

Наталия Гулькина: «Кухня – одно из любимых мест»

25.04.2022



Наталию Гулькину особо представлять не надо: читатели старшего возраста помнят её как солистку мега-популярных групп «Мираж» и «Звёзды», а те, кто помоложе, наверняка видели ее в таком же мега-популярном шоу «Маска» на НТВ, или на том же телеканале чуть раньше – в роли ведущей проекта «Я худею», или в жюри шоу «Ну-ка, все вместе!» на телеканале «Россия». А нам популярная певица рассказала о своих принципах питания, кулинарных открытиях и о том, каким оригинальным блюдом она хочет в скором времени удивить и порадовать своих гостей.



– Наталия, скажите честно: кухня – ваша стихия?

– Наверное, как и у многих, кухня – одно из любимых мест. И да, это стихия, потому что мы там постоянно устраиваем бардак! (Смеется.) Утром заходишь на

кухню, смотришь на немытую посуду и думаешь: ёлки-палки, ну что ж я вчера её не помыла?!

– Готовить любите?

– Готовить я люблю и делаю это очень хорошо. Просто сейчас наша семья немножко убавилась – в плане того, что все разъехались по разным квартирам – так что теперь делаю я это крайне редко и мало. А так – готовлю всевозможные вкусные супчики: грибной, сырный, лососевый... Но чтобы я нажаривала котлеты, запекала в духовке курицу – такого нет. У нас все очень скромно.

– Рецепты собираете?

– Занималась этим в юности, а сейчас готовлю из того, что найду в холодильнике. Но если рецепт показался интересным, могу и записать.

– Можно ли быть артистом – и при этом правильно питаться?

– За 35 лет моей трудовой деятельности в связи с постоянной сменой часовых поясов мои биологические ритмы сбились. И я думаю, что это окончательно и бесповоротно. Поэтому ни о каком режиме речи не идет, и даже дома я могу лечь спать и в четыре, и в пять, и даже в шесть часов утра. Тем не менее сейчас я стала более трепетно подходить к вопросу своего здоровья и питания. Поэтому если поздно ложусь и испытываю голод, то лучше выпью кефир или съем йогурт.

– Возникают ли сложности с питанием на гастролях?

– Раньше на гастролях всегда была проблема с едой. Даже, помню, ребята ездили в аэропорт или на вокзал, чтобы купить «резиновую» курицу или бутерброды. В трехлитровой банке варили сосиски и яйца – вот как раньше мы питались! Сейчас же у нас, артистов, есть райдер, и я прямо из Москвы могу заказать себе еду. Мне звонят организаторы и спрашивают, что я буду есть на завтрак, обед или ужин. Или же приносят в мой номер меню, и я себе что-нибудь выбираю.

– Что обычно вы заказываете в таких случаях?

– На гастролях всегда стараюсь есть что-то легкое: рыбу и овощи на пару, салаты. И, конечно, стараюсь не упустить шанс попробовать местную кухню – то, что в конкретном регионе любят и умеют готовить.

РЯДОМ С НОВЫМ ЛДС НУЖНО ПОСТРОИТЬ:



Станцию метро
«Спортивная»



Две новые автомобильные дороги
к ЛДС — съезд и подъем



Пешеходный тоннельно-
надземный переход через дамбу
Октябрьского моста



Комплекс сооружений
поверхностного водоотвода с
территории, прилегающей к ЛДС



Реконструировать дамбу
Октябрьского моста с выездом и
прилегающими четырьмя улицами

— Что вас восхитило или разочаровало в кулинарном отношении?

