдхари** и **Движения Золотого Храма Йоги Бхаяна**.^[22] Члены секты Намдхари ходят в белых одеждах; они самые невоинственные среди своих единоверцев. У современных сикхов существует также секта **Нирмала**, религиозные воззрения которой ближе всего к официальному индуизму, а также секта **Удаси**, проповедующая аскетизм, отрешенность от мирских дел.

Сикхское учение и Священное Писание сформулировал Гуру Нанак и последующие девять сикхских Учителей. Писание пользуется наивысшим духовным авторитетом и определяет пути и законы всего Учения. Священным Писанием сикхов является книга «Ади Грантх» («Грантх-сахиб»), которую дополняет Сикхский катехизис. И хотя сикхи отвергли институт священнослужителей, необходимость в совершении аскез и сложных ритуалов, у них есть певчие и чтецы священной книги «Ади Грантх», составленной из гимнов во славу Бога, авторами которых были 10 изначальных гуру. Кроме того, службу может проводить всякий, кто обладает хорошей репутацией в сообществе сикхов. Последний гуру объявил, что после его смерти роль вечного гуру перейдет к этой священной книге.

Несмотря на то что сикхи не придают особого значения обрядам и церемониям, они считают их важными для объединения людей между собой и сплочения их друг с другом, для изучения традиции и писания, для помощи себе и другим в развитии в себе любви. Собирающиеся в гурудварах (храмах)^[23] сикхи обычно расходятся после того, как каждый верующий получит свою долю *Кара прасада* (род пирожного, освященного именем гуру), который представляет собой смесь сахара, муки или крупы и масла. Кара прасад раздается также верующим и на главных праздниках сикхов, таких как **Байсаки** (День рождения хальсы или сикхский Новый год), празднуемый обычно в апреле, и некоторых других. К одному из основных праздников относится также и **Гурпураб**, который представляет собой целую серию празднеств, связанных с рождением или уходом всех десяти гуру сикхов.

В обобщенном виде кодекс поведения сикхов и правила устройства сикхской общины (хальсы) описаны около 300 лет назад в книге Премсумараг («Путь любви»). Член хальсы должен верить только в Единого Бога и не признавать никаких иных богов и никаких учителей, кроме десяти сикхских гуру. Ему не следует поститься, совершать паломничества к святым местам, верить в предписания астрологов. Отношение к другим религиям должно быть терпимым при ясном осознании превосходства сикхизма как единственной истинной веры. Сикх не должен жить подаяниями и не должен находиться у кого-либо в услужении. Запрещается мелочная торговля в лавке. Лучшим занятием называется совершение крупных торговых сделок. На втором месте стоят земледелие и ремесло. Заработанное рекомендуется разделить на пять частей: первая – от 1/40 до 1/10 отдается гуру, вторая родителям, третья общине, четвертая тратится на собственные нужды, которые конкретизируются как одежда, еда и благоволия; пятую часть следует сохранить на «черный день»...

Подробно описывается распорядок дня сикха. Он должен вставать до рассвета, справив большую нужду, вымыть руки... справив малую нужду, три раза вымыть руки («намылив» глиной), потом вымыть ноги ниже колен. Затем следует почистить зубы, прополоскать рот, совершить омовение и тщательно вымыть волосы. При омовении использовать 7 гарви (около 50 л) воды. После омовения предписывается читать молитвы из «Ади Грантха». Есть следует, когда рассветет. Утром – лепешки (роти) и похлебку из бобовых (дал). Днем – опять дал, рис, мясо, фрукты и овощи. Роти второй раз есть не следует. Есть надо только тогда, когда хочется, завершать трапезу немного голодным. Не следует есть часто и в неурочное время. Сикх не должен есть в одиночестве. Если это происходит, у него должно быть немного еды для первого гостя, будь то сикх, хинду или мусульманин. Предпочтительно есть мясо животного, убитого одним ударом, однако если такое мясо недоступно, можно есть и мясо животных, убитых по исламскому обычаю. В доме должно быть специальное место для еды, возле дома – небольшой сад, фонтан, туалет, конюшня.

Со времени создания «Премсумарг» кодекс поведения сикха много раз менялся. Многие наставления, связанные с организацией быта, сейчас мало кому известны и неприменимы, другие могли бы

стать объектом критики современной сикхской общины (например, такие, как допустимость браков с мусульманами, рекомендация женщинам закрывать лицо или разрешение есть мясо животных, убитых по мусульманскому обычаю).

Современные сикхи придерживаются правил («Рахит марьяда»), установленных в 1936 г. Комитетом по управлению гурдварами – высшей религиозной организацией сикхов, находящейся в Амритсаре. «Рахит марьяда» дает определение сикха, рекомендации по устройству общины и сикхского храма (гурдвары), описывает обряды жизненного цикла. Строгость соблюдения правил поведения, предписанных «Рахит марьяда», зависит от многих факторов: профессии, уровня образования, семейных традиций, возраста, кастовой принадлежности. В то же время молодое поколение сикхов, так же как и других религий, по мнению одной из индийских газет, все меньше придерживаются религиозных традиций предков.

Глава 11

Пищевые обряды и традиции в буддизме

Буддизм – одна из древнейших мировых религий, возникшая в Индии более 2500 лет назад. Религия получила название от имени, а также от почетного звания ее основателя – Будды, означающего «просветленный». По преданиям, Будда жил с 624 по 544 г. до н. э.

Важнейшим источником раннего буддизма являются сочинения, которые были записаны в конце I в. до н. э. и известны под названием «Типитака» («Три корзины»). Эти сочинения признаны каноном буддизма, они состоят из трех частей, в которых: 1) представлены проповеди и изречения Будды; 2) систематизированы фундаментальные положения раннего буддизма; 3) изложены правила поведения монахов. Помимо «Типитаки», существует обширнейшая буддистская литература на языках народов, исповедующих буддизм.

Во время жизни Будды самой влиятельной религией Древней Индии был брахманизм. Его культовая практика состояла из жертвоприношений многочисленным богам и сложных ритуалов, сопровождающих практически любое событие. Общество делилось на сословия (касты), высшей из которых были брахманы – жрецы.

Буддизм, отвергнув касты и жертвоприношения, сумел доступно объяснить непонятную цель существования человека. Буддизм предписывал поклонение мысли, а не идолам, учил любви ко всему живому, отрицал обрядовость и утверждал, что сознательные действия во имя личного совершенствования нужнее человеку, чем древние ритуалы.

Религия была нова, сильна, активна, привлекательна. Ее проповедники расхаживали по всей стране и доказывали, что каждый может достичь просветления. Волны буддизма захлестнули Индию на несколько столетий. Индуизму пришлось потесниться, но не уйти с исторической арены, благо буддизм и не требовал его искоренения. Буддизм говорил «не надо», но не говорил «нельзя». Брахманы и касты жили своей жизнью, буддисты – своей. Буддизм то поглощал местные

религиозные культы, то мирно сосуществовал и даже вступал в симбиоз с ними, но никогда активно не противоборствовал им в силу своей веротерпимости.

Важнейшим для буддистов является понятие дхармы – оно олицетворяет учение Будды, высшую истину, которую он открыл всем существам. «Дхарма» буквально означает «опора», «то, что поддерживает». В буддизме слово «дхарма» означает моральную добродетель, прежде всего – это моральные и духовные качества Будды, которым верующие должны подражать.

Основу вероучения буддизма составляют «Четыре благородные истины»:

1. Жизнь – это изначальное страдание, которое является следствием как прошлой кармы («карма» буквально означает «действие, возмездие»), так и действий в пределах данного существования. В буддизме страданием называют не просто физические и душевные тяготы, но любое состояние, не приносящее полной удовлетворенности. Поскольку любое житейское счастье имеет конец и тенденцию перехода в свою противоположность, то оно также рассматривается как страдание.

2. Причина страданий заключается в страстном желании или привязанности к неправильным вещам или к правильным вещам неправильным образом. Основная проблема человека – в неверной расстановке ценностей, придании вещам или людям значения, которому они не могут соответствовать.

3. Освободиться от страданий можно, лишь избавившись от желаний. Полное прекращение страданий достигается прерыванием цепи перерождений (кармы) и достижением нирваны – высшего состояния духа человека, освободившегося от земных привязанностей и желаний. Будда описывает нирвану следующим образом: «Это место, где нет ни земли, ни воды, ни огня, ни воздуха. Это безграничное пространство, где нет ничего, не этот мир и не другой. У нее нет основания, нет продолжения, нет остановки. Это – конец страдания».

4. Четвертая истина одновременно является «Благородным восьмеричным путем» – способом решения этой задачи. Она составляет нравственную основу буддизма. «Благородный восьмеричный путь» представляет собой:

- праведное знание – признание истинности «четырех благородных истин»;
- праведное мышление – стремление ума к миролюбию, отказ от чувственных желаний, ненависти и злобы;
- праведную речь – умную, правдивую, направленную на примирение;
- праведное действие – все, что входит в общечеловеческое понятие морального поведения;
- праведное занятие – зарабатывать себе на жизнь, не принося вреда другим;
- праведное усилие – подавление злых и поощрение добрых порывов души;
- праведное внимание – тщательное обдумывание слов, поступков, эмоций, действие не по желанию, а по необходимости;
- праведное самообладание – концентрация моральных сил на освобождении от всего, что тянет назад.

Путь этот весьма труден, однако и он не обязательно приводит прямоком в нирвану. Это лишь начало длительного процесса перерождения и улучшения души. Прямой путь в нирвану открыт только монахам.

«Четыре благородные истины» во многом напоминают принципы лечения: история болезни, диагноз, признание возможности выздоровления, рецепт лечения. Неслучайно Будду сравнивают с врачом, который занят не общими рассуждениями, а практическим излечением людей от духовных страданий. Буддизм учит, что сущность человека под влиянием его поступков постоянно меняется. Поступая плохо, он пожинает болезни, бедность, унижения. Поступая хорошо – вкушает радость и умиротворенность. Сумма всех поступков и помыслов во всех предыдущих перерождениях, что лишь приблизительно можно охарактеризовать словом «судьба», – это сила, которая определяет конкретный вид перерождения и называется кармой. Отличие буддизма от других религий заключается в том, что судьба человека зависит только от собственных усилий и от неустанной сознательной работы над собой.

Социальная роль буддизма определяется идеей равенства людей в страдании и в праве на спасение. Еще при жизни человек мог добровольно встать на праведный путь, вступив в монашескую

общину, что означает отказ от семьи, собственности, приобщение к миру строгих правил и запретов (253 запрета), среди которых абсолютно обязателен такой: «Я обязуюсь отказаться от чревоугодия и не есть чаще, чем это положено».

В отличие от монахов, мирянам давались простые этические правила «Панча Шила» (Пять заповедей), которые сводятся к следующим «Я обязуюсь»: 1) не причинять вред живым существам (не убивать); 2) ничего не брать у других, если мне не дают добровольно (не воровать); 3) воздерживаться от блуда; 4) воздерживаться ото лжи; 5) воздерживаться от опьяняющих и возбуждающих веществ, чтобы не терять контроль над собой. Эти правила содержат в себе минимум необходимых предписаний относительно того, как человек должен вести себя, и служат противоядием от заблуждений и последующих страданий.

Выделим особое понимание роли Будды в религии: он не считается Богом, ни даже посредником между Богом и людьми, ему не отводится роль спасителя, а он лишь показывает путь к спасению. Все это делает буддизм особенной религией, которую парадоксально иногда называют атеистической религией. Однако в некоторых последующих направлениях буддизма он видоизменился, например в тибетском буддизме – ламаизме (см. ниже).

Следует учитывать, что буддизм был и остается религией, принимающей разные формы в зависимости от того, где он распространяется. Так, китайский буддизм – религия, которая говорит с верующими на языке китайской культуры и национальных представлений о самых важных ценностях жизни. Японский буддизм – это синтез буддистских идей, древней японской религии синто, а также японской культуры. Такая способность буддизма выделяет его среди других мировых религий. Но именно способность приспосабливаться позволила буддизму вобрать в себя огромное количество местных верований, культов, народных обрядов, культур, идеологий, литературных и художественных традиций на всем географическом пространстве, находившемся под его влиянием на протяжении веков.

