

Пост открывает путь в Царство Божие

Великий Пост: 11 марта — 27 апреля

Посподь наш Иисус Христос заповедовал человечеству идеал совершенства. «Будьте совершенны, как совершен Отец ваш Небесный (Мф. 5, 48), — говорит Он. По своей немощи и греховности человек слаб, и ему трудно уподобиться Богу, подняться к идеалу. Однако Бог желает всем спастись, поэтому и установил различные средства для приближения человека к совершенству, главным из которых являются Таинства нашей Святой Церкви, установленные Богом.

Подготовительным средством к Таинствам Покаяния и Причащения является пост, и состоит он не только в воздержании от скоромной пищи, но и в воздержании от всяких плохих дел. В великопостной стихире говорится: «Постимся постом благоприятным, благоугодным Господеву; истинный пост есть злых отчуждение, похотей отлучение». Еще в раю Бог дал Адаму и Еве заповедь о посте — о невкушении от дерева познания добра и зла. Бог предоставил человеку весь мир, но дал ему при этом легкую заповедь, чтобы научить человека послушанию.

Постились и ветхозаветные праведники. Например, пророк Моисей постился сорок дней и ночей перед получением от Бога скрижалей Закона. Постился пророк Божий Илия. Пост



и праведная его жизнь помогли ему быть вознесены Богом живым на небо. Жители Ниневии были спасены от гнева Божия постом и молитвою. Пророк Захария говорит, что еврейский народ имел четыре поста в год: «пост четвертого месяца и пост пятого, и пост седьмого, и пост десятого соделается для дома Иудина радостью и веселым торжеством; только любите истину и мир» (Зах. 8,19).

А некоторые благочестивые евреи постились два раза в неделю. Бог через пророка Иоиля говорил еврейскому народу, чтобы они назначили пост, объявили торжественное собрание старцев и всех жителей страны в дом Господа Бога и молились Ему (Иоил. 1, 14).

Сам Господь постился и показал правила поста. «Когда поститесь, не будьте унылы, как лицемеры, ибо они принимают на себя мрачные лица, чтобы показаться людям постящимися. Истинно говорю вам, что они уже получают награду свою». «А ты, когда постишься, помажь голову твою и умой лицо твоё, чтобы явиться постящимся не пред людьми, но пред Отцом твоим, Который втайне; и Отец твой, видящий тайное, воздаст тебе явно (Мф. 6, 17-18).

Постились Апостолы, об этом сказано в книге Деяний (13, 3): «тогда они, совершив пост и молитву и возложив на них руки, отпустили их».

Пост существовал в древней Святой Апостольской Церкви, о чем свидетельствует апостол Павел (2 Кор. 6, 5; 11, 27). Если Бог постился, Матерь Божия постилась, святые апостолы постились, как нам не поститься? Какое мы имеем право не поститься? Великий грех не поститься в Великий пост.

69-е апостольское правило говорит: «Если епископ или священник или дьякон не постятся в Великий пост без уважительной причины, с них снимают сан, а если мирянин не постится — отлучается от Церкви».

Нельзя нам, верующим во Христа, членам Святой Церкви, нарушать пост, потому что мы можем соблазнить кого-либо из слабых и от нарушения нами поста может погибнуть брат, за которого умер Христос. Апостол говорит: «Если пища соблазняет брата моего, не буду есть мяса вовек, чтобы не соблазнить брата моего». Нам нужно предельно честно исполнять все заповеди и жизнь проводить правильную, благочестивую. Хотя Апостол и такие слова говорит: «Кто ест, не унижай того, кто не ест; и кто не ест, не осуждай того, кто ест, потому что Бог принял его» (Рим. 14, 3).

Невоздержание в пище противно Богу, и Бог наказывает невоздержанных. Господь говорит: «Горе вам, пресыщенные ныне! Ибо взалчете». «Горем, которые с раннего утра ищут сикеры и до позднего вечера разгорячают себя вином» (Ис. 5, 11). Нам нужно помнить слова апостола Павла, который говорит: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но ничто не должно обладать мною» (1 Кор. 6, 12).

Пост — это не только переход на постную пищу, но главным образом физическое воздержание: в еде, в разговорах, в плохих делах; воздержание от вредных привычек: курения, употребления алкоголя и наркотиков, так распространенных сегодня среди молодых людей; воздержание в сексуальном отношении, которое приносит

немало физического и духовного расстройства человеку.

