





**СЕРГЕЙ МАЛОЗЁМОВ**

# **ЖИВАЯ ЕДА**

**РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
И КРАСОТЫ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 615.874  
ББК 51.230  
М19

Литературное произведение создано на основе программы «Еда живая и мертвая» АО «Телекомпания НТВ»  
Редактор — *Ольга Август*

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
maximmmum, Exporter, Natalia Koltsova, Victoria Sergeeva, Alexkava /  
Shutterstock / FOTODOM  
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

### **Малозёмов, Сергей Александрович.**

М19 Живая еда : рецепты для здоровья и красоты / Сергей Малозёмов. — 2-е издание, переработанное и дополненное. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-195109-2

Еда влияет на здоровье, это знают практически все. Но что именно нужно есть, чтобы хорошо выглядеть, не болеть и жить дольше? Сергей Малозёмов, врач по образованию, журналист и ведущий передачи «Живая еда», изучил множество исследований, поговорил с десятками специалистов по питанию и объехал полмира, чтобы найти ответ на этот вопрос. В книге он не только предлагает пять принципов здорового питания, основанных на современных научных знаниях, но и дает огромное количество вкусных и полезных рецептов. Все они поделены на три категории: простые блюда на каждый день, более сложные и ресторанные.

**УДК 615.874**  
**ББК 51.230**

ISBN 978-5-04-195109-2

© АО «Телекомпания НТВ», 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,  
2024

# Содержание

---

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> . . . . .	13
<b>ЗАВТРАКИ</b> . . . . .	16
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .	20
<i>Вареный омлет</i> . . . . .	20
<i>Шакишка</i> . . . . .	21
<i>Азербайджанская яичница кюкю</i> . . . . .	23
<i>Овсянка с тунцом</i> . . . . .	24
<i>Ленивая овсянка</i> . . . . .	26
<i>Перепелиные яйца в авокадо</i> . . . . .	28
<i>Сырные вафли с творожным кремом и рыбой</i> . . . . .	30
<i>Сырные кексы с красной рыбой</i> . . . . .	31
<i>Гречневая каша с ягодами</i> . . . . .	32

<i>Банановые блинчики</i> . . . . .	34
<i>Льняная каша с ягодами</i> . . . . .	35
РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ . . . . .	37
<i>Сыродческие «сырники»</i> . . . . .	37
<i>Вареные сырники</i> . . . . .	39
<i>«Каша чемпионов» из зеленой гречки</i> . . . . .	40
<i>Яйца кокот со шпинатом и вялеными помидорами</i> . . . . .	41
<i>Оладьи из морковной ботвы</i> . . . . .	43
<i>Гороховая запеканка</i> . . . . .	44
<i>Гранола с арбузными семечками</i> . . . . .	46
<i>Каша из булгура в тыкве</i> . . . . .	47
РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .	50
<i>Яйца Орсини</i> . . . . .	50
<i>Омлет матушки Пуляр</i> . . . . .	51
<i>Несладкое пирожное с лососем и яйцом пашот</i> . . . . .	53
<i>Яйца пашот с молодой спаржей и рыбой</i> . . . . .	54
<i>Рисовые оладьи с дайконом</i> . . . . .	56
<i>Амарантовая каша</i> . . . . .	57

<b>САЛАТЫ И ЗАКУСКИ</b> . . . . .	59
<b>ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ</b> . . . . .	63
<i>Чипсы из кейла</i> . . . . .	63
<i>Овощные чипсы</i> . . . . .	64
<i>Домашний попкорн</i> . . . . .	65
<i>Закуска с соевым сыром тофу</i> . . . . .	67
<i>Маринованные с медом кабачки</i> . . . . .	69
<i>Гуакамоле</i> . . . . .	71
<i>Салат из авокадо с клубникой</i> . . . . .	72
<i>Салат с креветками и перепелиными яйцами</i> . . . . .	74
<i>Овощной салат с орехами и проростками пшеницы</i> . . . . .	76
<i>Морковно-апельсиновый салат с мятой</i> . . . . .	78
<i>Летний салат с нектаринами и жареным сыром</i> . . . . .	79
<i>Марокканский огуречный салат</i> . . . . .	80
<b>РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ</b> . . . . .	82
<i>Салат с арбузом в арбузе</i> . . . . .	82
<i>Рулетики из индейки со шпинатом</i> . . . . .	83
<i>Салат с киноа и авокадо</i> . . . . .	85
<i>Салат с креветками и киноа</i> . . . . .	86