Буддизм определил образ жизни и мысли миллионов людей, попавших в сферу его влияния. Большинство приверженцев буддизма живут сейчас в 15 странах Азии, но фактически буддизм продолжает осваивать новые пространства, подтверждая свой статус мировой

религии. Он расширил свою географию – его последователей можно встретить в странах Северной и Южной Америки, Европы, Африки в Австралии, в нетрадиционных для него регионах России. В мире проживает примерно 800 млн приверженцев буддизма, в том числе в России 1,5–2 млн.

Со временем буддизм раскололся на два главных направления. Первое из них – **тхеравада** – «Путь старших», прежнее название – *хинаяна* («малая колесница», «узкий путь к спасению»). Эта так называемая южная ветвь буддизма стоит на позициях максимального сохранения учения Будды и неуклонного следования этому учению. Буддизм толка тхеравады распространился в Шри-Ланке (бывший Цейлон), Таиланде, Лаосе, Камбодже, Мьянме (бывшая Бирма).

Второе направление буддизма – **махаяна** («большая колесница», широкий путь спасения). Эта так называемая северная ветвь буддизма распространилась в Китае, Японии, Вьетнаме, Непале, а позже в виде ламаизма – в Монголии, Тибете, Бурятии, Туве, Калмыкии. Махаяна довольно далеко ушла от раннего буддизма. Основные отличия махаяны от тхеравады:

- Будда для махаянистов в большей степени Бог, чем учитель мудрости;
- достичь состояния Будды может каждый человек, но помочь ему должны Бодхисаттвы. Это существа (люди), уже достигшие совершенства, но оставшиеся среди людей, чтобы их спасти. Это «полубудды», «потенциальные Будды»;
- в нирвану могут войти не только монахи, но и миряне;
- в махаяне возникли мифы, напоминающие учение о рае и аде, что для раннего буддизма совершенно не свойственно;
- община монахов (сангха) превратилась в махаяне в церковную организацию со множеством обрядов и могущественным духовенством.

Махаяна, в свою очередь, является колыбелью многих других направлений буддизма, среди которых ваджраяна (тибетский буддизм, ламаизм), дзен-буддизм и др.

В какой мере характер питания разных народов, исповедующих буддизм, отражают две его основные ветви – тхераваду и махаяну? Для ответа на этот вопрос выбрано в качестве примеров: 1) питание основного населения Шри-Ланки, где особенно сильны традиции

тхеравады, а также население Таиланда, которое на 90 % относится к буддистам тхеравады, ставшей государственной религией; 2) питание основного населения Тибета, где распространен ламаизм (направление махаяны), тем более что он характерен для исповедующих буддизм народов России; 3) питание в Японии монашеской общины дзен-буддизма (махаяны) и во многом вытекающего из него медико-философского направления – дзен-макробиотики.

Буддистские праздники, обряды и посты

Первыми последователями Будды были аскеты, которые небольшими группами собирались в уединенных местах на период дождей и, пережидая этот период, образовывали нечто вроде микрообщины. Вступавшие в общину обычно отказывались от всякой собственности. Они обривали голову, облачались в лохмотья, преимущественно желтого цвета, и носили при себе лишь самое необходимое – кружку для сбора подаяний, миску для воды, бритву, посох. Есть они имели право лишь до полудня, причем только вегетарианскую пищу, а затем до зари следующего дня нельзя было брать в рот ни крошки.

Аскеты предавались благочестивым размышлениям и беседам, практиковались в искусстве сосредоточения и самосозерцания (медитации), совершенствовали правила поведения и теории своего учения. Близ мест их обитания умерших аскетов обычно и хоронили. Впоследствии в честь деятелей раннего буддизма на местах их захоронения буддисты-миряне возводили надмогильные сооружения, ступы (куполообразные склепы с замурованным входом). Вокруг этих ступ сооружались различные строения. Так возникали монастыри и складывался устав монастырской жизни со своими обрядами.

Буддистская традиция знает множество разнообразных праздников и церемоний, поскольку буддистское учение на протяжении веков проникало в разные страны и культуры. Тем не менее для всех них центральной была фигура Будды, его учение. Различия заключаются в том, как именно проводят обряды и праздники, потому что каждая культура привносит в них собственный стиль и для каждой характерен свой календарь. Поэтому характер питания в дни праздников и церемоний (продуктовый набор, кулинарная обработка, обрядовые блюда и др.) очень сильно отличаются в разных странах и фактически не имеют объединяющей пищевой специфичности.

Вместе с тем обрядовая сторона буддизма многообразна, в его многочисленных школах и направлениях акцент делается на

различных элементах буддистского культа: молитве, массовых церемониях, приношениях в храм, практике медитации.

Буддистские праздники отмечаются по лунному календарю. Так, в феврале—марте в странах Восточной и Центральной Азии, в марте—апреле в странах Южной и Юго-Восточной Азии отмечается **Новый год**, который не является собственно буддистским, но в праздновании которого активное участие принимают буддистские монахи. Во время празднования сооружаются горки, символизирующие центр мироздания, согласно буддистской традиции, окропляются водой фигуры Будды.

В апреле—мае во всех буддистских монастырях и храмах празднуется тройной праздник: **рождения Будды, его пробуждения и погружения в нирвану**. В храмах читаются молитвы, устраиваются праздники, шествия, делаются подарки и подношения членам общины (сангхи).

Под разными названиями в буддистских странах отмечается **День поминовения усопших**. В храмах служат молебны, прихожане приводят в порядок могилы, выставляют приношения Буддам и другим богам, кормят нищих.

Во многих странах отмечается **обряд вступления в сангху** (июнь—июль), связанный с началом сезона дождей. В июне—июле также отмечается **праздник прихода на землю Майтреи** (Будды Грядущего мирового порядка).

С середины октября до середины ноября празднуется **окончание дождливого сезона**, отмечается **нисхождение Будды с небес из царства Индры**, где он, согласно буддистским легендам, читал проповеди богам и своей матери, которая также пребывает в этом царстве. В храмах проводятся специальные церемонии, в некоторых монастырях статуи Будды снимаются с пьедесталов и проносятся по улицам.

В регионах распространения буддизма тибетского толка (Тибет, Монголия, Бурятия, Калмыкия, Тува) празднуется **день рождения Цзонхавы**, основателя школы буддизма, популярной в этих регионах.

Существует еще значительное количество праздников и обрядов, которые отмечаются в разных буддистских странах и имеют в каждой стране традиционный оттенок.

Например, в Китае буддистскую окраску приобрел праздник поминовения усопших. Этот буддистский праздник наложился на древнюю традицию общения с умершими, которых живые издавна воспринимали как хранителей и защитников плодородия, берегущих в земле семена жизни. Во всем Китае каждая семья символически «встречала» предков, приносила им в дар чай, фрукты, лапшу и обязательно тыкву или дыню. Полагалось также приводить в порядок могилы и сжигать бумажные деньги и предметы домашнего обихода, предназначенные умершим. Считалось, что магическая сила огня переправит их в потусторонний мир, где они превратятся в настоящие и будут там служить предкам. Выставленные у ворот храмов жертвоприношения освящали монахи, которые в дни праздника ходили по улицам, били в гонги, распевали и читали священные буддистские тексты. По окончании молебнов они бросали в толпу пирожки и фрукты, которые с особым усердием ловили женщины: они верили, что, поймав такой пирожок и съев его, на следующий год они смогут родить сына.

В Японии древний обычай почитания душ предков также был включен в буддистскую обрядность после VI в. н. э., когда буддизм проник в эту страну. Со временем этот праздник, называемый Бон, стал одним из самых популярных праздников японцев. Он всегда проходил весело и шумно, так как, по поверьям, в эти дни каждую семью посещали души семи поколений усопших и все семьи магически воссоединялись. Японцы в дни праздника расстилали перед буддистским алтарем небольшую циновку и клали на нее поминальные таблички с именами умерших. Для душ умерших также ставили специальную еду. Обычно готовили те кушанья, которые любили покойные. В последний день праздника готовили поминальные клеточки, которые должны были поддерживать силы духов перед их возвращением в загробный мир.

К циклу весенних обрядов относится **праздник Омовения Будды**, который в разных районах Китая отмечают в 8-й день второго лунного месяца. В этот день, почитавшийся китайскими буддистами как День рождения Будды, монахи в монастырях и набожные буддисты у себя в доме омывали статуи будд подслащенной водой и посыпали их цветами. Благочестивые люди покупали разных водяных тварей и выпускали их в воду, совершая угодный Будде обряд «освобождения

живности». В Южном Китае некоторые семьи отмечали этот праздник приготовлением каши из риса, смешанного с кунжутным семенем, различными видами сушеных фруктов и орехами – миндалем, арахисом и др. Такую кашу в народе называли «рисом Будды Амитофо».

День рождения Будды – один из немногих праздников, устраиваемых при буддистских храмах по всей Японии 8 апреля, частично утратил свое религиозное значение и стал развлекательным днем для детей – главных действующих лиц церемонии. Центральный обряд праздника заключается в том, что дети поливают статую Будды из маленького ковшика сладким чаем. Чай готовится из лепестков растущего в горных районах кустарника из семейства гортензий. Листья замачивают в горячей воде, а затем высушивают. Чай дают прихожанам для укрепления их веры и здоровья. Существует поверье, что если прикоснуться пальцами, смоченными в таком чае, к статуэтке Будды в том месте, где у тебя болит, то наступит исцеление. По этой же причине родители приводили в этот день в храмы больных детей с надеждой на помощь Будды. Интересно, что до появления сахара в стране из этого так называемого чая делали экстракт и использовали для подслащивания пищи. Обычай поливать фигурку сладким чаем связан с легендой о рождении Будды. Она гласит, что когда маленький Будда появился на свет, то сделал семь шагов и морской дракон пролил на него сладкий дождь.

В буддизме нет специальных указаний на обязательность постов. Их может соблюдать индивидуально каждый буддист при принятии некоторых обетов. Однако в ряде стран проводится та или иная степень воздержания от еды и питья, главным образом монахами, что совпадает с сезоном дождей. Все это время монахи не имеют права выходить за пределы монастыря. Те же, кто принимает временное монашество, обычно стараются приурочить его именно к сезону дождей. Например, в Лаосе буддистский пост наступает в полнолуние 8-го месяца. Его объяснением служит история о том, как все три месяца сезона дождей, когда нельзя было странствовать и проповедовать, Будда и его ученики находились на небесах. В эти дни повсюду зарождается жизнь, и потому невозможно передвигаться по дорогам, не нарушив важнейшей заповеди Будды и не погубив какое-

нибудь живое существо. По этой причине монахи в течение трех месяцев не покидают территорию монастыря.

Миряне в этот период чаще посещают храмы, но продолжают работать на полях и в иных местах, ограничивая себя в мясной пище, хотя и не всегда. Перед началом поста они несут в монастырь приношения: благовония, свечи, еду, напитки, лекарства. Монахи, получив подношения, укладывают их в чашу и с молитвой подносят к статуе Будды. Обычно они дают клятву оставаться в этой обители весь сезон дождей и берут на себя тройные обязательства: нравственности, самоконтроля и знания. Буддистский пост считался самым благодатным периодом для накопления религиозных заслуг, поэтому верующие стремились почаще бывать в храме и заботиться о монахах, принося им все необходимое, чтобы они все время могли посвящать молитве.

Окончание поста отмечают в полнолуние 11-го месяца. Перед тем как покинуть монастырь, все монахи собираются вместе. Каждый из них спрашивает у остальных, не совершил ли он чего-либо предосудительного за проведенные в монастыре месяцы дождей, и просит прощения. Эта церемония завершает буддистский пост для монахов. Подобную же церемонию совершают и миряне, придя в монастырь. Затем они все вместе трижды совершают шествие вокруг монастыря.

Что же едят монахи в течение трех месяцев поста? Единых указаний по этому поводу нет: все зависит от устава конкретной монастырской общины, но мясо и рыба из пищевого рациона исключаются. Более того, в большинстве случаев питание становится строго вегетарианским – с исключением молока и молочных продуктов, а также яиц, если до поста они входили в рацион монахов.

Буддизм и вегетарианство

Принципиальное значение имеет вопрос о возможности потребления мяса животных и птиц, а также рыбы в буддистские праздники и в обычной жизни буддистов. Это вопрос являлся и до сих пор является предметом бесконечных дискуссий как среди самих буддистов, так и религиоведов, изучающих буддизм.