Во время поста человек должен собраться, войти в себя, ограничить свой эгоизм и проявить подлинное человеческое отношение к людям. Должен честно проанализировать себя перед Лицом Божиим, смиренно осознать свою греховность и с физическим постом соединить пост духовный, то есть свои мысли в молитвах направить к Богу, а волю и чувства — к добру; свою любовь и доброжелательное отношение выразить в том, чтобы своим ближним помочь в их нуждах.

Несомненно, для человека труден пост, если его исполнять по всем правилам Святой Церкви, но он ведет к духовному росту, приближает человека к Богу и делает его святым. ☩

Протоиерей Иоанн Монаршек

Покаянный канон Андрея Критского

Чтение Покаянного канона на 1-й седмице Великого поста — 11–14 марта

На Великом повечерии Понедельника, Вторника, Среды и Четверга первой седмицы Великого поста поется и читается по частям, а на утрени Четверга пятой седмицы того же поста в полном составе, Великий покаянный, или как его еще называют, умиленный канон. Он читается за великопостным богослужением в храмах вот уже почти 1200 лет и воспринимается верующими также, как и тогда, когда был написан преподобным песнотворцем. «Мистагог покаяния», т. е. тот, кто заботливо учит, открывает тайны покаяния, — так называет святого Андрея, составившего сей канон, Православная Церковь.

Великий канон состоит из 250 тропарей, и великим именуется не только по необычно большому числу стихов, но и по внутреннему достоинству, по высоте мыслей и силе их выражения. В нем мы созерцаем события,

описанные Священным Писанием Ветхого и Нового Завета, в духовном свете. В тропарях канона, персонажи священной истории, то представляют нам высокие образцы святой жизни, то, примерами своего глубокого падения, побуждают нас к строгому трезвению. Ум человека, слушающего сей канон, видит в нем высокие духовные истины, осуществленные в жизни ветхозаветных патриархов, судей, царей и пророков, поучается им в евангельских притчах, а сердце, жаждущее спасения, то поражается глубокой скорбью о грехах, то восторгается стойким упованием на Бога, всегда готового принять грешника.

Нельзя научить тому, чего сам не умеешь. Покаяние святого Андрея глубокое и искреннее. Через весь канон проходит одна мысль, повторяющаяся во всех его песнях: «Согрешил больше всех человек, един согрешил Тебе, (Господи), но смилуйся

и будь милосерд ко мне, ибо Ты Благоутробен». «Благоутробен» — значит милостив и милосерд так, как Мать, которая как бы всей утробой, всем существом своим, жалеет ребенка и любит его всем своим сердцем. Чем ближе человек к Богу, тем больше видит свои грехи. Этому учит нас в своем каноне святой Андрей Критский.

Весь Ветхий Завет предстает перед нами в тропарях канона, как школа покаяния. Показывая добродетели и подвиги святых, святой не забывает и о злых и жестоких делах, побуждая нас подражать добрым и отвращаться злых. Но в Великом каноне есть не только примеры из Священного Писания, есть здесь и увещание душе, рассуждения, молитвы. Как будто старец, исполненный сострадания и любви, берет нас за руку и вводит в свою келью, чтобы беседовать с нами, рассказывать, делиться своим опытом, и, вместе с нами, смиренно и горячо молиться.

Почему Святая Церковь в первые дни Великого поста предлагает нам именно эти песнопения? Потому, что пост — это время покаяния и очищения, а канон преподобного Андрея весь и направлен к тому, чтобы пробудить человеческую душу от греховного усыпления, раскрыть перед ней пагубность греховного

состояния, подвигнуть к строгому самоиспытанию, самоосуждению и раскаянию, к отвращению от грехов и к исправлению жития.

