

# Эльмира Эфендиева: «Одно из любимых блюд – китайские «тысячелетние» яйца!»

20.07.2022



Эльмира Эфендиева, побывавшая во многих городах мира, призналась, что любит путешествовать весной или осенью, когда туристов поменьше и не так жарко. Но охотно поделилась с нами своим многолетним опытом, рассказав, как она находит в различных городах мира места, где блюда вкусные, порции большие, а цены при этом вполне демократичные. Теледива рассказала и о своих первых кулинарных опытах, и о семейных традициях, а также о некоторых экзотических блюдах, которые ей довелось пробовать в путешествиях.

**– Эльмира, у вас есть какие-то правила питания, которых вы стараетесь придерживаться?**

– Особых правил нет. Я пытаюсь жить без перекусов – правда, не всегда удается. Ем мясо, овощи, много зелени. Фастфуд в моем рационе присутствует очень редко. Не ем после семи часов вечера. Люблю сладости, но стараюсь себя сдерживать. И никак не могу отказаться от майонеза. Муж каждый раз, глядя на вареные яйца с майонезом в моей тарелке, говорит: «О, поезд Москва – Владивосток!» (Смеется.) По части выбора продуктов: если дело касается мяса –

конечно, стараюсь не покупать его в супермаркетах. У меня сохранилось воспоминание из детства, как мы с мамой ходили за мясом на рынок. Запах свежего парного мяса доносился еще на подходе к прилавку. Сейчас же я порой не могу уловить запах мяса, даже если близко поднесу кусок к носу. Понятно, что ничего полезного там уже не найти. Недобросовестные продавцы научились вымачивать испорченное мясо, восстанавливать его цвет, поэтому я стараюсь покупать его у проверенных людей, чаще всего – по совету моих знакомых.

**– Как обычно решаете вопрос питания на работе?**

– Тут сложно во всех смыслах. Подъем у меня очень ранний – 3:30 утра. Есть в такое время мне совсем не хочется. А когда прихожу на работу – уже нет времени, так как эфиры идут один за другим. Поэтому первый прием пищи в рабочие дни приходится на 11:30, а в перерывах между выпусками новостей пью чай и воду.

**– А какой ваш любимый прием пищи?**

– Обожаю обед! Это для меня самый плотный и насыщенный прием пищи.

**– Как известно, лето – пора отпусков и путешествий. Расскажите, пожалуйста, как планируете провести это время?**

– Если честно – не очень люблю ездить на отдых летом: людей много, места мало, везде очереди и чаще всего очень жарко. Я, к счастью, могу брать отпуск в удобное для себя время, поэтому обычно отдыхаю весной или осенью. В этом году планирую в сентябре. Хотелось бы на несколько дней уехать к родителям на мою малую родину – не была там три года. А после планируем с мужем отправиться в Стамбул. Никогда там не была, а многие очень хвалят этот город.

**– Какое место произвело на вас самое яркое впечатление с кулинарной точки зрения?**

– Везде хорошо по-своему, но я – преданный поклонник Франции и Италии. Несколько лет назад я не ела сыр совсем – но это было ровно до тех пор, пока не поехала в Париж. Сейчас я сыр просто обожаю, в поисках вкусного камамбера или бри могу пройти не один километр! (Смеется.) Причем я фанат самых пахучих сыров: чем острее, аммиачней аромат, тем лучше. Выдержаный сыр на свежем багете и немного инжирного варенья – идеально! Однажды в Париже с мужем немного потерялись и искали свою гостиницу. В итоге я вычислила ее по запаху сыра, который разливался из лавки по соседству. Кстати, если собираетесь привезти пахучий сыр, хорошенько его упакуйте и положите в багаж. В салон самолета его лучше не брать, если не хотите испортить перелет другим пассажирам. Но как бы вкусно меня ни кормили в разных странах, дней через десять душа всегда требует пюре с котлетой и оливье. Видимо, этот набор блюд у россиян на генетическом уровне! (Смеется.)

**– Как находите в поездках «вкусные» места?\***

– Перед поездкой в конкретный город обязательно читаю отзывы других путешественников и отмечаю, куда непременно надо сходить. Я редко питаюсь в центре города – стараюсь найти аутентичные уютные ресторанчики с местной

кухней и домашним вином. Там, как правило, питаются местные. И находятся такие рестораны не на центральных улицах, а где-нибудь в отдалении. Когда приезжаю в новый город, всегда спрашиваю сотрудников гостиницы, куда они сами ходят, где вкусно готовят. Цены в таких местах, как правило, демократичные, порции большие, а еда – вкусная, пропитанная местным колоритом. Ну а если уж гуляю по центру и не хочется никуда больше идти, то выбираю ресторан по количеству посетителей – где их больше, туда и иду.

**– То есть, туристическим справочникам в этом плане доверять не стоит?**

– Самые вкусные места обычно находятся далеко от туристических маршрутов, которые, как правило, проходят через центр города. Как и везде, цены на аренду в центре – самые высокие. Естественно, они будут заложены в цену блюда. Конкуренция тут очень большая, и владельцы заведений придумывают какие-то необычные «фишки», яркие вывески и прочее. А это тоже немаленькие траты, и они тоже будут заложены в стоимость вашей еды. Туристов в центре всегда много, у ресторанов нет времени заморачиваться, стараясь угодить каждому – все поставлено на поток. В итоге качество блюд – среднее, а цены несоизмеримо высокие.

