

## Виктория Панина: Как любое блюдо адаптировать под здоровую версию

17.08.2022



Телеведущая Виктория Панина к кулинарным экспериментам была склонна с раннего детства, что не всегда радовало ее родителей. А уже в осмысленном возрасте она пришла к пониманию, что питание должно быть правильным – это позволяет и держать в рамках свой вес, и сохранять красоту и здоровье. О том, как она нашла свою идеальную формулу питания, чем кормит и в чем ограничивает свою пятилетнюю дочь, какие в их семье существуют кулинарные традиции, а также о многом другом, связанном с едой, нам рассказала теледива в этом интервью. И поделилась не только рецептами здоровья и красоты, но и вкусных и полезных блюд.



— **Виктория, как вы считаете: может ли еда быть одновременно и вкусной, и полезной?**

— Конечно! Многим кажется, что полезно — это про пресную куриную грудку и салат без соли. Со времен, как перешла на правильное питание, я научилась любое блюдо адаптировать под здоровую версию. Даже пицца может быть полезной, если приготовить её дома — на домашнем тесте, с хорошими продуктами, без майонеза и магазинного кетчупа и с кусочками поджаренной на гриле курицы вместо колбасы.

— **Каких принципов в питании вы придерживаетесь?**

— Довольно давно я перешла на правильное питание, выбросив из рациона весь пищевой мусор. Глядя на мои фотографии, сложно поверить — но я склонна к полноте. И если перестану следить за своим рационом, мои бедра потянутся

вширь от счастья. Что в этом плохого, спросите вы? Экран бессовестно прибавляет пять кило к реальному весу ведущей, так что правильное питание – это мой способ контролировать путешествия моих бедер, а так же щек, попы и живота.

**– В последние годы диетологи критикуют сливочное масло, свинину, выпечку, в том числе и хлеб. Вы согласны с тем, что это вредная еда?**

– Я убеждена, что вредна не какая-то конкретная еда – вреден незащищенный рот! (Смеется.) При строительстве здорового рациона важно следить за соблюдением пропорции белков, жиров и углеводов. Если вы исключите сливочное масло, предположим, и замените подсолнечным, и будете каждый день жарить на нем картошечку, да со шкварками – получите «ударный» холестерин и «убитый» желудок. Во всем нужна мера. Я, например, добавляю немного топленого масла в каши – и в этом случае масло идёт на пользу. Часто готовлю свою версию полезного хлеба: смешиваю цельнозерновую муку с кефиром, добавляю специи, семечки – и всё!

**– Судя по вашим страничкам в соцсетях, вы любите готовить. Расскажите, пожалуйста, с чего началось ваше увлечение?**

– С уничтожения продуктов в холодильнике родителей во времена, когда была маленькой. В котел моего первого авторского блюда попало всё, что лежало внутри, снаружи и вокруг холодильника. Что из этого получилось, я не помню – но помню, что родители были не в восторге: я в результате своего эксперимента уничтожила недельный запас еды!

**– Как часто вы готовите и где черпаете вдохновение?**

– Готовлю каждый день. Когда живешь с ребенком-пятилеткой, не нужно специально черпать вдохновение – ее молодой растущий организм вдохновляет лучше, чем что бы то ни было. А вообще готовка меня успокаивает – это как способ медитации. Вот если бы кто-нибудь вместо меня еще и убирал последствия этой медитации, я бы уже давно превзошла готовкой всех женщин мира.





— Какие продукты и блюда являются основными в вашей семье — и от каких отказались, и почему?

— Уже довольно давно я убрала из рациона сахар в промышленных масштабах, хруст французской булки, мясо, молоко и кисломолочные продукты. Я не веган, и это не связано с верой или страхом за то, что моя душа попадет в ад за поедание убиенных коров, просто я так чувствую. Мне не нравится вкус мяса, поэтому я его не ем. А отказ от молочки продиктован проблемами с кожей.

Очень долгое время я страдала акне. Отдав несколько десятков МРОТов косметологам и дерматологам, я решила в качестве эксперимента отказаться от коровьего молока. Лицо очистилось, проблемы с желудком ушли. И это при том, что у меня нет медицинской непереносимости лактозы. После этого я ограничила кисломолочные продукты, оставив только любимые сырники раз в две-три недели – и мне стало еще лучше. А вот дочка ест всё, и мне кажется, я не в праве решать за нее, чтобы ей отказываться от мяса или молочных продуктов. Вырастет – и решит, кем хочет быть: мясоедом или веганом.

