



ОБЩИНСКИЙ ВЕСТНИК



ТАММУЗ - АВ 5774

ПЕТРОЗАВОДСК
№ 192

ИЮЛЬ 2014

ТАЙНА, ПОКРЫТАЯ БРАКОМ

Ури Суперфин

Тора подчеркивает важность скромного поведения. Адам и Хава, осознав содеянный ими грех, прикрывают наготу листьями. Ноах, наоборот, выпив в шатре, обнажается, но Писание его порицает, да и плохо все это кончилось. Ривка закутывается в покрывало, завидев вдалеке своего жениха, Ицхака, а Йеуда не узнает в сидящей на перекрестке дорог блуднице собственную невестку, и все потому, что она была скромна в доме свекра настолько, что он ни разу не видел ее лица. Подобные истории представлены в Писании в великом множестве.

А уж таинство супружеской близости целомудренно оберегают и намного более раскованные, чем иудеи, представители рода человеческого. В иудаизме и подавно в столь деликатную область посторонним вход воспрещен. Еврейское законодательство строго охраняет приватность супружеской жизни. Оно запрещает близость под открытым небом, как бы ни была высока уверенность в том, что вокруг ни души, запрещает близость там, где сопровождающие ее звуки могут быть услышаны окружающими, и т. п. Требования к скромности супружеских отношений весьма высоки.

Подобным же, наверное, продиктовано и практически абсолютное «молчание в эфире», в книгах, брошюрах и прочем в иудаизме. Два раздела в «Шульхан арух», которые посвящены этому аспекту жизни, почти не обсуждаются вне этого основного свода законов. Табуированная тема. Вовсе не случайно, когда в 1999 году американский раввин Шмуэль Ботеах издал книгу с многообещающим названием «Кошерный секс», она стала бестселлером.

Тем интереснее, не правда ли, заглянуть за кулисы этой интимной сферы; узнать, каковы каноны этого действия с точки зрения иудаизма, какие ограничения, но и какие допуски существуют в еврейском законе в этой области.

Скажем сразу, «разнуданным» еврейский секс ну никак не назовешь, при всем желании. Посудите сами: раввин Йосеф Каро в своем великом труде «Шульхан арух» фиксирует многочисленные ограничения в этой сфере человеческого бытия, практически во всех направлениях. Время суток? Лишь темное. Место действия? Под крышей и изолированное настолько, чтобы не ставить в известность о происходящем соседей, домочадцев или гостеприимных хозяев. Степень обнаженности? Вопрос неоднозначный, но в любом случае одеяло или простыня поверх тел супругов обязательны. Позы? Ах, о чем вы, право. Частотность — не рекомендуется злоупотреблять; для здоровья не полезно, да и вообще, «есть орган, который, чем меньше его кормишь, тем меньше ему надо, но если увеличишь его паек, будет он все голоднее и голоднее». И, в качестве приправы к вышесказанному, запрет глядеть куда не след и тем более целовать; необходимость омыть руки как можно скорее сразу после, каким бы романтическим это «после» ни было. А также порой необходимость прежде покрыть святые книги и т. п. Короче, автор приспоамятного выражения «исполнение супружеского долга» был явно наш человек.

После того как читатель уже достаточно напуган, пора изложить все по порядку, с начала. Только так можно действительно понять, откуда так берется и куда приводит. Итак... В трактате «Недарим» (20а) Вавилонского Талмуда написано следующее: «Сказал раввин Йоханан бен Дахавай: Четыре вещи поведали мне ангелы: почему рождаются хромые дети? Потому что их родители „переворачивают стол“. Почему рождаются немые? Потому что их родители целовали „то самое место“. Почему рождаются глухие? Потому что болтают во время близости. Почему рождаются слепые? Потому что смотрят в „то самое место“».

