

Літературно-публіцистична збірка

ШТЕТА

д е с я т е в и д а н н я

СПРАВИ ЙДУТЬ
ЗА ДОБРИМИ
СЕРЦЯМИ

Хмельницький-2025

ВСТУПНЕ СЛОВО



**Директор ХБФ «Хесед Бешт»,
заслужений працівник
соціальної сфери України
Ігор Ратушний**

А що насправді зберігає наша пам'ять про часи, події і людей?

Я задався цим питанням рівно рік тому, коли ХБФ «Хесед Бешт» виповнилось чверть століття. Не скажу, що цей процес був складним – згадати, повернути час і знову пережити минуле. Ні, цей процес просто був наповнений емоціями – різними, але однаково дорогими. Тому «повернення» цих спогадів, так званої ретроспекції не без ностальгії мотивувало мене на створення нових проєктів, які покликані з шаною відзначити чудові миті минулого і направити наше майбутнє, не оминаючи заповітів предків.

За ці 26 років більшість спогадів точно розповідатимуть про побудову міцної організації, другого дому для юдейської громади, про сотні тисяч доль, які Хесед огорнув своєю турботою та милосердям, з особливим трепетом і чуттям. Але є в цих спогадах дещо особливо-сердешне, що не відтвориш словами. Тож поділюся з вами секретом – історія теж має свій

смак. І я зараз говорю не тільки про саме поняття тяглості, я фокусую вашу увагу на історії нації, гордого і незнищеного єврейського народу, який на культурній карті світу обмежив власну, унікальну територію з властивими їй традиціями, обрядами і таїнствами.

Так, коли я пригадую 26 років роботи через пережиті історії і події, мої смакові рецептори прокидаються, а руки так і прагнуть на практиці пригадати ті гастрономічні заповіді, які отримав у спадок від своєї родини і які мені подарували люди за весь час роботи Хеседу.

Історія та залишена культурна спадщина будує нам правдивий образ єврейської родини, де особливо дбали про дотримання традицій і передачу сімейних цінностей дітям. Дорогоказом у пізнанні єврейського побуту, культури кухні і обрядовості були здебільшого жінки, які готували сімейні шабати, відзначали єврейські свята, збирали щирі гостини. У вас також в родинах є ці спогади, що й сьогодні м'яким теплом до щему огортають серце.

Кожна єврейська мама була напрочуд вправною господинею, дбала про ладування краси і чистоти дому, добробут родини, а головне – смак тих страв, які народжувались чарівництвом її рук. Єврейські діти, заінтриговані спокусливими запахами, які доносились з кухні, замружували очі в очікуванні свята, і свято відбувалося. Штруделі, лейкехи, пончики – що ще потрібно для солодкого туману насолоди? Але ж не тільки вишуканими родинними десертами балувала усіх мама, це були і традиційні, добре відомі загалу фарширована риба, форшмаки, курячий бульйон з мандалех, смак яких завжди приголомшував домашніх і гостей. Так, у моїй родині і досі як реліквія зберігається книга маминих рецептів, які опанувала моя дружина, які досі готує моя сестра, які знаю і я!

У цьому збірнику переписів я від серця ділюся з громадою одним з дорогоцінних скарбів маминих рецептів – флудном. У переліку страв ви знайдете його під назвою *«Маме лошн»*, і це не випадковість. В перекладі з їдишу, яким мама володіла досконало, це означає *«мова матері»*, і у цій фразі захований її найвищий сенс. Адже голос, вимова, жест і навіть приготований десерт – це вираження мови любові,

а найщиріша любов – материнська. Я ніколи не забуду ту посмішку, з якою вона подавала на стіл святковий флунд, її очі сяяли у передчутті нашого захвату. Вона любила любити – радувати, тішити, осяювати. Її «**ЛОШН**» був м'яким та тим, що захищає від усіх прикросців часу добром і ніжністю.

Я відчуваю, що у моїй крові назавжди залишився її флунд, як еліксир ідентичності, причетності до общини, в якій цінують і зберігають своє, передають це «**СВОЄ**», як скарб і відповідальність наступним поколінням. В кожній єврейській родині є подібний рецепт, який приходить від батьків, які своєю чергою отримали його від своїх батьків – і на цьому тримається наша стійкість. В цих рецептах – єврейська історія, адже кожен період життя громади неодмінно мав вплив на її кухню. Переїзди, голод, війни, відновлення життя – люди їли і будуть їсти. А євреї, так вже склалося, перш, ніж щось з'їсти, завжди будуть аналізувати, що і від кого, кошерне чи ні, пишучи цим нову історію, але все ще старовинною мовою.

Уявіть собі яскраву, насичену смаками, майсами та правдивими історіями карту єврейської гастротрадиції. Саме нею ми пропонуємо вам подорожувати за створеним з серцем і розумінням маршрутом. Штетл-перепис: це наша локальна історія відкриттів ідишкайту у собі через таїнство приготування їжі, за заповітами, що тримаємо віки.

Цей Штетл є логічним продовженням наших постійних оновлень – кондитерських «**Шалом**» у Хмельницькому і Кам'янці-Подільському.

Дух цих двох закладів – безумовно єврейський. Так, якщо ви завітаєте до кафе-кондитерських деінде – ви спробуєте класичні десерти, знайомі нам з дитинства: вафельний торт, безе чи тістечко «**Наполеон**». Але навряд у цих закладах вам запропонують наші рідні «**Флунд**», хали, «**Штрудель**» або «**Лейкех**». Саме у «**Шаломі**» ви спробуєте ці смаколики з ексклюзивним компонентом єврейської душі. Ці солодощі власноруч спечені єврейськими господинями з дотриманням не лише чітких правил кашруту, а й головних цінностей нашої кухні – смачно і з любов'ю!

Українці сотні років ідентифікують свою кулінарну традицію за багаточисними рецептами борщу, поляки – пирогів,

італійці – пасти, японці – суші. А ми, євреї, поклавши в основу кулінарної культури найвищу святиню – Тору, з її приписами та законами – прийняли її, як частину нас. Тому готуймо, зберігаймо і примножуймо, навчаймо наших дітей, бо тільки від них залежить доля цілого етносу, що пережив мацу пустелі, останній сулій олії розграбованого Храму, кугель межі осілості, останню скибку хліба Голокосту, перший святковий лейкех повоєнного столу на Рош га-Шана, солодкі фініки з пальм незалежного Ізраїлю. Ми віримо, що ці переписи стануть у нагоді тим, хто шукає, і тим, хто ще не здогадується, скільки цікавого містить в собі наша культура у найсмаковішому її вираженні.

Тож від щирого серця – бетеавон!



Обряд Хупи, 1990 рік



Кафе «Шалом», м. Кам'янець-Подільський



Кафе «Шалом», м. Хмельницький



Відео-рецепт
«Флудн родини
Ратушних»



Відео-рецепт
«Хали від
"Хесед Бешт"»



ГОТУЄМО ТРИШКИ ЄВРЕЙСЬКОГО ЩАСТЯ

Абиселе мазл – саме так іменувалась одна з найпоширеніших у єврейському репертуарі Хесед Бешту пісень. Але до чого тут пісня до розділу, який має розповісти, як з видачі харчових посилок у ХБФ «Хесед Бешт» на початку 2000-х фонд масштабував перелік проєктів та програм, які сьогодні у всіх представництвах фонду безпосередньо впливають на вкорінення звички здорового харчування підопічної нам громади?

А суть саме у цій пісні і в прогностичному баченні менеджменту фонду. Так, дійсно, у важкі дев'яності і не менш сутужні 2000 роки ті продуктові набори, які отримували клієнти фонду, були тим маленьким, але просто необхідним для прожиття «щастям». Риба, консерви, крупи, олія – набір виживання у роки кризи, коли така гуманітарна підтримка громади насправду була рятівною. Ці пакунки були святом, яке давало надію, що якщо є *Хесед Бешт*, голоду не буде, громада обов'язково виживе.

Так і сталося, кризові голодні роки лишилися позаду. Але час йшов вперед, а з ним синхронно відбувались пошуки нових можливостей для покращення соціальної стабільності громади. До матеріальної продуктової підтримки додалися просвітницькі заходи, які саме через єврейську кухню відкривали неповторність та багатогранність єврейської культури в цілому.

У Хмельницькому представництві фонду таким проєктом був клуб «*Бетеавон*», яким довгий час опікувалась активістка громади – пані Анна Кіперман. Під її чітким наставництвом громада відкривала для себе забуті рецепти, обряди та традиції, які безумовно лежать в основні єврейського способу життя. Спільне святкування важливих днів єврейського календаря, приготування обрядової їжі – формувало громаду після довгих років перерви.

Роки плинули і форма допомоги змінювалась у бік прогресу та існуючих новацій. Так у користувацькому арсеналі підопічних фонду з'явилися банківські картки, які спростили саму процедуру отримання допомоги і розширили можливості вибору необхідних продуктів.

Крім того, відкривались проєкти соціальної співучасті, активізувався волонтерський рух. Так, проєкт «*Добрий гість*» включав, крім функції «*калорійного насичення*», складову соціалізації, подолання соціальної ізоляції, пошук нових друзів і підтримки громади. Сьогодні такі сповнені позитивних емоцій й вражень відвідини – добра традиція як на свята, так і на Шабати. Свіжоспечені хали, торти з маці на Песах несуть волонтери тим підопічним, які більше за смаколик чекають простого, але такого необхідного спілкування.

Згадуючи цей проєкт, неможливо обійти увагою його чудових втілювачів у Кам'янець-Подільському представництві ХБФ «*Хесед Бешт*», які і сьогодні гартують громаду навколо єврейських цінностей милосердя та благочинності, в тому числі через спільне приготування смаколиків «*на виніс*». Так, до таких благих діянь сьогодні долучаються наші підопічні, активісти руху добрих справ: *Марія Ковальська, Зінаїда Ісакова, Світлана Белко, Клара Поліщук, Наталія Рябая, Лариса Захарцева*. Справжні єврейські господині під надихаючим прикладом добре знаної лідерки єврейського духу у місті Маргарити Шопнік щотижнево дарують маленьке диво солодкої участі у долях нашої общини.

У Хмельницькому представництві диво теплих обідів, святкових солодоців та хал до Шабату також втілюють у життя наші щирі волонтери. Їх наснажливу працю та серце, яке вони вкладають у кожную страву чи кулінарну майстерню

знає і шанує громада. Якщо говорити про традицію гарячих й запашних обідів, то їх щотижневим приготуванням займаються *Ірина Савалик, Олена Тарнарудська, Ірина Курко*. Ці натхненні кулінарією та заповіддю міцви (*себто доброї справи) жінки щоразу дивують клієнтів цієї програми вишуканим смаком та уважністю до деталей.

В наш час набувають все більшої актуальності кулінарні майстерні для широкого вікового кола учасників. Ось він – сучасний *Хесед Бешт*, де малеча розкочує пласти маці і з гордістю й завзяттям випікає їх. А ось і наші незамінні волонтерки та учасники програм *«золотого віку»*, які із задоволенням діляться досвідом творення тіста на крейплах або ж сотень страв з маці. І підопічні почувуються потрібними, і молоде покоління переймає саме той, общинний досвід і секрети.

Серед невтомної до нових кулінарних досвідів і експериментів жіночої громади, які з легкістю справжнього шефа втілюють нові і старі переписи на кухні *ХБФ «Хесед Бешт»*, безумовно можна виділити: *Кіру Нанбу, Ірину Труніну, Ольгу Ломоносову, Людмилу Шварцман, Тетяну Денегу, Клару Вінник, Валентину Голубкову, Інну Кемаєву, Наталю Мельник*.

А ще неабияк допомагає у гуманітарній стабілізації унікальний за своєю соціальною мотивацією проєкт *«Food Security»*. Цей проєкт не тільки про повноцінне забезпечення його учасників харчуванням, він, в першу чергу, про взаємну підтримку, посильну пожертву іншим того, чого наразі в тебе багато, а ще – це про активізацію бажання допомоги виключно своїм особистим прикладом. *«Food Security»* – це і про присадибні угіддя, врожай з яких наші волонтери в першу чергу несуть у *Хесед Бешт*, а вже потім роблять власні заготовки на зиму. Цей проєкт – про добро всередині, бо його учасники не мають якогось потрібного об'єму для донації, вони просто діляться тим, що є сьогодні – морква, зелень, ягоди. Частина цих продуктів відразу, як кажуть, *«йде в діло»* – готуються благодійні обіди для тих, кому дійсно потрібна тарілка гарячого супу, для тих, хто не може зготувати його самостійно, для наших людей. І тут знову про *«маленьке*

щастя», адже щиро радіють люди і тарілці «першого», а ще більше блиску спостерігається в очах тих волонтерів, які приносять овочі на цей суп – ці очі промовляють: «*моя праця потрібна*», «*я – корисний*», «*як це приємно – робити добру справу*».

Яскравими прикладами благосної участі у цьому проєкті серед хмельничан є *родина Бачків* – мати *Лілія*, батько *Олександр* та донька *Юлія*, які з кожного малого чи великого врожаю приносять у *Хесед Бешт* найсвіжіше і найкраще. Свіжу зелень, різноманітні овочі та іншу смакоту з городу, який знаходиться за містом, везуть наші благодійниці – *Світлана Кирилюк, Ольга Левченко, Альона Левченко та Яна Кириченко*. Всю цю свіжу красу, вирощену своїми руками, неможливо переоцінити, адже вона надається у дар з чистим і сповненим добра серцем.

Приклад такої чистосердечної участі у житті громади є і у Тернополі. Тут активні волонтери також віддають свою садовину та городину тим членами громади, які не мають власних угідь або є маломобільними, а вітаміни для здоров'я потрібні усім. Тож, активісти городньої справи: *Михайло Шмитко, Олександра Шмирська, Валерія Івшина, Олег Дунець, Михайло Мармонтов, Нарциза Голінчак, Галина Кіревніна, Наталія Ніздрань* – завжди на вістрі вітамінної допомоги. Ці люди приносять у Тернопільське представництво фонду свіжі ягоди, духмяні трави, хрустку зелень, а головне – приклад для наслідування. Це не значить, що у Тернополі обходять стороною ярмарки та благодійні посилки зі смаколикками. Навпаки, у цьому місті наші громада, серед якої: *Леора Беднягіна, Анастасія Яковлева, Людмила Гляйзер, Наталія Якубець, Людмила Чазова, Тетяна Лобач, Світлана Любий, Людмила Євтушенко* печуть суботні хали, готують солодощі до усього календарю свят та варять неповторно-смачне варення.

До речі, про варення, джем і конфітур. Чудовою волонтерською ініціативою, яка втілюється у *ХБФ «Хесед Бешт»* з великим натхненням, є акція «*Good Jam Day*». Її суть полягає у приготуванні і розносі варення маломобільним людям в якості гостинців до свята Рош га-Шана. У нашому представництві вже є не один десяток професіоналів творення цієї

смакоти. Особливо хотілось би виділити: *Ольгу та Валентину Кисельових, Інну Цацкіс, Оксану та Анастасію Казаніних, Римму Шамісову, Галину Скрипник, Людмилу Михайленко, Надію Попадюк, Тетяну Романченко, Емілію Мартинюк, Любов Шлаїн, Аллу Ковалевську, Альону Незгоду, Наталю Труніну, Альону Фельдман, Тетяну Леус та Світлану Флейліхман*. Скільки щирої енергії добра і співучасті вкладено у кожну баночку цієї солодкої казки. Так готується більше ніж гостинець – так готується традиція небайдужості та розуміння, що ми поруч і маємо допомагати одне одному, навіть якщо допомога – це одна баночка вишневого варення. Але ви тільки уявіть прохолодний осінній вечір, коли бабуся чи дідусь, яким принесли волонтери цей фруктовий смак – смакує його з розумінням, що він або вона частина міцної єврейської родини, де немає своїх і чужих, а є всі наші!

А ще ми не можемо не згадати про нову еко-зону, яка у цьому році з'явилась у *ХБФ «Хесед Бешт»*. Саме в її межах гартуються перші врожаї овочів та зелені, посаджені професійними, а головне – турботливими руками наших волонтерів. Одразу поруч з городом – альтанка, в якій реалізовується по сезону ще один імуно-оздоровчий проєкт *«Смузі-бар»*. Так, овочі, фрукти, трави за кілька секунд перетворюються на смузі – джерело вітамінів та мікроелементів. А яке ж воно смачне!

Ну і не обійдемо стороною наші волонтерські бригади, які готують енергетичні батончики нашим захисникам і захисницям. Сухофрукти, пластівці, мед і тепло людських рук перетворюються на дещо більше, ніж цукерки – на турботу крізь кілометри й умови. І знову щастя осяює обидві сторони – тих, хто отримує і, в рази більше й інтенсивніше, тих – хто дає!

Так і живемо, тобто працюємо і живемо з милосердям і прагненням зростити це маленьке щастя в кожному, щоб на благодатному ґрунті воно само собою виростило у щастя повноцінне. Як кажуть мудрі люди, їжа – прекрасний спосіб комунікації і налагодження зв'язків – це ми доводимо вже понад чверть століття. Через прості радощі говоримо і створюємо щось більше, сильніше.

Так і це видання – не просто збірник переписів, це маленький компас у пошуку тем і царин пізнання єврейського в собі і світі оточуючому. Це пізнання ховається у святах, словах, етапах життя. Просто потрібно туди зазирнути. А це можна спробувати приготувати і вже потім зазирнути – ні, не в тарілку – в себе. І, можливо, в цьому процесі зазирання знайдете трохи їдишкайту, трохи смаків штетлу, трохи спогадів бабусиних п'ятничних смаколиків, які так радували душу. А це там можна знайти нові звички – участі у житті громади, хоча б кількома кілограмами борошна для хал, які спечуть і занесуть тим, кому необхідне це тепло. Ця участь може бути виражена і в бесіді раз на пів року про своє зі своїми для своїх тут, у *Хесед Бешт*, де готується щастя – кому мале, а кому – найбільше! Головне, що це щастя готується справжніми живими людьми для таких же людей і цю традицію нікому вже не перервати!



Кулінарний клуб «Крейплах»



Кулінарна майстерня
ХБФ «Хесед Бешт»,
м. Тернопіль



Кулінарна майстерня
ХБФ «Хесед Бешт»,
м. Кам'янець-Подільський



Волонтери проекту
«Food Security»





ПОСМАКУЄМО ІСТОРІЮ

Як відомо, більшість євреїв Східної і Центральної Європи жила саме в штетлах – невеликих осередках з переважно єврейським населенням. Штетли з’явилися наприкінці XVI – початку XVII століття землях, які належали великим польсько-литовським магнатам, на східних околицях Речі Посполитої. Наприкінці XVI століття Радзивіли, Потоцькі та інші аристократи отримали від короля «привілегію» – створювати у своїх володіннях приватні міста. Представники місцевої знаті запрошували євреїв селитися на землях, що їм належать, на порівняно сприятливих умовах, щоб допомогти розвитку економіки. Саме з тих часів штетл став уособленням традиційного єврейського укладу життя, особливим світом, в якому за кілька століть мало що змінювалося. У центрі штетла розташовувалися синагога, хедер, базарна площа, міква бейт-шхита, на околиці – єврейський цвинтар.

Наш Проскурів розпочав свою штетлівську історію орієнтовно після 1578 року, коли польський король Стефан Баторій дозволив проводити у містечку дві ярмарки на рік та щотижневі торги. Так, у другій половині XVIII століття з 300 жилих будинків 185 належали євреям. Вже 1775 року, коли єврейських дворів у Проскурові буде 336, це містечко отримає право на проведення двотижневого ярмаркування двічі на рік і закріпить за собою статус штетлу. А разом з єврейськими родинами у Проскурові оселиться і смакове

багатограння єврейської кухні, з впливами всіх часових перипетій, відкриттів та випробувань – хвиль переселення, межі осілості, Голокосту, еміграції й відродження традицій.

Так, представлені кулінарні акценти у цьому збірнику є частиною місцевої традиції – цінного скарбу нетлінного знання, який передавався раніше з покоління у покоління від матері до дочки. Єврейські господині отримували і передавали по кровній лінії не тільки національну й етнічну приналежності, а й рецепти правильного або ж *«чистого» (*кошерного)* побуту, який вівся згідно із заповідями Тори і норм Галахи.

Крім того, безумовними ознаками містечкової єврейської кухні були її аскетизм і бюджетність. Тому ідея таких широківідомих єврейських страв, як кугель, чолнт, креплах своїм корінням впирається у знайоме і гостре питання потреби годування великих родин за критично обмежених ресурсів. Кажучи простими словами, єврейська кухня штетлу – це їжа бідняків, яка була втиснена у гастрономічний довідник умовами життя євреїв. А ці умови не полегшувались традицією громади мати великі родини – жінки народжували багато дітей, бо так сказано у Торі. Тож, хоч сімейні бюджети і обмежувались вимушено витратами лише на найнеобхідніші товари та продукти, саме ці компоненти і створили неповторність і впізнаваний імідж єврейської кухні штетлу.

