

Александр Жучков

Лепим радость:

ПОШАГОВОЕ РУКОВОДСТВО
ПО СОЛЁНУМУ ТЕСТУ



ПРОСТО
•
ПОНЯТНО
•
ВДОХНОВЛЯЮЩЕ



НАТУРАЛЬНЫЕ
ИНГРЕДИЕНТЫ



ПОДРОБНЫЕ
ШАГИ С ФОТО



ИДЕИ ДЛЯ ДЕТЕЙ
И ВЗРОСЛЫХ

ТВОРИТЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

Александр Жучков
Лепим радость: пошаговое
руководство по солёному тесту
Серия «Рукоделие,
творчество.», книга 23

*<https://litres.ru/73879913>
SelfPub; 2026*

Аннотация

«Лепим радость: пошаговое руководство по солёному тесту» — это не просто книга о творчестве, а тёплое путешествие в мир, где из обычного теста рождаются настоящие маленькие чудеса. Здесь всё объясняется легко и по-человечески: без сложных терминов, без страха ошибиться — только удовольствие от процесса и радость результата. Вы шаг за шагом научитесь создавать красивые фигурки, украшения и подарки своими руками, даже если раньше никогда не лепили. Эта книга поддерживает, вдохновляет и будто говорит с вами: «У тебя получится». Она подойдёт и взрослым, которые хотят отдохнуть душой, и родителям, ищущим живое и полезное занятие для детей. Внутри — понятные инструкции, наглядные примеры и атмосфера уюта, в которую хочется возвращаться снова и снова.

Откройте первую страницу — и почувствуйте, как творчество оживает в ваших руках.

Все иллюстрации созданы с помощью chatgpt

Александр Жучков

Лепим радость:

пошаговое руководство

по солёному тесту

Глава 1. С чего начинается радость

Иногда всё начинается не с вдохновения и не с уверенности. Иногда всё начинается с тишины. С кухни, где на столе лежит мука. С простой мысли, которая почти шёпотом звучит внутри: «А вдруг получится?»

Ты можешь сомневаться. Это нормально. Ты можешь думать, что у тебя нет таланта, что руки «не те», что красиво делают только другие. Почти каждый человек думает так в начале. И именно в этот момент происходит самое важное — ты всё равно решаешь попробовать. Не потому, что уверен. А потому что тебе почему-то хочется.

Солёное тесто — это не просто материал. Это очень честная вещь. Оно не требует от тебя быть идеальным. Оно не ждёт, что ты сразу сделаешь красиво. Оно принимает любые твои попытки — неровные, смешные, странные. И постепенно начинает отвечать тебе тем же — мягкостью, послушностью, неожиданной красотой.

Ты берёшь кусочек теста в руки. Он тёплый, чуть влажный, живой. Ты сжимаешь его — и вдруг ловишь себя на ощущении, что тебе спокойно. Как будто мир на секунду перестал спешить. Как будто никто никуда не гонит. Есть только ты, твои руки и этот маленький кусочек чего-то простого, из которого может получиться всё.

Вот с этого и начинается радость.

Не с результата. Не с идеальной фигурки. А с момента, когда ты позволяешь себе быть в процессе.

Ты делаешь первый шарик. Он получается неровным. Потом ещё один — уже лучше. Потом вдруг выходит форма, которая тебе нравится. И ты улыбаешься. Не потому, что получилось «как надо». А потому что получилось **у тебя**.

И это ощущение — очень настоящее.

В этой книге не будет строгих правил и давления. Здесь не будет ощущения, что ты обязан «научиться правильно». Здесь будет путь. Тёплый, живой, иногда неровный, но честный. Я буду рядом с тобой, не как учитель, а как человек, который уже проходил этот путь и знает: самое главное — не техника. Самое главное — не бросить в самом начале.

Потому что именно в начале хочется бросить чаще всего.

Когда тесто липнет к рукам. Когда форма не получается. Когда смотришь и думаешь: «Ну и что это вообще такое?» В такие моменты кажется, что проще закрыть книгу и сказать: «Это не моё».

Но правда в том, что это момент перехода. Если ты прохо-

дишь его — дальше становится легче. Руки начинают понимать. Движения становятся мягче. Внутри появляется спокойствие. И вдруг то, что казалось сложным, становится почти естественным.

Ты удивишься, как быстро это происходит.

Сначала ты просто повторяешь. Потом начинаешь чувствовать. А потом — создаёшь сам.

И это один из самых сильных моментов во всём процессе.

Потому что в какой-то момент ты смотришь на свою работу и понимаешь: «Я это сделал». Не по шаблону. Не потому, что кто-то заставил. А потому что захотел и попробовал.

И в этом есть что-то большее, чем просто лепка.

Это про доверие к себе.

Про разрешение ошибаться.

