

## Ольга Якунина: «Окрошка на белом квасе – наслаждение!»

12.07.2022



Ольга Якунина в столицу приехала из Липецка и больше всего страдает летом в Москве от того, что здесь не найти знакомого с детства белого кваса, а без него не сделать самую вкусную в мире окрошку (рецептом которой она с нами в конце концов поделилась), а без окрошки летом даже хуже, чем зимой без борща! Тележурналистка-экстремалка (она ради эффектного репортажа даже не побоялась среди зимы окунуться в прорубь) и в питании старается не заморачиваться – и при этом умудряется постоянно быть в форме без всяких диет. Как ей это удается – с этого вопроса мы и начали нашу беседу.



– **Ольга, поделитесь секретом: как вам удается так прекрасно выглядеть?**

– Стараюсь следить за своим здоровьем: поддерживаю его ежегодными «чекапами» (комплексное обследование. – Прим. авт.) и занимаюсь спортом. В этом году открыла для себя йогу, занимаюсь ею дважды в неделю. Раньше как-то не подходили тренеры, а сейчас попробовала снова – и всё, случилась любовь! И, наверное, даже зависимость появилась от еженедельной растяжки и легкой прокачки мышц. *(Улыбается.)* Плюс я раньше занималась профессионально танцами и садилась на шпагат, но со временем без практики разучилась это делать.

Теперь планирую наверстать и снова сесть на шпагат.

**– Ведете здоровый образ жизни?**

– Я не фанат ЗОЖ. Все мои подруги, говорящие, что они на строгом правильном питании, не прочь порой съесть в ночи тарелкупельменей или торт. А я просто сразу для себя решила, что ем всё, что хочу, и когда хочу. Именно это со временем сформировало мой «нормальный» рацион.

Фастфуд раз в месяц – и больше не хочется. Сладкое редко, скорее всего, на завтрак – и больше не хочется. Моя еда – печеные овощи на гриле, например. И не потому, что «надо так», а потому что нравится! *(Улыбается.)*

Четыре года назад отказалась от красного мяса: не ем баранину, говядину и свинину. И абсолютно не ради «зеленых» (имеется в виду общее название движений и организаций, которые занимаются борьбой с разрушением окружающей среды. – Прим. авт.). Просто поняла, что организму это тяжело, да и не очень-то вкусно. Читала, что люди с первой группой крови – мясоеды, со второй – едят мясо и овощи, с третьей больше любят крупы и овощи, а с четвертой вообще без мяса живут легко. Вот у меня – третья группа крови, и я верю этой теории. Мясо заменяю рыбой, морепродуктами, яйцами, ем курицу и индейку. Но, если честно, иногда хочется колбасы и ветчины – и я себе не отказываю! *(Смеется.)*

**– Как вы строите свой каждодневный рацион?**

– Стараюсь очень плотно завтракать. До 12 часов дня есть можно абсолютно всё и сколько угодно. До 15 часов – почти всё. Но это если говорить об идеале – обычно ем всё и всегда. Я – тотальный гедонист и не отказываю себе ни в чем. А разве есть вредная еда? Если есть её раз в месяц – то как она может навредить?

**– То есть покупаете в магазине всё, что хочется?**

– Все, что люблю. С появлением ребенка в доме теперь всегда должно быть много еды. Слежу за тем, чтобы еда всегда была про запас или хотя бы на два дня вперед. Заказывая продукты в доставке или покупая в магазине, в первую очередь думаю о дочери. А остальное – для разнообразия. При выборе продуктов я не смотрю на надписи, не вычитываю составы. Если однажды повезло и нашлись вкусные помидоры – буду покупать их только в том месте. Потому что мы знаем: хуже всего на свете – невкусные помидоры.

**– Какие продукты покупаете чаще всего?**

– Помидоры, огурцы, макароны, тунец в банке, протеиновые шоколадные печенья, сливки для кофе...

**– А какие блюда чаще всего готовите?**

– Я – фанат пасты, могу есть макароны каждый день по три раза. Особенно с томатным соусом. Но разве это плохо?! *(Смеется.)* Готовлю пасту с курицей, с морепродуктами, просто с сыром, с тунцом или с овощами. Запекаю в духовке курицу или рыбу. Люблю булгур, обожаю гречку. Готовлю рататуй, салаты из овощей...



