



Ono što niste znali o meni

st i kao i ostali pioniri nisam verovala da je drug Tito stvarno umro. Još više sam bila zbunjena kada su mi rekli da ću se kao talentovana balerina pojaviti prvi put pred kamerama Televizije Beograd. Uživo! Sanjica, kako su me tada zvali, bila je u krupnom kadru namrštena i pravdala se svima da je razlog mučnina zbog šest sladoleda koje je tog dana pojela. Iskreno, mene nisu zvali Sanjica zato što sam bila slatka, već zato što sam bila najsitnija, najniža i najmršavija.

Tokom studija sam se pripremala da postanem berzanski i finansijski menadžer, da bih se na kraju ostvarila kao televizijska voditeljka. Ne znam ko mi je bio gost pre mesec dana, ali dok gledam mog Strahinju kako raste kristalno jasno vidim sebe kako sa nepunih pet godina ulazim u baletsku salu – ushićena i nestrljiva, sećam se bara za vežbanje, tek kupljenih baletanki i trikoa... Sećam se i svog odraza u ogledalu.



Beograd, 1980.

Isti osećaj zadovoljstva od onda imam i danas u sali za vežbanje. Znam da većina vas veće zadovoljstvo nalazi sedeći ispred televizora nego na strunjači, ali nadam se da će ova knjiga uticati na vas da počnete da vežbate dok gledate omiljenu seriju ili *Magazin In*.

E, da, te godine kada je umro drug Tito gostovala sam i u Beogradskoj hronici kod Mire Adanije Polak ne sanjajući da ću dvadeset godina kasnije raditi za nju kao novinar reporter. Znae, i pored toga što radim više od decenije jednu od najpopularnijih emisija u Srbiji, ja se i dalje više hvalim nastupom na Danu mladosti ili učešćem u čuvenom šou-programu „7+7“ sa Jovom Radovanovićem.

Kada sam se prvi put strasno zaljubila i pozelela da sve vreme ovoga sveta provodim sa njim, napustila sam klasičan balet. Napustila sam ubrzo i dečka, ali ovaj period pamtim i po čvrstoj želji i volji da ostanem u formi. Tada su mi veliki izazov postali časovi aerobika. Posle školskih obaveza, učenja i kurseva stranih jezika, nije mi bilo teško da za tili čas sa jednog kraja grada skoknem na drugi kako bih u jednom danu išla na različite časove aerobika.

Tokom studija i prvih novinarskih koraka, kada je sve delovalo nedostižno i neostvarivo, svoju energiju nakon napornog dana na RTS-u obnavljala sam odlazeći pet godina na moderan balet i aerobik istovremeno.

Kada sam osmislila svoju autorsku emisiju, počela sam aktivno da vežbam po programima Marije Savić Srećković. Ni brojne obaveze oko emisije *Magazin In*, ni predavanja u Radionici za medije *Officina*, ni emisija *Sve za ljubav*, ni trudnoća, ni bračni život, ni obaveze u kući, ni emisija *Bračni sudija*, nisu me sprečili da svakodnevno odvojim vreme isključivo za sebe, svoje zdravlje i telo.

Na ovim prostorima žene često posle udaje prestanu da brinu o svom izgledu. Mene je porodični život upravo podstakao da još više vežbam i da naučim da kuvam.

Kada odvedem Strahinju u vrtić, jurim da sat vremena ispunim vežbama koje mi daju energiju da postignem sve obaveze tipične za zaposlenu ženu, majku i suprugu. Spokoj porodičnog života učinio je da sa većim zadovoljstvom radim emisiju *Magazin In*, jer znam da me, kada se ugase reflektori i kada skinem veštačke trepavice, sa suprugom Aleksandrom i sinom Strahinjom čekaju trenuci uživanja u mirisu pileće supe, u mirisu tek opranog veša na terasi, u mirisu svežeg povrća kada zajedno odemo na pijacu...

O tom delu svog života između teretane, šporeta, intervjua sa poznatima i pijace želim da vam otkrijem detalje koji će, verujem, doprineti da i vi budete zgodnije mame i supruge i da cela porodica uživa u ukusima jela koje spremate, a da to nisu uvek sarme ili bezukusne čorbice uz podsmehe „mama je opet na dijeti“.



London, 1993.

Sanja J.

I STEPEN

VEŽBE ZAGREVANJA

1

Koračajte u mestu 60 sekundi, opružajući i savijajući kolena. Prolazite rukama pored tela kao kada hodate. Osetićete da se puls polako ubrzava. Pređite na sledeću vežbu zagrevanja bez pauze. Dišite ravnomerno kroz nos i usta.

Ako se previše zadišete usporite jer vežbu radite prebrzo.

2

Razmaknite stopala u širini ramena i naizmenično podižite kolena do visine kukova kao i dlanove. Pokušajte kolenom da dodirnete šaku suprotne ruke. To će vas navesti da podižete kolena dovoljno visoko. Ovu vežbu takođe radite 60 sekundi, a zatim pređite na sledeću.

