

«Радуйся, Благодатная, Господь с Тобою»

7 апреля — Благовещение Пресвятой Богородицы

«Днесь спасения нашего главизна» — день, ожидаемый человечеством, день, в который проявляется спасительное действие Святой Троицы. В стихире на стиховне, которая поется в Церкви, говорится: «Девича утроба Сына приемлет; Дух Святой ниспосылается; Отец свыше благоволит; и изменение общим творится Советом». С момента Благовещения Архангелом Гавриилом Пресвятой Деве Марии начинается исполнение Совет Божественной Троицы. В стихире сказано: «Совет Превечный открывая и став пред Пречистой, Архангел Гавриил возвестил: «Радуйся, Благодатная, Господь с Тобою: благословенна Ты в женах... се, зачнешь во чреве, и родиши Сына... Сей будет Великий, и Сын Вышнего наречется».

В чем заслуга Святой Девы перед всем человечеством, что вознесло Ее на недостижимую высоту величия «Честнейшей Херувим и Славнейшей без сравнения Серафим»? Кротостью и смирением обрела Дева Мария благодать у Бога, ибо призрел Господь «на смирение Рабы Своея», чистотой и святостью Своей жизни. И поэтому Бог послал к Ней Архангела с благой вестью о Своем воплощении.

Пречистая Дева Мария могла принять благовестие Архангела или не принять. Она постоянно читала Священное Писание, и в тот момент, когда предстал Ей Архангел, Она читала книгу



пророка Исаии и, обратив особое внимание на слова «Се, Дева во чреве зачнет и родит Сына», Она думала о пришествии в мир наш Еммануила и очень захотела увидеть Матерь Его и стать служанкой Ее. И на ответ Ее молитвы Она услышала приветствие Архангела Гавриила: «Радуйся, Благодатная! Господь с Тобою: благословенна Ты в женах». Пречистая Дева Мария смутилась от необычайного приветствия, которого по Своему смирению считала недостойной. И слышит Она: «се, зачнешь во чреве и родиши Сына... Сей будет Великий, и Сын Вышнего наречется». Но Она дала обет непорочного девства. Невозможно стать Матерью, не нарушив обет. Вот почему Она спрашивает: «Како будет сие, идеже мужа не знаю?» Это естественный вопрос, потому

что никто еще не знал тайны зачатия от Духа Святого. Пресвятая Дева желала сохранить обет девства и чистоту. Именно эта чистота и девство привлекли к Ней благодать Святого Духа и сделали Ее Матерью Сына Божия. Архангел раскрывает Ей тайну Боговоплощения: «Дух Святой найдет на Тя, и сила Вышнего осенит Тя: темже и рождаемое Свято наречется Сын Божий».

Наступил решительный момент не только в жизни Пресвятой Девы, но и в жизни всего человечества.

Могло возникнуть искушение маловерия, искушение гордости и самолюбования — такого не может быть, чтобы

без мужа родился кто, а также страх перед подвигом и крестным путем. Но даже в мыслях не коснулось чистой души Приснодевы ни одно из этих искушений. Плодом Ее веры явилось совершенное послушание. Она говорит: «Се, Раба Господня — буди Мне по глаголу твоему». Она себя полностью предала воле Божией и поэтому привлекла благодать Божию. И Дух Святой осенил Ее, и «отыде от Нее Ангел». Тайна Боговоплощения совершилась.

Воля прародителей наших повредила природу человека, разрыв ее грехом и смертью. Воля Девы Марии, покоряясь воле Божией, тем самым разрушила созданную грехом вражду между Небом и землей.

Дух Святой сошел на Пречистую Деву Марию, Сила Вышнего осенила Ее, зачатие

Сына Божия совершилось, Небо соединилось с землей.

Подражая Деве Марии, с помощью Божией будем оберегать в своих сердцах дары Святого Духа. И радоваться, потому что совершается начало нашего спасения. «Благовествуй, земля, радость велию, хвалите, Небеса,

Божью славу», — поет Церковь сегодня.

