

Ольга Смирнова: «Обожаю экспериментировать!»

11.08.2022



Актриса Ольга Смирнова, сыгравшая главные роли в фильмах «Дайвер», «Мелодия любви», «Красотки», «0 чем молчат девушки», «Бесценная любовь», «Пропавший жених» и других, любит ездить по миру и пробовать шедевры местных кухонь, знает надежный способ: как в любой стране найти кафе или ресторан с самой вкусной едой, умеет при всех издержках профессии восстанавливать силы и сохранять стройность и красоту. И обо всем этом она нам рассказала подробно и откровенно.

– Ольга, поделитесь впечатлениями о лете: где побывали, что вкусного попробовали?

– Не так давно смогла выбраться к своим друзьям в Беларусь. Там, в минских лесах, я набиралась сил и энергии для дальнейших свершений. Белорусы очень гостеприимны и готовят очень вкусно, похудеть у них совершенно невозможно! (Смеется.) Молочные продукты, драники – пальчики оближешь! Я вообще люблю поесть, а пробовать разные кухни мира – это отдельное удовольствие. Люблю русские пельмешки, пирожки, блины, красную икру. Обожаю итальянскую еду: пиццу, макароны, салаты. А вот с китайской кухней как-то не сложилось – не могу я есть я всю эту живность. Вот кавказская кухня мне нравится – да и

вообще весь их кулинарный уклад. И хотя я обычно не ем мяса, с удовольствием отведаю и кавказского барашка, и узбекский плов, кстати, тоже.

– Скажите, а как вы находите места, где вкусно готовят?

– Не попробуешь – не узнаешь! А еще я бы порекомендовала побольше общаться с местными жителями, ведь все в нашей жизни происходит через общение. Они и расскажут, где найти самое вкусное. Я в таких случаях предпочитаю обращаться к местным – и попадаю в места, где для тебя готовят нечто особенное и неповторимое.

– А вы сами любите готовить?

– Не могу назвать себя супер-поваром, да и на кухне меня можно застать не так уж часто. Пока я больше нацелена на карьеру и на создание своих танцевальных школ, поэтому вся энергия направлена туда. А с готовкой меня очень выручает моя замечательная мама. Она же помогает мне и с детьми. Тем не менее готовить я люблю, так как приготовление пищи – занятие энергетическое, делать это нужно с хорошим настроением. Чтобы создать хорошую атмосферу на кухне, я нередко включаю музыку. Обожаю экспериментировать, выдумывать новое. Больше всего люблю готовить салаты, в которых много зелени. Миксую кабачки, цукини, брокколи, огурцы. Добавляю орешки, семена, фету. Если говорить о сладостях, то одно из любимых блюд – яблочный штрудель. Готовить его совсем не сложно: нужно мелко порезать яблоки, добавить чуть корицы и сахарка, все это пережарить до того состояния, чтобы яблоки стали полумягкими. Затем добавляем немного крахмала, чтобы масса стала похожа на повидло. Заворачиваем яблочки в готовое слоеное тесто – и запекаем...

– Готовите что-то по семейным рецептам?

– Один из наших любимых семейных рецептов – бабулин пирог «Дружная семейка». В этом году бабулечке исполняется 90 лет, она пережила войну и научилась готовить вкусные блюда буквально из ничего. «Дружная семейка» – это мини-пирожочки, которые укладываются рядышком в сковородку и выпекаются. Внутри – начинка из орехов и сухофруктов: кураги, изюма, чернослива. А еще бабулечка заворачивает в тесто карамельку, которая потом тает. Дети очень любят такие пирожки с конфеткой. Недавно я ездила в родной Екатеринбург и записала видео-рецепт этого пирога. Сама я его еще не готовила, но буду учиться!
(Улыбается.)

– Ольга, а как вы питаетесь в повседневной жизни?

– Мое утро начинается с одного-двух стаканов воды, а в день я выпиваю не меньше двух литров. Нужно все время поливать себя водичкой, как цветочек, потому что мы созданы из клеток, а клетка питается и омывается водой. Так что, по моему убеждению, воды нужно пить как можно больше, а чаев и кофе – поменьше. Раньше я не любила кофе, но три-четыре года назад заставила себя его пить из-за низкого давления.

Сейчас пытаюсь отучить себя от этого напитка, поскольку кофе несет сильную кислотную нагрузку на организм, а я стараюсь следить за кислотно-щелочным балансом. Стараюсь не мешать воду с пищей, поскольку это тяжело для желудка.

Пить лучше за час до еды или через час после. Стараюсь не есть на ночь. Я очень люблю практику 16/8, когда ты поел в шесть часов вечера и до десяти утра пищу не принимаешь. В это время организм отдыхает. Когда нужна огромная работоспособность, ты уже выбираешь, что важнее: вкусненько покушать на ночь или дать организму набраться сил.



– Какой ваш любимый прием пищи?

– Я очень люблю завтрак. Это время, когда можно позволить себе всё: и кофеёчек попить, и сладенького скушать, и углеводов. Завтрак наполняет, дает заряд энергии на целый день, поэтому очень важно, чтобы он был вкусным и питательным. А ужин должен быть самым легким, но и питательным тоже.

– Расскажите, пожалуйста, о ваших главных принципах в питании.

– Я много всего испробовала – и веганство, и сыроеедение, и моносыреедение. Тут важно понимать, что для здоровья мы должны получать белки, жиры, углеводы и многие необходимые микроэлементы. Например, женщинам для красоты необходимы правильные жиры.

– **А где их брать?**

– Они находятся в маслах.

– **Что это за масла?**

– Оливковое, льняное, сливочное – я, например, люблю топленое масло гхи. В моем случае – так как я не ем мяса – нужно следить за поступлением в организм растительного белка. Однако я не считаю, что все должны быть вегетарианцами, поскольку кому-то жить без мяса действительно тяжело. Когда я занимаюсь интенсивными нагрузками, и организм чувствует, что ему надо съесть хороший стейк, я его съем, получу необходимые микроэлементы и успокоюсь. Такое бывает редко, и я уже научилась относиться к таким вещам не слишком строго. Но также я понимаю, что будет, если не относиться строго к булкам и сладкому. Поэтому, если хочешь быть красивой, радостной и наполненной энергией – нужно знать, что дает та или иная пища, и за этим следить. Но, опять же, без фанатизма, иначе могут быть срывы. К этому вопросу нужно подходить осознанно, пробовать с собой договариваться.

– **И как это делаете вы?**

– Мне хочется быть красивой, сильной и радостной, поэтому из всех сладостей для себя выбираю наименьшее зло: сухофрукты, мёд, орешки. Но это совсем не значит, что если подруга в свой день рождения испечет торт, я от него откажусь. Нет, я с удовольствием съем кусочек вкусного торта, приготовленного моей подругой. Мы должны ощущать радость в жизни, а еда – хороший повод порадоваться вместе с дорогими тебе людьми...

Елена Соколова, фото Вадима Тараканова и из личного архива Ольги Смирновой
(ИА «Столица»)