



Признаюсь, у меня не особо хватает времени на соцсети. Весной и летом полно хлопот на даче, а отдыхать хочется, наслаждаясь природой и общением с близкими, а не глядя в экран телефона. Но по осени и зимой иногда листаю ленту. Подписана на многих популярных блогеров-кулинаров — и знаете, то и дело замечаю за собой, что начинаю сравнивать себя с ними. Все эти роскошные фотографии идеальных тортов и пирогов, разные блюда, от одного взгляда на которые текут слюнки, шикарная посуда и дорогие кухонные приспособления. Все такое красивое и масштабное... А у меня что? Обычная небольшая кухонька в типовой двушке, какие уж тут масштабы?..

Вот в этот момент важно себя вовремя остановить. Так, во-первых, в профиле блогер транслирует только красивую картинку, но мы ведь не знаем, чего она ему стоила. Может, человек не спит ночами, чтобы все успеть? Во-вторых, почему вдруг я решила принимать свои достижения? Ведь достаточно лишь посмотреть на довольные лица близких после моих угощений, чтобы понять, что все не зря. В-третьих, каждый силен в чем-то своем. Ну да, я не профи в выпечке, зато от моих салатов и закусок все в восторге. В общем, лучше в следующий раз, когда снова накатит грусть, отложу телефон и перелистаю кулинарный журнал. А потом пойду на кухню и займусь любимым делом — приготовлением еды. Чего и вам советую.

Ваша Леся ЗАПРАВКИНА



ВКУСНО И ПОЛЕЗНО с. 5

ПО СЕЗОНУ с. 6

САЛАТЫ ИЗ ОВОЩЕЙ с. 8

...ИЗ РЫБЫ с. 9

...ИЗ МЯСА с. 10

В китайском стиле



...ИЗ ПТИЦЫ с. 11

С саракисом



БУТЕРБРОДНИЦА с. 12

ПРИНИМАЕМ ГОСТЕЙ с. 14

Корзиночки с паштетом и брусничкой



ЭКОНОМИМ СО ВКУСОМ с. 18

Кабачковые чебуреки



ОВОЩНЫЕ ЗАКУСКИ с. 20

МЯСНЫЕ... с. 22

Рулет с морковью



РЫБНЫЕ... с. 24

Рулет «Мозаика»



СЫРНЫЕ... с. 25

УКРАШАЕМ СТОЛ с. 26

УЮТНАЯ КУХНЯ с. 27

ЕСТЬ ВОПРОС с. 28

НА ЗДОРОВЬЕ с. 30

НА ПОСОШОК! с. 31