То есть налицо эксклюзивная информация от самих ангелов, и ее трудно переоценить: ведь на кону — здоровье и телесная целостность будущего ребенка! Этот мудрец не говорит, что это запрещено, он просто информирует о возможных бедах и вызвавших их причинах. На следующей странице, правда, выясняется, что речь идет не о бесплотных существах, а о мудрецах Торы, которых порой уподобляют ангелам за их великие знания. Посмотрим продолжение фрагмента: «Сказал раввин Йоханан: Это лишь слова Йоханана бен Дахавай, но мудрецы считают: закон не таков! Но все, что муж пожелает содейть с женой, может делать».

Мудрецы высказываются более чем неоднозначно: все возможные опции не запрещены законом. Список комментаторов Талмуда, именно так прочитавших и понявших приведенный фрагмент текста Талмуда, достаточно впечатляющий: это и Рамбам, и автор книги «Коль бо», а также автор книги «Эшколь» и раввин Авраам Мин-а-гар, авторы книг «Сефер мицвот а-катан» и «Орхот хаим». Все — из первых рядов мудрецов Средневековья.

Однако, понятно, что, как практически всегда в нашем законодательстве, и здесь такое понимание — не консенсус. Извечный оппонент Маймонида, Равад, в своей книге «Баалея-нефеш» считает, что мудрецы не согласны с раввином Йохананом бен Дахавай только относительно этого загадочного «переворачивания стола», в остальном же они согласны, что нежего практиковать подобное в отношениях с женой. В пользу этой позиции служит продолжение приведенного выше фрагмента Талмуда: «Одна женщина пришла к Равби и сказала: „Равби! я накрыла мужу стол, а он его переворнул!“ Он ответил ей: „Дочь моя, Тора разрешила тебя ему, что я могу здесь поделаться!“»

Во времена Талмуда мудрецы нередко пользовались «кулинарными» мета-

форами для описания интимной стороны жизни. Впрочем, в этом случае метафора не столь прозрачна; комментаторы Талмуда поняли ее двояко: то ли речь идет о позе при соитии, то ли об отверстии, изначально не предназначенном для него. Но как бы то ни было, Равад утверждал, что эта короткая история для того и приведена, чтобы стало ясно, где именно проходит водораздел между позициями мудрецов и равви Йоханана бен Дахавай. В остальном, по его мнению, царит запрещающий консенсус. К тому же Равад сопроводил свое решение различными запретами, указывая на страшные последствия нарушений в этой области для согрешивших. Его мнение разделили и автор комментария «Мордехай», и автор книги «Оэль моэд».

Собственно, именно этот подход был принят автором «Шульхан арух» раввин Йосефом Каро, и теперь любой еврей, ограничивающий свое знакомство с законом лишь первой частью «Шульхан арух», может видеть целую главу, полную ограничений в этой области человеческого бытия.

Но у раввина Йосефа Каро есть еще и ашкеназский «соавтор», речь идет о раввине Моше Иссерлесе, Рама, который дополнил «Шульхан арух» примечаниями, содержащими позицию законоучителей Центральной и Восточной Европы, ашкеназских раввинов, а также обычаями разных общин в этих регионах. Надо сказать, что там, где раввин Йосеф Каро четко изложил свой подход к нашей теме, раввин Моше молчит.

То, что каждому еврею подобает освящать себя в столь деликатной области, — бесспорно. Поэтому-то раввин Моше Иссерлес и не возражал автору «Шульхан арух» в соответствующей главе раздела «Орах хаим». Однако букву закона он все-таки привел, но в другом месте, в разделе «Эвен а-эзер» (25а). Рама пишет, что, как он полагает, закон следует мнению тех, кто разрешает делать с женой все, что захочется супругам. И даже не останавливается на этом, а несколько расшатывает устои принятых ограничений, привождая мнение, позволяющее иногда (!) «альтернативный вариант» близости. Думаю, не ошибусь, если скажу, что само это «иногда» дает понять, что речь идет о введенном ограничении, ведь если такой вариант близости проблематичен с точки зрения запрета напрасного семейзвержения, то и единожды он должен быть запрещен.

Все написанное здесь не является тайной за семью печатями, однако редкий ученик ешивы доберется до середины «Шульхан арух», где спрятались эти несколько строк, способные порой кардинально изменить качество жизни и отношения многих еврейских пар, знакомых лишь с запрещающим мнением раввина Йосефа Каро. Их учителя как-то забыли упомянуть о мнении раввина Моше Иссерлеса.