Поздравляю Вас, мои дорогие братья и сестры, с двенадцатым великим и спасительным праздником Благовещения Пресвятой Богородицы. И пусть радость Боговоплощения и начало нашего спасения всегда пребывает

в наших сердцах. И мы, имея эту радость, воскликнем Виновице нашей радости Пресвятой Богородице: «Радуйся, Благодатная, Господь с Тобою и Тобою с нами». Аминь. ☀

Протоиерей Иоанн Монаршек

Мариино стояние

11 апреля

«**М**ариино стояние» — богослужение в честь святой преподобной Марии Египетской. Это богослужение посвящено подвигу удивительной святой, которая после греховной молодости 47 лет провела в пустыне в подвиге покаяния.

В память о великой святой Марии Египетской, Церковью установлена служба утрени четверга 5-й седмицы Великого Поста, совершаемая обычно в среду вечером. На этой утрени полностью прочитываются Великий покаянный канон Андрея Критского и житие преподобной Марии Египетской. Именно поэтому это богослужение получило в народе название «Марьино или Марьино стояние».

Согласно Уставу на каждый тропарь канона положено совершать по три земных поклона. Так как канон Андрея Критского чрезвычайно важен именно в качестве Покаянного, то его сочетание с чтением жития



преподобной Марии, (почитаемой церковью как образец истинного покаяния), является для верующих одним из этапов подготовки к Страстной неделе.

Данная служба является очень продолжительной и особенно величественно проходит у старообрядцев, которые во время семичасового непрерывного богослужения совершают около 1000 земных поклонов, поскольку старообрядцами на практике выполняются уставные указания о земных поклонах во время

богослужения.

Житие преподобной Марии Египетской является примером того, каким искренним и глубоким, преодолевающим все грехи, может и должно быть покаяние, перерождающее душу и меняющее жизнь человека. Некогда великая блудница через покаяние стала великой праведницей.

Чтение канона св. Андрея и жития Марии Египетской на пятой седмице Святой Четырнадцатницы установлено отцами VI Вселенского Собора. Именно тогда, в 692 году, составленное патриархом Иерусалимским Софронием житие и канон были представлены христианам. Смысл установленного святыми отцами богослужения в том, чтобы в период Великого поста, когда до Пасхи остается две с половиной недели, еще и еще раз вспомнить о своих грехах и необходимости покаяния.

«Марьино стояние» — это стояние в покаянии, стояние в вере, стояние в борьбе с грехом. ☀

Похвала Пресвятой Богородицы

13 апреля — Суббота Акафиста

Праздник был установлен в IX веке в Константинополе в благодарность за заступничество Богородицы. Ранее город несколько раз подвергался нападению врагов и всякий раз

спасался. В 626 году император Ираклий и его армия находились на границе с Персией. Воспользовавшись ситуацией, авары осадили беззащитный Константинополь. Отчаявшихся горожан

поддержал Патриарх Сергий. Он вселил в людей надежду, после того, как собрав все иконы Богоматери, что были в Константинополе, он совершил с ними Крестный ход.

Когда враги предприняли штурм, жители города не отступили, им удалось отразить нападение. Ночью они совершили вылазку и нанесли неожиданный удар по неприятелю. Утром враг отступил. Когда через 30 лет иноземцы захотели захватить Константинополь, его жители снова попросили защиты у Богородицы и вновь победили. Еще через 50 лет эта история повторилась.

Из Константинополя праздник «Похвала Богородицы» распространился по другим городам, а затем стал общецерковным. Православная Церковь тоже прославляет Божию Матерь в субботу пятой недели Великого поста.

Акафист Божией Матери — это молитва всех людей, благодарных Ей за заступничество. В празднике «Похвала



Богородицы» отражает наша духовная связь с Богородицей. Мы выражаем Ей свое смирение и послушание, чтобы стать ближе к Ней. Для каждого православного Божия Матерь — дорогая и родная. Ей можно рассказать о своих надеждах и переживаниях, о горестях и затруднениях, зная, что Она услышит и поможет.

На иконе «Похвала Божией Матери» изображена Богородица в окружении ветхозаветных пророков. В России известны три чудотворные иконы, посвященные празднику. Две из них находятся в Москве: в Кремлевской церкви Спаса на Бору и в церкви Похвалы Пресвятой Богородицы у Каменного моста. Третья икона хранится в Похвалинском храме Нижнего Новгорода.

