

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	12
ЗАВТРАКИ	15
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	19
<i>Вареный омлет</i>	19
<i>Шакшука</i>	20
<i>Азербайджанская яичница кюкю</i>	22
<i>Овсянка с тунцом</i>	23
<i>Ленивая овсянка</i>	25
<i>Перепелиные яйца в авокадо</i>	26
<i>Сырные вафли с творожным кремом и рыбой</i>	28
<i>Сырные кексы с красной рыбой</i>	29
<i>Гречневая каша с ягодами</i>	30
<i>Банановые блинчики</i>	32
<i>Льняная каша с ягодами</i>	33

РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	35
<i>Сыроедческие «сырники»</i>	35
<i>Вареные сырники</i>	37
<i>«Каша чемпионов» из зеленой гречки</i>	38
<i>Яйца кокот со шпинатом и вялеными помидорами</i>	39
<i>Оладьи из морковной ботвы</i>	40
<i>Гороховая запеканка</i>	41
<i>Гранола с арбузными семечками</i>	43
<i>Каша из булгура в тыкве</i>	44
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	47
<i>Яйца Орсини</i>	47
<i>Омлет матушки Пуляр</i>	48
<i>Несладкое пирожное с лососем и яйцом пашот</i>	50
<i>Яйца пашот с молодой спаржей и рыбой</i>	51
<i>Рисовые оладьи с дайконом</i>	53
<i>Амарантовая каша</i>	54
САЛАТЫ И ЗАКУСКИ	56
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	60
<i>Чипсы из кейла</i>	60
<i>Овощные чипсы</i>	61
<i>Домашний попкорн</i>	62
<i>Закуска с соевым сыром тофу</i>	64

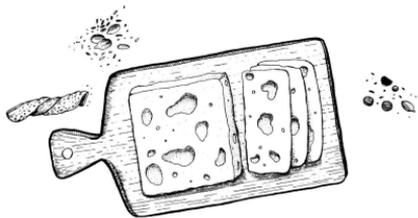
<i>Маринованные с медом кабачки</i>	66
<i>Гуакамоле</i>	68
<i>Салат из авокадо с клубникой</i>	69
<i>Салат с креветками и перепелиными яйцами</i>	71
<i>Овощной салат с орехами и проростками пшеницы</i>	73
<i>Морковно-апельсиновый салат с мятой</i>	74
<i>Летний салат с нектаринами и жареным сыром</i>	75
<i>Марокканский огуречный салат</i>	76
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	78
<i>Салат с арбузом в арбузе</i>	78
<i>Рулетики из индейки со шпинатом</i>	79
<i>Салат с киноа и авокадо</i>	81
<i>Салат с креветками и киноа</i>	82
<i>Оливье с кальмаром и соусом из белой фасоли</i>	84
<i>Салат с морепродуктами и хрустящей брокколи</i>	85
<i>Салат из запеченной свеклы, имбиря и сельдерея</i>	87
<i>Овощной салат с полбой</i>	88
<i>Салат с индейкой и грейпфрутом</i>	89
<i>Теплый салат с жареным сыром</i>	91
<i>Салат с киноа и голубикой в банке</i>	92
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	95
<i>Роллы из шпината с козьим сыром и фундуком</i>	95

<i>Паштет из печени с клюквенным мармеладом</i>	97
<i>Салат с утиной грудкой, шпинатом и клубникой</i>	98
<i>Салат из глазированной хурмы с запеченными овощами</i>	100
<i>Салат с грушей, клубникой и сыром</i>	102
<i>Салат с баклажановой пастой и черным чесноком</i>	105
<i>Дыня с огурцами и сливочным сыром</i>	107
ОСНОВНЫЕ БЛЮДА	109
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	113
<i>Куриные котлеты с творогом</i>	113
<i>Рататуй</i>	114
<i>Спагетти из кабачков с соусом песто</i>	116
<i>Зеленая гречка с вешенками в сливочном соусе</i>	118
<i>Котлеты из топинамбура с гарниром из корня сельдерея</i>	119
<i>Печень в вишневом соусе</i>	121
<i>Котлеты из говяжьей печени с отрубями</i>	122
<i>Курица с травами и специями</i>	124
<i>Запеченная сельдь с гарниром из картофеля</i>	125
<i>Треска в специях</i>	126
<i>Фаршированный овощами кальмар</i>	128

РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	131
<i>Котлеты из булгура</i>	131
<i>Фалафель</i>	133
<i>Гречотто</i>	135
<i>Феттучини с грецкими орехами.</i>	136
<i>Баранья лопатка, запеченная с овощами</i>	138
<i>Утка с апельсиновым соусом и гарниром из кускуса</i>	140
<i>Котлеты из кролика с гороховым пюре</i>	142
<i>Гороховый кисель</i>	144
<i>Капкейки из индейки с яблочно-морковным салатом</i>	145
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	148
<i>Гусь, фаршированный полбой и белыми грибами</i>	148
<i>Тайский суп «Том Кха»</i>	150
<i>Рисовая лапша «Пад Тай» с яйцом и креветками</i>	152
<i>Томленая нерка с чипсами из шпината</i>	154
<i>Барабулька в фундучной панировке с овощами.</i>	156
<i>Паэлья с бурым рисом</i>	158
<i>Стейк из телятины со шпинатом, мушмулой и яблоком</i>	159
<i>Запеченная индейка с клюквенно-имбирным чатни</i>	161
<i>Морской окунь с томлеными томатами и овощным гарниром</i>	163
<i>Филе фазана в смородиновом маринаде</i>	165

ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ	168
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ	173
<i>Домашнее мороженое</i>	173
<i>Облепиховое желе</i>	176
<i>Конфеты из льна</i>	177
<i>Кунжутная халва</i>	178
<i>Банановые капкейки</i>	180
<i>Запеченное в микроволновке яблоко</i>	181
<i>Миндальное печенье с шоколадом</i>	183
<i>Творожные вафли с ягодами</i>	185
<i>Смузи из репы</i>	186
<i>Смузи с киви и шпинатом</i>	188
<i>Трехслойное смузи</i>	189
<i>Овощной фреш из тыквы и моркови</i>	190
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ	192
<i>Гречневые блины</i>	192
<i>Панна-котта с гречневым попкорном</i>	193
<i>Грильяж из зеленой гречки</i>	194
<i>Медовый цимес</i>	196
<i>Хурма с мятным песто</i>	198
<i>Овсяное печенье по-домашнему</i>	198
<i>Пирог из авокадо</i>	201
<i>Свекольные цукаты</i>	203

РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ	204
<i>Черемуховый пирог</i>	204
<i>Чизкейк «Экзотик»</i>	205
<i>Гурьевская каша</i>	207
<i>Десерт из черной редьки</i>	209
<i>Айвово-тыквенное суфле со сливочным соусом</i>	211
<i>Дыня в мятном соусе</i>	212
<i>Домашний зефир</i>	214
<i>Мексиканская рисовая орчата</i>	216
<i>Пирожные в шоколадных чашах</i>	217
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	219



ПРЕДИСЛОВИЕ

Как же надоела заумность диетологов! Все эти подсчеты калорий, страсти по белкам, жирам, углеводам, страдания о глютене и гликемическом индексе — хочется конкретных рецептов и советов, правда? Так, чтобы точно знать, что есть, чтобы не болеть, не толстеть и жить дольше! Вы согласны? Тогда эта книга для вас. Я, Сергей Малоземов, врач по образованию, журналист и телеведущий, уже много лет подряд по субботам в 11 утра в эфире программы НТВ «Живая еда» рассказываю о новейших открытиях в области науки о еде. Ученые всего мира в последнее время открыли много неожиданного и интересного о том, как влияют на нас разные продукты, и во все это стоит погрузиться, если вам дороги здоровье и фигура. Причем для меня важна именно научность — с самого начала я твердо решил, что буду рассказывать лишь о том, что доказано наукой в ходе конкретных экспериментов и исследований, — никаких мифов, страшилок и дутых сенсаций, создаваемых жуликами и самозваными гуру. В поисках правды я объехал полмира, пообщался с десятками авторитетнейших ученых, изучил тысячи исследований. И вывел для себя пять основных принципов здорового питания, о которых написал целую одноименную книгу. Повторю их вкратце: «меньше калорий», «меньше мяса», «меньше соли и сахара», «больше овощей и фруктов», «боль-

ше разнообразия». За этим всем стоит наука, и неудивительно, что мне постоянно поступают письма и сообщения от читателей и зрителей о том, как благотворно следование этим принципам отражается на их самочувствии и стройности. Я очень рад! И сам поступаю так, как советую, тем более что это ведь не диета. Питаться правильно вовсе не значит отказываться от всего любимого и вкусного!

