

Najvažnije je u životu imati vremena za – sebe. Potom napraviti prioritete i od njih ne odustajati. Jedan od njih je, naravno, briga o zdravlju. Od malena zato treba decu vaspitavati da ne bacaju hranu, da cene njenu vrednost “kao što je mene vaspitavala moja majka Ana”, otkriva za naš časopis svoju zdravstvenu filozofiju princeza Katarina Karadorđević.

- I na svoju decu sam prenela da vole svežu hranu. Namirnice kupujemo svaki dan: i voće, i povrće, i meso... Ali zaposlenim roditeljima je to danas sve teže izvodljivo. Najviše, međutim, volim da ih uzberem i pokupim svojom rukom. Nema ništa lepše



Kraljevski paradajz iz dvorske bašte

od paradajza iz moje bašte, ili od jajeta uzetog ispod kokoške. Zato i imam baštu. Paradajz nam



Na dvorskom venčanju u Kopenhagenu

prošle sezone, doduše, nije bio baš za ponos, ali će biti bolje sledećeg leta.

Princeza veruje da su pozitivni ljudi zdravi, a negativci bolesni. Nemaju vere ni u sebe, ni u Boga, ni u druge ljude. Za svoju porodicu kaže da je zdrava i vrlo aktivna u održavanju opšteg zdravstvenog stanja. Svi se redovno bave rekreacijom, šetaju, idu na plivanje, u teretanu...

- Moj suprug je još 1972. godine osvojio titulu šampiona Britanske armije u skijanju, a voli i jedrenje, skijanje na vodi, ronjenje i podvodnu fotografiju. Princ Petar voli da skija, a njegova braća, blizanci princ Filip i princ Aleksandar, bave se ronjenjem i vožnjom skejta.

Objašnjava i koliko je važna samodisciplina “bez koje nema boljeg sutra”. Bez discipline čovek ima sve manje vere u sebe, počne da veruje da je nesposo-

Princeza Katarina, primenjujući savete svoje majke Ane, naučila male prinčeve iz dinastije Karadorđević da žive zdravo, a iz bašte u Belom dvoru prošlog leta ubrani i prvi sveži plodovi

ban... Bez poštovanja svojih mogućnosti, nema ni samopouzdanja. Svi ponekad upadnu u tugu, a to se dešava i članovima kraljevske porodice, jer pritisci su veliki. Ali, za tako nešto nema opravdanja:

- Majka me je učila da moram da napravim listu prioriteta i da se nje pridržavam. Ako želiš da budeš srećan, moraš prvo da



Princeza Katarina sa nezbrinutom decom u Zvečanskoj



Na venčanju princa od Bruneja

znaš šta želiš, i drugo, ne smeš da odustaješ od utvrđenih prioriteta.

Na pitanje o ishrani, kombinovanju hrane, postu i specifičnim dijetama naša sagovornica priznaje kako u tom pogledu nije suviše disciplinovana, te da joj se desi da pojede i nešto "što se ne sme", ali se u globalu pridržava svog svakodnevnog rituala.

- Pola sata pre doručka popijem čašu tople vode sa nekoliko kapi limuna, što je dobro za metabolizam. Ne jedemo, sem kad protokol nije takav, posle 19 časova, ne mešamo masti i proteine, a pridržavamo se i pravila da voće treba jesti tri sata posle obroka i da treba piti dosta vode.

Ističe kako veruje da se mnogo toga može postići pravilnom ishranom, izbegavanjem zamrznute hrane, umerenim jelom...

- Mi smo, kaže, naš proizvod. - Važno je da za sebe i svoje zdravlje odvojimo vreme, bilo da se bavimo meditacijom, ili rekreacijom.

Princeza otkriva da voli da jede čorbe od povrća, kremaste i izmiksovane, ali bez pavlake. Voli salate, artičoku, bob i - krem od karamela koji joj je pravila majka.