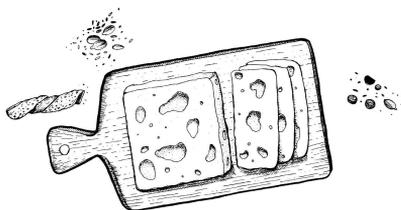
<i>Оливье с кальмаром и соусом из белой фасоли . . . . .</i>	88
<i>Салат с морепродуктами и хрустящей брокколи . . .</i>	89
<i>Салат из запеченной свеклы, имбиря и сельдерея . . .</i>	91
<i>Овощной салат с полбой . . . . .</i>	92
<i>Салат с индейкой и грейпфрутом . . . . .</i>	94
<i>Теплый салат с жареным сыром . . . . .</i>	95
<i>Салат с киноа и голубикой в банке . . . . .</i>	97
<b>РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .</b>	<b>100</b>
<i>Роллы из шпината с козьим сыром и фундуком. . . .</i>	100
<i>Паштет из печени с клюквенным мармеладом. . . .</i>	102
<i>Салат с утиной грудкой, шпинатом и клубникой . .</i>	103
<i>Салат из глазированной хурмы с запеченными овощами . . . . .</i>	105
<i>Салат с грушей, клубникой и сыром. . . . .</i>	107
<i>Салат с баклажановой пастой и черным чесноком . .</i>	110
<i>Дыня с огурцами и сливочным сыром. . . . .</i>	112
<b>ОСНОВНЫЕ БЛЮДА . . . . .</b>	<b>114</b>
<b>ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .</b>	<b>118</b>
<i>Куриные котлеты с творогом . . . . .</i>	118
<i>Рататуй . . . . .</i>	119

<i>Спагетти из кабачков с соусом песто . . . . .</i>	121
<i>Зеленая гречка с вешенками в сливочном соусе . . . . .</i>	123
<i>Котлеты из топинамбура с гарниром из корня сельдерея . . . . .</i>	125
<i>Печень в вишневом соусе . . . . .</i>	127
<i>Котлеты из говяжьей печени с отрубями . . . . .</i>	128
<i>Курица с травами и специями . . . . .</i>	130
<i>Запеченная сельдь с гарниром из картофеля . . . . .</i>	131
<i>Треска в специях . . . . .</i>	132
<i>Фаршированный овощами кальмар . . . . .</i>	134
<b>РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ . . . . .</b>	<b>137</b>
<i>Котлеты из булгура . . . . .</i>	137
<i>Фалафель . . . . .</i>	139
<i>Гречотто . . . . .</i>	141
<i>Феттучини с грецкими орехами . . . . .</i>	143
<i>Баранья лопатка, запеченная с овощами . . . . .</i>	145
<i>Утка с апельсиновым соусом и гарниром из кускуса . . . . .</i>	147
<i>Гороховый кисель . . . . .</i>	149
<i>Котлеты из кролика с гороховым пюре . . . . .</i>	151
<i>Капкейки из индейки с яблочно-морковным салатом . . . . .</i>	152

РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .	155
<i>Гусь, фаршированный полбой и белыми грибами. . . . .</i>	155
<i>Тайский суп «том кха» . . . . .</i>	157
<i>Рисовая лапша «пад тай» с яйцом и креветками . . . . .</i>	159
<i>Томленая нерка с чипсами из шпината . . . . .</i>	161
<i>Барабулька в фундучной панировке с овощами . . . . .</i>	163
<i>Паэлья с бурым рисом . . . . .</i>	165
<i>Стейк из телятины со шпинатом, мушмулой     и яблоком . . . . .</i>	167
<i>Запеченная индейка с клюквенно-имбирным     чатни . . . . .</i>	169
<i>Морской окунь с томлеными томатами     и овощным гарниром . . . . .</i>	171
<i>Филе фазана в смородиновом маринаде . . . . .</i>	173
<b>ДЕСЕРТЫ И НАПИТКИ . . . . .</b>	<b>177</b>
ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ . . . . .	183
<i>Домашнее мороженое. . . . .</i>	183
<i>Облепиховое желе. . . . .</i>	186
<i>Конфеты изо льна . . . . .</i>	187
<i>Кунжутная халва . . . . .</i>	188
<i>Банановые капкейки . . . . .</i>	190

<i>Запеченное в микроволновке яблоко</i> . . . . .	192
<i>Миндальное печенье с шоколадом</i> . . . . .	194
<i>Творожные вафли с ягодами</i> . . . . .	196
<i>Смузи из репы</i> . . . . .	197
<i>Смузи с киви и шпинатом</i> . . . . .	199
<i>Трехслойное смузи</i> . . . . .	200
<i>Овощной фреш из тыквы и моркови</i> . . . . .	201
<b>РЕЦЕПТЫ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ</b> . . . . .	<b>203</b>
<i>Гречневые блины</i> . . . . .	203
<i>Панна-котта с гречневым попкорном</i> . . . . .	204
<i>Грильяж из зеленой гречки</i> . . . . .	205
<i>Медовый цимес</i> . . . . .	207
<i>Хурма с мятным песто</i> . . . . .	209
<i>Овсяное печенье по-домашнему</i> . . . . .	210
<i>Пирог из авокадо</i> . . . . .	213
<i>Свекольные цукаты</i> . . . . .	214
<b>РЕСТОРАННЫЕ РЕЦЕПТЫ</b> . . . . .	<b>216</b>
<i>Черемуховый пирог</i> . . . . .	216
<i>Чизкейк «Экзотик»</i> . . . . .	217
<i>Гурьевская каша</i> . . . . .	219