Уменьшить размер порций — вот что нужно сделать в первую очередь. Ученые выяснили, что, если есть на 20–30% меньше, можно повысить качество своей жизни на 15–20%, снизить риск заболеть диабетом на 50% и раком — на 70%.

Все это подтверждает опыт долгожителей. Пообщавшись с итальянцами, японцами и горцами Кавказа, которые перешагнули столетний рубеж, я убедился — все они очень умеренны в еде. А еще в их рационе мало мяса и много овощей и фруктов. Наука подтверждает — злоупотребление мясом, в особенности промышленно переработанным, повышает шансы заболеть раком так же, как курение. Но в разумных количествах и вместе с овощами, которые являются антиканцерогенами, оно вреда не несет. Фрукты же содержат множество витаминов, минералов и антиоксидантов, а сахар в них связан с клетчаткой и потому усваивается легче. В отличие от сахара добавленного. Он, как и соль, не только вызывает зависимость, сравнимую с наркотической, но и является верным спутником сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, инсульта и даже рака. А ведь эти белые крупинки добавляют практически везде — даже в хлеб и кетчуп. «Что же тогда есть, если все так вредно?» — спросите вы. Ответ однозначен: есть можно все, если понемногу и с упором на полезное. Именно так, между прочим, поступают представители двух самых здоровых наций мира — японцы и французы. Их главный секрет — разнообразие. Разумеется, в дополнение

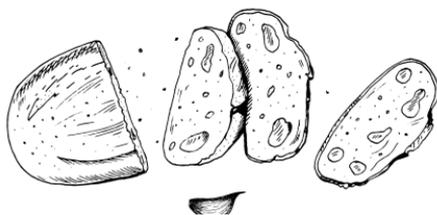
к умеренности. Они едят много блюд маленькими порциями, а это позволяет наесться меньшим количеством и нравится микроорганизмам, живущим в кишечнике и поддерживающим иммунитет.

Такова теория, ну а теперь давайте попрактикуемся!

У меня накопилось огромное количество рецептов, которые позволяют сохранить радость за столом и в то же время поддержать здоровье. Они все опробованы (или лично, или коллегами по программе, или знакомыми шефами), пропорции выверены, вкус оценен высшим баллом.

Многие из этих блюд буквально изменили мою жизнь — главное, они заставили по-новому взглянуть на овощи, зелень, семена и орехи, которые вполне могут и насыщать, и радовать, и укреплять организм. Именно такие рецепты я выбрал для этой книги. А для удобства разделил их на категории: простые в приготовлении, посложнее и те, что чаще можно встретить в ресторанах. Иногда ведь хочется освоить и что-то новое! Хорошего вам чтения и приятного аппетита! Ну и конечно, подписывайтесь на «Инстаграм» @eda.show, где мы постоянно публикуем новые рецепты. И целую копилку их вы найдете на сайте www.eda.show в разделе «Рецепты». Именно туда будут вести и QR-коды на страницах этой книги — если что-то заинтересовало, наводите камеру смартфона и смотрите видео с процессом приготовления, ингредиентами и конечным результатом!





ЗАВТРАКИ

Завтракать или нет? Казалось бы, ответ очевиден: большинство диетологов рекомендуют не пренебрегать первым приемом пищи и основную часть калорий переносить именно на утро — плотный завтрак дает нужную нам для продуктивного дня энергию, позволяет меньше съедать позже и оставаться стройными. Не зря же говорят: «Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу». Но подтверждает ли это наука? И почему у одной из самых стройных наций мира — французов — обычно все наоборот: на завтрак — круассан с кофе, на обед — булка с сыром, а вся плотная еда — вечером?

Сразу скажу, противники завтраков в научном бою давно проиграли, и взять реванш им не удастся. Вывод огромного количества исследований, посвященных пользе и вреду утренней трапезы, один: завтрак — это хорошо и для здоровья, и для фигуры. Например, ученые из Гарварда в течение 16 лет наблюдали за 30 тысячами мужчин и их привычками и обнаружили, что регулярный пропуск завтрака на 27% повышает риск инфаркта. А в ходе другого, израильского исследования выяснилось, что женщины с лишним весом, налегающие на завтрак, а не на ужин, худеют в два раза быстрее. Причем, как утверждает профессор медицины Тель-Авивского университета Даниэла