



**СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ**

Рецепты  
е для  
здоровья  
и  
красоты

НАУЧНЫЙ ВЗГЛЯД НА ТО,  
КАК ПОЛЕЗНАЯ ЕДА МОЖЕТ  
(И ДОЛЖНА!) БЫТЬ ВКУСНОЙ



Москва  
2019

# Предисловие

## 4

Вот уже несколько лет в программе «Еда живая и мёртвая» я со своими коллегами рассказываю о том, что есть, чтобы не болеть, не толстеть и жить дольше. С самого начала мы твёрдо решили, что будем озвучивать лишь факты, доказанные наукой, — никаких мифов, страшилок и дутых сенсаций. В поисках правды я объехал полмира, пообщался с десятками авторитетнейших учёных, изучил тысячи исследований. И оказалось, что, хотя наука и не стоит на месте (в чём мы убеждаемся каждый день при подготовке новых выпусков программы), основные принципы здорового питания неизменны. Я лично теперь знаю пять таких, следую им и чувствую себя отлично (надеюсь, и выгляжу тоже). А главное, продолжаю получать удовольствие от жизни, в том числе и за обеденным столом, ведь питаться правильно вовсе не значит отказываться от всего любимого и вкусного.

Уменьшить размер порций — вот что нужно сделать в первую очередь. Учёные 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%. Всё это подтверждает опыт долгожителей. Пообщавшись с итальянцами, японцами и горцами Кавказа, которые перешагнули столетний рубеж, я убедился — все они очень умеренны в еде. А ещё 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 несёт. 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 сметану. «Что же тогда есть, если всё так вредно?» — спросите вы. Ответ однозначен: есть можно всё, если понемногу. И это даже очень важно, без этого не были бы такими стройными жители двух самых здоровых наций мира — Японии и Франции. Их главный секрет — разнообразие. Разумеется, в дополнение к умеренности. Они едят много блюд маленькими порциями, а это позволяет наесться меньшим количеством и нравится микро-организмам, живущим в кишечнике и поддерживающим иммунитет.

Итак: «Меньше калорий», «Меньше мяса», «Больше овощей и фруктов», «Меньше соли и сахара», «Больше разнообразия» — вот 5 главных принципов здорового питания. Но одно дело — знать их, и совсем другое — придерживаться каждый день. Именно поэтому я и решил написать эту книгу, в которой есть не только теория, но и практика — рецепты. За годы существования программы «Еда живая и мёртвая» их накопились сотни, ведь мы всегда не только рассказываем о том, как правильно питаться, но и показываем, как делать это вкусно и красиво. 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 здоровье. 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. Приятного чтения и аппетита!

5



# 11 ЧАСТЬ 1 *Завтраки*

## ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

- 14 Овсянка с тунцом
- 16 Ленивая овсянка
- 18 Перепелиные яйца в авокадо
- 20 Шакшука
- 22 Сырные вафли с творожным кремом и рыбой
- 24 Гречневая каша с ягодами
- 26 Банановые блинчики
- 28 Льняная каша с ягодами

## РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

- 30 Сыродеческие «сырники»
- 32 Варёные сырники
- 34 «Каша чемпионов» из зелёной гречки
- 36 Яйца кокот со шпинатом и вялеными помидорами
- 38 Оладьи из морковной ботвы
- 40 Гороховая запеканка
- 42 Гранола с арбузными семечками
- 44 Каша из булгура в тыкве

## РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ

- 46 Яйца Орсини
- 48 Омлет матушки Пуляр
- 50 Несладкое пирожное с лососем и яйцом пашот
- 52 Яйца пашот с молодой спаржей и рыбой
- 54 Рисовые оладьи с дайконом
- 56 Амарантовая каша

# 59 ЧАСТЬ 2 *Салаты и закуски*

## ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

- 62 Чипсы из кейла
- 64 Овощные чипсы
- 66 Домашний попкорн
- 68 Закуска с соевым сыром тофу
- 70 Маринованные с мёдом кабачки
- 72 Гуакамоле
- 74 Салат из авокадо с клубникой
- 76 Салат с креветками и перепелиными яйцами
- 78 Овощной салат с орехами и проростками пшеницы
- 80 Морковно-апельсиновый салат с мятой

## РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

- 82 Рулеты из индейки со шпинатом
- 84 Салат с киноа и авокадо
- 86 Салат с креветками и киноа
- 88 Оливье с кальмаром и соусом из белой фасоли
- 90 Салат с морепродуктами и хрустящей брокколи
- 92 Салат из запечённой свёклы, имбиря и сельдерея
- 94 Овощной салат с полбой
- 96 Салат с индейкой и грейпфрутом
- 98 Тёплый салат с жареным сыром
- 100 Салат с киноа и голубикой в банке

## РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ

- 102 Роллы из шпината с козьим сыром и фундуком
- 104 Паштет из печени с клюквенным мармеладом
- 106 Салат с утиной грудкой, шпинатом и клубникой
- 108 Салат из глазированной хурмы с запечёнными овощами
- 110 Салат с грушей, клубникой и сыром
- 112 Салат с баклажановой пастой и чёрным чесноком
- 114 Дыня с огурцами и сливочным сыром

# 117 ЧАСТЬ 3 *Основные блюда*

## ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

- 120 Рататуй
- 122 Спагетти из кабачков с соусом песто
- 124 Зелёная гречка с вешенками в сливочном соусе
- 126 Котлеты из топинамбура с гарниром из корня сельдерея
- 128 Печень в вишнёвом соусе
- 130 Котлеты из говяжьей печени с отрубями
- 132 Курица с травами и специями
- 134 Запечённая сельдь с гарниром из картофеля
- 136 Треска в специях
- 138 Фаршированный овощами кальмар

## РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

- 140 Котлеты из булгура
- 142 Фалафель
- 144 Гречотто
- 146 Феттучини с грецкими орехами
- 148 Баранья лопатка, запечённая с овощами
- 150 Утка с апельсиновым соусом и гарниром из кускуса
- 152 Котлеты из кролика с гороховым пюре
- 154 Гороховый кисель
- 156 Капкейки из индейки с яблочно-морковным салатом

## РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ

- 158 Гусь, фаршированный полбой и белыми грибами
- 160 Тайский суп «том кха»
- 162 Рисовая лапша «пад тай» с яйцом и креветками
- 164 Томлёная нерка с чипсами из шпината
- 166 Барабулька в фундучной панировке с овощами
- 168 Паэлья с бурым рисом
- 170 Стейк из телятины со шпинатом, мушмулой и яблоком
- 172 Запечённая индейка с клюквенно-имбирным чатни
- 174 Морской окунь с томлёными томатами и овощным гарниром
- 176 Филе фазана в смородиновом маринаде

# 179 ЧАСТЬ 4 *Десерты и напитки*

## ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ

- |     |                                      |     |                                    |
|-----|--------------------------------------|-----|------------------------------------|
| 184 | Домашнее мороженое                   | 196 | Миндальное печенье с шоколадом     |
| 186 | Облепиховое желе                     | 198 | Творожные вафли с ягодами          |
| 188 | Конфеты из льна                      | 200 | Смузи из репы                      |
| 190 | Кунжутная халва                      | 202 | Смузи с киви и шпинатом            |
| 192 | Банановые капкейки                   | 204 | Трёхслойное смузи                  |
| 194 | Запечённое<br>в микроволновке яблоко | 206 | Овощной фреш<br>из тыквы и моркови |

## РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

- |     |   |     |                                 |
|-----|---|-----|---------------------------------|
| 208 | Гречневые блины                         | 216 | Хурма<br>с мятным песто         |
| 210 | Панна-котта<br>с гречневым<br>попкорном | 218 | Овсяное печенье<br>по-домашнему |
| 212 | Грильяж<br>из зелёной<br>гречки         | 220 | Пирог из авокадо                |
| 214 | Медовый цимес                           | 222 | Свекольные<br>цукаты            |

## РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ

- |     |  |     |                                   |
|-----|--|-----|-----------------------------------|
| 224 | Черёмуховый пирог                                | 234 | Дыня<br>в мятном<br>соусе         |
| 226 | Чизкейк «Экзотик»                                | 236 | Домашний<br>зефир                 |
| 228 | Гурьевская каша                                  | 238 | Мексиканская<br>рисовая<br>орчата |
| 230 | Десерт из чёрной<br>редьки                       |     |                                   |
| 232 | Айвово-тыквенное<br>суфле со сливочным<br>соусом |     |                                   |



# Завтраки

11

Завтракать или нет? Казалось бы, ответ очевиден: большинство диетологов рекомендуют не пренебрегать первым приёмом пищи и основную часть калорий переносить именно на утро — плотный завтрак даёт нужную нам для продуктивного дня энергию, позволяет меньше съесть 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 всё 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 удаётся. Вывод огромного количества исследований, посвящённых пользе и вреду утренней трапезы, один: завтрак — это хорошо и для здоровья, и для фигуры. Например, учёные 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. Причём, как утверждает профессор медицины Тель-Авивского университета Даниэла Якубович, которая занимается проблемой избыточного веса вот уже 20 лет, с утра можно позволить себе всё — даже любимый десерт. Съеденные калории преобразуются в энергию и тратятся за день. Это подтверждают и другие исследования. Переносить калории на утро хорошо не только здоровым людям, но и диабетикам — к таким выводам пришли учёные из университета Миссури в США. Они уточняют — особенно хорош белковый завтрак. Объяснение эффективности такое: первый приём пищи с высоким содержанием белка надолго подавляет выработку гормона голода грелина. То есть защищает от лишних перекусов. Мы в программе «Еда живая и мёртвая» решили это проверить и накормили работников одного

из агрохозяйств Тульской области тремя видами завтраков. Одним достались блюда с преобладанием белков, другим — углеводов, третьим — жиров (что важно, калорийность была одинакова). В качестве перекуса мы выдали им морковку, чтобы потом посмотреть, у кого останется больше. Через час те, кто позавтракал казавшимися плотными оладьями и рисом, уже проголодались. Ещё через час такие же мысли посетили и тех, кто подкрепился жирной грудинкой и сэндвичами. А вот те, кто возмущался малым размером порций омлета и творога, спокойно дождались обеда. Подсчёт несъеденных морковок показал: у рабочих с жирным завтраком к обеду осталось 8 штук (ими активно перекусывали!), у тех, кому достался углеводный, — 9, а вот у группы с белковым завтраком — 26! Белки действительно помогают дольше оставаться сытыми, не повышая общую калорийность. Конечно, не каждый работает в поле и тягает гири на досуге. Но такой завтрак полезен и при умственных нагрузках. Учёные Кардиффского университета полтора года следили за утренним рационом и успеваемостью 5000 британских школьников в возрасте от 9 до 11 лет. Выяснилось, что ученики, привыкшие как следует завтракать, демонстрируют в два раза лучшую успеваемость, чем их одноклассники, не приученные есть перед уроками.

Приготовить белковый завтрак проще всего, конечно, из яиц. Я сам съедаю ежедневно по три штуки и никакого холестерина не боюсь. Последние исследования учёных из разных стран однозначно говорят: пищевой холестерин и тот, что в крови, почти никак не связаны — по крайней мере, у здоровых людей. В США, например, в официальных рекомендациях по здоровому питанию ещё в начале 2016-го вообще убрали указание на максимально допустимую в сутки дозу холестерина. Более того, яйца не опасны даже для тех, кто генетически предрасположен к сердечно-сосудистым болезням. А недавнее китайское исследование установило, что яйца на завтрак не только не повредят, но и принесут пользу: у людей, которые их едят, на 18% меньше шансов умереть от сердечного приступа и на 28% — от кровоизлияния в мозг. Перебрать калории по вине яиц тоже трудно, как и превысить суточную норму белка (для этого пришлось бы съесть полтора десятка). Важно, правда, отметить, что вся остальная еда при этом должна быть малокалорийной с преобладанием овощей и фруктов.