Серед доступних і завжди наявних в господі продуктів, за переказами єврейських господинь Хеседу, можна виділити: курячі яйця, жир, шкіру та тельбухи, борошно, цибулю. І сьогодні єврейську містечкову кухню неможливо уявити без цих інгредієнтів. Ще одним принципом гастрономії штетлу була і залишається економія та використання продукту до останньої крихти. Ми можемо уявити єврейську маму, яка має більше трьох-шести дітей, чоловіка, обмежений бюджет і головну ціль: нагодувати свою голодну мішпуху. Справжня єврейська мама могла з однієї курки приготувати до п'яти страв. Так, коли пані патрала курку, вона відкладала м'ясо на печеню, фаршировану шийку, котлети, кістки на бульйон та тельбухи – на кугель. Варто зазначити, що у цих її діях на підсвідомому рівні реалізовувалось одне з явищ, притаманних лише єврейській душі – *«нехама»*, тобто втіха.

«Втішся, мій народе» – сказано в книзі пророка Ісаї. Цю фразу мудреці і дослідники Талмуду трактують, як досвід того, що через втішання ближнього свого ти отримуєш втіху сам. Ця істина і знаходить свою реалізацію у простому рецепті, мета якого – втішити голодних і знайти втіху *«тому, хто втішає»*, а точніше *«тій, хто втішає»*.

Гастрономія в єврейській традиції відігравала і відіграє одну з ключових ролей. Вона супроводжує єврейський народ, де б він не жив, обов'язком збереження чистоти через дотримання законів *«кашруту»*. Перелік *«кошерних»*, себто дозволених продуктів, розділення м'ясного та молочного, сувора заборона на вживання в їжу крові – тільки частина приписів, описаних у юдейських релігійних книгах, зокрема у *«Мішне-Тора»*. Крім того, широка палітра релігійних свят майже щосвяткування передбачає наявність ритуальних страв чи обрядів, в яких задіяна їжа, напої. Так, тільки щотижневе відзначення шабату (суботи, шабесу) передбачає не тільки випікання ритуального хліба *«хали»*, а й приготування дійсно святкової родинної трапези.

Крім переписів і цікавих фактів про нашу рідну штетлівську кухню, для *«апетиту»* читача поділимося з вами особистим спостереженням дослідників кулінарних традицій ідішкайту. Тож єврейський дім можна визначити навіть не за мезузами (**сувій-оберіг на одвірках в юдейських домівках*) чи характерними прізвищами біля дзвінка. Єврейську хату можна відчутти за букетом запахів, що ваблять душу і шлунок, – це не проза життя, а поезія свята. Аромати карамельної цибулі, курячого бульйону і свіжоспечених хал вже з дверей запросять гостя долучитися до трапези шабесу – свята, що прославлятиме Царицю Суботу. Коли входиш у цей дім, на білій як сніг скатертині, поміж дзеркального коропа у пікантних драглях, паруючих латкес й прозорого бульйону з манделах, неодмінно побачиш його, виблискуючого запеченою скоринкою Круглу Величність столу – *«кугель»* та даруючий солодке сп'яніння закарарамелізований у вишні флунд. То як же ж не дізнатися, яким чином ці переписи-старожили єврейської кухні дійшли до нас сьогоднішніх і не підхопити ці рецепти у своє повсякдення і свята?



ЛЕХАЙМ, АБО РЕЦЕПТИ ЄВРЕЙСЬКОГО ЖИТТЯ

Розповідати про приводи для єврейського «Лехайму» можна від ранку до Шабату наперед. Чому? Бо так сказано у нашій святій книзі – *«...нічого так не радує серце чоловіка, як м'ясо та вино»*, і це не без участі календаря єврейських свят та щотижневих пишних зустрічей Цариці Суботи. Крім цих обставин, у цьому розділі Штетлу ми будемо відштовхуватись від дуже близьких приводів для застілля, які час від часу відбуваються у кожній єврейській родині – народження, бар або бат-міцва, одруження, відхід у засвіти. У світову культуру застілля від єврейської громади незлічену кількість років тому увійшов наш душевний заклик – *«Лехаїм!»*, який мовознавці порівнюють з українським *«Будьмо!»*. Що ж насправді означає для нас це слово, розповідаємо далі.

Насамперед, слово Лехаїм (або «Лехайм») – це просте і зрозуміле всім благословення на щасливе життя. У перекладі з івриту воно означає *«До життя!»*.

У Талмуді немає прямого посилання на традицію вимовляти тост *«Лехаїм!»*, проте деякі відлуння можна побачити в історії про Рабі Аківа, наведену в трактаті Шабат. На весіллі свого сина над кожною чашею вина він вимовляв таке: *«Вино та життя – мудрецьям, життя та вино – мудрецьям та їхнім учням»*.

Вино у житті євреїв займає особливе місце. З благословення на вино (або виноградний сік) починається субота

і кожне свято. Вино супроводжує іудея у всіх знаменних подіях його життя: Бріт мила (обрізання), Хупа, народження дитини.

Добре відома всім і історія праведника Ноаха та його синів. Переживши жахливий потоп, Ноах посадив виноград і зробив із нього вино. Між іншим в ідиші є ще один популярний тост – *«Зай гезунд!»*, що в перекладі означає *«Будемо здорові!»*

Найочевидніше – треба відповісти людині, яка виголосила тост *«Лехаїм»*, те саме. Видатний законовчитель і хасидський наставник Рабі Цемах Цедек говорив, що, якщо два євреї сперечаються, треба розділити випивку і побажати один одному *«Лехаїм»* – благословення, яке приносить мир і згоду.

У Талмуді сказано: *«Коли вино входить – секрети виходять»*. Це означає приблизно те саме, що й прислів'я: *«Що у тверезого на умі – то у п'яного на язика»*. Вимовляючи *«Лехаїм!»*, ми бажаємо, щоб наші помисли завжди залишалися чистими. Тож саме час згадати стару, але таку мудру містечковій пісеньку на ідиш, яку співали, коли влаштовували застілля. Починалась вона так:

*«А глейзеле лехаїм,
Вішати німен хайнт,
Венн мензитц бейм ентев дикен тиш...»*

Вільний переклад цього хитромудрого фольклорного твору звучить приблизно так: *«Стаканчик п'ємо за життя! За всіх, хто тут з нами. За тих, хто, шкода, прийти не зміг, і за столом їх немає...»* Попри те, що пісенька на ідиш, традиційний тост звучить на івриті.

Перед тим, як перейти власне до рецептів, які точно потребують міцного лехаїму, зробимо одне важливе уточнення. Для того, щоб не порушити закони Галахи, треба сказати благословення на вино, потім, трохи відпивши, побажати один одному: *«Лехаїм»*. Якщо вчинити інакше, то вийде, що спочатку благословляють раба, а потім Господа. Крім того, якщо людина спочатку скуштувала напій, благословенний за всіма правилами, вона зможе побажати іншим миру та злагоди більш ефективно.



СТРАВИ ДО ХУПИ

Змістовним наповненням цього розділу є страви, які зазвичай готуються до святкового весільного столу. Адже саме «хупа» є поняттям, що об'єднує всі етапи творення нової єврейської родини:

«І сказав Господь Бог: «Не добре бути людині одній; зроблю їй допомогу, що відповідає їй...» І навів Господь Бог міцний сон на Адама, і взяв одну зі сторін його... І перебудував Господь Бог бік, що взяв у людини, в жінку, і привів її до Адама. І сказав Адам: «Цього разу це кість від кості моєї, і тіло від тіла мого... Тому залишить чоловік батька та матір і приліпиться до дружини своєї, і будуть вони єдиною плоттю» (Тора, Берешит 2).

В івритському слові «іш» – «чоловік» – міститься одна з букв Імені Всевишнього – йод (י), пов'язана з чоловічим початком. А в слові «іша» – «дружина» – міститься інша літера з Імені Творця – «гей» (ג), що символізує жіночий початок. Інші загальні для цих слів літери – «алеф» (א) і «шин» (ש) – становлять слово «еш» – «вогонь». Сенс цього такий: коли чоловік і дружина, іш і іша, живуть за законами Тори, Творець з ними. Але якщо вони не дотримуються її заповідей, виганяючи Ім'я Творця зі свого союзу, то залишається лише полум'я, яке спалює обох.

Перед початком весільної церемонії наречений та наречена стають під Хупу – весільний балдахін. Хупа символізує будинок нареченого, до якого він вводить наречену.

По суті, хупа – це шматок тканини, що встановлюється на чотирьох жердинах, або таліт, – велике молитовне покривало, яке тримають натягнутим за кути (*іноді для підтримки кутів використовують спеціальну конструкцію на піднесенні, а іноді його просто тримають четверо – за кількістю кутів – високих і сильних гостей*).

Як правило, Хупа встановлюється просто неба. Під цим балдахіном, власне, і відбувається обряд одруження, тому кажуть: *«поставити хупу», «стояти під хупою»*. Безпосередньо під хупою стоять наречений та наречена, їхні батьки та рабин, що проводить весілля.

Під хупою відбувається обряд заручення – Кідушин, який веде рабин. Наречений одягає обручку на палець нареченої і таким чином *«набуває»* її собі за дружину. При цьому він вимовляє: *«Ось, ти присвячуєшся мені за дружину цієї обручкою за законом Моше та Ізраїлю»*. З цього моменту наречена *«відокремлена»* від інших чоловіків і належить лише своєму чоловікові, *«присвячена»* йому.

Потім публічно зачитується Ктуба – договір про зобов'язання нареченого щодо нареченої. У Ктубі розписано зобов'язання, які наречений бере на себе на час подружнього життя, а також встановлюється розмір матеріального страхування на випадок смерті чоловіка або розлучення.

Далі читають Шева Брахот – сім весільних благословень, а наприкінці церемонії наречений розбиває келих, бо навіть у найрадісніші моменти життя ми маємо пам'ятати про руйнування Храму та багатовікове вигнання. Після хупи молоді на деякий час усамітнюються у спеціальній кімнаті – Хедер Іхуд.

За цим слідує святкове застілля, обов'язковими гастрокомпонентами якого є солодкий флудн, фарширована птиця або риба та десятки холодних закусок.



КАЧКА ФАРШИРОВАНА «АШКЕНАЗІ»



Культура, побут та історія євреїв-ашкеназі – наш унікальний пласт ідентичності, її розуміння і усвідомлення, які дісталися нам у дорогоцінний спадок. Саме ж поняття «ашкеназі» походить від івритської назви Німеччини, яка вважається місцем розселення Ашкеназа – онука Яфета. У середньовічній єврейській літературі словом «ашкеназім» називали євреїв, які проживають на землях Вормса, Майнца та сусідніх прирейнських областей. Надалі так почали називати всіх німецьких євреїв та їх нащадків, які переселилися до інших країн Європи. У ашкеназів склалася своя розмовна мова – ідиш. Сьогодні більшість євреїв у світі, українські в тому числі, – нащадки вихідців саме з ашкеназьких громад. До речі, саме в ашкеназькій релігійній думці виник хасидизм. Навіть якщо родини ашкеназі репатріювались до Ереццу, в її гастротрадиції лишались вічні оплоти – птиця, цукор, спеції та звичка щось таки зафарширувати. В усіх джерелах саме ашкеназьку кухню характеризують використанням простих, доступних продуктів та помірним застосуванням спецій. Чому? Через патологічну економію, пов'язану з умовами життя ашкеназьських євреїв. Місця «хлібного» заробітку і на початку ХХ століття були рідкістю, особливо на теренах «межі осілості» у штетлах, тож сімейні бюджети обмежувались витратами лише на найнеобхідніші товари та продукти.

Інгредієнти:

1 качка,
200 гр. булгуру,

Маринад:

сік 2 мандаринок,
5 ст. л. гранатового сиропу,



100 мл. окропу,
1 склянка рослинної олії,
по 1 ч. л. солі, порошку імбиру,
кориці,
по 2 жмені в'яленої журавлини,
та смажених кедрових горіхів.

½ ст. л. гірчиці (негострої),
1 ч. л. меду,
2/3 ч. л. солі, чорний перець,
овочі для подачі – гриби,
цвітна капуста, кабачки,
шматочки кольрабі.

Спосіб приготування: качку готуємо до приготування – видаляємо зайве пір'я (за потреби можна обсмалити вогнем на плиті), миємо і даємо воді стекти. Качка нам потрібна якомога сухіша.

Маринад: у мисочці добре змішуємо всі інгредієнти. Кладемо качку на деко для випікання. За допомогою пензлика змащуємо її маринадом зверху та всередині. Даємо постояти, поки ми готуємо начинку. Маринад, що залишився, ставимо вбік.

Начинка: булгур насипаємо в глибоку миску. Додаємо сіль та олію. Розмішуємо. Додаємо ½ склянки окропу, швидко та ретельно розмішуємо та накриваємо миску тарілкою. Даємо постояти 5 хвилин.

Розмішуємо булгур і додаємо ще ½ склянки окропу. Розмішуємо, накриваємо тарілкою, нехай постоїть ще 5 хвилин. Додаємо журавлину, кедрові горіхи, імбир, корицю та цілі зубчики часнику. Знову розмішуємо. Начинка готова.

Готовою начинкою наповнюємо порожнину качки, добре пресуючи. Нижню частину (зайвий жир і дупку можна заздалегідь видалити) закриваємо та за допомогою дерев'яних зубочисток закріплюємо, мінімум у трьох місцях.

Змащуємо поверхню качки маринадом. Якомога герметичніше закриваємо лист фольгою і ставимо його в розігріту на 250 градусів духовку. Через півгодини знижуємо температуру до 180 градусів та випікаємо ще півтори години.

Дістаємо деко, знімаємо фольгу і обережно перекладаємо качку на інше деко (красиве, щоб вже подавати його на стіл). Ложкою черпаємо жир з першого листа і наливаємо його всередину качки, тримаючи другий (новий) лист під нахилом, щоб булгур теж отримав трохи запашного жиру.



У жир на першому деку кидаємо нарізану картоплю. Добре змішуємо овочі з жиром і викладаємо їх на деко навколо качки.

Змащуємо поверхню качки і картоплю маринадом, що залишився. Повертаємо качку до духовки ще на 30-35 хвилин на 180 градусів, до готовності овочів. За цей час ще раз дістаємо деко і змащуємо качку і картоплю маринадом. Якщо ви використовуєте картоплю, краще нарізати її тонкими скибочками, щоб пропеклась. Знімаємо фольгу та допікаємо до готуємо.

МЛИНЦІ

«МАЗА ТОВ»



Поділимося особистою історією, що пов'язана з цим щирим і щирим побажанням щастя, добра і гарної вдачі. І хоча етимологія виразу доволі проста, адже «мазл» – це вдача, а «тов» – хороша, його значення в рази глибше. Юдейське побажання містить у собі тисячоліття історії поколінь. Кожне єврейське покоління в свій час з особливим трепетом бажало молодят, своїм дітям, майбутньому громади справжнього щастя, яке можна віднайти лише у родинних стосунках, сповнених заповітів батьків і надій на гарну долю дітей. Це побажання стало більшим за слова, нематеріальним оберегом, який огортав молоду сім'ю захистом небес.

Історія, яку ми оповімо, як тоненький млинець – загортає від усіх маленьку таємницю – начинку. Адже, коли ти дивишся на загорнуті млинці, то навряд чи тобі вдасться тільки з вигляду визначити, з якою начинкою він – солодкою, овоче-



вою чи м'ясною. І що ж з цим робити? Рішення тільки одне – спробувати, щоб розсмакувати, чи до вподоби тобі вона. Так, в одній єврейській родині *«начинку»* – історію гоніння, образ та шкоди, які перенесло старше покоління через єврейське походження, дуже-дуже старанно приховували від дітей та, особливо, від онуків. І нікому з малечі особливо не розповідали, чому прадідусь Давид щосуботи ходив до своїх родичів на особливі відвідини і завжди повертався з гостинцями. У пана Давида була не по віку допитлива онука, яку він любив годувати яблуками з рідної Жмеринки та пощипувати за щічки. Допитливість малої і десятки прочитаних оповідань Ісака Бабеля та Шолома Алейхема викликали запитання стосовно незрозумілої дитині мови ідиш. *«Дідо Дудя, а що таке «мазл тов»? Я в книжці прочитала, от не можу розібратися»*, – спитала мала. *«Не знаю дитино, не знаю»*, – відповів він, і це було неправдою. Адже дід прекрасно знав, розумів, читав і писав на ідиш. Але пережиті жахи Голокосту, смерть родичів, евакуація до Узбекистану, де він втратив наймолодшого сина, роки поневірянь через своє єврейство зростили в серці вакцину проти болю – замовчування правди і пам'яті. Саме начинка – єврейські традиції родини, дорогі серцю корені стануть відкритою реліквією тільки після 1991 року, щоб обрости новими поколіннями, які нещільно загортатимуть млинці на Шабат та свята, щоб начинку було видно, і ніхто не прогавив свій улюблений смак.

Інгредієнти:

для тіста – 2 яйця,
30 гр. цукру (**для солодких*),
1 ч. ложка солі,
500 мл. молока (**сироватки*),

300 гр. борошна,
пакетик ванільного цукру
(**для солодких*),
15 гр. розпушувача,
3 ст. л. олії.

Для солодкої начинки:

350 гр. жирного
кисломолочного сиру,
1 жовток,
70 гр. цукру,
родзинки круглі – жменька,
пачка ванільного цукру,
1 склянка сметани чи вершків.

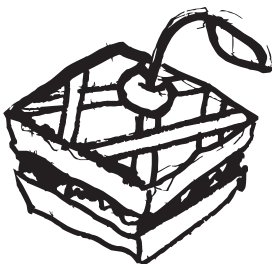
Для солоної начинки:

400 гр. печериць,
1 біла цибулина,
150 гр. твердого сиру,
100 гр. вершків,
склянка сметани,
чорний перець, сіль.



Спосіб приготування: у великій і глибокій місці збити всі інгредієнти, які входять в тісто, до однорідної маси. Останніми у суміш додати олію та розпушувач. Пательня для смаження може бути будь-яка, все залежить від бажаного діаметру млинців – чим менше, тим більше млинців вийде. Кулінарним пензлем змастіть пательню, дайте їй нагрітися і почніть смажити до ажурної тонкої структури млинця. Дайте млинцям вистигнути, перші ніж загортати у них начинку. Для солодкої начинки блендером збийте сир, жовток, цукор до пухкої маси. Обережно за потребою додайте туди розпарені кропом і просушені родзинки. Дайте охолонути – і можна фарширувати млинці. Нафаршировані млинці перекладіть у деко, змащене олією, залийте сметаною і випікайте при 170 градусах в духовці 15 хвилин до утворення скоринки. Для солоної начинки мілко наріжте цибулю, гриби та обсмажте їх окремо, потім змішайте, додавши спеції, 100 грамів натертого сиру і вершки. Протушуйте все разом 5-8 хвилин, охолодіть і начиніть млинці. Далі повторіть весь алгоритм, як з солодкими млинцями, засипавши сиром зверху.

ФЛУДН «МАМЕ ЛОШН»



Найсвятковіший єврейський десерт, ба більше – окрема родова прикраса як поважних, так і простих аїдише – сімей. Скільки хвилювання, скільки деталей і приготувань, щоб створити вишуканий, дотриманий поколіннями, доведений до філігранної довершеності солодкий калейдоскоп єврейських традицій. Цю смакоту зазвичай готують на весілля, щоб увінчати молодих найбагатшим смаком, який точно принесе



парі щастя і добробут. Його приготування й складники неабияк співзвучні з тими викликами і радощами, що їх в житті зустрине молода єврейська родина – це і про солодкий смак кохання у вишні, і про кислинку побутових турбот у лимоні, а ще – про мудрість рішень у горіхах і стійкість у всіх випробуваннях м'ясистих сухофруктів. І, як заповідали наші мудреці, у парі буде взаємоповага та розуміння, подружнє життя буде, як запашне варення. Головний сенс цієї страви в тому, що все різноманіття шарів в подальшому житті буде присутнє, адже саме в цьому асортименті досвідів і почуттів, відтінків емоцій і полягає симфонія смаку. Тож кожна єврейська матір має за священний обов'язок передати смак і всі настанови разом з цим рецептом з вуст у уста, з покоління у покоління, з Проскурова, Одеси чи Парижа!

Інгредієнти:

для тіста:

250 грамів маргарину,
склянка сметани,
3 яйця, склянка цукру,
½ чайної ложки погашеної
оцтом соди,
800 гр. борошна.