**– Что бы вы посоветовали попробовать из необычного?**

– Сложно сказать: столько всего вкусного было съедено! Наверное, одно из самых необычных любимых блюд – это китайские черные яйца, или, как правильно они называются, «тысячелетние» яйца. Их маринуют по особой методике: несколько месяцев выдерживают в смеси из извести, золы и чая без доступа воздуха, после чего белок становится черного цвета, прозрачный и с морозным рисунком, как у нас зимой на окнах, а желток – темно-зеленый, с тягучей серединкой.

**– И как они на вкус?**

– Вкус солоноватый и очень специфический. Когда я попробовала такие яйца впервые, мне от запаха чуть дурно не стало, но потом расprobовала! (Улыбается.) Они есть и у нас – в китайских магазинах и ресторанах. Блюдо, конечно, на большого любителя, но мне по вкусу. Любителям экспериментов советую попробовать.



- То есть вы не боитесь пробовать такие «подозрительные» блюда?**
- Не боюсь. Бывают, правда, и неудачные эксперименты. Как, например, было в программе «Фактор страха», где мне намешали в один стакан несочетаемые продукты – профитроли (небольшие пирожные. – Прим. авт.) и соленый огурец. Но отказаться от этого коктейля я тогда не могла, потому что очень хотела пройти в следующий тур! (Смеется.)
- Пробовали ли вы блюда, которые изначально вызывали подозрения?**
- Только через десять минут после того, как их попробует при мне кто-то другой! (Смеется.)
- Сейчас появилось много стилей питания: веганство, сыроедение, правильное питание. Расскажите, испытывали ли вы на себе что-то из этого?**
- Никогда ничего из перечисленного не пробовала. Я слишком люблю мясо, чтобы от него добровольно отказываться. В любом случае каждый выбирает для себя, как и чем ему питаться, поэтому никого не осуждаю и никому не навязываю свою позицию. Но и не люблю, когда мне пытаются доказать, что мясо и рыба – это зло, разрушающее наш организм. Исходить нужно, в первую очередь, из самочувствия и врачебных рекомендаций. Вы правильно сказали, что сейчас много направлений, но, по-моему, это банальная мода и хайп. Одни несут это в массы, написав у себя в социальных сетях, что они специалисты по питанию и диетам, и предлагая легковерным подписчикам купить индивидуальный план питания. Другие

за эти псевдопланы платят. А хорошего специалиста, способного разработать программу сбалансированного питания, которая подойдет конкретно вам, в действительности найти очень сложно. И, как правило, они в рекламе не нуждаются.



**– Как часто вы готовите дома, на собственной кухне?**

– Мне очень нравится, что в современной жизни существует много способов поесть, не тратя при этом полжизни на кухне. Выбор огромный: от доставки готовых блюд до конструкторов, где все почищено и нацинковано за вас, и нужно лишь, следуя инструкции, добавить все это в кастрюлю. Я готовлю редко и не особо люблю это дело. Но если чем-то загорюсь, то могу и весь день на кухне провести! На Пасху, например, впервые решила испечь куличи. Возилась с ними с самого утра. Там самое главное – правильно расставлять тесто, а это достаточно долгий процесс. Но в конечном итоге получилось вкусно, почти все было съедено в тот же день.

**– Помните свое первое блюдо?**

– Первым блюдом были пельмени. Родители много работали, и я что только с пельменями не делала: и варила, и жарила, и поэтому уже во взрослой жизни долгое время не могла на них смотреть. Потом начала печь шарлотку. Папа был в восторге, и я пекла эту шарлотку через день, пока она всем не надоела так же, как мне пельмени! (Смеется.)

**– Что еще вы любили в детстве?**

– Коронное блюдо моей мамы – ляванги или лавангин, везде по-разному называют. Именно с этим блюдом у меня ассоциируется детство. Ни один значимый праздник в нашей семье не обходится без этого блюда. Делается оно из рыбы или курицы – кто что больше любит. Главное тут – начинка из грецких орехов, лука, гранатовых зерен и пасты из алычи. Все перечисленное пропускается через мясорубку, и полученной массой фаршируют курицу или рыбу. Название, кажется, так и переводится: «внутри живота». После чего тушку нужно аккуратно зашить или скрепить зубочистками и отправить в духовку. Мясо получается нежное, сочное, а начинку можно есть и в качестве закуски. Если честно, самостоятельно это блюдо не готовлю. Лучше мамы я точно не смогу это сделать, да и хочется есть ляванги только в родительском доме, чтобы не размывалось ощущение семейного праздника.

**– Если впереди выходной, как его проведете: приготовите что-то вкусное дома или пойдете в ресторан?**

– На выходных мы обычно отправляемся на дачу, а там за вкусный ужин ответственный – муж!

Елена Соколова, фото из личного архива Эльмиры Эфендиевой (автор Екатерина Шаркова)

(ИА «Столица»)