— В 90-х я была на гастролях в Китае. Там я впервые попробовала лягушачьи лапки. И нужно сказать, что я их совсем не поняла: они мне показались похожими на курицу. Еще подавали маленьких поджаренных птичек типа колибри. Они были такими крошечными, что умещались в ладонку. Их я тоже не поняла: ну что хорошего в том, чтобы обсасывать эти маленькие косточки? Всяких водоплавающих гадов тоже давали. Самое ужасное — когда при тебе их, еще полуживых, кидают на сковородку, а они начинают извиваться... Я не сторонник подобных зрелищ, потому что очень люблю животных. У меня дома — два огромных аквариума с рыбами и девять котов, половина из которых — с улицы. В последнее

время я вообще стала иначе смотреть на вопрос защиты животных: все свои натуральные шубы раздала подругам, сейчас ношу только искусственный мех. И я против того, чтобы есть лошадей и оленей. Понимаю, что есть народы, которые едят этих животных, но лично для меня это табу. Что касается колбас и сосисок, которые попадают на мой стол, то мне кажется, что там совсем нет мяса. Что там за субстанция и сколько в ней химии — остается только гадать. И наш организм либо к ней адаптируется, либо нет. Тут уже надо смотреть по своему самочувствию. Одно время совсем отказалась от сосисок и колбасы — наверное, год ничего такого не ела, но потом опять захотелось — и сорвалась...

— На какие продукты обычно делаете упор?

— Утром предпочитаю чашку кофе и несколько кусочков сыра. Очень люблю яичницу, яйца — наше все! Если вечером проголодалась, могу съесть одно яйцо, а утром готовлю яичницу с помидорами. Ем сухофрукты, много орехов, но сначала их обязательно замачиваю. Стараюсь есть меньше конфет, тортов и всего мучного. Сейчас, весной, хочется больше зелени и свежих овощей — помидоров, огурцов. Правда, помидоры мне запрещены по всем показателям, но в небольшом количестве я все равно их ем. Неизменный житель моей кухни — вкусный и, простите, итальянский сыр. Ну не научились еще пока наши делать хорошие сыры! А если научились — то, значит, я еще не попробовала...

— Что покупаете или готовите, если охота себя побаловать?

— В таких случаях готовить я вряд ли буду. Скорее всего, пойду в какое-нибудь хорошее кафе, например в кондитерскую «Кафе Пушкинь», — и съем там что-то вкусное.

— Насколько серьезно вы подходите к выбору продуктов?

— Конечно же, в магазине на продуктах я всегда сверяю даты и понимаю, что более свежая еда лежит на дальних полках. К этому я отношусь очень внимательно. С другой стороны — еды-то нормальной у нас нет, поскольку вся она напичкана химией, антибиотиками и прочим... Если внутри не содержится что-то плохое — то, значит, оно содержится снаружи, потому что обрызгивалось и поливалось той же химией. Поэтому на эту тему я вообще не заморачиваюсь — что есть, то и ем. Что симпатичное, то и беру. Я не фанат правильного питания, хотя сегодня его усиленно пропагандируют. Несколько раз я пыталась питаться правильно, как все порядочные люди. (Смеется.) Но как ребенок, рожденный в СССР, я люблю макароны по-флотски, пельмени, картошку и гречневую кашу с тушенкой. Вот это — моё! Понятно, что регулярно я так не питаюсь, но это мои любимые блюда из детства.

— Готовите что-то из маминых блюд сейчас?

— Когда я стала жить отдельно — первым делом позвонила маме, чтобы узнать рецепт ее шедевра и гениального борща. Конечно же, я и сейчас его готовлю. Правда, мамин рецепт немного облегчила и видоизменила.

— Что обычно готовите для близких и гостей?

— В скором времени планирую устроить со своими подругами девичник, и как раз

сейчас размышляю над тем, чем буду их угощать. Я тут нашла несколько интересных рецептов с баклажанами и салата из капусты с икрой. Возможно, это и приготовлю. Салат очень хорош для тех, кто хочет похудеть и сидит на диете. Я его еще не пробовала, но говорят, за уши не оттащишь. А всего-то нужны свежая капуста, зеленый лук и икра минтая.

– Поделитесь, пожалуйста, рецептом.

– Нужно мелко-мелко нашинковать капусту, затем мелко нарезать зеленый лучок, добавить две-три столовые ложки икры минтая и все аккуратно перемешать – вот и весь рецепт. Еще на столе будут орешки, вкусная рыбка, сделаю тостики из полезного хлеба: сначала его подсушу или поджарю, а сверху намажу а-ля селедочным маслом...

Елена Соколова, фото из личного архива Наталии Гулькиной

(ИА «Столица»)