



НАТАЛЬЯ БЕЛАЯ

# ЕШЬ ГОТОВЬ ЛЮБИ

Более 50 рецептов  
для здоровья  
и радости

@nataligram



Кулинарное открытие (Эксмо)

Наталья Белая

**Ешь, готовь, люби**

«ЭКСМО»

2020

УДК 641/642  
ББК 36.997

**Белая Н.**

Ешь, готовь, люби / Н. Белая — «Эксмо», 2020 — (Кулинарное открытие (Эксмо))

ISBN 978-5-04-109649-6

Книга Натальи Белой «Ешь, готовь, люби» — настоящий психотерапевтический трактат для любителей выпечки и сладкого. Ведь автор утверждает: для того чтобы быть в форме, не обязательно мучиться диетами и запретами. Для красоты и стройности нужно прежде всего любить себя, баловать и прислушиваться к организму, а не считать калории. В основе рецептов — принципы психологии питания: не делаем из еды культ, но подчиняем ее своим целям. Наталья берет всю модную повестку — чизкейк, тирамису, красный бархат, маффины, меренги, хачапури, зерновые булочки, грибной киш — и самым душевным образом адаптирует для любящих здоровое питание. Только простые манипуляции и натуральные ингредиенты: свежайшие сливки, творог и сыр, разные виды зерновой муки, ароматные ягоды, овощи, орехи, специи. Все, что предлагает приготовить в своей книге Наталья, делается быстро и получается очень вкусным. Ведь у любителей есть и готовить жизнь не исчерпывается кулинарными подвигами.

УДК 641/642  
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-109649-6

© Белая Н., 2020  
© Эксмо, 2020

## Содержание

Читателям	8
Советы для идеальной выпечки	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Наталья Белая

## Ешь, готовь, люби

© Наталья Белая, текст, фото, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*

*Книга посвящается моему сыну и родным сердцу людям.  
Спасибо, что поверили в меня и дали возможность раскрыться.*







## Читателям

Знаете, чего мне больше всего хочется? Даже не того, чтобы вы приготовили сладости по всем рецептам из этой книги, хотя, скорее всего, каждый придется вам по вкусу!

Я очень хочу, чтобы люди научились прислушиваться к себе и своим потребностям, нашли тот баланс и осознанность, которые и есть любовь к себе. Я не понаслышке знакома с диетами и запретами. Я знаю, каково это – считать каждую калорию, а если позволила себе съесть сладкое – ругать себя за слабовольность.

Но все можно изменить. Нужно только очень-очень этого захотеть. И первое, что следует сделать – снять запреты. Как бы это странно ни звучало, но запреты – источник больших проблем. Все ведь знают, что запретный плод сладок, а представьте себе, что запреты отменены. Тогда то, что казалось столь привлекательным, станет неинтересным.

Да, возможно, сперва вы на радостях пуститесь в пляс и наедитесь сладостей. Я кондитер и знаю, о чем говорю. Первый месяц я с таким удовольствием наедалась своими тортиками! Правда, потом я осознала главное. Представляете, если не съесть за раз торт, то он и завтра никуда не денется, да и на послезавтра останется. Оказывается, нужно совсем немного, чтобы чувствовать себя счастливой, по-настоящему насладиться вкусом пирожного с чашечкой ароматного кофе и получить удовольствие от процесса.

Вы замечали, что делаете, когда хотите себя чем-то порадовать? Готовите или покупаете уже готовые сладости? А когда грустно? Делаете то же самое... А знаете, почему это происходит? Потому что нас с детства приучили, что сладкое – это проявление любви. «Скушай конфетку, я тебя люблю!» – мы слышали это так часто, что слова врезались в наше подсознание. Вот и заедаем теперь конфетками и радости, и горе. А я хочу, чтобы вы не заедали. Чтобы вы оставались стройными. Чтобы вы с удовольствием готовили и ели все самое вкусное, ведь на самом деле вредно сладкое в магазине из дешевого сырья и большое количество сладостей. Но ведь набрать лишние килограммы можно и на гречке.

Я хочу, чтобы вы полюбили себя по-настоящему сильно, чтобы наслаждались каждым моментом, чтобы чашечка кофе и домашняя выпечка приносили истинное удовольствие, чтобы встречи с друзьями не заканчивались. Вот тогда вы прочувствуете истинный кайф от еды, от общения и просто от происходящего вокруг!