Для начинки:

3 склянки волоських горіхів,
3 склянки родзинок,
2 склянки вишень з варення без
кісточок,
0,5 л рідини з варення,
3 лимони,
6 склянок натертої булки
«Плюшка»,
0,5 л олії.

Спосіб приготування: з борошна, сметани, маргарину, яєць, цукру і соди замісити м'яке тісто та розділити його на п'ять частин. Для начинки натерти три лимони, туди ж додати всі складники, перемішати, дати трошки настоятися. З п'яти частин тіста розкачати коржі, викласти в глибоке деко, прослоїти їх начинкою і готовий флуден прорізати ще до запікання, посипати цукром, поставити у духовку на 180 градусів на 50-60 хвилин.



СТРАВИ ДО ДНЯ НАРОДЖЕННЯ

Найдорожчий скарб єврейського народу – його прийдешні покоління. Саме тому велику уваги наші предки і сучасники приділяли церемоніям та обрядам, пов'язаним з народженням дитини.

Тож коли в ашкеназійській родині мала от-от народитися дитина, то як символ легких подальших пологів на сукні породіллі розстібали гудзики і розпускали всі зав'язки; відчиняли всі двері та вікна в будинку. Якщо пологи були важкі, в руку породіллі клали ключ від синагоги, а її саму опоясували стрічками, якими перев'язували **Сефер-Тора**. В цей же час близькі родичі підносили молитви Вс-вишньому. До дня обрізання новонародженого хлопчика над ліжком матері та над одвірком поміщали всілякі талісмани та амулети (ідиш кімпецетл, цетл, шир ха-малос-цетл, шмір-цетл тощо), щоб відігнати демонів, насамперед Ліліт. Нагадаємо, що Ліліт – демонія з єврейського фольклору, яка вважається першою жінкою Адама, що відмовилася підкоритися йому і втекла з Едему. За легендами, вона викрадала дітей, підміняла їх та шкодила породіллям. До нашого часу зберігся звичай, коли родичі та друзі родини читають молитву Шма біля будинку новонародженого щонаочі до дня обрізання, щоб захистити дитину від демонів.

Хлопчику дається ім'я при обрізанні, дівчинці, зазвичай, – у синагозі, коли її батька викликають до читання Тори. За іншим звичаєм дитині давали ім'я, коли її матір вперше після пологів приходила в синагогу.

Ще одним обрядом при народженні сина є викуп первістка – це одна з **613 мицвот Тори**, відповідно до якої хлопчик, який народився у єврейки першим, повинен бути викуплений батьком у коєна протягом 30 днів після народження. Обряд поширюється лише на сина-первістка. Якщо в сім'ї першою народилася дочка, то батьки не можуть робити викуп первістка-сина, що народився за нею.

Під час цієї церемонії равин читає благословення над келихом вина, щоб наголосити на важливості заповіді. На честь виконання заповіді викупу первістка прийнято влаштовувати пишну трапезу, після якої найбільш шанований член громади співає 125-й псалом (про вихід із полону), скликає зимун (свідків викупу первістка), і вимовляє післятрапезну молитву.

Крім того, хлопчики мають пройти обряд обрізання. Згідно з біблійною традицією, обряд обрізання сходить до патріарха Авраама, який у віці 99 років здійснив обрізання собі та всім домочадцям чоловічої статі, як наказав йому Бог:

«Обрізуйте крайню плоть вашу: і це буде знаменням завіту між Мною та вами. Восьми днів від народження нехай буде обрізане у вас всяке немовля чоловічої статі, з роду в рід... І буде заповіт Мій на вашому тілі завітом вічним» (Берешит. 11:13).

Згідно з єврейським законом, обов'язок батька – зробити синові обрізання. Той, хто не виконав цього обов'язку, підлягає рабинському суду. Обрізання проводиться моелем на восьмий день після народження, бажано вранці, як наслідування прагнення Авраама у виконанні Божественного наказу. Церемонія обрізання не відкладається навіть у тому випадку, якщо восьмий день припадає на суботу чи свято, зокрема Йом-Кіппур.

Після церемонії всіх гостей і родичів запрошують до пишної трапези. Про страви, які готують з найвеличнійшої нагоди – приходом у світ нового єврея і всіма подальшими обрядами – далі!



КУГЕЛЬ «НАХЕС»



Традиційна страва на честь народження дитини, якою за заповітами наших мудреців обов'язково мали пригощати не тільки членів великої мішпухи, а й сусідів і добрих людей, які траплялися на вулиці. Яка ж передісторія виникнення цієї страви? Назва «*кугель*» є запозиченням німецького слова «*kugel*», що позначає м'яч, кулю чи сферу. Тож свою назву кугель здобув через форму, а не навпаки. Цікаво, що кугелю «*класичному*», який готується з локшини та яєць, сьогодні вже понад 800 років, тоді як Єрусалимському – лише 324. За походженням «*кугель*» – їжа бідняків, втиснена у гастрономічний довідник умовами життя євреїв межі осілості. Ісак Бабель, який народився в Одесі, у своїх творах початку ХХ століття згадує страву «*кугель*» в аспекті гастрономічної ідентифікації євреїв наряду з традиційними рибою-фіш та форшмаком. В оповіданні «*Шабес-нахаму*» (1918 р.) автор згадує кугель, як обов'язковий атрибут трапези шабесу: «*Вдома єврей випиває чарку горілки, – ні Бог, ні Талмуд не забороняють йому випити дві – з'їдає фаршировану рибу і кугель з родзинками*». Оскільки ми подаємо рецепт саме кугелю, який приносить «*нахес*» (*радість), ми наситили його максимумом кулінарних поєднань відповідно до визначення: картоплі, грибів, курятини.

Інгредієнти:

4 великих відварених картоплини,
250 гр. відвареного курячого м'яса,
300 гр. печериць,

1 велика цибулина,
2-3 суцвіття броколі/цвітної капусти,
4 яйця,
сіль, чорний перець,
олія, насіння.



Спосіб приготування: натерти картоплю на крупній терці. Підсмажити дрібно нарізану цибулю і печериці окремо. Розділити картоплю на 4 частини. Круглу форму змастити олією, викласти $\frac{1}{4}$ картоплі рівним шаром, на неї викласти цибулю, далі чергувати шари картоплі з нарізаною курятиною і грибами. На верхній шар натерти броколі. Збити яйця з сіллю до піни і залити ними кугель, засипати будь-яким насінням. Випікати 25 хвилин при температурі 180 градусів.

КИСЛО-СОЛОДКЕ М'ЯСО

«МРІЯ ШИЛЬМАНА»



За переказами, знаний у Проскурові меценат й поціновувач театру Шильман мав у своїй пам'яті світлий смаковий спогад: улюблену страву материнської кухні. Саме кисло-солодке м'ясо, його смак він асоціював зі своєю найбільшою пристрастю – театром, грою, перформансом. Канва єврейської вистави – це співзвуччя радості і печалі, як і пристрастний відтінок смаку м'яса, насиченого солодкими алкогольними нотами. Цей дует відображає святковий аспект комедії. А гіркі, кислі, гострі ноти – печаль трагедії. Ми ж все життя граємо цей безкінечний Пурімшпіль, приправлений емоціями перцю й меду, п'яркої любові і гіркої розлуки.

До речі, слово Пурімшпіль походить від івритської назви свята Пурим і ідишського слова «шпіль» (*гра*) і є народною костюмованою виставою на свято Пурим. Традиція таких вистав відома вже з Ранняго Середньовіччя. Починаючи з XVI століття у Німеччині, а потім – у Польщі так стали називати виконання народних п'єс на ідиші за мотивами біблійних подій, які лягли в основу професійного єврейського театру.



Інгредієнти:

м'ясо – 1,5 кг,
 томатне пюре – 100 гр.,
 цибуля – 3-4 шт.,
 часник – 6-8 зубчиків,
 картопля – 5 штук (варена),
 чорнослив 500 гр.,
 склянка бульйону,

столова ложка меду,
 3 ст. л. імбиру,
 3 ч. л. оцту,
 цукор за смаком,
 перець духмяний,
 4 ст. л. бренді,
 лавровий лист.

Спосіб приготування: нарізати м'ясо на невеличкі шматки, посолити, обсмажити у рослинній олії, перекласти у сотейник, залити бульйоном і поставити тушкуватися. Кожну картоплину порізати на чотири частини. На рослинній олії обсмажити порізані цибулю, часник та імбир. Туди додати цукор, оцет, томатну пасту і мед. Потримати на вогні дві хвилини. Потім додати бренді і перемішати. Зняти з вогню. До тушкованого протягом 45 хвилин м'яса додати суміш та картоплю, чорнослив, чорний перець, лавровий лист і тушкувати під кришкою до повної готовності.

ПЕЧИВО
 «БОБЕ МАЙСЕ»



Скажіть, що може бути краще і тепліше за спогади про щасливе дитинство, в якому є єврейська бабуся? А яка неперевершена якість нашої любої бобе? Звичайно, це безмежна і беззавітна любов до своїх єврейських онуків та онучок! А як ці наскрізно-просочені милосердям, любов'ю та ласкою жінки обожають своїх солодких кіндерів! І святе завдання кожної з таких бабусь – нагодувати їх максималь-



но настільки, скільки може вмістити дитячий шлунок. А ще кожную малечу обов'язково потрібно тішити чимось надзвичайно смачним, зробленим з душею і люблячим серденьком. У нас були такі бабусі вдома, а сьогодні такими бабусями гудить Хесед. А для бабусь Хеседу ми, співробітники – онуки і онучки. Тож ділимося з вами переписом однієї бабусі з нашого фонду, *Тетяни Дейнеги*, яка частенько своїми кулінарними майсами (**оповідками*) змушує наші шлунки співати симфонію радості, а посмішку – розпливатися від отриманого задоволення.

Інгредієнти:

200 гр. вершкового масла,
200 гр. цукру,
2 яйця,
1 ч. ложка розпушувача,
1 пачка ванільного цукру,
кориця за смаком,

400 гр. пшеничного
борошна,
250 гр. вівсяних пластівців,
200 гр. волоських горіхів,
150 гр. сушеної журавлини
або родзинок

За смаком можна додати різне насіння та замінити половину борошна на цільнозернове.

Спосіб приготування: горіхи порубати на крупні шматочки та з іншими переліченими складниками замісити м'яке тісто. З отриманого тіста скачати ковбаски, поставити їх у морозильну камеру хвилин на 40. Коли тісто остигне, ковбаски нарізати на шматочки товщиною пів сантиметра і трошки їх розкачати. Запекати коржик у духовій шафі при температурі не вище 170 градусів близько 20-25 хвилин до приємного коричневого кольору.



СТРАВИ ДО БАР-МІЦВИ

Діти у єврейській традиції переходять у повноліття рано для сучасного розуміння європейця, у 12 і 13 років дівчата і хлопці відповідно. Саме з цим переходом, входом у традицію з додержання заповідей Тори, пов'язані ці два обряди – **бат- і бар-міцви**.

Бат-міцва (буквально – дочка заповіді), дівчинка, яка досягла віку 12 років і одного дня і вважається правомочною дотримуватися всіх заповідей, виконання яких наказано жінці єврейською релігійною традицією.

Вікова межа 12 років і один день заснована на вказівці Талмуду про те, що 12 років є віком зрілості для дівчаток. Святування бат-міцви за аналогією з бар-міцвою, відоме лише з XIX століття, вперше було запроваджене у Франції та Італії, і лише у наш час широко поширилося в інших країнах. Форми церемонії бат-міцви різноманітні: у деяких громадах дівчатка читають хафтару та молитви у синагогальній службі; в інших – святування обмежене лише будинком та школою.

Бар-міцва (буквально – син заповіді) – хлопчик, який досяг віку 13 років і одного дня і вважається фізично дорослим, а тому правомочним і зобов'язаним виконувати всі релігійні заповіді.

Згідно з Мішною, той, хто досяг 13-річного віку, зобов'язаний виконувати всі релігійні заповіді; всі зобов'язання,

дані після досягнення віку 13 років та одного дня, підлягають неухильному виконанню. У Талмуді термін бар-міцва використовується для позначення особи, на яку поширюється дія Закону. Лише у XV ст. термін бар-міцва став вживатися як позначення події, що знаменувала вступ хлопчика у релігійне і правове повноліття.

Актом, що символізує як для хлопчика, який досяг віку, так і для всієї громади прийняття ним прав і обов'язків члена громади, є запрошення цього хлопчика до читання Тори в синагозі (зазвичай хафтара). Батько хлопчика, який також запрошується до читання Тори, вимовляє формулу: **«Благословенний Той, який зняв з мене відповідальність за цього [тобто за сина]»**. У Східній Європі хлопчик запрошувався до читання Тори у синагозі у понеділок чи четвер після свого тринадцятиріччя за єврейським календарем.

Після завершення ранкової служби влаштовується святковий кідуш, і того ж чи наступного дня – урочистий бенкет. Часто хлопчик вимовляє в синагозі або під час банкету спеціально підготовлену промову на талмудичну тему або на тему загального характеру, пов'язану з питаннями релігії, єврейської культури, єврейської національної проблематики тощо. Головний ритуальний обов'язок, який повинен виконувати хлопчик з дня бар-міцви, полягає у щоденному покладанні тфілін під час ранкової молитви. Хасиди (хасидизм) течії Хабад вважають, що хлопчик повинен почати покладати тфілін за два місяці до майбутньої бар-міцви; перший місяць – без благословення, а другий – з благословенням. У низці конгрегацій країн Заходу хлопчик допускається до бар-міцви лише після складання ним особливих іспитів з івриту та основ єврейської релігії.

Тож після ознайомлення з подробицями і значенням обрядів відкріємо для себе і святкове меню тематичних трапез.



БАБАГАНУШ «ІДИШКАЙТ»



Ми, звичайно, з вами не в Одесі, але ж хіба хтось при здоровому глузді відмовиться від шикарного гастродосвіду запального *«синенького»*, а ще й з нотами солодких томатів і запашної олії й середземноморських спецій? Хіба ж це не прикметна особливість *«ідишкайту»* – обирати краще серед кращого? А ви знаєте, що насправді позначає це соковите, як правильно приготований баклажан, слово? У вузькому значенні ідишкайт – це дотримання приписів іудаїзму, дотримання релігійних заповідей та обрядів. У ширшому значенні це поняття охоплює весь світ єврейської культури на ідиші: музику, літературу, кулінарію, уклад єврейського життя в містечках і навіть тугу про втрачений світ східноєвропейського єврейства. Власне, ідишкайт – це будь-яка ідентифікація єврейства зсередини, а також прагнення охарактеризувати абстрактне поняття духу єврейського життя. Цим словом називають журнали, популярні радіопередачі, музичні фестивалі та сайти, присвячені популярній культурі на ідиші та ідеалізації минулого ашкеназької культури.

Інгредієнти:

2-3 баклажани,
лимонний сік – 30 мл.,
1 гр. зіри,

3 гілочки петрушки,
2 гр. цибулевого порошку,
4 зубчики часнику,
олія, сіль, спеції за смаком.

Спосіб приготування: розігрійте духовку до 200 градусів. Кожен з баклажанів розріжте навпіл і проколите виделкою в кількох місцях. Запікайте у духовці приблизно 45 хвилин або



до м'якості. Щойно баклажани стануть м'якими, дістаньте їх з духовки і дайте трохи охолонути. Зніміть шкірку і покладіть баклажани в чашу блендера. Додайте інші інгредієнти, ретельно перемішайте. Подрібніть часник і петрушку, додайте до баклажанів разом зі спеціями та лимонним соком. Полийте суміш оливковою олією та присипте будь-яким насінням чи горіхами. Перебийте до однорідності, подавайте – і насолоджуйтеся.

КУРЧА «МОДІЛЬЯНІ»



Художник Амедео Модільяні прожив коротке, але яскраве життя. Його головними пристрастями були: прекрасна дружина Жанна, мистецтво і п'янки напої. Попри своє єврейське походження і страшенну бідність, він мав стійкий характер та ніколи не відступав від задуманого. Тож за першої нагоди освідчився коханій, яка мала інший соціальний статус, а її батьки були ошелешені перспективою такого союзу. Тож у цій страві телячий язик – символ перемоги справжніх почуттів над злими язиками. Курча – символ французької кухні, яку, проживаючи у цій країні, митець надзвичайно цінував. Алкогольні зірки соусу – пристрасті Амедео, яким він був вірний до останнього. Очі його єдиного в житті кохання – Жанни – були такими ж прозоро-синіми, як квіти чебрецю.

Інгредієнти:

курча вагою близько 1 кг,
2 ст. ложки оливкової олії,
1 цибуля – 438 гр.,
8-9 шт. великих печериць,

111 гр. бренді,
728 гр. червоного вина,
2-3 гілочки чебрецю,
лавровий лист,
1 зубчик часнику,



2 ч. ложки борошна,
сіль, перець,
1 ч. ложка цукру,

52 гр. волоських горіхів,
1 телячий язик.

Спосіб приготування: телячий язик відварити і порізати. Курча розрізати на вісім частин, обсмажити на олії і дістати з пательні. Половину цибулі відкласти, а решту подрібнити на чотири частини і обсмажити на олії, яка залишилася від обсмажування курчати. До цибулі на пательню додати порізані гриби і подрібнений часник. Зверху покласти шматочки курчати, посипати все борошном, прянощами, покласти туди решту цибулі, вилити бренді. Перемішати і тушкувати на маленькому вогні 10 хвилин. Потім у страву додати вино, сіль, перець і цукор та тушкувати ще 45 хвилин. Після тушкування дістати шматки курчати та покласти їх на порізаний телячий язик. Овочево-алкогольну суміш випарувати до половини об'єму. По завершенню цим соусом полити курча.

ШТРУДЕЛЬ

«АІДИШЕ НЕШУМЕ»



Король єврейських десертів, наслідний подарунок в якості перепису тільки дуже близьким родичам чи друзям. Випічка, від смаку якої ти почуваєшся наближеним до таїнства створення цього світу, – штрудель. І не дай вам небеса сплутати його з віденським або ще якимось іншим, адже єврейський штрудель смажиться в олії і на парадному виході до любих гостей він просто сяє від запашного масла у всій своїй красі.



Цей автентичний рецепт ви можете спробувати тільки у кошерної єврейської господині, як от була у Проскурові Сусанна Кац чи є у Проскурові Міла Шварцман. Треба обов'язково зазначити, що двох однакових штруделів ви просто ніколи не скуштуєте. Бо кожна господиня має свій секретик, а іноді їх – цілий гастро-арсенал. В кожного штруделю є своя «аїдише нешуме» – тобто єврейська душа. А ви ж розумієте, що якщо до страви, як і до справи підходиш з душею, то неодмінно має вийти шедевр на віки, навіть якщо він буде трошки кришитися на улюблений килим чи трохи коливати стрілку на терезах. Все – на здоров'я, все – у родину і задля неї!

Інгредієнти:

для тіста:

250 гр. маргарину чи масла,
6 склянок борошна,
1 склянка сметани,
1 склянка цукру,
0,5 ч. л. соди, погашеної оцтом,
3 яйця,
кілька ложок води

Для начинки:

1 л. вишневого варення,
батон,
½ літрової банки родзинок,
½ літрової банки дрібно
нарізаних волоських горіхів,
2,5 склянки цукру,
200 мл рафінованої олії,
2 лимони.

Спосіб приготування: замісити туге тісто і поставити на холод на 30 хвилин. Начинку потрібно готувати за кілька годин, щоб вона набралась смаку. Для цього з батона вийняти м'яку частину, підсушити її і подрібнити. До крихт додати решту складників начинки, лимони подрібнити якомога дрібніше. Дати начинці вистоятися 2-3 години. Тісто розділити на 6 частин. Розкачати тісто, розкласти начинку, закрутити штруделі і перекласти їх в глибоке деко, туди залити олію десь на 1/3, зробити надрізи, посипати цукром і пекти при температурі 180 градусів до готовності.



ШАБАТ ШАЛОМ!

Пам'ятаєте цей відомий вислів єврейських мудреців – *«Не євреї зберегли Суботу, а Субота – зберегла євреїв!»*? І як з цим не погодитись, адже саме збереження однієї з перших заповідей єврейського народу – дотримання Святої Суботи – тримало цей народ єдиним, не розсіяним і тим, хто вірить в єдиного Бога. Згадка про Шабат в Торі зустрічається вперше в **Книзі Берешит**:

«Бог створив світ за шість днів, а на сьомий спочив (шават мі-кіл мелахто), благословивши і освятивши його (Береш 2:1-3).»

