

**Скобова, Александра Максовна.**  
С44 Суперфуды : полезные рецепты без сахара, глютена и лактозы / Сандра Скобова, Дарья Захарова. — Москва : Эксмо, 2021. — 128 с. : ил. — (Кулинария. Зеленый путь).

Фуд-блогер и жож-идеолог, создатель SML café Сандра Скобова и фитнес-тренер и нутрициолог Дарья Захарова написали книгу о самых полезных продуктах, которые по праву завоевывают мир. Некоторые из суперфудов — авокадо, брокколи, чиа, спаржа — уже давно стали привычной частью рациона заботящихся о своем здоровье. Другие — чай матча, кейл, спирулина, ягоды асаи и годжи — только начинают входить в наше меню. Книга Скобовой и Захаровой поможет сделать процесс знакомства с суперфудами осознанным и окончательно убедит в пользе растительного питания даже самых закоренелых скептиков. Похудеть и разогнать обмен веществ? Оздоровить сосуды и сердце? Зарядиться энергией? Укрепить иммунитет? С суперфудами это легко и приятно! Рецепты наших авторов вам точно понравятся: оладьи из зеленой гречки, блинный торт без глютена, ризотто со спаржей, песто со спирулиной — все это необычайно полезно, вкусно и очень просто готовится.

Особое место в книге отведено чаю матча, потому что авторы являются признанными экспертами по этому суперфуду. Эффект концентрации на работе, спокойствия и работоспособности на 5—7 часов — да, это все про матча! Убедительные подробности и красивые фото ждут вас на страницах издания.

УДК 641.55  
ББК 36.996

© Александра Скобова, Дарья Захарова, текст, 2021  
© Дарья Захарова, фото, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

ISBN 978-5-04-105043-6

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ЗЕЛЕНЫЙ ПУТЬ

**Скобова Александра Максовна  
Захарова Дарья Андреевна**

**СУПЕРФУДЫ**

**ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ БЕЗ САХАРА, ГЛЮТЕНА И ЛАКТОЗЫ**

Ответственный редактор *С. Ваня*

Редактор *С. Галанинская*. Младший редактор *В. Горбунова*

Дизайн и верстка *В. Колышева*. Корректоры *Р. Низяева, П. Фирстов*

Страна происхождения: Российская Федерация  
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Факс: «ЭКСМО»-КББ Баспасы.

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис 2013 ж.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Taypar belgisi: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Интернет-дуken: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дембеловский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайты: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған.

Дата изготовления / Подписано в печать 07.12.2020. Формат 80х100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 11,85. Тираж экз. Заказ

16+

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!



МЫ В СОЦСЕТЯХ:

eksmolive  
 eksmo  
 eksmolive  
 eksmo.ru  
 eksmo\_live  
 eksmo\_live

ISBN 978-5-04-105043-6



9 785041 050436 >

Официальный  
интернет-магазин  
издательской группы  
«ЭКСМО-АСТ»

book 24.ru

В электронном виде книги издаются по мере  
услуг на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)  
ЛитРес:  
Одним кликом до книги!

# 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** Питайя
- 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, топинамбура) 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.



