



# ŽIVOT ALL'ITALIANA

... jak si žít dolce vita kdekoliv :

Katarína Fuseková  
[italokurz.sk](http://italokurz.sk)

# **Život all'italiana**

**... jak si žít dolce vita kdekoliv**

Katarína Fuseková

# Obsah

Život all'italiana	3
1. Jak žijí Italové	7
2. Jak jedí Italové	24
3. Jak o sebe pečují Italky	43
4. Jak se oblékají Italové	51
5. Jak bydlí Italové	61

Italové, Itálie, *la dolce vita*... Co ve vás tato slova evokují? Tuto otázku jste již asi slyšeli mnohokrát a asi nikoho nepřekvapí, že na ni obvykle odpovíme: pizza, pasta, dlouhé večere s rodinou a přáteli, večery venku, jízda na Vespě, Aperol Spritz, vínko k obědu, šarmantní muži, stylové ženy, výborná káva, i po večeri, zmrzlina...

Na první pohled samá klišé, na druhý právě za těmito slovy najdete pravou esenci *dolce vita*. Čas s nejbližšími, uctívání tradic, pomalejší tempo, jídlo ze surovin od toho „našeho“ pekaře/řezníka/prodejce zeleniny nebo z nedaleké farmy. Prostě lokálně. Zastavit se. Užívat si přítomnou chvíli. Být hrdý na svou krajinu a na její poklady. A tím pokladem je v případě toho Itala nejenom kultura, ale i kuchyně. Vždyť ve které krajině dnes nenajdete italskou restauraci? To o její oblíbenosti svědčí víc než dost. Na druhé straně, Italy hodně trápí, že se jejich recepty „komolí“ a lidé tak vlastně ani netuší, co je to italská kuchyně. Proto nechápou, že je jednou z nejzdravějších na světě. Jak může být každodenní jedení cestovin a tříchodových večerí zdravé? Ale o tom později.

Být jako Ital neznamená zahodit všechny naše, české nebo slovenské, zvyklosti. Být jako Ital znamená ctít si je. A v tom pití a stravování od nich něco odkoukat, protože mají přece jenom jaksi lepší výsledky v celosvětovém řebříčku výskytu nemocí. Ale možná je jenom nepříznávají, protože zdravotní starostlivost je v Itálii jednak drahá, a jednak časově náročná.

Ital taky nadává na praktiky ve své krajině, na nízké platy, drahé bydlení, zkorumpovanost politiků, vlhkou zimu, no i tak je přesvědčený, že není na světě lepšího místa pro život, jako je právě jeho rodná země. Ba, rodné město. V jeho srdci bude mít navždy speciální místo. Proto není divu, že se i významní politici či sportovci za svůj úspěch často odvděčí právě tím, že přispějí na jeho zvelebení. Ať už to je oprava stadionu nebo fontány na náměstí.

A do svého rodiště se vracejí alespoň jednou ročně, i když je cesty osudu zavanou daleko od rodné hroudy. Není ani divu, že když se Ital zamiluje do cizinky, obvykle spolu zůstanou právě v Itálii. Kde by se Ital vzdal kuchyně své *mamma* a jejich pokrmů, líných večerů na náměstí, přátel, nejlepší zeleniny na světě, nejlepší kávy/vína...

Italové svou zemi a její poklady milují. A náležitě velebí. Poklady nejsou pouze architektonické skvosty z dob antiky, historie a umělci, ale i jídlo, lidé, fotbal. Ba i televizní show se sporo oděnými asistentkami.

Proč je právě italský životní styl tak vyhledávaný? Proč se nepíší knihy o tom německém či anglickém? Je třeba nechat, že Švédové prorazili svým Hygge a Francouzi svou složitostí a přepracovaností, pokud jde o módu nebo gastronomii. A pak tu máme italské *dolce vita*, které si chtějí žít lidé na celém světě, nejen pokud se jim poštěstilo narodit se v Itálii. A existuje několik univerzálních principů, které k tomuto životnímu stylu patří. I když jde ovšem o zobecnění a tak jako v italské gramatice, i v kultuře se všude najdou výjimky. Itálie je životní styl. A ať už se tam chystáte žít, chcete si z něho něco převzít pro váš život nebo jen chystáte italskou party, určitě bude váš život *víc dolce*, když si od těch Italů něco osvojíte.

Protože jak se říká, kolik jazyků umíš, tolikrát si člověkem. A říká se to proto, že když se učíte jazyk, zákonitě se naučíte i něco o kultuře národa, který daným jazykem mluví. Rozšiřujete si obzory a můžete tak převzít nové zvyky, které váš život obohatí.



# Jak žijí Italové

Žít jako Italové není pouze o požívání těstovin a popíjení vína k nim. Je hned několik koncepcí, které charakterizují tento středomořský národ.

## **Furbi e fessi**

V Itálii jste buď *furbo* nebo *fesso*, teda buď jste chytrák, který vyřeší všechno, jakýmikoliv prostředky a nenechá se napálit, nebo jste za blbečka, který si všechno nechá. Jedno nebo druhé, nic mezi tím, jak na vlastní národ bonzoval Giuseppe Prezzolini: „*Italští občané se dělí na dvě kategorie: lišáci a hlupáci.*“ (*I cittadini italiani si dividono in due categorie: i furbi e i fessi.*) Být lišákem je cnost. Pokud vám řezník nakrájí příliš hrubé plátky šunky, nenecháte to přece tak. Na vás si takhle dovolovat nebude.



## **Carpe Diem**

Latinský výrok. V italštině: *Cogli attimo*. V češtině trochu delší: Prožít každý okamžik naplno. O tom je celá *dolce vita*. Když sedíte po práci u aperitivu, nesledujete mobil a nepopíjíte skleničku za skleničkou, abyste zapomněli na ten hrozný den. Vychutnáváte si chvíli. Vnímáte bublinky vašeho Prosecca, rozebíráte život se svými známými, děláte si velkolepé plány a uskutečňujete je. Anebo taky ne. Slova Italů jsou větší než jejich činy. Alespoň dnes, v historii se těch velkých činů najde dost. Ale nemusí jít o nic velkolepé. I procházka po večeři je významná společenská událost. Čas vypnout a jen tak být. Ital si po pětihodinovém obědě nestěžuje, kolik času že to zabil jídlem a klábosením, Ital si tyto chvíle váží a žije pro ně.

## **Dolce far niente**

*Dolce far niente*, teda sladké nicnedělání. Tento pojem vystihuje nejen Italy, ale i mnoho jiných, zejména přímořských, národů. V takovém Německu je to koncepce neznámá. I u nás. Mnozí jsme byli vychováni s myšlenkou, že nicnedělání rovná se lenost a když jen tak ležíme a čteme si či vysedáváme na zahradě se skleničkou

vínka, máme pocit, že bysme měli jít dělat něco „užitečnějšího“ a tyto momenty vnímáme pouze jako přestávky mezi dvěma činnostmi. A k tomu z nich ani nemáme dobrý pocit.

V Itálii to mají jinak. Nic nedělat, jenom si tak užívat volnou chvíli, je nutnost pro zdraví. To fyzické i to duševní. Ital necítí vinu, když „zabíjí čas“ nicneděláním, tyto chvíle jsou pro něho cenné. A nenechá si je vzít. Proto rád tráví čas bezcílní procházkou nebo vysedává na náměstí (*la piazza*) a dívá se na život kolem sebe. Nicnedělání není vyhrazeno pouze chvílím, když už je práce hotová. Je nutností, aby člověk načerpal nové síly a práce se dřív nebo později dokončila. I proto jsou termíny v Itálii spíš orientační. Věci se nedělají rychle, ale pořádně. A abyste je mohli udělat pořádně, musíte být odpočatý.

## **Dolce vita**

Proč se životní styl Italů označuje jako *dolce vita*, teda sladký život? To není těžké uhodnout. Pasta, pizza, dlouhé posedávání s přáteli, slunečné počasí, moře i hory, dobré víno, ještě lepší jídlo, skvostná architektura, umění na každém kroku, pití vína už u oběda... Jaký je takový

život, když ne sladký? Nedejte na první dojem. Vaše dovolenkové letovisko a běžný život Italů nejsou vždy ve shodě.