Святість сьомого дня була відкрита Ізраїлю під час поцевірянь пустелею після виходу з Єгипту. Так, у відповідь на прохання голодних ізраїльтян Бог дав їм манну; при цьому Він наказав, щоб щодня ізраїльтяни заготовляли денну порцію, а шостого дня – подвійну, щоб вистачило і на сьомий день, коли манна не буде послана. Саме тоді Моше сповістив народу, що сьомий день – *«свята субота Господня»*. Далі ми зустрінемо Шабат вже у четвертій заповіді, що їх отримав Моше на горі Синай, принісши з собою заборону на 39 мелахот, тобто видів робіт, які в той час в пустелі були напряму пов'язані зі зведенням Мішкану, тобто Святого місця. У **Книзі Шмот** сказано:

«Пам'ятай суботній день, щоб освячувати його. Шість днів працею та роби будь-яку свою справу. Але сьомий

день – субота – Всевишньому: не роби жодного діла, ні твій син, ні твоя дочка, ні твій слуга, ні твоя служниця, ні твоя худоба, ні твій прибулець, що в твоїх воротах. Бо шість днів творив Вс-вишній небо, землю, море і все, що в них, а сьомого дня відпочивав. Тому благословив Вс-вишній суботній день».

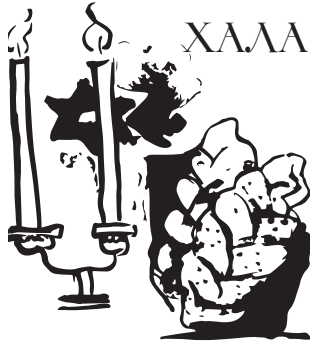
Що ж вкладали наші мудреці в саме слово Субота або Шабат? Це поняття пов'язане з коренем шбт – «спокоїтися», «припинятися», «утримуватися». З чого ж починається це свято? З п'ятниці, коли вдень люди йдуть з роботи раніше, наводять порядок вдома, готують суботню трапезу. На стіл, накритий ошатною скатертиною, обов'язково кладуть дві хали, їх кількість на суботньому столі символізує подвійну порцію манни небесної, яку Господь посилав євреям під час їхнього сорокалітнього поневіряння в пустелі. На стіл ставлять особливий келих, адже над шабатнім вином читатимуть благословення. За 18 хвилин до заходу сонця жінки запалюють суботні свічки. Це дуже урочистий і важливий момент. Він прекрасно описаний у книзі Белли Шагал – письменниці, перекладачки, першої дружини художника Марка Шагала – **«Світильники, що горять»:**

«Ось шурхотить сукня. Витончені черевички, легко ступаючи, наближаються до їдальні. На порозі мама на мить застигає, ніби засліплена виглядом білого столу і срібних свічників. Але зволікати ніколи! Вона споліскує водою обличчя і руки, поправляє свій улюблений білосніжний мереживний комірць і, перетворившись в іншу людину, підходить до свічок. Чиркає сірником і запалює їх одну за іншою. Сім свічок оживають, розгоряються і яскраво висвітлюють мамине обличчя. Вона заморожено опускає очі. Повільно, тричі поспіль охоплює вогні кільцем рук, ніби додає своє серце в цю оправу. І всі буденні справи і турботи тануть разом із свічковим воском. Мама вимовляє благословення над суботніми свічками. Молитовний шепіт струмить з-під прикладених до обличчя долонь і ще сильніше розпалює язички полум'я. Мамині руки над свічками світяться, як скрижалі Завіту над священним ковчегом».

Після цього (у синагозі чи вдома) читають суботню молитву, співають молитовні пісні або піюти – авторські поетичні тексти, що є частиною богослужіння. Найвідомішим піютом є «*Леха доди*» («*Вийди, мій друже, зустріти наречену, разом ми зустрінемо Суботу*»). Потім усі збираються навколо столу і вимовляють суботнє благословення над вином і халами.

Весь алгоритм цих дій носить назву – **Кабалат Шабат**. Після нього родина і друзі сідають за пишно накритий стіл, де обов'язково будуть присутні переписи, які ми пропонуємо вам далі.

Але головне, що потрібно знати про Шабат – що це час для єднання і обміну добром з близькими, родиною, друзями. Час, коли ви поруч з тими, кого такими вважаєте. Ви спілкуєтесь, радієте гарним новинам і шукаєте кращих порад у виявлених проблемах. Саме цього вечора у єврейських родинах, компаніях та товариствах кажуть традиційне побажання-вітання: «**Шабат Шалом!**» – мирної суботи або «**Гут Шабес!**», що на їдиші означає «**Доброї суботи!**» Хіба ж не миру і спокою ми сьогодні потребуємо найбільше? Тож нумо готуватися до зустрічі нашої Царівни!



Святий хліб наших предків – хала – пам'ять про роки поневірян'я пустелею у пошуках Ерецу, яку жіноча частина громади відроджує щоп'ятниці, випікаючи запашні плетінки. Зазвичай єврейські господині готували халу зі здобного пшеничного борошна. Останнім часом стали популярні також



хали з житнього, «цїлісного» борошна. І тут варто згадати, що спочатку словом «хала» називалась частина (шматочок) тіста, яку заповідано відокремлювати, як підношення («труми») Вс-вишньому. За часів Храму відокремлена від тіста хала передавалася священикам-коєнам.

«І говорив Господь Моше так. Говори Ізраїлевим синам і скажи їм: Коли прийдете на землю, на яку Я веду вас, то, коли будете їсти від хліба тієї землі, підносите підношення Господню. (Від) початку вашого тіста халу підносите у піднесення. Як підношення з гумна, так підносите його. Від початку вашого тіста давайте Господу підношення в ваших поколіннях».

Інгредієнти:

900 гр. борошна,
500 мл води,
2 ст. ложки дріжджів,
100 гр. цукру,

1 ст. ложка солі,
1 ст. ложка розпушувачу,
100 мл. олії,
трохи молока,
насіння маку, льону, кунжуту.

Спосіб приготування: підігріти 250 мл води і розвести у ній дріжджі, 2 столові ложки цукру та 2 столові ложки борошна. Дати опарі підійти «шапкою» хвилин 40-50. До опари додати решту води, цукор, за винятком опарних ложок, сіль, розпушувач, поступово борошно. Замішати тісто, додаючи поступово олію. Тісто має бути гладким і однорідним. Змастити олією тісто і поставити підніматися на 40-50 хвилин. Дозрівше тісто розділити на рівномірні частини. Кожну частину поділити на три кульки (100-120 грамів). Кожну кульку розтягнути на джгут. Зі джгутів сплести хали, змастити їх молоком та посипати насінням. Дати халам вистоятися ще 10-15 хвилин. Випікати при температурі 170 градусів 20 хвилин. Після випікання накрити хали вологим рушником до повного вистигання. Для свіжості і м'якості – завернути хали у пакет чи харчову плівку.



ЧОЛНТ



Саме під час приготування їжі на прийдешню Суботу особливо значення і калорійного наповнення, відповідно до 39 мелахот, набуває стародавня й неймовірно смачна страва – чолнт. Одна з версій походження назви страви зі старофранцузької: від з'єднання *chaud* («теплий») і *lent* («повільний»). Чолнт складається головним чином з картоплі та інших овочів, а також м'яса, і є чимось середнім між рагу і запіканкою. У різних ашкеназьких регіонах в чолнт було заведено додавати квасолю, цибулю, яйця, перлову крупу. Є навіть прислів'я, натхненні чолнтом: «Життя як чолнт: що покладеш, те і з'їси» або ж «З ним тільки чолнт їсти» – означає непридатну до спільної справи людину або того, кого не хочуть прийняти в компанію. У сефардських євреїв є свій варіант чолнта, він називається хамін (від івр. «хам» – «жар, тепло»).

Інгредієнти:

800 гр. яловичини,
2 цибулини,
5 ст. ложок олії,
3 склянки білої, замоченої на ніч, квасолі,
6 картоплин,
10 яєць,

сіль, перець,
1 ст. ложка паприки,
2 ст. ложки меду,
1 пляшка пива,
кишка, фарширована борошном і гусячим жиром (*не обов'язково).

Спосіб приготування: нагріти олію у великій каструлі з товстим дном і обсмажити у ній м'ясо. У каструлю додати квасолю (крупі), цибулю, головку часнику та картоплю, зверху покласти яйця у шкаралупі. Додати в каструлю гарячу



воду, сіль, перець та паприку, мед, пиво. Рідина повинна трохи покривати м'ясо. Довести до кипіння, додати кишку (якщо є) і варити півтори години на невеликому вогні. Щільно закрити верх каструлі пергаментним папером, фольгою та перемістити її в духовку, розігріту до 150 градусів, на годину. Зменшити температуру духовки до 100 градусів і залишити чолнт до ранку. У процесі приготування потрібно обов'язково перевіряти, чи достатньо в каструлі води, якщо ні – додати, щоб чолнт не пригорів. Сервіруйте готовий чолнт у тарілки так, щоб у них було все, що було в каструлі – м'ясо, квасоля, картопля, кишка та яйця.

ХРАЙМЕ



Храйме – страва-віяння з Близького Сходу, один з найдорожчих гастро-презентів нам від кагалу сефардських євреїв. Страва стала популярною в Ізраїлі після алії з Тунісу та Лівії. Її традиційно готують на Шабат, а також Рош га-Шана, Песах для седера. Існує думка, що на кухні сефардських євреїв ця страва з'явилася завдяки маранам (насилно хрещеним євреям Іспанії та Португалії), які брали участь в експедиціях Колумба та привезли до Старого Світу томати. Храйме часто готують саме перед суботою, оскільки страву можна їсти і холодною, і гарячою.

Інгредієнти:

600 гр. філе морської риби,
150 гр. цибулі,
300 гр. томатів,
300 гр. солодкого перцю,

3-4 зубчики часнику,
30 гр. зелені петрушки,
3 ст. ложки оливкової олії,
по 1 ч. ложці зіри та солі,
4 ст. ложки рослинної олії,



100 мл рибного бульйону,
1 ст. ложка лимонного соку,
1 ст. ложка цукрового піску,
1 ч. ложка коріандру меленого,

по 0,2 ч. ложки чорного
меленого та червоного
гострого перцю

Спосіб приготування: просушену рибу наріжте середніми шматочками. Цибулю, томати, перець – тонкими півкільцями, середнім кубиком і середньою соломкою відповідно. Часник, петрушку дрібно наріжте. Змішайте у ступці оливкову олію, часник, кумин та сіль. Ріпчасту цибулю обсмажте на олії на середньому вогні протягом 8 хвилин. Потім до цибулі додайте нарізаний перець і готуйте ще 5 хвилин. Тепер додайте у пательню томати, бульйон, розмішайте і готуйте 10 хвилин. Потім додайте змішаний часник із зірою і сіллю, лимонний сік, цукровий пісок, коріандр, перець, все ретельно перемішайте і готуйте 10 хвилин. Зверху на соус викладіть шматки риби та продовжуйте готувати під кришкою на середньому вогні протягом 5 хвилин. Акуратно переверніть рибу, змішуючи з гострим соусом, і готуйте ще 10 хвилин, поливаючи рибу соусом. Посипте рибу зеленню, накрийте кришкою, вимкніть вогонь і дайте кілька хвилин постояти, щоб соки змішалися.



ЙОРЦАЙТ-МЕНЮ

Цикл єврейського життя, як і інших народів, невіддільний від його земного завершення. На позначення цього переходу існує ще один важливий до дотримання обряд – і це традиція йорцайту.

Йорцайт – це слово на їдиші позначає річницю смерті за єврейським календарем. Воно складається з двох частин: «йор», що означає «рік», і «цайт», що означає «час» або «дата». Таким чином, йорцайт дослівно перекладається як «рік часу» чи «річниця».

У суботу, напередодні дня пам'яті, син покійного (якщо сина немає, то той, хто вшановує пам'ять померлого) піднімається до читання Тори в синагозі. Він читає уривок з пророків (*хафтара*) і веде громадську молитву Мусаф. Йому довіряють вести молитву Маарів увечері під кінець суботи. У сам день пам'яті він читає кадиш за померлим.

Напередодні йорцайт прийнято запалювати поминальну свічку, яка горить цілодобово аж до закінчення дня пам'яті. Також прийнято вивчати главу з Мішни – в ім'я піднесення душі померлого. Це пов'язано з тим, що єврейські слова Мішна та нешама (*душа) складені з однакових букв. Відвідують цвинтар, де над могилою читають глави з Теїлім: 33, 17, 57, 72, 91, 104, 130. Після чого читають ті вірші з псалма 119, які починаються з єврейських букв імені померлого і з букв

слова «*нешама*». Кадиш за померлим читають перші 11 місяців після його смерті. З дня першої річниці починають поминати покійного у ті свята, коли вимовляють Ізкор: Шавуот, Йом-Кіпур, Шміні-Ацерет, сьомий день Песах.

Важливо знати, що жалоби за померлим дотримуються 12 місяців після смерті батька чи матері. Протягом усього цього часу уникають веселощів та розваг. Без гострої потреби не обзаводяться новими речами та одягом. Вважається, що дотримання цих правил приносить неоціненну користь душі покійного.

Після молитви в синагозі прийнято влаштовувати поминальну вечерю. Основні обрядові страви для йорцайту – це лейкех та бронфн (*горілка*), рибні закуски, вироби з тіста в якості основної страви.

ФОРШМАК



А ви замислювалися про те, що проста і така домашня страва, як форшмак, напряду символізує різнохарактерність єврейського народу? Як у кожному з нас – євреїв – є протилежні за сенсами якості, так і в цій страві в гармонії смаку наприкінці замісу комфортно співпрацюють такі протиріччя гастро-світу, як: гіркота цибулі – символізує херем (*покарання*), яке ми теж іноді заслуговуємо від Всевишнього, коли відступаємось від його волі; оцет – чвари, які, так буває,



роз'єднують нас; хліб та яйця – основи буття; печиво та цукор – солодкість Тори; оселедець – єврейський народ; білизна сметани – наші світлі наміри.

Слово «**форшмак**» походить від німецької *Vorschmack* і перекладається як «закуска». У єврейській традиції це слово існує лише в українському ідиші, його немає ні в польському, ні в литовському варіантах – там ця страва називається «**гехакте херрінг**» – «**рубаний оселедець**». Спочатку форшмак був німецькою гарячою закускою, яку переважно готували з нежирного м'яса (*яловичина, телятина, яловичі м'язи*). Саме від німців ця страва потрапила до фінської, польської та єврейської кухні. Коли не було м'яса, використовували оселедець – саме цей варіант успадкували поляки та євреї. Головна відмінна риса єврейського форшмаку – його не запікають у духовці, це холодна закуска.

Інгредієнти:

1 оселедець,
1 яйце,
1 велика цибулина,
50 гр. печива «Марія»,

скибка чорного хліба,
2 кислих яблука,
соняшникова олія,
оцет,
цукор,
сметана.

Спосіб приготування: оселедець вимочити в молоці протягом години, вийняти кістки, пропустити через м'ясорубку. Хліб і печиво замочити в оцті. Потім разом з яблуками та звареним «**в круту**» яйцем пропустити через м'ясорубку. В отриману суміш додати оселедець. Туди ж додати соняшкову олію, оцет, цукор – за смаком. Після суміш залити сметаною.



КРЕПЛАХ ЗІ СМЕТАНОЮ



Креплах можна порівняти з варениками, тільки він – трикутної форми. Кожен кут символізує Праотців єврейського народу – Якова, Ісака та Авраама. Саме тому їх готують з особливої нагоди, в тому числі на Йорцайт. У цій страві начинка символізує приховану благодать, надію, емоції, а тісто – пізнання.

Слово «*креплах*» на їдиші є множиною слова «*krepl*», зменшуючого від «*krap*», і походить від середньовісньонімецької мови, де «*krappe*», «*krapfe*» означало «*шматок тіста*». В свою чергу, згідно народної етимології, назва «*креплах*» іноді пояснюється як поєднання перших літер назв трьох свят: К – Кіпур (Йом Кіпур), Р – Раба (Хошана раба – сьомий день свята Сукот) та П – Пурим, які разом утворюють слово «*krap*». Сенс цієї традиції в тому, щоб тісто, яке символізує Божу міру Милосердя, бо воно білого кольору, охопило і приховало Міру Суду, символ якого у нашому матеріальному світі – це м'ясо, тому що воно червоного кольору.

У Західній Європі креплах традиційно готували з м'ясною начинкою, а в межах наших просторів вже на початку XII століття надавали перевагу сирній начинці. Пізніше, коли м'ясо стало рідкістю в західноєвропейських регіонах, з'явилися солодкі варіації з фруктами, які згодом набули популярності як вареники. За розміром креплах можуть бути маленькі «*на один укус*», а можуть бути і великі, щоб 2 – на таріль. Все залежить від власних вподобань.



Інгредієнти:

для тіста:

600 гр. борошна пшеничного,
300 мл води,
сіль, цукор.

Для начинки:

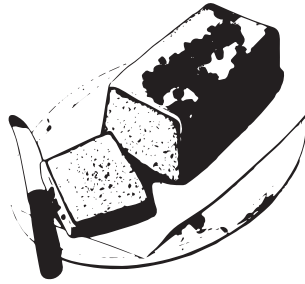
200 гр. солоного сиру (бринза
або адигейський),
300 гр. картоплі,
300 гр. батату (або гарбуза),
рослинна олія,
сушений базилік, кумин,
чорний перець, зелень.
Сметана для подачі.

Спосіб приготування: для тіста змішати борошно, воду та по дрібці солі й цукру. Тісто має вийти пружним та легко розминатися. Для начинки помити і почистити овочі та нарізати кубиком. Замаринувати їх в олії та спеціях, викласти на деко і закрити зверху фольгою. Поставити запікати у духову шафу на 20-25 хвилин при температурі 150-160 градусів. Готовність перевіряти дерев'яною шпажкою. Випечені овочі одразу розім'яти товкучкою та додати туди подрібнений сир чи бринзу, спробувати готову начинку на сіль. За смаком до начинки можна додати дрібно нашатковану зелень.

Поверхню для розкочування посипати борошном. Скалкою розкачати тісто тонко, але не до прозорості. Далі нарізати готові пласти на квадрати 7*7 см. По усіх квадратах розділити начинку, скласти креплах навпіл і обережно защепити. Варити готові вироби у підсоленому окропі. Щойно варенички спливають – вони готові. Викласти готові креплах в тарілку разом зі сметаною.



АПЕЛЬСИНОВИЙ ЛЕЙКЕХ «ЗОЛОТО МАРАНЦІВ»



Історія цієї страви за характером нагадує історію однієї з найпродуктивніших в плані милосердя і допомоги ближньому проскурівських єврейських родин – Маранців. Тож не можемо втриматися, щоб не розповісти вам про цю унікальну мішпуху.

Історія цієї родини у Проскурові починається з 1781 року, коли молода пара – Мейер та Голда – приїхали до нашого містечка будувати шинкарський бізнес. Їхній син стане купцем і своєю підприємницькою жилкою надихне своїх синів – Гершка та Шльому – освоїти кожному по торговій гілці – Одеській і Австрійській. Герш Маранц побудує у 1862 житловий будинок з першою громадською бібліотекою, забезпечувати житлом запрошеного равина Моше Руденського. Хаїм Маранц побудує у 1880 році свій маєток, в якому сьогодні розташований обласний ляльковий театр «Дивень». За задумом благодійника поруч з маєтком був розташований притулок для бідних, синагога і крамниці. Соломон Маранц буде власником парового млина і цукрового заводу, що виготовлятиме 90 тон цукру станом на 1891 рік. Після смерті цих двоюрідних братів їхні нащадки, які оселяться в Одесі та Відні, розпродадуть спадок батьків. Поза часом залишиться довідка, що деякий час головна вулиця Проскурова йменувалась Маранцівкою, на честь цієї родини. Саме ж прізвище Маранц в перекладі з їдишу – апельсиновий. Тож і лейкех – як спомин про цих потужних людей – пропонуємо вам з апельсиновим акцентом.



Своєю чергою походження слова «лейкех» пов'язане з дієсловом «лекен», що означає «лизати». Таке визначення апелює до липкого характеру цього пирога через пріоритет меду в його складі.

Традиційно лейкех готують круглої форми на Рош га-Шана та квадратної – в день перед Йом-Кіпуrom. Після ранкової молитви шахарит члени громади просять і отримують з рук рабина шматочок лейкеха. Цей звичай бере початок від Любавичського ребе, який щороку на початку місяця Тішрей роздавав леках всім євреям, хто просив його про це:

«Ось тобі леках, і нехай Вс-вишній дарує тобі і твоїй сім'ї добрий і солодкий рік», – говорить рабин даючи шматочок лейкеху.

