



22 августа 2016

👁 9791

Александр Казакевич: «Я получаю не удовольствие, а радость»



Фото: rublev.com

Известный журналист, автор популярного цикла «Ангела за трапезой» рассказал о своем отношении к кулинарии и церковной традиции поста.

Известный тележурналист Александр Казакевич в интервью для Rublev.com рассказал о том, какое место в его жизни занимает кулинария, о том, как родилась идея собрать монастырские рецепты в единый цикл, а также о том, где, по его мнению, поститься легче: в Иерусалиме, на Афоне, на Соловках или на Валааме.

С Александром Казакевичем беседовал Павел Илларионов.

— Александр, однажды я читал рассказ, в котором в продолжение древней мудрости «человек — это то, что он ест», приводили утверждение: креативные люди должны креативно питаться. Разнообразие мыслей — следствие разнообразия в еде. Поэтому, например, сотрудников проектов в сфере атомной, ядерной физики кормили пять раз в день. Из спиртного старались предложить не водку, а коньяк. От вариативного питания с приправами изменялся душевный настрой. Каковы Ваши мысли по этому поводу?

— Мой любимый писатель-кулинар Вильям Васильевич Похлебкин создал много книг про еду. Я всегда представлял его сытым человеком, у которого в советские годы на столе всегда были икра, куропатки, крабы и прочие деликатесы. А потом оказалось, что он много времени сидел без работы и питался хлебом и водой. Вообще у него была теория, что человек может прекрасно функционировать, если у него есть заварка и черный хлеб. На 30 копеек в день, говорил он, я спокойно проживу всю жизнь. Оказывается, Похлебкин был не таким, каким я его себе представил по книгам. И он креативил. Прекрасные книги написал. И эти книги были о еде. Хотя он жил фактически впроголодь, по нашим понятиям, но он был счастлив.

— У современных людей вообще все построено вокруг плоти. И церковь тоже большое внимание уделяет еде. Как Вы полагаете, Церковь тезис «Человек — это то, что он ест», по-своему, поддерживает?

— Я все-таки считаю, что пост (а мы решили, что будем говорить о православном посте) имеет другую природу. Постятся представители всех основных конфессий. Постились язычники. Были периоды воздержания от пищи даже у дикарей. Пост, мне кажется, у нас все-таки в генах. Это генетическая предрасположенность к тому, что в какой-то момент нужно очиститься. Мы, православные христиане, постимся, поскольку это древняя традиция, положенная 40-дневным постом самого Спасителя. Хотя он — сын Бога. Но он постился. И мы знаем, из заповеданного нам Иисусом Христом, что род бесовский изгоняется только постом и молитвой.

— Когда Вы впервые ощутили, что такое пищевой пост?

— Наверное, в начале 90-х, в период жизни в Мурманске. Тогда в принципе не стоял вопрос выбора продуктов. У нас дома был мешок овсянки и квашеная капуста. Есть пост или нет поста — это было нашей едой на протяжении зимы.

— А первый опыт знакомства с едой одновременно постной и вкусной?

— Этот опыт пришел, как вещь, не связанная с едой. Он пришел в тот момент, когда пост перестал быть в тягость. В Мурманске Великий пост изначально казался обременительным: полярная ночь, холод, в доме нет ни денег, ни еды — а ты еще и постишься. Моменты уныния в мурманский период соблюдения поста я помню хорошо.

А потом пост стал частью образа жизни. Незаметно я понял, что постная еда — самая вкусная, которая есть у человека, потому что здесь он изобретает. Он думает, как утешить и себя, и других вокруг. И чтобы еще было быстро, легко, недорого. Одновременно, еда — единственная радость на протяжении долгого периода Великого поста. Даже хлеб с растительным маслом, с чесночком и солью — ничего вкуснее нет. Когда можно растительное масло. А когда нельзя, то и без него, корочку хлеба с чесночком — и замечательно!

Мясо или рыба большой фантазии не требуют: обжарил и уже съедобно. А вот постная еда требует неустанного креатива.



— **Ваша любовь к приготовлению еды началась именно мурманскими постами?**

— Нет, готовить я начал не из-за поста. Я переехал из Мурманска в Москву. Жил в общежитии. И нужно было прокормиться. Мало денег, мало продуктов. Общежитие — это новые друзья, и каждая еда должна была быть праздником для всех. Скучность возможностей не должна была переключаться на стол и стать скудностью питания. Я всегда считал, что питание обязательно должно быть в радость.

И еще: готовить — это не только стоять у плиты. Готовить — это принести вкусную воду из ближайшего родника. Готовить — это купить закваску и приготовить на всех много йогурта, самому, из молока. Мне кажется невкусной готовая еда, которую предлагают магазины.

