

СОДЕРЖАНИЕ

6	Вступление
13	Предисловие
17	Что такое суперфуды?
22	Авокадо
24	Тост с авокадо и тофу скрэмбл
27	Арбузная редька
28	Салат с арбузной редькой и имбирным соусом
30	Асаи
32	Смузи-боул – трансформер с пюре асаи
35	Батат
36	Блинный торт без глютена (gluten-free) с нежным кремом из батата
38	Брокколи
40	Сливочный соус из брокколи к любимой пасте
43	Годжи
44	Простой и вкусный омолаживающий смузи ANTIAGE
46	Голубая матча
48	Сливочная кокосовая помадка
51	Зеленая гречка
52	Оладьи из зеленой гречки
54	Кейл
56	Салат с кейлом и имбирным соусом
59	Киноа
60	Хлеб из киноа (gluten-free)
62	Семена конопли
64	Будда-боул с семенами конопли
67	Микрозелень

- 70 Выращиваем микрозелень подсолнечника
- 72 Питайайя
- 74 Молочный коктейль с драконьим сердцем
- 77 Спаржа
- 78 Ризотто со спаржей
- 80 Спирулина
- 82 Песто со спирулиной и укропом
- 85 Темпе
- 86 Онигиразу с темпе и растительным майонезом
- 90 Chia
- 92 «Черная икра» из чиа
- 94 Панна котта с матчей и малиновым джемом из чиа
- 99 МАТЧА 抹茶 МАТЧА!
- 100 История чая матча
- 104 Как готовить матча дома
- 107 Как понять, качественная ли матча
- 111 Как и когда выращивают чай матча
- 114 Матча Вафли gluten-free (без сахара)
- 116 Банановое мороженое с матчей (gluten-free)
- 118 Протеиновые батончики с матчей
- 120 Самый вкусный и полезный сникерс
- 125 Заключение

ВСТУПЛЕНИЕ

Привет!

Мы, **Сандра Скобова и Дарья Захарова**, пишем эту книгу, чтобы с этого дня ты мог правильно и полезно питаться дома! Ты, читатель, — наш основной мотиватор! Мы просто поделимся своим образом жизни, отношением к еде, здоровью, спорту и экологии. И очень надеемся, что ваша жизнь уже не будет прежней.

Сандра Скобова (@sandraskobova): Моя ЗОЖ-история началась более 5 лет назад, когда появилась серьезная проблема со здоровьем, а врачи были не в состоянии мне помочь. Мне пришлось самой изучать результаты американских, японских и английских научных исследований, которые на основании многолетних наблюдений и статистики говорили о том, что наши проблемы идут от питания! И легче всего оставаться здоровым, если ты веган! Конечно, я решила проверить это на себе и не ошиблась. Мне понадобилось полгода, чтобы вернуться к идеальному состоянию здоровья. А бонусом появились огромный запас энергии, невероятная выносливость (я смогла пробежать полумарафон!) и легкость. Я не просто поверила в силу растительного питания — для меня открылся новый мир совершенно необычных продуктов, сочетаний, суперфудов (о которых раньше я даже не слышала).

Сам процесс был очень увлекательный: найти необычный продукт, приготовить из него совершенно новые и вкусные блюда, которые нравились не только мне, но даже всеядным людям (употребляющим в пищу абсолютно все продукты). Когда я поняла, что мой лайфстайл интересен большой аудитории, я решила вести страничку в Инстаграме именно на тему питания и полезных рецептов, чтобы делиться личным опытом.

Так и появилась идея создания кафе-пространства (SML CAFÉ), где я могла бы





делиться своим образом жизни, взглядами на питание, мировоззрением. Я создавала этот проект с глобальной целью – улучшить питание (=здоровье) людей, которые, возможно, совсем недавно стали задумываться об этом и еще не знают, как и в какую сторону двигаться, что и где можно найти полезного в условиях собственного города. Для меня было первостепенно качество продуктов, разнообразие в блюде нутриентов и витаминов, замена вредного белого сахара более полезными натуральными финиками и сиропами (агавы, кленовым, топиамбура) или хотя бы кокосовым сахаром с более низким гликемическим индексом. Заменять соль обычную на морскую или гималайскую (так значительно полезнее) или на крошку листов нори, которые соленые сами по себе. Можно много рассказывать о продуктах-заменителях, неких ЗОЖ-альтернативах, на основе которых и построена наша кухня в SML café и о которых мы расскажем вам здесь. Но суть этой книги в том, что любые блюда, о которых мы пишем, могут быть адаптированы под ваш тип питания.

Акцент при запуске проекта мы сделали на японском чае матча, от полезных качеств которого я сама всегда была в восторге. Мы сами полетели в Японию общаться с фермерами в разных регионах, чтобы договориться о поставках лучшей матчи к нам в Россию, в наше кафе. Позже мы открыли отдельный **Матча Бар Matcha Dope**, где делаем авторские напитки на основе матчи и, конечно же, наши полезные десерты!