Інгредієнти:

в розрахунку на те, що ваша склянка містить 250 гр. –
1,5 склянки борошна,
2 ч. ложки розпушувача,
170 гр. вершкового масла,

0,5 склянки цукру,
0,5 склянки рідкого меду,
3 ст. ложки олії,
4 яйця,
цедра і сік одного великого апельсину або двох маленьких.

Спосіб приготування: змішуємо борошно і розпушувач. Відділяємо білки від жовтків. Збиваємо міксером м'яке масло з цукром і медом до побіління, тоді додаємо по одному жовтку, продовжуючи збивати. До маси додаємо у три етапи борошно, змішане з розпушувачем, щоразу добре збиваючи, потім вливаємо олію. В окремій посудині збиваємо білки до стійких піків, потім додаємо їх до тіста і все легенько вимішуємо ложкою. В цю суміш додаємо сік і цедру апельсину. Гарно все вимішуємо ложкою. Тісто потрібно обережно вилити у змащену маслом форму і випікати при температурі 170 градусів близько 40 хвилин. Готовність перевіряємо дерев'яною шпажкою.

Поки випікається лейкех, можна зварити сироп. Для цього потрібно витиснути сік маленького апельсина і зварити його з цукром, щоб маса зменшилась на третину. Спечений лейкех полити сиропом і посипати перебитими горіхами.

За бажанням лейкех можна прикрасити сухофруктами або улюбленим насінням.



КУЛІНАРНИЙ ҐЕШЕФТ, АБО РЕБРЕДИНГ СТОЛУ ҐАЛУТОМ

Добре і не на чужому прикладі єврейський народ знає і не за власним бажанням **«практикує»** життя в Ґалуті. Але спочатку все ж потрібно розібратись, що це за слово таке дивне – **«ґалут»**. Буквально з іврити слово ґалут перекладається, як «вигнання», тобто це вимушене перебування єврейського народу поза його рідною країною Ерец-Ізраель. Цим терміном зазвичай позначається період від часу руйнування Другого храму до створення Держави Ізраїль, який сприймається історичною свідомістю єврейського народу як стан гнаності та бездомності нації.

В івриті раніше не було спеціального терміну для позначення діаспори, і словом ґалут позначалося будь-яке перебування євреїв у країнах розсіяння. Лише з виникненням Держави Ізраїль увійшло у вживання слово тфуца у значенні «діаспора» на відміну від ґалутів.

Протягом усієї історії єврейського народу усвідомлення ґалуту слугувало одним зі стимулів розвитку єврейської думки та прагнення до відродження та збереження народу у найважчі дні його життя. Полеміка між євреями і не євреями з цього питання, національна гордість і відданість своїй релігії, породжені ґалутом, призводили до формулювання нових варіантів пояснення долі єврейського народу у вигнанні і давали єврею можливість переносити страждання, не втрачаючи людської гідності та віри у повернення на батьківщину.

Ще з середини XVIII століття в єврейських інтелектуальних колах дедалі частіше висловлювалася думка про можливість інтеграції євреїв у змішане суспільство. Нові погляди на ґалут призвели до організованих рухів, які намагалися змінити характер юдаїзму. Поруч із цими думками почала формуватися ідеологія, спрямована на відродження єврейського національного, політичного і культурного центру в Ерец-Ісраель – сіонізм.

У другій половині XIX століття у західному єврействі переважали ті течії, які прагнули покласти край ґалуту шляхом злиття євреїв з оточуючими їх народами, або інтерпретували ґалут як моральну місію євреїв у світі. У другій половині XIX ст. становище змінилося. Антисемітизм та національні рухи в Європі призвели до розчарування у можливості інтеграції євреїв. Саме тоді прокинулася єврейська національна самосвідомість, що з особливою силою виразилася в сіонізмі – ідеології, в основі якої лежить принципове заперечення ґалуту.

В контексті нашої збірки таке явище, як «ґалут» ми розглядаємо зі сторони багатогранного поповнення єврейської національної кухні новими стравами, нетиповими продуктами та способами обробки їжі, які єврейський народ запозичував і наслідував у тих націй і країн, в яких переживав славне своє **«ВИГНАННЯ»**.

Так, сьогодні важко уявити містечкову кухню без обідньої червоної перлини – українського борщу, модифікованого за усіма правилами кашруту. І варто зазначити, що цей смаковий вплив ніяк не був однобічним. Адже той самий кугель з успіхом став традиційною запіканкою для українських родин. Можна сперечатися годинами і так і не дійти згоди, кому належить традиція смаження картопляних оладок, які ми називаємо латкесами, а хтось назве їх драниками, картопляниками або ж дерунами.

Унікальна якість життя у вигнанні – це нові культурні зв'язки, які так чи інакше охоплювали і охоплюють до сьогодні сторінки кулінарної традиції, яку підхоплювати і інтерпретувати – одне задоволення. Де б не переживали вигнання євреї, з цієї кухні вони брали найкраще і віддавали найсмач-



ніше. Так, класичні єврейські десерти сьогодні неабияк цінують у закладах високої європейської кухні. Ми ж тут, готуючи будь-яке родинне свято – весілля, родини, дні народження – замовляємо або ж шукаємо по гастро-просторах таку бажану й неповторно-смачну фаршировану рибу. Євреї країн Близького Сходу чудово включили в своє щоденне меню хумус, тхіну і кнаффе, адже кулінарні традиції, як нематеріальна культурна спадщина, єднують народи смаком і неймовірним ароматом, що кращий за дипломатію.

БОРЩ

«ЧЕРВОНЕ – ТО ЛЮБОВ»



Так, це рецепт борщу. І справедливим було б питання: «Що він тут робить?». Відповідаємо – борщ став стравою, яку єврейська кухня перейняла в українців і адаптувала відповідно до законів кашруту і можливостей місцевої громади. Борщ насправді подавали на теренах України і на стіл українських родин і у Шабат та Хануку. Чому? Бо – це досить ситна, вітамінна, а головне – смачнуча страва. Як куля проникав у геном української кухні запіканкою, так борщ просочувався у запасники рецептів-рятівників великої єврейської родини від голоду.

Український борщ, як страва, вперше задокументований у 1584 році у Києві. У своїх щоденниках про цю страву зга-



дав німецький торговельний агент Мартін Груневер, коли 17 жовтня 1584 року його купецька валка доїхала до Києва й зупинилася на ночівлю над річкою Борщівка – саме так назвав її торговець у своєму щоденнику.

Єврейський борщ набуває своїх коректив і у виборі м'яса для бульйону (*курка, яловичі щічки*), і заправки. Так, якщо ви обираєте борщ на м'ясному бульйоні – заправити його сметаною буде порушенням кашруту. Тому, якщо ви любите шовковистість цього чарівництва – тобто сметану у борщі – то варити його потрібно на овочевій основі. Перепис борщу став стихійно-модним в США, адже наші рідненькі євреї-ашкеназі завезли цю смакоту під час репатріації. Скажемо більше, у гірських районах штату Нью-Йорк у 1920-1960 роках утворився так званий **«Борщовий пояс»**. Це явище ще називали «Єврейські Альпи» – цілі готельні комплекси та окремі курорти, які пропонували в меню знайомі вихідцям зі східної Європи рідні страви – борщ, вареники, голубці тощо. Так **«Борщовий пояс»** став важливим місцем для збереження та поширення східноєвропейської єврейської культури та традицій в США.

Ну, що ж, час записувати рецепт (**а додавати чи ні туди сметану – вибір за вами!*)

Інгредієнти:

в розрахунку на велику єврейську родину беремо каструлю мінімум на 5 л.,
350-400 гр. курятини на кістці (**вподобані частини обирайте на свій смак, ми рекомендуємо стегна і гомілки*),
2-3 великі картоплини,
1 велика чи 2 малі морквини,
2 середніх або 3 дрібних буряки,

1 склянка квасолі (**попередньо на ніч замочити у воді*),
1 велика цибулина і маленька – на бульйон,
300-350 гр. капустини,
½ літра томатного соку,
яблуко,
лимон,
зелень,
часник,
сіль, перець, цукор,
лавровий лист.

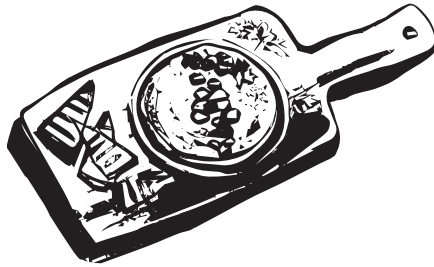
Спосіб приготування: викласти м'ясо в каструлю і довести до кипіння. М'ясо вийняти і залити 2 літрами води і поставити на маленький вогонь. Додати маленьку цибулину, лавровий лист, сіль. Варити бульйон 40-50 хвилин до смако-



вого насичення. Поки вариться бульйон, підготувати овочі. Картоплю нарізати на кубики 1,5*1,5 см, моркву і буряк натерти на крупній терці, цибулю нарізати мілким кубиком, капусту нашаткувати, квасолю зварити до м'якості. З вивареного бульйону вийняти цибулину. Першою у бульйон закинути картоплю, щоб вона не перейняла колір буряка. Коли картопля підвариться, додати моркву та буряк, дати поваритися 5-7 хвилин і залити у каструлю томатний сік. Дати проваритися і додати до суміші натерте яблуко, 2-3 столові ложки лимонного соку, 2 столові ложки цукру. Дати проваритися 7-8 хвилин – додати капусту та квасолю. Дати борщу закипіти. Якщо він занадто густий – додати води. Останньою до борщу додати нашатковану зелень та кілька зубчиків часнику.

Остання порада – борщ дійсно має настоятися, бажано ніч – тоді він буде перфектний!

ХУМУС «ЄРИХОН»



Місто Єрихон має важливе значення в юдаїзмі, оскільки це одне з перших міст, захоплених ізраїльтянами після їх переходу через Йордан у Ханаан, як описано в книзі Ісуса Навина. Згідно з вітхозавітною розповіддю, стіни Єрихона впали після обходу міста ізраїльтянами протягом семи днів, за сигналом труби. Взяття Єрихона є важливим символом перемоги та виконання Божої обіцянки про землю Ханаан.

Класичний ізраїльський хумус готується з нуту, кунжутної пасти (тахіні), лимонного соку, часнику, оливкової олії та спецій. Основним інгредієнтом є нут, який потрібно попе-



редньо замочити та відварити до м'якості. Потім нут перебивають у блендері з іншими інгредієнтами до отримання гладкої кремopodobної маси. Хумус часто подають з оливковою олією, паприкою, петрушкою та іншими приправами. До речі, ви чули про «**Битву за хумус**»? Це метафорична назва для суперечок та конкуренції між Ізраїлем та Ліваном за право вважати хумус своєю національною стравою. Обидві країни претендують на авторство цієї страви, що спричинило кулінарні «війни» і навіть спроби встановити світові рекорди з приготування хумусу максимального об'єму.

Інгредієнти:

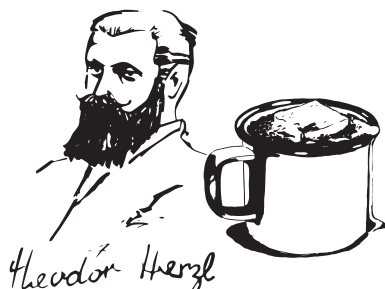
250 г сухого нуту
(або 500 г консервованого),
120 мл тахіні (кунжутна паста),
100 мл лимонного соку
(приблизно сік 2-3 лимонів),
2-3 зубчики часнику (розчавлені),

½ чайної ложки солі,
1/3 ч. ложки меленої зіри (кумин),
4-5 ст. ложок оливкової олії,
паприка,
петрушка для подачі,
вода (з-під нуту)
для регулювання консистенції.

Спосіб приготування: у блендер покладіть відварений нут, тахіні, лимонний сік, часник, сіль, зіру та оливкову олію. Збивайте до отримання гладкої однорідної маси, додаючи воду з-під нуту для досягнення бажаної консистенції. Перекладіть хумус на тарілку, полийте оливковою олією, посипте паприкою та петрушкою. Подавайте з лавашем, овочами або іншими закусками.



ГАРЯЧИЙ ШОКОЛАД «ЗАПОВІТ ГЕРЦЛЯ»



Справедливо батьківщиною справжнього шоколаду вважають саме Швейцарію. Для світового єврейства саме Швейцарія є чітким синонімом розвитку сіоністського руху під проводом Теодора Герцля зі столицею у Базелі, де відбувся *«I Сіоністський конгрес»*. Гіркий шоколад – уособлення несолодкої долі єврейського народу на шляху здобуття своєї материзни. Молоко і мед – ознаки благословенної Обітованої землі. Це поєднання стало можливим тільки після рішучого і стійкого характеру на шляху побудови єврейської держави сіоністського лідера Теодора Герцля:

«Ідеї в душі моїй гналися одна за одною. Цілого людського життя не вистачить, щоб все це здійснити...»
– Т. Герцль

У 1896 році світ побачив його легендарну працю *«Юдейська держава»*, в якій він наполягав, що єврейське питання слід вирішувати не еміграцією діаспори з однієї країни в іншу або асиміляцією, а створенням незалежної єврейської держави.

Для реалізації цього плану Герцль вважав за необхідне створити два органи – політичний і економічний: *«Єврейське суспільство»* – як офіційне представництво єврейського народу і *«Єврейську компанію»* – для керівництва фінансами і конкретним будівництвом. Необхідні кошти передбачалося отримати за сприяння єврейських банкірів, і тільки в разі



їх відмови лідер планував покликати на допомогу широкі єврейські маси.

Саме з сіоністами Оскаром Мармореком і Максом Нордау Герцль організував Всесвітній сіоністський конгрес 26-29 серпня 1897 в Базелі і був обраний президентом Всесвітньої сіоністської організації. Прийнята там Базельська програма була основою для численних переговорів з метою створення *«житла для єврейського народу»* в Палестині.

Герцль вважав, що освіта в подібній державі має здійснюватися за заздалегідь продуманим планом. Єврейська держава має бути проіннята духом суспільного прогресу та рівноправності. Хоча старання Герцля не увінчалися успіхом за його життя, ця робота створила передумови для створення держави Ізраїль.

Цікаво, що сам Теодор Герцль у своєму заповіті залишив прохання поховати його у Відні поруч з батьком, поки єврейський народ не перенесе його останки в Землю Ізраїлю. 14 серпня 1949 року останки сіоністського лідера Герцля доставили з Відня до Єрусалиму, незабаром після створення Держави Ізраїль.

Тож приготуємо десерт-присвяту, яка смаком потішить душу, а змістом змотивує почитати ще про героїв-романтиків, плани яких втілили нащадки.

Інгредієнти:

210 гіркокого чорного шоколаду
(бажано швейцарського),
2 склянки молока,

2/3 склянки жирних вершків,
кілька крапель екстракту ванілі,
крапля меду.

Спосіб приготування: подрібнити шоколад, перекласти його до каструлі і залити половиною склянки молока. Закрити і тримати на малому вогні, поки шоколад не розтане (**приблизно 3 хвилини*). Головне, щоб молоко не закипіло. Зняти з вогню і збивати, поки суміш не стане однорідною. До каструлі додати решту молока, вершки, ваніль, мед і готувати на середньому вогні, помішуючи дерев'яною ложкою (**бажано з оливкового дерева*), допоки суміш не стане однорідною і гарячою.



ЧАЙ
«БААЛ
ШЕМ
ТОВ»

Рецепт чаю – як це зрозуміти, адже сьогодні ми звикли до чайних пакетиків або ж квітів зеленого чаю, які під впливом окропу *«розквітають»* у воді. Що ще корисного й незнаного може нам повідати це слово в єврейській інтерпретації? До чого тут славний меджибізький цадик Баал Шем Тов? Почнімо з останнього питання, звертаючись до історії і до легенд.

Ім'я майбутнього цадика вперше згадується в інвентарі 1742 року. Через 18 років, у наступному записі, його вже назвуть *«Бальшем-доктором»*, який за свою милосердну діяльність з допомоги людям, знахарство та лікування тіл і душ отримав своє прізвисько – *«володар доброго Імені»* або ж *«Славний володар Імені»*. Вчення Бешта, яке він передав у спадок наступникам, стало оновленням юдаїзму, стержнем якого була думка про неперервність взаємодії між Всевишнім та людиною. Вчений вивів істину про індивідуальну спокуту, яка залежить від кожного єврея, що підтверджував своїм прикладом. За життя цадик, крім вчення, подарував мешканцям диво створення джерела:

«Одного разу пішов Бешт з учнями своїми за місто, і підійшов час денної молитви. Сказали йому учні: «Ребе, нема води для омивання рук перед молитвою». Узяв Бешт палицю і вдарив по землі. Розкрилася земля і з'явилося джерело. І воно тече до цього дня в околицях міста Меджибожа, і називається джерелом Бешта, і навіть не євреї називають його так. Вода його



цілюща, і хто страждає розладом шлунка і вип'є з нього, одразу зцілиться».

Так, за переказами саме на цій джерельній воді травник наставляв заварювати цілющі збори трав. В основі цих зборів був місцевий компонент – іван-чай. Ця трава не містить кофеїну та має легку седативну дію, тож підходить для людей, які страждають від безсоння та тривоги. А ще іван-чай багатий на амінокислоти та макроелементи, серед яких калій, кальцій та фосфор. Лікувальний чай має протизапальну дію, тому в народній медицині його використовують при коліках та гастритах, а ще від мігрені, для нормалізації кров'яного тиску, лікування виразок шлунку, покращення імунітету та настрою, детоксикації організму та загоєння ран.

І якщо джерело місцеве населення і нині використовує як повсякденне джерело води, то традиція лікувального чаювання сьогодні успішно відновлюється у Тернопільському представництві фонду *Хесед Бешт*. Користуючись віднайденими джерелами, менеджери програми «*Food Security*» разом з волонтерами *Хесед* вирощують і збирають цілющі рослини. Наразі в цьому проєкті розроблені збори до кожного свята з символічними компонентами. Так, до Рош га-Шана до чаю додається сушене яблучко, до Песаху – пелюстки троянд, у пуримському чаї ви посмакуєте малину і ароматні прянощі. Ми ж пропонуємо вам перепис мудрості самого цадіка, який надихає на споглядання краси цього світу і душевну розмову зі Вс-вишнім.

Інгредієнти:

1 літр води,
4-5 ложок іван-чаю,
сушена смородина - 1 ст. ложка,
сушена малина - 2 ст. ложки,

кілька скибок сушеної
шкірки апельсину,
три гілочки чебрецю,
1 ч. ложка сушеної м'яти,
1 зернятко анісу.

Спосіб приготування: закласти всі складники у чайник або скляну банку та залити гарячою водою. Важливо, щоб температура води для заварювання була 90-96 градусів, тобто не окріп. Настояватися відвар має протягом доби. Далі цю суміш можна розбавляти у горнятку водою до бажаної концентрації. Суміш складників можна ще заварити 2-3 рази.



НЕПЕРЕКЛАДНІ СМАКИ, АБО ІДИШ – ЦЕ СМАЧНО!

Ідиш – неймовірно гарна мова, багата на компліменти, слова ніжності та м'яку, добру мудрість. Тільки вслухайтеся у ці ласкаві звертання – *«мамеле»*, *«тателе»* – скільки в них любові та чуття. Звідки ж прийшла до нас ця мова і що подарувала єврейській культурі, в тому числі в кулінарній традиції, давайте дізнаватися.

Історично ідиш був основною мовою ашкеназів протягом довгих століть, принаймні до Другої світової війни. На початку ХХ століття на ідиш говорило близько 11 мільйонів євреїв по всьому світу. Назва *«ідиш»* (або *«йідиш»*) дослівно означає *«єврейський»*.

Виникнення ідишу датується ХІ–ХІІ століттями, коли великі групи євреїв перебралися до Німеччини з французьких областей, де розмовляли старофранцузькою. Тож ідиш ґрунтується на німецьких діалектах з великим використанням слів, запозичених з іврити, а також слов'янських мов. За свою історію він зазнав багато змін, виявивши велику гнучкість у словотворі та синтаксисі. Важливо, що в ідиші збережено івритський алфавіт, використовується такий же, як в івриті, *«квадратний шрифт»* (*«ктав ашшурі»*), і напрямок письма, як і в івриті, справа наліво.

Ідиш євреї використовували у своєму повсякденному житті, в той час як іврит – *«Лашон аКодеш»* (*«Свята мова»*) – використовувався у молитві та у вивченні Тори.

Наприкінці XIX – на початку XX ст. розквітає *«ідишистська»* культура, ідиш перестає сприйматися, як *«єврейська жаргонна мова»*, і переходить у розряд загальноновизнаних: з'являються письменники та поети – євреї, які пишуть на ідиш романи та вірші, на ідиш друкуються газети, створюються театральні постановки. В часи *«радянщини»* словосполучення *«єврейська мова»* означало саме ідиш; а іврит у радянській літературі називали *«давньоєврейською»* та вважали *«мертвою»* мовою.

