



МОЯ СУББОТА - ЗОВ ДУШИ МОЕЙ

Хочешь Сиван самеех!



ПРОЕКТ ДНЕПРОПЕТРОВСКОЙ ЕВРЕЙСКОЙ ОБЩИНЫ

Слово - раввину

Раввин Адин Штейнзальц

Праздник Шавуот - «время дарования Торы» - посвящен главному событию в истории еврейского народа. В нашем календаре немало дат, которые мы отмечаем в память о чудесных спасениях и страшных катастрофах, дней счастливых и скорбных, - однако Синайское откровение сыграло в нашей судьбе центральную роль, определив уникальный характер народа Израиля, его особое место в мире. Многие племена кочевали с места на место, пока не осели на земле, многие народы создавали свои государства и, подобно нам, их теряли (хотя не часто случалось, что они возвращались из плена на родину). Можно было бы сказать, что в истории евреев нет ничего принципиально иного по сравнению с судьбами других народов, если бы не получение Израилем Торы на горе Синай - уникальное, ни с чем не сравнимое событие. Мы не находим ничего похожего ни в летописях, ни в легендах других народов. Это явление из разряда тех, что выламываются из установленных историй рамок и изменяют все ее течение. Уникально не только само событие в жизни нации, принявшей свою неповторимую судьбу и новый образ жизни, но и то, что еврейский народ получил это Учение столь удивительным образом.



Вся последующая история Израиля была, в сущности, предопределена этим фактом. Никакое иное событие всемирной истории не сопоставимо с ним, и все происшедшее с евреями до и после него обретает истинный смысл лишь в его свете. Ни освобождение из египетского рабства, навсегда отпечатавшееся в народной памяти, ни история Иудейского и Израильского царств, ни многовековое изгнание, ни создание грандиозного корпуса литературы на темы законодательства, философии и морали - ничто не имело бы такого определяющего влияния на сердца и умы людей, не будь дарования Торы, соединяющей в себе несоединимое: благословения и проклятия, суд и милость, изгнания и возвращения. Дарование Торы - явление особого порядка: то, что случилось там и тогда, - необратимо и нетленно.

И коль скоро это произошло, коль скоро приняты Торы оказало воздействие на народ - пути назад у евреев не было, никто, даже при большом желании, не мог отменить

случившееся. С того судьбоносного часа, когда дети Израиля стали «...царством священнослужителей и народом святым» («Шмот», 19:6), они уже не могли стать ничем другим. Конечно, отдельные индивидуумы и даже большие группы евреев, а временами и нация в целом, могли принимать решение больше не выполнять взятые на Синае обязательства, но это не могло изменить их сущность, определенную там.

Попытки сделать это предпринимались не только в прошлом и нынешнем веках, но и на протяжении тысячелетий до этого. Как сказано в книге Йехезкея (20:32): «Будем как язычники, как племена иноземные, служить дереву и камню». Но они имели лишь локальный успех, в то время как еврейский народ продолжал идти своим особым путем, и любая попытка сойти с него всегда приводила к одному из двух результатов: либо отступившие в конце концов раскаивались и вновь принимали Завет как долг, либо, существуя вне контекста еврейской жизни, растворялись в окружающей среде, как, к примеру, потерянные десять колен Израиля. Ибо поскольку приняты нами Торы - необратимый акт, в принципе невозможно вернуть ее Богу, оставаясь евреями. Дилемма проста: либо соблюдать ее законы - либо исчезнуть.

Синайское откровение

Объяснение этому феномену - не только в содержании десяти основополагающих заповедей, но и в способе их передачи; не только в их универсальности, но и в том, что они были адресованы конкретному народу в определенных обстоятельствах.

Десять заповедей стали на все времена средоточием еврейской духовности благодаря двум решающим факторам, по-разному отражающим основную идею, которая сформировала особый образ жизни, постоянно связывающий Израиль с Богом. Прежде всего это не просто перечень повелений и запретов, но призыв к принятию особой судьбы, определенной Синайским союзом на основе концепции жизни в святости. Вступив в него, Израиль стал не просто одним из многих этносов, но «народом Бога», выделенным из прочих: «...Будете для Меня избранным из всех народов...» («Шмот», 19:5); «...Будете для меня царством священнослужителей и народом святым...» (там же, 19:6). Конечно же, у евреев есть все признаки нации: родина, язык, культура, - но они более не служат целям самоидентификации. Поэтому когда народ Израиля, казалось, утратил все эти признаки и ушел в двухтысячелетний галут, раздробившись на сотни поселившихся в разных странах общин, которых больше не объединяли единый язык,

своя земля и сложившийся на ней государственный строй, - он тем не менее продолжал существовать ради исполнения своего уникального предназначения быть «царством священнослужителей и народом святым».