Но что касается моей коллекции рецептов из православных монастырей, то у меня есть опыт, который я считаю уникальным. Этот опыт связан с тем, что в качестве журналиста Первого канала программы «Время», в которой я пятнадцать лет проработал специальным корреспондентом, занимаясь среди других тем современным православием, в подготовке репортажей объехал самые прославленные обители мира. Мне открывались сокровенные святыни, я слышал рассказы от лица хранителей этих святынь, задавал свои вопросы — у меня были такие возможности. Но не все материалы вмещались в короткие телевизионные сюжеты. Я решил вести свой дневник путешественника, описывал все происходящее со мной, и из этих заметок сложилась книга «Ухожу в монастырь», которую опубликовало издательство Сретенской обители.

Но во время моих путешествий мне не только показывали и рассказывали. Меня конечно же еще и угощали. Православные монастыри всегда были хлебосольными. Записывая, как я путешествовал, одновременно я записывал и рецепты монастырских блюд. Надо сказать, что по монастырям паломничает много разных людей. А вот взять и записать, как то или иное блюдо готовится, в голову приходит не каждому. Мне это пришло в голову вовремя. Именно с этих записей начался видеоцикл православных рецептов для интернета «Ангела за трапезой».

— По каким принципам вы готовите для себя, для близких, для друзей?

— Я не могу себе позволить постоянно проводить время на кухне. Нет времени. Мои рецепты динамичные, они занимают мало времени. Главный их принцип — готовятся быстро и получаются всегда. Я действительно считаю, что закупкой продуктов и готовкой в семье должен заниматься мужчина.

На сколько человек готовить — мне неважно, сколько будет гостей — все окажутся сыты. Если дома есть продукты, конечно. Не всегда такое случается. Я же человек творческий. Если у меня момент, когда я пишу, например, сценарий, я перестаю отвечать на телефонные звонки, устраивать посиделки, ездить в гости, смотреть новинки в кино или театрах. В такие периоды мне не до продуктов, закупок и рецептов. Дома может не оказаться никаких запасов. Я о них могу просто забыть.

— Применяете ли Вы дома рецепты из своих книг и видеорубрики?

— Конечно. Почему я их записывал, когда пускался в паломничество по монастырям или по святым местам? Потому что мне хотелось это есть, хотелось, чтобы у меня тоже это было на столе. Я не записывал из стремления собрать много рецептов. Я делал это ради прикладной цели воспроизвести все самому.

В монастырях озвученный мной тезис, что постная еда — самая вкусная, отработан на практике годами. Повар должен приготовить быстро, вкусно, на большое количество людей, в которое входят и братия, и послушники, и гости монастыря. Не всегда есть возможность ставить на стол разносолы и деликатесы. Но у монастырских поваров в запасе наработки, минимальный список необходимых продуктов, имеющихся в наличии всегда, которые спасут, если тебе позвонили и сказали: «Едут двадцать человек, и будь добр накормить, у них всего полчаса». И монастырский повар сумеет накормить и двадцать, и сорок, и сто гостей, постучавшихся в двери даже внезапно.

— Как Вам пришла идея превратить сборник монастырских рецептов в цикл видеопрограмм, проект «Ангела за трапезой»?

— Продюсер Дмитрий Менделеев прочитал в одной социальной сети о том, как я выкручивался из непростой ситуации, когда ко мне неожиданно приехали очередные гости — священники, настоятель монастыря и его братия, а я должен был их накормить. И, узнав о моей коллекции рецептов, Дмитрий предложил сделать ее темой видеопроекта.

Я всегда подчеркиваю, что я не повар, а журналист. Я не умею подбрасывать блины в воздух и ловить их сковородкой. Но у меня есть в потребность воспроизвести увиденное. Я хочу, чтобы у меня дома в холодильнике был хумус, который я первый раз попробовал в Иерусалиме на Святой земле, как раз в Великий пост. Сейчас в супермаркетах хумус есть. Но поступил в продажу он всего несколько лет назад. А до этого нужно было выкручиваться самому. И я научился делать

хумус.

Я научился делать фалафели. Это древнейшее из блюд, которое начал готовить человек. И, конечно, когда ты его пробуешь, в тебе что-то такое просыпается, от предков. Ничто не сравнится с фалафелями, приготовленными в Старом городе Иерусалима на свежем воздухе. Но когда тебе очень хочется, и в городской квартире фалафели тоже будут замечательными.

— Проект «Ангела за трапезой» уже больше года существует на канале «Неофит». Поступают отзывы, замечания? Возможно, у кого-то не получилось приготовить по представленному рецепту?