### **Pověřivost (La superstizione)**

Italové jsou hodně pověřivý národ. Nepodceňují zlé znamení a jsou na ně připraveny. *Scaramanzia* je součástí jejich životů. Teda předměty nebo gesta, díky kterým

blížící se katastrofy odvrátí a ty nad nimi ztratí moc. Může to být křížení prstů nebo v Neapoli oblíbený amulet ve tvaru červeného rohu, který připomíná papričku. Na rozdíl od Slováků nebo Čechů nepoklepávají na dřevo, ale na železo, ideálně na podkovu. Dokonce i ti, kteří moc pověřiví nejsou, pro jistotu nějaké to záchranné gesto vykonají.

Co je to pro Italy zlé znamení? Některé s nimi sdílíme, kupříkladu strach z černé kočky procházející přes cestu nebo neštěstí způsobené rozbitím zrcadla. Některé jsou nám ale cizí.

### **Pátek 17.**

Tento den je nešťastný pro jediný národ na světě. Italové se neobávají pátku třináctého, děsí je ale pátek sedmnáctého. Proč? V ten den umřel Ježíš. Nejhorším znamením je, pokud tento den připadne na listopad, měsíc věnovaný zesnulým.

Říká se, že se ho obávají i proto, že římska číslice XVII je anagram latinského VIXI, teda „žil jsem“, a je tak předtuchou konce.

## Vysypaná sůl, vylitý olej

Obě komodity mají cenu zlata. Sůl byla vzácná již v antickém Římě, z jejího italského názvu (*il sale*) je dokonce odvozeno slovo *il salario*, což znamená plat. Olivový olej se dodnes označuje jako tekuté zlato. Je nejen neodmyslitelnou ingrediencí italského stravování, zejména na jihu, ale i lékem a cennou komoditou. Vysypání soli připomíná i Jidášovu zradu. Tomu se totiž krátce předtím, než zradil Ježíše, z rukou vysypala sůl. Je proto nebezpečné předávat ji z ruky do ruky, neboť se tím zvyšuje riziko, že ji vysypete. Pokud se vám to přece jen stane, připravte se na to, že ztratíte peníze. Pokud ale sůl sesbíráte a třikrát ji hodíte přes rameno, neštěstí se vám určitě vyhne. Uklízení ne.

## Projít pod žebříkem

Už od dob starého Egypta symbolizoval žebřík bohy a cestu k nim. Žebříky se našli i v pyramidách ve starém Egyptě. Navíc žebřík opřený o zeď tvoří trojúhelník, symbol Svaté trojice. A narušit toto území znamená vydat se na cestu za Satanem. Pokud si však během procházení překřížíte prsty i ramena, můžete být v klidu.

## **Nedívat se do očí během přípitku**

I u nás na sebe očíme oči během přípitku (*il brindisi*), víte ale, proč tomu tak je?

Tento zvyk pochází z dob temného Středověku (*il Medioevo*), kdy byl pohled do očí zárukou, že vám váš společník nepřidal do pití jed. Během přípitku hrozí, že se pár kapek přesune do sklenice toho druhého, a ten by se v případě otráveného moku odmítl napít.

Kromě toho pohledem do očí dáváte najevo respekt a loajalitu. Pokud si teda koukáte na sklenici ve snaze nevylít ji, Ital tu svou uraženě odtáhne, dokud se mu nepodíváte do očí.

## **Otevřít deštník vevnitř**

Tato pověra vznikla taky již dávno, v dobách slávy antického Říma. Deštník (*l'ombrello*) chránil před deštěm i sluncem. Otevřít ho vevnitř znamenalo urazit boha Slunce a přivést celou rodinu do neštěstí. O několik století později měl deštník i jinou funkci, a to zakrýt díry ve střeše, aby vám nenapršelo do domu. To byl, ovšem, případ pouze v chudých rodinách. Kromě neštěstí si teda

otevřením deštníku v domě přivoláváte i chudobu. Tato pověra je známa i u nás, zato v Itálii má i svoje historické odůvodnění.

### **Položit klobouk na postel**

Klobouk si totiž dávali na postel knězi během posledního pomazání. Voláte si tak do domu smrt.

A jak si teda Italové štěstí přivolávají? Snadno. Vyhýbají se výše uvedeným situacím. Věří i v pozitivní sílu koňské podkovy, aby odvrátili neštěstí od svého domova. V Neapoli se rádi zdobí již zmiňovaným červeným rohem. Pro Itala je vždy lepší pojistit si štěstí nějakým rituálem a žít si tak i nadále svůj *dolce vita* bez obav.

### ***La festa***

Italové neslaví pouze narozeniny, svátek (ten vlastně neslaví téměř vůbec), Vánoce a Velikonoce. I méně významné dni jsou příležitostí sejít se s rodinou a přáteli, připravit opulentní hostinu a bavit se až do pozdních hodin. Každá svátost je spojena s určitými rituály, zejména těmi z kuchyně. Proto se 1. května jedí boby se sýrem *pecorino*, karneval je věnován sladkému

smaženému pečivu, jako jsou *castagnole* a *zeppole*. Podobně i my během masopustu smažíme koblihy. Není proto nutné dělat si doma svůj italský karneval, můžete ho oslavit i ve smyslu vlastních, slovanských tradic. O tom ten přístup k životu *all'italiana* je. Karneval je přehlídkou kostýmů, masek a alegorických vozů. Ten nejznámější se odehrává v Benátkách, no ani menší města se nedají zahanbit.



V Itálii nechybějí ani festivaly věnované jedinému pokrmu či nápoji, jako třeba salátové čekance nebo určité odrůdě



vína. A nezapomeňme ani na festivaly věnované svatým, hlavně patronům daného města. Když už jsme při těch svatých, i křesťanství samotné dává příležitosti k oslavám, proto italské dětičky nemine křest, svaté přijímání nebo biřmování. I když Italové dnes již nejsou věřící do té míry jako v minulosti a kostely navštěvuje pořád menší procento lidí, křesťanské svátosti jsou i nadále posvátné. Důvod na oslavu se najde vždycky. Není víkendu, kdy by se někde v Itálii neodehrával nějaký festival, odhaduje se, že za rok jich v Itálii proběhne až 2000. Účast bývá nadprůměrná, festivaly nevynechají domácí ani obyvatelé okolitých obcí. V malých městech se můžete potkat i s tím, že vám někdo nabídne pálenku nebo šunku z vlastních zásob, zadarmo. Italové vědí, jak si život užívat.

*V Itálii jsou přídavná jména „povinný“ a „volitelný“ synonymum.*

*(In Italia gli aggettivi „obbligatorio“ e „facoltativo“ formano un sinonimo.)*

Fabrizio Caramagna

## Posvátný srpen

Srpen je měsíc, na který se Italové těší celý rok. A i přesto, že dovolenková sezona cizinců v Itálii vrcholí, v tomto období zklamaně zjistíte, že mnoho restaurací i obchodů má zavřeno. Někdy i celý měsíc. S rostoucí finanční krizí ale často pouze dva týdny. Srpen je totiž i pro Itala čas dovolených. V Itálii je tou dobou největší horko, proto je nerozumné zůstat ve městě a k tomu nedejbože pracovat. Práce počká, až se budovy trošku ochladí.

Italové nejraději navštěvují vlastní zemi, kde najdou pláže i hory, seznamují se s regionálními pokrmy a prostě si užívají oddech. Tento dovolenkový čas vrcholí 15. srpna, kdy se oslavuje nejočekávanější svátek léta, známý jako *Ferragosto*. Tento svátek je typicky italský. Je přímo povinností vydat se v tento den na výlet, grilovat nebo si udělat piknik a pak s plným břichem sledovat ohňostroj. Města zívají prázdnotou, zůstali v nich jedině turisty.