По преданиям, Будда говорил, что мы не имеем права лишать жизни живое существо, будь то корова или червяк, то есть ахимса (непричинение вреда живым существам) тоже является одной из заповедей буддизма. Однако отношение к мясу у последователей буддизма непоследовательное и зависит от условий проживания. В высокогорных районах Тибета, где сложные условия для земледелия, быть вегетарианцем очень трудно. Мясо у буддистов не запрещено, но ортодоксально религиозные люди едят его сравнительно мало или вообще не едят. Также буддист не будет есть мяса животного, убитого лично для него. Даже Далай-лама сейчас стал активно выступать за вегетарианство и призывать буддистов отойти от многовековых традиций мясоедения (см. раздел, посвященный тибетскому буддизму).

Сутра – это собрание текстов буддистского канона. В одной из Сутр раннего буддизма приведены следующие слова Будды: «...Я запрещаю употреблять мясо в трех случаях: если есть свидетельства, явные для глаз ваших, для ушей ваших, или имеются веские основания для подозрения. И в трех случаях я разрешаю делать это: когда нет свидетельств явных глазам или ушам вашим и нет оснований подозревать...»

В течение многих лет одни авторы отвергают подлинность этих слов Будды, другие следующим образом интерпретируют эти слова: «Монахам разрешалось употреблять рыбу и мясо при условии, что те являются „безупречными“ в трех аспектах. Это значило, что монах не видел, не слышал и не подозревает, что животное, чье мясо он собирается съесть, было убито специально для него».

На это объяснение следует ответ в виде вопросов: Мог ли Будда разрешить своим монахам есть мясо при любых обстоятельствах, за исключением тех случаев, когда у них есть основания подозревать, что

животное было забито специально для них? Разве все домашние животные не забиваются специально для тех, кто их ест? Если бы никто не ел их мяса, разве пришло бы кому-то в голову их забивать? Так какая тогда может быть разница между «Это животное не было убито специально для меня» и «Оно было убито специально для меня»? На практике же буддизм, по вполне понятной причине, запрещает своим последователям зарабатывать на жизнь забоем скота. Таким образом, утверждение, что Будда, с одной стороны, разрешал есть мясо во всех случаях, кроме вышеуказанных, а с другой – порицал такие явления, как забой скота, охота и рыбная ловля, не только отрицает всякую связь между двумя этими действиями, но и представляет собой весьма абсурдное противоречие.

Однако это «абсурдное противоречие» в какой-то мере разъясняется в разговоре, приведенном в книге К. Эррикера «Буддизм» (2001):

– *Позволительно ли есть мясо? – спросил я ученого тибетского буддиста.*

– *Да, конечно, хотя, если вы практикуете медитацию, направленную на выработку сострадания, это, возможно, помешает вам.*

– *Правда ли, что тот, кто ест мясо, несет ответственность за убийство?*

– *Конечно нет... Тот, кто ест мясо, во-первых, имеет намерение утолить голод и, во-вторых, может иметь намерение, а может и не иметь намерения утолить голод с помощью мяса. Мясо – это фактически пища. У мясоеда можно не обнаружить намерения убивать... Забитый козел может достигнуть даже более благоприятного последующего перерождения... Таким образом, даже в то время как человек ест мясо, он, испытывая сострадание, способен творить добро существу, которое уже убит, причем убито не по желанию этого человека.*

Один из европейцев, ставший буддистом, писал, что в буддистских японских монастырях приобретение и употребление мяса, а в ряде случаев и рыбы порицается и происходит лишь украдкой. В то же время и монахи, и миряне-буддисты в странах Юго-Восточной Азии делают это открыто и считают, что их действия не противоречат заповедям Будды. Так, в монастырях Мьянмы (прежнее название

страны – Бирма) гораздо важнее, когда монах ест, нежели что он ест. Поэтому вступившему в монастырь надо подписать обязательство о соблюдении пяти заповедей, среди которых: не употреблять никакой пищи, кроме воды, после полудня.

Такой подход вызывает отповедь ортодоксальных (правоверных) буддистов. Они говорят: монахи проходят специальную подготовку и имеют более четкие цели в жизни, чем миряне. Поэтому они могут лучше противостоять искушениям чувственной сферы, чем обычные люди. Отчего же монахи не едят после полудня? Ведь поев растительную пищу после полудня, они могут повредить только себе. Но если они едят говядину, свинину, баранину или курятину, то они не только уподобляются мирянам и потворствуют плотским страстям, но косвенно являются причиной смерти других живых существ. Вывод-вопрос буддиста-европейца: почему же прием пищи после полудня считается в буддистских монастырях проступком более тяжелым, нежели употребление мяса?

Некоторые буддистские монахи, евшие при определенных условиях мясо, в оправдании своим действиям приводят предание о том, что Будда сам отведал жирную свинину в доме одного из своих последователей, дабы не обидеть хозяина дома. «Вот так и мы, – говорят они – смиренно и с благодарностью приемлем все подносимое нам, не высказывая приязни или отвращения». После этих слов они обычно добавляют, что Будда заповедал избегать мяса лишь в том случае, если человек имеет основание подозревать, что животное было забито специально для него.

Отметим, что, по версии цитированного предания, свинина, которую ел Будда, оказалась несвежей и вызвала отравление, приведшее к его смерти. Однако существует и другая версия, которая исключает даже теоретическую возможность употребления Буддой мяса. По этой версии, произошел неправильный перевод: слова «мягкая свинина» на самом деле означают «мягкая еда свиней» (то есть то, что едят свиньи), а конкретно – ядовитый вариант подземных клубневидных грибов, возможно трюфелей. Наконец, существует и третья версия: Будда знал, что мясо несвежее, поэтому попросил отдать все мясо ему. И, не желая, чтобы пострадали спутники, Будда съел его.

Итак, ответ на вопрос, вегетарианцы ли буддисты, таков: одни буддисты – да, другие буддисты – нет, причем в количественном отношении первых меньше, чем вторых. Об этом свидетельствуют рассмотренные ниже сведения о питании населения таких буддистских стран, как Таиланд и Шри-Ланка, а также Тибета и буддистов России.

Тем не менее некоторые буддисты, особенно новоиспеченные – в США, странах Европы и других странах, поощряют вегетарианское питание как необходимое условие для духовного самосовершенствования. Нельзя не сказать, что в ряде буддистских монастырей и вегетарианская пища имеет ограничения: нельзя употреблять чеснок и лук, поскольку они «воспламеняют разум и чувства». Так, в некоторых монастырях Южной Кореи вместо этих продуктов рекомендуются морские водоросли, корица, имбирь и т. д., а как источник белка вместо мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов предлагаются орехи и продукты из сои.

И все же подчеркнем: в буддизме общепринятых пищевых запретов нет. Осуждению подлежит чревоугодие (обжорство) и злоупотребление алкогольными напитками.

Питание буддистов Шри-Ланки и Таиланда

Шри-Ланка. Сингалы являются основным населением Шри-Ланки, а подавляющее большинство сингалов – буддисты. Сингалы обычно едят три раза в день, причем на ужин едят примерно то же, что и на обед. Завтрак включает, как правило, мучные изделия (домашние лепешки, хлеб) с добавлением масла, пальмового сахара, острых приправ, яиц. Пьют чай с молоком или просто молоко.

Основным блюдом в обед является обычно рис. К нему подается несколько (3–4, а в праздничные дни и в торжественных случаях еще больше) овощных карри – жареных или вареных овощей с острыми и пряными приправами, иногда салат из свежих или вареных овощей, а также мясное или рыбное блюдо. Подаются также отдельные острые приправы. Фрукты едят после каждого основного приема пищи, чаще всего бананы, ананасы, папайю. Многие фрукты употребляют как овощи: квасят манго, жарят отдельные сорта бананов, спелые куски ананасов посыпают солью и черным перцем, используя в качестве закусок.

Сласти готовят преимущественно в связи с праздничными или ритуальными событиями. При готовке самым употребляемым является кокосовое молоко, которое получают искусственно, заливая кокосовую стружку из ядра кокосового ореха умеренно горячей водой. Так, преимущественно празднично-ритуальным блюдом является кири-бата (молочный рис): сначала рис варят в небольшом количестве воды, а когда он почти готов, добавляют кокосовое молоко. Готовый рис обычно выкладывают толстым слоем на доску и режут на куски.

Обычно еду в ходе трапезы запивают холодной водой, и даже перед приемом пищи делают несколько глотков воды. Сок кокосовой пальмы служит для изготовления слабоалкогольного пива, а после трехкратной перегонки получают нечто вроде водки. Молочные же продукты употребляют в ограниченном количестве.

Среди сингалов вегетарианцы – редкость. Из мяса едят чаще всего говядину, редко – баранину и козлятину. Излюбленные и престижные блюда – из куриного мяса. Часто употребляют рыбу. Однако мясные и

рыбные блюда всегда выступают не как основные, а как добавка к рису.

В отношении к различным видам пищи и в наборе блюд в связи с разнообразными праздничными и ритуальными ситуациями ярко выражены многие магико-религиозные представления сингалов.

Пища, как и многие явления и предметы мира, разделяется на два разряда – «чистых» и «нечистых», иначе определяемых также как «холодные» и «горячие». Так, к «чистым» относится, прежде всего, рис, а также и «благородные» овощи и фрукты, а к «нечистым» – мясные блюда, «грубые» овощи и фрукты. «Чисто» – вареное, «нечисто» – жареное. В подношениях божествам поэтому включается только «чистая» пища, демонам полагается и курица, и жареное. К последнему, как считается, они особо предрасположены. Поэтому женщинам и особенно молодым девушкам не рекомендуется выходить вечером из дома, если они ели жареное: его запах может привлечь демонов. Вообще, считается предпочтительным не есть жареного к ночи, когда наступает «время демонов». По крайней мере всегда следует жареную пищу хорошенько запить водой.

Пищевые табу накладываются на девочку в период первой менструации, на беременную женщину и роженицу. При первой менструации положено есть перечную похлебку, в составе которой вода, перец, лук, чеснок и рис, по утрам – сырое яйцо и ложку кунжутного масла. Допустимы чай, хлеб, но ничего молочного. Жареное не позволяют есть в течение трех месяцев. Когда приходит период «нечистоты» девочки, это событие отмечают приготовлением *кири-бата* (молочного риса) и различных сладостей.

Беременной женщине предписывается быть очень разборчивой в пище, остерегаться всего «горячего», то есть «нечистого». Для обережения роженицы в пищу для нее кладут много имбиря и перца. Сладости и *кири-бат* подносят как благодарственную жертву богам в связи благополучным рождением ребенка.

Когда младенцу исполняется год, совершается его первое кормление рисом в соответствии с особым ритуалом. Часто этому сопутствует обряд «вкушения кусочков»: перед младенцем ставят тарелку или лист, на который кладут понемногу еды разного вида и ждут, к чему потянется ребенок. По его выбору предполагают перспективы его будущего, его наклонности и т. п.

Во время брачной церемонии пол в комнате или особом павильоне бывает усыпан рисом. Нередко еще ставят корзины, наполненные сладостями, орехами, бананами и другими «чистыми» продуктами. Важным моментом церемонии является обряд взаимного угощения рисом жениха и невесты. Для сингалов характерно особое отношение к рису – главному продукту питания. Рис нередко называют *бат девийо* – рис-бог. Обрядовый характер носят многие действия, связанные с процессом выращивания и обработки риса.

Особое место в системе календарных праздников у сингалов занимает Новый год. Это единственный праздник, определяемый по солнечному календарю. С наступлением Нового года совершается церемониальное возжигание очага. На вновь зажженном очаге кипятят в горшке молоко, которому дают убежать, чтобы обеспечить изобилие и процветание в семье. Затем готовят центральное новогоднее блюдо – уже упоминавшийся кири-бат. Глава семьи берет немного риса и «кормит» каждого члена семьи. Считается, что приправ на праздничном столе должно быть семь. Готовят также много различных сладостей, которыми оделяют гостей.

Связь кири-бат с солнечной и, вообще, с календарной символикой очевидна. Это проявляется в правилах: варить его лишь с утра, есть его, в частности, не только в первый день нового года, но и в первый день каждого месяца и т. д. Кири-бат никогда не варят вечером, объясняя запрет тем, что от этого блюда, съеденного на ночь, можно заболеть.

Таким образом, сингалы-буддисты (миряне, не монахи) не являются вегетарианцами, хотя в их питании преобладает разнообразная растительная пища. У них фактически отсутствуют специфические пищевые обряды, которые можно было бы непосредственно связать с буддизмом. Деление продуктов на «чистые» и «нечистые» является отголоском индуистских воззрений, которые до сих пор проявляются в йоге и аюрведическом питании.