Необычная Преждеосвященная

Во время Великого поста изменения касаются всего сущего: питания, образа жизни христианина, молитвы. Священнослужители меняют золотые, праздничные облачения на постные черные и фиолетовые, песнопения становятся более трогательными и грустными, более того, даже песнопений становится меньше и добрую половину службы мы слышим нестаряющиеся псаломские строки. Но самое главное отличие этих недель в том, что во всех храмах проходит одна из самых красивых и строгих служб — Литургия Преждеосвященных Даров, наполненная глубокими покаянными песнопениями, настраивающими ум и сердце к осознанию своей греховности. Самым удивительным и непонятным для новоначального является строгое правило Великого поста — не

совершать в будние дни литургию. И это совершенно логично: совершение Евхаристии несовместимо с настроением поста, потому что литургия — это радость и праздник встречи со Христом, а строгие дни Четыредесятницы призывают нас к раскаянному плачу о своих прегрешениях. Но Церковь не может надолго оставить Своих чад без утешения — причащения Тела и Крови Христовой, поэтому установила в среду и пятницу служить Литургию Преждеосвященных Даров. Отличительная особенность данного богослужения в том, что для причастия используются Святые Дары, освященные на предыдущей полной Литургии по чину Василия Великого или Иоанна Златоуста и сохраняемые в особой Дарохранительнице на престоле. Есть ряд утверждений о Литургии Преждеосвященных

Даров, которые путешествуют из одной статьи в другую, но не являются верными. Во-первых, в православной традиции, начиная с 16 века существует мнение — что чинопоследование Литургии Преждеосвященных Даров написал Григорий Двоеслов, папа Римский, но несмотря на довольно широкое распространение этого мнения, оно является неверным. В богослужбных книгах старше 16 века Литургия Преждеосвященных даров, или является безымянной, или приписывается таким известным авторам, как Василий Великий, Епифаний Кипрский, патриарх Константинопольский Герман. В византийских толкованиях на Божественную литургию, составление чина Преждеосвященных усваивается апостолам. Согласно мнению Иерусалимского патриарха Досифея II Нотары

(17 век) «Преждеосвященная литургия принята от преемников апостольских и не есть творение Григория Двоеслова». С другой стороны, в западных литургических памятниках, связанных с именем папы Григория, нет никаких совпадений с молитвами византийской Литургии Преждеосвященных Даров.

Истинная причина появления мнения о том, что данную Литургию написал святой Григорий Великий неясна. Скорее всего, она возникла между XII и XV вв. в среде греческого духовенства Южной Италии и была обусловлена мнением о том, что три великих святителя (Василий Великий, Григорий Богослов

и Иоанн Златоуст) определяющим образом повлияли на восточную литургическую традицию. В Византии были чины литургий: Василия Великого, Иоанна Златоустого и, так и проситься назвать третий чин Литургии Преждеосвященных Даров именем Григория Богослова. И, уже благодаря греческой традиции Южной Италии, литургию Преждеосвященных Даров стали приписывать именем другого Григория, который был более почитаем в Южной Италии, благодаря близости с Римом и латинской традицией. Закреплению связи Преждеосвященной литургии с именем Григория Великого способствовало то, что в православной мире практически единственным центром богослужебных книг в 16-17 веках стала Южная Италия, где данная литургия предписывалась папе Григорию. В современной греческой традиции Литургию Преждеосвященных Даров не надписывают именем Григория Двоеслова и имя святого не произносится в отпусте Литургии, а тропарь Григорию Великому не входит в состав благодарственных молитв по Причащению.