Původně se tento svátek slavil 1. srpna a představoval uzavření letní zemědělské sezony. Křesťanům ale překáželo, že má tenhle svátek pohanský charakter a domluvili se, že se bude slavit 15. srpna, v den Nanebevzetí Panny Marie. Dnes je ale pouze dnem, kdy si

s rodinou a přáteli něco sníte pod širým nebem a, překvapivě, neděláte nic. Můžete se ale vydat na některou z prohlídek, například na slavné *Palio di Siena*, něco jako historické koňské dostihy, na koncert nebo poslouchat mši pod širým nebem. *Ferragosto* teda nejlépe vystihuje spojení „pod širým nebem“ (*all'aperto*), vše se v tento den totiž odehrává venku.

Je dobré pamatovat si, že pokud se 15. srpna vydáte do Itálie, vyhněte se městům, které skličuje horko, jako Řím a Milán, ze kterých domácí utekli a zanechali v nich pouze turisty a turistické podniky. Raději se přidejte k Italům na pláži a na horách a vychutnejte si oslavu letního nicnedělání spolu s nimi. Pokud chcete zapadnout, připravte si do košíku deku a občerstvení (včetně lahve vína) a na práci si ani nevzpomeňte.

## **Velikonoce**

Velikonoce (*la Pasqua*) jsou jedním ze dvou nejvýznamnějších křesťanských svátků, druhým jsou Vánoce. Pro jih a vesnice je to období návštěv kostela a půstu. Přičemž samotné Velikonoční pondělí (*la Pasquetta*), které se u nás slaví s největší pompou, je pro Italy pouhým zakončením svátků. To neděle je dnem

přejídání se masem a vajíčkovými dobrotami. Těmi od slepiček i těmi čokoládovými. Oblíbené jsou zejména ty megalomanské. Jinak je pondělí věnováno výletu mimo město, třeba na piknik. V Itálii se říká: „*Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi.*“, teda že Vánoce se slaví s rodinou a Velikonoce, s kým chcete. Ale i tehdy u Italů vyhrává rodina. S kým jiným by přece Ital chtěl být?

## **Vánoce**

Vánoce (*il Natale*) se slaví v podstatě stejně jako u nás. Akorát štědrovečerní rybou není kapr, ale ryba tam je. Často i několik druhů rozdělených do několika chodů. Taková večeře může trvat i hodiny. Minimálně. Ještěže Ježíšek chodí až po půlnoci, děti se teda nemusí ošívát, dokud ostatní nedojejí, aby objevili dárečky. Kromě ryb jsou v oblibě i mořské plody.

Největší dekorací v domácnostech a na náměstích není ani tak stromeček jako betlém (*il presepe*) teda výjev z narození Ježíška s Marií, Josefem, pastýři, králi, zvířaty. A často i s pekařem pizze. Každá pořádná rodina má doma ten svůj, figurky se dědí i každoročně dokupují na Vánočních trzích. Ježíška do jeslí ukládá hlava rodiny, otec, a to o půlnoci 24. prosince.

V Itálii není zvykem trávit svátky bez rodiny. Pokud s nimi netrávíte Štědrý den, následující dny se určitě sejdete u pětihodinového oběda.

## **Zábava**

Italové jsou národ kulturní, milují představení. Od koncertů přes opery a divadla až po fotbalové zápasy. A umějí ocenit umění. Vždyť vyrůstají obklopeny těmi nejúžasnějšími uměleckými skvosty v dějinách. Nějakou tu antickou zříceninu nebo světoznámým umělcem zkrášlený kostel se najde na každém kroku.

Návštěvy kulturních představení jsou častým zpestřením a předeherou před večeří, která se podává pozdě. Zajít si na večeři po návštěvě divadla není běžnou každodenní záležitostí, pokud teda nevystupujete v romantickém filmu, ale je věcí spíše významných nebo dovolenkových dní.



Italové jsou na svou kulturu pyšní, ale v oblíbenosti jsou i koncerty zahraničních interpretů. V rádiích a srdcích Italů ale vedou domácí zpěváci. Itálie se přece může pochlubit nejlepšími operními zpěváky, známou operou *La Scala*, i letními představeními pod širým nebem. Ty jsou v Itálii hodně oblíbené, často se konají na historických místech. A nezapomínejme na festival San Remo, který se koná každoročně v únoru a který Italové sledují u obrazovek stejně vášnivě jako zápas národního mužstva na mistrovství.

## Žijte jako Italové

- ✓ Nespěchejte. Vychutnejte si každý okamžik. Ať už jíte, jste venku s přáteli nebo na ně právě čekáte. Je třeba si život vychutnávat, a ne ním proletět.
- ✓ Nežijte pro práci, ale naopak.
- ✓ Buďte často v kontaktu s rodinou a přáteli.
- ✓ Za každých okolností se snažte zanechat dobrý dojem.
- ✓ Nepodceňujte zlé znamení a mějte připravený amulet, který odežene zlé síly.
- ✓ Oslavujte. Důvod k oslavě se najde vždy. A pokud ne, vyhledejte si, jestli se v okolí nekoná nějaký festival.





## Jak jedí Italové

Jíst jako Italové neznamenaá jíst to, co Italové, ve stejnou dobu, kdy Italové. Je to spíš o vyznávání podobných koncepcí, kterými jsou sezónnost, lokálnost, jednoduchost. Je to o hrdosti na produkci vlastní země, o důležitosti, která se jídlu připisuje bez ohledu na to, jestli jíte sám nebo ve společnosti, o schopnosti vykouzlit z třech přísad kvalitní a chutný pokrm.

Italové jsou si vědomy, že jejich kuchyň je nejlepší na světě a že jenom jejich úroda je nejlepší, poněvadž dozrála pod italským sluníčkem, stejně jako jsou nejlepší jejich vína, jelikož složení půdy v Itálii, ať už nedaleko moře nebo sopky, je jedinečné. Jsou na svou kuchyň hrdí a nedělá jim problém mluvit o ní celé hodiny. A celé hodiny se dohadovat o její nadřazenosti. A přitom jíst. Je pravda, že Ital už během jídla básní o přípravě dalšího pokrmu.

Italská kuchyně je velmi rozmanitá. Ne každý Ital obědvá těstoviny a k večeři si dává pizzu. Obyvatelé hor si na mořských plodech pochutnají jenom na dovolené u moře, raději se zahřejí vydatnými polévkami, tučnými sýry a pálenkou, zatímco obyvatelé přímořských oblastí jedí hlavně ryby a doplňují je, jak jinak, bílým vínem. Itálii tvoří 20 regionů. Ty se sjednotili až v roce 1861. Itálie se táhne od precizností známého Německa až po slunečnou Afriku s pomalejším životním tempem. To se odráží na kultuře, stavbách, oblečení, a samozřejmě, i na kuchyni. Těstoviny, olivový olej a mořské plody vládnu jihu, zatímco na severu se hojněji využívají kukuřičná polenta, máslo a maso. Proto také milánské rizoto nebo janovské *pesto* nenajdete v restauracích po celé Itálii, ale pouze v oblasti jejich původu. Pokud na jídelním lístku objevíte „univerzální“ pokrmy a ne regionální speciality, jste v restauraci pro turisty.

Rytmus i obsah stravování v Itálii se od toho našeho značně liší.



## **Snídaně (*La prima colazione, anebo jen la colazione*)**

V Itálii je poměrně zanedbávaná. Rozhodně tam neplatí, že snídaně je nejdůležitější jídlo dne. V podstatě to ani není jídlo. Káva a sušenka. Anebo croissant, který se nazývá *cornetto*. Anebo nějaký jiný koláček. V žádném případě nic slané a už vůbec ne těžké na žaludek, jako vajíčka a slanina. Nejtěžší (na žaludek) část snídaně je *cappuccino*.

Proto si před dovolenou v Itálii ověřte, co znamená vaše „*Colazione inclusa*“ (Snídaně v ceně). V hotelu to může být mezinárodní bufetová snídaně, zato v malém hotelíku, který vede italská rodinka, můžete očekávat pouze koláček s kávou. A nedáte za to přece denně 3,50, když pod hotelem v baru najdete to samé za 2,30 EUR.