Творец этого, столь любимого православными людьми Великого канона, преподобный Андрей, архиепископ Критский родился в городе Дамаске около 660 года в семье благочестивых христиан Георгия и Григории. Из свидетельств о раннем детстве святого известно, что до семи лет его считали немым, т. к. до этого времени он не произнес ни одного слова. Когда же, по достижении семилетнего возраста, он причастился в церкви божественных Таин Тела и Крови Христовых, немота его разрешилась и он стал говорить. После этого явленного чуда родители отдали свое чадо постигать премудрость божественных книг. На четырнадцатом году жизни, святой Андрей, был приведен родителями в Иерусалим для служения Богу в монастыре Братства Гроба Господня. По пострижении в монашество святой Андрей был назначен нотарием, т. е. секретарем, Иерусалимской патриархии, как человек весьма разумный. Он проводил добродетельную жизнь, подвизаясь в целомудрии, воздержании и кротости, так что ему дивился даже и сам иерусалимский патриарх. После 681 года, когда в Константинополе происходили заседания Шестого Вселенского Собора, святой Андрей, состоявший тогда в архидиаконском сане, вместе с двумя старцами-монахами, был послан в византийскую



столицу от лица своего патриарха, чтобы представить императору документы, подтверждающие полное согласие с решениями Собора всей полноты Иерусалимской Православной церкви, находившейся тогда под мусульманским игом.

В столице Империи он получил послушание возглавить Дом для сирот при Великой церкви Святой Софии с зачислением в клир главного храма Византии.

20 лет служил он в сане диакона и трудился в Доме сирот, проявляя должную заботливость и попечение. Здесь же, в Константинополе, он начал слагать свои дивные песнопения, которыми богато украсил литургическое наследие Святой Церкви.

После двадцатилетнего диаконского служения святой Андрей был рукоположен в епископский сан и назначен на самую далекую кафедру империи — остров Крит, где за свои усердные труды был удостоен титула архиепископа. Здесь он был светильником миру, просвещающим Христову Церковь богодухновенным учением и добродетельной жизнью. Святой пастырь критский строил храмы Божии, а также дома для сирот и престарелых. Для своей паствы он был любящим отцом, неустанно проповедующим и, молитвами своими, отражающий все напасти и невзгоды, а для еретиков являлся непреклонным обличителем и грозой. Не оставлял святой Андрей и трудов по составлению

церковных песнопений.

Несколько раз святитель, оставив Крит, посещал Константинополь, где виделся с патриархом и императором, а также с близкими ему людьми. Там же выступил он в защиту святых икон, когда в Византии началось ико-

ноборчество. В свое последнее посещение столицы, святой Андрей, почувствовав приближение скорой кончины, простился со своими друзьями. По дороге на Крит он сильно заболел. Тяжелый недуг заставил его остановиться на острове Митилина в городке Еresso, где святой и скончался 4 июля около 740 года. В этот же день Святая Церковь и донныне совершает его память.

Святитель Андрей Критский первый стал писать богослужебные каноны. Его перу принадлежат каноны на все двенадцатые праздники (кроме Введения во храм Пресвятой Богородицы, т. к. в его время этот праздник отдельно не праздновался). Великопостное богослужение, кроме Великого канона, было украшено и другими творениями святого песнописца. В рукописях сохранились каноны Недели Ваий, трипеснцы всех дней Страстной седмицы, включая и Великий Пяток. В Великую Субботу исполнялся четверопеснец святого Андрея, к которому позднее присоединяли свои четверопеснцы и каноны св. Косма Маюмский, инокиня Кассия, епископ Марк Отрантский. По количеству оригинальных мелодий-напевов святой Андрей превосходит даже столь великого песнописца, как преподобный Иоанн Дамаскин. Составляя Октоих, святой Иоанн вносил в него ирмосы и напевы святителя Андрея Критского. ☉

Освящение колива

Освящение колива — 15 марта

В пятницу I-й седмицы Великого Поста совершается Литургия Преждеосвященных Даров с традиционным чином освящения колива, положенного на этот день Святой Четыредесятницы в память об историческом событии, связанном с великомучеником Феодором Тироном.