В еврейском народе, как и в любом другом, бывали глубокие внутренние конфликты, однако во все времена, при любых обстоятельствах осознавая своей особой судьбы было ему опорой. И Союз, который заключил с нами Творец, Его Завет и верность обещаниям, которые Он дал Израилю, поддерживали нас во времена всевозможных исторических катаклизмов. В нашей избранности и уникальности - суть Синайского откровения, суть первой из Десяти заповедей, обращенной не ко всему человечеству, а именно к евреям: «Я - Г-сподь, Всесильный [Б-г] ваш, который вывел вас из Египта...» Значение исхода из Египта, таким образом, - в ярчайшем подтверждении особой связи между Царем вселенной и народом Израиля.

Невозможно переоценить влияние Десяти заповедей на жизнь евреев. То, что прежде было соблюдением принятых в сообществе людей правил: не убивать, не воровать, не распустничать, - стало служением Всевышнему. Есть огромная разница между требованием «не убивай», продиктованным необходимостью

поддерживать общественный порядок, и заповедью «не убивай». Если законы, принятые людьми, охраняют порядок и культуру, тосует заповедь - в исполнении воли Создателя. Заповеди Торы, предписанные ею мораль и образ жизни - выражение святости, форма постоянной связи с Ним, а не с преходящими требованиями человеческого общежития. Тора выводит человека за пределы физического существования; каждое его доброе дело - уже не просто акт, приносящий утилитарную пользу; оно приобретает принципиально иное значение, став исполнением заповеди Творца. Тора вкладывает новое содержание в нормы, принятые в социуме, одухотворяя жизнь и связывая ее с Первоисточником бытия.

Социальные нормы и общечеловеческие правовые установки, на каких бы прочных моральных традициях они не были бы основаны, представляют собой как бы горизонтальный срез человеческих отношений, регулируя межличностные связи. Заповеди Торы «вертикальны», поскольку они определяют связь между человеком и Всевышним, между народом и его Царем. Если рассматривать Десять заповедей вне контекста Торы, как произвольный набор моральных установлений, то почти все они вовсе не являются откровением в истории человечества. Однако в контексте ее они становятся плодотворяющей силой, выводящей реалии мира на принципиально иной уровень.

Говоря о Песахе как о начале периода счета омера, начале строительства, Тора называет его «Шабатом». Песах в значении вдохновенного начала содержит в себе аспект Шабата. Подобно тому, как Шабат начинается неделю в роли ее трансцендентального истока, с Песаха начинается семинедельный период счета дней, устремленный к Шавуоту, высшему источнику духовности. Вот почему, говорит рабби Шмуэль Борнштейн из Сохачева («Шем ми-Шмуэль»), мы начинаем считать омер со второго дня Песаха, а не с первого: в первый день мы находимся в таком возвышенном состоянии, что нам не требуется никакого счета - это время естественного вдохновения. Лишь после его ухода мы должны приступить к самостоятельному строительству. Шабату подходит определение «квца ве-кайма» - он получил святость во времени еще в момент Творения и тем отличается от других «моадим», праздников, которые устанавливаются каждый раз заново по началу месяца. В Песахе тоже есть доля этого аспекта трансцендентальности - случайно Тора называет его Шабатом.

Тора говорит о Шабате сразу после описания строительства Мишкана, чтобы научить нас правильному соблюдению Седьмого дня: те самые работы, которые вы только что выполняли, строя святость Мишкана, должны

Акива Татц

Реальное существование - ШАБАТ

(Окончание)

быть прекращены в Шабат для ощущения святости этого дня.

Но Тора упоминает Шабат и раньше, до указаний по строительству Мишкана. Тем самым она учит нас, что Шабат важнее Мишкана: не стройте его в Шабат. Материальное сооружение - вторично; духовная цель - первична.

Цель ставится в начале и достигается в самом конце. Шабат - это одновременно план и результат. Это жизнь недели, искра святости, оживляющая время.

