

Белая, Наталья.

Б43 Ешь, готовь, люби / Наталья Белая. — Москва : Эксмо, 2020. — 144 с. : ил. — (Кулинарное открытие).

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, мафины, 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

© **Наталья Белая, текст, фото, 2020**
© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

Белая Наталья
ЕШЬ, ГОТОВЬ, ЛЮБИ

Ответственный редактор *Анна Райдер*. Редактор *Светлана Галанинская*
Младший редактор *Вероника Горбунова*. Художественный редактор *Виктория Брагина*
Компьютерная верстка *Марина Панфилова*. Корректор *Марина Колесникова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Tayar bericisi: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz

Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Д. Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо» www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 17.02.2020. Формат 80x100/16.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,33.




Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

ХЛЕБ*СОЛЬ

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

   breadsalt.publisher

ISBN 978-5-04-109649-6



9 785041 096496 >



В электронном виде книга доступна на сайте
ЛитРес: www.litres.ru

ЛитРес:
ЭДИТОН АЗІОН



16+

СОДЕРЖАНИЕ

Читателям 6

Советы для идеальной выпечки. . . . 8

СЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Торты, чизкейки, тарты

Шоколадный торт	15
Фисташковый торт	17
Торт из детства.	20
Клубничный чизкейк.	23
Вишневый тарт.	24
Чизкейк без выпечки.	27
Муравейник.	28
Красный бархат	31
Творожный тарт.	32
Японский хлопковый чизкейк	34
Панчо-лайт	37

Пироги, рулеты, запеканки

Венгерский ореховый пирог	40
Абрикосовый пирог	43
Вишневый пирог с шоколадом	44
Манник	47
Запеканка с миндальным штрейзелем	48
Яблочный пирог.	51
Сметанный пирог	52
Абрикосовый рулет	55
Банановый хлеб.	56
Шоколадный рулет.	59
Меренговый рулет	60
Шоколадный блинный рулет.	63

Пирожки, лукошки, лакомства

Ягодное лукошко.	67
Пирожки с вишней	68
Творожная галета	71
Бомбические мафины	72





Дрожжевая выпечка

Плюшки	77
Синнабоны	78
Ванильные ватрушки	81
Пончики	82

Печенья и десерты

Датское печенье	87
«Орешки» со сгущенкой	88
Шоколадно-ореховое печенье	91
Маковые рулетики	92
Творожные рогалики	95
Овсяное печенье	96
Молочные коржики	98
Полезные сушки	101

Десерты на раз-два-три

Панна-котта с малиновым соусом	104
Французский десерт	107
Мармелад	108
Апельсиновая панна-котта	111
Тирамису в стаканчиках	112

НЕСЛАДКАЯ ВЫПЕЧКА

Пироги, киши, запеканки

Курник	117
Киш с грибами	119
Сырное суфле	120

Закуски вместо хлеба

Полезные булочки	125
Фокачча	126
Мини-киши	129
Сырные лепешки	130
Хачапури по-аджарски	133
Хачапури-лайт	134
Кутабы с мясом	137
Бейгл	138
Пита	141

Заключение	142
-------------------------	------------

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 тортами! 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, расстройств, 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 шоколате. 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!

МУКА

Мука бывает трех видов: слабая, средняя и сильная.

Сила муки выражается в проценте содержания в ней белка. Чем больше сила муки, тем выше доля содержания белка, который отвечает за развитие глютена. Глютен дает вязкость и тягучесть. Поэтому использование безглютеновой муки не всегда допустимо в выпечке — это может привести к тому, что вместо эластичного теста вы получите рассыпчатую массу.

Сильная мука, в которой содержится 13–14% белка, подходит для заварного теста. Для остальной выпечки отлично подойдет мука со средним содержанием белка.

Также очень важно найти именно своего производителя. Возможно, вам предстоит путь проб и ошибок. Порой приготовление по одному и тому же рецепту, но с использованием разной муки приводит к совершенно разным результатам.

ЯЙЦА

Яйца я использую категории С0 (самые крупные), для простого расчета: желток весит 20 г, белок 35–40 г.

Яйца для меренги используем охлажденные, в остальных случаях — комнатной температуры.

САХАР

В качестве подсластителя я использую разный сахар — тростниковый, кокосовый, обычный, тримоллин, глюкозу. Все эти сахара натуральные.

Для меренги используйте исключительно обычный белый сахар, иначе не получится необходимая консистенция. Выбирайте не очень крупные кристаллы, а средней величины.

ПЕКТИН

Продукт, получаемый в основном из овощей и фруктов, который служит для придания продукту консистенции желе. Существует множество видов пектина, но мы будем использовать только пектин NH (термообратимый, который при нагревании растворяется, а при остывании легко густеет), он придает максимально нежную текстуру блюду.

КРАХМАЛ

Выбирая между кукурузным и картофельным крахмалом, несомненно, отдайте предпочтение первому. Крахмал мы используем для загустения кремов, соусов, и именно с кукурузным крахмалом консистенция получается очень легкая и воздушная. Необходимо только запомнить, что если мы используем крахмал в качестве загустителя, то нужно проварить с ним начинку 2–3 минуты до загустения.