Таиланд. В этой стране король конституционно является буддистом и поборником веры. На протяжении веков буддизм в Таиланде закреплялся и обогащал жизнь тайцев во всех ее аспектах. Из-за огромного влияния буддизма, которое он оказывает на жизнь народа, Таиланд многие иностранцы называют страной желтых одежд, за желтые халаты монахов.

Хотя в Таиланде существует разрыв между простым (крестьянским по преимуществу) и высшим (изысканным) уровнями питания, особенность таиландской пищевой модели заключается в том, что здесь явно выделяется некий средний уровень потребления пищи. Рис считается основной пищей, все остальное – нечто вроде приправ. Неслучайно мясные, рыбные и даже овощные блюда имеют названия, буквально означающие «к рису» или «с рисом». Поэтому возделывание риса, как и его потребление, окружено массой церемоний, которые не имеют прямого отношения к буддизму.

Блюда «к рису» делятся на «горячие» и «мягкие». В «горячих» много стручкового перца и пряностей. Одно из основных горячих блюд – *кен* – состоит из креветочной пасты, стручкового перца и пряностей, истолченных в ступе и смешанных с мелко нарезанным мясом и приправами. Все это обычно заправляют молоком кокосового ореха и варят. Другой вариант кена – кислый. Там меньше перца и пряностей, но добавлена паста из плодов тамаринда. Кен, особенно горячий, служит добавкой к рису.

Рыба, приготовленная различными способами, – обычное блюдо. Ее всячески консервируют. Из мелкой рыбы предпочитают делать пасту, в состав которой входит заранее приготовленный рис, и она подвергается ферментации. Из квашеной рыбы и креветок делают пасты, заправленные перцем, а иногда луком, чесноком и листьями манго. Пожалуй, огромная роль рыбы и разнообразных продуктов из нее, полученных путем ферментации, соотносится у тайцев с исключительно высоким престижем риса. Это позволяет говорить о том, что в пищевой модели значительной части населения Таиланда четко выделяется ось «рис – рыбные продукты».

Можно отметить низкий уровень потребления мяса, что связано с определенным влиянием буддизма, но не только. У самих тайцев нет строгого запрета на убийство животных. Оно только считается неподходящим занятием для людей почтенного возраста, но умерщвление кур, животных или рыб допустимо для молодых людей. Известно, что в сельской местности тайцы широко употребляют в пищу мясо лягушек, черепах, змей, полевых крыс, что компенсирует ограниченное потребление мяса более крупных животных. Интересно, что блюда из мяса черепах и змей разрешается есть только мужчинам.

В традиционном питании тайцев ограничено потребление яиц, и в тайскую кухню не входят молочные продукты. Правда, в последние десятилетия йогурты появились в супермаркетах и активно рекламируются, но в традиционных блюдах молочных продуктов нет ни в одном виде – ни молока, ни сметаны, ни сливочного масла.

Так же как и другие азиатские блюда, тайские построены из сочетания пяти вкусов – сладкого, острого, кислого, горького и соленого. Например, в остром супе из креветок можно обнаружить ананас, гарниром к мясу часто служит жареный банан, а сладкий десерт посыпан перцем чили. Горький вкус достигается добавлением некоторых видов баклажанов, кислый оттенок придают лимоны и лаймы.

Имеет свои особенности и режим приема пищи. Завтрак у тайцев не так уж сильно отличается от обеда и ужина, как в России, и особенно как в Европе. Утром тайцы с удовольствием едят плотные горячие блюда – супы с лапшой, рис, рыбу, мясо. Часто эти блюда не готовят специально, а они являются остатками от вчерашнего ужина. Иногда на завтрак варят рисовую кашу, но не на молоке, а на рыбном бульоне. Отметим, что супы бывают в рационе тайцев почти ежедневно.

К традиционным блюдам северного Таиланда, где климат менее жаркий, относятся: жареный цыпленок с овощами и острокислым соусом из зеленой папайи; лапша с курятиной или говядиной и маринованной капустой, лаймом, луком и густым красным перечным соусом; колбаски из свиного фарша с добавлением острой пасты из сушеного перца чили, чеснока, лука-шалота и цедры лайма; эти колбаски обжаривают на решетках в дыму кокосовой скорлупы.

К ритуально-обрядовой пище относится сваренная свиная голова или, по крайней мере, кусок свинины, говядина, приправленная куркумой или шафраном, чтобы блюдо имело красно-коричневый цвет, сваренные вкрутую яйца, рыба, сваренная целиком, бананы, кокосовые орехи и т. д. и, наконец, рисовый алкоголь. Ясно, что основную часть этих блюд нельзя отнести к характерному для догматов буддизма питанию. Следовательно, для буддистов Таиланда вегетарианство не является типичным. Разумеется, речь идет только о буддистах-мирянах, а не монахах.

Праздничные тайские блюда очень разнообразны – в день рождения готовят одно, на свадьбу, новогодний праздник и т. д. – другое. В праздничные дни всегда готовят что-нибудь длинное, например лапшу, что выражает пожелания долгой жизни и счастья. Праздничные блюда готовят долго, подбирая редкие продукты и деликатесы. Однако отсутствует строгая специфичность праздничных блюд, в частности в связи с конкретными буддистскими праздниками.

Для примера представим рецептуру одного из явно невегетарианских тайских праздничных блюд.

<i>Том кхем</i>

1 кура, нарезанная на куски, 1 кг беконной свинины (со шкуркой), сваренной и нарезанной толстыми кусками, или жареной свинины, 10 сваренных вкрутую яиц, 1 кочан китайской квашеной капусты, 6 сушеных грибов (белых или других), 12 кусков коричневого жареного соевого творога, по 1 ч. ложке соли, перца, чеснока и корня кориандра, стручковый перец (по желанию), соевый соус, сахар, вода и масло по вкусу.

Растолочь вместе соль, перец, чеснок и корень кориандра; получившуюся смесь обжарить в масле до появления запаха. Добавить 1 чашку воды, соевый соус и немного сахара. Затем положить куски курицы и свинины, долить воды столько, чтобы она только покрывала их. Довести до кипения, а затем добавить крутые яйца. Яйца и мясо должны приобрести красивый коричневый цвет. Снять образовавшуюся пену. Добавить коричневый жареный соевый творог, нарезанный кубиками, а затем квашеную капусту, грибы и стручковый перец. Варить на медленном огне до тех пор, пока курица и свинина не станут мягкими. Добавить еще соевого соуса, если цвет блюда недостаточно темный, и сахара, если оно недостаточно сладкое.

Это блюдо хорошо сохраняется. Перед подачей на стол в него можно добавить прозрачную лапшу, но так как она плохо сохраняется, никогда не оставляйте заправленного ею блюда на потом. Это блюдо

вкусно и после повторного разогревания, а красиво оформленное, оно подойдет и для праздничного стола.

Том кхем можно подавать как жаркое: положить на блюдо куски курицы и свинины, отдельно выложить яйца, соевый творог и овощи. Сверху блюдо полить густой коричневой подливой. Яйца, прежде чем выкладывать на блюдо, разрезать пополам или на четыре части.

* * *

Особо выделим вопрос о питании монахов. Тайская буддистская традиция предписывает, чтобы каждый мужчина, как минимум, 3 месяца своей жизни побывал монахом для воспитания воли и умирения плоти. Однако лишь немногие стремятся остаться при храме на всю жизнь. В 2008 г. в Таиланде было около 300 тысяч монахов, из которых примерно 25 % оставались монахами в течение нескольких месяцев. Тот, кто побывал монахом трижды, пользуется уважением в своем кругу, так как помогает себе и родителям улучшить карму для будущей жизни.

Среди 227 канонических правил, которые должен соблюдать буддистский монах, самых важных 16, а среди них: 1) не убивать ни человека, ни животных; 2) не принимать ничего, что затмевает разум, – ни алкоголя, ни наркотиков; 3) ничего не есть от полудня до следующего утра; 4) не есть слишком много; 5) ничего не покупать и не продавать. Отметим, что посвящение в монахи молодого человека – праздник для всей семьи, В честь этого события устраивается пир с алкогольными напитками. Не пьет только свежее испеченный монах.

Вот уже на протяжении столетий еще до восхода солнца звуки колокола, барабана и гонга будят монахов. После омовения они отправляются на молитву, а хозяйки домов ближайших улиц начинают готовить рис (кхау) и «то, что к рису» (как кхау), кроме мяса и рыбы. С первыми лучами солнца монахи с чашами выходят на сбор подаяний, как было заведено у буддистов еще 2500 лет назад. Женщины знают, когда им нужно выйти на обочину дороги, по которой шествуют, и раздать приготовленное подаяние – вареный рис, как кхау, фрукты и овощи. После этого женщины благодарят монахов за то, что те позволили им улучшить свою карму. Женщины не должны прикасаться

к монаху, это оскверняет его и требует последующего ритуала освящения. В самолетах тайских авиалиний стюардесса дает поднос с едой соседу-мужчине, чтобы тот передал его монаху.

Обязанность собирать пожертвования обычно выполняют молодые монахи. Служители Будды обязаны принимать все, что им дают, не выражая неудовольствия и не смотря в чашу, куда кладут пищу. По правилам, монахи не должны брать более двух или трех полных чаш из одного дома и обязаны предупреждать других монахов, чтобы они не ходили в этот день к данному дому. В монастыре монахи выкладывают содержимое чаш на общий стол, и пища распределяется между всеми, включая тех, кто оставался в монастыре. Монахи не должны есть на улице или в кафе, они принимают пищу только в стенах монастыря два раза в день, последний раз – до полудня. После этого допускается только пить воду. Вторая половина дня проходит в изучении священных текстов. Кроме того, монахов приглашают для благословения свадеб, они присутствуют на похоронах, освящают новые дома и автотранспорт. За это они получают еду и питье, но не деньги.

Таким образом, буддистские монахи в Таиланде питаются вегетарианской пищей, причем только два раза в день. Если отказ от потребления ими мяса не вызывает сомнений, то рыба в виде рыбной или креветочной пасты (но не рыбы куском) может иногда быть добавкой к рису.

Ламаизм (ваджраяна, тибетский буддизм)

В период с VI по IX в. в Индии утвердилось новое направление буддизма, имевшее несколько названий: ваджраяна («алмазная колесница»), буддистский тантризм, тибетский буддизм и др. Это направление связывало буддизм с возможностями конкретной личности. Постепенному обучению и накоплению заслуг, характерному для махаяны, противопоставлялась мгновенная, подобная молнии, реализация природы Будды в течение этой жизни. Ваджраяну называют также эзотерическим буддизмом, а европейцы, еще в XIX в. обратившие внимание на огромную роль наставников (лам) в практике тибетских буддистов, стали именовать эту религию ламаизмом. Считается, что именно в ламах сущность Будды выражена с наибольшей полнотой, поэтому их почитают как божество. Первосвященником ламаистской церкви является Далай-лама, ему подчиняются многочисленные священнослужители – ламы.

Ламаизм не отказался от учения о нирване, но место нирваны в ламаизме занял рай. Если верующий будет выполнять все требования ламаистской морали, то после страданий и лишений сансары его ждут успокоение и блаженная жизнь в раю. Особенно большое значение придается созерцанию и магическим заклинаниям, знание которых облегчает и ускоряет перерождение и достижение нирваны.

К IX в. ваджраяна заполняет почти весь буддистский мир, но приживается в XIV–XV вв., главным образом в Тибете, откуда проникает в Монголию, а оттуда в XVI–XVII вв. приходит в Россию.

Тибет представляет особую культуру в буддистском мире: понятия «Тибет» и «буддист» являются почти синонимами, тем более что слово «ламаист» в настоящее время все чаще заменяют на «буддист». Сегодня тибетский буддизм утвердился в Индии, известен в Европе, США и, естественно, в России, где буддизм признан как традиционная для нашей страны религия, наряду с православным христианством, исламом и иудаизмом.

Характер питания тибетцев

Морозостойкий и скороспелый ячмень, мясо яка и молочные продукты из ячьего молока – главная пища тибетцев на протяжении веков. Овощи, фрукты, пряности и прочие продукты появились относительно недавно и в основном в городах. Сами тибетцы едят лишь для насыщения, а не для наслаждения, что соответствует буддистским наставлениям.