*Ваша Наталья  
@nataligram*

Я с детства любила готовить, особенно печь разные тортики и булочки, могла часами стоять у духовки в ожидании, когда же прозвучит звуковой сигнал и можно будет отведать все с пылу с жару. Увы, моя любовь к выпечке росла вместе с лишними килограммами. Но я расскажу вам историю о том, почему я не только не перестала готовить и есть любимые лакомства, но и остаюсь стройной.

Долгие годы я просто не могла жить без сладкого, каждый день находила повод лакомиться. Встало солнышко – тоже повод. Увы, не только в счастливые моменты я наедалась от души: частенько заедала переживания, расстройства, недовольство собой. Но мир ЗОЖ открылся и мне. Я начала следить за питанием, считала калории, занималась в зале и – о чудо, стала худеть! Только рано радовалась: с запретом на сладкое и худобой пришло расстройство пищевого поведения, бесконечные срывы. Мне казалось, что этому нет ни конца ни края. Тогда я попыталась разобраться не с последствиями проблемы, а с причиной.

Я неслучайно назвала книгу «Ешь, готовь, люби». Она не только наполнена рецептами вкуснейших десертов, которые будут радовать вас изо дня в день. Это книга о любви к себе. Знаете, в чем секрет красивого тела и здоровой психики? Именно в любви к себе! Если по-



настоящему любишь и уважаешь себя, исчезает необходимость что-то запрещать, издеваться над собой. Парадоксально, но как только я убрала все ограничения, оставив лишь любовь, то перестала съедать торты целиком в один присест. Зато каждый день балую себя и семью разными лакомствами.

А история моя как профессионального кондитера началась в тот прекрасный день, когда я решила записаться на курсы шоколатье. Я влюбилась в кондитерское искусство и сметала с полок книги, которые были связаны с десертами. Я отслеживала приезды именитых кондитеров в Москву и посещала их мастер-классы. С каждым днем моя любовь к выпечке крепла.

Однажды я уволилась с должности главного бухгалтера и посвятила себя кулинарному искусству. И ни дня не пожалела! Мой блог в Инстаграме начал набирать популярность, ваше доверие крепло, а моя жажда знаний росла не по дням, а по часам. И вот благодаря вашей поддержке родилась эта замечательная книга. В ней я собрала ваши любимые рецепты тортов, тартов, печенья и всевозможных десертов и дополнила новыми. И это только начало. Будет ли продолжение? Решать вам!

Благодаря вашим отзывам я понимала, что на правильном пути, и все происходит не зря! Почувствуйте свою причастность!

«Ешь, готовь, люби» расскажет о том, что для похудения не обязательно мучиться из-за диет и запретов. Для красоты и стройности нужно любить, в меру баловать себя и обязательно прислушиваться к своему организму. Вы убедитесь, что каждая может стать феей на своей кухне и подарить близким частичку любви через сладости. Ведь домашние десерты, приготовленные с любовью, всегда бесценны.

## **Советы для идеальной выпечки**

Я с детства люблю готовить, особенно сладости. Всю жизнь я продолжала совершенствовать свои навыки у лучших кондитеров! От каждого узнавала что-то новое, дополняла своим видением и, конечно же, применяла на практике.

Вот несколько советов, которые вам точно пригодятся!

### **МАСЛО**

Если в рецепте указано сливочное масло, то непременно берем масло жирностью 82,5 %.

Сливочное масло имеет кристаллическую структуру, поэтому очень важно соблюдать советы по температуре добавления масла в рецептах! Если для песочного печенья необходимо масло комнатной температуры, то нужно заранее его подготовить.

Если указано, что масло должно быть комнатной температуры, ни в коем случае не пытайтесь его просто растопить, иначе вместо воздушной мягкой текстуры на выходе получите очень плотный бисквит.

### **СЛИВКИ**

Самые лучшие сливки для взбивания от 33–35 %! Не советую использовать растительные сливки и также домашние, жирность которых может превышать 40 %, иначе это скажется на консистенции и вкусе конечного продукта.

И еще один важный момент. Перед взбиванием сливки должны постоять в холодильнике минимум 12 часов!

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.