В-вторых, отличие от полных Литургий, к Евхаристическим канонам (в греческой традиции центральную молитву Литургии называют Анафора, что на русский язык переводится как Возношение) которых, действительно приложили свои руки два великих святителя: Василий Великий и Иоанн Златоуст, Литургия Преждеосвященных Даров попросту не имеет этой центральной части. И здесь получается некое недоумение. Центром Литургии, ее центральной молитвой является Анафора, а в анафоре — это Установительные слова Иисуса Христа, произнесенные им на Тайной Вечери и сразу следующее за ним Призывание Святого Духа на подлежащие Дары. А в Преждеосвященной главной части нет, ведь Дары уже освящены заранее. И получается, что последование Преждеосвященной — это некое напоминание о полной литургии, вечерня с причащением, для того, чтобы не остаться надолго без утешения — причащения Тела и Крови Христовой. В-третьих, существует мнение, что вечерня как бы заменяет начальную часть Литургии, на самом деле, по крайней мере до 10 века Литургия начиналась с Малого Входа, то есть с того момента, когда и сегодня Вечерня переходит в Преждеосвященную. Почему же Литургия Преждеосвященных Даров совершается только по средам и пятницам Великого поста? Данная Литургия может совершаться

и в другие дни, по современной редакции Иерусалимского устава богослужения, который является определяющим для нашей богослужебной традиции, Литургия Преждеосвященных Даров совершается еще по полиелейным и храмовым (престольным) праздникам, пришедшим в буд-

ние дни Великого Поста, в день так называемого Стояния Марии Египетской, а также в первые три дня Страстной седмицы. Но, что интересно, в Студийском Типиконе, который является прародителем для Иерусалимского Устава, Преждеосвященная должна совершаться во все будние дни Великого поста, а также в среду и пятницу

Сырной седмицы. И в этом случае становится понятна логика устава, запрещающая служение полной Литургии в среду и пятницу Сырной седмицы. Необычной чертой Преждеосвященной литургии является ектения, которая появляется, начиная со среды четвертой седмицы — сразу же за ектенией об оглашенных следует ектения о «готовящихся к Святому Просвещению». Дело в том, что в некоторый период церковной истории, Таинство Крещения совершалось только в определенные дни церковного года, самым главным из которых была Страстная суббота, а в течение Великого Поста происходило оглашение готовящихся креститься. Сейчас данная традиция фактически является утраченной для жизни Церкви, но ектения осталась, как напоминание о традиции оглашения перед Крещением. Характерной особенностью Литургии Преждеосвященных Даров является благословение священником молящихся со словами «Свет Христов просвещает всех» и зажжённой свечой в руках, происходящее между чтениями паремий, связанное с раннехристианским обычаем зажигания светильника

на вечерне. Великий вход на Литургии Преждеосвященных Даров кардинально отличается от аналогичного входа на «полной» Литургии тем, что с жертвенника на алтарь переносятся уже освящённые Дары, то есть Тело Христово. В связи с этим, чашу и дискос несёт священник, диакон предшествует ему, обратив лицо к Дарам, то есть идёт, пятясь, и часто кадит, а молящиеся преклоняют колена. Интересна также

отличительная традиция Русской Православной Церкви: на Литургии Преждеосвященных Даров не принято причащать младенцев, которые на обычной Литургии причащаются только Кровью Христовой. Несмотря на это, данная традиция является не общепринятой в православном мире и в греческой церкви и в странах, в большей степени зависящих от греческой традиции, младенцев на Литургии Преждеосвященных

Даров причащают. Несмотря на основные различия в практике совершения Преждеосвященной Литургии в разные исторические эпохи, нужно отметить, что внутреннее содержание и духовная ценность ее, а также ее догматическое значение остаются неизменными, ведь она является свидетельством Церкви о Боговоплощении Сына Божия Господа Иисуса Христа. ☸

О посте — Смысл Великого поста

Современный мир стремится к раскованности. Современный человек желает найти неограниченные возможности для удовлетворения своих желаний. Церковь же оставляет возможность человеку быть несовременным. Люди Церкви в определенные дни (среда и пятница) или периоды года свои желания добровольно ограничивают. Такие ограничения и зовутся постом.

Смысл Великого поста

Великий пост — это важнейший и самый древний из многодневных постов, это время приготовления к главному православному празднику — Светлому Христову Воскресению. Великий Пост — есть особое время молитвы и покаяния, когда каждый из нас должен испросить у Господа прощения своих грехов (говением и исповедью) и достойно причаститься Святых Христовых Тайн, согласно заповеди Христовой (Ин. 6, 53-56).

