

# Мария Осадник: что выручает, когда некогда поесть нормально

01.09.2022



Тележурналистка Мария Осадник несколько лет работает в рамках программы «Доброе утро!» на Первом канале, а с недавних пор вместе с телеведущим Евгением Покровским ведет новое тревел-шоу «Поехали!» на том же телеканале. Мария поделилась с нами не только свежими впечатлениями от поездок по городам и странам, но и своими правилами питания, которые помогают ей всегда быть в форме, и даже детскими воспоминаниями о том, чем удивляла и баловала мама. И дала совет, как в путешествиях искать места, где можно вкусно и сравнительно недорого поесть.



**– Мария, вы всегда прекрасно выглядите. Скажите, каких правил питания вы придерживаетесь?**

– Мои близкие прекрасно знают, что еда – это вообще не мой конек. Я далеко не гурман и еда для меня – это не удовольствие, а поддержание элементарной жизнедеятельности. Что касается диет и всевозможных стилей питания, то я пробовала практически всё, кроме интервального голодания, которое сейчас вошло в моду. Многие подруги, знакомые и коллеги его практикуют, но я к этому еще не пришла. Я контролирую свое питание примерно с 15 лет.

Методом проб и ошибок пришла к тому, что все-таки неразумные ограничения – это плохо: лучше, здоровее и красивее ты от этого не станешь. Считаю, что важно слушать себя и понимать, что ты хочешь и когда, контролировать количество своих порций, осторожничать со сладким. На себе убедилась, что большое количество сахара – это зло: его чрезмерное употребление негативно

отражается на внешнем виде и на самочувствии. Поэтому от сахара я отказалась.

Хотя в моей жизни есть ПП-десерты (ПП – правильное питание. – Прим. авт.), фрукты, сухофрукты. Кстати, количество съеденных фруктов тоже необходимо регулировать, поскольку они богаты фруктозой. Я придерживаюсь дробного питания: ем часто и по чуть-чуть. Для меня это идеальная формула, чтобы не быть голодной, но в то же время не переедать.

**– Хочу поздравить вас с премьерой передачи «Поехали!». Поделитесь, пожалуйста, своими первыми впечатлениями от съемок.**

– Мне всегда казалось, что если тебе доверяют большой проект, занимающий целый час эфира главного федерального телеканала страны, то это должно вызвать сильные эмоции: вау, я же теперь веду целый проект!

Но на самом деле – ничего такого. Я просто делаю свою работу, за которую отвечаю и которую должна выполнить хорошо. По функционалу она почти ничем не отличается от обычной журналистской работы, но из-за большего хронометража появляется больше задач, больше ответственности, и ожидания тоже выше. Мы только нащупываем формат, пытаемся угадать, что будет интересно нашему зрителю, а от чего лучше отказаться. На данный момент вся моя жизнь протекает в этом проекте. Мало сна, никакого режима – зато очень интересно!

**– Кроме всего прочего, вы рассказываете зрителям и ј том, где вкусно поесть, путешествуя по стране. Какие блюда вызвали у вас интерес?**

– Недавно мы вернулись из Карелии, где на каждом шагу можно встретить традиционное блюдо карельской кухни – калитки. Они похожи на наши пирожки, только открытые. Что интересно, готовят их везде по-разному. Вот сколько в Карелии регионов – столько и разновидностей калиток. И по форме и вкусу калиток можно понять, в каком регионе их готовили.

В качестве начинки используют запеченную пшеннную кашу, картошку, ягоды... А нужно сказать, что ягод там очень много: черника, голубика, земляника... Морошка растет прямо на улицах! Удивила в кулинарном отношении и деревня Мандроги, что находится в 250 километрах от Санкт-Петербурга. Там я впервые в жизни попробовала курник. Да, это очень калорийное блюдо – но вместе с тем и очень вкусное!



**– Если говорить о мировых кухнях, какая вам наиболее симпатична?**

– Наверное, не буду оригинальной, сказав, что мне близка европейская. Если говорить об итальянской кухне, то самым вкусным и гениальным итальянским блюдом я считаю мороженое. И хотя в сладком стараюсь себя ограничивать, от итальянского джелато отказаться довольно сложно. А вот пасту и пиццу я не ем. Модной японской кухне тоже скажу нет, потому что я не люблю рис и с недавних пор перестала употреблять необработанную рыбу. Азиатские блюда – совсем не мое, поскольку они в основном очень острые, а я люблю пресную еду.