Изготовленная из ячменя мука (*цзамба*) – основа основ тибетской кухни. Часть ее для большей сохранности и улучшения вкуса обжаривают. Цзамбу насыпают в пиалу, добавляют в нее «масляный чай» (см. ниже) или молоко, размешивают пальцем (только правой руки!) до желаемой густоты и скатывают шарик, который кладут в рот. Просто и сытно. Есть и более сложные способы использования муки: обжаривание с добавлением мяса, приготовление теста для пельменей и лепешек. В тибетские пельмени вкладывают фарш из мяса яка, лука, чеснока, а в последние годы, особенно в городах, в начинку входят курица, свинина, овощи, имбирь, кориандр, перец. Пельмени обычно варят на пару, иногда потом обжаривают.

Следует упомянуть о *крови* как продукте питания, в частности об употреблении «живой крови», то есть живых животных. Тибетцы, как и монголы, употребляют ее в пищу с глубокой древности и до наших дней. Чаще всего тибетцы использовали кровь яков в подогретом и свернувшемся виде, добавляя в образовавшееся кровяное желе масло и сыр. Западные врач, посетившие Тибет, говорили, что это блюдо вкусно с гастрономической и полезно с медицинской точки зрения. Что касается крови забитых животных, то ею заполняли оболочку кишок и варили колбасы.

Тибетцы, у которых як – основное дойное животное, выше ценили масло из молока коров, менее жирное, но более, с их точки зрения, вкусное. Цельное молоко тибетцы не пили – они использовали его для переработки и для приготовления чая с молоком. Они изготавливали молочные продукты для длительного хранения (масло, кислый сыр, сушеный творог) и не хранящиеся долго – пенка, пресный сыр, простокваша. Разнообразные виды сушеного творога заготавливали летом. Обычно его прессовали, резали ломтиками или скатывали шарики и в таком виде высушивали на солнце.

Самый главный тибетский напиток с XIII в. – это *часуйма* – масляный чай, то есть чай с ячьим или коровьим маслом и поваренной

солью. Для этого чая сначала готовят заварку: плиточный, черный, грубого помола чай варят несколько часов, потом сцеживают жидкость, добавляют кипяток, топленое масло, солят по вкусу и взбивают до однородной массы. Европейцу лучше считать этот напиток не чаем, а супом, тем более что возможны еще варианты: в чай добавляют молоко, потом масло, соль, поджаренную муку, слегка обжаренное сало бараньего курдюка и т. п. Все это резко увеличивает питательную ценность чая – «супа». К чаю обычно подают разные виды сушеного творога, пресные лепешки, кусочки теста, сваренные в кипящей воде.

Из проросшего забродившего ячменя делают пиво, которое предпочитают пить в горячем виде. Из пива путем перегонки можно получить более крепкий алкогольный напиток.

Растительную пищу (менее важную в питании тибетцев, чем мясо-молочная) восполняли за счет разнообразных дикорастущих растений, муки и макаронных изделий, особенно лапши.

Следует подчеркнуть, что, хотя тибетцы-миряне в основном охотно едят мясо, многие (но не все) ламы воздерживаются от него, заявляя, что «поедание мяса – это не благое деяние, влекущее пагубные последствия».

Между тем отказ от обязательности вегетарианства ярко характеризует рекомендации тибетской медицины, принципы которой содержатся в трактате VII в. н. э. «Джуд-ши», который написан якобы на основе высказываний самого Будды. Понять смысл образных высказываний Будды сложно, поэтому последующая литература по тибетской медицине посвящена толкованию текстов «Джуд-ши».

Согласно «Джуд-ши», в основе жизни лежат пять первоэлементов: вода, огонь, земля, металл и дерево, которые должны быть в гармонии. Три составляющие (ветер, желчь и слизь) регулируют состояние организма, а нарушения их равновесия приводят к болезням. Эти болезни лечат диетой, правильным образом жизни, лекарствами, особенно из трав, физическими упражнениями. К самым опасным и часто неизлечимым относят кармические болезни, доставшиеся человеку в наследство за дурные дела, речи и мысли в прошлых жизнях.

При определении способа лечения тибетский лекарь прежде всего принимал во внимание, к какой составляющей относится болезнь.

Например, если это «болезнь ветра», то больному предписывалось следующее питание: конина, ослятина, мясо сурка, «большое мясо» (медвежати́на), «годовичное масло» (старое сливочное масло), патока, чеснок, лук и др. Из напитков рекомендовались молоко (лучше горячее), водка, настоянная на травах и костях животных, вино из патоки, бульоны (костные, из головы старого барана и из «4 соков» – из мяса, вина, желтого сахара и сливочного масла). В последнее блюда нередко добавляли мускатный орех, чеснок или порошки плодов и корней дикорастущих растений.

Мы привели очень краткий пример диетических рекомендаций древней тибетской медицины, которая, с одной стороны, явно имеет буддистские корни, а с другой стороны, широко применяет в диетах мясо различных животных. Отметим, что эти рекомендации использовали не только тибетцы, но и монголы, и другие народы – приверженцы тибетского буддизма (ламаизма).

Всплеск интереса к тибетской медицине в мире пришелся на середину XX в., когда тибетские врачеватели появились в США и Западной Европе, а их лечебные центры стали расти как грибы после дождя. Магия ритуалов, интригующие странности тибетской медицины, своеобразные диеты вкупе с биологически активными добавками (БАД), сделанные якобы из тибетских трав, – все это вскружило головы многих людей разных стран, включая Россию.

Обратим внимание на то, что в рассмотренном характере питания тибетцев-мирян (то есть не монахов) и в диетах тибетской медицины нет упоминаний о *рыбе*. По этому поводу существуют следующие версии:

- рыбу в Тибете не едят, искренне веря, что в ней таятся души драконов;
- рыбу не едят и некоторые другие народы, исповедующие буддизм, ибо для буддиста тягчайший грех – лишить жизни существо, не имеющее даже голоса, чтобы позвать на помощь;
- отказ от рыбы связан не с моральными нормами буддизма, а с традиционной системой хозяйства и силой привычки скотоводческих народов к мясу и молочным продуктам. Это положение относится не только к тибетцам. Так, монголы – скотоводы – обычно рыбу не едят, но в голодные годы монголы, жившие у богатых рыбой озер и рек, ели рыбу, несмотря на приверженность к буддизму (ламаизму).

Следует упомянуть и о теории так называемого ритуального неприятия монголами и тибетцами *свинины*. Они действительно длительное время не ели свинину, но не потому, что испытывали к ней религиозное отвращение (ни буддизм, ни шаманство никаких предписаний по этому поводу не содержат). Объяснение этому весьма простое: свинья не приспособилась к кочевому образу жизни скотоводов. Ее не ели просто потому, что ее не было. Убитых же на охоте диких кабанов монголы и тибетцы ели с удовольствием. По мере перехода на оседлый образ жизни они стали разводить свиней, и свинина стала частым блюдом.

Тибетские праздники и церемонии

Часть тибетских праздников посвящена определенным событиям в жизни Будды, другие отражают специфику тибетской культуры при ламаистской направленности. Тибетские праздники и церемонии имеют специфические пищевые обряды и традиции, в отличие от большинства других регионов и стран, в которых в качестве религии главенствует буддизм. Отметим, что тибетский календарь – это лунный календарь, он разделен на 12 месяцев.

Лосар – тибетский Новый год, начинается в феврале и продолжается в течение 15 дней; посвящен памяти первого периода жизни Будды, а также того периода, который привел Будду к просветлению и проповедованию своего учения. Это время преодоления и обновления, когда человек должен отряхнуть старый прах со своих ног. Все негативные мысли, нехорошие поступки и неудачи, накопившиеся за предыдущий год, выбрасываются из общины, из дома и из жизни отдельного человека во время ритуалов, которые проводятся духовенством и всеми домашними.

Празднование Лосара начинается вечером 29-го дня последнего месяца старого года. Существует обычай собираться всей семьей, вместе с друзьями, чтобы отведать *гутук* – так называемые особые девять супов. Это блюдо с приготовленными в домашних условиях фаршированными клецками, которые символизируют судьбу, ожидающую каждого в наступающем году. Человек, которому попалась клецка, фаршированная солью, возможно, добьется славы, и будет вести добродетельную жизнь в течение следующих двенадцати

месяцев. Тот, кто вытащил острый перец, будет часто злиться и спорить в новом году. И горе тому, кто вытащит клецку с кусочком угля: на такого человека в наступающем году падет черное проклятие. Этот обычай, как правило, веселит большинство гостей, хотя кое-кто хмурит брови.

Полагается также, чтобы каждый человек оставил в миске немного супа. Остаток супа вместе с корками, монетками, ветошью и свечой собирают в большую чашу, куда также кладут человекообразную фигурку – «лу». Все это вместе служит в качестве выкупа, который должен заставить зло и неудачи, накопившиеся в прошлом году, покинуть дом, где происходит празднование. При свете фонаря люди несут эти предметы к пустырю и выкрикивают, обращаясь к злу: «Прочь отсюда!» Затем они быстро возвращаются, стараясь не оглядываться назад, чтобы зло не вернулось вместе с ними. Этот ритуал символически выражает характерные для тибетцев убеждения, что человеку следует идти тропой жизни, не оборачиваясь назад.

Сага Дава. Отмечается на 15-й день 4-го месяца (в мае по григорианскому календарю) и посвящен просветлению и смерти Будды. Это самый строгий обрядовый день в тибетском календаре, когда нельзя есть мясо и когда повсюду зажигают светильники. Последовательные буддисты дают обет голодать и пребывать в молчании в течение семи дней, что символизирует важность воздержания в буддистской практике и одновременно – поминовение Будды.

Дзамлинг Чизанг – день очищения, приходится на день полнолуния 5-го месяца, в который приносят пять жертв духам, защищающим человека, его семью и святыне для буддистов места. Принято считать, что эти духи, происхождением связанные с национальными божествами, были обращены в буддизм и стали его покровителями. Духам воздвигаются алтари рядом с буддистскими храмами. Поскольку духи считаются вегетарианцами, то сжигаемые на алтарях жертвы – это обычно любимые тибетцами, но не мясные блюда, например жаренный в масле ячмень и всевозможные сласти. Как правило, миряне за три дня до церемонии перестают есть мясо и тем самым получают право участвовать в церемонии принесения жертв.

Чокхар – летний праздник, который увековечивает первую проповедь Будды; приходится на 6-й месяц (июнь или июль) обычно при хорошей погоде и бывает очень ярким и оживленным. Вся община участвует в большой и красочной процессии. Позже устраивают на природе праздничную трапезу, на которой по традиции пьют *чангу* – напиток, напоминающий пиво.

Нгачо Ченмо. На 25-й день 10-го месяца (ноябрь) отмечают годовщину смерти монаха Цзонхавы, который основал школу Желтой Шапки в тибетском буддизме и был известен своей ученостью и приверженностью к монашеской дисциплине. В знак скорби тибетцы в этот день едят особую кашу, которая варится из кусочков теста.

День рождения гуру Римпочхе – отмечается в июне и посвящен важнейшей фигуре в тибетском буддизме. Слово «гуру» значит «дорогой учитель»: так с почтением называли индийского проповедника, принесшего учение Будды в Тибет и обратившего в буддизм множество его жителей. В этот день украшают храмы, везде размещают статуи Будды, перед храмовым Буддой ставят разнообразную еду, цветы и благовония. В храме люди погружаются в песнопения или медитируют в тишине. В конце церемонии еда, принесенная в дар, обычно делится между участниками. Тибетцы преподносят в дар то же, что едят сами (за исключением мяса): молочные продукты, зерно, изделия из теста, сахар, масло, чистую воду. Все это раскладывается в специально предусмотренный набор из восьми жертвенных чаш.

Многие тибетцы считают за правило избегать мяса в особые дни буддистского календаря. Это происходит, как минимум, трижды в месяц: в новолуние, в последний день месяца, и особенно в полнолуние – 15-го числа по лунному календарю. Эта традиция, видимо, пришла от индуизма, в котором пост (экадаши) связан с днями новолуния и полнолуния (см. главу 9).

Траур у ламаистов длится 49 дней, в течение которых в память о душе покойного, находящейся в промежуточном состоянии между смертью и новым перерождением, перед ликом богов горит лампада. Тибетцы не только жгут лампаду, но и ежедневно по утрам и вечерам готовят для души покойного специальное блюдо, представляющее собой смесь чая, супа из овощей, мяса и риса – все это подогревают под звон колокольчика в горке до подгорания.

