



Юлия ВЫСОЦКАЯ

**Актриса и ведущая кулинарной программы поделилась с «Комсомолкой» рецептами из своей новой книги «Едим дома круглый год», которая выйдет в декабре в издательстве «ЭКСМО»**



Маленькая Маша - главный дегустатор всех вкусностей мамы Юли.

## Главное - не есть на бегу

- Юлия, помните первое блюдо, которое вы самостоятельно приготовили?

- Лет в шесть делала оладьи для мамы. Очень торопилась, чтобы порадовать, хотела отнести их ей на работу. Но не успела. Пока возилась, мама уже пришла.

Потом, когда мне исполнилось десять, выспросила у подруги рецепт слоеного торта с кремом для маминого дня рождения. Подруга почему-то забыла сказать, что коржи готовятся и выпекаются отдельно. Я смешала все ингредиенты и поставила в духовку... Получился спрессованный брикет. Но мама все равно меня похвалила.

- Вы гостеприимная хозяйка?

- Да. И часто принимаю гостей в нашем загородном доме. В основном это общие друзья мужа (Андрона Кончаловского. - Прим. ред.) и мои. Никита Сергеевич Михалков бывает, но редко.

- Пользуетесь испытанными рецептами?

- Каждый раз придумываю что-то новое. Мне кажется странным, когда приходят гости и ты ставишь на столе те же самые блюда, которые они уже пробовали.

- Им всегда нравится то, что вы готовите?

- Пока не критиковали ни разу. Может, и не нравится... но они помалкивают.

- Дети помогают на кухне?

- Вообще Маша и Петя любят на кухне безобразничать, от них невозможно избавиться. Но что-то сложное пока им не доверяю. Для детей мы установили строгий режим питания. Если хлеб, только черный; много овощей.

В нашей семье нет каких-

то особых ритуалов в приеме пищи. Главное - не есть на бегу, а сервировать стол. Если у кого-то непременно ложки серебряные или посуда Фаберже, у нас все, как у нормальных людей.

- Советуетесь с домохозяйками, что приготовить?

- Если какой-то особый повод, я могу выслушать пожелания. А в каждодневном режиме нет. Муж обычно очень нахваливает мои блюда.

## Юлия ВЫСОЦКАЯ:

# Раз в неделю мы с Андроном сидим на вареном рисе

## Никаких консервантов

- Состав продуктов для вас имеет значение?

- С консервантами никогда не покупаю - внимательно изучаю все этикетки. Приобретать продукты предпочитаю на рынке. Если я, к примеру, готовлю на ужин курицу, то покупаю на рынке парную - в тот день, когда она предназначена к столу.

- Сейчас много пишут о содержащихся в тепличных овощах гербицидах...

- Вот об этом как раз и будет моя вторая книжка. Напишу о том, какие продукты нужно есть зимой, о тех, которые свойственны нашим широтам и определенному времени года. Например, я никогда не куплю клубнику в январе.

- Из гарниров что предпочитаете?

- На гарнир чаще всего рис, гречка, любим фрукты и орехи. Стараюсь всегда готовить на растительном масле. Сахара употребляем очень мало. Если позволяет время, пеку сама хлеб или коврижки - только не из белой муки, а из рисовой или кукурузной. Как видите, питаемся мы очень легко. Но раз в неделю обязательно с мужем устраиваем разгрузочный день. Например, на отварном рисе.

Вот свинину не жалую. Это не означает, что я вегетарианка. Вегетарианство, думаю, не подходит для русского человека.

Животный белок необходим. У меня был плачевный опыт, я год «сидела» на растительной пище. В результате поправилась на 17 кг.

Потом активно стала худеть.

## Муж - продюсер моей программы

- Юлия, чья была идея участвовать в проекте НТВ «Едим дома»?

- Мы с мужем долго обсуждали эту тему. Скорее всего, это была общая инициатива. Он в то время работал советником на телеканале. Сложилось так, что он смог помочь в продвижении этого проекта. Он является продюсером этой программы.

- Брэнд «Едим дома» кому принадлежит?

- Мне и мужу. Сейчас, например, мы выпустили пельмени по моему рецепту. В

магазинах они называются «Едим дома».

- А ресторан не хотите открыть?

- Это вопрос, совершенно не относящийся к творчеству. В области бизнеса у меня нет никаких талантов. Если бы кто-то был готов использовать мое имя и мои знания, тогда да.

- Какие национальные кухни предпочитаете?

- Мне очень нравится китайская, японская, итальянская кухня. Но в целом нет особых предпочтений, лишь бы еда была вкусной и полезной.

- На Новый год придумали, что приготовить?

- У нас семейная традиция - на Новый год уезжаем в какую-нибудь страну. На этот раз решили отметить праздник в Таиланде всей семьей.

Андрей ВЕЛИГЖАНИН.