



«Любовь – это когда с девушкой хочется позавтракать»

Сергей Проханов – актер театра и кино, народный артист России, театральный режиссер. Свою первую главную роль, в одночасье превратившую его в кумира миллионов, он сыграл в 1977 году в картине «Усатый нянь» Владимира Грамматикова. Всего на счету Проханова **более сорока киноролей**.

В 1993 году Сергей Борисович основал Театр Луны. В нем он поставил множество спектаклей, каждый из которых становился ярким событием театральной жизни Москвы.

В 2004 году камерный театр сменил формат, переселившись с Патриарших прудов в большое здание на Малой Ордынке. Сегодня Театр Луны приглашает новых авторов, режиссеров, экспериментирует с жанрами. Студенты мастерской Проханова в РАТИ пополняют труппу театра, а в **студии «Маленькая Луна»** подрастают будущие звезды. Бессменный руководитель этого большого творческого союза не собирается останавливаться на достигнутом.

Сергей Проханов личным примером опровергает представления о том, чем должен питаться не обделенный женским вниманием мужчина. Его творческая и гастрономическая биографии уже много лет крутятся вокруг возглавляемого им **Театра Луны**. Об артистическом подходе к пище и любви к колбасе Сергей Борисович рассказал «Гастроному» за обедом

Текст: Юлия Андреева



– Почему вы предложили встретиться именно здесь?

– Мои любимые рестораны – те, что расположены близко к дому и к театру. Поэтому я люблю «Обломов», хоть это и дорогое удовольствие. У меня в этом ресторане свое меню – огромный салат из огурцов с редиской, распаренный кролик, соленый омуль.

– Сами дома любите готовить?

– Я стал получать удовольствие от процесса готовки, когда дома появилась пароварка. Это просто, как все гениальное. Берешь красную рыбу и кабачки, режешь за секунды, бросаешь на несколько минут и достаешь готовое блюдо. Это изобре-

ние даст фору любым другим. Остальную технику теперь можно выкинуть за ненадобностью.

– Непривычно слышать от мужчины о пристрастии к здоровой пище.

– Я не сразу стал таким сознательным. Раньше не очень любил пареное и вареное, а вот жареное шло на ура. Но всеобщее просвещение по телевизору в лице Елены Малышевой и меня не обошло стороной. К ней то и дело приходят люди, которые своим образом жизни довели себя до грани, за которой мрак и ужас. Сколько моих знакомых полегло, не справившись с испытанием сытостью! А решение простое – питаться правильно. Вот в моем до-

ме и появилась пароварка, и хотя не всегда получается, но мы стараемся жареную пищу свести к минимуму.

– И с тех пор вы получаете удовольствие от еды?

– Знаете, застолье я считаю одним из самых сильных факторов влияния на нашу жизнь. От того, как ты поел, зависит настроение. Я стараюсь не переедать – вес уже зашкаливает. Хочется сбросить килограммов 15, чтобы стать легким, красивым и танцующим, как раньше. Еда – это и энергия, и радость, всего понемногу.

– Насколько, по-вашему, в отношениях мужчины и женщины важна гастрономическая составляющая?



– У нас дома не бывает особенных блюд, и за какими-то исключительными гастрономическими удовольствиями я хожу в рестораны. В наших любимых заведениях готовя очень вкусно. Домашнюю еду я предпочитаю профессионально приготовленной, только когда хочу отдохнуть в тишине после репетиций. В такие часы в отношениях мужчины и женщины наступает та пауза, когда можно пообщаться наедине. Конечно, домашняя еда – это удобно. Но я ею не избалован, это не приоритет. Разве что завтрак.

– А что вы любите есть на завтрак?

– Завтрак у меня, как правило, два. Сначала я варю и ем овсянку, а на второй завтрак ем гребешки с салатным листом из большого пучка. Сам их делаю, благо готовятся они всего пять минут. К слову, я вообще не люблю долго готовить.

– Вы очень экстравагантный гурман. А гостей любите принимать?

– Увы, это бывает крайне редко. В наше время народ просто отвык ходить в гости, общаться дома. К тому же еще кто-то из друзей обязательно курит, а я некурящий. Встречаемся в основном в ресторанах, а гости приходят поддержать, только когда болею.

– Вы кулинарный консерватор или экспериментатор?

– В основном я консервативен. Мои любимые рестораны расположены вокруг театра. «Обломов», «Вилла Роза», «Мама Тао». После спектакля нет ничего лучше, чем вкусная знакомая еда, которую, как дома, знаешь наизусть. Такое постоянство мне по душе.

– А до спектакля можно перекусить?

– Артист должен быть голодным, – эта народная мудрость родилась неспроста. Сытый артист – ленивый, сонный, от него ждать игры не приходится. Это большая ответственность, особенно если у тебя главная роль. Помню, как специально голодал, чтобы сыграть изможденного бойца в спектакле «Сашка». Я всю жизнь то худел, то отъедался. Какие уж тут диеты, когда наесться можно только после работы, почти ночью.

– Какое блюдо у вас рождает ностальгию?

– Моя любимая песня – «Папа может», а любимое блюдо – колбаса. Я настоящий колбасник, с детства с папой ел колбасу. Когда стал полнеть, от этого соблазна пришлось отказаться. И вынужденное расставание с колбасой – очень огорчительный

эпизод моей биографии. Было бы можно, только ее бы и ел.

– Правда, что сейчас колбаса не та, что раньше?

– Ерунда. Даже когда она была как резина, мы все равно ее ели – спасал вкусный жирок. Хорошую нужно искать, но с опытом приходит умение оценить колбасу на вид.

– Раскрывается ли характер персонажа и человека по тому, что и как он ест?

– Конечно, что-то в этом есть. Во-первых, важна сама манера. То, как он держит вилку с ложкой, говорит о степени его интеллигентности. Торопится ли он? Стоит ли в спешке, как говорила Чурикова в фильме «Начало», курицу есть руками? А вообще-то о характере человека прежде всего говорит размер его живота. И то, как он нервничает, когда подходит время поесть. Для меня, как для Козерога, эти минуты в ожидании еды очень мучительны.

– В чем, по-вашему, заключается вкус жизни?

– Хорошо, когда ты сел за стол и тебе хватило ума не переест, хочется жить дальше, а не спать. Но самый сладкий вкус жизнь приобретает тогда, когда рядом человек, с которым хочется утром позавтракать. Это и есть любовь. ❌



Don't worry,
be happy!
Строханов =

Салат «Мимоза»

4 порции

Для соуса **смешайте** по вкусу майонез с кетчупом (примерно пополам), приправьте лимонным соком, коньяком и табаско по вкусу. **Нарежьте** мелкими кубиками и обжарьте до золотистого цвета **1 среднюю луковицу**. **Отварите** на пару **200 г филе семги** и **1 среднюю морковь**. **Сварите** вкрутую **4 крупных куриных яйца** и **8 перепелиных**, остудите и очистите. Белки куриных яиц нарежьте мелкими кубиками, желтки отложите. Перепелиные яйца **разрежьте** пополам. Так же мелко, как белки, нарежьте **1 средний огурец** и сваренную морковь. **Смешайте** жареный лук, огурцы, морковь и белки куриных яиц, заправьте соусом, посолите и поперчите, выложите на блюдо. Сверху **выложите** заправленные соусом рыбу и **50 г филе вареного камчатского краба**, приправьте **солью и перцем**, посыпьте натертым желтком. Вокруг **разложите** четвертинки помидоров черри и половинки вареных яиц. **Украсьте** красной икрой. Подавайте с тостами из белого хлеба.