История возникновения этой традиции имеет древние корни. Император Юлиан Отступник (361–363), желая надругаться над христианами, приказал градоначальнику Константинополя окроплять в первую седмицу Великого Поста все съестные припасы на рынках идоложертвенной кровью. Святой великомученик Феодор Тирон, явившись во сне архиепископу Евдоксию, повелел



ему объявить всем христианам, чтобы никто не покупал ничего на рынках, а ели вареную пшеницу с медом — коливо (кутью или сочиво). Считается, что с той

поры святой великомученик Феодор покровительствует верующим в дни поста и защищает их от оскверненной пищи. В память этого события Православная Церковь ежегодно совершает празднование в субботу первой недели Великого Поста. В навечерие субботы, в пятницу, на Божественной Литургии Преждеосвященных Даров после заамвонной молитвы читается канон молебный Святому Великомученику Феодору, составленный преподобным Иоанном Дамаскиным. После этого коливо благословляется и раздается верующим. Празднование великомученику Феодору в субботу первой седмицы Великого Поста описывал патриарх Константинопольский Нектарий (381–397). ☀

Торжество Православия

Неделя 1-я Великого Поста, Торжество Православия — 17 марта

Ежегодно по окончании первой недели Великого поста христиане отмечают праздник Торжество Православия, созданный в память о том дне, когда православная церковь отвоевала право почитания икон и навсегда покончила с ересью иконоборчества. В 2019 году Торжество Православия отмечается 17 марта.

Основанное на Святом Писании и не подлежащее изменениям учение о почитании икон зародилось вместе с первыми христианами. Оно было неотъемлемой частью служения Богу вплоть до VIII века, пока в Греции не начала своё развитие ересь иконоборчества. Идея о том, что изображения святых отражают идолопоклонничество, быстро разрослась и распространилась по разным странам и заставила



Православную Церковь пережить невиданные ранее гонения. В храмах не было икон, а истинно верующие люди отвоевывали право на создание изображений Иисуса Христа и Девы Марии

и возможность молиться перед ними. В течение более чем ста лет христиане переживали лишения, мощи святых и иконы изымались и предавались огню. Люди под страхом смерти спасали предметы почитания, пойманных сажали в темницы или казнили. Особое влияние на установившуюся ситуацию оказывала развернувшаяся гражданская война в Византии.

Во время властвования императрицы Ирины на Седьмом Вселенском соборе в 787 году отцами Церкви было установлено решение о восстановлении почитания икон. Противостояние христиан и иконоборцев начало терять силу, но вспышки враждебности все ещё происходили, не давая конфликту сойти на нет. Иконы не вернулись на положенные места, и люди все еще были в страхе.

Изменения возникли только после смерти императора Феофила 20 января 842 года и прихода к власти его жены, святой императрицы Феодоры, которая была истинной христианкой и отрицала иконоборческие взгляды мужа ещё при его жизни. Перед смертью император Феофил отказался от своих убеждений. Верующих освободили из заточения и восстановили в должностях в 843 году, в конце первой недели Великого поста, когда императрица на особенной службе в Софийском соборе объявила иконоборчество ересью и провозгласила возвращение иконопочитания.

Также предание гласит, что святая императрица Феодора во время своего выступления благодарила Бога за то, что он простил ее мужа, который натворил немало бед, пока боролся с неотступными верующими и уничтожал священные изображения. Имя императора Феофила какое-то время числилось в чине анафематствования, но потом пропало. После торжественной части в соборе люди вышли на улицу, держа в руках иконы. Они шли вслед за императрицей, которая провела их по улицам Константинополя. После крестного хода иконы были возвращены на места в храмах и церквях, над воротами городов и дверьми домов.

Приверженцам иконоборчества было сделано предложение принять почитание икон либо оставить служение Церкви. В первый праздник Торжества Православия христиане отмечали не победу над иконоборцами, но победу над ересью, расколом и заблуждениями. Победа дала Церкви право нести людям истинную веру и очищение, наставлять человека на правильный путь и действовать, следуя издревле устоявшимся предписаниям.

С того дня ежегодно проходит богослужение в память о знаменательном дне и святой императрице Феодоре, сыгравшей особую роль в истории праздника Торжества Православия. ❀

Святитель Григорий Палама

Неделя 2-я Великого Поста, память свт. Григория Паламы — 24 марта

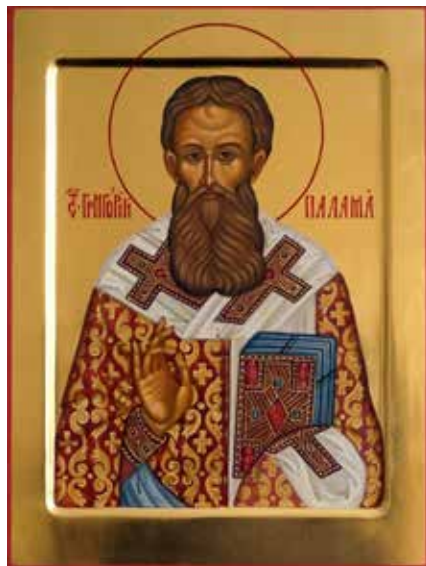
Святитель Григорий Палама был епископом города Фессалоники уже на закате Византийской империи, в XIV веке. Это один из самых почитаемых учителей Церкви.