Ідиш і сьогодні вважається однією з найкрасивіших європейських мов за багатством своєї ідіоматики та багатозначності словникового складу. Недарма є приказка: *«Усі мови вийшли з івриту, і всі мови прийшли в ідиш»*. Це дуже *«музична»*, співуча мова. Її інтонації майже без змін перейшли до сучасного івриту.

Саме на ідиші народилися такі святі для гастрошанування поняття культури єврейської кулінарії як: цимес, бейгл, гефілте-фіш. Саме в мові ідиш народилася це смачна вимова, яка в якості єврейського спадку сьогодні осяює міжнародний кулінарний лексикон. Крім того, підтверджений факт, що американська англійська має просто безліч слів на ідиш, які були природньо включені у словникове щодення через велику кількість емігрантів-ашкеназів у США.

Ідишизми присутні і в українській мові. Так, слово *«шахрай»*, яке в українській мові має відносну славу, на ідиш позначало дрібного торговця. Або ж згадайте популярне і сьогодні *«побажання»* – *«шляк би тебе трафив»*, яке повністю походить саме з ідишу. Адже *«шляк»* на ідиші – це біда, кара, а дієслово *«трефн»* означає *«зустріти, настигнути»*. Ну, і як же аналізувати вплив ідишу на українську без згадки про слово *«гешефт»*? В ідиші це слово означає *«справу»* або *«бізнес»*, українське тлумачення слова *«гешефт»* свідчить про прибуток, отриманий не зовсім чесним шляхом.

Ця мова нікуди не зникла. На правах рідної вона чудово обслуговує десятки тисяч ашкеназьких євреїв, які проживають наразі в Єрусалимі, Бней-Браку та Нью-Йорку. На кухнях цих родин перед Рош га-Шана готуватимуть обов'язково цимес, а на Сімхат Тору – тейлах. Коли ж єврейська бабуся



з Черновиць, або Брайтону, або навіть Кріат Арба почує, що до неї на Шабат збираються улюблені «айніклек» з обережним застереженням, щоб «*бобе нічого не готувала*» – бобеле зустріне їх всього лише кнейдликами з *голдене юх*, рибними котлетками, латкесами, солодким кугелем, а ще варнечкіс зварить і ругалех накрутить. И на «*охання*» онуків скаже: «*Золн світ азей лебн!*» – «*Хай нам так живеться*» і неодмінно побажає золотим дітям «*гезунтерхейт!*» – «*Смачного!*» А ми спробуємо розкрити вам тут кілька ідиш-смаколиків!

ЦИМЕС

«СОЛОДКА СУЛАМІФ»



Рудоволосе кохання царя Соломона – Суламіф, яка дала цьому світу ще одну культову історію почуттів: справжніх, пристрасних, на віки. Кохання цих двох людей було нетривалим, але таким солодким, як курага, родзинки. Воно б точно витримало час, якби не злі люди. У цьому переписі помаранчева морква відгукується золотавому волоссю Суламіфі. Дует цукру та вершкового масла – солодка Пісня Пісень Соломона коханій. Сіль же символізує сльози Соломона по загиблій любові.

Саме поняття «цимес», відповідно до народної етимології, утворене від поєднання двох слів: «*цим есн*» – «закуска



до їжі». Найчастіше за основу для цимесу беруть моркву. На їдиші «морква» – це «мер», що співзвучно слову «мер» – «більше», тому моркву і, зокрема, цимес прийнято їсти на єврейський Новий рік і просити, щоб наступного року в будинку було більше радощів і грошей. У різних регіонах Східної Європи був свій традиційний рецепт цимесу. Так, на Буковині його готували з груш дрібних сортів з медом і додавали галушки – кнедлах. Також цимесом можуть називати страву із солодкої тушкованої картоплі з чорносливом та курячим м'ясом. У нас, на Поділлі, серед єврейської громади також популярний солоний цимес з червоної квасолі. У багатьох фразеологізмах слово «**цимес**» стало синонімом всього найсмачнішого чи найважливішого.

Інгредієнти:

1 кг моркви,
пів склянки цукру,

вершкове масло - 100 гр.,
курага - 50 гр.,
родзинки - 50 гр., сіль,
мускатний горіх.

Спосіб приготування: моркву нарізаємо кільцями, кладемо до каструлі і засипаємо цукром. Додаємо вершкове масло. Пропарюємо окропом курагу (**нарізану на три-чотири частини*) та родзинки, а потім додаємо їх до морквяно-вершкової суміші. Туди ж додаємо сіль і мускатний горіх (за смаком). Всю цю суміш тушкуємо на маленькому вогні (**без додавання води*).



САЛАТ

«КЛЕЙЗМЕРСЬКИЙ»



І хоча сьогодні у Проскуріві треба дуже постаратися, щоб знайти справжніх клейзмерів, такий колектив існував знамениті роки у Хесед Бешт, його репертуар назавжди залишився в серцях поціновувачів музики єврейського містечка.

Слово прийшло в ідиш з івриту і складається з двох коренів зі значенням **«інструмент»** (клі) і **«спів, музика»** (змер). На івриті цим терміном позначали музичні інструменти. На ідиші так називали єврейських музикантів, які грали на весіллях та інших святах, а пізніше – сам жанр музики, яку вони виконували. З одного боку, у цій музиці є мотиви стародавнього єврейського фольклору та літургії, з іншого – у ній багато посилянь до традиційної музичної культури народів Східної Європи: слов'янських, молдавських, ромських мелодій. У складі класичної клейзмерської капели зазвичай були кларнетист, скрипаль, флейтист, цимбаліст, трубач. Вибір інструментів визначався мобільністю ансамблю. Клейзмери зустрічали на весіллі кожного гостя унікальною мелодією, а після свята особливо почесних гостей проводжали з музикою додому. Після Голокосту центр клейзмерського мистецтва перемістився в США та Ізраїль. У світі слово **«клейзмер»** часто асоціюється з єврейською популярною музичною культурою, а цей салат, як і музика справжніх клейзмерів, віддає свіжістю, різноманіттям та гамою емоційних смаків.

**Інгредієнти:**

великий пучок петрушки,
2 великих томати,
2-3 огірка,
1 болгарський перець,
1 червона цибуля,
150 гр. крупи (*кус-кусу або
мілкого булгуру),

сік половинки лимона,
олія,
50 гр. сушеної журавлини або
вишні,
сіль, перець, цукор,
будь-яке насіння.

Спосіб приготування: відварити крупу до цупкого стану, дати охолонути до розсипчастості. Кубиком 5*5 мм нарізати всі овочі, до них додати дрібно нарізану петрушку. Змішати у мисці овочі, зелень, крупу та сушені ягоди. Для заправки змішати олію, лимонний сік, цукор та насіння. Заправити салат лише перед подачею.

САЛАТ

«ЛЮФТМЕНТШ»



Старовинне, але таке романтичне слово «люфтментш» насправді сьогодні не часто можна зустріти у побутовому спілкуванні євреїв як у діаспорі, так і в Ерец Ізраель.

Проте були світові єврейські автори, які дійсно прославили це поняття і надали йому особливого, штетлівського, себто солодко-гіркого присмаку. Тож давайте розбиратися разом.



Якщо в класичній літературі є усталений вираз «*зайві люди*», то в літературі на ідиші такі герої називаються люфментші – «*люди, що літають у хмарах*». Зазвичай таких героїв зображують як дуже талановитих та розумних інтелігентів, які при цьому не вміють чи не хочуть заробляти гроші. Люфментш – один із найулюбленіших героїв письменника Шолома Алейхема. Вперше цей образ з'явився в його сатиричному романі в листах «*Менахем-Мендл*» про невдалого біржовика, який невтомно намагається розбагатіти (кінофільм такий є чудовий – «*Єврейське щастя*» 1925 року). Згодом до поняття «*люфментш*» додався новий сенс – так почали говорити про євреїв загалом, як про народ без своєї землі, про людей повітря, які прагнуть знайти твердий ґрунт під ногами. Якщо ви уявите полотно оспівувача романтики штетлу – Марка Шагала – «*Політ над містом*», він саме описує «*приземленість*» люфментшів. Пропонуємо вам легкий, як повітря, і цікавий, як єврейський люфментш, салат.

Інгредієнти:

редька біла – 0,5 кг,
печінка куряча – 0,5 кг,
петрушка – пучок,
цукор – ч. ложка,

запашне масло – 50 мл,
свіжа порічка – 50 гр.
(або сушена журавлина),
сіль, чорний перець.

Спосіб приготування: почистити від плівок печінку та відварити її у підсоленій воді протягом 20 хвилин, дати вистигнути. Натерти на крупній тертці редьку, туди ж натерти печінку. Дрібно нарізати петрушку і додати до натертих складників. Заправити салат олією, сіллю і перцем. Прикрасити готову страву ягодами.



КУРЯЧА ШИЙКА «ІХЕС ШТЕТЛУ»



Поняття «Іхес» у штетлі здавна було символом високого соціального статусу, так званої еліти – істеблїшменту початку столїття. Мати високий іхес означало, що ти або визначний талмудист або ж науковець. Такий соціальний статус мав свою ознаку – прибуток, який забезпечував гідний рівень життя. Перепис цей, згідно з його елітними складниками, є типовим для приготування в єврейських родинх високого іхесу.

Інгредієнти:

6 шт. курячих або гусячих ший або шкіри з розрахунку на таку кількість,
250 гр. курячого (гусячого) жиру
300 гр. борошна,
1 зубчик часнику,

фісташки,
1 цибулина,
сухий базилік, розмарин,
300 гр. морква,
400 гр. дрібної картоплі,
світлий лист салату

Для соусу:

яловичий жир,
цибуля,
борошно,
м'ясний бульйон,
корінь петрушки,

чебрець,
томатна паста,
лавровий лист,
яловича мозкова кістка,
одна ст. л. бренді,
¼ склянки червоного вина,
петрушка.



Спосіб приготування: зняти з пташиної шиї шкіру (*або взяти пташину шкіру і зшити з неї подобу «шийки»). Подрібнити зубчик часнику та цибулю, обсмажити їх. Подрібнити фісташки. Овочі та горіхи поєднати з жиром, борошном, посолити і поперчити. Сумішшю нафарширувати шийку. Варити її у невеликій кількості води на малому вогні. Зварену шийку вийняти з води, просушити та обсмажити на олії (*жирі). Для гарніру почистити картоплю, змастити олією, обваляти у розмарині з базиліком. Викласти картоплю, моркву на деко, запікати до готовності при температурі 180 градусів 40 хвилин. Для соусу на яловичому жирі обсмажуємо дрібно нарізані моркву та цибулину. До овочів додати ложку борошна, потроху додати склянку міцного м'ясного бульйону. Туди ж додати лавровий лист, петрушку, чебрець, варити дві години на слабкому вогні.

Далі додати у суміш одну столову ложку гострого томатного соусу. Дістати з мозкової кістки мозок, порізати його, залити водою на кілька хвилин. Прокип'ятити чверть склянки червоного вина з пасерованою цибулею (1 шт.), додати до вина раніше приготований соус, долити туди 1 ст. л. бренді. Суміш варити на слабкому вогні 10 хв. В соус додати кістковий мозок, 1 ч. л. різаної петрушки, сіль.

БЕЙГЛ-МАНДРІВНИК



Багато круглих об'єктів в народній єврейській культурі використовували як оберег, захист від нечистої сили та «злого ока». Такими властивостями наділяли й бейгл. Про



це згадують правила, видані Краківським кагалом у 1595 році. Зокрема, бейгл спеціально пекли на родини, обрізання, а також роздавали гостям після похорону. Метою цього обряду було забезпечити благополуччям всім, хто брав участь у церемонії. Бейгл набув всесвітньої популярності після того, як євреї зі Східної Європи привезли його до США. Пізніше американський джазовий дует «*The Barry Sisters*» прославив його в пісні «*Bublichki*» (*Bagelah*) (1938), а сам бейгл став практично символом американської їжі. До речі, а ви знали, що справжнє прізвище сестер Клер і Мерни Беррі – Бейгельман? А перший виступ Міни з піснею «*Бублички*» відбувся, коли їй було шість, на радіоканалі WMND, що належав єврейській газеті «*Форвертс*»? Тож приготуємо цього невгамовного мандрівника!

Інгредієнти:

500 гр. борошна,
1 ст. ложка сухих дріжджів,
3 ст. ложки цукру,
1 ст. ложка солі,

3 ст. ложки оливкової олії,
350 мл води, насіння кунжуту.

Для соусу:

1 склянка цукру,
2 склянки води.

Спосіб приготування: замісити цупке тісто без опари, повільно додаючи олію до борошна, води, цукру. Готове тісто обмастити олією, накрити рушником чи харчовою плівкою та залишити підходити на годину. За цей час можна зварити цукровий сироп. Для цього потрібно розчинити цукор у воді та довести суміш до кипіння на малому вогні. Сироп обов'язково має вистигнути. Після підняття тіста його потрібно поділити на рівні кульки розміром, як тенісний м'ячик. З отриманих м'ячиків потрібно скачати спочатку повздовжні ковбаски, з'єднавши їхні кінці – так ви отримаєте бейгл. Кожен зліплений бейгл потрібно занурити у сироп, а потім обваляти у кунжутному насінні. Готові бейгли перекладаємо на деко (*з пергаментом) та даємо ще підійти протягом 30-40 хвилин. Випікати бейгли потрібно при температурі 200 градусів протягом 20 хвилин до готовності.



ЄВРЕЙСЬКИЙ КАЛЕНДАР, АБО ГАСТРОЩОДЕННЯ КАГАЛУ

У євреїв все унікальне – мова, культура, дух. Тож і календар у нас теж не такий, як у всіх, як за його літочисленням, так і за змістовним наповненням.

Так єврейський календар помітно відрізняється від загальноприйнятого григоріанського. Літочислення у ньому починається з 3761 року до нашої ери – з дня народження Адама. Єврейський календар – місячно-сонячний, де кожне свято метафорично розповідає про зв'язок людського життя з циклами природних явищ. Відлік місяців у єврейському календарі пов'язаний із циклами Місяця, де новий день місяця відраховується буквально від нового Місяця. Тож усі єврейські свята розпочинаються увечері, із заходом сонця, відповідно до історії Створення Світу, описаної в **Торі**:

«І був вечір, і був ранок, день перший»

Свята в єврейській традиції всю історію існування народу є засобом неперервного нагадування про суть і значення глибоких обрядів, культури та історії єврейства. Весь календар наших свят з року в рік, від Рош га-Шана до Шавуоту допомагає зберегти зв'язок з історією та культурою народу Ізраїлю. Адже свята не тільки нагадують про важливі події в історії євреїв, а й символізують багато важливих цінностей, таких як свобода, віра, сім'я, любов, милосердя. Кожна урочистість або пам'ятна дата має свій унікальний сенс і звичаї, які допомагають зближувати єврейську громаду і передавати цінності з покоління в покоління.

Кожен єврейський календар свят, у якій би точці світу ви не перебували, розпочинається з солодкого Рош га-Шана. Це одне з найулюбленіших свят у євреїв. Його очікують з особливим трепетом, адже ця важлива дата має особливий духовний корінь. Відзначають його у перший день місяця Тішрей. Це свято означає настання часу суду, коли Б-г судить усіх людей і визначає їхню долю на рік. Протягом двох днів Рош га-Шана євреї збираються в синагогах, де промовляють молитви та слухають трубні звуки шофара. Також на свято готують спеціальні страви, що символізують надію на солодкий і вдалий рік, і читають спеціальні молитви, що дають змогу висловити побажання на майбутнє. На Новий Рік на кожному столі мають бути яблука та мед. Ну, і який Рош га-Шана без фаршированої риби? Такого просто не може бути.

Далі за обрядовим календарем слідує Йом Кіпур – День Спокути, що відзначається на десяте число місяця Тішрей. Цього дня євреї постять і читають у синагозі молитви, які дають їм змогу попросити прощення у Б-га за свої гріхи. Цей день символізує очищення і відродження, а також закликає євреїв до самопожертви та виправлення. Тож нелогічним було б писати рецепти до дня, коли єврей-праведник тримає піст.

На зміну спокуті обов'язково в єврейські оселі, а точніше у шатри і намети завітає об'єднуючий Сукот з 15 по 21 Тішрея. Важливо знати про символи та прихований духовний сенс свята. Сукот – це прообраз особливого духовного стану, в якому ми досягаємо взаємної віддачі, любові один до одного. Протягом цього свята євреї будують тимчасову споруду – «суку'» – з гілок і листя. Ці шатра нагадують євреям про оселі, в яких вони жили, перебуваючи в пустелі під час Виходу з Єгипту. А ще обов'язково у кожній суці будуть присутні чотири види рослин – *етрог* (з родини цитрусових), *лулав* (молода гілка фінікової пальми), *гадасім* (3 гілки мирту), *аравот* (гілки верби). Всі ці рослини символізують ступені релігійності єврейського народу. Так, є євреї які дотримуються всіх законів Тори. Вони мають «смак». Є люди, які роблять добрі вчинки. Вони розповсюджують «аромат». Етрог має і смак, і запах. Він символізує праведників. Мирт має запах, але не має смаку. У лулава є смак, але немає запаху. Верба не має ні смаку, ні запаху.

Ще однією обов'язковою подією що має відбутися у суці, є відвідини її сімома гостями – ушпізін, праотцями єврейського народу: **Авраамом, Ісааком, Яковом, Давидом, Моше, Аароном та Йосипом.**

Далі мандруючи календарем ми зустрінемо чудове свято Сімхат-Тора, яке святкують 22 Тішрея. Сімхат Тора – святкування на честь закінчення річного циклу читання Тори та одночасно початку нового циклу. Назва «**Сімхат Тора**» означає «**радість Тори**», і це дійсно дуже радісне та веселе свято: прийнято діставати всі сувої Тори з Арон аКодеш, весело танцювати з ними навколо біми (*спеціальна кафедра в синагозі для читання Тори*).

Шостий Любавицький ребе Йосеф-Іцхак Шнеєрсон говорив: *«Того, чого не вдалося домогтися молитвами в Рош га-Шана та Йом Кіпур, можна добитися радістю та танцями в Сімхат Тора».*

Цього дня влаштовують святкову трапезу, танцюють, веселяться та співають усілякі пісні та гімни на славу Тори. На Сімхат Тора зникає різниця між людьми, і любов до брата-єврея виявляється особливо яскраво.

За однією з майс, одного року наступного дня після святкування Сімхат Тора ангели увійшли до палацу на небесах, куди надходять молитви євреїв. Але, на свій подив, вони побачили гори рваних черевиків та сандалі! Запитали ангели того, хто приймає молитви, що це за склад речей? Відповів їм той ангел: *«Це склад дорогоцінних речей! Ці черевики та сандалії порвалися від радісних танців євреїв у Сімхат Тора!»*

Зимовий цикл свят з 25 Кіслева по 2 Тевета відкриває така знайома з дитинства світла Ханука – свято вогнів. Цього дня євреї відзначають диво, що сталося під час повстання Маккавеїв, коли маленька група єврейських воїнів перемогла велику армію Сирії.

А ще храмовий глек, в якому олії було лише на один день, горів 8 днів, що вважається дивом. Ханука відзначається щовечірнім запаленням ханукії. Цей світильник має вісім комірок для восьми свічок, відповідно першого вечора свята запалюється одна свічка, а на восьмий день горить вся ха-

нукія. На самому світильнику дев'ята комірка слугує «*служкою*», що має обов'язок запалювати решту свічок. Святкова їжа має бути смаженою на олії – символі дива свята. Зазвичай це латкеси (*картопляні оладки*) і суфганіот (*пончики*). Ще одним традиційним заходом Хануки є гра у дрейдл, вовчок, на якому розміщені перші івритські літери виразу – «диво велике відбулось тут (**якщо ми в Ізраїлі*) або там (**якщо ми поза Ізраїлем*). Ця гра дуже захоплююча, особливо у колі дітей.