Ваш покорный слуга, увы, имеет богатый опыт общения с евреями, столкнувшись с проблемами в этой сфере жизни, следуя нормам, которым их обучили преподаватели иудаизма. Они, как хорошие евреи, слушались и повиновались, но... Годы идут, с ними приходит и привыкание, а ведь речь идет, как правило, о людях, родившихся не в традиционных, соблюдающих заповеди семьях, и успешных, к сожалению, обрести опыт, несравнимый с уровнем знаний их сверстников из религиозных семей. И это данность, с которой нельзя не считаться, если мы хотим, чтобы эти пары жили счастливо. Я уж не говорю о тех еврейских семьях, которые живут не в закрытых религиозных общинах Израиля или Америки, а повседневно общаются с людьми, имеющими, скажем так, намного более щадящие критерии скромности в одежде. И каково все это переносить, когда и с разрешенной им женой можно иметь весьма «урезанную» близость?

Написано в трактате «Шабат» (152а): «Сказал Равби раввин Шимон бен Халафта: Отчего я не видел тебя среди пришедших с визитом в праздник? Ответил ему: Валуны на дороге стали крупнее, близкие стали дальше, две стали тремя (т. е. теперь я хожу с палочкой), приносящий мир в дом — более не способен это сделать». И что же столь уважаемый человек, как раввин Шимон бен Халафта, называет «мироворцем» в доме? Пишет Раши — да-да, вы, наверное, уже и сами догадались, — речь идет о том фундаменте, без которого не будет гармонии в семье. Это супружеские отношения.

Стремиться к святости — архиважная задача. Но не все способны на это в равной степени. И в наше время, когда соблазны беспрестанно окружают нас, думаю, лучше поискать другие области служения Творцу, обстоятельства которых более благоприятны для духовного роста. Но это, разумеется, мое личное мнение. Счастья в ваш дом!



Лехаим №8, 2014



Влюбленная в фольклор

Наталья Лайдинен

Имя и труды Софьи Михайловны Лойтер известны не одному поколению отечественных и зарубежных филологов, преподавателей и выпускников вузов. На протяжении десятилетий доктор филологических наук, педагог С.М. Лойтер изучала фольклор, занималась проблемами древнерусской и детской литературы. Помимо этого она подготовила и опубликовала несколько монографий и книг, проанализировала отдельные аспекты жизни и творчества Ирины Федосовой, Марии Петровых, Анны Ахматовой, вернула к жизни имена давно забытых ученых-фольклористов.

В канун 80-летия Лойтер продолжает активно работать, заниматься со студентами, ведет обширную исследовательскую деятельность. О долгом жизненном и профессиональном пути, семейных историях и фольклоре мы поговорили с Софьей Михайловной в ее домашнем рабочем кабинете, среди книг и рукописей.

О семье

– Я родилась и воспитывалась в простой еврейской семье. Бабушка с дедушкой говорили на идише, в доме соблюдали еврейские традиции. Помню, как мой дед Иосиф Гальперин молился по утрам, надевал тфилин и талес. Он был старостой в синагоге, его уважали за бескорыстие и честность. Мама с папой родились в местечке Левков под Житомиром. Учиться девочкам тогда было не принято, поэтому мама с тремя сестрами почти не получили образования. А вот мой дед по отцовской линии, Берко Лойтер, известный в Левкове столяр-краснодеревщик, служил в имении графа Бронницкого. В свой роскошный замок петербургский вельможа приезжал только на лето, а все остальное время там требовалось поддерживать порядок, следить за мебелью. Этим и занимался Берко – он был главным мебельщиком в усадьбе. Я никогда не видела деду, но много слышала о нем от отца, Михеля Лойтера. Он и его братья перенимали отцовский опыт и тоже стали высококлассными профессионалами, столярами-краснодеревщиками. Поэтому после установления советской власти всех троих пригласили работать по специальности.