**– Готовите, потому что любите – или по необходимости?**

– Готовка для меня точно не радость. Наверное, с удовольствием я это делаю где-то раз в неделю. Но готовить приходится чаще – и это, конечно, уже необходимость. Но что я делаю всегда – так это красиво все раскладываю и украшаю. Еда обязательно должна быть красивой. Это 30 процентов от вкуса!.. Надо было, наверное, начать с того, что готовить любит мой муж: он и суп сварит, и плов сделает. У него есть блендеры, казан, какие-то специальные ножи, тостер, гриль... А я пользуюсь одной кастрюлей и одной сковородой – и мне хватает! *(Улыбается.)*

**– Какие традиции существуют в вашей семье?**

– Вкусный плотный совместный завтрак: чтобы ломился стол, чтоб были бутерброды, каши, сладкое, хлеб, булочки, масло, варенье, ягоды. И обязательно – вкусный кофе! В остальном – как пойдет... После долгих лет работы специальным корреспондентом Первого канала я поняла, что завтрак – это единственный прием пищи, который я могу спокойно спланировать, и то не всегда. Так и осталось...

**– Какие вкусные вещи запомнили из своего детства?**

– Мороженное «Фруктовый лёд» и землянику полевую. Пытаюсь найти ее в Москве, но вижу только лесную. Но это совсем не то! Полевая – кругленькая, вкусная. Но моя самая большая вкусность из детства – это окрошка на белом квасе. Я из Липецка, и там все делают окрошку только на белом квасе. В столице найти белый квас – большая проблема, и я очень скучаю по такой окрошке. На обычном квасе, кефире или айране – это совсем не то!.. Еще помню, что мама постоянно запекала что-то в духовке. И я сейчас тоже так делаю. Но скорее из соображений, что могу что-то не дожарить – а так я уверена, что блюдо будет полностью готово.

**– Какие блюда остались в памяти из путешествий?**

– Помню, как лет десять назад оказалась в Лос-Анджелесе. Я тогда училась английскому и жила у семьи носителей языка. А до этого изучала [английский с носителем языка в Екатеринбурге](#). Как-то они отвезли меня в американский ресторан, где подавали ребрышки – и нужно сказать, что это был восторг! И их классические макароны с сыром тоже очень вкусные. А пицца в Италии! А морепродукты в Хорватии! А сыр в Швейцарии!.. В общем, я очень люблю поесть... *(Смеется.)*

**– Ну а где, на ваш взгляд, самая вкусная еда?**

– В Италии, наверное. Потому что я – фанат пасты. Но опять же – везде есть свой фирменный рецепт и блюдо, от которого кружится голова. Я вот на днях сделала себе овощной салат и заправила маслом, бальзамическим уксусом и бальзамическим апельсиновым муссом – и чуть не умерла от удовольствия!

**– А встречались ли вам блюда, которые не понравились?**

– Лосиное молоко в Костроме – как будто сливки просроченные 70-процентной жирности. Но говорят, оно очень полезное. Лягушачьи лапки я тоже пробовала,

но они не удивляют. А вот борщ какой-нибудь в Суздале – вот это вещь!

**– Если понравится блюдо, привозите рецепт с собой?**

– Нет, максимум – продукты какие-нибудь. Отдадим собрание рецептов профессиональным поварам. Я дома – за простую еду, и эти рецепты я выучила за первые годы жизни без родителей в новом городе.

**– Каким продуктам и блюдам отдаете предпочтение летом?**

– Фруктам, клубничке, арбузу – идеально! Но мало. Куриные крылышки на гриле на даче у друзей – вот это тема! И, конечно, окрошка на белом квасе!

**– Поделитесь, пожалуйста, рецептом!**

– Рецепт её простой: нужно потереть на терке свежие огурцы, примерно пять штук. Нарезать редиску, докторскую колбасу или вареную курицу, вареную картошку, вареные яйца. Залить молоком и белым квасом в соотношении 30/70. Посолить, добавить три ложки сметаны и пару ложек сахара. Размешать, кинуть сверху зелени – и наслаждаться!

Елена Соколова, фото из личного архива Ольги Якуниной

(ИА «Столица»)