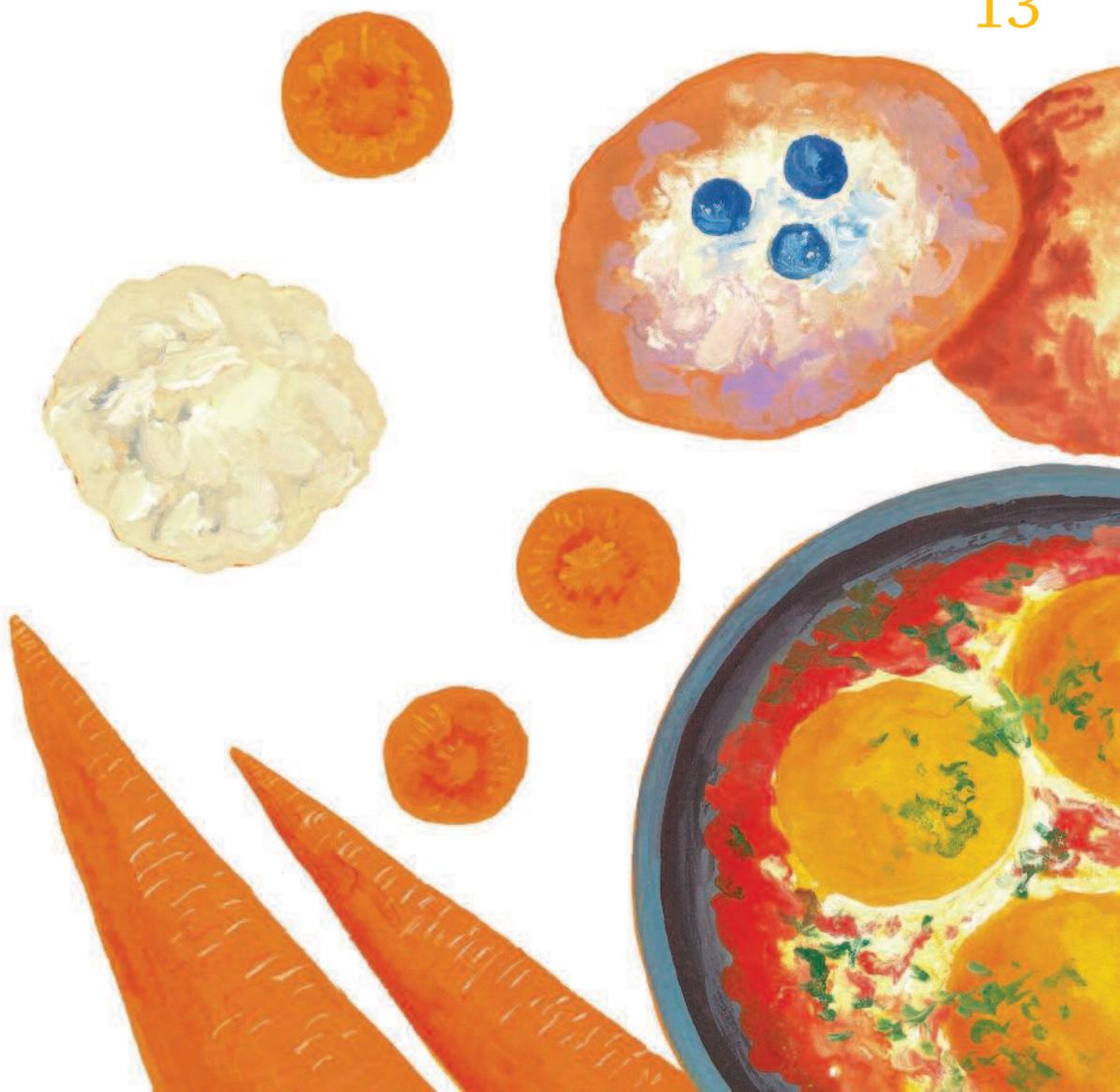
«А как же французы и итальянцы, съедающие на завтрак лишь булку с кофе?» — спросите вы. Этот вопрос мучал и меня, и я отправился в Париж, где рано утром встретился на Монмартре с Мирей Гильяно, автором книги «Француженки не толстеют». Я внимательно следил за тем, что она закажет в кафе, — и её выбор пал на йогурт без добавок. Оказалось, Мирей тоже фанат белкового завтрака, а все эти круассаны, по её мнению, — для туристов. Впрочем, большинство моих знакомых французов, да и итальянцев тоже, едят утром и правда очень мало (а в местных отелях редко встретишь