Čím to je? Možným vysvětlením je, že Italové večeří pozdě a ráno se tak nebudí hladoví. Naproti tomu, když večeříte kolem šesté nebo sedmé, ráno máte už žaludek připravený na větší a sytější porci jídla. A je to i počasím.

## Oběd (*Il pranzo*)

Oběd je důležité jídlo dne, často ho tvoří těstoviny (*la pasta*), *risotto*, salát anebo *panini*, teda něco jako sendvič. Může to být i pizza, i když tu častěji volí k večeři. Trojúhelník pizze je zas spíš olovrantem, rozhodně není dostatečný k obědu, kdy je po malé snídani Ital už více vyhládlý. Takový biftek, *bistecca alla fiorentina*, je ale během dne příliš, je proto vyhrazen spíš večeři.

Sklenička vína k obědu je norma. Na jihu nebudete za podivína, pokud si to víno dáte už ke snídani (ke kávě). Ale obecně platí, že alkohol vždy doprovází jídlo. I takový aperitiv před jídlem nebo digestiv po něm je spíš vyhrazen odpoledním až večerním hodinám, není zvykem dát si ho dřív. I když postarší štamgasti z hor neodmítnou jeden zdravotní ani ráno.

Digestiv po obědě představuje malá silná káva. Nikdy ne s mlékem, jelikož Italové věří, že mléko je nepřítelem zdravého trávení. A Ital tyto historii prověřené zásady nezpochybňuje.

## **Aperitiv (*L'aperitivo*)**

Zatímco u nás je představa aperitivu spojená s přípitkem na oslavě, s nějakým tím Cinzanem, v Itálii je *aperitivo* cosi jako součást kultury. Je to posezení po práci, u vínka, Aperolu či jiného drinku a požívání drobných chuťovek k tomu. Dochází k němu po páté, není proto divu, že Italové usedávají k večeři až později. Apropo, alkohol se nezvykne pít samostatně. V Itálii je pohoršující pít jednu skleničku za druhou a zpít se tak pod obraz boží. *Fare la bella figura*, dělat dobrý dojem, to platí i pro aperitiv, tak jako pro všechny oblasti a části dne. Proto je důležité pít zajídat. Víno na stole vždy doplňuje láhev minerálky. Opít se je *fare la brutta figura*, a na to si Ital dává pozor.

## **Večeře (*La cena*)**

Večeří se pozdě, obvykle po osmé. A ano, platí to i pro děti, které žijí v rytmu italských rodičů. K večeři se často podává maso a zelenina. Obecně v Itálii nejsou zvyklí na přílohy, jaké si dáváme u nás. Maso a půl talíře brambor? To spíš maso se zeleninou. A když už brambory, tak pár kousků. Klidně i jako samostatný chod. I to je důvod, proč Italové zvládnou víc chodů a po jídle se necítí tak přeplněný.

Ale za to mohou i oblíbené digestivy, jako jemné *limoncello* nebo tvrdší *grappa*. A taky procházky. Ty jsou součástí životního stylu *all'italiana*, a Italové si je rádi dopřejí zejména večer v teplých měsících, když po večeři vyrážejí do ulic města na zmrzlinu či víno.

### **Dezert (*Il dolce*)**

Jaká by to bola *dolce vita*, kdyby si Ital občas nedopřál i něco sladké? Díky správné výchově maminek a žaludku zvyklému na lehké pokrmy je v Itálii častým dezertem ovoce. Anebo dezerty založené na sezónním ovoci. Broskve s mascarpone a medem v létě, koláč s fíky koncem léta, hroznový překládaný koláč (*schacciata all'uva*) na podzim. Častým dezertem je *macedonia*, teda ovocný salát plný sezónního ovoce. Ale není třeba to přehánět, i nakrájený meloun je možné označit jako dezert. A samozřejmě nechybí zmrzlina, která vyřeší každý problém (s náladou) nebo klasika jako tiramisu anebo panna cotta.

A dort. Ale pozor, slovem *la torta* se v italštině označuje jakýkoliv koláč. A tak vznešeně vyznívající *torta della nonna* je vlastně obyčejný koláč s krémem posypaný piniovými oříšky. Oblíbená je i *crostata*, mřížkový koláč

s džemem. A věřte nebo ne, Italky sice s láskou připravují těstoviny od A do Z (ne běžně, spíš během slavnostnějších příležitostí), zato se nezdráhají koupit hotový koláč v obchodě. Nutno ale poznamenat, že i obchodní řetězce jsou si vědomy toho, že Ital si málo kvalitní či málo chutný produkt podruhé nekoupí, v obchodech tak najdete převážně opravdu dobré koláče. A podobně jako ve Francii, i v Itálii je výjimečnější dezert spíš synonymem velké oslavy a ne něco, co si prostě dáte jen tak na chuť. Italové se nepřejídají. Sladkosti jsou spojeny s oslavou nebo s ukončením večeře, kdy se do nich už po těch pár chodech a kávě už moc nevejde.

### **Káva (*Il caffè*)**

V Itálii nenarazíte na špatnou kávu. Výborně chutná již na první benzince za hranicemi. Nestojí moc, je přece součástí italské každodennosti. Kávička ráno, po obědě, dokonce i po (pozdní) večeři. Cappuccino jen ráno se sušenkou, Ital totiž věří, že mléko zhoršuje trávení, proto si ho po obědě nebo nedejbože večeři nedává. Pokud si ho přece jen objednáte, je jasné, že jste turista.

Italové se zlobí, když se v zahraničí upravují italské recepty a výraz „italský“ se používá pro suroviny nebo



způsoby přípravy, které jsou v Itálii neznámé. Zahraniční kuchaři to rádi příliš zjednodušují nebo naopak komplikují. A to nemluvíme o trendech na sociálních sítích, jako jsou recepty začínající nalámáním špaget nebo vhozením neuvařených těstovin do pekáče s omáčkou. Některé věci se prostě nedělají. Není divu, že to Italovi nedá spát, je na národní (hlavně regionální) kuchyň náležitě hrdý.

Co ho teda nepotěší?

## Dochucení

Koření na pizzu, zálivka na salát, bylinková směs... To jsou běžné ingredience při přípravě „zaručeně italských“ receptů, přitom Ital by při pohledu na koření na pizzu lapal po dechu. Koření? V jeho kuchyni najdete maximálně tak to černé. V mlýnku. Na těstovinky typu *cacio e pepe* anebo do salátu. Základem pizze je *passata*, maximálně můžete přidat sušené oregano. Anebo bazalku, ale tu až po dopečení. Ta se tepelně neupravuje, jinak tím zabijete její chuť. A zálivka na salát z obchodu? Nikdy. Salát se dochucuje pouze svatou trojicí: olej (panenský olivový), ocet (vinný anebo *balsamico*) a sůl. Případně ještě citronová šťáva. A černý pepř (*il pepe*). Je to i tím, že

Italové jsou hrdí na svou produkci, od zeleniny až po šunku. Protože jejich zelenina, která dozrála na italském sluníčku, v blízkosti hor/moře/sopky/..., je prostě plná chuti.

## **Sezónnost**

Všimli jste si, že strava Itala, kterou charakterizuje kvalita, jednoduchost, sezónnost, vlastně odráží všechny moderní trendy stravování? Ne nadarmo je středomořská dieta (dieta ve smyslu: způsob stravování, ne omezování za účelem ztráty kilogramů) považována za jednu z nejzdravějších. Není věcí náhody, že Italové se pyšní dobrým zdravím, zdravými cévami, lesklými vlasy a jemnou pokožkou. Je to díky jejich stravování, do kterého se nemusejí nutit, pro ně je tento způsob přirozený. S názorem, že salát je pro králíky, se v Itálii nesetkáte. Samozřejmě, i tady je salát přílohou, málokdy se podává jako samostatný chod. Jak uvnitř, tak i venku. Jinými slovy, jak se stravujete, tak se i cítíte. A vypadáte.