— Конечно, критика тоже бывает. Допустим, в фалафели нужно добавить три ложки специй зиры, по иерусалимскому рецепту — это правильный объем. Люди пишут, что добавили столько, сколько я посоветовал, и есть это не смогли. В этом случае я отвечал, что в адаптированное блюдо, которое готовят в Америке, в Англии, в Европе, конечно, столько зиры не добавляют. А в оригинальных рецептах, которые я привез из Палестины, присутствует именно такой объем.

Были и отзывы с благодарностями. Люди узнали, что, допустим, тхинную пасту можно готовить самому и использовать вместо майонеза. Покупной майонез — вредный, наполненный химикатами продукт. А тхинная паста его заменяет, используется там же, где майонез. Но она натуральная: кунжутное семя, перемолотое с оливковым маслом. И я знаю людей, который теперь перешли на тхинную пасту.

— Трудоемко ли ее изготовление?

— Ничего трудоемкого я не готовлю никогда. В блендер высыпается кунжутное семя, немножко лимонного сока и оливковое масло. И за полминуты все готово. Другой вопрос, что нужен мощный блендер, недешевый.

Я все стараюсь готовить на аппаратах. Столько готовил руками, что сейчас хочется облегчить себе жизнь. У меня есть вещи, которые никто не покупает. Допустим, яйцеварка. Я хочу нажать кнопку, чтобы яйца сварились.

— Важно ли пребывать в особом состоянии духа при приготовлении постного блюда?

— Во время паломничества в Иерусалим, будучи в Горненском монастыре, я попросил настоятельницу этой обители матушку Георгию рассказать, как она готовила, когда в самое голодное послевоенное время была монахиней Пюхтицкого монастыря и исполняла там послушание повара. Готовить было не из чего. И она рассказывала: «Налью воды, и брошу в воду что есть — одну картошечку, одну морковку, еще что-нибудь. Бедно жили в обители в то время, особенно, когда зимой кончались все припасы. И крестишь эту воду, и крестишь. И все говоришь: "Господи, благослови и помоги", все повторяешь, а сестры потом едят и нахваливают». И говорят: "Как же ты все вкусно готовишь! У нас ни у кого так не получается!"» Поэтому, конечно, без молитвы постная еда не превратится в трапезу. Блюдо не станет вкусным. Молитва должна присутствовать во время трапезы всегда, но в пост нужно уделять ей особое внимание.

— Важна ли красота подачи блюд?

— Я не умею заниматься красивой подачей блюд. У меня другой принцип. Я считаю, что надо все приготовленное выставить на стол. И гости сами возьмут, что захотят. А что не захотят — вежливо не возьмут. Вот и сформируют свой рисунок сами на своей тарелке. Этому я тоже научился в монастырях, где стоят кастрюли с супом, графин с компотом, миска с салатом, миска с десертом каким-нибудь, сладостями, миска с ягодами. И каждый человек берет, что хочет. Никто не смотрит, кто взял больше, кто меньше.



— Если постная еда — в удовольствие, нет ли в этом парадокса?

— В трудах святых отцов об удовольствии от еды не сказано. Когда я путешествовал по Египту, посещал Синай, монастырь святой Екатерины, пещеры, где жили отшельники-монахи, я всегда думал, что еды-то у них как таковой и не было. Были финики, иногда испорченные, и вода. Даже не в пост. И они получали от этой еды радость. Особенно, когда получали возможность угостить своими скудными продуктами уставшего путника. Но они не сразу к пришли к тому, что трапеза может быть вот такой, что больше человеку ничего не надо. К паре фиников и стакану воды в день они прошли большой путь. Мы не знаем, куда придем на склоне лет! Но пока мы не стали вот такими отшельниками, мне кажется, мы можем воспринимать пост как событие для души, радость которого можно подкрепить едой. Возможно те рецепты, из которых состоит моя коллекция, вполне обычные, просто они важны для меня из-за того, что я их увидел в сокровенных местах. И будет правильным сказать, что от блюд, которые я готовлю по этим рецептам, я получаю не удовольствие, а радость.

— Задумываетесь ли Вы о таких аспектах, как баланс белков, жиров, углеводов в Ваших блюдах?

— Стараюсь не употреблять ничего, что содержит красители и химикаты.

У меня есть знакомая. Она главный редактор очень авторитетного журнала. Серьезно следит за собой, может позволить себе поездку на лечение за границу, пробует там новые диеты. Возвращается всегда помолодевшей и энергичной.

Я стал ее расспрашивать о последнем эксперименте по оздоровлению организма, и она поделилась своей новой диетой. Когда она ее описывала, я понял, что эта диета полностью совпадала с уставом Великого поста. Ей не давали растительное масло по средам и пятницам, и она не ела ни мяса, ни рыбы, ни яиц, ни молочных продуктов в течение тех недель, которые провела в лечебнице. Заплатила она за это немалые деньги, вернулась действительно помолодевшей. Она считала, что это супер-революционная методика, раз люди на глазах преобразуются. А я понял, что это рецепт, который доступен каждому из нас. И называется «православный пост».