Будущий святитель родился в 1296 году в Константинополе в семье сенатора. Получил блестящее классическое образование, изучал грамматику, риторику, физику и логику. В 18 лет или чуть позже он принимает монашество на Афоне.

К 1332 году святитель Григорий начинает писать богословские сочинения. Он оставил после себя множество сочинений — проповеди, полемические трактаты, богословские труды, но главный его вклад в православное вероучение состоит в том, что он был защитником и практиком непрестанной молитвы, исихии (молчания), учения о нетварных энергиях и Фаворском свете.

Святитель утверждал, что подвижник с Божией помощью может очистить свой ум и тело от греховных мыслей и поступков настолько, чтобы удостоиться реальной встречи со

Христом, увидеть нетварный Фаворский свет, который было даровано увидеть апостолам на горе Преображения.



Часто идеи святителя Григория рассматривают как имеющие отношение исключительно к монашеской практике.

Но ведь апостол Павел заповедовал «непрестанно молиться и за все благодарить» всех христиан, а не только иноков: «Всегда радуйтесь. Непрестанно молитесь. За все благодарите: ибо

такова о вас воля Божия во Христе Иисусе» (1 Фес 5, 16-18).

По мнению Григория Паламы, встреча с Богом возможна в той мере, в какой Святой Дух может открыть человеку. Речь идет не о физическом видении, а о внутреннем созерцании «умными очами». При этом Божественная энергия преобразует все наше существо: наш ум, нашу душу и даже наше тело.

Разумеется, для этого нужны не только умственные усилия, но и духовная жизнь, аскеза, пост и молитва. Целью этого пути является обожение, т.е. соединение человека с Богом, приобщение к Божественной жизни при помощи Божественной благодати и созерцание Божественных энергий — нетварного света.

Святитель Григорий Палама учил, что за подвиг поста и молитвы Бог озаряет верующих благодатным Своим светом.

По той причине, что святитель раскрыл учение о силе поста и молитвы, и установлено совершать его память во второе воскресенье Великого поста. ❀

Крестопоклонная неделя

Неделя 3-я Великого Поста, Крестопоклонная — 31 марта

В службе третьей Недели Великого поста Церковь прославляет Святой Крест и плоды крестной смерти Спасителя. Особенностью богослужения этой Недели является чин выноса Креста на середину храма для поклонения. Совершается тот же чин, что и на праздники 1/14 августа и Воздвижения; конец утрени (после великого славословия) служится по тому же чину, что и в праздник Воздвижения Креста Господня. На Литургии вместо «Святой Боже» поется «Кресту Твоему поклоняемся, Владыко», и читаются особые Апостол и Евангелие.

Прославление Креста Господня составляет содержание молитв и песнопений четвертой (Крестопоклонной) седмицы (до субботы), следующей за третьей Неделей. Крест находится на середине храма до пятницы 4 седмицы. В понедельник и среду четвертой седмицы на 1 часе (после Богородична: «Что Тя наречем») на середине храма совершается поклонение Кресту. В пятницу четвертой седмицы, после часов на Изобразительных (по Трисвятом) бывает поклонение Кресту при пении самогласных стихир. Совершается поклонение Кресту, Крест переносится в алтарь через царские врата при пении тропаря «Спаси, Господи, люди твоя» и кондака Вознесыйся на Крест волею».

Вынос и поклонение Кресту в Неделю Крестопоклонную совершается с той целью, чтобы напомнить христианам о страданиях Спасителя и укрепить их к прохождению трудного поприща поста.