Ale zpátky k sezónnosti. V roce 2022 se mezi italskými food blogery na Instagramu strhla doslova válka, pokud u někoho zaznamenali přidání receptu ze surovin, které nebyli sezónní. Rajčata v zimě? Jenom ve formě v létě

připravené omáčky. Hroznové víno na jar? *Mamma mia!* Slavnosti vína jsou na podzim, a vínem se slaví celoročně, ale takový tradiční podzimní překládaný koláč s bobulemi červeného hroznového vína (*schacciata all'uva*) si Italové napečou jedině na podzim.

### *La cucina povera*

A když už mluvíme o vyznávání jednoduchosti a velebení italské produkce, nemůžeme vynechat zmínku o tzv. chudé kuchyni (*la cucina povera*). Tato koncepce je vlastně odrazem dnešního „moderního trendu“ nulového odpadu, teda zero-waste stylu. Italové přitom využívali z potravin maximum už v povojnovém období, kdy byla o potraviny nouze. Starý chléb se využíval na *bruschette*, i v polévkách a salátech. Vznikla tak slavná převařená polévka, *ribollita*, nebo salát *panzanella*. Využívali se vnitřnosti a maso se mlelo na koule, *polpette*. Využívali se i sušené plody, zejména luštěniny, těstoviny, a taky sezónní zelenina. Jídla byli syté a vařilo se na několik dní. Proto je hustá zeleninová *ribollita* nejlepší, když se párkrát převarí a rajčatovo-cibulová *panzanella* s octem a suchým chlebem nejlépe chutná druhý a třetí den.

K receptům chudé kuchyně řadíme zejména jídla s využitím starého chleba, jako chlebový koláč (*torta di pane*), polévku s rajčaty a chlebem *pappa al pomodoro*, ale i recepty s využitím méně často zpracovávaných surovin, jako jsou vnitřnosti. Běžné je i trhání bylinek nebo pampeliškových listů na salát po okolí.

## Víno

Víno patří k Itálii od nepaměti. V antickém Římě se z důvodu znečištění vody jiný nápoj ani nepil (co možná vysvětluje hodně překvapivých skutků v dějinách). Italové svoje víno velebí a považují za nejlepší na světě. Potvrzují to i mezinárodní soutěže. V Itálii se pěstují stovky odrůd a každý kraj má to svoje víno, které se na rozdíl od známého Barola nebo Primitiva za hranice nedostane a prodává se zejména v kraji. To je to známé *vino da tavola*, které najdete na jídelním lístku za nízkou cenu a kterého si Italové dopřejí nejvíc.

Víno se pije k jídlu a doplňuje ho voda, pro Italy je díky tomu „opice“ neznámý pojem. Je přirozené držet se zaužívaných postupů, jako párovat bílé víno se zeleninou a rybami a červené s těžšími jídly. A speciální místo má Prosecco. Pokud jde o výjimečný den, pije se už zrána,

často následuje po kávě během odpoledního posezení a tu jednu skleničku si můžete dát i bez jídla.

## **Stravování v restauracích**

Před deseti lety byly italské restaurace v zahraničí ještě bída. Dnes je to už lepší, ale Ital se nestačí divit, když do nějaké v zahraničí zajde. Gramatické chyby na jídelním lístku, rádoby italské recepty, které v Itálii nenajdete, jako pizza Hawaii či boloňské špagety a hlavně, stálý jídelní lístek. Když už si teda chcete zajít do restaurace, hledejte takovou, kterou vlastní Ital. Anebo někdo, kdo jim rozumí.

Ital si rád zajde do restaurace. V případě významné události, ale i na nedělní rodinný oběd. Na jídelním lístku v dobrém neturistickém italském podniku obvykle najde vždy něco nového, dle toho, co právě dozrává a co se prodává. Návštěva restaurace tak není jen o naplnění žaludku, je i o smyslech. O ochutnávání nového, a jak už zaznělo a ještě párkrát zazní, o společně stráveném čase. V srpnu si Italové tradičně berou volno a vyráží k moři, často do jiných koutů jejich rodné země. Můžete si to všimnout i na vaší dovolené v Itálii, kde budete na každém kroku slyšet italštinu. Ne, nejsou to domácí, co

si takhle užívají léto, ti pracují. Jsou to Italové na dovolené. Tam si do restaurace zajedou nejraději. Poznáte je i podle toho, že nestojí zklamaně před oznámením restaurace, že otevírá až ve 20:30, ale že skutečně přijedou až po deváté. I s dětičkami.

*„Nejsem Italka, jsem Neapolitánka. To je něco jiného!“*

*(Non sono italiana. Sono napoletana. È un'altra cosa!)*

Sophia Loren

A co si Ital dá? Rád ochutná jídlo regionu, ve kterém se nachází. Ale klidně i pizzu. Jednu na osobu, ne dva trojúhelníčky. A pak i pochválí, i dodá, že v jeho regionu se vaří lépe. To ta hrdost. Italové se totiž dělí nejen na ty ze severu (*settentrionali*), kterých jižané posměšně nazývají *polentoni* (podle velké spotřeby polenty), a z jihu (*meridionali*), které zas severané označují jako *terrone* (jelikož jsou to převážně zemědělci), ale i podle 20 regionů. Mezi Benátskem a Apulií najdete jen málo podobností, pokud jde o stavby, jazyk nebo gastronomii. I proto je poznávání vlastní krajiny zajímavější než dovolenka v zahraničí. Plus opadávají jazykové bariéry. Italové se těžko, a neradi, učí cizí jazyk. Skladba

a zpěvavost italštiny je neslučitelná s angličtinou nebo slovenštinou. Pokud se teda Ital nechystá přesídlit na mnoho let do ciziny, cizí jazyk se učí jen hodně neochotně.

Italové ale nejsou puritáni. Rádi si pochutnají i na cizokrajné kuchyni, například na asijské. Jenom ty zahraniční fast foody se u nich moc neuchytili. Jsou totiž absolutně mimo italského přístupu k jídlu. Jíst v pohybu je nedůstojné a nepřináší člověku pokoj, který by měl během obědní pauzy vyhledávat. I když mladá generace se ráda staví v Mekáči. Tyhle návštěvy ale nejsou časté. K jídlu je třeba si sednout.

A proč jsou Italové navzdory své lásce k mouce, sýrům a vínu vzorem zdraví pro ostatní národy? Důvodem je nejenom jednoduchost a kvalita, ale i velikost porcí. Typický český pokrm knedlo-vepřo-zelo s pěti knedlíky přes celý talíř by Ital neoceníl. Zhrozil by se. Jeho *pasta* je tak na pár vidliček. Proto v pohodě zvládne víc chodů.

## Co byste měli vědět o italské kuchyni:

- Cappuccino jedině ke snídani. Na trávení po obědě, a pokud člověk snese, i po večeři, je tady silné *caffè*.
- Na ryby a mořské plody (a těstoviny s nimi) se nikdy nesype parmezán ani jiný sýr.
- Krémová struktura rizota se nedosahuje přidáním smetany, ale másla a strouhaného *parmigiano*.
- Podobně krémovost těstovin se dosahuje přidáním trošky vody, ve které se vařili.
- Carbonara se připravuje pouze se žloutky a sýrem, nikdy ne se smetanou.
- Těstoviny přidáváme až do vroucí vody.
- Do vody, ve které se vaří těstoviny, se nikdy nepřidává olej, a těstoviny se po scezení nikdy neoplachují. Ihned se spojí s omáčkou či polijí olejem.
- Tvar těstovin si nevolíme dle libovůle. Každý typ je určen na to, aby dokonale splynul s konkrétní omáčkou anebo přísadou. *Spaghetti* proto nespájíme s velkými kousky, které po nich sklouznou, ale spíš s olejem anebo lehkými omáčkami. Jako *spaghetti aglio, olio e peperoncino*. Při *aglio olio* ve spojení



například s penne by hrozilo, že vám česnek sklouzne dolů a těstoviny budou plné oleje.