Буддизм в России

Буддизм в России представлен ламаизмом, с которым около 400 лет назад буддистские монахи ознакомили бурят, тувинцев и калмыков. В 1741 г. вышел указ императрицы Елизаветы Петровны об официальном признании буддизма в России. В конце XIX в. буддизм в России представлял собой разветвленную религиозную систему, имевшую более 200 храмов и монастырей. В 1915 г. в Санкт-Петербурге был построен крупнейший в Европе буддистский храм.

В советское время буддизм, как и другие религии, понес невосполнимые потери. Так, в Калмыкии не осталось ни одного храма и монастыря из прежних 105. Репрессии в отношении священнослужителей привели к исчезновению буддистской сангхи – монашеской общины. Ситуация изменилась лишь в 1946 г., когда возобновилась деятельность Духовного управления буддистов, но главным образом с 1991 г., когда началось интенсивное строительство новых храмов и восстановление старых, стали издаваться журналы и книги по буддизму.

Каковы основные черты питания буддистов в России – бурят, тувинцев и калмыков?

У **бурят** преобладающей отраслью хозяйства было скотоводство. Позже, под влиянием русского крестьянства, буряты стали заниматься и земледелием. Поэтому традиционными в питании бурят были и в значительной степени остаются (особенно в сельских районах) мясо и молочные продукты. Лучшим мясом признается конина, а затем баранина, ели также мясо лосей, зайцев, белок и т. д. Для бурят – жителей побережья Байкала – рыба по важности не уступала мясу.

В традиционной пище **тувинцев** разнообразные молочные продукты сочетались с мясом домашних и диких животных, кровью домашних животных, а также кашами из круп, дикорастущими растениями, орехами. Важную роль в питании играл чай с молоком и солью.

Основа питания **калмыков** – мясо и молоко. Среди типичных блюд: мясо, запеченное в закрытой посуде, бульон с мясом, приправленный репчатым луком, лапша с мясом и луком, пельмени, вареные мелко нарезанные печень и другие внутренности баранов и т. п. Из молока делали творог, сыр, сметану, масло, простоквашу и

молочный квас из коровьего молока и кумыс — из кобыльего. Повседневный напиток — *джомба* — чай с молоком, маслом, солью и пряностями (мускатный орех и др.). Калмыки, жившие у берегов Волги и Каспийского моря, широко потребляли рыбу.

Таким образом, у тех народов России, для которых буддизм стал национальной религией, вегетарианство не прижилось, как, впрочем, и в Тибете, и в Монголии.

Дзен-буддизм и дзен-макробиотика

Понятие о дзен-буддизме

Учение дзен-буддизма зародилось в Китае в VI в. н. э., а в XII в. распространилось в Японии. Слово «дзен» – это японский вариант китайского слова «чань», а последнее происходит от индийского слова, означающего сосредоточенное размышление – медитацию. Школы чань и дзэн критиковали сторонников традиционного буддизма за слишком большую привязанность к священным книгам. Они утверждали, что учение Будды можно понять за счет медитации, которая в конечном итоге способна вести к цели буддистов – просветлению (сатори). Считалось, что при достижении транса в процессе медитации человек может найти прозрение и истину, как это случилось с самим Буддой.

В монастырских общинах дзен-буддистов существовал строжайший порядок. Главное помещение монастырей – зал для медитации. Жизнь в общинах начиналась затемно. Питание трехразовое: завтрак в 4 часа утра, обед – в 10 часов, ужин – в 16 часов. Прием пищи обставлен сложными ритуалами. Пока расставляют тарелки и разносят пищу, монахи предаются «пяти размышлениям о еде», которые сформулированы так:

- 1) чего я стою? Откуда это подношение?
- 2) принимая это подношение, я должен думать о несовершенстве своей добродетели;
- 3) очень важно не допускать в себе недостатков – чревоугодия, зависти, злобы, гнева и т. д.;
- 4) эта пища принимается как лекарство, чтобы поддержать в теле здоровье;
- 5) эта пища принимается и для того, чтобы обеспечить духовные достижения.

Пища в общинах дзен-буддизма только растительная с узким продуктовым набором: рис, ячмень и другие злаки, овощи, соевые и другие бобы. Важно обратить внимание на то, что продуктовый набор

дзен-буддистов соответствует основным продуктам питания в дзен-макробиотике.

Следует учитывать, что дзен-буддизм – это религиозно-философское и эстетико-этическое учение, оказавшее большое влияние на идеологию, культуру и этику Японии. Выражением духа дзен-буддизма являются знаменитая японская чайная церемония, икебана (составление букетов) и др.

Понятие о дзен-макробиотике

Слово «макробиотика» (от греческого слова «долгожительство») появилось в 1852 г. в книге немецкого врача Х. Гуфеланда «Искусство продлить человеческую жизнь (макробиотика)». Новое направление макробиотики возникло в Японии, где Дж. Осава (1893–1966) разработал теорию и практику учения, которое назвал «дзен-макробиотика». Во второй половине XX в. это учение получило мировое распространение. Во многих странах были открыты школы, лечебные центры и магазины и рестораны дзен-макробиотики. Примерно к концу XX в. мода не обошла стороной и Россию, особенно после издания книги Дж. Осава «Макробиотический дзен, или Искусство омоложения и долголетия».

Дзен-макробиотика является своеобразным медико-философско-религиозным учением, в основе которого лежат:

- положения дзен-буддизма, включая медитацию. Однако в дзен-буддизме характер питания имеет значение фона для практики медитации, а тот, кто не способен достигнуть просветления (сатори) психическими и духовными усилиями, никогда не приобретет его за счет пищи. В дзен-макробиотике характеру питания придается не меньшее значение, чем медитации;
- древневосточная теория системы Инь-Ян, в которой жизненная сила (индийская – прана, японская – ки) представляет собой взаимодействие и борьбу противоположных сил Инь и Ян;
- многие японские традиции в питании, особенно характерные до середины XX в.

1. Большая часть диеты (50–60 % и более) должна состоять из цельных зерен злаков и продуктов из них в виде разных блюд и

изделий. Допустимы различные способы тепловой кулинарной обработки зерен и зерновых продуктов.

2. До 20–30 % диеты могут составлять овощи, которые соответствуют текущему сезону года и выращены в данной местности. Две трети овощей варят на пару или в воде, запекают или жарят. Желательно не снимать кожуру с овощей. В течение дня надо применять разные виды тепловой кулинарной обработки овощей. До 1/3 овощей используют сырыми непосредственно или путем добавления в блюда из вареных, жареных или квашеных овощей.

3. В состав диеты могут входить 1–2 маленькие чашки супа – не более 5 % от объема всего рациона. Лучше всего супы из зерен злаков, соевых бобов, подвергнутых ферментации (брожению после заквашивания), разных овощей и морских водорослей.

4. Остальная часть диеты (около 5–10 %) должна состоять из бобовых, любых видов морских водорослей. Допустимы различные способы кулинарной обработки водорослей, а также их сочетаний с зернами злаков, бобовых и овощей.

5. Нельзя допускать однообразия продуктов даже в течение дня. Желательно использовать в рационе 2–3 различных вида зерен злаков, 7 и более видов овощей разных цветов, 2–3 разновидности морских водорослей и 2–3 вида бобов, включая сою.

6. Важно поддерживать баланс между зернами злаков, овощами, бобовыми и водорослями – главными продуктами стандартной диеты. Необязательно достигать баланса Инь-Ян в каждом приеме пищи, необходимо равновесие во всей диете. Но блюда из цельных зерен должны быть в каждом приеме пищи.

7. Можно дополнять диету обжаренными и подсоленными морской солью зернами злаков, орехами и семенами растений – как закуску не более 2–3 раз в неделю.

8. Фрукты и ягоды не являются обязательной составной частью дзен-макробиотической диеты. По желанию можно есть 1–3 раза в неделю немного сырых, сушеных или вареных фруктов и ягод, но только сезонных и местных. Чем меньше есть фруктов и ягод, тем лучше.

9. Допустимо, но не обязательно включение в диету 1–2 раза в неделю белого мяса рыб и некоторых видов морепродуктов. Лучше

вместо рыбы и морепродуктов использовать продукты из сои, главным образом ферментированные.

10. Нежелательно, но допустимо употребление одного куриного яйца (только оплодотворенного) 1 раз в 3–4 недели.

11. При обжаривании и выпечке используют нерафинированные растительные масла. Их содержание в диете должно быть сведено к минимуму. Растительные масла применяют не как продукт питания, а как средство приготовления пищи.

12. В диете должно быть как можно меньше свободной жидкости. Достаточно получение воды с пищей, так как зерна злаков, овощи, бобовые, особенно после варки, содержат необходимое для организма количество воды. Для ежедневного включения в диету допускается ограниченное число напитков: чай из веточек японского чайного куста, кофе из обжаренных зерен злаков и цикория, теплая родниковая или очищенная водопроводная вода и др.

13. Диету можно разделить на 2–4 приема пищи, как человеку нравится, при условии, что изложенные пропорции продуктов остаются уравновешенными, а пища очень хорошо пережевывается – 30 раз и более. Последний прием пищи должен быть не менее чем за 3 часа до сна.

14. При приготовлении пищи овощи и другие продукты надо резать на аккуратные и красивые части, что улучшает равновесие. Приправы применяют умеренно, их вкус должен быть слегка заметным. Лучший огонь при приготовлении пищи – горящее дерево, затем уголь и, наконец, газ. Электрические и микроволновые печи лучше избегать. Обычная варка в воде или на пару, запекание – наиболее желательные кулинарные приемы. Во время приготовления пищи и самой еды должна быть спокойная и доброжелательная обстановка, а готовые блюда должны быть красиво поданы.

Стандартная дзен-макробиотическая диета не включает следующие продукты:

- мясо животных и птиц, рыбу с красной мякотью;
- молоко и молочные продукты;
- яйца неоплодотворенные или от птиц, получавших не зерно, а искусственные корма;
- коровье масло и другие животные жиры, маргарины, рафинированные растительные масла;

- муку, крупу, хлебобулочные и макаронные изделия, полученные не из цельных зерен злаков;
- мед, сахар, шоколад и другие сахарсодержащие продукты, искусственные подсластители (сахарин и др.);
- продукты промышленного производства, включая консервированные и замороженные;
- зерновые, бобовые, овощи и плоды, выращенные при внесении в почву химических удобрений или обработанные в процессе роста ядохимикатами;
- кофе, черный чай, кока-колу и другие безалкогольные напитки, алкогольные напитки, включая пиво;
- обычную поваренную соль и почти все пряности;
- препараты витаминов и минеральных веществ.

Состав стандартной диеты может быть изменен в зависимости от особенностей конкретного человека, жизненных обстоятельств или болезней. При этом учитывается система Инь-Ян. Например, можно полностью исключить рыбу, фрукты или орехи, увеличить количество цельных зерен злаков и продуктов из них с 50–60 % до 70–80 и даже 100 %.

Дзен-макробиотика считает вредными для здоровья современные методы промышленного производства пищевых продуктов, ведущих к потреблению «ненатуральной пищи». Поэтому в стандартной диете преобладают необработанные продукты, прежде всего – зерна злаков. Кроме того, дзен-макробиотика утверждает, что продукты, выращенные в тех же условиях, в которых живет человек, позволяют ему более успешно приспособиться к изменениям окружающей среды. Если жители стран умеренного климата едят бананы или апельсины, значит, они нарушают связь между телом и окружающей средой. В результате возникают сезонные расстройства здоровья (простудные заболевания) и более серьезные болезни. Отметим, что доказательства этого утверждения отсутствуют, его надо принимать только на веру.

Меню и рецепты блюд дзен-макробиотического питания

Предлагаемое разными дзен-макробиотиками питание не является одинаковым. Это положение иллюстрируют примеры трех однодневных меню диет Дж. Осава и его ученика М. Куши.

Типичное однодневное меню по Дж. Осава: 1) завтрак – рисовый крем; 2) обед – цельный рис и ницукэ из моркови, кофе Осава; 3) ужин – овощной суп, хлеб Осава.

Рецепты блюд и изделий

Рисовый крем: обжарить рис до слегка коричневого цвета и смолоть его, к 4 ст. ложкам молотого риса добавить 3 стакана воды и варить на небольшом огне 25 мин.