Конечно, пост несет какой-то смысл, связанный со здоровьем человека, с облегчением нагрузки на организм. Организм должен начать чувствовать себя легче. Звоню я накануне поста батюшке и говорю, «сейчас же Масленица, ты хорошо погуляешь, наверно». А он отвечает: «Может быть, хорошо погуляю. А как потом, хорошо погуляв, поклоны бить?» Организм должен быть легкий и приспособленный, хотя бы для того, чтобы поклоны бить. Не говоря уже о том, чтобы двигаться вперед, чего-то достичь. Человек должен за этим следить. И пост помогает.

— Я знаю, что для приготовления пищи Вы используете особую воду.

— Да. Это не та вода, которая из-под крана, раз — и выпил кружку с хлоркой. Нет. Это облагороженная вода, настоящая на шунгите, на кремнии, которая неделю выстаивается в специальных баках.

А до этого я долгое время готовил талую воду. Сначала вода кипятится до белого ключа, до 90 градусов, когда поднимаются мелкие струйки, но она еще не бурлит. Потом ее резко остужают. Потом ставят в холодильник. Она замерзает. После — оттаивает. Та вода, которая оттаивает, и является целебной. Актриса Татьяна Конюхова говорила, что на талой воде пришла в себя после тяжелой болезни и готова всем кричать: «Люди! Пейте талую воду. Вы избавитесь от многих заболеваний». Поэтому Карловы Вары можно устроить дома. Я так считаю.

— Вода и хлеб — два базовых продукта. Каким, в Вашем представлении, должен быть правильный хлеб?

— Однажды в путешествии в Николо-Шартомский монастырь под Иваново я встретился с людьми, которые готовят бездрожжевой хлеб на хмелевой закваске. Когда эти люди постучались в монастырские двери, они убедили настоятеля, что этот бездрожжевой хлеб может сделать человека здоровым. И настоятель согласился попробовать. Буквально через три года употребления такого хлеба и монахи, и дети из монастырского приюта перестали болеть традиционными зимними простудными заболеваниями. Физически стали крепче и здоровее. Это очень заметно.

Но готовить этот бездрожжевой хлеб было сложно. Нужна закваска. Для закваски нужно собирать хмель, знать, как правильно — хмель залить кипятком или в кипяток забросить хмель. Это все имело значение. А потом переживаешь: закваска поднимет тесто или не поднимет! Как хорошо, что в последнее время в магазинах появилось такое количество бездрожжевого хлеба, бездрожжевых лепешек разного вида, что можно только порадоваться.

Я вообще считаю, что сейчас самое благоприятное время для поста. У человека никогда не было возможности вот так хорошо и бесппроблемно поститься. Никогда в магазинах не было такого изобилия овощей и фруктов, как сейчас. Можно купить груши, бананы, тыкву, кабачки и за весь пост ни разу не обратиться к картошке или макаронам. Появилось много разных необычных круп, забытых рецептов.

Иногда люди говорят, что все перечисленное дорого, но забывают, что при этом они не едят мясо и рыбу, не пьют вино, водку, другие дорогостоящие напитки. Не ходят, может быть, в рестораны. И то, что вы заплатите за кабачки, десятки раз уже компенсировано отказом от покупки яиц, белковых продуктов.

Когда ко мне приезжали друзья из Македонии, Сербии, Грузии — тех краев, где постится не часть населения, а сразу вся страна. В Москве они страдали. Спрашивали: «А где у вас постный сыр? А где у вас постная сметана? Где постный шоколад, постное молоко? Где у вас эти продукты?» И действительно этих продуктов не было.

Сейчас я пришел в магазин — пожалуйста, постный соус, постный сыр появился, постные десерты, постный майонез. Все, что ты хочешь, можно купить. Это не в каждом магазине продается. Но, извините, сколько потребителей на постную продукцию, столько продукции и есть. У нас люди мало постятся. Был бы спрос, тогда будет и предложение.

Есть еще вот такая опасность. Производители часто считают, что если нет мяса, это уже постный продукт. А в составе — сливки сухие, яйцо, яичный порошок. У меня были такие досадные моменты, когда я даже угощал постящихся людей, и потом мы видели, что в «постном продукте» присутствует, допустим, шпик, который значится на упаковке маленькими буквами самым последним. Шпик — это же сало. Так и в ресторанах многие шеф-повара допускают именно эту ошибку. Они считают, что если мясо и рыба не присутствуют, то блюдо постное. А яйца, сливки, сыр можно добавить. У нас очень низкая культура в этом плане, но она, конечно, повышается.