- Kada sam bila dete jela sam dosta boba, a i danas ga mnogo volim. Moja omiljena jela su sve što dolazi iz mora: jastog, školjke, krabe... Volim da jedem voće, dobar paradajz koji ima prirodan izgled i ukus. Da spomenem i da volim domaća jaja, od naših kokošaka. U stvari, volim hranu ko-

ja je proizvod ljudskog truda i taj kontakt sa prirodom.

PRINCEZIN RECEPT

Kraljevska salata

Izmešati podjednake količine zelja, krompira, šargarepe, dodati crni luk, maslinovo ulje i malo limuna. Sve zapeći u rerni.

U gotovu salatu dodati bareno jaje, piletinu ili šunku.

DVORSKI KOKTEL

Voćna čarolija

Izmiksati u sokovniku različito voće, sipati u velike čaše, dodati sirup od drenjina, u sredinu staviti list nane kao dekoraciju - i eto neodoljivog napitka sa kojim princeza rado poslužuje svoje goste. Obično ne veruju da je reč o jednostavnom voćnom napitku.

OBROCI

Mimo protokola

- Ujutru pijemo sok od grejfruta, jedemo jaja i pijemo kafu - objašnjava princeza Katarina porodične navike Karadorđevića. - Ako imamo goste na dvoru, obično na večeri, trudimo se da taj dan sebi olakšamo oko pripremanja jela i jedemo, moglo bi se reći, skromno. Nekada otvorimo tokom takvog dana običnu konzervu tunjevine. Ako je stanje "redovno", naravno, jedemo po tri obroka. Za doručak tost od crnog hleba sa mnogo semenki, puter i med, čaj. Za ručak salate, račiće, školjke ili piletinu. Popodne sveže voće, ili prirodne sokove, a za večeru: bareno povrće, ribu ili meso.



Ujutru obavezno cedene pomorandže



Uz cvetni aranžman u Belom dvoru

DVORSKA BAŠTA Cveće i povrće

Princeza Katarina mnogo voli cveće, naročito ruže, pa je oko dvora ružičnjak. Kada su se 2001. godine Karađorđevići doselili u Beli dvor, kako nam kaže, bašta je bila zapuštena. Preuredili su je i još rade na tome da unaprede njen izgled. To je sada divan park koji "diše", pošto su raskrčili dosta šume, a tu je i povrtnjak.



U dvorskom vrtu

NA RASPUSTU

"Razmaženi" kraljevići

- Kada smo sa decom za vreme raspusta, dozvolimo sebi malo nediscipline u ishrani. U stvari, ugađamo im. Požele pice, kokice ili hamburger i pridružimo im se. Deca nas, moglo bi se reći, razmaze.

PRIORITETI

Od 25 do 75 %!

- Kada sam bila mala, majka me je učila kako u životu možemo da utičemo samo na 25 posto stvari i događaja, dok je ostatak van naše volje. Kada sam bila zabrinuta, govorila je da treba da razlučim kojoj od ove dve grupe moj problem pripada. Pa ako je u onih 75 posto nepromenljivih, da ne gubim uzalud snagu i vreme, već da se fokusiram na ono što mogu da menjam.

- Moj suprug je još 1972. godine osvojio titulu šampiona Britanske armije u skijanju, a voli i jedrenje, skijanje na vodi, ronjenje i podvodnu fotografiju; princ Petar voli da skija, a njegova braća, blizanci princ Filip i princ Aleksandar, bave se ronjenjem i vožnjom skejta

SAVET

Lepota iznutra

- Naša pojava ne usrećuje samo nas, ona je primer i drugima – kaže princeza. - Zato se treba negovati i iznutra, voditi računa o zdravlju, ali i spolja, koristiti pomade, šminkati se po malo i voditi računa o oblačenju u zavisnosti od prilike.



Princeza i princ u privatnoj poseti Jordanu

RAZGOVOR

Od grčkog do srpskog

Pored grčkog, princeza Katarina dobro govori engleski, francuski i srpski jezik, što je s posebnom posvećenošću demonstrirala i tokom našeg razgovora.

■ Stanka Dudvarski
■ Svetlana Radovanović