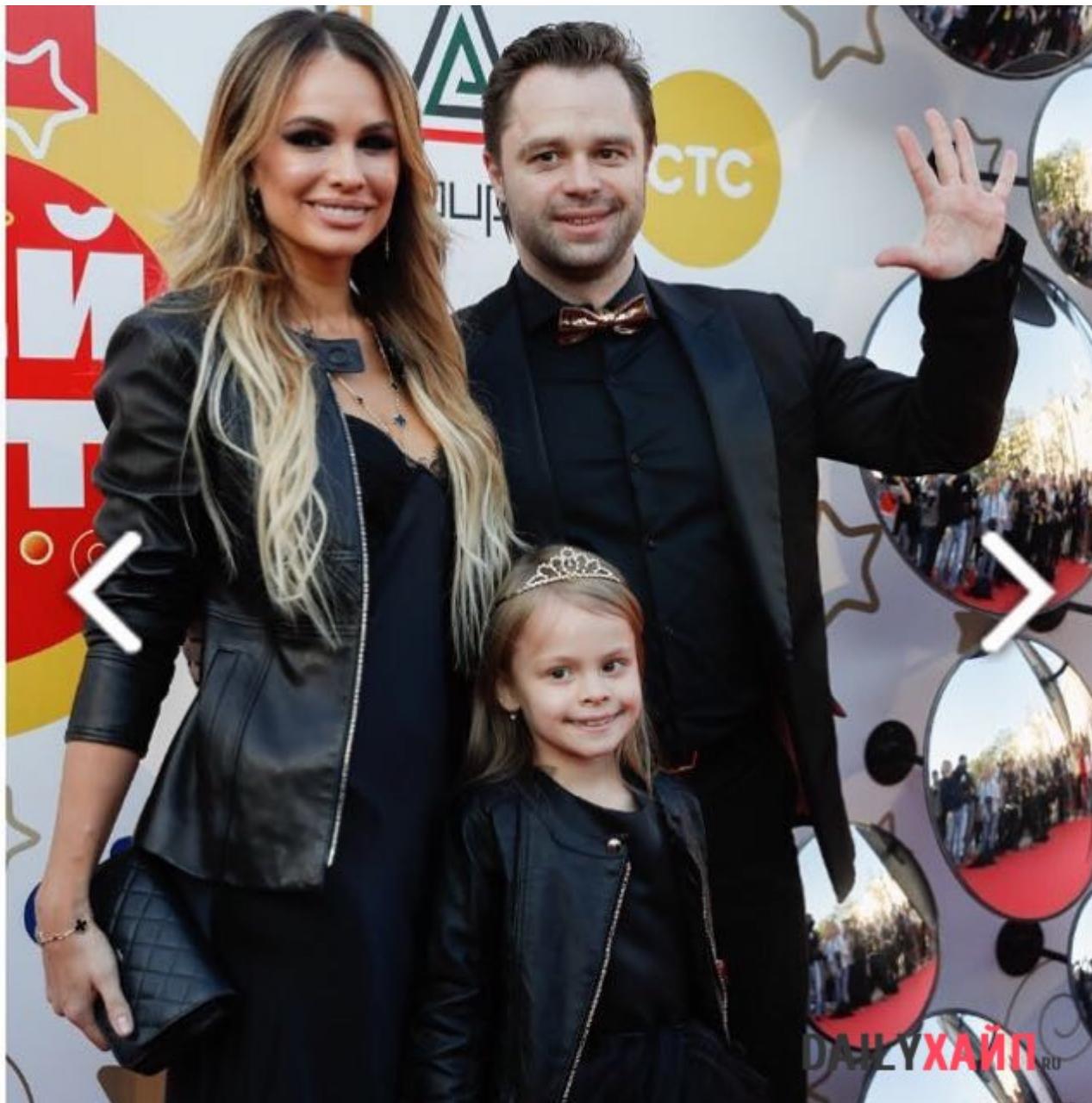


Надежда Ангарская: «Если вы постоянно думаете о еде, то это дорога в никуда»

10.03.2022



- Надежда, если отмотать время назад: каких ошибок на пути к вашей цели – похудению – вы бы не допустили?
- Ошибки, скорее всего, зависели не от меня, а от врачей, которые мне встречались. От них не было никакой помощи, а только, скажем так, отрицание проблемы. С детства и примерно до 25 лет я была немножко в шоке от врачей...
- Насколько жестокой нужно быть к себе, чтобы достичь цели и сбросить лишний вес?
- Этот вопрос – точно не ко мне. Нельзя к себе быть жестокой. И выбирать нужно не диеты, а образ жизни.
- Зная ваш огромный опыт в выборе подходящего питания, разрешите спросить: можно ли следить за питанием – и одновременно получать от еды удовольствие?
- Безусловно, можно! Смысл, например, кето-диеты в том и заключается, что ты не чувствуешь голода и получаешь удовольствие от еды.
- Скажите, вы уже достигли своей цели – или еще есть, к чему стремиться?
- Я не могу сказать, что достигла цели – я еще в пути. И, возможно, буду идти к своей цели всю свою жизнь. К сожалению, так устроен мой организм, что я то приближаюсь к своей цели, то отдаляюсь от нее...
- Как быстро меняются пищевые привычки, когда переходишь на более полезный рацион? Сколько нужно терпеть?
- Вообще терпеть не следует. Если вы постоянно думаете о еде – то это дорога в никуда! А пищевые привычки формируются довольно быстро: проходит три дня – и уже чувствуется первая легкость. Проходит две недели – и ощущаешь себя уже совсем легко...
- Как вы научились справляться с желанием съесть что-нибудь вредное? И даете ли себе послабления?
- Безусловно, я ем вредное, в том числе и хлеб с маслом и сыром – это мое любимое. Я обожаю пироги и другие мучные продукты. Конечно, я даю себе послабления, иначе можно сойти с ума. Главное – понимать и осознавать, что ты делаешь, и возвращаться обратно.