<i>Десерт из черной редьки . . . . .</i>	221
<i>Айвово-тыквенное суфле со сливочным соусом. . . .</i>	223
<i>Дыня в мятном соусе . . . . .</i>	225
<i>Домашний зефир . . . . .</i>	226
<i>Мексиканская рисовая орчата . . . . .</i>	228
<i>Пирожные в шоколадных чашах . . . . .</i>	230
<b>ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .</b>	<b>232</b>



## ПРЕДИСЛОВИЕ

---

**К**ак 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», «больше 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%.***

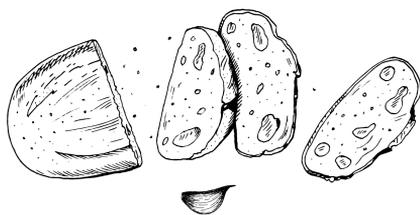
Все это подтверждает опыт долгожителей. Пообщавшись с итальянцами, японцами и горцами Кавказа, которые перешагнули столетний рубеж, я убедился — все они очень умерены в еде. А еще в их рационе мало мяса и много овощей и фруктов. Наука подтверждает — злоупотребление мясом, в особенности промышленно переработанным, 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 наедаться 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 [@eda.show](https://www.eda.show), где мы постоянно публикуем новые рецепты. И целую копилку их вы найдете на сайте [www.eda.show](http://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 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 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 2 раза быстрее. Причем, как утверждает профессор медицины Тель-Авивского университета Даниэла Якубович, которая занимается проблемой избыточного веса вот уже 20 лет, с утра можно позволить себе все — 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 ученые из университета Миссури в США. Они уточняют — особенно хорош белковый завтрак. Объяснение эффективности такое: первый прием пищи с высоким содержанием белка надолго подавляет выработку гормона голода грелина. То есть защищает от лишних перекусов.

Мы в программе «Живая еда» 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. Всего через час те, кто позавтракал казавшимися плотными оладьями и рисом, уже проголодались. Еще 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. Подсчет 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 общей калорийности.***

Конечно, не каждый работает в поле и тягает гири на досуге. Но такой завтрак полезен и при умственных нагрузках. Ученые из 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 2 раза лучшую успеваемость, чем их одноклассники, не приученные есть перед уроками.

Приготовить белковый завтрак проще всего, конечно, из яиц. Я лично их очень люблю и никакого холестерина не боюсь.

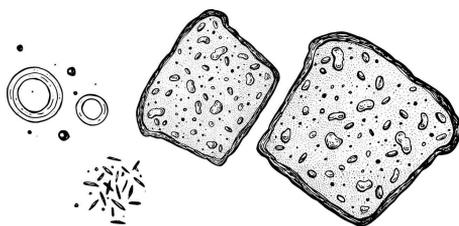
***Последние исследования ученых из разных стран однозначно говорят: пищевой холестерин и тот, что в крови, почти никак не связаны — по крайней мере, у здоровых людей.***

В США, например, в официальных рекомендациях по здоровому питанию еще 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, от-

метить, 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 мучил 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 ее выбор пал на йогурт без добавок. Оказалось, Мирей тоже фанат белкового завтрака, а все эти круассаны, по ее 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 пьет 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! Но для большинства переносить пищевую нагрузку на утро все-таки безопаснее — больше шансов, что организм превратит ее в энергию.

Итак, плотный завтрак с преобладанием белков — это хорошо. Ну и вот некоторые идеи: что же можно приготовить быстро, когда до выхода из дома остается 10 минут, и что подойдет для неторопливого воскресного завтрака?



---

## Простые рецепты

---

### ВАРЕННЫЙ ОМЛЕТ

Оказывается, омлет можно не только жарить или запекать! Вот вам вареный вариант, который особенно понравится тем, кто (как моя супруга, например) ностальгирует по советской столовской версии этого блюда — пышной и даже слегка дрожащей, как желе. Здесь получается нечто гораздо более вкусное, плотное, но отдаленно напоминающее тот омлет.

#### Ингредиенты (на 3 порции)

- Яйца — 6 шт.
- Болгарский перец — 1 шт.
- Ветчина — 100 г
- Полутвердый сыр (например, эдам) — 100 г
- Мягкий сыр моцарелла — 100 г
- Лук репчатый — ½ головки
- Зелень (лук, укроп, петрушка) — 3 веточки