— Часто в ресторанах поварами работают азиаты, мусульмане. У них ведь тоже существуют свои ограничения в питании.

— Сейчас в Москву приехало много мусульман. Они не едят свинину. А вся мясная продукция, в основном, у нас из свинины. И им надо как-то изворачиваться. У них же небольшие зарплаты, они часто работают на низших должностях. И еще должны найти, что поесть без содержания свинины. Производители не понимают этот момент и могут написать «сосиски телячьи», а в составе продукта будет телятина плюс свинина. Таких ловушек много, и касаются они не только православных или мусульман, а вообще людей, которые хотят питаться по-своему. У нас выработан пищевой стандарт, традиция, стереотип. Если ты хочешь иначе — появляются сложности. Но они преодолимы.

— Такие институты, как кашрут, халяль, в общем-то, более строгие, чем наш православный пост.

— Мы не должны соревноваться, у кого больше ограничений. Мы должны иметь возможность поститься, как нам благословили. А это бывает непросто. Что делать тем, кто во время поста не употребляет растительного масла? Этот человек придет в столовую или кафе с постными блюдами, и мы точно знаем, что он не найдет там ничего без добавления масла. Другой пример: закончился Великий пост, и большинство постных продуктов производители изымут из продажи.

А ведь в календаре православного человека больше двухсот постных дней в году. И что ему делать? Как быть в другие посты и постные дни?

— **За последние десятилетия среди Ваших знакомых увеличилось число постящихся?**

— Мне сложно ответить на этот вопрос, потому что, ввиду специфики работы, вокруг меня последние годы много молодежи. Конечно, у 20—30-летних ограничения любого рода не так распространены. Тем более, среди женщин. Сейчас просто бум рождаемости. Беременные или кормящие, конечно же, не постятся. Поэтому мне трудно сказать.

Но я вижу многих людей, которые стараются примкнуть к постящимся. Вот насколько у них это получается — я не спрашиваю. Это не мое дело и даже не дело священника. Каждый из нас сам решает, в чем себя ограничивать. Я, допустим, во время поста почти не пишу в социальных сетях и мало захожу туда. Это мой пост. Мой пост, который распространяется на увеселения, на рестораны, на премьеры, на показы кинофильмов для прессы. Я все это в течение поста пропускаю. Хотя прекрасно понимаю, что в мае многие театры начнут закрываться, и я не смогу посмотреть те постановки, на которые меня звали очень авторитетные режиссеры, актеры. И мне не просто хотелось, я как журналист был должен их увидеть, потому что это сфера моей деятельности. Но сейчас я решил для себя так.

— **Даже Великим постом в определенные дни разрешается вино. Насколько, по-Вашему, совместимы пост и употребление алкоголя?**

— Я же не священник. Мне трудно отвечать на такой вопрос. Для себя я решил, что мне алкоголь во время поста не нужен. И всякие обходные пути к вину тоже не нужны. Может быть, в Благовещение, в Вербное воскресенье я могу примкнуть к тем людям, которые выпивают в эти дни вино. А могу и не примкнуть. Я считаю, что для православного человека все прописано. Вот время, когда можно разбрасывать камни. Вот время, когда нужно собирать камни. Одно послабление ведет за собой другое, и это превращается уже в игру с лазейками: тут не заметят, здесь ничего страшного. Мы же иронизируем над убеждениями других конфессий, которые в течение дня не едят, а когда темно, позволяют себе поесть и попить. Может быть, наши послабления, которые мы сами себе разрешаем, предмет иронии над нами представителей других конфессий?

— **Соблюдаете ли Вы пост в поездках? Ведь местная кухня — важный аспект знакомства со страной.**

— Искушений во время поездки всегда много. Но понимаю, что во времена, когда для путешественников установили послабления, вокруг не было магазинов, люди подолгу шли лесами, полями, деревнями. И ели то, что им предложат по пути. Сейчас в самолетах можно заказывать вегетарианскую еду. В ресторанах есть постное меню. Конечно же, я иногда себе разрешал какие-то вещи во время дороги. Но, если говорить честно, никогда не было такой проблемы, что я вот сейчас останусь голодным из-за того, что я пощусь. Нет, всегда это была очень вкусная альтернатива мясу, яйцам и рыбе.

Однажды я находился в поездке по святым местам Палестины во время Великого поста. Один из священников в составе нашей группы благословил поесть бараньи ребрышки, которые нам должны были подать в ресторане. Там не было постного меню. Более того, о постном меню там

никто не слышал. Конечно, я хотел поесть, тем более, обед был в Вифлееме. В Вифлееме поесть бараньи ребрышки с хумусом, со всяким закусками, в приятной компании — это же мечта. Я очень хотел. Прямо до слез. Но удержал себя. И ел вот эти хумусы, лепешки, салаты. И встал совершенно сытым и счастливым человеком, потому что я и свои искушения поборо, и в тоже время мне было очень вкусно. Это та еда, которую я люблю. Хотя до сих пор я помню те ребрышки, от которых тогда героически отказался.