- **Какие продукты являются вашими базовыми?**
- Мясо, яйца, белые сыры, много овощей.
- **Какие секреты в приготовлении еды вы используете, чтобы она была вкусной и не однообразной?**
- Не могу сказать про себя, что я много готовлю – на это просто нет времени, поэтому у меня все достаточно просто и легко.
- **Может быть, вы используете какие-то «секретные» заправки, чтобы сделать еду вкуснее?**
- Никаких секретов у меня нет, а для заправок салатов я использую в основном оливковое или кунжутное масло.
- **Опишите, пожалуйста, свой любимый ужин.**

- Например, пусть это будут салат и баранина.
- **Какие блюда вы можете назвать своими любимыми?**
- Если мы говорим о кето-диете, то любимые блюда – это кабачковые оладьи, баранина и рыба.
- **Расскажите, как готовите свои оладьи, по какому рецепту?**
- Рецептами я почти не пользуюсь, обычно все делаю на глаз. Трем кабачки, солим, отжимаем. Добавляем яйца, тертый сыр типа моцареллы или сулугуни, немного кокосовой муки, чтобы оладушки получились красивенькими. Тесто должно быть примерно такое, как на лепешки, но немного погуще. Обжариваем на сковороде – и готово! Кстати, готовить можно даже без масла. И получается очень вкусно!



- Вы с радостью готовите – или, что называется, жизнь заставляет?**
 - Если есть время, то готовка пищи для меня – это удовольствие.
- И когда обычно приходит вдохновение?**
 - Если стрелка весов поползла вверх – значит, пришло вдохновение! (Смеется.)
- Какие блюда вам удаются лучше всего, какие любят ваши домашние?**
 - Наверное, пирожки, пироги и дагестанский хинкал.
- Что приготовите в первую очередь, если должны нагрянуть гости?**
 - У меня такого не бывает. Как правило, мы договариваемся на встречу за день-два, чтобы гости пришли, и все уже было готово. Ну а так – все очень легко и просто: достаю из холодильника квашеную капусту, в нее добавляю л�чка с маслицем. Можно приготовить пекинскую капусту с зеленым горошком или сельдерей с брокколи и заправкой. Хорошо порезать помидорки, сделать ассорти из нескольких видов сыров. Ну а если мы говорим о блюдах, которые нужно готовить – это будет запеченная курица или запеченное мясо. У меня, кстати, всегда в холодильнике лежат полуфабрикаты, поэтому проблем с тем, чтобы накормить гостей, у меня нет. Тем более – гости знают, что я ем, и всем это очень нравится.
- Готовите ли вы сейчас что-то из того, что любили в детстве?**
 - В детстве я обожала манную кашу. Однако сейчас я ее не ем и не готовлю – за исключением случаев, когда ее просит мой ребенок.
- Какие еще блюда из детства вы до сих пор вспоминаете?**
 - Мне до сих пор греет сердце мамин рыбный пирог!
- Расскажите, пожалуйста, о том, какая еда для вас является самой вкусной?**
 - Мне близка любая кухня мира, и мне нравится всё, что приготовлено вкусно. Хотя в основном, какой кухни ни коснись, везде встречаются тесто и мясо... Именно поэтому мои предпочтения находятся ближе к средиземноморской кухне, которая богата морепродуктами, овощами, оливками. Мне подходит то, что попроще, скажем так.
- Какие блюда или продукты вам больше всего запомнились из путешествий?**
 - Больше всего мне запомнилась еда, которую я попробовала, когда уезжала с острова Занзибар. Помню, меня угостили кофе с финиковыми печеньками... Каких-то особых блюд я не запомнила – там продавалась обычная жареная картошка, а еще – жареные осьминоги, которые продавались на улице, как у нас шаурма.
- Надежда, представьте мысленно ваше идеальное застолье: где оно могло бы состояться, что было бы у вас на столе и кто бы сидел рядом с вами?**
 - Я бы хотела оказаться где-нибудь на Шри-Ланке или на Мальдивах – чтобы было

вдоволь морепродуктов и зелени. Спокойно, вкусно, красиво. И чтобы все мои близкие были рядом со мной... с рыбным пирогом! (Смеется.) Наверное, так...

Елена Соколова, фото из личного архива Надежды Ангарской

(ИА «Столица»)