Субботний отдых дает возможность для самоанализа. Чего я достиг за эту неделю? Стал ли я лучше, убежденнее, восприимчивее? Что конкретно я должен исправить, улучшить в себе? Это и есть ревизия души, честная конфронтация с самим собой. В ней также виден отблеск финального самоотчета, одного из главных переживаний, уготованных каждому из нас в Мире грядущем. Медитация Шабата - это медитация существования, а не становления. Но из этого осознания возникает также «становление» следующей недели.

Шабат завершается «авдалой», ритуалом отделения

святого от будничного. «Авдала» имеет прямое отношение к нашей теме; из нее можно извлечь очень важный урок.

Шабат уходит, неделя начинается. У нас возникает естественное чувство заброшенности, сиротливости: святость ушла, и мы погрузились в низшее состояние материальных будней. Вот почему мы нюхаем благоволия во время «авдалы» - чтобы оживить уходящую душу.

Но здесь нам раскрывается более глубокая тайна: на церемонии «авдалы» мы пьем вино. Как уже отмечалось, вино символизирует духовный подъем. Что означает этот парадокс?

Здесь скрыта следующая мысль. Конечно, неделя начинается с печали - мы тоскуем по уходящему Шабату, ощущая уход святости. В утешение мы нюхаем благоволия. Однако наступающая неделя сулит нам новые возможности для продолжения строительства; она позволит нам поднять свой нынешний статус до уровня следующего Шабата, который будет выше предыдущего: в нем отразится духовный труд предстоящей недели и рост, добавленный ко всем предыдущим этапам роста. Поэтому мы пьем вино. Это называется «йерида ле-цорех алия» - снижение ради

подъема», более высокий и более значительный подъем, чем прежде.

Шабат тесно связан с понятием «тшува» (раскаянием, митвой исправления прошлой ошибки). Переставив буквы в слове «Шабат», мы получим корень «таш-шин-бейт», образующий слово «тшува». Шабат отмечается в память о Творении; это возвращение к первичному идеальному состоянию, возвращение к Источнику. «Тшува» тоже означает возвращение - к состоянию чистоты, которое существовало до первородного греха, нарушившего баланс в мироздании. Но и это еще не все. Подобно тому, как каждый Шабат создается путем погружения в трудовые будни из возвышенного состояния предыдущего Шабата и воплощается в более высокие результатах работы в эту неделю, так и состояние «тшувы» в какой-то мере выше того первичного безупречного состояния, которое предшествовало грехопадению.

«Тшува», мотивированная и правильно осуществленная, обладает способностью трансформировать грех в заслугу. Этот кажущийся парадокс действует таким образом. До того, как человек согрешил, по-

Еврейская Суббота

тенциал этого греха дремал в его личности. Он представлял собой ранее неизвестную и ничем не выраженную слабость, которая только ждала своего часа, чтобы выйти наружу. Греховное действие раскрыло эту слабость, проявило ее в личности. Получается, что до греха в человеке существовал серьезный дефект; он нес в себе порок. Возможность согрешить подтвердила его тайную склонность - в результате порок раскрылся и был затем нейтрализован.

Когда человек совершает искреннюю «тшуву», то даже оказавшись в положении, благоприятном для греха, и перед большим искушением, он не повторит этот грех. Дефект устранен. Грех раскрыл слабость, и «тшува» исправила ее. Получается, что грех был составной частью достижения нового уровня, на котором дефект характера, породивший грех, эффективно уничтожается. Получается, что сам грех был использован как средство роста - грех трансформировался в заслугу.

Это вовсе не значит, однако, что надо сознательно грешить ради использования описанного процесса. На самом деле, грех, совершенный преднамеренно с этой целью, блокирует путь к «тшуве». В идеале человек должен при-

знать дефект своего характера, прежде чем тот проявит себя в грехе, и немедленно уничтожить его. Такой путь развития личности не приведет к ущербу от совершенного греха. И тем не менее, если дефект не был своевременно выявлен и исправлен и если он привел к греху, искренняя и полная «тшува» искупит его и даже обратит его в заслугу.

Еще раз проследим все этапы нашего идеального маршрута: состояние, не опорооченное грехом; снижение к состоянию греха; и восхождение на новый уровень, более прочный и ясный. Получается, что снижение произошло «ле-цорех алия», ради возвышения.

Итак, мы видели, как в цикле Шабата и будней ярко и убедительно раскрывается наша главная тема: высокое начало, снижение и потеря прежнего высокого уровня святости - но лишь для того, чтобы приступить затем к работе, дерзнуть и стремиться к новому подъему. Результат этой работы не замедлит сказаться: мы вернемся в сферу начала более высокого, более вдохновенного и разумного - ближе к финальному, высшему Шабату, и будем лучше подготовлены к нему.