Я много езжу по кинофестивалям. Как правило, они проходят во время поста. А фестиваль — это же много общения, много случайной еды: пошли сюда, давай посидим здесь. И я помню, как ходили такие вот отговорки. И вот один известнейший режиссер громогласно провозгласил, что в пост делаются послабления путешествующим, беременным и больным. И тут же сделал вывод: «Я все время в дороге. Я беременный идеями. Я больной на всю голову. Поэтому я могу себе позволить не поститься!» И полфестиваля, глядя на классика нашего кино, тоже позволили себе все эти послабления.

Отговорки найдутся всегда. Но радости от них — никакой.

— Возможно ли соблюдать пост, если человек вынужден питаться в кафе и ресторанах по роду деятельности?

— Сейчас же многие ходят на бизнес-ланчи, потому что где еще поесть. Есть дивные рестораны, где можно действительно недорого поесть во время бизнес-ланча постную еду. Но когда я прихожу на работу, как правило беру с собой пищевой контейнер из дома. Еду для обеда на работе можно приготовить за 20 минут. Поставить яблоки запекаться. Залить кипятком гречку. Бросить туда специи. Потом, когда яблоки испекутся, положить печеное яблоко в контейнер поверх гречки, закрыть крышечкой. И когда вы откроете это на работе — будет питательная вкусная еда. И мне кажется, в этот момент вам позавидуют все коллеги. И поверьте мне, многие мегазвезды телевидения приходят на работу с контейнерами из дома. Но не только из-за поста, а из-за того, что нет возможности тратить время на кафе и рестораны. Им просто некогда.

— По Вашему мнению, где в Москве можно найти самые вкусные постные бизнес-ланчи?

— У нас такое количество ресторанов, что можно выбирать на любой вкус. Почти в каждом есть постное меню. В последнее время появилось много кафе с вьетнамской и китайской едой, которую я очень люблю. Азиатская кухня сейчас и актуальная, и питательная, и соответствует потребностям постящегося человека. Стоимость обеда — примерно 250—350 рублей. В случае необходимости работающий в столице человек может себе это позволить.

Вообще-то я могу есть все, что угодно. Но заметил, что мои вкусы изменились в последнее время. Я перестал есть свинину. Может быть, если только где-то на празднике меня угостят свининой, приготовленной на открытом воздухе. Но вообще я не помню, когда я покупал свинину или колбасу и сосиски — всякие продукты переработки. Предпочитаю рыбу, морепродукты. Научился находить в магазинах рыбу приемлемого качества за приемлемые деньги, а это тоже искусство, иногда более тонкое, чем кулинарное. Но если есть только вегетарианская еда, я не буду с грустными глазами думать о том, где бы мне еще мяса перехватить или рыбину в ближайшее время в другом месте. Я останусь довольным. Эта еда бывает головокружительной, дивной, вкусной, сытной, питательной и, в то же время, легкой.

— Вы бывали в Иерусалиме, на Афоне, на Соловках, на Валааме. Где поститься легче?

— Конечно же, на первом месте будет Иерусалим. Просто там нужно знать, чего ты хочешь. На каждом углу, особенно в арабских кварталах, продают хумус и фалафели, горячие лепешки с салатами, которые напоминают наши. Соленые огурчики, квашеную капусту, помидорчики, все это с оливковым маслом, которое готовится там же — не из бутылок или рафинированное, а местное. Очень вкусная чечевичная похлебка, ее можно попросить в любом кафе — как правило, в арабском.

Причем в Иерусалиме существует шабат, когда закрыт весь город. Но в арабских районах магазины, кафе и ресторанчики продолжают работать. Пообедать можно, по нашим меркам, недорого и встать из-за стола сытым и счастливым человеком. Даже если очень устал, ты успеваешь там отдохнуть. А главное, такой обед можно заказать, получить и съесть достаточно быстро. Это важно! Когда находишься в паломничестве, на еду мало времени. У тебя весь твой график расписан — куда надо прибежать, что посмотреть, в какой церемонии принять участие! Надо успеть на автобус, уехать в место паломничества, вернуться, исповедаться, причаститься. Тебе некогда спать, есть. И вот эти арабские кафе, конечно, очень выручают.