Значение Креста Христова для подвигающихся в посте объяснено Церковью в богослужбных

песнопениях в многообразных образах и подобиях. Подобно «сеннолиственному» (дающему густую тень от своих листьев) дереву, доставляющему прохладу и отдых утомленному путнику, Крест Христов, среди подвигов поста, доставляет верующим прохладу и ободрение для завершения труда. Крест Христов как



знамение победы над смертью prepares нас к радостному прославлению Победителя ада и смерти. Крест Христов сравнивается с деревом, усладившим горькие воды Мерры, и с деревом жизни, насажденным среди рая (Синаксарь 3 Недели).

Христиане, поклоняющиеся Кресту и лобызавшие с духовной радостью и любовью Крест Господень, очищаются от грехов, освящаются, духовно обновляются на нем пригвоздившегося Господа, защищаются и укрепляются силою Креста Христова в противоборстве греху и диаволу. Благостное о Кресте и поклонение ему утешительно напоминают нам о приближающемся светлом празднике Воскресения Христова.

Кроме прославления Святого Креста, на котором Господь «смирил Себя даже до смерти» (Флп. 2:8), в богослужении 4 седмицы Великого Поста обличается

фарисейская гордость, осужденная Богом, и восхваляется мытарство смирение.

Начиная со среды 4 (Крестопоклонной) седмицы на Литургиях Преждеосвященных Даров до самой Великой среды произносятся особые ектений о готовящихся ко Просвещению (Крещению).

В этот день, в третью Неделю поста, мы празднуем поклонение Честному и Животворящему Кресту по следующей причине. Так как во время сорокадневного поста и мы некоторым образом распинаемся, умерщвляя страсти, и ощущаем горечь, унывая и изнемогая, то и полагается перед нами Честной и Животворящий Крест, как прохладящий и укрепляющий нас, напоминающий нам о страданиях Господа

нашего Иисуса Христа и утешающий: если Бог наш распялся ради нас, то сколько же нам подобает делать ради Него, — облегчающий наши труды представлением и воспоминанием скорбей Владыки, и надеждой на славу Креста. Ибо как Спаситель наш, взойдя на Крест, прославился через поношение и огорчение, так и нам подобает делать, чтобы и прославиться с Ним, если когда потерпим что-нибудь печальное (скорбное). Иначе говоря, как проходящие долгий и трудный путь усталые путники, найдя где-нибудь тенистое дерево, отдыхают, присев под ним, и со свежими силами идут дальше, так и теперь, во время поста, на пути скорбей и подвига, посередине его святые отцы посадили источающее жизнь дерево Креста, дающее нам облегчение и прохладу, и делающее нас, уставших, сильными и способными к дальнейшему труду. Или как при приближении (пришествии)

царя сначала несут его знамена и скипетры, а потом и сам он приходит, радуясь и веселясь о победе, и подданные веселятся вместе с ним. Так и Господь наш Иисус Христос, желая явить окончательную победу над смертью и со славою прийти в день Воскресения, прежде послал нам Свой скипетр, царское знамя — Животворящий Крест, наполняющий нас многотрадой и утешением и приготавливающий нас подобающим образом принять насколько можем вместить (елико мощно) Самого Царя и радостно восхвалить как Победителя.

Установлено же это в среднюю седмицу посередине святой Четырдесятницы — потому что святая Четырдесятница подобна горькому источнику из-за сокрушения нашего и бывающей горести и печали, которую доставляет нам пост. Поэтому как в середину того источника божественный Моисей положил дерево и усладил его, — так и Бог, проведший нас через духовное Черное море и изведший от фараона мысленного, Животворящим Древом Честного и Животворящего Креста услаждает горечь сорокадневного

поста и утешает нас, как пребывающих в пустыне, пока не возведет Своим Воскресением к горнему Иерусалиму. Или, поскольку Крест называется и является деревом жизни, а это дерево посажено было посреди рая — Эдема, сообразно этому и божественные отцы посадили Крестное Дерево посреди святой Четырдесятницы, одновременно напоминая тем Адамово сластолюбие (падение), и вместе с тем получая через дерево избавление от него, ибо, вкушая от него, мы уже (больше) не умираем, но напротив, оживляемся. ☉

Продолжаются отделочные работы в Духовно-просветительском центре

После зимнего перерыва снова возобновлены строительные работы в Духовно-просветительском

