



Майя Голдобина

Кухня занятой женщины

Майя Голдобина

Кухня занятой женщины

«Автор»

2026

Голдобина М.

Кухня занятой женщины / М. Голдобина — «Автор», 2026

Книга о том, как организовать питание для себя и семьи, когда есть еще работа и увлечения. Без заморозок, вакуума и сложных рецептов. С пользой для вкусовых рецепторов и энергии от практикующего врача.

© Голдобина М., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Майя Голдобина

Кухня занятой женщины

Глава 1

Введение

С благодарностью к моей маме

И особенно ее лимонному пирогу

Я не люблю готовить. Наверное, это последнее, что рассчитываешь увидеть у автора кулинарной книги. Однако, это так. Тем не менее, найдется редкий день, обычно в отъезде, когда я не стою у плиты. Благодаря той самой начальной нелюбви, кулинария открылась мне с другой стороны. Как система, удивительно связывающая все народы и поколения. Как способ легально резать быстро и технично. Как красота сочетаний, чистоты линий и мелких штрихов. Как колдовство специй и тонких вкусов. Как способ позаботиться и передать любовь, поддерживая не только физическое тело, но и душу.

Готовить для себя, для семьи и друзей на ежедневной основе – совсем не то же самое, что время от времени по вдохновению подходить к кухне, чтобы приготовить нечто особенное. Чтобы не терять энтузиазма и вдохновения, требуются отдельные силы. В этой книге вы не найдете большого количества рецептов, хотя они, конечно, будут. Если вам хочется глубоко понять кулинарное мастерство, то позвольте порекомендовать книги Вильяма Похлебкина. Благодаря его трудам мне стала доступна системность кухонного искусства и знание о принципах приготовления разных блюд. Моя книга больше о другом. О том, как сделать ежедневную готовку легче и приятнее. Как найти в рутине искры радости и удовольствия. Как сделать некоторые процессы быстрыми и автоматическими. И как не выгорать на кухне, когда еда заканчивается примерно сразу.

Я врач, не профессиональный повар. Мама, которая кормит семью с двумя подростками. Основатель маленькой клиники здоровья и красоты кожи в Санкт-Петербурге. Я поделюсь с вами своими наблюдениями и наработками, которые собирала и продолжаю собирать. Будет много женского, не обойдемся без медицинского. Мне бы очень хотелось, чтобы книга стала вашей поддержкой, а кухня превратилась из тяжелой обязанности в источник силы для себя самой и всех домочадцев.

Приятного вам чтения!

Предупреждения

Я не профессиональный повар. Возможно, вы готовите значительно лучше и разнообразнее меня. Есть шанс, что написанное на страницах этой книги вам хорошо известно, и вы не найдете для себя ничего нового. Я не придерживаюсь никакой резко ограничивающей системы питания, поэтому здесь не будет отдельных блюд вегетарианского или кетоменю, или коктейля для детокса. Вместо этого будут некоторые сноски на необходимость корректировать рецепты при определенных заболеваниях или непереносимостях. Для меня еда – одна из живых субстанций нашего мира. Не даром рецепты передаются в семьях, а в разных регионах по-своему готовят одни и те же блюда. Мы узнаем своих, в том числе, по предпочтениям в еде. На здоровых отношениях с питанием можно выстроить качественные отношения с собственным телом. У меня был опыт здорового похудения на 16 кг за год, и поэтому в ряде рецептов есть вариации, как сделать их более или менее калорийными. При этом я не считаю себя гуру в

питании и написала эту книгу для таких же, как я. Занятых женщин, которые не хотят выбирать между кухней и карьерой. Для которых свежий пирог к вечернему чаю – совсем не проблема и не жертва. Кто воспринимает дом как место собственной силы и источник радости для всей семьи. Кто, возможно, потерял вдохновение в бесконечной рутине. Она для тех, кто готов танцевать на кухне и готовить в удовольствие. Лично для меня эта книга как откровение о самой себе. Новая грань, которая дополняет картинку. В этих строчках живет особый трепет и запах моей любимой шарлотки. Поэтому если вам хочется поспорить, сделайте это без меня. Давайте договоримся, что вы сразу правы? А всех остальных с удовольствием приглашаю присоединиться к моему кухонному путешествию.

Зачем мне готовить?

Готовая еда стала весьма доступной. Реклама убеждает нас, что место женщины больше не на кухне. И мужчины, кстати, тоже. Потому что есть рестораны, кафе, доставки и специальные люди на авито, которые приготовят борщ за вас. Можно пригласить к себе приходящего повара, чтобы готовил с учетом ваших потребностей. Можно заказывать коробочки специального рациона, которые привезут прямо на дом. Открыл, разогрел и готово. Можно не считать калории и не готовить самому. Многочисленные возможности накормить себя – наше спасение и проклятие. На мой взгляд, настоящая роскошь – это не питание в ресторане каждый день, а свежая домашняя еда. Которая приготовлена на вашей кухне под ваши вкусы, учитывает потребности вашего тела, его состояние, ваш образ жизни, возраст и нагрузки. Еда – не нечто статичное, потребности меняются постоянно. Простой пример: женщине в разные периоды цикла нужны разные продукты. Мужчинам, которые активно тренируются или работают интеллектуально, стоит учитывать это в своем рационе. Дети разного возраста имеют свои потребности. И все это как-то не укладывается в большинство концепций готовой еды. Для пищевой индустрии важны простота технологического процесса приготовления и сроки хранения. Вкус и сохранение полезных свойств еды вторичны. А нам для жизни они важнее. Здесь вступают в конфликты интересы бизнеса и вашего организма. И кто окажется сильнее? Вот аргументы в пользу готовой еды:

- экономлю время

- не надо придумывать рацион

- просто организовать питание себе и семье

- можно разнообразить меню за счет разных сервисов доставок

- остаются силы на другие важные сферы жизни

А вот аргументы против:

- большинство сервисов пользуется заморозкой и полуфабрикатами, исходные продукты проходят много этапов кулинарной обработки и в минимальной степени сохраняют полезные вещества

- для сохранности могут добавляться разрешенные консерванты

- привезенная еда часто готовится конвейерным методом, сложно говорить о приготовлении с душой

- много дополнительного пластикового мусора

- доставка может подвести и задержаться по объективным причинам

- и, наконец, это дорого.

Про последний факт скажу отдельно. Если мы говорим о доставке на одного человека, тогда, возможно, это не так бьет по кошельку. Но если речь о семье минимум из двоих человек, уже питание готовым оказывается значительно дороже. Вообще вопрос расходов на еду – один из самых интересных. Когда вы готовите дома, можете позволить себе комбинировать продукты из разных классов магазинов, варьировать меню в зависимости от сезонности и, соот-

ветственно, стоимости, и добавлять вкусовые нюансы для разнообразия. Например, многие крупы, овощи и фрукты хорошего качества вполне можно купить в бюджетных магазинах. Но если вам нужна свежая рыба на засолку, лучше сходить в дорогой универмаг или на рынок к проверенному продавцу: в этом случае качество продукта определяет все.

Допустим, вы согласны с идеей про домашнюю еду. Но как быть, если вы не любите готовить и совсем нет времени? Об этом поговорим в следующей главе.

Глава 2

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.