С детства помню запах свежей стружки – мой отец Михель Беркович Лойтер трудился на одной из крупнейших мебельных фабрик Украины, которая производила качественную мебель. Когда после войны отстраивали ГУМ, отца вызвали в Москву, и он вместе с другими лучшими специалистами страны принимал участие в отделке универмага. Потом он работал на восстановлении здания Верховного Совета в Киеве, других правительственных объектов. Отец был станочником, передовиком производства, при этом с большим скепсисом относился к советской власти и лично к Сталину.

Жили мы бедно, семья была совсем не книжная. Папа умел писать по-еврейски, но говорил, что держать рубанок ему привычнее, чем перо. С моей мамой – «аидише мамэ» Рухлей-Леей (Рахилью) – они прожили 56 лет, но счастливых лет, всю жизнь трогательно заботились друг о друге. Меня, девочку, родные оберегали от еврейства - время было такое. Куда-то в глубину памяти западали еврейские пословицы, песни, потом, уже спустя много лет, я их слышала - и узнавала. Но, к сожалению, об истории предков, культуре, литературе, языке я знаю крайне мало, это не позволяет мне глубоко заниматься еврейским фольклором, хотя несколько статей я подготовила. Вечерами слушаю, как мой муж Иосиф Гин читает вслух Шолом-Алейхема на идише. Он вернулся к изучению языка уже в зрелом возрасте.

О войне

– Мы оказались в эвакуации в Мирзачуле, в Узбекистане. Что удивительно, в это же время там находилась семья моего будущего мужа Иосифа Гина. Но тогда мы не знали друг друга. Папу не взяли на фронт по болезни: когда ему было десять лет, в Левкове произошел страшный погром, на его глазах убивали и ранили людей. У отца случился сильный сердечный приступ, который превратился потом в порок сердца, с ним отец жил до конца дней.

От войны у меня остались рваные воспоминания: многие детали и подробности я не помню, другие всплывают ярко. Мы жили у хороших, добрых хозяев по фамилии Саратовы, раскулаченных советской властью. До сих пор не могу забыть тогдашнего чувства голода. У меня был маленький «бизнес»: я с разрешения хозяев набирала воду из колодца, а потом бегала по базару с огромным чайником и кричала: «Ким су?» («Кому воды?») Взамен мне давали ломты дыни, арбуза, лепешку, кусок хлеба – я их складывала в сумку и приносила домой. Катык (кислое молоко) я съедала сразу, на месте. Еще я бегала за коровьим стадом, собирая кизьяк для обогрева жилища...

Мои учителя

– В юности хотелось стать лучше, учиться, расти. В школе у меня была удивительная учительница русского языка – Лидия Александровна Семенова, старая дама с буклями, благодаря которой весь наш класс писал грамотно. У нее была интересная методика работы: на каждое правило ученики должны были дома самостоятельно выбрать примеры из поэзии – так педагог приобщала нас к литературе. Отвечая на уроках, мы читали наизусть стихи.

В 1952 году, когда я оканчивала школу, Сталин был еще жив. В выпускном классе пережила настоящую драму – была представлена к золотой медали, но в аттестате мне поставили тройку по русскому языку. Давать еврейской девочке медаль не хотели. Дальше случилось новое горе. Поступить на филфак Киевского университета не удалось по причине того же «пятого пункта». Я страшно переживала, но не сдаюсь, устроилась в школу вожатой,



решила, что с Украины нужно уезжать. Много выпускник-евреек моего времени поступили точно так же – в российских городах - условия приема в университеты были мягче. Все заработанные деньги я откладывала – готовилась к отъезду. Выбрала Петрозаводский университет случайно: на геофаке училась моя знакомая, она рассказывала, что Петрозаводск - хороший город... Я отправила документы, получила вызов в Карелию. Сегодня признаюсь: не жалею об этом. Я сразу окунулась в другую, интеллектуальную среду, познакомилась с удивительными людьми. В годы борьбы с космополитизмом на филфаке ПетрГУ работали выдающиеся профессора из Ленинграда, в том числе Е.М. Мелитинский, А.Я. Гинзбург, Н.Я. Берковский. Во многом благодаря таким личностям там сформировалась сильная научная школа, особая аура факультета.