- Salát patří ke každému jídlu. Případně několik druhů zeleninových příloh.
- Na salát nepatří kupované zálivky. Jedině olej, ocet a sůl.
- Aperitiv se vždy zajídá. *Crostini, bruschetta*, naložená zelenina, sýry. Pokud nejsou, tak alespoň oříšky.
- Po večeři ve společnosti je vhodné nabídnout digestiv. Hořký bylinkový anebo sladký jako Limoncello.
- Víno je národní poklad. To italské je samozřejmě nejlepší.
- Vlastně absolutně všechno, co se urodilo v italské půdě, je nejlepší.
- Olivový olej je považován za tekuté zlato. Je základem středomořské stravy, která se považuje za nejzdravější na světě. Díky jeho vysoké konzumaci si zejména obyvatelé jižní Itálie užívají mladistvou pokožku a zdravé srdce. Panenský olivový olej není vhodný na smažení a takto se v Itálii ani nepoužívá.

- Smažení všeho od masa po zeleninu není pro Italy obvyklé, ba ani přijatelné, potrpí si na to, aby byli pokrmy stravitelné. Maso se obvykle dusí anebo griluje a zelenina se peče nebo nakládá do oleje.
- Když se vaří hustá zeleninová polévka, typu *minestrone* anebo *ribollita*, je dobré do hrnce přidat tvrdý koneček parmezánu.
- Italky z trhu nikdy neodcházejí bez směsi na *soffritto*, což je cibule, mrkev a celer, které se nakrájejí nadrobno, orestují na oleji a jsou základem většiny omáček.
- Stejně oblibují *aromi*, teda svázanou směs bylinek, například do polévky.

## Jezte jako Italové

- ✓ I když jíte doma samy, pečujte o sebe jako v dobré restauraci. Prostřete stůl, jídlo si hezky naservírujte a vychutnejte.
- ✓ Sklenice vína k jídlu je v pořádku, dvě sklenice bez jídla už ne.
- ✓ Vařte z lokálních surovin, nakupujte na farmářských trzích v okolí.
- ✓ Zapomeňte na francouzskou složitost a naučte se pár základů italské kuchyně.
- ✓ Svůj jídelníček obměňujte podle sezóny.
- ✓ Ke každému jídlu připravte salát. Dochucujte jen olejem, octem (či citronovou šťávou) a solí.
- ✓ Hojně používejte olivový olej. Pro chuť, ale i pro krásu a pro zdraví.

## Jak o sebe pečují Italky

*„Sexepíl tvoří z 50 % to, co máte a z dalších 50 % to, co si ostatní myslí, že máte.“*

*(Il sex appeal è composto per il cinquanta per cento da ciò che uno ha, per l'altro cinquanta per cento da ciò che gli altri pensano uno abbia.)*

Sophia Loren

Italky nevyhrávají mezinárodní soutěže krásy, i když z jejich krajiny pochází mnoho obdivovaných hereček a modelek, mezi nimi Sophia Loren, Monica Bellucci, Bianca Balti. Podle idealizovaného obrazu jsou Italky zdravé, štíhlé, opálené, mají zářivou a hladkou pokožku, dlouhé lesklé vlasy, výrazné obočí a plné rty natřené načerveno. Tento ideál není tak daleko od pravdy, a této

zářivé kráse se těší právě díky středomořskému způsobu stravování a tekutému zlatu, olivovému oleji.

### **Středomořská strava**

Italové vypadají spíš zdravě než štíhle podle vzorů módních přehlídek. Typická Italka dle filmů zlaté éry Hollywoodu byla žena krev a mlíko. Italky obvykle netrpí obezitou ani nemocemi, které se s ní spojují. Za to může strava plná olivového oleje, zeleniny, ryb, a i sacharidů. A i když se těstoviny, rýže a polenta konzumují často, porce jsou malé. Jsou vždy doplněny čerstvou nebo dušenou/nakládanou zeleninou a někdy i sklenicí vína. Říká se, že stres může za přibírání i předčasné znaky stárnutí. V krajině *dolce vita* vědí, jak se mu vyhnout.

A i když Italky, podobně jako Francouzky, jedí z pohledu jiných národů přemíru pečiva a pizze, nijak tím neohrožují svou linii. Pizza musí být stravitelná, je proto důležité, aby dlouho kynula. Klidně i 24 hodin. Není důležité, zda je těsto tenké jako v Neapoli anebo spíš hrubé, koláčové, důležité je, jak se po ní cítíte. Pizza v italské pizzerii v zahraničí tyto kritéria málokdy splňuje, a i proto si neumíme představit objednat si celou pizzu

na osobu. Ani s těmi ingrediencemi a jejich kombinacemi se to v Itálii nepřehání. Takové ty naše „specialitky podniku“ s masem, klobásou, sýry a feferonkami rozhodně nenajdete na italských talířích.

Pečivo doplňuje stůl v restauraci i během rodinného oběda. Na rozdíl od nás, co si pečivo dáváme jako předkrm s bylinkovým máslem, si ho Italové nechávají na závěr, na vytření talíře. Říká se tomu *fare la scarpetta*. Ale i tak převažuje zelenina a kvalitní bílkoviny. Není to žádný paradox. Člověk se diví, že Italové jsou zdraví, když jedí pizzu a těstoviny, ale přitom si představí mastnou pizzu a plný talíř těstovin ve smetanové omáčce. Tak ale Italové nejedí. Když pizza, kvalitní těsto je základ, když *la pasta*, porce je menší a příprava jednoduchá.

## **Olivový olej**

Olivový olej je odpovědí na zdraví uvnitř i zvenčí. Sophia Loren se jednou vyjádřila, že za svou pokožku vděčí občasnému koupeli v olivovém oleji. Olivový olej prospívá pokožce a slouží i jako maska na zářivé vlasy. Jen ho je potřeba dobře opláchnout.

V knize *La bella figura* se autorka Kamin Mohammadi během svého pobytu ve Florencii dozví, že tajemstvím zdravé a mladistvé pokožky Italek je užívání olivového oleje a na radu známého si začne dávat 4 lžíce denně. V Itálii je sice olivový olej medicína, neužívá se ale po lžících. Saláty, těstoviny, pizza, olejová *focaccia*, *bruschette*, to všechno obsahuje dost olivového oleje na to, aby ho denně přijali i víc jak 4 lžíce.

## Hydratace

Italky se nenatírají pouze olejem, milují krémy, zejména ty dražší. Pokožka musí zářit, proto je spotřeba hydratačních krémů v Itálii vysoká. Ideál krásy není nějaký nedosažitelný obraz, mít črty tváře v souladu s matematickým vzorcem ani vypadat takříkajíc „na jedno kopyto“. Ideálem je zdraví. A teda zdravá, zářivá pokožka. Italky o podklad pečují, proto nepotřebují moc barevních krémů na vrch. Koupel a hydratace. To pro sebe dělali již staří Římané v lázních a Italové v tom pokračují dodnes. Když už se nemůžete vykoupat v blahodárné mořské vodě, můžete si alespoň přisypat do koupele mořskou sůl. A přilít trochu oleje, aby vás voda nevysušila. Za dobrou hydrataci a pevnost pokožky se

zasluhuje v první řadě strava plná olivového oleje a čerstvé zeleniny. Ale pojistit si to dobrým krémem není na škodu.

## Pohyb

Italové jsou známí svým odporem k posilovnám a náročnějším fyzickým aktivitám, i když jako diváci oblibují zejména fotbal a nenechají si ujít ani cyklistický závod *Giro d'Italia*. Pohyb si obstarávají v příjemnější formě. *La passeggiata*, procházka, zaručí Italovi tisíce kroků denně. Přičemž Ital se neprochází pro to, aby svých x-tisíc kroků dosáhnul, ale pro radost. Dobře sedne zejména po večeri, kdy se na ni vydávají hlavně v létě, cílem může být často zmrzlina nebo digestiv. Opět, v jistém množství i ty možno vnímat jako lék. A Italové jsou umírněný. Alespoň pokud jde o sladkosti a alkohol. A pohyb.