нормальный по российским меркам завтрак). А наш знаменитый соотечественник, кардиохирург Лео Бокерия, не раз говорил в интервью, что утром перед операцией пьёт только чашку кофе, и ведь он в отличной форме... Разве это не противоречие со всей мировой наукой? Вовсе нет. Разгадка в том, что есть мало на завтрак могут себе позволить люди, в течение всего остального дня несомненно питающиеся умеренно и здорово — в силу традиций, как жители Средиземноморья, или в силу дисциплины, вошедшей в привычку, как Бокерия. Ведь главное, в конце концов, сколько калорий ты съел за весь день, целиком. А если всё-таки переносить пищу на утро — больше шансов, что организм превратит её в энергию.

Итак, плотный завтрак с преобладанием белков — это хорошо. А вот что можно приготовить быстро, когда до выхода из дома остаётся 10 минут, и что подойдёт для неторопливого воскресного завтрака:

13



# Простые рецепты

## Овсянка с тунцом

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ  
Овсянка с тунцом



14



Надо сказать, я немало удивился, когда впервые услышал об этом блюде. Скучную, на первый взгляд, кашу обычно разнообразить могут разве что фрукты, ягоды, орехи или семечки. А тут — овсянка, солёный тунец, помидоры и сыр. Это, вообще, съедобно? Оказалось, что очень даже! Вкус, конечно, непривычный и может понравиться не всем, но попробовать стоит. К тому же польза очевидна. В одном блюде и легкоусвояемые животные белки (тунец, сыр), и жиры (тот же пармезан), и углеводы (геркулес, овощи). Тунец помимо белков, как и другая морская рыба, богат Омега-3 жирными кислотами, которые нужны нам для защиты сосудов, укрепления иммунитета и борьбы с воспалениями в организме. Тем не менее, несмотря на то что в консервированной рыбе обнаруживается меньше ртути, чем в свежей (мы это проверяли в лаборатории), есть её каждый день я всё-таки не рекомендую — слишком много соли. Но пару раз в неделю — почему бы и нет? Особенно в такой компании!

Овёс — это хоть и углеводы, но медленные, с ними дольше останешься сытым, а ещё в этой крупе довольно много растительного белка — до 18%, и грубой клетчатки, которая помогает нашему пищеварению. Самый полезный вид, конечно, — цельнозерновая каша, но готовить её долго и муторно, другое дело — хлопья. И если уж

выбирать из них, то диетологи рекомендуют те, что варятся дольше. Они менее обработаны, а значит, дольше усваиваются и защищают нас от перекусов.

В помидорах содержится много антиоксиданта ликопина, который эффективно борется с сердечно-сосудистыми заболеваниями, и в черри его иногда даже больше, чем в обычных томатах. А от микрозелени вообще сплошная макропольза! В ходе одного из исследований учёные сравнили 25 видов ростков с их взрослыми аналогами. Микросалаты выиграли, причём с преимуществом в десятки раз! В общем, столь необычный вариант овсянки точно стоит приготовить хотя бы раз, а если понравится — ввести в свой постоянный рацион. К тому же готовится каша очень просто.

### ИНГРЕДИЕНТЫ:

**Вода — 100 мл**

**Овсяные хлопья (геркулес) — 60 г**

**Помидоры черри — 30 г**

**Тунец в собственном соку — 60 г**

**Сыр пармезан — 10 г**

**Ростки зелени (клевер, брокколи, люцерна или др.) — 1 г**

### ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Вскипятить воду, высыпать овсяные хлопья длительного приготовления и варить 15 минут. Добавить в кашу разрезанные пополам помидоры черри и тунец. Размять вилкой, прогреть и выложить в тарелку. Посыпать сыром и любимыми ростками зелени.