Хочу рассказать об Ирине Петровне Лупановой, ученице знаменитого филолога-фольклориста В.Я. Проппа. Именно она оказала большое влияние на мое становление как ученого и человека, пригласила в кружок детской литературы, где занимались неординарные люди, писатели, поэты. С этого момента началась моя научная жизнь.

О муже

– Я была на втором курсе, когда познакомилась с будущим мужем. Иосиф Гин – моя судьба и главный жизненный университет. На третьем курсе я вышла замуж, на пятом родился сын Яша. Средств к существованию не было, надо было сразу работать, пришлось ехать по распределению в Надвоицы. Школа, где предстояло работать, располагалась в деревне на одном берегу Беломорканала (там же, кстати, находилась исправительная колония), а дом без всяких удобств – на другом. Нужно было несколько раз в день переправляться в любую погоду в лодке через Беломорканал. Зимой перебирались на другую сторону по льду... Бытовая неустроенность была и после отъезда из Надвоиц. Своей квартиры не было несколько лет...

О Лье Кассиле

– Моя кандидатская диссертация посвящена проблеме романтизма в творчестве Кассиле. С этим удивительным писателем мне довелось встретиться несколько раз. Особенно теплые отношения сложились с его женой Светланой Леонидовной Собиновой, дважды с ее разрешения я работала в квартире Кассиле с архивами Льва Абрамовича. Светлана Леонидовна – доцент ГИТИСа, интереснейшая женщина. Когда я приезжала, мы ходили на выставки, она показала мне Переделькино. Встречи с интересными людьми я тоже считаю своими жизненными университетами. Работа над диссертацией познакомила меня с такими замечательными современниками, как Л.Э. Разгон, Е.А. Таратута, с которыми я встречалась и переписывалась.

О Карельском пединституте и студентах

– Я пришла в институт ассистентом на крошечную ставку, читала курс по детской литературе. На филфаке в то время работал Э.Г. Зыков, ученик Д.С. Лихачева, ученый и педагог. В 1970 году он передал мне интересный, но сложный курс по фольклору, который я приняла с удовольствием. Начав преподавать этот курс, я поняла, что предмет требует больших знаний, разностороннего опыта, читать его и не бывать в экспедициях невозможно.

Поездки в Пудожье, Прионежье – очень важный этап в моей жизни. С тяжелыми рюкзаками мы со студентами стучались в каждый дом, записывали бабушек – причитания, песни, сказки. Впитывали колоритную народную речь, которая сохранилась непостижимым образом. Наши поездки продолжались до 1984 года. Я убеждена: если есть увлеченный преподаватель с горящими глазами, который любит свое дело и живет им, обязательно будут и увлеченные студенты. А я до сих пор материалы, собранные в то время, использую в работе.



Визит друзей

С 27 по 30 июня этого года состоялся очередной визит делегации общины Дитрих-Бонхофер из Тюбингена в нашу общину, приуроченный ко Дню города Петрозаводска. Отношения между нашими общинами, начавшиеся в 1995 году, уникальный пример дружбы между немцами и евреями, христианами и иудеями, петрозаводчанами и тюбингенцами, отбросившими предрассудки, которые породили страшные события XX века. Это яркий положительный пример межконфессиональных и межнациональных отношений, особенно важный в свете происходящих в мире событий. Эти отношения зафиксированы в книгах на немецком и русском языках: «Евреи Петрозаводска - христиане Тюбингена: удивительная история любви», «Тайна партизанской Торы», «Возрождение еврейской общины в Карелии», во многих статьях и документах.