Dalším oblíbeným pohybem je tanec a vrtění se v kuchyni. A mezi mladými v posledních letech i tanec u tyče. Prostě smyslné a tradiční formy pohybu, ne pocení se v tělocvičně. Oblíbený je proto i zdánlivě jednoduchý Pilates, který dá svalům zabrat, ale postavu spíš dělá ženštější než svalnatější. Kulturistický vzhled není zrovna italským ideálem. Ženám se líbí být ženami. A jsou známy



svým sebevědomím. To plyne právě z pocitu, že se ve svém těle cítí dobře.

## Pečujte o sebe jako Italky

- ✓ Přidejte do své stravy víc olivového oleje. I na tělo.
- ✓ Ke každému jídlu připravte salát anebo jinou zeleninu jako přílohu.
- ✓ Nebojte se pečiva ani těstovin. Pouze dbejte na jejich kvalitu a množství.
- ✓ Po koupeli se vždy natřete krémem anebo olejem.
- ✓ Do koupele přidejte mořskou sůl, abyste si i doma užili nějaké ty blahodárné účinky moře.
- ✓ Nepřehánějte to s pohybem, zato buďte aktivní v běžném životě. Chodte na procházky. Prospívají tělu i mysli.
- ✓ *Tutto con calma!* Nespěchejte, vždy si najděte čas na dobré jídlo, dejte si k němu sklenici vína, naučte se nic nedělat. Anebo se ve volnu věnujte nákupům na trhu, zahrádce, čtení. A setkávejte se s přáteli. Osobně. Spokojenost uvnitř se projeví i navenek.



## Jak se oblékají Italové

Italové jsou stylový. To je bez debaty. V Itálii najdete jedno z hlavních měst módy, Milán, a každoročně se tu koná i týden módy. Móda a luxusní tovar z Itálie se již desetiletí těší ve světě velkému uznání, stejně jako módní domy reprezentovány světoznámými jmény jako Versace, Missoni nebo Schiaparelli. Nemluvíc o dechberoucích kolekcích s italskou tematikou od páňů Dolce a Gabbana. Pokud někdo ve své kolekci a reklamě ztělesnil sen o italském životním stylu, byli to právě tyhle dva.

Krása je na prvním místě. Funkčnost až na druhém. Italové se rodí obklopeny krásou a lidmi, kteří se snaží vyvolat dobrý dojem a nacházejí krásu i v běžných chvílích. A tak se koncepce *bella figura* odráží nejenom v chování se, ale i v oblékání. Vždy vypadat co nejlépe, bez ohledu na to, jestli jdete na večeři anebo jen do obchodu. Prezentovat se vždy v tom nejlepší světlo je jednodušší, když využijete rekvizity, a teda vaše oblečení. Italové oblečením nereflktují vlastní individualitu, ale

spíš příslušnost ke svému národu, který považují za nejstylovější na světě. A právem. Stejně jako v kuchyni, i v oblékání preferují jednoduchost a lokálnost. Sice o status nejstylovějšího národa bojují s Francouzi, no i zde platí to, co pro souboj těchto dvou kuchyň. Zatímco Francouzi jsou známými složitými technikami a využíváním mnohých přísad, Italové jsou věrní jednoduchosti. Francouzka si před odchodem z domu jeden doplněk přidá, Italka ho naopak ubere. Obecně to s doplňky příliš nepřehánějí, ale když už, nebrání se ani nošení masivních kousků.

Italský styl je nadčasový, elegantní a jednoduchý, no zároveň není nudný ani předvídatelný. Italku rozpoznáte od turistky na první pohled. Itala taktéž. Je známo, že Ital je vždy elegantně obutý, žabky si dá pouze na pláž, Italové nosí košili i v horkém létě a nikdy by si nedali na ulici tílko. Taky že tepláky jsou sportovní úbor a nikdy se nenosí jen tak na ven. Ani jen do obchodu. A teď realita. Výše uvedené je zidealizovaná představa italského národa předkládaná v knihách a ve filmech. Je sice pravda, že v pokrokové Miláně najdete mnoho žen s ohromujícím stylem a na jihu Itálie babičky vycházejí pouze s upravenými vlasy a skutečně většina z nich

vypadá jako z reklamy na italské těstoviny. A že pokud žena nemá namalované oči, neexistuje. Na druhé straně Italové, zejména ty mladší, podléhají trendům sociálních sítí a celebrit, a nemají problém jít v teplácích na celodenní výlet do města ani obléct si na večerní procházku tílko a tenisky.

Dnes jsou Italky i popředními influencerkami na poli módy. Celosvětově nejznámější je Chiara Ferragni, která občas taky boří zaužívanou představu o italském stylu, ale u ní se to jaksi očekává. Podporuje ale italské značky, spolupracuje se známou značkou italského spodního prádla, potrpí si na ženskost a jako mnoho Italek, dá si záležet na vlasech a figuru si neudrží během v parku ani návštěvami posilovny, ale mírnějším Pilatesem.

### **Žena je ženská, muž mužský... a dítě je malý dospělý**

Tedy... ženy rádi zdůrazňují svou ženskost obtaženými střihy a něžnými vzory nebo barvami a muži se nejlépe cítí v košili a s kvalitními hodinkami na ruce. Představitelé obou pohlaví si potrpí na upravený vzhled.

Pokud jde o odívání, dítě je malý dospělý. Ano, nakupují se i kolekce s myšákem Mickey (v italštině: *Topolino*), ale

vedou jednoduché střihy a barvy a košile a... prostě všechno, co nosí i rodiče. A každý malý Italko má doma zmenšený dres nějakého fotbalisty. Každé dítě je krásné, úžasné a jedinečné, a maminka, stejně jako náhodní kolemjdoucí, mu to denně připomínají.

V italské módě jsou stereotypy udržovány a vyznávány. Stejně jako obliba kvalitního spodního prádla. Nejen ze strachu z odhalení během případné hospitalizace, ale jako i v jiných oblastech, pro vlastní dobrý pocit. *La bella figura* je přece o tom dělat všechno nejlépe, jak umíme. A tak i vypadat. V dámské módě je oblíbené přehánění, teda příliš velké opasky, příliš objemné nabírané rukávy, příliš odvážná krajka. Naopak pánskou módu vystihuje spíš jednoduchost a klasika. Akorát možno trochu v odvážnějších tónech, jako je tomu zvykem u jiných evropských mužů.

### **Nebojí se barev**

A i když se Italové barev nebojí, ani s nimi to nepřehánějí. Šatníkům dominuje černá, bílá, béžová a tmavomodrá. Nadčasové a donekonečna kombinovatelné kousky.

## **Pravidla na prvním místě**

Košili obvykle nevymění za tílko nebo tričko ani v parných dnech. Dobrý dojem zůstává na prvním místě a raději se trochu potí, než by si oblékli něco nevhodného. V tomto jsou Italové přísní. Alespoň ty ze starší generace a z módní branže. Přísně rozdělují oblečení podle použití. Žabky či tílka patří jediné na pláž a tepláky s teniskami si možno dát jen na běhání. Pokud se v pantoflích objevíte v restauraci, vysloužíte si horší přístup a status nevkusného turisty. A ať vám ani nenapadne vběhnout z pláže v plavkách do obchodu. Vyhodí vás. Často na to zapomínají turisté, kteří se na dovolené cítí až příliš uvolněně a pohoršují prodavače, kteří si ani v tom parnu na sebe tílko nevezmou. Plavky vám projdou v plážovém baru, ale i tam byste si přes sebe mohli raději něco přehodit. Samozřejmě něco parádního, nebudete se přece balit do ručníku.