Цель поста — искоренение пагубных проявлений души и стяжание добродетелей, чему способствуют молитва и частое посещение богослужений в храме.

Таким образом, Великий Пост (Святая Четыредесятница) — есть время отрешения от житейских развлечений и всевозможных увеселений, его необходимо

посвятить на служение Богу — на спасение своей души

Большинство людей уже не сомневаются в благотворном влиянии поста на свою душу и тело. Пост (правда, как диету) рекомендуют даже врачи, отмечая благотворное воздействие на организм временного отказа от животных белков и жиров. Однако смысл поста совсем не в том, чтобы похудеть или телесно подлечиться. Святитель Феофан Затворник называет пост «курсом спасительного врачевания душ, баней для омытия всего ветхого, невзрачного, грязноватого».

Но очистится ли наша душа, если мы не съедим, скажем, мясную котлету или салат со сметаной в среду или пятницу? Или, может быть, мы сразу попадем в Царство Небесное только за то, что вообще не едим скоромного? Церковь говорит: вряд ли. Слишком уж просто и легко далось бы тогда то, ради чего Спаситель принял страшную смерть на Голгофе. Пост — это, прежде всего духовное упражнение, наша малая жертва Богу. Пост утончает душу для покаяния. Когда усмиряются страсти, просветляется духовный разум. Человек начинает лучше видеть свои недостатки, у него появляется жажда очистить свою совесть и покаяться пред Богом.

Важно расслышать в посте призыв, требующий нашего

ответа и усилия. Ради своего ребенка, близких нам людей мы смогли бы голодать, если бы стоял выбор, кому отдать последний кусок. И ради этой любви готовы на любые жертвы. Пост — такое же доказательство нашей веры и любви к Богу, заповеданной Им Самим. Иоанн Златоуст подчеркивает, что пост телесный не является великим подвигом, но гораздо большее значение имеет исправление своих недостатков и очищение от греха. Великий пост — это не только ограничение в пище, но и упражнение в добродетели. Если же нам удастся и то и другое, значит в главный день (Пасху) мы сможем достойно принять участие в духовной трапезе — Святой Евхаристии и причаститься.

«Кто ограничивает пост одним воздержанием от пищи, тот весьма бесчестит его, — настаивает святитель Иоанн Златоуст. — Не одни уста должны поститься, нет, пусть постятся и око, и слух, и руки, и все наше тело...». Пост есть удаление от зла, обуздание языка, отложение гнева, укрощение похотей, прекращение клеветы, лжи и клятвопреступления...

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

Молитва Ефрема Сирина

Молитва Ефрема Сирина — покаянная молитва, составленная в IV в. преподобным Ефремом Сириным (сирийцем), которая читается на богослужениях Великого и Рождественского постов.

В Великом посту эта молитва читается в храме на Часах в среду и пятницу Сырной седмицы и во всю Святую Четыредесятницу, кроме суббот и воскресений; также в первые три дня Страстной седмицы. В эти же дни она включается в домашнее молитвенное правило. По субботам и воскресениям эта молитва не читается.

В Великую среду в конце литургии на «Буди имя Господне...» молитва преп. Ефрема Сирина читается в последний раз. Начинаются особые богослужения Страстной седмицы.

Авторство молитвы принадлежит великому христианскому подвижнику, святому преподобному Ефрему Сирину.

В своё время Ефрем был призван к служению Богу особым вмешательством свыше — Сверхъестественным Откровением.

До этого времени он вёл довольно легкомысленную, в нравственном отношении, вольготную жизнь. Однажды его посадили в темницу по ложному обвинению в соучастии в краже скота, который, в действительности, был расхищен дикими волками.

Здесь его посетил некий таинственный муж, который засвидетельствовал, что хотя в настоящее время он, Ефрем, содержится в камере незаслуженно, однако высшая справедливость в этом всё-таки есть.

Муж посоветовал ему задуматься и освежить память, после чего узник-Ефрем, последовав совету, вспомнил, как однажды, он, ради бесшабашной забавы и юношеской шалости, выпустил из загоня корову, принадлежавшую бедняку. В результате корову настиг хищный зверь, отчего и без того трудная, скорбная жизнь бедняка наполнилась дополнительными трудностями и страданиями. Тогда виновник не понёс наказания.