3

Stopala su razmaknuta u širini ramena, dok su kolena blago savijena. Zabcite pete što više unazad. Pokušajte petom da dodirnete šake postavljene na zadnjici. Ukoliko vam je peta što bliža šakama, to je vežba efikasnija. Ovu vežbu radite 60 sekundi.

Kolenom idite iza zamišljene linije kuka.

4

Početni položaj je kao u prethodnoj vežbi. Naizmenično podižite noge napred tako da suprotnom rukom dodirnete stopalo. Pokušajte da podignete noge što više nagore vodeći računa da vam kičma bude prava. Radite vežbu 60 sekundi.

Uvek radite nogama ka telu a ne telom ka nogama



Kuvar

*Svim ženama koje su
kao ja zavolele kuvanje
i onima koje oduvek
kuvaju s ljubavlju*



PONEDELJAK

dan za kulinarske početke

Moji prvi koraci u kulinarsvu podsećali su na anegdotu koju mi je ispričao Mima Karadžić kada je svojevremeno pomešao marcipan i tulipan. Isto tako ni ja pred pijačnom tezgom nisam pravila razliku između mladog belog i mladog crnog luka, celera i kelerabe, blitve i zelja. Doduše, nikada nisam pomešala povrće sa cvećem, ali sam još kao mala smela da se kladim u doživotno seckanje dva-tri kilograma crnog luka dnevno da nikada u životu neću kročiti u kuhinju. Za mene je kuvanje uvek bilo gubljenje vremena, bespotrebno prljanje uredno složenog posuđa, mnogo buke ni oko čega i previše truda za tako kratku uživanciju, a kecelja je bila ništa drugo do samo još jedna kuhinjska krpa koju žena kači na sebe kako bi joj bila nadohvat ruke. Baš zbog toga mi nikada nije bilo jasno zbog čega su moja mama, baka i tetka bile toliko uporne u kuhinji. Netremice bih posmatrala njihove napore pred porodična okupljanja i rođendane kako po celu noć pokušavaju da naprave tortu koju su zamislile – puslica je i njima, koje su bile iskusne domaćice, zadavala najviše muka. Sećam se da su za moj 7. rođendan potrošile čak 20 jaja za jednu koru u koju po receptu ide samo 5 belanaca. Dva dana smo jeli omlet od preostalih žumanaca kako ih ne bismo bacili... Godine su prolazile, a ja sam kuhinju i dalje izbegavala. Svoju vernu publiku redovno sam obavestavala u Magazinu In o prvim kulinarskim poduhvatima. Bili su upućeni u to da pre nego što sam se udala nisam umela da skuvam ni supu iz kesice. U međuvremenu, otkako sam se osamostalila od roditelja i započela zajednički život sa suprugom, počela sam da kuvam isključivo da ne bismo ostali gladni. Dugo su sva moja jela bila neuspela. Ni palačinkama nisam mogla da se pohvalim. Sada više volim da pričam o onim uspešnim – čokoladni mafini za Strahinju. Niko mi nije verovao da ih nisam kupila. Sva srećna i radosna, ponosno sam ih razdelila rodbini kao što su nekada komšiniće mojoj baki donosile gibanicu od domaćeg sira i kolač sa višnjama posut šećerom u prahu. I tada sam shvatila da je najbolje kuvati s ljubavlju jer je ljubav neophodan sastojak dobro pripremljenih jela. Zato sam, u želji da na sve moguće načine samoj sebi skratim vreme kraj šporeta, u poslednjih nekoliko godina prikupljala jednostavne recepte koji se lako i brzo spremaju. Ta jela u šali nazivam zdravom brzom hranom i verujem da će vam život uz njih biti ukusniji a vi srećniji. I da ne zaboravim – danas je kecelja jedan od mojih omiljenih kućnih aksesora, i kad god vidim neku koja mi se dopadne, ja je kupim.

JELOVNIK

DORUČAK:

Izbor 1: tortilja

Izbor 2: integralna kifla namazana posnim krem-sirom uz šolju čaja sa limunom

UŽINA: jabuka

RUČAK:

Izbor 1: piletina sa sosom od pečuraka

Izbor 2: grilovano pileće belo meso 150–250 g i bareni pirinač ili bareno povrće 150 g

UŽINA: šoljica posnog jogurta

VEČERA:

Izbor 1: salata od tunjevine sa rukolom

Izbor 2: tunjevina sa zelenom salatom začinjena senfom i limunom

Doručak – tortilja (za 1 porciju)

SASTOJCI

- 1 tortilja
- 1 kašičica krem-sira
- 2 kriške šunke
- 2 kriške kačkavalja
- 2 lista zelene salate
- 3 kolutića paradajza

NAČIN PRIPREME

- 1 Tortilju namazati krem-sirom.
- 2 Zatim poređati šunku, kačkavalj, listove zelene salate i kolutiće paradajza na tortilju.
- 3 Sve urolati.