З приходом весни вулиці ізраїльських міст будуть готуватися до карнавалу і святкових костюмованих процесій, адже Ерецом крокуватиме п'янкий Пурим. У країнах поза Ізраїлем святкування Пуриму відбуватиметься у локальних єврейських громадах у традиційних ігрових виставах – Пуришпіль. Свято заступить з вечора 14 Адара і святкуватиметься два дні. Саме у Пурим у синагогах і оселях євреїв читають Сувій Естер – хронологічну оповідь про порятунок євреїв від повного винищення за часів царя Ахашвероша, який правив величезною Перською імперією. За цією історією радник царя Аман (*Гаман*) задумав занапастити всіх євреїв і кидав жереб (*пур*), щоб дізнатися, коли буде найвдаліший час для їх повного знищення. Проте саме Цариця Естер, яка стала дружиною царя Персії, врятувала народ, зізнавшись Ахашверошу у своєму єврейському походженні. Амана за наклеп повісили на тій шибениці, яку він готував для мудрого дядька Естер – Мордехая. На честь цього у свято обов'язково випікають печиво «*Вуха Амана*» або гоменташі. Ще однією традицією свята є шинкування, адже саме у Пурим потрібно напитися вина так, щоб не впізнавати, де ворог, а де друг. Обов'язок відзначати Пурим – одна із семи заповідей, встановлених нашими мудрецьями, святкують його читанням Мегілат Естер, надсиланням подарунків друзям – «*мішлоах манот*» та цдакою. Пурим символізує боротьбу за фізичне виживання єврейського народу.

Свято весни, свободи і маці – кошерний Песах – заглядає щорічно у домівки з 15 по 21 місяця Нісана. Саме у Песах ми шануємо пам'ять про звільнення євреїв з єгипетського рабства, як від фізичного, так і від духовного. Події Песаху щорічно повертають нас у часи панування в Єгипті фараона Ремсе-

са II Великого, за правління якого євреї були рабами єгиптян. Ці події в хронологічному порядку мають назву «Магід».

Також особливістю обрядів свята є спеціальне пейзажальне меню, яке розміщене на тарелі – «*кеарі*». Кеара являє собою особливу тарілку, яка має шість або сім заглиблень – кожне для символічного продукту. Так, на кеарі розміщують два види гірких овочів (*хрін, редис, рукола тощо*) – символ гіркого життя у рабстві; солодкий овоч (*картопля, батат, салат*) – символ плодючості рідної землі; варене яйце – символ нового життя та святкової жертви; суміш яблук, фініків, горіхів та вина – глина, якою будували раби-євреї єгипетські помешкання; посуд з солоною водою – сльози, виплакані у рабстві; м'ясо на кістці – жертва Песаха, яка відвела від єврейських домівок янгола смерті – десяту кару фараону від Б-га за те, що він не відпустив його народ з рабства. Власне і назва свята походить від івритського дієслова «пасах», тобто «*пройшов повз*».

За седер кожен його учасник має випити чотири бокали вина або виноградного соку відповідно до п'ятнадцяти етапів обряду.

Особливим хлібом свята є маца, яку мають випікати зачасно за суворими правилами, виключно з борошна і води. Весь процес її приготування не має перевищувати 18 хвилин, адже тісто не має забродити – в пам'ять про умови, в яких євреї залишали Єгипет. Вихід відбувався настільки швидко, що інший хліб, крім маци, просто не мав змоги підійти.

За всі дні свята євреї не вживають в їжу і в питво нічого квасного. Страви готують з мацового борошна або його заміників. Замість хліба вживають мацу, щоб і фізично відчути ті тяготи, які переживали предки у пошуках свободи. Всі ритуали та етапи святкування ведучий седеру – голова родини, равин або той, кому його можна проводити, читає зі спеціального джерела Гагади. У седерах беруть участь всі покоління громади, розповідають про події «*Виходу*», особливо ретельно – дітям, щоб вони розуміли і відчули ціну свободи. З Єгипту вийшло 603 550 осіб, з яких не всі були євреями по крові, але які зробили вибір в бік свободи і єдиного Б-га.



Свято Шавуот святкують з 6 по 7 Сівана, через сім тижнів після Песаха. Це свято відзначає день, коли Б-г дав Моше на горі Синай Десять заповідей і Тору. У цей час євреї вчать Тору, моляться і їдять молочні страви, адже наші предки у пустелі не мали змоги в санітарних умовах зберігати м'ясо, тож харчувались виключно «молочкою». Крім того, Шавуот – це свято першого врожаю. Якщо згадати «Пісню пісень», то там йдеться і про молоко, і про чистоту наших помислів.

Кожне наше свято має свої смакові характери і рецепти, які ми щиро пропонуємо вам спробувати вже цьогогоріч на кожне з представлених семи свят юдейського календаря. Тож – гайда готувати!

ГЕФІЛТЕ-ФІШ



Ми впевнені, що ви точно не зустрічали такий неймовірно цікавий рецепт культової страви наших предків. Але за переписами вправних єврейських господинь Проскурова фарширована риба готувалась майже миттєво саме за цим гастрономічним секретом. Причому кожен складник має дуже ритуальне значення. Так, горіхи – це символ мудрості нашого Б-га. Розмарин, оливки та інші спеції звертають нашу увагу на своєрідний кулінарний мізрах – ці складники рецепту мають за материнське місто наш Золотий Єрусалим. Сама ж риба символізує родючість, благословення та достаток. Крім того, риба у нашій культурі є символом продовження та джерела життя, особливо у контексті Шабату.



Інгредієнти:

Короп або будь-яка інша риба,
яка підходить для фарширування

Зі спецій:

розмарин,
1 цибуля ріпчаста,
оливкова олія,
2 яйця,
волоські горіхи,

чорний перець,
кисле молоко,
1 морква,
зелені оливки,
лимон,
часник,
томатне пюре,
петрушка,
кінза.

При бажанні кисле молоко можна замінити на сметану

Спосіб приготування: рибу (не менше, ніж 1,5 кг) очистити, помити, посолити, поперчити. Нарізані кільцями три середніх цибулини обсмажити у половині склянки оливкової олії, додати столову ложку томатного пюре, склянку подрібнених (але не у крихту) горіхів, сіль, чорний перець, дрібно нарізані петрушку та кінзу. В цю суміш додати молоко, перемішати фарш і наповнити ним рибу. Вкласти в рибу декілька гілок розмарину і зашити тушку. Рибу покласти на деко, залити половиною склянки оливкової олії, навколо риби викласти маленькі кільця моркви та цибулі. Запікати рибу у духовій шафі при помірній температурі. Окремо збити склянку кислого молока (йогурту чи сметани) з двома-трьома яйцями. Цією сумішшю залити рибу і запікати, поки соус не стане рум'яним.



УЗВАР «ЧОТИРИ ПЛОДИ»



Свято Сукот запрошує до шатра, щоб зустріти наших праотців особливими пригощаннями. Поміж святкових страв, вишуканих гарячих печень, рибного асорті, свіжих салатів так не вистачає фруктової свіжості та прохолоди літа, що минуло. Тож десертним акордом цього меню на наше особливе свято єднання єврейського народу пропонуємо зварити компот, який би єрусалимські мудреці назвали **«Арба мінім»**, що є співзвучною присвятою тим чотирьом видам рослин, які є символом свята. Етрог, гілки мирту, пальми та верби у гастроперекладі перетворюють цей прохолодний десерт у свято вітамінів, дарованих фруктами обітованої землі.

Інгредієнти:

з розрахунку на 5 літрів води
вам знадобиться
1 лимон,
300 гр. сушених фініків,

300 гр. сушеної журавлини,
синій солодкий виноград сорту
«Ізабелла» – 5-6 грон,
2 склянки цукру.

Спосіб приготування: виноград помити та очистити від грон. Фініки опустити у холодну воду, поставити на вогонь, довести до кипіння і тримати на маленькому вогні до розм'якшення. Нарізати лимон кубиками і разом з усім цукром додати у каструлю. Дати суміші поваритися 5-7 хвилин, після чого додати журавлину і виноград. Дати всі інгредієнтам разом проваритися хвилин 5. Дати узвару вистигнути і спробувати його на цукор. За бажанням додати ще цукру або води.



ТЕЙГЛАХ



Щиро прагнемо поділитися з вами ще однією забутою стравою, яка має досить давню і цікаву історію створення – тейглах. Ця страва походить з часів римлян, які робили смужки смаженого в меду тіста, що називалися «вермикулі». Італійські євреї перейняли цю страву у свою кухню, але вона поступово зникла в середньовіччі. У XII столітті франко-німецькі рабини згадують, що на початку суботньої трапези їдять страву зі смажених або печених смужок тіста, залитих медом, яка називається «вермесел» або «веримліш». До речі, на Рош га-Шана 5555 року ця страва викликала інтерес і розголос після публікації засновника Facebook Марка Цукерберга, який сказав, що його дружина приготувала тейглах на свято.

Інгредієнти:

5 яєць,
3 ст. ложки цукру,

2 ст. ложки рослинної олії,
½ ч. ложки соди, «погашеної»
оцтом,
борошно.

Для обсмажування:

150 гр. меду,
2 ст. ложки цукру

Для посипки:

цукор + мак

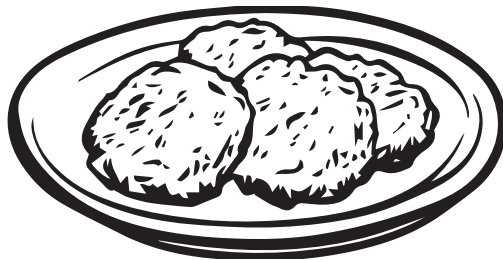
Спосіб приготування: яйця змішати з цукром, олією та содою, погашеною оцтом. До суміші додати борошно, щоб тісто було не дуже густе. Важливо: борошно додаємо на око, поки можна буде спокійно працювати з качалкою, тобто тісто перестане прилипати. З отриманого тіста викачати невеликі шnurки діаметром приблизно ½ см. Нарізати шnurки на шматочки довжиною пів сантиметра, помістити на деко.



(Альтернативно – просто розкачуєте тісто в ту ж товщину, нарізаєте на смужки, а потім на квадратики зі стороною $\frac{1}{2}$ см). Випікаємо шматочки в духовці близько 10-12 хвилин, щоб не пригоріли. Поява світло-коричневого кольору – це знак, що ще трохи – і буде пізно... Для сиропу у глибоку каструлю із щільною кришкою покласти 150 грамів меду (не варто вимірювати мед ложками, так його вийде набагато менше, ніж потрібно) та 2 столові ложки цукру. Нагріти суміш, поки цукор не розчиниться. Помішуючи, додати спечені шматочки тіста. Постійно помішуючи дерев'яною лопаткою, тушкувати на невеликому вогні протягом 15-20 хвилин. Мед повинен набути бурштинового кольору, а міні-тістечка почати липнути до ложки. Отриману масу перекласти на велику дошку, на яку попередньо висипати мак, перемішаний з цукром. Розпластати до товщини 1,5 см, зверху посипати маком із цукром. Коли тейглах охолонуть, нарізати на ромбики.

Альтернативні добавки до рецепту: деякі господині посипають готові тейглах ще й гострим червоним перцем. Але в основному тейглах посипають маком і при цьому викладають шумівкою на дошку, змочену водою, а потім посипають зверху.

ЛАТКЕС «МІСТЕЧКО»



У єврейське містечко знову приходять чарівний час святкування Хануки. Тож, у якому б штетлі не мешкала єврейська родина або громада, на святковий стіл обов'язково постав-



лять запашне пригощання у вигляді прозорих від олії з хрумкою скоринкою оладок. Цей перепис був обов'язковим у паперовому спадку рецептників наших бабусь і прабабусь, які жили за межею осілості в багатстві і в бідності, але щасливо однозначно, бо разом зі своєю мішпухою. І до того ж – яке ж диво Хануки без страви на олії? Саме ж слово «латкес» походить від українського «оладка», яке саме по собі є переробкою грецького «елайон» (оливкова олія). Але перші латкес не обсмажувалися на соняшниковій олії, не кажучи вже про оливкову, яка була рідкістю в районах проживання ашке-назів. Їх обсмажували на гусячому жирі (шмальці). Оскільки гусей традиційно забивали взимку, у цю пору року було багато гусячого жиру. Латкес у ньому не тільки обсмажували, а й подавали їх з гусячими грибенесами (хрусткими шкварками) для надання додаткового смаку. Для молочної трапези латкес обсмажували на вершковому маслі та подавали зі сметаною. Але при обсмажуванні на гусячому жирі сметану доводилося замінювати яблучним пюре.

Інгредієнти:

картопля,
сіль,

цибуля,
олія соняшникова,
чорний перець.

Спосіб приготування: картоплю натираємо на мілкій терці. До натертої картоплі додаємо подрібнену цибулю і сіль з перцем, все змішуємо. Масу ділимо на порції і обсмажуємо з двох сторін на соняшниковій олії.

Зауважимо, що наші предки виокремлювали, крім вище поданого рецепту, також його удосконалений варіант за умови, що у єврейської родини є хоч трошки коштів. Тож, як сказано у переписі, якщо ви багаті євреї, можете до натертої маси додати яйце та кілька столових ложок борошна. Подавати зі сметаною та дрібно нарізаною зеленню (петрушка, кріп, зелена цибуля).



КОНЬЯК ЄВРЕЙСЬКОГО ТАНЕЧНИКА

Якщо ви колись зустрічали заслуженого працівника культури України Едуарда Волошина, волонтера Хеседу, ви точно знаєте принаймні ще дві його чарівні суперсили – безкінечний запас єврейського гумору та секретну майстерність виготовляти авторський коньяк. І попросимо вас не плутати цей перепис з класичним єврейським коньяком – Пейсахівкою, смак його геть інший.

До речі, щоб ви собі розуміли, благословення на коньяк – Ше-а-коль («...за словом Якого, існує все», а не «...створив плід виноградної лози»), тому що смак коньяку не схожий на смак виноградного соку чи вина. То ж сам автор, почувши про нашу збірку, залюбки запропонував нам включити до неї цей репцепт.

Інгредієнти:

3 літри самогону (39-40 градусів),
1 ст. ложка звіробою,
1 ст. ложка дубової кори,
1 ст. ложка меду,

5 гр. ваніліну,
10 горошин духмяного перцю,
3 зірочки гвоздики,
3 ч. ложки кориці,
1 ч. ложка чорного чаю (сухого).

Спосіб приготування: всі інгредієнти додаємо у банку або бутель з самогоном, розмішуємо та ставимо визрівати на три тижні. Час від часу ємність з напоєм потрібно збовтувати. По закінченню терміну витримки напою його потрібно процідити через марлю або сито. Готовий напій розлити у красиві пляшки та частуватися ним на єврейські свята з гарними друзями.



ТУШКОВАНА ТЕЛЯТИНА «ЗОЛОТИЙ ТЕЛЕЦЬ»



Згадаймо історію повернення Моше з гори Сінай, вперше зі скрижалями. За його поважної відсутності єврейський народ не витримує невизначеності і створює собі золотого ідола у формі тварини – тельця. Чи то в маренні протяжного очікування, чи то від нудьги народ відхиляється від заданого напрямку розвитку, за що згодом заплатить не золотом, а життями. Тож, щоб не забувати своє призначення і цінності, за які ми стали обраним народом, пропонуємо вашій увазі рецепт, який позбавить вас бажання творити нових ідолів, адже ви насолоджуватиметеся смаком тушкованої телятини, оздобленої «золотом» жовтогарячих овочів, приправленої п'янким вином і пахучими прянощами.

Інгредієнти:

1 кг. телятини,
оливкова олія,
2-3 моркви,
2 айви,
1 ст. ложка винного оцету,
3-4 цибулини,

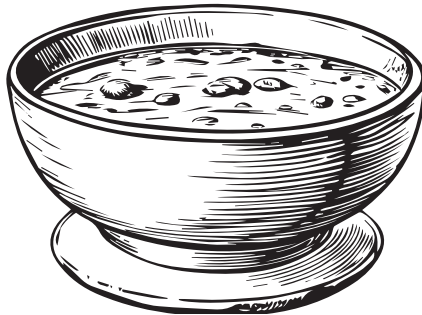
концентрований бульйон,
1 ст. ложка меду,
карі,
біле вино,
1 ст. ложка борошна,
6 зубців часника,
чебрець, гострий перець,
мускатний горіх.

Спосіб приготування: Нарізати телятину кубиками, залити холодною водою на годину, потім довести до кипіння і зняти шум. Перекласти до каструлі, залити 3 склянками води та оцтом, довести до кипіння і варити 5 хвилин. Пере-



класти до сотейника. Посолені цибулю і часник спасерувати на пательні до прозорості, додати порізані кільцями моркву та айву, смажити кілька хвилин, перекласти в сотейник, залити білим вином і бульйоном у пропорції 2/3 - 1/3. Додати цедру, перець, чебрець, карі, 1 ст. ложку меду, 1 маленький гострий перець, трохи мускатного горіха, посолити, закрити кришкою і тушувати на слабкому вогні 30 хвилин. (*можна і більше). Викласти на тарілку м'ясо, цибулю, айву і моркву. Решту рідини довести до кипіння і чверть її випарити, додати спасероване в олії борошно і варити ще 5 хвилин. Залити м'ясо соусом.

СУП «ТЕВ'Є-МОЛОЧАР»



Пані та панове! А коли ви крайній раз відвідували наш обласний театр ім. М.Старицького і його одну з найсоковитіших й автентичних вистав «Тев'є-молочар»? Якщо вам пощастило читати цей твір у школі й у ті юні роки зрозуміти його суть – ми вам відверто заздriamo. Адже розуміння цінності життя, його крихкості і критичної необхідності людяності поруч у важкі часи часом приходять до нас пізно або ж ніколи. А ви знаєте, що натхненні цією чудовою інтерпритацією культового роману Шолома Алейхема – наші хеседівці? Так, у режисерському оспівуванні Дмитра Гусакова з'явилась унікальна версія вистави, яка близька нам її душею, адже зміст її протяжний на віки.



Тев'є-молочар – герой твору, який уособлює в собі єврейську мудрість, гострий розум та кмітливість. Всі дії твору відбуваються на українській землі, тож, як каже про себе Тев'є, будучи українським євреєм юдейського віросповідання, він будує своє життя, варить і продає сир і молоко своїм односельцям, живе простими radoщами маленького щастя. Молоко, як основний інгредієнт супу, перегукується з основним заняття Тев'є. Своєю чергою локшина символізує безкінечну кількість байок, майс і історій, на які, за задумом автора, багатий наш герой. Крім того, літератори підкреслюють, що Тев'є втілює свою долю весь єврейський народ, який переживає з честю та добром всі прикроці долі, не зневірюється і продовжує творити справи від серця.

Інгредієнти:

2 ст. ложки борошна,
вершкове масло,

локшина,
2 яйця,
сіль,
молоко.

Спосіб приготування: підсмажити дві столові ложки борошна у вершковому маслі й одразу додати 1,5 літра молока. Цю суміш довести до кипіння, посолити. Потім додати локшину і варити до повної готовності. (*головне не переварити локшину). За хвилину до закінчення готування додати два добре збитих яйця, постійно перемішуючи.





МОЛИТВИ НА ЇЖУ

Згідно з єврейським законом, ми виголошуємо благословення і до, і після їжі. Перед їжею необхідно вимовляти благословення на найменшу кількість їжі, а потім тільки якщо людина наситилася або, принаймні, з'їла ке-зайт (кількість їжі об'ємом з маслину – приблизно 26-29 мг). Бо написано у Кіцур Шульхан Арух:

«Б-гу належить земля і все, що її наповнює». Це означає, що все у світі ніби присвячене Всевишньому; і, як заборонено користуватися річчю, присвяченою Всевишньому, поки її не викуплять, а людина, яка користується посвяченою без викупу, чинить злочин, званий: «Осквернення святині» – так само заборонено використовувати речі цього світу, не вимовивши благословення, і це благословення є викупом. Людина ж, яка користується цим світом без благословення, ніби осквернила присвячене Богові, нехай буде благословення Його Ім'я».

Перед їжею встановлені окремі благословення на різні види їжі – плоди землі (овочі), плоди дерев (фрукти), хліб, вино, борошняні вироби тощо.

А після їжі – неважливо, що саме їли, – достатньо вимовити одне благословення **«Боре нефашот»** («Той, що створив безліч живих істот і все, чого вони потребують»). Виняток – благословення після хліба та після семи видів плодів, якими славиться Земля Ізраїлю: ці продукти мають особливе значення, і після них встановлені спеціальні благословення.

Пояснити це можна в такий спосіб. До їжі, перед тим, як насолодитися її смаком, ми дякуємо Всевишньому за цей подарунок. А після їжі знову говоримо «Дякую», відчувши насолоду насичення. Оскільки до їжі ми дякуємо за смак, не має значення її кількість, адже навіть мала дещиця приносить задоволення. Оскільки різні види їжі різні за смаком, встановлені окремі благословення на кожен з них.

Коли ми вимовляємо благословення після їжі, ми дякуємо за насичення, і в цьому сенсі немає принципової різниці між м'ясом, овочами чи фруктами – почуття насичення однакове. Тому достатньо одного благословення на все, крім хліба, вина і тому подібних продуктів (див. вище), які мають особливі властивості насичувати і радувати душу.