У нее нет непереносимости ни того, ни другого, мы много едим фруктов, овощей, круп. Но есть одно ограничение: я не даю ребенку сахар. Ни в каком виде. Так было с рождения. Благо, сейчас есть огромный выбор печенья без сахара, плюс мы много печем сами. Но если в рот пятилетки в саду залетают конфеты или печенья с сахаром, я не делаю из этого трагедии.

Во-первых, вкусовые рецепторы Саши не воспринимают сладкое как нечто наркотически вкусное – а значит, ей не хочется его еще и еще. А во-вторых, 90 процентов ее рациона – здоровая и правильная еда. А возвращаясь к моей теории, что не бывает плохой еды, скажу: я уверена, что от одной конфеты, съеденной в кругу друзей, вреда нет – только польза и счастье!



– Поделитесь, пожалуйста, своим опытом: как выстроить правильный режим питания ребенку? Ведь дети зачастую в еде очень привередливы, и предпочтение отдают только, например, макаронам...

– Про несладкую жизнь моего ребенка я уже сказала. В остальном я стараюсь балансировать на грани свободы выбора и закладывании основ здорового питания. По части макарон мой ребенок не исключение: она готова есть их в круглосуточно семь дней в неделю. Зная это, я выбираю пасту из цельной муки, готовлю ее с мясными соусам или томленной куриной грудкой и всегда подаю к

пасте овощные нарезки.

**– Родители условно делятся на два лагеря: одни за то, чтобы вредное запрещать, а другие считают, что свобода выбора продуктов для ребенка важнее. Какой точки зрения придерживаетесь вы?**

– Как я уже сказала, я стараюсь балансировать. Судя по всему, у меня это получается.

**– Какие кулинарные традиции стараетесь соблюдать в своей семье?**

– У нас с дочкой есть наши традиционные совместные ужины: мы сервируем стол, включаем музыку, зажигаем свечи и обсуждаем, как прошел день. По воскресеньям у нас всегда блинчики – любимое блюдо моей Саши. Кстати, до появления ребенка я их чертовски плохо готовила. Сейчас же нет ничего лучше моих блинчиков на кокосовом молоке и рисовой муке! *(Улыбается.)*





– **Какие блюда в последнее время стали для вас кулинарным открытием?**

– Стейк! Готовила его для папы. Поскольку мясо я не ем, практики работы с ним у меня нет. Но тут приготовила, попробовала – и должна сказать, что я прям неплоха! *(Смеется.)*

– **Где обычно берете рецепты?**

– Листаю соцсети, обожаю Джейми Оливера, Гордона Рамзи, могу что-то



почерпнуть у них – и, если нужно, адаптировать под свой рацион. А рецептом узбекского плова со мной поделилась наша няня. Так что – с миру по нитке...

**– Есть в вашем сундучке рецепты, которые пришли к вам от родителей, бабушек и дедушек?**

– Я выросла с бабушками, которые всегда очень вкусно готовили. А моя бабушка Аня на весь город славилась своими застольями. Ее уже давно нет, но мне кажется, я до сих пор помню вкус ее пирожков и щей. К сожалению, рецептов не сохранилось, но каждый раз, когда я готовлю щи или пирожки – думаю о ней...

**– Привозите ли рецепты из путешествий?**

– Да! После первого путешествия по Италии начала готовить салат капрезе и все виды пасты, Португалия вдохновила меня на рыбные блюда, после Бали полюбила смузи из авокадо. Вообще путешествия всегда были и будут моим главным источником вдохновения во всех сферах.



**– А какие ваши любимые блюда нереально приготовить на собственной кухне?**

– Те, что требуют специальных приправ, специфических овощей и фруктов, которые сложно найти у нас. Ну и выпечка. Как бы мне ни хотелось приготовить паштел-де-ната (традиционное португальское блюдо: пирожные в виде чашечек из слоёного теста с заварным кремом. – Прим. авт.) на своей кухне – я психану раньше, чем сделаю заварной крем...

**– Сейчас многие стараются есть побольше овощей и фруктов. Поделитесь, пожалуйста, вашими самыми любимыми летними рецептами.**

– Я – фанат салатов. Чтобы они не надоедали, я мудрю с заправкой: смешиваю оливковое масло, лимон, мед, зернистую горчицу. Еще вариант «увкуснить» любую траву – добавить поджаренные тыквенные или подсолнечные семечки. А еще попробуйте добавить обжаренный халлуми (сыр из смеси козьего, овечьего и коровьего молока. – Прим. авт.) в обычный овощной салат. Или карамелизированные персики. Ой, всё: давать кулинарное интервью на голодный желудок – пытка! Пошла расчехлять ножи!

Елена Соколова, фото из личного архива Виктории Паниной

(ИА «Столица»)