Това Гершкович

Литературный досуг

Господин Годовик и праздник Шавуот



Вчера утром я пошел на прогулку и гулял, пока не подлетел к дому маленькой Тали. Тали не было дома. Она еще не вернулась из школы.

Я примостился на полке рядом со смешным игрушечным человечком, державшим в руках календарь. Да-да! Он держал в маленьких руках много скрепленных листков, и на каждом были записаны по порядку дни, недели и месяцы.

На верхнем листке значился месяц Сиван. Как быстро бежит время.

Уже прошли Тишрей, Хешван, Кислев, Тевет, Шват, Адар, Нисан и даже Ияр... И вот наступил месяц Сиван. Интересно, какой рассказ можно сочинить в честь месяца Сиван?

- Ты меня спросил о чем-то? - поинтересовался человечек с календарем.

- Нет, нет... Я просто думаю вслух. Понимаешь, я гном Сказкин, гном-волшебник, гном, который сочиняет рассказы для детей.

- Очень приятно. А меня зовут Годовик, потому что я отвечаю за весь год.

- Рад познакомиться,

господин Годовик. Может быть, вы подскажете мне, о чем написать рассказ.

Господин Годовик внимательно посмотрел на лист календаря и сказал:

- Шестого числа месяца Сивана, в ближайшую пятницу, наступает праздник Шавуот. Ты, конечно, написал рассказ к празднику.

- Нет, еще не написал. Спасибо, что напомнили мне, господин Годовик. Я так люблю праздник Шавуот. Это праздник первых плодов, праздник урожая и дарования Торы. Вот какой удивительный праздник - Шавуот. Праздник один, а названий у него много.

- Зачем ты мне это рассказываешь? - обиделся Годовик. - Не забывай, что я отвечаю за календарь и знаю о праздниках все-все!

- Не сердитесь, господин Годовик. Всем известно, что вы прекрасно разбираетесь в наших праздниках. Не будем ссориться.

Из кухни до нас донесся вкусный запах: там пекли творожные пироги.

- Какой чудесный запах! Вы чувствуете, господин Годовик? Это мама печет к празднику

вкусные ватрушки. Вы, конечно, знаете, что на праздник Шавуот едят пироги с творогом и сыром. Ах! Какой аромат!

- Да, приятный запах, - согласился господин Годовик. - А теперь ответь мне, гном Сказкин, что ты еще знаешь о празднике Шавуот? Известно ли тебе, например, что в этот день принято украшать дома и квартиры полевой зеленью, и что этот праздник называют также праздником зелени?

Я не успел ответить. Позвонили в дверь. Мама побежала открывать. Тали вошла, весело улыбаясь. Она вернулась из школы в красивом венке из ярких полевых цветов.

- Добрый день, мама, - поздоровалась Тали. - Сегодня в школе был чудесный праздник. Ученики шестого класса поставили спектакль о том, как праздновали Шавуот в древние времена, как приносили в Храм первые плоды и цветы. Йоси, старший брат Анаг, играл главного слушателя в Храме. Он так здорово выучил свою роль! Он знал все наизусть и только один раз ошибся.

- А я не ошиблась ни разу, - улыбнулась мама. - С самого утра воюю на кухне. Посмотри, какие вкусные пироги я испекла к празднику.

- Можно я помогу тебе, мама? - попросила Тали. - Я тоже умею печь пироги.

- Неужели? - удивилась мама. - А я-то думала, что ты только умеешь их есть.

- Мама и дочка весело рассмеялись. Потом Тали пошла на кухню, надела передник и помогла маме вымыть посуду.

По материалам Интернета

ЕВРЕИ ТУРЦИИ

(Продолжение)

В последней четверти XIX в. руководство еврейскими общинами на территории современной Турции, принадлежавшее ранее зажиточным коммерсантам и финансистам, перешло к государственному служащим - выпускникам высших учебных заведений, стремившимся улучшить положение евреев путем их приобщения к европейской культуре. При энергичной поддержке Альянсмановых лидеры создали во многих городах еврейские начальные школы (в Стамбуле было одиннадцать таких учебных заведений, в Эдирне - два). Обучение в этих школах велось на французском языке, благодаря чему их выпускников охотно принимали на работу в частные фирмы, особенно в филиалы европейских банков, страховых обществ, газовых и водопроводных компаний (но не в государственные учреждения, где требовалось свободное владение турецким языком). Благодаря школам Альянса евреи в короткий срок стали самой образованной этноконфессиональной группой Османской империи; некоторые из них уезжали для продолжения учебы во Францию, где чаще всего становились дипломированными учителями, после чего возвращались в учебные заведения Альянса на Балканах, в Малой Азии и в других регионах, но уже в качестве преподавателей.