А одно из самых тяжелых впечатлений от паломничества с гастрономической точки зрения осталось от Афона. Мы путешествовали именно в Великий пост, и было очень холодно. В каждом монастыре, куда мы приходили (там ежедневно посещаешь новый монастырь), было одно и то же меню. Холодная трапезная. В ней стоит кислый суп из капусты. И подают к этим щам отдельно тушенную, опять же, кислую капусту, оливки, лимоны. Может быть картошка, а может и не быть. И хлеб или лепешка. И это в каждый обители. Столько кислой капусты я до этого ел только в армии. Но ты же путешествуешь, тебе питаться нужно, а питание вот такое. И, конечно, идти на трапезу уже не хотелось. И не идти ты не мог, потому что силы нужны. Когда я был на Афоне в другое время года, питание здорово отличалось. Появлялись на столе и вино, и рыба, и всякие удивительные салаты. А в пост нашу группу паломников выручили на русском скиту, где нас угостили постными котлетками из кальмаров, медом, халвой, бочковыми грибочками, солеными огурчиками, орешками, сухариками из черного хлеба. Жизнь сразу заиграла новыми красками. Паломнику же много не нужно!

— Что Вам запомнилось при посещении наших обителей, в России?

— Я же ездил как журналист. Были поездки, когда я питался отдельно от традиционных паломников. И там повар старался нам угодить. Нас благословили есть во время поста креветки, кальмары и прочие деликатесы. Конечно, это не обычный пост, это пост с соблазнами — с морепродуктами, сытный и довольно дорогой, если за это начать платить из собственного кошелька. Но мне больше нравилось питаться с братией. Мне по душе атмосфера братской трапезной с чтением молитвы, колокольчиком по окончании обеда или ужина, почтительной тишиной. И все там кажется таким вкусным! Ведь каждое блюдо готовится с любовью! Как для родных!

А была поездка, которая особенно запомнилась! Это Когалымское подворье Пюхтицкого монастыря. Холод. На Когалыме все очень дорого. Апельсины стоили, я помню, около 200 рублей за килограмм, а это было 10 лет назад, когда им в Москве 50 рублей была красная цена. И я стал спрашивать настоятельницу этого монастыря матушку Ксению, какие постные блюда особенно нравятся сестрам, могут утешить их во время Великого поста. И она говорит, так, призадумавшись немножко: «Вот у нас сестры любят суп из цукини, кабачков цукини».

В Москве тогда еще цукини не продавались, как сейчас — в каждом супермаркете. Цукини,

по моим представлениям, был продукт, который должен появляться летом. И она говорит: «Я вам приготовлю». И приготовила действительно изумительный суп из цукини. Потом нас угостили постным мороженым. Тоже невероятно вкусным. Но этот рецепт я даже не стал записывать. Он сложный. Готовилось это мороженое несколько дней.

А вот, что я запомнил на многие годы — это салат из авокадо. Представляете, на Когалыме авокадо. И они еще из него готовят салат. Очищается авокадо от кожуры и косточки и мелко нарезается или на терке измельчается. В мякоть добавляется чесночок и несколько капель сока лимона. Поджаривается хлеб. И получается такой бутерброд с жареным хлебом и этим салатом из авокадо. Очень вкусно. Я этот салат до сих пор часто готовлю., угощаю гостей. не было ни одного человека, чтобы этот салат не понравился. Но когда трапеза проходит на Когалыме, где все в снегах, где нельзя на минутку выскочить, чтобы тебя мороз не успел схватить — и там из авокадо делают вкусности... И еще они косточки от авокадо не выбрасывают, а сажают в горшки вместо цветов. И везде растут авокадо! Сказка!

— Почему для сотрудничества в рамках проекта «Ангела за трапезой» был выбран Данилов монастырь?

— Не я выбрал Данилов монастырь для своих проектов. Просто Данилов монастырь первым откликнулся на мое предложение.

Одно время в проекте я показывал рецепты, которые собирал во время своих журналистских командировок или в паломничествах по святым местам. Но потом понял, что я же не профессионал: могу допускать ошибки при готовке. Для домашней кухни это подойдет, а публичный рецепт — большая ответственность.

Я решил, что пора менять содержание проекта «Ангела за трапезой»: готовить не самому, а с шеф-поварами разных монастырей. И вот Данилов монастырь был первым. Я благодарен шеф-повару этой обители Олегу Ольхову. Он выбрал самые оптимальные блюда. Их легко готовить, они требуют мало времени, и они недорогие. И при этом каждый рецепт — маленькое открытие. Но сейчас на очереди несколько других известных обителей, которые поделятся своими любимыми рецептами. Просто нужно следить за обновлениями проекта. Я думаю, что, начиная с Пасхи, мы знатно порадует изысканные вкусы подписчиков нашего канала Neofit.tv. Кстати, в прошлую Пасху я уехал На Святую Землю для того, чтобы снять документальный фильм «Русская Пасха в Иерусалиме». Его покажут в эти Пасхальные праздники на телеканале «Культура» и 30 апреля, и 1 мая. В процессе съемок мы обошли много монастырей, и, конечно, я опять спрашивал там о кулинарных традициях.