Про возможность делать что-то не ради оценки, а ради ощущения.

Лепка из солёного теста удивительна тем, что она возвращает тебя в состояние, которое многие забывают с возрастом. В детстве мы не думали, красиво ли получается. Мы просто делали. Мы пробовали. Мы радовались самому процессу.

Потом появляется страх: «А вдруг не так?»

Потом — сравнение: «У других лучше».

Потом — ожидание результата.

И радость постепенно уходит.

Но она никуда не исчезает. Она просто ждёт.

Ждёт момента, когда ты снова возьмёшь что-то в руки и позволишь себе делать без страха. Без оценки. Без спешки.

Эта книга — про возвращение к этому состоянию.

Мы начнём с самых простых вещей. С теста. С того, каким оно должно быть, как его сделать, как понять, что всё получилось правильно. Это база. Но не сухая инструкция, а понятный, живой процесс, в котором ты сразу начнёшь чувствовать.

Потом мы перейдём к формам. Шар, капля, жгут. Кажется, что это слишком просто. Но именно из этого складывается всё остальное. Это как буквы, из которых потом рождаются слова.

И очень скоро ты увидишь, как из этих простых форм начинают появляться фигурки. Сначала — самые простые. Потом — чуть сложнее. И с каждой новой работой будет расти не только навык, но и уверенность.

Ты начнёшь замечать детали. Чувствовать материал. Понимать, где нужно чуть сильнее нажать, а где — наоборот, отпустить.

И в какой-то момент поймаешь себя на том, что тебе просто хорошо.

Без причины.

Без цели.

Просто, потому что ты делаешь.

Попробуй прямо сейчас остановиться на секунду. Представь, что перед тобой лежит кусочек теста. Ты берёшь его в руки. Он мягкий. Податливый. Тёплый. Ты начинаешь его мять — медленно, спокойно. И вдруг замечаешь, что внутри становится тише.

Это и есть то самое состояние, ради которого всё начинается.

Не идеальная фигурка. Не похвала. Не результат.

А этот момент.

И если ты позволишь себе идти дальше, шаг за шагом, без спешки и давления, ты увидишь, как из этого маленького момента вырастает что-то большее. Уверенность. Удовольствие. И настоящая радость от того, что ты создаёшь своими руками.

Так что давай начнём.

Без ожиданий.

Без страха.

Просто попробуем.

Потому что иногда именно с этого и начинается что-то по-настоящему важное.



Глава 1. С чего начинается радость



Первое упражнение: знакомимся с тестом

Прежде чем создавать что-то сложное, важно почувствовать материал.
Это упражнение поможет тебе понять, какое тесто в руках и как оно слушается тебя.
Не спеши. Наслаждайся каждым движением.

1 Возьми кусочек теста



Отщипни небольшой кусочек и скатай его в шарик.

2 Сожми в ладошке



Слегка сожми шарик в ладони. Почувствуй его мягкость и тепло.

3 Покатай между ладонями



Покатай шарик круговыми движениями. Он станет гладким и ровным.

4 Сделай колбаску



Раскатай шарик движениями вперёд-назад, чтобы получилась колбаска.

5 Согни колбаску



Аккуратно согни её дугой. Тесто не должно трескаться. Если трескается — немного смочи руки и попробуй ещё раз.

6 Сделай лепёшку



Сплющи шарик пальцами или ладонью, чтобы получилась лепёшка.

7 Соедини всё вместе



Вот и всё! Ты сделал 4 базовые формы: шар, колбаска, дуга и лепёшка. Из них получится любая фигурка!



Тесто любит ласку и тепло твоих рук.



Запомним:

Не спеши — лучше медленно, но с удовольствием.



Ошибки — это часть пути. Пробуй, и всё получится!

Главное — не результат, а процесс!

Твое тесто не должно быть идеальным, чтобы создавать красоту. Просто работай в своё удовольствие. Ты уже молодец!



Глава 2. Тесто, которое чувствует тебя

Есть одна вещь, которую почти никто не говорит в самом начале, и из-за этого многие бросают слишком рано. Тесто — это не просто смесь муки, соли и воды. Оно как будто отвечает тебе. Не словами, не магией — а ощущениями. Тем, как оно ведёт себя в твоих руках.

Если ты спешишь — оно становится упрямым. Если нерв-

ничаешь — липнет, рвётся, не слушается. Если расслабляешься — вдруг становится мягким, податливым, почти идеальным. И в какой-то момент ты понимаешь: дело не только в рецепте. Дело в том, как ты с ним взаимодействуешь.

И это очень важный момент.

Потому что большинство ошибок здесь — не ошибки. Это просто этап знакомства.

Ты сейчас научишься не просто делать тесто. Ты научишься его чувствовать.