На протяжении всего XIX в. в Малой Азии и Восточной Фракии создавался и широко публиковалась литература на еврейско-испанском языке; в Стамбуле, Измире и в меньшей степени в Эдирне выходило множество еврейских газет и литературно-публицистических журналов (большая часть недолговечных) на джудесмо, а также на иврите, французском и турецком языках. Появление периодической печати способствовало включению евреев в политическую жизнь страны. В первом в ее истории парламенте (1877-78) было четыре еврейских депутата. Некоторые евреи (например, Бхор Хаим бен Моше Бежерано, около 1846-1931 гг., с 1908 г. - главный раввин Эдирне) активно участвовали в деятельности тайного комитета «Единение и прогресс», выступавшего против султанского самодержавия. После того, как в июле 1908 г. этот комитет осуществил в Османской империи государственный переворот (так называемая революция младотурок), великим визирем был назначен Кямил-паша, кипрский еврей, в юности принявший ислам (занимал этот пост также в 1885-91 гг. и 1895 г.), а лидер каракашларов (см. выше) Джавид-Бей (1875-1926) стал министром финансов. Несколько евреев, на-

пример, Эммануэль Карасо, Ниссим Мацлиах и Ниссим Руссо (все - из Салоник), были избраны в парламент и обрели в Стамбуле известное влияние (на этом основании антисемиты утверждали, будто события 1908 г. явились результатом «еврейско-масонского заговора»).

Младотурки завершили де-юре эмансипацию немусульманских меньшинств Османской империи, в том числе и евреев; одновременно сменилось руководство большинства крупных еврейских общин и был смещен хахам-баши Моше Халеви, занимавший этот пост на протяжении нескольких десятилетий и поддерживавший тесные связи со свергнутым режимом. Преемником Моше Халеви стал Хаим Нахум, молодой раввин, получивший светское образование, контактировавший с Альянсом и находившийся в хороших отношениях с новыми властями; в ходе альтернативной баллотировки в коллегии выборщиков он получил большинство голосов. Демократизация турецкого общества, имевшая место в первые годы после переворота 1908 г., способствовала росту политической активности евреев; среди них появились сторонники самых различных течений, в том числе исионизма. Однако, несмотря на то, что палестинфильские тенденции зародились в среде турецкого еврейства (в частности, в Стамбуле и Эдирне) еще в конце XIX в., собственно еврейское национальное движение в Османской империи не получило развития, поскольку и султан Абдул-Хамид (1876-1909), и младотурки крайне нетерпимо относились к любым проявлениям национализма и сепаратизма этноконфессиональных меньшинств, проживавших на территории страны (подробнее см. ниже).

В результате ряда войн конца XIX в. - начала XX в. Османская империя утратила почти все свои владения на Балканах и островах Эгейского моря; часть живших здесь евреев и дёне переселилась на территорию современной Турции. В начале 1880-х гг. в Стамбул прибыла группа российских евреев, направлявшихся на постоянное жительство в Испанию по приглашению правительства этой страны. В период кровавых погромов в 1905-1907 гг. многие евреи бежали из южных районов России в Турцию; подавляющее большинство этих беженцев вскоре покинуло страну, а оставшиеся образовали в Стамбуле и Измире ашкеназские общины. На рубеже 19-20 вв. началась еврейская эмиграция из Малой Азии и Восточной Фракии в Италию, Францию, США, страны Латинской Америки и - в небольших

Шават вокруг Земного шара



масштабах - в Эрец-Израэль. В годы Первой мировой войны (Османская империя вступила в нее в октябре 1914 г.) тысячи евреев служили в турецкой армии (младотурки распространили на них, как и на другие немусульманские меньшинства, воинскую повинность); многие погибли в боях или пропали без вести (точные цифры неизвестны; только в Стамбуле после войны насчитывалось около четырех тысяч агунот/см. Агуна/и около 1500 еврейских сирот). В трудном положении оказались и те, кто находились в тылу: в результате развала народного хозяйства страны они большей частью остались без работы и средств к существованию, страдали от нехватки продовольствия и предметов первой необходимости. Значительную помощь турецкому еврейству оказывали вскоре декларацию независимости страны («национальный обет»); через послов США в Османской империи - Г. Моргентау-старшего (одним из первых сообщил мировому сообществу об истреблении армян в Турции в 1915 г.) и А. И. Элкуса (1867-1947); благодаря этим организациям были, в частности, созданы благотворительные кухни.