Михаэль Фолькман (Dr. Michael Volkman), Юлиана Новак (Juliane Nowak), Мартин Хаазе (Martin Haase) провели четыре насыщенных событиями дня: это посещение Национального музея Карелии (гостей познакомил с экспозицией директор музея Михаил Гольденберг); знакомство с городом с посещением старого еврейского кладбища и кладбища немецких военнопленных; встреча в Министерстве по делам национальной политики; встреча с членами общества «Карелия-Германия»; прием Главой пе-

трозаводского городского округа Галиной Ширшиной, очень тепло отозвавшейся о наших отношениях; посещение мероприятий Дня города, где большое впечатление произвела программа «Иллюзии старого города»; знакомство с экспозицией икон в Музее изобразительных искусств Карелии; поездка по туристическому кольцу: Кондопога - водопад Кивач - Марциальные воды; поездка на Киж; вечер в гостеприимной семье Игоря и Людмилы Гинберг. И, конечно, совместная субботняя служба в синагоге, где Михаэль Фолькман прочитал отрывок из недельной главы по Свитку Торы, подаренной нашей общине немецкими друзьями. И заключительный аккорд - концерт в Доме Актера, подготовленный прекрасным кларнетистом Андреем Шибановым, на котором прозвучали как произведения классического репертуара, так и три пьесы из цикла Дмитрия Цвибеля «Песенки», посвященного Михаэлю Фолькману.

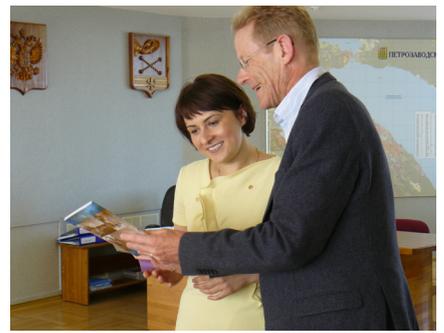
Визит еще раз подтвердил правильность избранного нами пути - пути, который призван привести к времени, когда «...перекуют они мечи на орака, и копыя свои - на садовые ножницы: не поднимет народ на народ меч и не будут более учиться воевать» (Исаия, 2:4).



В Министерстве по делам национальной политики



Михаэль Фолькман



Галина Ширшина и Михаэль Фолькман



В синагоге



Дмитрий Генделев и Михаэль Фолькман



Мартин Хаазе



На немецком кладбище



Обсуждение перевода книги



Пикник в заповеднике Кивач



После приема в Мэрии



Нина Карамышева и Юлиана Новак



Прощальный ужин

Еврейская община благодарит Людмилу Гринберг, Нину Карамышеву, Марту Цвибель, Валентину Двинскую, Елену Авишеву за активное участие в приеме наших друзей

Министр внутренних дел по Республике Карелия генерал-майор полиции Василий Кукушкин отменил Благодарностью работу в Общественном совете МВД РК Дмитрия Цвибеля, председателя еврейской религиозной общины. В тексте сказано: «За добросовестное исполнение обязанностей, достижение высоких результатов в служебной и трудовой деятельности, выполнение особо сложных и важных задач, создание положительного имиджа сотрудника полиции, повышение доверия населения к органам внутренних дел Республики Карелия».



в связи с 31-летней годовщиной со дня образования прес-служб и подразделений общей ответственности органов внутренних дел Российской Федерации».

Вышла в свет очередная брошюра из серии «Библиотечка газеты «Общинный вестник» - «Частички бытия». Автор - известный фольклорист, литературовед, доктор филологических наук Софья Лойтер. В брошюре собраны статьи, опубликованные на страницах «Вестника» в разное время: это и размышления над судьбой еврейского фольклора; и автобиографические воспоминания; и статья памяти друга, Петра Руднева; и материалы о Льве Кассиле; и размышления о хасидских притчах. Несмотря на такую разноплановость, книжка воспринимается как цельное произведение.



На всем этом - мудрость и талант автора. Брошюра несомненно вызовет интерес как у специалистов, так и у широкого круга читателей. Издание осуществлено при поддержке ФЕНКА.

**НИКОМУ НЕ ОТКАЗАНО В ПРАВЕ
ПОДВЕРГАТЬ СУД СОМНЕНИЮ**

Пиркей Авот

**ХЭСЭД АГАМИМ
ПОЗДРАВЛЯЕТ С ЮБИЛЕЕМ**

ЛОЙТЕР

*Софью Михайловну
ЗАЗОВСКОГО*

*Бориса Абрамовича
ФАКТОРА*

Григория Нухимовича

МАЗЛ ТОВ И ДО СТА ДВАДЦАТИ!