Затем Ефрему было обещано тем же мужем, что справедливость относительно того дела, по которому он обвинен, восторжествует, что и произошло. Истинный преступник был выявлен и наказан (им оказался пастух, не уследивший за стадом), а Ефрем был отпущен на свободу.

После этого случая он стал иначе смотреть и на свою личную жизнь, и на Божественный Промысл в целом, а затем, отложившись от суеты мира, обратился к подвижничеству.

Тема глубокого покаяния и благодарности Богу за все Его милости переживалась в сердце святого всю его дальнейшую жизнь.

Особый смиренный, покаянный настрой, характерный для истинного последователя Христа, выражен им и в молитве, известной под его именем.

Эта молитва хотя и кратко, но вместе с тем ёмко и выразительно отображает одни из наиболее важных прошений, с которыми верующим, сознающим свою духовную нищету, стремящимся преодолеть страсти и пороки, необходимо обращаться к своему Господу, Подателю жизни и всяческих благ (Иак.1:17).

В дни поста её уместно читать потому, что в этот период христианин должен прилагать особые усилия к преобразению своей жизни. Но это достижимо лишь при содействии Божьем (Ин.15:5). Поэтому мы и молим Его о прощении, просим помощи в тех, в частности, прошениях, которые очерчены текстом молитвы святого Ефрема.

Что означают слова: «дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми»? Неужели Господь является подателем духа грехов и страстей?

В наши дни нередко приходится слышать: если Бог свят и всемогущ, почему грешники совершают грехи; отчего вообще мир преисполнен беззаконием, злом? Неужели Бог недостаточно свят или же недостаточно всемогущ? Ещё большее недоумение могут вызвать упомянутые выше слова молитвы преподобного

Ефрема, если воспринимать их с грубой буквальностью.

Что можно на это ответить? Бог есть Сам в Себе совершеннейший Дух (Ин.4:24), абсолютное Добро, и конечно же, Он никогда никого не подталкивает ко греху.

Учитывая это, мы, в то же время, должны понимать, что всё, что ни происходит в царстве творения, включая бесчисленные злодеяния, совершается не без Божественного произволения.

В воле Божьей следует различать два аспекта: благоволение и попущение. Добро Господь любит, всегда ему благоволит, всегда содействует всему доброму: помыслам, мыслям, делам.

Что же касается беззакония, его Бог, как абсолютно Святой (Лев.20:26), ненавидит зло (Пс.44:8).

Как это ни покажется странным, но возможность совершения грехов заложена в естество человека Самим Творцом. Для чего?

Не имей человек этой возможности, он бы не мог осознанно и свободно определяться к добру. А без этого он не мог бы стать праведным: ведь праведность зиждется и формируется на добровольном, но не насильственно навязываемом стремлении к Добру.

Испытывая свободу человеческого произволения, Бог попускает человеку совершать злые дела (в той мере, в какой считает уместным), как по искушению от злых духов, так и по произвольному почину.

Стало быть, когда мы, вслед за преподобным Ефремом, просим у Господа «не давать» нам духа праздности, уныния, любоначалия и празднословия, мы просим, по сути, уменьшить меру того попущения, в результате которого мы, как нравственно свободные, обладаем возможностью совершать этого рода грехи.

При этом мы молим Владыку жизни о благодатном содействии, чтобы смочь удержаться от искушений или же, в случае их возникновения, успешно их преодолеть.

В этом же смысле следует понимать и известное прошение из молитвы Господней: «и не введи нас во искушение». ☉

Салат с перцем и кешью

Ингредиенты:

- Морковь — 2 шт.
- Перец болгарский — 1 шт.
- Капуста белокочанная — 200 г молодая
- Лук зеленый — 4 веточка (-и)
- Орехи кешью — 30 г
- Семечки — 2 ст.л.
- Масло оливковое — 2 ст.л.
- Соевый соус — 1 ст.л.
- Уксус — 1 ч.л. бальзамический
- Мед — 1 ч.л.