Начнём с самого простого. Тебе понадобятся три вещи: мука, соль и вода. Ничего сложного. Никаких редких ингредиентов. Всё уже есть рядом. И в этом есть своя особенная радость — создавать что-то красивое из самого обычного.

Возьми глубокую миску. Насыпь туда муку. Добавь соль. Перемешай. Не торопись. Уже на этом этапе можно почувствовать, как начинается процесс. Это не просто «подготовка». Это начало.

Теперь добавляй воду. Не всю сразу. Постепенно. Сначала чуть-чуть. Перемешай. Потом ещё. И ещё. Смотри, как меняется масса. Сначала она рассыпчатая. Потом становится влажной. Потом начинает собираться в ком.

И вот здесь важно не спешить.

Потому что в какой-то момент хочется просто долить воды побольше, чтобы «быстрее получилось». И именно в этот момент тесто может стать липким. Непослушным. Раздражающим.

Но если идти медленно — оно начинает складываться правильно.

Когда тесто уже собирается в ком, начинай работать руками. Сначала осторожно. Потом увереннее. Мни его. Сжимай. Переворачивай. Почувствуй, как оно меняется.

В начале оно может быть грубым. Чуть сухим. Может крошиться. Это нормально.

Добавь каплю воды. Буквально чуть-чуть. И снова мни.

Постепенно тесто станет мягче. Гладче. Теплее. Оно начнёт поддаваться. И в какой-то момент ты поймёшь — вот оно. То самое состояние.

Идеальное тесто не липнет к рукам. Не трескается. Оно мягкое, как пластилин, но более живое. Оно легко принимает форму. И при этом держит её.

Если оно липнет — значит, воды слишком много. Добавь немного муки.

Если трескается — не хватает влаги. Смочи руки и продолжай.

Если кажется «не таким» — просто дай себе ещё минуту. Очень часто нужно не исправлять, а продолжать.

Это и есть момент, где многие сдаются.

Потому что хочется, чтобы получилось сразу. А здесь — нужно чуть-чуть терпения. Чуть-чуть внимания. Чуть-чуть доверия процессу.

Но как только ты проходишь этот этап — всё меняется.

Руки начинают работать увереннее. Ты уже не боишься

«испортить». Ты начинаешь понимать, как тесто ведёт себя.

И самое интересное — это понимание приходит не через слова. А через ощущение.

Ты просто вдруг знаешь: сейчас нужно чуть сильнее нажать. Сейчас — мягче. Сейчас — остановиться.

Это невозможно выучить по инструкции. Это можно только почувствовать.

И именно здесь начинается настоящее обучение.

Попробуй сделать простое упражнение.

Возьми небольшой кусочек теста. Не большой. Чтобы он удобно лежал в руке. Сначала просто сожми его в ладони. Почувствуй, какой он. Твёрдый? Мягкий? Сухой? Липкий?

Теперь начни катать его между ладонями. Медленно. Не спеша. Пусть движения будут мягкими. Круговыми.

Сначала шарик может быть неровным. Это нормально. Просто продолжай.

И в какой-то момент он станет гладким. Почти идеальным. И ты это почувствуешь раньше, чем увидишь.

Вот этот момент очень важен.

Потому что это первый маленький успех.

Теперь попробуй сделать из этого шарика «колбаску». Положи его на стол и катай вперёд-назад ладонями. Сначала осторожно. Потом чуть увереннее.

Если появляются трещины — не пугайся. Просто смягчи движение. Или чуть увлажни руки.

Если тесто «расползается» — значит, слишком мягкое.

Добавь чуть муки.

Это диалог.

Ты что-то делаешь — тесто отвечает.

Ты меняешь движение — оно меняется.

И постепенно вы начинаете «понимать» друг друга.

Сделай ещё одну форму — лепёшку. Просто сплосни шарик пальцами или ладонью. Посмотри, как он реагирует. Где появляются складки. Где поверхность становится гладкой.

Не стремись к идеалу.

Сейчас важно не «сделать красиво».

Важно почувствовать.

Потому что дальше, когда начнутся фигурки, именно это ощущение будет тебе помогать.

Не слова из книги.

Не чьи-то советы.

А твои собственные руки.

Ты уже начал этот путь. И это намного больше, чем кажется.

Потому что большинство людей останавливаются раньше. На этапе «не получилось».

А ты идёшь дальше.

И знаешь, что самое удивительное?

Через совсем короткое время ты будешь делать вещи, которые сейчас кажутся сложными. И будешь делать их спокойно. Уверенно. С удовольствием.

Потому что у тебя уже будет главное.

Контакт с материалом.

Контакт с процессом.

И контакт с собой.

Продолжай.

Не спеша.

С вниманием.

И с тем самым ощущением, ради которого всё это и начинается — тихой, настоящей радости.