Цельный рис: варить рис на небольшом огне, пока нижний слой слегка не подгорит. Эта чуть подгоревшая желтая часть – самая питательная и особенно эффективна для людей с избытком Инь.

Ницукэ из моркови: разрезать морковь вдоль и обжарить на растительном масле. Добавить обжаренные семена кунжута, посолить.

Кофе Осава: обжарить до потемнения отдельно по 2 ст. ложки риса, пшеницы и красных бобов (адзуки) и по 1 ст. ложке цикория и гороха. Все смешать и обжарить на небольшом количестве растительного масла. Смесь хорошо промолоть. Для приготовления напитка берут 1 ст. ложку порошка на 0,5 л воды. После закипания варят на небольшом огне 10 мин (Дж. Осава считал этот напиток особенно полезным работникам умственного труда, а также при хронических головных болях и запорах).

Овощной суп: мелко нарезанные морковь, лук-шалот, цветную капусту, другие овощи, рекомендуемые макробиотикой, тушить на растительном масле. Добавить воду и тушить до готовности.

Хлеб Осава: смешать 4 части пшеничной муки и по 2 части гречневой, кукурузной и из съедобных каштанов, добавить немного растительного масла и изюма, замесить тесто. Выпекать в посуде, смазанной растительным маслом. Куски хлеба можно перед едой поджарить на растительном масле.

М. Куши предлагает более разнообразное питание, чем Дж. Осава. Типичное однодневное меню по М. Куши: 1) завтрак – мягкий ячмень, суп мисо с вакаме и дайконом, капуста на пару, чай банча; 2) обед – рисовые шарики, суши из огурца, обжаренный тофу, зерновой кофе; 3) ужин – коричневый рис, суп из ячменя с сейтаном, садовый салат, дайкон с водорослями, поджаренные орехи, чай банча.

Рецепты блюд и изделий (из расчета на 3–4 порции)

Мягкий ячмень

1 чашка ячменя, замоченного на 6 ч, 5 чашек воды, 1/4 чашки порубленного лука-порея, 1 полоска водорослей комбу, нарезанная квадратиками, 1 листик обжаренных и нарезанных водорослей.

Ячмень варить на малом огне (после закипания) в течение 50 мин. Разложить по тарелкам и добавить гарнир из лука-порея и водорослей с 2–3 каплями соевого соуса.

Суп мисо с дайконом

5 чашек воды, 2 чашки нарезанного дайкона (белой редьки), 1/4 чашки водорослей вакаме, замоченных и нарезанных, 3 нарезанных гриба, 4–5 ч. ложек мисо (пасты из ферментированных соевых бобов, ячменя и риса), 1/4 чашки нарубленного лука порея.

В кипящую воду положить дайкон и грибы (свежие или сухие) и варить, пока дайкон не станет мягким. Добавить водоросли и варить еще 2–3 мин. Приправить мисо и подержать суп на минимальном огне 2–3 мин. Готовый суп посыпать луком-пореем.

Капуста на пару

4 чашки нарезанной капусты, соевый соус по вкусу.

Налить в кастрюлю воды слоем 2–3 см, вставить решетку, довести воду до кипения. Положить капусту на решетку и убавить огонь до малого. Готовить с закрытой крышкой на пару 1–2 мин, затем капнуть

на капусту несколько капель соевого соуса, перемешать и готовить еще минуту. Капуста должна быть нежной, но слегка хрустящей.

Рисовые шарики

4 чашки сваренного риса, 2 солено-маринованные сливы умебоши, 1/2 чашки обжаренных семян кунжута.

Взять около чашки вареного риса и, придав ему форму шара, сделать в центре углубление. Поместить в углубление половинку сливы и снова спрессовать рис, чтобы заделать отверстие. Обвалять рисовые шарики в семенах кунжута.

Суши из огурца

Суши – рисовый рулет с овощами, рыбой или солениями, завернутый в листики сухих морских водорослей.

8 чашек сваренного коричневого риса, 1 огурец, нарезанный вдоль на полосы, 4 листка поджаренных водорослей нори, 2 ст. ложки шисо – заквашенных красных листиков растения, известного в России как «перелеска».

Разложить на бамбуковый «коврик» или иной материал листочки водорослей, распределить поверх них 2 чашки риса, уплотнить его лопаткой. Положить по краям полосы огурцов и листики шисо. Скатать «коврик» в плотный цилиндр, выжать на него влагу, полученный рулет разрезать на дольки.

Жареный тофу

500 г свежего твердого тофу – творога из соевых бобов, кунжутное масло, соевый соус.

Нарезать тофу кусочками длиной 7–8 см, шириной 4–5 см, толщиной 1,5–2 см, положить их на сковороду с нагретым маслом, капнуть 1–2 капли соуса на каждый кусочек. Обжаривать на среднем огне 2–3 мин, потом перевернуть тофу и повторить процедуру до тех пор, пока кусочки не станут золотисто-коричневыми. Готовый тофу украсить свежей петрушкой.

Коричневый рис

1 стакан коричневого (неполированного) риса, 1 1/2 стакана воды, щепотка морской соли.

Рис засыпать в скороварку, добавить воды, нагревать на малом огне 10–15 мин. Посолить и снова закрыть крышкой. Довести до кипения, затем убавить огонь и готовить в течение 50 мин.

Суп из ячменя с сейтаном

1/4 чашки ячменя, замоченного на 6–8 ч, 1 чашка нарезанного кубиками сейтана (пшеничной клейковины, приготовленной с соевым соусом и водорослями), 1 полоска (около 10 см) нарезанных водорослей комбу, по 1/4 чашки рубленой петрушки и свежих или сухих грибов, 1 чашка нарезанного репчатого лука, 1/2 чашки нарезанной моркови, 5 чашек воды, 1 ст. ложка мелко нарубленного лука-порея, соевый соус по вкусу.

Разложить водоросли и лук-порея на дне кастрюли, сверху положить грибы, петрушку, морковь и ячмень, а на них сейтан. Залить водой, довести до кипения, уменьшить огонь и варить, пока ячмень не станет мягким. Приправить соевым соусом и продолжать варить до совершенной мягкости содержимого кастрюли.

Дайкон (белая редька) с водорослями

4 чашки сушеного дайкона, 2 полоски по 15 см водорослей комбу, 3–4 сушеных гриба, кунжутное масло, соевый соус.

Грибы, водоросли и дайкон замочить, потом нарезать и обжарить на сковороде. Залить водой, закрыть крышкой сковородку, довести воду до кипения, а потом на малом огне готовить 25–30 мин. Приправить соусом и продолжать варить, пока вода не выкипит. Перед подачей все перемешать.

Жареные орехи

Миндаль, грецкие орехи или арахис насыпать на противень и обжарить в духовке при 170–180 °С в течение 10–12 мин.

Представленные меню диет Дж. Осава и М. Куши соответствуют принципам дзен-макробиотического питания. Однако у Дж. Осава резко выражена «зерновая» направленность питания. Меню М. Куши – обильнее и с большим включением овощных блюд. Оба меню характеризуют строго вегетарианское питание с использованием различных методов кулинарной обработки продуктов – варка на пару и в воде, тушение, обжаривание. Однако по мере проникновения дзен-макробиотики в страны Европы и Северной Америки и ее коммерциализации (открытие специальных магазинов, кафе и ресторанов) меню диет претерпели некоторые изменения за счет приспособления к традициям питания в соответствующих странах. Немалое значение имела и критика дзен-макробиотических диет со стороны научной медицины.

Дзен-макробиотические диеты и наука о питании

С позиций науки о питании, положительным в диетах дзен-макробиотиков является направленность на цельнозерновые продукты, пищевая ценность которых выше продуктов, полученных после интенсивной промышленной переработке зерна. Однако эта

направленность питания доведена у макробиотиков до крайности. Нельзя согласиться с дзен-макробиотиками в том, что зерна злаков содержат все необходимое для жизнедеятельности пищевые вещества в идеальных для нужд человека пропорциях. Более того, диеты макробиотиков, составленные преимущественно или полностью из злаков, при продолжительном, месяцами, применении являются опасными извращениями здорового и лечебного питания. Такие диеты дефицитны по полноценному белку и, следовательно, незаменимым аминокислотами, источникам хорошо усвояемого кальция, железа, цинка, а также многим витаминам, особенно А, D, Е, С, В₂, В₁₂.

В дзен-макробиотическом питании отсутствуют мясные и молочные продукты. Отрицательное отношение к мясу здесь нельзя отнести к «сентиментальному» буддистскому вегетарианству, которое избегает мяса по глубоким религиозно-этическим соображениям – не убивать животных и птиц, а в более широком смысле – не наносить вреда всему живому. В дзен-макробиотике отказ от мяса рекомендуется для физического, умственного и нравственного здоровья человека. Потребление мяса может породить поведение, сходное с поведением животных. Поэтому тот, кто ест мясо, жесток, агрессивен, стремится к эксплуатации и даже уничтожению других людей.

Один из коренных принципов дзен-макробиотических диет – отказ от молока и молочных продуктов. Представители дзен-макробиотики в разное время давали все новые и новые объяснения этому отказу. Выделим основные из них.

- По Дж. Осаве, молоко, как и мясо, – источник веществ, которые формируют у человека животные инстинкты. Отметим, что конкретные вещества при этом не называются.

- Молоко животных предназначено для вскармливания их потомства, а не человека. Это положение соответствует устаревшим японским традициям питания.

- Молоко и молочные продукты в индустриально развитых странах являются «ненатуральной пищей», так как проходят промышленную переработку.

- Молоко вызывает образование «слизи», что ведет к аллергии, насморку, затруднению дыхания и т. д. Заметим, что аллергические реакции бывают и на зерна злаков, бобовые, морские водоросли,

некоторые овощи – основные продукты дзен-макробиотического рациона. Не отрицая этого факта, дзен-макробиотики утверждают, что аллергия на злаки и другие продукты возникает только у тех людей, которые с детства ели много молочных продуктов и сахара.

- В молоке и молочных продуктах много жиров и холестерина. Отметим, что, во-первых, существуют молочные продукты (творог, кефир и др.) с крайне малым количеством жиров и холестерина; во-вторых, для долгожителей (людей старше 90 лет) ряда стран характерно постоянное потребление необезжиренных кисломолочных напитков и сыра; в-третьих, в молоке холестерина меньше, чем в видах рыб, допускаемых дзен-макробиотиками к употреблению.

Таким образом, с позиций науки о питании объяснения макробиотиков о причинах отказа от молока и молочных продуктов несостоятельны. Отметим, что Х. Гуфеланд, который более 150 лет назад ввел в науку слово «макробиотика», считал, что человек приспособлен к любой пище, но для долгожительства наиболее благоприятна молочно-растительная пища.

Из других главных противоречий между дзен-макробиотикой и наукой о питании еще раз укажем на отношение к фруктам и ягодам, о котором сказано выше.

Исследования, проведенные в США, Великобритании, Германии, Нидерландах и других странах, показали, что у «хронических» сторонников дзен-макробиотических диет возникает дефицит в организме многих пищевых веществ, вплоть до развития клинических симптомов их недостаточности. В ряде случаев у взрослых людей, длительно находившихся на злаковых рационах, выявлены выраженные гиповитаминозы, особенно витаминов С и А, железодефицитные состояния, вплоть до анемии. Аналогичные последствия в сочетании с задержкой роста, белковой недостаточностью и рахитом наблюдались у детей, которых вскармливали по принципам питания дзен-макробиотиков. Против злоупотребления односторонними зерновыми диетами дзен-макробиотиков выступили Совет по пищевым продуктам и питанию Американской медицинской ассоциации, Комитет по питанию Академии педиатрии США, а также Международная ассоциация диетологов. К ним, что показательно, присоединились и японские врачи.

Список литературы

Авдеев Д. А. Православие и медицина: 205 вопросов православному врачу. – М.: МБЦ прп. Серафима Соровского, 2009. – 367 с.

Адираджа дас. Ведическое кулинарное искусство. – Бхактиведанта Бук Трапст, 1993. – 354 с.

Аль-Маида. Мусульманская кухня. – СПб.: Диля, 2007. 266 с.

Архимандрит Самсон (Куцас). Церковный пост. Зачем, когда и как мы постимся / Пер. с греческого. М.: Русский хронографъ, 2007. – 160 с.

Барановский В. А., Иванов Ю. Н. Иудаизм. – Минск: Книжный дом, 2009. – 384 с.