Приготовление:

Подготовить овощи для салата с перцем и кешью. Морковь почистить и с помощью ножа для чистки овощей порезать на длинные широкие ленты. Можно также воспользоваться теркой для корейской моркови или потереть на обычной крупной терке.

Молодую белокочанную капусту тоже нашинковать соломкой.



Вместо белокочанной капусты для приготовления этого салата можно взять пекинскую капусту или зеленый листовой салат. Его в этом случае стоит порвать руками.

Стручок сладкого перца (чтобы салат вышел еще более ярким, можно взять половинки перцев разного цвета) разрезать на половинки и удалить плодоножки с семенами. Мякоть порезать длинной соломкой.

Зеленый лук вымыть и обсушить бумажным полотенцем. Порезать перья и белую часть тонкими колечками. Если любите

пряный вкус кинзы, то добавьте и ее в салат. Или привнесите свежую нотку, добавив мелко порезанные листики мяты.

Все подготовленные ингредиенты для салата соединить в большом салатнике и перемешать.

Для заправки салата с перцем и кешью в небольшой миске взбить вилкой или венчиком до однородной эмульсии оливковое или растительное масло, соевый соус, бальзамический уксус и мед.

На хорошо разогретой сковороде слегка прокалить орехи кешью. Подержать их на сковороде нужно буквально пару минут, постоянно помешивая, чтобы кешью лишь слегка подсыхли, но не подгорели.

Разложить овощи с капустой и зеленью по тарелкам, сбрызнуть заправкой, посыпать орехами кешью и семечками. ☘

Тушеная пекинская капуста с шампиньонами

Ингредиенты:

- Капуста пекинская — 500 г
- Лук репчатый — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Шампиньоны — 200 г
- Соль — по вкусу
- Масло растительное — 2 ст.л.
- Перец черный — по вкусу
- Соевый соус — 2 ст.л.
- Кунжут — по желанию

Приготовление:

Шампиньоны хорошо помыть, обновить срез на ножке и разрезать на 4 части. Если грибы слишком крупные, то можно нарезать их еще мельче.

В большой сковороде разогреть растительное масло без запаха (можно использовать оливковое) и на большом огне обжарить грибы до золотистой корочки (на это уйдет примерно 7-8 минут).



Пока жарятся шампиньоны, можно вымыть, почистить и подготовить овощи: репчатую луковицу нарезать небольшими кубиками, а среднюю морковь натереть на мелкой терке.

Добавить овощи к грибам, убавить огонь до среднего и обжарить их до мягкости примерно 5-6 минут, периодически помешивая, чтобы ничего не пригорело.

Нашинковать пекинскую капусту ножом или на специальной

терке-шинковке. Старайтесь не делать слишком тонкую нарезку, иначе капуста слишком быстро приготовится, станет очень мягкой и блюдо потеряет свой оригинальный вкус.

Добавить капусту к шампиньонам и грибам, посолить и поперчить по вкусу. Перемешать и тушить минут 7-8, не дольше.

Добавить соевый соус, перемешать, потушить еще 1 минуту.

Очень вкусно подавать такую пекинскую капусту, посыпав её кунжутом, поэтому, если он у вас есть, смело добавляйте в блюдо.

Готовая капуста должна чуть хрустеть, быть сочной и ароматной. По желанию в блюдо можно добавить и другие овощи, например, болгарский сладкий перец или стебли. ☘

Матушка Татьяна Монаршек

Приятного аппетита и Ангела за трапезой!

ГОВОРОВАННЕ

БУДЕТ СОВЕРШАТЬСЯ

5 апреля

(пятница 4 седмицы Великого поста),

11 апреля

(четверг 5 седмицы Великого поста),

16 апреля

(вторник седмицы Вайи).

Начало в **18:00**





Адрес храма: Московская обл.,
г. Королев, ул. Горького, 77


Телефон храма:
8 (495) 519-53-50

Наш сайт: hramtroitsy.ru

Странички храма в соц. сетях:

 facebook.com/hramtroitsy

 vk.com/troitsyhram

 ok.ru/hramtroitsy

Пожалуйста, не используйте этот Вестник в бытовых целях.
Если он стал Вам не нужен — передайте его другому или верните в храм.