центре преподобного Сергия Радонежского. К Троице 2018 года был полностью сдан первый этаж. Летом и осенью продолжались

работы по устройству сетей. 25 февраля была залита стяжка в классах 2 и 3 этажей. Сейчас начались малярные работы. ●



Лобио

Ингредиенты:

- Фасоль (красная или пестрая) — 500 г
- Орехи грецкие — 100 г
- Лук репчатый — 3 шт.
- Помидор — 2 шт.
- Чеснок — 3 зуб.
- Кинза — 12 г
- Хмели-сунели — 1 ст.л.
- Перец красный жгучий — 0,5 шт.
- Соль — по вкусу
- Масло растительное — 2 ст.л.
- Перец черный — по вкусу

Приготовление:

Плавное в приготовлении лобио — это правильный сорт фасоли. Лучше всего подойдет красная или пестрая кремовая фасоль — в ней будет достаточно крахмала и в тоже время она не будет слишком сухой.

Фасоль высыпать в большую миску и залить холодной водой. Если некоторые фасолинки всплыли на поверхность, потрогайте их пальцами, они могут быть пустые в середине. Такие бобы нужно выбросить.

Оставить набухать красную фасоль 6-8 часов.

Затем воду слить, переложить фасоль в глубокую кастрюлю и залить свежей водой так, чтобы вода полностью ее покрыла. Установить кастрюлю на сильный огонь, чтобы довести ее до кипения.

Как только вода закипит, нужно от нее избавиться — вылить и снова залить холодной воды (идеальной будет пропорция 1:4). Варить на среднем или малом огне, периодически помешивая,



50 минут — полтора часа. Фасоль должна стать мягкой.

Часть фасоли немного разомните вилкой прямо в кастрюле. Только не перестарайтесь, в блюде должно быть много целых бобов.

Ядра грецких орехов перебрать от шелухи и скорлупы. Орехи должны быть не прелыми и не порченными.

Измельчить их доступным и удобным для вас способом — с помощью блендера или мясорубки.

Взять две большие репчатые луковицы весом примерно 180-190 г или три средних по размеру луковицы. С них необходимо снять шелуху и нарезать на не очень мелкие кубики. Лук в блюде должен чувствоваться и его должно быть видно.

Подготовить сковороду (желательно большого диаметра с высокими бортиками) — раскалить, влить растительное масло.

Выложить ровным слоем лук и при небольшом огне конфорки плиты обжарить его до прозрачного состояния, с легкой золотинкой в цвете.

Свежие помидоры бланшировать. Сначала томаты хорошо вымыть, сделать острым ножом

крестообразные неглубокие надрезы возле плодоножки и с противоположной стороны и, опуская помидоры в кипяток, посчитать до десяти. Больше 10 секунд держать овощи в кипятке не стоит. Если рядом есть миска со льдом, то можно в ней моментально охладить томаты, если льда нет — подержите под струей холодной воды. Лезвием ножа поддеть кожу и без особых усилий снять ее. Всё, наши помидоры бланшированы. Далее режем их на кубики такого же размера, как и лук.

Пучок кинзы посечь ножом. Измельчить зелень следует не очень мелко. Зубчики чеснока мелко-мелко нарезать на кубики. Можно измельчить их через пресс, но порубить ножом все же будет правильнее.

Добавляем к прозрачному луку кубики помидоров,правляем специями: хмели-сунели, черный перец, небольшое количество сушеного красного перца. Количество жгучего перца контролируйте на свой вкус. В принципе, блюдо должно быть пряным и пикантным, но в то же время и съедобным на остроту.

К луку и помидорам добавить фасоль, орехи, кинзу, чеснок и немножко бульона, в котором варилась фасоль. Посолить.

Перемешать и томить на огне 3-4 минуты. Если видите, что блюдо получается суховатым, можно добавить еще воды из-под фасоли.

Если подаете лобио по классическому рецепту горячим — тогда это основное блюдо. А если холодным — закуска. 🍴

Матушка Татьяна Монаршек

Приятного аппетита и Ангела за трапезой!

**Поздравляем с юбилеем
Манаенкову Ольгу
Григорьевну!**

Дорогая Ольга Григорьевна, желаем Вам долгих лет жизни, здравия души и тела,

радости о Господе нашем Иисусе Христе на многая и благая лета.