Библейская энциклопедия / Труд и издание архимандрита Никифора. Репринтное издание Свято-Троице-Сергиевой лавры. – 1990. – М., 1891. – 902 с.

Библейский словарь / Сост. Э. Нюстрема; пер. с швед. – СПб.: Библия для всех, 2007. – 518 с.

Блек Б. Что такое иудаизм? / Пер. с англ. – М.: АСТ, 2007. – 399 с.

Бондаренко Э. О. Праздники христианской Руси. – Калининград: Кн. издательство, 1993. – 416 с.

Васильев Л. С. История религий Востока. – М.: Книжный дом «Университет», 2000.

Горен М. Путь к здоровью и долголетию / Пер. с иврита. – М.: ПТО «СЕЛФ», 1992. – 335 с.

Гринберг Ш. Традиционный еврейский дом / Пер. с иврита. – Иерусалим: М., 1998. – 240 с.

Дворкин А. Сектоведение. Тоталитарные секты: Опыт систематического исследования. – Н. Новгород: Христианская библиотека, 2006. – 813 с.

Домострой. – М.: ДАРЪ, 2008. – 320 с.

Дюмулен Генрих. История дзен-буддизма / Пер. с англ. Ю. В. Бондарева. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2003. – 317 с.

Закон Божий / Сост. протоиерей Серафим Слободской. – США, 1987. – 723 с. Репринтное издание Свято-Троице-Сергиевой лавры,

1991.

Зауали Л. Исламская кухня / Пер. с ит. – М.: Новое литературное обозрение, 2008. – 224 с.

Зеленков М. Ю. Мировые религии: история и современность: Учебное пособие. – М.: Юридический институт МИИТа, 2003. – 252 с.

Индуизм. Джайнизм. Сикхизм: Словарь / Под общ. ред. Альбедиль М. Ф. и Дубянского А. М. – М.: Республика, 1996. – 576 с.

Исаева Е. Л. Постный стол. М.: Мир книги, 2008. – 255 с.

Ислам: Иллюстрированная энциклопедия / Авт. – сост. М. Магомерзоев. – М.: Эксмо, 2009. – 639 с.

Календарь православной хозяйки 2010 / Составитель Н. Борисова. – М.: Артос-Медиа, 2009. – 160 с.

Капло Роси Филипп. Диета милосердия: Буддизм и вегетарианство. – М.: Открытый Мир, 2005. – 144 с.

Ковалев В. М., Могильный Н. П. Русская кухня: Традиции и обычаи. – М.: Сов. Россия, 1990. – 256 с.

Коран / Пер. с араб. – 4-е изд. – М.: АСТ; СПб.: Северо-Запад Пресс, 2004. – 488 с.

Костомаров Н. Домашняя жизнь и нравы великорусского народа. – М.: Экономика, 1994. – 390 с.

Крещение. Венчание. Погребение. Посты / Сост. П. Кузьменко. – М.: Букмэн, 1999. – 378 с.

Кулаков А. Е. Религии мира. – М.: АСТ, 1996. – 349 с.

Кулинарная книга йоги: вегетарианские рецепты для здорового тела и разума / Пер. с англ. А. Степановой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 160 с.

Лад В., Лад У. Аюрведическая кулинария / Пер. с англ. – М.: Саттва, 2007. – 316 с.

Лифляндский В. Г. Энциклопедия здоровья и долголетия: Новейшая энциклопедия медицинских знаний. – М.: Эксмо, 2009. – 416 с.

Люкимсон П. Еврейская диетология, или Расшифрованный кашрут. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглори, 2008. – 430 с.

Ляховская Л. П. Календарь славянской жизни и трапезы. – М.: Эксмо, 2004. – 608 с.

Максуд Р. Ислам / Пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 304 с.

Медкова И. Л., Павлова Т. Н. Альтернативный мир: Вегетарианство. Здоровье. Этика. – М.: Дружба народов, 1999. – 320 с.

Морнингстар А. Аюрведическая кулинария. – М.: ООО «Святослав», 2005. – 380 с.

Народы и религии мира. Энциклопедия / Под ред. В. А. Тишкова. – М.: Большая Российская Энциклопедия, 1999. – 928 с.

Народы России: Атлас культур и религии / Под ред. В. А. Тишкова и др. – М.: ИПЦ «Дизайн. Информация. Картография», 2008. – 256 с.

Никитин В. Все о Православии. – М.: Олимп; Астрель, 2010. – 319 с.

Осава Дж. Макробиотический дзен, или Искусство омоложения и долголетия / Пер. с англ. – СПб.: ТОО «Лейла», 1993. – 224 с.

Памкеев И. Пасха. Рождество. Масленица. – М.: Олимп, 2007. – 343 с.

Пандей Р. Б. Древнеиндийские домашние обряды (обычаи) / Сокращ. перевод с английского, предисловие и комментарии А. А. Вигасина. – М.: Высшая школа, 1990.

Пасхальная и постная выпечка: старинные русские рецепты: куличи, пасхи, артос, просфоры, хлеб, тесто, блины, булочки. – М.: Приход храма Святого Духа сошествия, 2008. – 129 с.

Пилкингтон С. М. Иудаизм / Пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 400 с.

Православие: Словарь-справочник / Ред. – сост. Н. М. Терехова, Е. С. Калугина, А. Г. Дунов. – М.: Даръ, 2010. – 879 с.

Православная кухня. Более 100 рецептов на любой вкус / Автор-сост. А. Смагин. – М.: Эксмо, 2007. – 509 с.

Православный пост: Великий пост, Петров пост, Успенский пост, Рождественский пост: Традиции, правила, кухня / Сост. Т. Сергеева. – М.: Локид-Пресс, 2007. – 303 с.

Православный пост: Традиции, кулинарные рецепты, советы / Авт. – сост. Т. В. Левкина. – М.: Даръ, 2010. – 383 с.

Праздники Русской Православной Церкви. – М.: Никола-Пресс, 2009. – 125 с.

Раби И. Телушкин. Еврейский мир: Важнейшие знания о еврейском народе, его истории и религии / Пер. с англ. – М.: Мосты культуры; Иерусалим: Гешарим, 200. – 576 с.

Райт С. К. Секреты индийской кухни / Пер. с англ. – М.: Мир, 2000. – 127 с.

Рерих Е. Н. Основы буддизма. – М.: Эксмо, 2008. – 318 с.

Скворцов С. Н., Цыцура Т. Н. Постная кулинария: Вкус. Польза. Здоровье. – М.: Эксмо, 2008. – 223 с.

Смолянский Б. Л., Григоров Ю. Г. Питание в православном христианстве. – Киев: Вща школа, 1997. – 78 с.

Смолянский Б. Л., Лифляндский В. Г. Самые популярные диеты. От А до Я. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2009. – 640 с.

Смолянский Б. Л., Лифляндский В. Г. Лечебное питание. Карманный справочник. – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2010. – 800 с.

Современная энциклопедия Аванта. Кулинарные традиции мира. – М.: Аванта, 2003. – 430 с.

Соловьева В. Все православные посты. – СПб.: Астрель, 2007.

Справочник православного человека. Часть четвертая: Православные посты и праздники. – М.: Даниловский благовестник, 2009. – 208 с.

Тростникова Е. В. Праздники православной церкви. – М.: Эксмо, 2007. – 300 с.

Уголев А. М. Теория адекватного питания и трофология. – СПб.: Наука, 1991. – 272 с.

Фрэзер Д. Д. Фольклор в Ветхом Завете / Пер. с англ. – М.: АСТ, 2003. – 650 с.

Хопкинс Д. Экстремальная кухня. Причудливые и удивительные блюда, которые едят люди / Пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2006. – 336 с.

Фроли Д. Йога от А до Я / Пер. с англ. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 320 с.

Шивананда С. Йога и здоровье / Пер. с англ. – М.: София, 2007. – 367 с.

Энциклопедия обрядов и обычаев разных религий / Сост. Л. И. Брудная и др. – СПб.: Респекс, 1996. – 560 с.

Эррикер К. Буддизм / Пер. с англ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 304 с.

Этнография питания народов стран зарубежной Азии / Под ред. С. А. Арутюнова. М., 1981. – 255 с.

notes

Примечания

1

<http://www.pravoslavie.ru/answers/070212123444.htm>

<http://www.kiot.ru/Cntnt/Germogen.htm>

В церковной терминологии слово «неделя» обозначается старославянским словом «седмица», а «воскресенье» – словом «неделя». Отсюда «понедельник» – «после недели».

Здесь и далее первая дата – по старому стилю, вторая (в скобках) – по новому стилю.

Здесь и далее в рецептуру не включено масло для жарения. Обычно, перед тем как вылить на сковороду тесто, ее смазывают чайной ложкой масла. На приготовление блинов на указанных в рецептах количествах продуктов расходуется в среднем 1/2 стакана растительного или растопленного коровьего масла; количество поваренной соли зависит от вкуса и состояния здоровья.

Международное общество сознания Кришны – одно из наиболее активных и устойчивых неоиндуистских движений, пользующихся популярностью за пределами Индии. Основано в 1966 г. в Лос-Анджелесе Бхактиведантой Свами Прабхупадой, являясь, по сути дела, монотеистическим учением, в центре которого стоит фигура личного бога – Кришны.

Народ в Западной Индии, населяющий преимущественно штаты Махараштра и Мадхья-Прадеш, численностью около 70 млн человек, имеющий свой язык и исповедующий индуизм.

Народность общей численностью 2,5 млн чел., проживающая в основном на западном побережье Индии. Язык – конкани, исповедуют индуизм.

Кхир – сладкий молочный рис с изюмом, ароматизированный кардамоном, одно из любимых в Индии лакомств. Является также традиционным угощением и на празднике огней Дивали и других праздниках. По наиболее простой версии этого блюда рис отваривают в воде 5–6 мин, потом 40 мин разваривают в кипящем молоке с коробочками кардамона, за 5 мин до готовности добавляют сахар, миндаль и молотый кардамон; затем коробочки кардамона удаляют и приправляют холодной водой. Перед подачей сильно охлаждают, чем холоднее – тем вкуснее.

Пантуа – шарики из манной крупы, молока и гхи сильно прожаренные в топленом масле и пропитанные в сиропе.

Бирияни – ароматное блюдо из риса с картофелем, горошком и различными овощами, приготовленное с гарам-масалой (смесью специй) и шафраном.

Дхоти – распространенный в Индии тип мужской одежды – набедренная повязка. Это прямая полоса ткани длиной от 2 до 5 м (обычно белая или одноцветная, иногда с орнаментом по краю), которой драпируют ноги и бедра, пропуская один конец между ног, чем создается подобие шаровар.

Ведическое – основанное на Ведах – древнейших священные писаниях индуизма.

Адираджа дас, автор цитируемой книги, является последователем Международного общества Сознания Кришны (кришнаитов), поэтому он пишет о Кришне, но прасадом является пища, предложенная любой ипостаси Бога (см. выше раздел «Обряды»).

Пулао – общее название для блюд из риса со всевозможными компонентами – это могут быть различные овощи, сухофрукты или даже шарики из панира. В Средней Азии «пулао» уже звучит как «пулав», который в России стал «пловом». Все представляют плов как рис с мясом, морковью и луком, но к ведической кулинарии это блюдо никакого отношения не имеет, хотя название одно.

Дал – так называют в Индии сухие бобовые (горох, нут, фасоль, чечевицу).

Кичри, или *кичари* – пряное вегетарианское блюдо, представляющее собой смесь тушеного риса с машем (мунг далом) и обжаренными в масле специями, иногда с добавлением овощей.

Чapati – очень тонкие круглые лепешки из пшеничной муки грубого помола, которые при желании успешно заменяют вилки и даже ложки. Чапати можно свернуть и набирать ими соусы и приправы.

Самые распространенные напитки в Индии: крепкий чай с молоком, сахаром и специями, вода с лимонным соком, сок незрелых кокосовых орехов, кофе с молоком.

Пури – воздушные, хрустящие лепешки, которые жарят в масле на сковороде с выпуклым дном.

<http://www.jainworld.com>

Золотой храм – святыня сикхов в городе Амритсар в штате Пенджаб (в этом штате, расположенном на западе Индии, проживает большинство последователей сикхизма).

В гурудварах специально обученные чтецы читают «Ади Грантх», иногда круглые сутки, 365 дней в году без остановки.