После капитуляции Османской империи (октябрь 1918 г.) материальное положение евреев улучшилось, но вскоре Западная Анатолия и Восточная Фракия, области со значительным еврейским населением, стали ареной боевых действий. Греческие вои в мае 1919 г. заняли Измир, а в 1920 г. - первой половине 1921 г. - и многие другие районы страны. Во всех оккупированных ими городах греки преследовали евреев (равно как и мусульман), а в Чорлу (в Восточной Фракии) даже угрожали уничтожения. Под угрозой уничтожения оказались также общины Измира и Айдына, однако в августе-сентябре 1922 г. турецкая армия освободила всю территорию страны. В ходе греко-турецкой войны многие населенные пункты Западной Анатолии были разрушены, и жившие в них евреи сконцентрировались в Измире. Число еврейских беженцев достигло 15 тыс. человек; Джойнт и Альянс оказывали им помощь.

В 1918-23 гг., когда решался вопрос о судьбе

независимого турецкого государства, евреи, жившие в Восточной Фракии и в Малой Азии, почти единодушно выступили в его поддержку (несмотря на то, что правительство Великобритании, захватившей к тому времени Эрец-Израэль, добивалось расчленения Турции и передачи всей ее территории под полный контроль держав Антанты). Хахам-баши Х. Нахум, на которого британская оккупационная администрация Стамбула оказывала сильное давление (в том числе и через представителей всемирной Сионистской организации), предпочел уйти в отставку, но не выполнить предъявленные ему требования (его сменил Х. Бежерано). В начале 1920 г. еврейская община провозгласила свою лояльность Османской империи и приняла участие в выборах в парламент, утвердивший вскоре декларацию независимости страны («национальный обет»); среди его депутатов было два еврея - Моше Вентура и Ниссим Мацлиах.

Евреи в Турецкой республике (с 1923 г.). В первые годы существования Турецкой республики (провозглашенной в октябре 1923 г.) в ней проживало около 200 тыс. евреев, из них в Стамбуле - около 100 тыс., в Измире около 30 тыс., в Эдирне около 15 тыс., в Бурсе и Чанаккале - примерно по три тысячи; кроме того, сравнительно небольшие общины существовали в Тире, Менемене, Касабе, Анкаре, Урфе, Газиянтепе, Диярбакыре, Чорлу, Галлиполи, Родосто, Кыркларели, Узункёпру, Кешане, Силиври, Бабаски и других местах. Среди евреев Турции преобладали сефарды, родным языком которых был джудесмо; лишь в Стамбуле существовали общины ашкеназов (несколько тысяч человек), грузинских евреев (образовалась в 1880-х гг.), итальянских евреев и караимов (несколько сотен человек). Евреи, эмигрировавшие в годы гражданской войны из России и осевшие первоначально в Стамбуле и Галлиполи, вскоре уехали в Западную Европу, Америку или Эрец-Израэль; лишь немногие (в частности, грузинские евреи и крымские караимы) остались в Турции. На юге и юго-востоке Малой Азии сохранялись небольшие группы курдских евреев, муста'раби и урфали.

(Продолжение следует)

На кухне у бабушки Каша олигарха - гречка с перцем

Эта каша полезна и проста в приготовлении. Подходит как гарнир. Из этой же каши можно приготовить салат.



Ингредиенты на 4 порции:

гречка - 1 стакан; сладкий перец зеленый - 1 шт.; сладкий перец желтый/красный - 1 шт.; лук - 1 шт.; грецкие орехи мелко нарубленные - 8 шт.; растительное масло; острый и сладкий красный молотый перец; соль; соевый соус.

Способ приготовления:

Варим гречку. Во время приготовления гречки: - очищаем лук, мелко нарезаем и поджариваем его в сковородке на растительном масле до золотистого цвета. - очищаем перцы изнутри, разрезаем их на тонкие полоски, добавляем в сковороду с луком. Перемешиваем. Жарим на среднем огне до готовности. Добавляем специи. Перекладываем гречку и жареные овощи в миску, добавляем грецкие орехи и перемешиваем. Можно добавить соевый соус по вкусу. Подаем в горячем виде.