Еврейская община имеет честь поздравить с Днем рождения

БЕКЕНШТЕЙНА СЕМЕНА ИОНОВИЧА

пожелать здоровья, бодрости
И ДО СТА ДВАДЦАТИ!

Еврейская община имеет честь поздравить с Днем рождения

СЛАПАК ЗИНАИДУ ДМИТРИЕВНУ

пожелать здоровья, бодрости
И ДО СТА ДВАДЦАТИ!



Рыба с грибами в вине

1 кг г филе рыбы, 200 г шампиньонов, 2 сладких перца, 2 ст.л. растительного масла, 1 стак. белого вина, 10 горошин белого перца, 1/2 лимона, 1 ч.л. соли, ароматные травы (базилик, тимьян) - по вкусу.

Для маринада смешайте вино с травами и лимонным соком. Замаринуйте рыбное филе в винной смеси на 30 минут. Тем временем нарежьте грибы пластинками, перец - небольшими кубиками. Застелите чашу мультиварки фольгой так, чтобы края ее заходили на стенки чаши. Выложите в чашу продукты слоями: рыба, грибы, перец - и так до тех пор, пока не закончатся продукты. Залейте маринадом и заверните края фольги над рыбой, оставляя отверстия для выхода пара. Закройте крышку, уберите клапан и установите режим «Выпечка» на 40 минут.

Филе форели или семги с яблоками и сладким перцем

4 порционных куска форели (семги), 2 кисло-сладких яблока, 3 сладких перца, 1 лимон (сок), соль, черный молотый перец, растительное масло - по вкусу.

Замаринуйте филе в лимонном соке на 1 час, затем посолите и поперчите. Яблоки натрите на крупной терке, сладкий перец нарежьте тонкими полукольцами и посыпьте щепоткой имбиря, мускатного ореха и корицы. На дно чаши мультиварки, смазанной маслом, выложите слой сладкого перца, затем слой яблок, поверх выложите рыбу и закройте крышку. Установите режим «Выпечка» на 30 минут.

Чаша кухня

Рыбные блюда, приготовленные в мультиварке



Рыбная запеканка с цветной капустой

500-600 г филе любой рыбы, 500-600 г цветной капусты, 3 яйца, 1 луковица, 100 г твердого сыра, 2-3 ст.л. сметаны, 1 ст.л. сухой паприки, соль, красный и черный молотый перец, зелень, растительное масло - по вкусу.

Разберите капусту на соцветия и отварите на пару в течение 8-10 минут. Тем временем нарежьте лук полукольцами, рыбу - кусочками. Чашу мультиварки смажьте растительным маслом, выложите лук, поверх него положите кусочки рыбы, посыпьте ее солью и перцем.

На рыбу уложите соцветия капусты. Смешайте в миске яйца, сметану, зелень, паприку, соль и перец и залейте полученной смесью продукты в чаше. Посыпьте тертым сыром, закройте крышку и установите режим «Выпечка» на 40-45 минут. Вместо цветной капусты можно использовать брокколи или соединить оба вида.

Рыбный плов

500 г филе любой рыбы, 2 мультистакана пропаренного риса, 1 морковь, 1 луковица, соль, черный молотый перец, зелень, растительное масло - по вкусу.

В чашу мультиварки, смазанную растительным маслом, сложите подготовленные продукты слоями, посыпая солью и перцем каждый слой: кусочки рыбы, лук, морковь, промытый и замоченный рис. Залейте горячей водой (4 мультистакана) и установите режим «Плов».

Приятного аппетита!

Издатель: Петрозаводская еврейская религиозная община
185035 г. Петрозаводск, а/я 360,
тел. (814-2) 78-39-38 e-mail: talif@karelia.ru

Редактор:
Дмитрий Цвибель
www.jc-ptz.ru

Компьютерный набор, верстка и офсетная печать выполнены фирмой «Принт»
185001, г. Петрозаводск, ул. Л. Чайкиной, 15
тел. 78-20-18, факс 78-12-26

Тираж 300 экз.