**– Как находите в поездках места, где можно вкусно поесть?**

– Так как я занимаюсь разработкой наших маршрутов и локаций, то, как правило, какие-то места стараюсь искать еще на этапе подготовки сценария. Смотрю отзывы, читаю известные платформы, мониторю соцсети. Тут важен не только вкус, но еще и подача: картинка в телевизоре обязана быть красивой. Во время наших поездок нас, как правило, встречают гиды и сопровождающие. На локациях интересуемся у местных жителей, где можно пообедать или поужинать. И зачастую именно они дают самые хорошие рекомендации.



Фото Юрия Арнаута

**– Стоит ли доверять туристическим маршрутам?**

– Я считаю, что стоит, потому что заядлые туристы – люди избалованные: они хотят, чтобы было и интересно, и вкусно, и бюджетно. И вряд ли туристы пойдут туда, где невкусно и дорого. Это как история с придорожными кафе и столовыми: вкуснее всего там, где останавливается много фур. Значит, это место любят «дальнобойщики», и еда там проверенная и вкусная.

**– Не боитесь пробовать новое и неизведанное?**

– Скорее, боюсь! (Улыбается.) Все-таки в выборе блюд я большой консерватор: ем все обработанное, несоленое и неперченое. Поэтому вряд ли буду пробовать черепаший суп, лягушек и тараканов. Да и, честно говоря, экстравагантные сочетания типа ананаса с хлебом – тоже не мой вариант.



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

– О это, наверное, мой самый больной вопрос! (Смеется.) Когда работа редакционная, проблем с едой нет – вокруг множество кафе, магазинов, лавок, где полно блюд на любой вкус и бюджет. Что касается командировок, то там все сложнее: много работы и передвижений, сроки ограничены, и нормально поесть удается редко. Конечно, я пока не перехожу на режим «булочки-бургеры на придорожных заправках», но бывает такое, что не едим целый день.

Выручают кофе и орехи. Мне скажут, что орехи очень калорийны – да, это так, но в то же время это очень полезный продукт, в котором содержатся полезные масла и кислоты. И как бонус – ими быстро насыщаешься. Главное – не злоупотреблять.

**– Ваш любимый прием пищи – завтрак, обед или ужин?**

– Конечно же, завтрак! Для меня утро – это самое любимое время суток. С утра ты, как правило, свеж, бодр, строишь планы на день, соблюдаешь все свои ритуалы в плане ухода за собой. Ну и, конечно, же, утром должен быть вкусный завтрак. Все такие магия утра существует: чашечка кофе и кусочек сыра с вареньем с утра – это волшебно!

**– Как часто вы готовите?**

– С некоторых пор, когда у меня появилась семья, я стала готовить значительно чаще. Не скажу, что каждый день у меня – первое, второе и третье, но по возможности стараюсь радовать близких чем-то вкусным. Когда готовишь для любимых людей, это приносит невероятное удовольствие! Тут главное, чтобы было

время. Люблю, когда не надо никуда бежать, когда можно включить интересное интервью или передачу, или просто телевизор, и спокойно что-то готовить. Но случается это не так часто, как хотелось бы: обычно я готовлю на бегу. В последний раз одной рукой собирала чемодан, а второй готовила сырники! (Смеется.)

**– Какие кулинарные традиции вы помните из своего детства?**

– Я выросла на юге, где одна из главных традиций – готовить кубанский наваристый борщ. Но сейчас это блюдо меня совсем не привлекает. Новый год не обходится без холодца и оливье. Но самое вкусное блюдо из детства – мамин клубничный торт. Мама всегда его пекла в июне, в клубничный сезон. Это что-то вроде медовика, украшенного свежей клубникой.

Еще осталось воспоминание, как мама впервые приготовила мясо по-французски. Меня впечатлило не столько блюдо, сколько его название: уже тогда меня тянуло расширять горизонты и путешествовать!..

Елена Соколова, фото Юрия Арнаута и из личного архива Марии Осадник

(ИА «Столица»)