В монастыре Марии Магдалины, который находится у подножия Елеонской горы, мне показали старинные рецепты, переписанные сестрами от руки: с ятями, по старой орфографии — как готовить пасху, куличи. Монастырь Марии Магдалины появился в XIX веке. И я думаю, что в пасхальных выпусках интернет-цикла «Ангела за трапезой» я эти рецепты продемонстрирую. На своей странице в «Фейсбуке» точно уже в чистый четверг выложу, чтобы люди успели дома приготовить пасху так, как это было принято в позапрошлом столетии.

— Какой будет Ваша новая книга рецептов?

— Моя первая книга «Ухожу в монастырь» рассказывает о том, как я, путешествуя по святым местам, посещая Иерусалим, Иорданию, Афон, Синай, Валаам, Соловки, Великорецкий крестный ход, серьезно изменился в духовном плане. В этой книге сначала были объединены мои

впечатления и записанные рецепты. Но в процессе работы я понял, что это не сочетается. И решил, что рецепты надо издавать отдельно. Надо сказать, что это серьезная коллекция, о которой пора поговорить с издательством Сретенского монастыря. Возможно мы можем придумать издание, которое объединит текст и видеосикл, который я публикую в интернете.

— Что бы Вы посоветовали тем, кто чувствует в себе желание начать поститься, но живет в большой семье среди не постящихся?

— Самое первое: нельзя к посту относиться как к наказанию. Пост — это не когда тебя поставили коленями на горюх в угол, и ты должен стоять, сколько тебе скажут. Пост — это радость, которую ты обязательно ощутишь. И нельзя откладывать до следующего Великого поста. Вот сейчас этот пост закончится Страстной неделей. В Страстную неделю не надо есть мясо, не надо искать оправданий. Не надо есть рыбу. И в пятницу, может быть, лучше и поголодать.

Потому что, если ты не ограничишь себя ни в чем, то, когда наступит Пасха, праздничная еда для тебя будет невкусной. Господу ведь все равно, на самом деле, постился ты или не постился. Это твое решение, твой выбор. Он примет в Пасху — и об этом говорится нам во время службы — и постящихся, и не постящихся. Все должны быть радостны, и все должны сидеть за одним столом. Но если ты не проявил никакого усилия, то упустишь что-то очень важное.

Я часто спрашиваю людей: «А чего вы хотите, когда поститесь?». И мне люди говорят. Кто-то хочет вареное яичко. Кто-то хочет творожок. Кто-то хочет стакан молока. Вот у меня сейчас даже нет таких продуктов. Раньше были. Я хотел сырок глазированный в шоколаде. Сейчас — нет, потому что я сейчас понял, что и так вкусно у меня все на столе. Но теперь я мечтаю не о конкретных продуктах, а о том, как приду в Пасхальную ночь со службы. Со мной будут мои самые близкие люди и самые дорогие друзья (а ведь в эту ночь все люди самые близкие и самые дорогие!). Мы сядем разговеться. И будем счастливы.

Что мне кажется несерьезным, так это «У меня все дома едят сосиски. Как же я буду поститься?» Вот в тот момент, когда вы будете поститься, не вы будете хотеть сосисок, которые едят члены вашей семьи, а они будут хотеть что-то сделать для Бога, для очищения души и тела. Окружающие начнут меняться. И как хорошо быть лидером в семье даже в таких вопросах!

Постная еда все-таки является видом твоей жертвы ради Бога. И еще раз, пост заключается не только в том, что ты чего-то не ешь. Он заключается в том, как ты поменял образ жизни, какие на себя наложил ограничения. У меня есть знакомые, которые решили в пост не врать — ради красного словца, ради какой-то ситуации. Ничего не придумывать и говорить правду. Есть знакомые, которые решили именно в пост начать не материться.

Есть знакомые, которые ушли, как и я, из социальных сетей.

Поэтому мы чем-то должны пожертвовать. Это малая жертва. Но даже принося такую малую жертву, получаешь ты в ответ очень много. Тем более что в малой жертве можно находить много радости. Как я сказал, постная еда — достаточно радостная, как мне теперь кажется. И времени у меня стало больше из-за того, что я не пишу в социальных сетях сейчас. И главное — у меня многие конфликты ушли из жизни, потому что ругаться и выяснять отношения в пост — это последнее дело. Теперь я ни с кем не ругаюсь, ничего не выясняю, сделал кучу проектов, которые ждали своего часа. Произошла заметная оптимизация жизни. Именно благодаря тому, что во время поста у меня появилось много дополнительного времени, я смог сделать то, что давно-

давно собирался.

Материал с сайта Rublev.com