Глава 2. Тесто, которое чувствует тебя

Учимся чувствовать тесто своими руками

Тесто — живое. Оно откликается на твоё настроение, движение и заботу.
Не спеши, наслаждайся процессом — и у тебя всё получится!



РЕЦЕПТ ИДЕАЛЬНОГО ТЕСТА



2 стакана
муки



1 стакан
соли



$\frac{3}{4}$ - 1 стакан
воды

1 Замешиваю тесто



1. Смешай муку и соль
в глубокой миске.



2. Постепенно добавляй воду
и перемешивай.



3. Когда тесто собралось
в ком — вымешивай его
руками.



4. Тесто должно быть мягким,
не липнуть к рукам
и держать форму.

Важно помнить!

Если тесто липнет —
добавь немного муки.

Если трескается —
добавь каплю воды.
Чуть-чуть и с любовью!



2 Упражнения для знакомства с тестом

Шарик



Скатай шарик между
ладонями. Делай это
медленно и плавно,
пока он не станет
ровным и гладким.



«Колбаска»



Положи шарик на стол
и катай вперёд-назад
ладонями. Получится
ровная «колбаска».



Лепёшка



Сплюсни шарик пальцами
или ладонью, чтобы
получилась лепёшка.
Следи за краями — они
могут быть неровными.



Капля



Сделай каплю: раскатай
шарик в «колбаску»,
а затем сожми один
конец и заостри его.



3 Проверяем тесто



Хорошее тесто

Мягкое, эластичное,
не липнет к рукам,
легко принимает форму.



Слишком липкое

Добавь немного муки
и вымешивай,
пока не станет лучше.



Слишком сухое

Сбрызни руки водой
и вымешивай, пока
тесто не станет мягче.



Главное — это процесс!

Не бойся ошибок и неровностей.
Тесто любит твоё внимание и терпение.
Чем больше ты с ним общаешься,
тем лучше оно с тобой дружит!



Глава 3. Простые формы, из которых рождается всё

Есть момент, который меняет всё. Он тихий, почти незаметный, но именно с него начинается настоящий рост. Это момент, когда ты вдруг понимаешь: сложное — это просто соединённое простое.

До этого кажется, что красивые фигурки — это что-то недостижимое. Что для них нужен талант, опыт, «особые руки». Но правда в том, что почти любая работа, которую ты видишь, собирается из очень базовых форм. Таких простых, что сначала в это даже не верится.

Шар.

Колбаска.

Капля.

Лепёшка.

Вот и всё.

Слишком просто? Да. Но именно в этом и есть сила.

Потому что когда ты начинаешь по-настоящему чувствовать эти формы, ты вдруг получаешь ключ. Ключ ко всему остальному.

Давай не спешить. Не прыгать сразу к сложному. Сейчас

важно остановиться и сделать простое — но сделать его внимательно. С ощущением. С пониманием.

Возьми кусочек теста. Небольшой. Чтобы он удобно лежал в руке.

Начнём с шара.

Положи тесто между ладонями и начни катать его мягкими круговыми движениями. Не дави сильно. Не пытайся «сделать идеально». Просто катай. Слушай руками.

Сначала шар может быть неровным. Где-то чуть приплюснутым, где-то с маленькими складками. Это нормально. Не останавливайся. Продолжай.

И в какой-то момент происходит маленькое чудо. Поверхность начинает выравниваться. Шар становится гладким. Почти живым.

И ты это чувствуешь.

Это не просто форма. Это первый контроль. Первое понимание, что ты можешь влиять на результат.

Теперь колбаска.

Положи шарик на стол. Ладони — сверху. Начни катать вперёд-назад. Медленно. Спокойно. Пусть движения будут равномерными.

Не дави сразу сильно. Дай тесту «пойти». Почувствуй, как оно вытягивается.

Если колбаска получается неровной — это нормально. Просто выровняй давление. Чуть больше внимания — и она станет аккуратной.

Здесь ты учишься направлению.

Шар — это контроль со всех сторон.

Колбаска — это движение в одну сторону.

Теперь лепёшка.

Возьми шарик и просто слегка надави на него пальцами или ладонью. Не резко. Мягко. Как будто ты не хочешь его испортить.

Смотри, как он расплющивается. Где появляются края. Где поверхность остаётся гладкой.

Если края трескаются — значит, тесто чуть суховато. Просто смягчи давление или слегка увлажни руки.

Это форма, в которой появляется площадь. Основа для многих вещей: лиц, тел, деталей.

И наконец — капля.

Сделай сначала шарик. Потом начни чуть вытягивать один край, слегка сжимая его пальцами.

И вот уже появляется форма. Простая. Но в ней есть направление. В ней есть движение.

Капля — это основа почти всего «живого»: лепестков, ушек, хвостиков, тел фигурок.

И теперь самое важное.

Посмотри на эти формы. Просто остановись на секунду.

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.