

## Виктория Заболотная: «Меня подпитывают пешие прогулки»

30.06.2022



Викторию Заболотную многие помнят еще по роли Любы в культовых «Улицах разбитых фонарей». За прошедшие с тех пор годы фильмография актрисы театра и кино пополнилась двумя десятками картин, среди которых – «Крыша мира» и «Бесстыдники», «Выстрел в спину» и «Мажор», «Иванько» и «Рикошет», «Семейная тайна» и «Улётный экипаж», а также другие рейтинговые фильмы и сериалы. Причем в доброй половине из них ей достались роли любовниц крутых бизнесменов и криминальных авторитетов – что само по себе, согласитесь, означает высокую оценку ее женской привлекательности. Как актрисе удастся постоянно быть в форме, каких принципов она придерживается в питании, какие застольные семейные традиции хранит – обо всем этом нам удалось побеседовать. И актриса даже поделилась с нами простым рецептом вкуснейшего летнего салата.



– **Виктория, из чего состоит ваш обычный рацион?**

– Обычно я ем гречку и филе – куриное или индейки. Обязательно дома есть рыба и молочные продукты. Стараюсь питаться правильно использовать все доступные для меня средства, чтобы держать тело в тонусе. Получается это далеко не всегда, но я не сдаюсь! *(Смеется.)*

– **Какими видами спорта себя поддерживаете?**

– Меня очень подпитывают пешие прогулки: могу бесконечно долго гулять с друзьями по городу или бродить по лесу.

– **Как строится ваш режим?**

– Ситуации бывают разные – многое зависит от того, где я нахожусь и чем занимаюсь. Если впереди театральный день, то я могу выйти, позавтракав, из дома – и потом не есть весь день. Сначала – репетиции, затем – спектакль, и об обеде я частенько забываю. Зато вечером могу прийти домой и налечь! Понимаю, что это вредно, поэтому стараюсь исключать такие моменты и заранее брать с собой контейнеры с овощами, яблоками. На съемках подстерегает другая опасность: иногда случаются длительные перерывы, когда от скуки начинаешь сметать все, что находится поблизости. Поэтому, опять же, лучше иметь под боком полезные продукты.



– Кроме этого – может быть, придерживаетесь еще каких-то правил или диет?

– Я много чего перепробовала, в том числе и интервальное голодание. Скажу честно: мне со всеми этими ограничениями непросто. Как только в сознании появляется запрет на что-то – сразу же начинаю этого хотеть! Поэтому стараюсь оградить себя от подобных запретов и есть тогда, когда мне хочется. Главное – чтобы это была полезная еда. По факту получается, что ем часто, но понемногу, и для меня на данный момент это идеальный вариант.

– Если попробовать вывести формулу идеального правильного питания, какой она будет?

– Плотный завтрак: свежевыжатый сок, кофе, омлет, авокадо – и несколько перекусов днем. А вот от ужина желательно отказаться. На крайний случай, если хочется есть, можно выпить кефир.

– От каких вредных продуктов вы не в силах отказаться?

– Я очень люблю сладкое: конфеты, мороженое, шоколад и не отказываю себе в удовольствии съесть что-то из этого, иногда даже и на ночь. Лучше я удовлетворю свою потребность в сладком, а на следующий день постараюсь потратить больше энергии: подольше погуляю или пройду в быстром темпе до работы, а не стану брать такси.



– Вкусная и правильная еда – это несовместимые вещи?

– Думаю, совместимые. В Санкт-Петербурге есть много мест, где пытаются обойтись без жареного – например, готовят овощи на пару. И получается очень вкусно! Дома я тоже стараюсь приблизиться к идеалу и готовить продукты так, чтобы блюда получались и полезными, и вкусными.

– Сам процесс приготовления пищи вам доставляет удовольствие?

– Бывают разные ситуации. Когда времени немного – включаешь турбо-режим и за полчаса варишь суп и что-то еще. Но случается и так, что приготовление еды превращается в целое приключение! Я люблю погружаться в этот процесс и готовлю с большой любовью и удовольствием – особенно, если дело касается

праздников или когда жду гостей.

**– Что обычно готовите в таких случаях?**

– Дома стараюсь приготовить вкусный супчик. Один из моих любимых – сырный суп с креветками. Мой отдельный пунктик – домашние сладости. Еще часто готовлю салаты, люблю экспериментировать с соусами, с мясом. Пока еще я на пути к идеальному стейку, но надеюсь, что скоро стану в этом вопросе мастером. Есть еще походное фирменное блюдо, которое мне досталось от мамочки: это наше «семейное» куриное филе в беконе, которое идеально готовить на мангале.



**– Какие еще кулинарные традиции вы переняли от своей семьи?**

– Мои родители щедры и богаты на семейные традиции. Любой совместный прием пищи мог превратиться в интересное застолье. А уж если ожидается праздник – то все делалось с особым размахом. Особенно – учитывая то, как вкусно готовит моя мама. Я тоже стараюсь готовить на праздники что-нибудь вкусное: на Новый год – индейку, на Рождество – запекать яблоки.

А вот мамины пасхальные куличи у меня пока не получаются, для этого нужно обладать мастерством и огромным терпением: там нужно миллион лет месить тесто, оно должно пятьдесят тысяч раз подняться... В общем, у меня такого фокуса не получилось, поэтому куличи я беру у мамы. И я никогда не ела ничего вкуснее маминого «птичьего молока». Сколько бы я ни пробовала – ничто не может сравниться! Но самая большая боль заключается в том, что мама не

помнит, как готовить этот десерт! *(Смеется.)*

Еще помню очень вкусные морковные чипсы, но рецепт тоже, увы, утерян. Так что сейчас все эти сладости остались только в виде теплых воспоминаний. Но зато я готовлю мамины торты!

**– Наступило лето – пора путешествий. Расскажите, пожалуйста, решаетесь ли вы в своих поездках на кулинарные эксперименты?**

– В путешествиях я не ставлю себе каких-либо ограничений и всегда стараюсь попробовать новые и необычные блюда. Не всегда, конечно, ожидаемое совпадает с реальностью – но и это тоже интересный опыт. Бывает и так, что я даже не знаю, что именно ем – мне просто вкусно и хорошо! *(Смеется.)* Однажды я ела пищу бедуинов, но кроме лепешки и хумуса, так и не смогла определить, что же там было еще: что-то с чем-то смешанное, перемолотое, похожее на мясо, но не мясо. Из необычного меня удивили кактусы. Даже предположить не могла, что их едят!



**– Привозите ли вы из путешествий рецепты понравившихся блюд?**

– Да, привожу. Правда, рецепты я не записываю, а фотографирую глазами и стараюсь запомнить вкусовые ощущения. Поэтому все, что я привожу, так или иначе модернизируется и адаптируется, но все равно получается очень вкусно.

**– А что готовите сейчас, в летнее время?**

– Самое летнее блюдо для меня – это окрошка, которую я готовлю на сметанной воде. В жару обожаю домашний квас на хлебушке – вкус детства! Еще летом ем много травы и все, что с ней связано: шпинат, салаты. Замешиваю все в один

чан, добавляю помидоры черри, авокадо, лимонный сок и кунжут – получается и вкусно, и полезно!

Елена Соколова, фото из личного архива Виктории Заболотной

(ИА «Столица»)