АГАР-АГАР

Растительный заменитель желатина, который тоже часто используют в приготовлении десертов, чтобы загустить начинку. Очень важный момент: агар-агар не растворяется в холодной воде! Чтобы начинка начала густеть, необходимо проварить пюре пару минут.

Советую использовать итальянский агар-агар, так как тот, который можно найти в ближайшем супермаркете, просто не сработает должным образом.

ШОКОЛАД

Используйте только качественный шоколад — кувертюр. Если в рецептуре есть четкое указание по содержанию какао-масла в процентах в шоколаде, то старайтесь не пренебрегать этим пунктом, так как текстура крема может измениться.

ВАНИЛЬНЫЙ ЭКСТРАКТ

Если вы до сих пор не использовали ванильный экстракт в десертах, а привыкли к ванильному сахару, то советую скорее заглянуть в магазин для кондитеров. Поверьте, результат вас порадует!

ТВОРОЖНЫЙ СЫР

Сейчас уже никого не удивишь творожным сыром, его можно найти практически в любом магазине! Он так и называется: творожный или сливочный сыр, но не путайте с маскарпоне. Это совершенно разные сыры, которые имеют разный вкус, и итог блюда тоже выходит разным.

БИСКВИТ

Существует множество вариантов приготовления бисквита: смешать все ингредиенты вместе; отдельно взбить белки и отдельно желтки; прогреть все на водяной бане и взбить яичную массу в густую пену. Какой бы способ вы ни использовали, советую завернуть бисквит в пищевую пленку сразу после приготовления и убрать ненадолго в морозильную камеру или холодильник, чтобы влага равномерно распределилась по бисквиту. Нарезать его можно с помощью специального ножа-пилы или обычного ножа. Нарезать лучше всего охлажденный бисквит!

КРАСИТЕЛИ

Если есть необходимость добавить красок в десерт, то советую использовать испанские порошковые красители, они самые качественные! Получается красивый натуральный цвет и не портится вкус. Для шоколада необходимо брать жирорастворимые красители.

ДРОЖЖИ

В рецептах я использовала сухие быстродействующие дрожжи. Если используете обычные живые, то берите из расчета 1 г сухих = 3 г живых.

Важный момент! Никогда не добавляйте дрожжи в горячую смесь: если температура будет превышать 45–50 °С, то они сразу погибнут, и ваша выпечка не поднимется! Поэтому всегда сначала готовят опару, чтобы проверить, подействовали дрожжи или нет.

ТЕСТО

Какое бы вы ни готовили тесто, обязательно давайте ему время отдохнуть! Тогда оно приобретет нужную текстуру, станет гладким, однородным.

Даже если вы просто готовите оладушки, дайте ему хотя бы 5 минут отдохнуть.

ЖЕЛАТИН

Если в рецепте указан желатин, то советую брать листовой желатин! Он дает более нежную текстуру, не резиновую, и не имеет своеобразного запаха.

Его необходимо замачивать в ледяной воде (количество не важно, он возьмет ровно то количество воды, которое нужно), потом отжать и добавить в блюдо.

Если же вы используете обычный желатин, то необходимо его залить водой в пропорции 1:6 (на 1 г желатина 6 мл воды).

РАЗРЫХЛИТЕЛЬ ИЛИ СОДА

Чтобы сделать выпечку более рыхлой и воздушной, мы часто используем в рецепте соду или разрыхлитель. При взаимодействии с температурой или химической реакцией высвобождается углекислый газ, который и дает возможность нашему тесту подняться.

В состав разрыхлителя входит сода и кислоты. Поэтому, если мы готовим блюдо, где нет кислой среды (без добавления кисломолочных продуктов и соков), то используем только разрыхлитель! Если же в рецепте есть кефир или йогурт, то мы можем использовать только соду.



Сладкая выпечка

ТОРТЫ, ЧИЗКЕЙКИ,
ТАРТЫ



Шоколадный торт

Приготовление

1. В миске перемешайте яйца, желтки и сахар, затем прогрейте на водяной бане до тех пор, пока сахар полностью не растворится.
2. Взбейте яичную смесь миксером до густой пышной массы.
3. Просейте все сухие ингредиенты и перемешайте лопаткой до однородности.
4. Духовку предварительно разогрейте до 180 °С и выпекайте 40 минут.
5. Когда бисквит приготовится, сразу заверните его в пищевую пленку и уберите в холодильник на ночь, чтобы влага равномерно распределилась по бисквиту.
6. Для крема подогрейте в сотейнике сливки до 80–85 °С и вылейте их на шоколад.
7. Пробейте погружным блендером до однородности, накройте пищевой пленкой и оставьте минимум на 6 часов в холодильнике. После взбейте миксером!
8. Бисквит разрежьте на три части. Собирайте торт с помощью разъемного кольца, чередуя бисквит и крем, часть крема оставить для покрытия.

Совет: Сбрызните бисквит теплой водой, так он будет еще сочнее без добавления каких-либо сиропов!

Ингредиенты

Для бисквита:

- 3 яйца
- 3 желтка
- 50 г пшеничной муки
- 30 г крахмала
- 30 г какао
- 150 г сахара
- щепотка соли

Для крема:

- 200 г темного шоколада
- 500 мл сливок 35%