Именно поэтому чаю матча как особенному суперфуду посвящена целая глава со множеством рецептов и рекомендаций для вас. На сегодняшний день у нас также функционирует производство полезных десертов **Freecakes** (без сахара, глютена, лактозы и продуктов животного происхождения). И наконец моя глобальная цель отчасти осуществилась: мы имеем возможность помогать людям с аллергиями, особенностями питания, религиозными ограничениями – «быть как все»! Иметь возможность купить наши безлактозные натуральные десерты без сахара, глютена и консервантов в крупнейших торговых сетях России. Тем, кто любит готовить дома, в нашей книге мы расскажем, как это делать с максимальной пользой, и поделимся проверенными и любимыми рецептами.

Дарья Захарова, соавтор – сертифицированный фитнес-тренер, **нутрициолог**, ЗОЖ-блогер: Я постоянно в поисках баланса между внутренним и внешним миром. Прошла длинный путь веганства и сыроедения (питание термически необра-

ботанными растительными продуктами). Изучила массу научной литературы и вырастила позитивный ЗОЖ-опыт, которым стараюсь делиться посредством соцсетей, живых встреч и мастер-классов. Стремлюсь к совершенству и гармонии, ведь не стоит забывать, как важны для здоровья психологический аспект и отношение к еде. Сначала правильное питание для меня стало основой развития моего ребенка, но позже это осталось моим хобби, а сейчас и любимой работой. Консультирую по осознанному питанию, веду тренировки и мечтаю открыть свою спортивную студию.

Уже 3 года мы делимся накопленным опытом в рамках кафе SML. Этот проект создан, чтобы показать, что **полезная еда может и должна быть вкусной, разнообразной и функциональной**. Теперь рецепты и полезную информацию можно найти не только в Инстаграме SML_cafe и на наших открытых лекциях и мастер-классах, но и в этой книге. В момент, когда зародился наш проект SML, действительно мало кто интересовался темой здорового чистого питания, правильных сочетаний в еде, вкусных и полезных блюд. Мало кто знал, что такое МАТЧА и почему этот напиток зеленого цвета, в чем его уникальная польза. Мы верили, что сможем заразить любовью к суперфудам нашу аудиторию, наших гостей и наших друзей, и у нас получилось!

Эта книга посвящается вам, наши друзьям, гостям SML café, людям, которым важна осознанность в питании, и, конечно же, нашим семьям, благодаря которым мы те, кто мы есть!





ПРЕДИСЛОВИЕ

ПОЧЕМУ К ВАМ В РУКИ
ПОПАЛА ЭТА КНИГА?



- вы всегда хотели начать новую жизнь «с понедельника»;
- хотели стать здоровым, избавиться от множества проблем и аллергии (у себя, ребенка, близких людей), но не знали как;
- смотрели на идеальных инста-див, ухоженных и подтянутых, и не понимали, как вам быть хоть немного лучше для самих себя;
- давно хотели изменить свое питание и питание близких людей;
- не понимаете, о каком волшебном роге единорога постоянно пишут в блогах и на страницах социальных сетей, а теперь еще и видите в магазинах на полках неизвестные вам продукты;
- мечтаете иметь больше энергии, стать спортивнее и активнее;
- фанат чая матча;
- всегда интриговало и завораживало слово «суперфуды»;
- перестали верить в пользу и силу лекарств из аптеки и находитесь в поиске действительно эффективного способа быть здоровым и счастливым.

Наша книга во многом ответ на эти внутренние вопросы и потребности, которые вы перед собой ставите, а суперфуды – нам в помощь!

Все рецепты, которые вы найдете в этой книге, созданы по принципу

#безсахара

#безглютена

#безлактозы

#безпродуктовживотногопроисхождения !

Мы заменяем белый рафинированный сахар на полезные альтернативы (сироп топинамбура, финики, кокосовый сахар).

Мы заменяем пшеничную муку более полезной и не вызывающей пищевых аллергий — мукой безглютеновой (доступный для всех микс такой муки можно найти практически в каждом магазине).

Мы заменяем коровье молоко на кокосовое или миндальное, домашнее (расскажем КАК).

Мы не используем в наших рецептах мясо, рыбу, курицу, яйца, потому что по собственному опыту знаем, что можно вполне более здорово прожить без них в рационе, умея правильно сбалансировать приемы пищи.

И в этих словах и заключается основной ответ на вопрос «как стать здоровым и счастливым».

Именно эти принципы в питании, которых мы придерживаемся сами, и помогают быть нам лучше, счастливее и экологичнее по отношению к нашей природе.

Рецепты из этой книги подойдут для ежедневного сбалансированного питания как взрослых, так и детей, как для человека, проводящего много времени дома (есть доступ к кухне), так и для людей, живущих в цейтноте на бегу.

Вы найдете здесь и полноценные основные блюда, закуски, десерты **#takeaway** и для более серьезных событий.

А главное, что все они созданы по принципу **БыстроВкусноПолезно** и не отнимут у вас много времени на приготовление, которое можно потратить на себя или на своих близких.

