

# Анна Миклош: как при хорошем аппетите сохранять идеальную фигуру

20.06.2022



- Анна, скажите: что любите больше всего, и что всегда есть дома?
- Овсянка, фрукты, зелень, сыр, мед.
- Какой прием пищи для вас является любимым?
- Завтрак. Причем завтракать я могу довольно долго: это такое время, когда собираешься с мыслями перед новым днем, здесь спешить не стоит.
- Из чего обычно состоит ваш идеальный завтрак?
- Овсяная каша на воде (можно – совсем немного – подсолить, домашнее варенье, иногда – банан, немного сыра. И, конечно, кофе. Я вообще кофеманка, хотя в последнее время все чаще предпочитаю черный чай или просто воду.
- Вы – популярная и востребованная актриса. Расскажите, пожалуйста, как с помощью спорта и питания восполняете силы и поддерживаете свои здоровье и

## **красоту?**

– Спорт стал для меня необходимостью: от него улучшается настроение. И, конечно, поддерживать выносливость тела – для актерской профессии это очень важно. Когда смена длится 12 часов и в течение рабочего дня необходимо быть в нужном тонусе – спасает именно натренированность тела. Или когда необходимо повторить несколько дублей пробежки, погони или драки – практически всегда радуюсь, что в моей жизни есть спорт. А в конце рабочего дня меня спасает бассейн. Я очень люблю воду, и когда я плаваю, моя энергия восстанавливается гораздо быстрее. Поэтому лучший мой отдых после тяжелой смены – это плавание.

## **– Наверное, постоянно приходится следить и за питанием?**

– Конечно! Я не могу сказать, что у меня строгая диета, но связь переедания и внешнего вида для меня очевидна.

## **– Как решаете эту проблему?**

– Стараюсь не есть на ночь. И у нас дома нет хлеба в привычной его форме – мы едим хлебцы из злаков. Еще стараемся есть больше фруктов и овощей. Я пробовала раздельное питание, но эффект оказался минимальным. Сейчас пытаюсь уговорить себя на один разгрузочный день в неделю, но пока безуспешно, и даже пример мужа не помогает! *(Смеется.)* Я горжусь им, завидую ему – но на этом пока все и заканчивается... Хотя полезность такого режима для организма бесспорна, верю. Обязательно сделаю это и своим правилом, но позже...

## **– Какие моменты считаете главными?**

– Умеренность, свежие продукты, овощи и фрукты, простые рецепты, минимум соли. А вообще я – тот еще нарушитель всяких правил: захотела – съела! Правда, потом отрабатывать нужно – особенно если это касается сладкого. Я, если честно, очень люблю поесть. И чтобы еда была вкусной. А еще для меня очень важно – кто готовил, потому что иногда кажется, что от этого зависит вкус блюда. Есть люди, у которых даже простой бутерброд будет таким, что пальчики оближешь – те, кто получает удовольствие от готовки или от того, как от приготовленной еды получают удовольствие другие. Из таких рук могу съесть почти всё!

## **– От каких продуктов, может быть, отказались – и если да, то почему?**

– От молока – после того, как осознала, что довольно странно для такого скоропортящегося продукта стоять в холодильнике открытым неделю без изменений. Вообще стараюсь не употреблять те продукты, у которых большой срок годности. Возможно, вреда в них нет, но и польза очень сомнительна. По этой причине я отказалась почти от всей молочки, и даже от обожаемых мною сырников – так как заметила, что именно они откладываются у меня в «ненужных» местах. Ограничила себя в сахаре. Чай, кофе давно пью без сахара. Хотя, конечно, варенье и мед я ем. В качестве сладкого к чаю часто ем сухофрукты.

## **– Путешествуя по миру, позволяете ли себе отступить от своих правил, чтобы попробовать что-то новое?**

– Все должно быть в меру.

– **На ваш взгляд, в какой точке мира самая вкусная еда?**

– Дома. Самая вкусная еда всегда дома. При всем уважении к другим кухням мира, мои вкусы сформировались здесь. Поэтому, например, в Индии я не смогла по достоинству оценить весь диапазон острой и пряной еды. Ну, не понимаю я пирожные с перцем! Хотя кухня Италии мне очень сильно понравилась – думаю, потому что у нас в России много заимствований из европейской кухни. Самые вкусные пирожные я попробовала в Риме – после них никакие другие не могу с ними сравниться. Ромовая баба такая, что дураком можно остаться! А пицца! Совсем другая: разнообразная, сочная, как полноценный обед. Да, живи я в Италии – пришлось бы сидеть на жесткой диете! *(Смеется.)*

– **А какое блюдо стало для вас самым необычным?**

– Я консерватор в еде, меня очень сложно заставить съесть что-то необычное. Я помню, как с большим трудом привыкала ко вкусу сыра с плесенью, и на этом мои эксперименты закончились. Даже устрицы не произвели на меня впечатления. А уж пробовать лягушек и тараканов я вообще не планирую...

– **Что вы больше всего любили в детстве?**

– Машины булочки и печенье. Мы всегда ждали, когда поднимется тесто – наблюдать за этим было так увлекательно!

– **А сами увлекаетесь выпечкой?**

– Сама я не стала практиковаться в готовке пирогов. Даже шарлотку в нашей семье делает муж, а я только ассистирую. *(Улыбается.)*

– **Готовите что-то из любимых семейных блюд сейчас?**

– Муж и сын очень любят рассольник в моем исполнении. А я люблю салаты – в разных вариациях. Тоже осталась привычка от родителей, даже скорее – от моей бабушки... Я люблю экспериментировать и готовить большими объемами. Даже оливье иногда хочется сделать целый тазик, как на Новый год. И съесть!

– **То есть готовите вы с удовольствием?**

– Готовить люблю, но делаю это нечасто – сказывается дефицит свободного времени.

– **Сейчас лето, жара – хочется легких блюд. А какие летние блюда готовите вы?**

– Королева летнего стола – окрошка.

– **Поделитесь рецептом?**

– Делюсь! Для приготовления понадобятся: 5-6 вареных картофелин, 5 вареных яиц, 8–10 редисок, 2–3 свежих огурца, 1 пучок укропа, 1 пучок зеленого лука, соль – по вкусу, кефир. Нарежьте кубиками картофель, яйца, редис, огурцы.

Затем – зелень. Смешайте все ингредиенты и посолите. Заправьте кефиром и ещё раз перемешайте.

**– Что приготовите в первую очередь, если будете ждать гостей? И поделитесь, пожалуйста, рецептом!**

– Праздничным десертом у нас в семье считается яблочный пирог. Нужно взять: 1 кг яблок, 3 яйца, 200 грамм муки, 200 грамм сахара, 100 грамм молока, соду, уксус, корицу.

Сначала взбиваем сахар с яйцами – лучше это делать венчиком. Добавляем туда муку и молоко, тщательно перемешиваем. Добавляем щепотку соды. В форму укладываем бумагу для выпекания. Нарезаем яблоки, выкладываем их в форму. Добавляем в наше тесто чайную ложку уксуса и корицу по вкусу, тщательно перемешиваем. Заливаем тестом форму с яблоками. Ставим в духовку при температуре 180 градусов и оставляем наш пирог на 45 минут. Через 45 минут ваш десерт готов!

Елена Соколова, фото Сергея Новикова и из личного архива Анны Миклош

(ИА «Столица»)