КАБАЛАТ ШАБАТ

У якій би єврейській громаді не застала нас п'ятниця і час Шабату, цей вечір розпочинається однаково – з ритуалу запалювання свічок. Цей ритуал є однією з заповідей, який виконують жінки. Чоловік, за коментарями равинів, може запалювати шабатні свічки лише у випадку, коли поруч немає жодної жінки. За традицією повинно бути не менше 2 свічок, що символізує виконання заповідей Шабата **«пам'ятай та виконуй»**. Так, існує традиція запалювати свічки за кількістю жінок. Дівчата запалюють одну свічку, заміжні жінки – дві і по одній свічці за кожную дитину. Після запалення свічки робиться ритуал **«вмивання вогнем»**: символічно зачерпується світло, потім із заплющеними очима та піднятими обличчями ми читаємо впівголоса:

Барух ата Адонай, Елогейну мелех га-олам ашер кідшану бе-міцвотав ве-цівану легадлік нер шель Шабат.

Благословенний Ти, Господи, Боже наш, Царю Всесвіту, що освятив нас заповідями Своїми та наказав нам запалювати свічки Шабату.

Наступною читається молитва на вино або виноградний сік.

Пошепки:

Ва-йеги ерев ва-йегівокер Йом га-шиши. Ва-йехулу гашамаїм ве-гаарец ве-холь цваам, ва-йехаль Елогім ба-йом га-швії мелахто ашер аса. Ва-йишбот ба-йом га-швії мі-коль мелахто ашер аса. Ва-йіварех Елогім ет йом га-швії ва-йекадеш ото. Кі во шават мі-холь мелахто ашер бара Елогім лаасот. Хазан: Саврі хаверай Громада відповідає: Лехаїм! Барух ата Адонай, Елогейну мелех га-олам, боре прі га-гафен. Барух ата Адонай, Елогейну мелех га-олам, ашер кідшану бе-міцвотав ве-раца вану. Ве-Шабат кодшо беагана у-верацон гінхілану зікарон ле-маасе Берешит. Кі гу йом тхіла ле-мікраей кодеш, зехер ле-йіціат Міцраїм. Кі вану вахарта, ве-отану кідашта мі-коль га-амім, веШабат кодшеха бе-агава уве-рацон гінхалтану. Барух ата Адонай, мекадеш га-Шабат.

І був вечір, і був ранок. День шостий. Та й завершені були небо й земля, та все їхнє воїнство. Та й закінчив Б-г у день сьомий роботу Свою, яку робив; та у спокої був у сьомий день від роботи, яку робив. Та й благословив Б-г сьомий день й освятив його, бо то був день спокою та відпочинку від усієї роботи, коли Г-сподь створював світ. Той, хто проводить кідуш: Друзі, прошу уваги! Громада відповідає: За життя! Благословенний Ти, Г-споди, Б-же наш, Царю Всесвіту, що створив плід виноградної лози! Благословенний Ти, Г-споди, Б-же наш, Царю Всесвіту, що освятив нас Своїми заповідями, та звертаєш на нас увагу та дав нам у спадок та з любові святой Свій Шабат – день відпочинку, щоб ми пам'ятали про Створення світу – перше зі свят, що нагадує нам про вихід з Єгипту. Бо Ти нас вибрав, освя-

тв посеред усіх народів, дав нам святий Свій Шабат у спадок з любові та волею Своєю. Благословенний Ти, Г-споди, що освячуєш Шабат!

Перед священною молитвою на шабатний хліб обов'язково потрібно прочитати молитву на омивання рук, при цьому у деяких громадах цю молитву, за неможливості омити руки, роблять, символічно підносячи долоні, догори розвертаючи їх по сторонам:

Барух ата Адонай Елогейну Мелех га-олам ашер кідшану бе міцвотав ве-цівану аль нетілат ядаїм.

Благословений Ти, Г-споди, Б-же наш, Володарю Всесвіту, що освятив нас своїми заповідями та наказав нам омивати руки.

Завершує цикл шабатніх молитов молитва на хали – суботній хліб:

Барух ата Адонай Елогейну Мелех га-олам, га-моці ле-хем мін га-арец.

Благословенний Ти, Г-споди, Б-же наш, Володарю Всесвіту, що даєш рости хлібу з землі.

БІРКАТ А МАЗОН БЛАГОСЛОВІННЯ ПІСЛЯ ЇЖІ



Хазан: хаверай неварех Усі: Їгі шем Адонай меворах ме-ата ве-ад олам Хазан: Їгі шем Адонай меворах ме ата ве-ад олам бі-ршут коль га месубін неварех (Елогейну) ше-ахальну мі-шелю Усі: Барух (Елогейну) ше-ахальну мішело увтуво хаїну. Хазан: Барух Елохейну ше ахальну мі-шелю у-втуво хаїну Усі: Барух у-Барух Шмо.

Хазан: Запрошення до благословіння усіх присутніх: нехай Його ім'я буде благословенне навіки віків! Хазан: Нехай Його ім'я буде благословенне навіки віків! З дозволу присутніх на сесії гостей подякуємо тому, Хто дає нам їжу, необхідну для прожиття. Усі: благословенний Той, хто дає нам їжу, та з ласки якого ми живемо. Хазан: Благословенний Той, хто дає нам їжу, та з ласки якого ми живемо. Усі: Благословенний Господь та його ім'я.

Барух Ата Адонай Елогейну Мелех га-олам Га-зан ет га-олам куло бе-туво Бе-хен бе-хесед у-ве-рахамім. Гу нотен лехем ле-коль басар кі ле-олам хасдо у-втуво га-гадоль тамід ло хасар лану ве-аль єхсар лану мазон ле-олам ва-ед. Баавур шемо га-гадоль кі гу Ель зан у-фарнес ла-коль у-метів ла-коль у-мехін мазон ле коль брійотав ашер бара. Барух Ата Адонай газан ет га-коль. Благословенний Ти Господи, Царю Всесвіту, який годує увесь світ з своєї милості, співчуття та великої ласки. Він посилає хліб усім істотам, бо милість Його навіки. Безмежна Твоя ласка, бо завжди нам Ти даєш усього вдовсталь, та ніколи не бракувало і не бракуватиме нам нічого до кінця віку, Заради Твого величного імені. Бо Він Б-г, що годує та дає заробіток кожному та дає усе необхідне кожному своєму живому створінню. Благословенний ти, Господи, що годуєш усіх.

Ноде леха Адонай Елогейну ка-катув: ве-ахальта ве-савата у-верахта ет Адонай Елогеха. Аль га-арец га-това ашер натан лах Барух ата Адонай Аль га-арец ве-аль ха-мазон.

Дякуємо тобі, Господи, Б-же наш... Як написано: та й будеш ти Їсти, та будеш ситим – благослови Господа свого Б-га за добру землю, яку подарував тобі. Благословенний ти, Господи, за землю та їжу.

Рахем-на Адонай Элогейну алейну У вней Єрушалаїм ір га-кодеш бімгера бе-ямейну. Барух ата Адонай боне бе-рахамав Єрушалаїм. Амен.

Змилуйся над нами, Господи, Б-же наш, Відбудуй Іерусалим швидше у наші дні. Благословенний Ти, Господь, що у висотах по милості Своїй буде Іерусалим. Амен.

Барух Ата, Адонай, Елогейну мелех га-Олам. га-Эль, Авину, Малкену га-Мелех га-тов ве-га-метів ле-коль (Бе шабат: Га-Рахаман Гу янхілейну йом ше-куло Шабат у-менуха ле-хаєй га-оламим.) Магділь (в шабат: Мігдоль) ешуот малко ве-осе хесед ле-мшіхо ле Давід у-ле-заро ад олам. Осе шалом бі-мромав Гу ясе шалом алейну ве-аль-коль Ісраель ве-імру: Амен.

Благословенний ти, Господи, Б-же наш, Цар Всесвіту, Вс-вишній, Батьку наш, Царю добрий, що добро чинить усім. В шабат додають: Милосердний, Він подарує нам день повного спокою, який буде у майбутньому світі вічним відпочинком. Башта спасіння для Царя робить милість для свого помазаника – для Давида та його нащадків на віки віків. Той, Хто чинить мир на Його висотах, він зростить мир усім нам і усьому Ізраїлю, і скажемо: Амен.

БЛАГОСЛОВЕННЯ НА ІНШІ ПРОДУКТИ ХАРЧУВАННЯ



Релігійні юдеї дотримуються в громадах правила молитися щоразу, коли вживають їжу. Залежно від складників їжі, яка планується до вживання, обирається специфічна молитва.

Перед тим, як їсти страви, приготовані з пшениці, ячменю, жита, вівса і полби, на думку багатьох, також з рису, крім хліба, існує окрема молитва:

Барух Ата, Адонай, Елогейну мелех а Олам боре міней мезонот.

Благословенний Ти, Г-сподь, Б-г наш, Владико Світу, що створив різноманіття їжі, яка насичує.

Перед тим, як їсти фрукти, які ростуть на дереві, зокрема, ягоди вишні:

Барух Ата, Адонай, Елогейну мелех га-Олам боре при а ец.

Благословенний Ти, Г-сподь, Б-г наш, Владико Світу, що створив плід дерева.

Перед тим, як вживати в їжу плоди землі:

Барух Ата, Адонай, Елогейну мелех га-Олам боре при а адомо.

Благословенний Ти, Г-сподь, Б-г наш, Владико Світу, що створив плід землі.

Якщо ви плануєте вживати інші види їжі чи напоїв (м'ясо, рибу, яйця, молочні продукти, воду тощо), читають наступну молитву:

Барух Ата, Адонай, Елогейну мелех га-Олам ше коль гіе бедваро.

Благословенний Ти, Г-сподь, Б-г наш, Владико Світу, по чиему слову виникло все.

БЛАГОСЛОВІННЯ НА РОШ ГА-ШАНА



Дні Рош га-Шана – це дні Суду, що позбавлені смутку та зневіри. Ми ставимося до них, як до святкових днів, адже маємо впевненість у тому, що Вс-вишній виявить до нас Свою доброту і не залишить нас милосердям Своїм у наступному році, зніме наліт меланхолії, що належить наступним *«Грізним дням»*. Бо сказано в Тегілім: *«Служіть Г-споду в страху і веселіться, тремтячи від страху»*.

Святкова вечеря в Рош га-Шана дуже подібна до суботної, проте насичена додатковими благословеннями, з якими ми вас ознайомимо. Після *«Кідуша»* ми омиваємо руки, розрізаємо хали – так само, як у суботу, і починаємо трапезу. Після благословення *«що вирощує хліб із землі»* замість того, щоб вмочити скибку хліба в сіль, його вмочують у блюдце з медом. Це символізує наше бажання, щоб наступний рік був солодким та приємним. З'ївши першу скибку хліба, беруть часточку солодкого яблука, вмочують її в мед, вимовляють благословення *«плід дерева, що творить»* і пробують її, а потім кажуть: *«Дай Б-г, щоб новий рік був щасливим і солодким»*. Вживають на трапезі в їжу риб'ячу голову. При цьому кажуть: *«Дай Б-г, щоб ми стали головою, а не хвостом»*.

У Рош га-Шана прийнято також їсти гранат, сповнений зернятками. При цьому кажуть: *«Дай Б-г, щоб наші заслуги помножилися, наче зернятка граната»*. В ашкеназьких громадах прийнято їсти на Рош га-Шана моркву. На їдиші вона називається *«мер»*, що звучить так само, як дієслово *«збільшуватися»*, *«множитися»*. Тому при цьому кажуть: *«Дай Б-г, щоб помножилися наші заслуги!»*

У «Біркат гамазон» після трапези додають *«Яале віяво»*, де згадується *«день пам'яті»*, а наприкінці *«Біркат гамазон»* кажуть: *«Милосердний, Він оновить для нас цей рік на благо та щастя»*. Закінчивши *«Біркат а мазон»*, ми, за звичаєм, читаємо і вчимо чотири глави трактату Мішни Рош га-Шана, які обговорюють закони, пов'язані з цим днем.





ПРО
ТРАДИЦІЮ
ОБРЯДУ
«КАПАРОТ»

Капарот – стародавній звичай, що символізує спокуту гріхів, який проводять напередодні єврейського свята Йом Кіпур. Слово «капарот» походить від «капара», що означає очищення, викуп. Саме від цього кореня і походить назва дня **Йом Кіпур – Дня Спокути**. Сам звичай капарот покликаний підштовхнути людину до глибокого усвідомлення своїх гріхів і наслідків, до яких гріхи можуть призвести, а також спонукати його до повного каяття і молитви Б-гу про прощення і очищення. Тому, наші мудреці наполягають, що надважливо під час обряду капарот людині усвідомлювати свої наміри і мати правильний настрій.

Для обряду є спеціально встановлений час – перед світанком напередодні Йом Кіпура, бо саме в цей період милосердя Всевишнього перемагає Його суворість. Багато хто з вірян переносять обряд більш пізній час – після сходу сонця. Це пов'язано з тим, що шхіта (*ритуальний забій тварини в юдаїзмі*) виконується при світлі, оскільки необхідно чітко бачити місця розрізів. Щоб виконати капарот і очиститись від гріхів, чоловік має попередньо для нього підготувати живого півня, а жінка – курку. Вибір саме цих птахів впливає з Талмуду. На івриті «**півень**» та «**чоловік**»

позначаються одним словом – «гевер». Тобто вони можуть бути духовними «замінниками» один одного. Вітається, якщо півень чи курка будуть білими. Цей колір є символом очищення. Обряд капарот виконують усі євреї. При цьому необхідно дотримуватися деяких правил. Так, після здійснення обряду за себе припустимо виконати його за іншу людину. Наприклад, батько може зробити обряд за дітей, вагітна жінка – за ненароджену дитину. Текст молитви капарот читається щоразу окремо за кожного. Якщо стать малюка, що ще в утробі, невідома, слід взяти півня і двох курей: один птах – для майбутньої матері, два інших – для дитини. У разі двійнят обряд виконується за кожного малюка.

Саме капарот покликаний спонукати людину до повного каяття і молитви Б-гу про прощення і очищення. Якщо немає можливості придбати птаха для кожної людини, можна покластися на думку тих законовчителів, які вважають, що з однією і тією ж куркою можна здійснити капарот для багатьох жінок, і з тим самим півнем – для багатьох чоловіків. Якщо обставини не дозволяють придбати для капарот курей та півнів, дозволяється використовувати також рибу чи гроші (віддають на цдаку).

Взявши до рук птицю, рибу чи гроші, читають наступний параграф:

«Сини людські – в'язні, що сидять у мороці та в могильній темряві, у оковах та залізних кайданах. Він вивів їх із мороку й могильної темряви, і розбив їхні кайдани. Безумці, через шляхи свої грішні, через свої пороки страждають вони. Душа їх не приймає жодної їжі, близькі вони до смертної брами. Вони покликали Г-спода в своєму горі, і Він врятував їх з біди. Послав Він їм слово Своє, і зцілив їх, і спас їх від загибелі. Дякуватимуть вони Г-споду за милість Його і за чудеса, що явив Він синам людським. Якщо є в людини один ангел-заступник із тисячі, щоб сповістити про людину правоту його, то помилює Вс-вишній цю людину і скаже ангелу-охоронцю: «Перешкодь його падінню в пекло; Я знайшов викуплення для нього».

«Бней адам, йошвей хоших вецалмавет, асірей ані уварзел. Йоціем мехоших вецалмавет умосротейем енатек. Евілім Мідерех пишом умеавонотейем йіт'ану. Коль охель тетаев нафшам, вайагіу ад шаарев мавет. Вайіз'аку ель Адо-най бацар Лаем, мімцукотейем Йошіем. Йішлах дворо вейірпаем, вімалет мішхітотам. Йоду лАдо-най хасдо веніфлеотав лівней адам. Їм еш алав малеах меліц ехад міні алеф, леагід ле адам яшро, вайхунену вайомеєр: педаеу мередет шахат, мацаті хофер».

Вимовляючи наступні слова, тричі обертають птицю (чи рибу, чи гроші) над головою:

«Це заміна мені, це замість мене, це викуп мій.» «Зе (жінка каже зот) халіфаті, зе (зот) тмураті, зе (зот) капараті.» (івр.)

Чоловік вимовляє: «Нехай спадком цього півня стане смерть, а моєю долею – благополучне довге життя і мир!» «Зе а тарнеголь йелех ле міта, ваані елех лехаїм товим арухім у ле шалом.» (івр.)

Жінка вимовляє: «Нехай наділом цієї курки стане смерть, а моєю долею – благополучне довге життя і мир!» Зот атарнеголет телех леміта, ваані елех лехаїм товим арухім у ле шалом.(івр.)

Якщо капарот роблять із рибою, кажуть:

«Нехай долею цієї риби стане смерть, а моєю долею – благополучне довге життя і мир!» «Зе а даг елех леміта, ве ані елех лехаїм товим арухім у ле шалом.» (івр.)

Якщо капарот роблять із грошима, то кажуть:

«Нехай долею цих грошей стане цдака, а моєю долею – благополучне довге життя і мир!» «Зе амамон йелех ли цдака, ваані елех лехаїм товим арухім у ле шалом.» (івр.)

Потім усю процедуру повторюють ще двічі. Таким чином, загалом текст капарот читають тричі, а птаха обертають над головою дев'ять разів. Птаха, з яким зробили капарот, віддають різнику. Рекомендується спостерігати, як різник ріже

птаха, щоб почуття, які виникають в ці хвилини в людині, спонукали її до більш глибокого каяття. Зарізану птицю віддають біднякам, або «викуповують» її, жертвуючи на цдаку її вартість.

У жодному разі не слід думати, ніби капарот справді спокутує всі гріхи. Доля цього птаха змушує людину замислитися над своєю поведінкою, каятись у гріхах перед Вс-вишнім і перед людьми.





ЗМІСТ

Готуємо трішки єврейського щастя.....	6
Посмакуємо історію.....	12
Лехайм, або Рецепти єврейського життя.....	15
СТРАВИ ДО ХУПИ	17
Качка фарширована «Ашкеназі».....	19
Млинці «Мазл Тов».....	21
Флудн «Маме лошн».....	23
СТРАВИ ДО ДНЯ НАРОДЖЕННЯ.....	25
Кугель «Нахес»	27
Кисло-солодке м'ясо «Мрія Шильмана».....	28
Печиво «Бобе майсе».....	29
СТРАВИ ДО БАР-МІЦВИ.....	31
Бабагануш «Ідишкайт»	33
Курча «Модільяні».....	34
Штрудель «Аїдише нешуме»	35
ШАБАТ ШАЛОМ!.....	37
Хала.....	39
Чолнт.....	41
Храйме	42
ЙОРЦАЙТ-МЕНЮ.....	44
Форшмак	45
Креплах зі сметаною	46
Апельсиновий лейкех «Золото Маранців».....	48

КУЛІНАРНИЙ ҐЕШЕФТ АБО РЕБРЕДИНГ СТОЛУ ҒАЛУТОМ	51
Борщ «Червоне — то любов».....	53
Хумус «Єрихон»	55
Гарячий шоколад «Заповіт Герцля».....	56
Чай «Баал Шем Тов»	59
НЕПЕРЕКЛАДНІ СМАКИ, АБО ІДИШ – ЦЕ СМАЧНО!	61
Цимес «Солодка Суламіф».....	63
Салат «Клейзмерський»	64
Салат «Люфтментш».....	66
Куряча шийка «Іхес штетлу».....	67
Бейгл-мандрівник	69
ЄВРЕЙСЬКИЙ КАЛЕНДАР, АБО ГАСТРОЩОДЕННЯ КАГАЛУ	71
Солодкий Рош-а-Шана — Гефілте-фіш	76
Об'єднуючий Сукот — Узвар «Чотири плоди».....	77
Радісна Сімхат Тора — Тейглах	78
Світла Ханука — Латкес «Містечко».....	80
П'янкий Пурім — Коньяк єврейського танечника	81
Кошерний Песах — Тушкована телятина «Золотий телець».....	83
Дарований Шавуот — Суп «Тев'є - молочар».....	84
МОЛИТВИ НА ЇЖУ	86
Кабалат Шабат	87
Біркат а Мазон	
Благословіння після їжі	89
Благословення на інші продукти харчування.....	91
Благословіння на Рош га-Шана.....	92
Про традицію обряду «Капарот».....	94

Літературно-публіцистична збірка

ШТЕТА

Куратор проєкту

Ігор Ратушний

Упорядниця

Ольга Нікітіна

Дизайн та верстка

Анна Мадунова

Художник-ілюстратор

Андрій Каптар

Технічне редагування

Тетяна Новак

Надруковано на замовлення ФОП Мадунової А.О.
згідно договору №1 від 29.09.2025р.

Підписано до друку 15.10.2025.

Формат 60x90/16.

Папір офсетний.

Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 5,5.

Тираж 500 прим.