## **Make-up**

Italky jsou klasičky a vyznavačky make-upu. Bez namalovaných očí je uvidíte málokdy. Vlastně asi nikdy, pokud s nějakou nebydlíte a nevidíte ji již po vzbuzení. V líčení neexperimentují. Černé linky, hnědé



anebo béžové stíny, odstíny červené nebo béžové až hnědé na rtech. Růžové rty a modré stíny možná tak na večírek na téma minulého století. Nehty ladí do podobných odstínů jako rtěnku, přičemž nesmrtelnou je červená. Na druhém místě béžová. Paradoxně nejvíc zmalované jsou v Itálii babičky. Ne ty, co na ulicích Bari ručně vyrábějí *orecchiette*, ale ty ze severních měst a vesniček s rozlehlými vilami. Pro ně nejvíc platí charakteristiky typické stylové Italky.

## Doplňky

Doplňky jsou u Italů oblíbené. Znovu, zejména ty klasické. Kvalitní hodinky, náramek, drobné nebo naopak ohromující náušnice, anebo šátek na kabelce nebo ve vlasech. Italky se rády vyšperkují, nijak to ale nepřehánějí. Často stačí jen jeden.

Pod italským sluníčkem je důležité chránit oči kvalitními brýlemi. A i v případě krátkozrakosti nebo dalekozrakosti (nebo jiných problémů s očima) je důležitá investice do vhodných brýlí. A to nejenom z hlediska funkčnosti, ale zejména vzhledu.

A šátek ve vlasech je symbolem Siciliánky procházející se s košíčkem po trhu v kvítkovaných šatech nebo uhánějící na Vespě. Na severu je její používání ve vlasech méně obvyklé, tam patří do krku, aby zabránila nachlazení, kterého se Italové hodně bojí, a v teplých dnech může ozdobit kabelku.

Italky jsou taky pověřivé a Italové pobožní, a proto je tradičním doplňkem krku řetízek s křížkem anebo červeným rohem nebo s jiným ochranným amuletem. Tento kus je obvykle na krku stále.

## Oblékejte se jako Italové

- ✓ Mějte v šatníku nadčasové kousky v neutrálních odstínech.
- ✓ Nebojte se výrazných barev a vzorů. Na jednom kousku oblečení anebo od hlavy po paty.
- ✓ Potrpte si na kvalitní obuv. Žabky si nechte na pláž, tenisky na běh.
- ✓ Kvalitní spodní prádlo je důležité každý den, bez ohledu na to, jestli ho někdo uvidí nebo ne. Proto se Italové nebojí věšet ani svoje intimní prádlo na šňůru na okně.
- ✓ Nepodceňujte sílu slunce a mějte vždy po ruce dobře padnoucí brýle.
- ✓ Noste na krku řetízek s křížkem anebo nějaký ochranný amulet.
- ✓ Při prvním náznaku chladu si chraňte krk šátkem anebo šálou.





## Jak bydlí Italové

Při představě bydlení v Itálii si člověk obvykle představí oranžové vilky, které jsou rozprostřeny mezi toskánskými vinicemi s romantickým kovaným zábradlím na terase a s velkým stolem pod olivovníky v zahradě. Tohle je realita, ale jen těch pár lidí, kteří v těchto domech bydlí. Můžete si to zkusit, tyto místa často fungují i jako *agroturismo*, teda hotely, ve kterých si můžete vychutnat tamní životní styl i lokální dobroty, teda například vína z viníc, po kterých kráčíte, anebo sýr z mléka ovcí, na které se každé ráno podíváte z okna. Romantika. Tohle ale není realita běžného Itala.

Bydlení Italů se opět samozřejmě liší podle toho, zda bydlí na jihu anebo na severu, jelikož stavby a města se liší podle kultur, které je v minulosti ovlivnili, a i podle toho, jestli žije ve městě anebo na venkově. V Itálii žije téměř 60 milionů lidí, a z toho pouze něco přes 24 % žije na venkově. Ve velkých městech se žije v podstatě na způsob paneláků, jejich kouzlo je ale v tom, že se

od těch u nás liší vzhledem i výškou. A i sousedskými vztahy. Tyto *condomini* jsou nižší, asi trojpatrové budovy s balkony a markýzami nad okny. Z oken visí šňůry na prádlo a v přízemí někdy sídlí provozovna jako bar anebo obchod s ovocím a zeleninou.



Ale i tohle je romantická představa. Domy mohou být ve městech i vyšší, je ale pravda, že působí přívětivě. Alespoň v očích cizince z krajiny sivých paneláků a nulové zeleně. Asi to bude tou scenerií kolem. Italové si potrpí na přítomnost zeleně, parků, květin na oknech,

na balkonech i v ulicích. A v loučích slunce všechno vypadá jaksi hezčí.

Ale život na venkově a v malých městech je skutečně kouzelný. Tam opravdu platí, že souseď zdraví souseďa (i proto, že musí udělat dobrý dojem) a každý každého zná a ví o něm všechno. A může se mu postěžovat. Stěžovat si je, mimochodem, typickou črtou Italů. Hledají ale přikývnutí, pochopení, a ne argumentaci. A pokud jde o menší města, ale i o turistické části větších měst, stále na ulici najdete ženy za stolem, jak krouťí různé tvary těstovin a na náměstíčkách lidí každého věku s aperitivem v ruce nebo jen tak posedávat na schodech a klábosit.

Pokud tedy Ital nebydlí ve vilce, obvykle obývá běžný byt s kuchyní, obývánkem a ložnicí. A komorou plnou rajčatové omáčky. A často tam bydlí nejen s rodinou, ale i s rodiči. Pokud ne přímo v bytě, rodiče jsou v tom vedlejším anebo maximálně o ulici dál. Rodina je pro Italy důležitá. Vlastně nejdůležitější. Musíme si pomáhat platí vždy a všude. A pokud se Ital nestěhuje do jiného města, nikdy se nestěhuje příliš daleko. *La mamma* nablízku znamená nejenom denní přísun teplého jídla, když má manželka jiné povinnosti, ale i bezplatné hlídání potomků.



Apropo, pokud Ital ženu nemá, necítí potřebu stěhovat se z domu. I proto jsou Italové známi jako *mammoni* (mamánci), ale tento krok je vlastně ekonomicky výhodný. Italko může pracovat, nemá výdaje na bydlení a stravu a spíš si tak najde dobrou ženu, se kterou se potom odstěhuje do domu koupeného z našetřených peněz. I když tam často přispějí rodiče, nějaké úspory dítěta přece odcházejí na luxusní košile a srpnové pobyty u moře.

### **Zařízení italské domácnosti**

Každý má svůj individuální styl. Je ale možné shrnout pár znaků, dokonce archetypů, které jsou pro italské bydlení společné. Mnohé prvky italské kultury se taky zobrazují ve filmech nebo v reklamách s italskými výrobky, protože už jaksi patří k Itálii. Jako například bílo-červený kostkovaný ubrus v italských restauracích, který je opravdu oblíbený i v domácnostech, nebo na Sicílii oblíbené vzorované dlaždičky jako obklad kuchyňské linky nebo schodů.

Tyto dlaždičky najdete i na podlaze římských chrámů, co dokazuje vliv na architekturu z jihu, a dnes jsou oblíbené i na obkladech v koupelně po celém světě. Na jihu Itálie

tenhle vzor najdete všude, od stolů přes talíře a džbány až po šaty a kabelky.

Neméně oblíbeným vzorem jsou i citrony, které se na jihu Itálie pěstují. Právě odsud poznáte ty kýčové obrázky mramorových stolů s obkladem s citrony a s modrým lemováním, nad kterými rostou citronovníky a v pozadí se k tomu vynímá moře. Citrony jsou taky oblíbeným námětem na ubrusech v kuchyni, na šátcích i šatech, ale i na utěrkách a jiných doplňcích do kuchyně.

Kuchyně italské ženy je obvykle dokonale vybavená a relativně malá. Italka je v ní ale královnou. Na severu je to podobné jako na jihu, mění se jen výbava podle toho, co se v daném regionu vaří nejčastěji. A tak v kuchyni na jihu určitě najdete velké hrnce na rajčatovou omáčku, a na severu zas pánve na ragú. Všude (i když na jihu trošku víc) je oblíbená domácí příprava těstovin. I když oblíbené jsou i ty kupované. V Itálii jsou za lepší cenu a lepší kvality než u nás. V jisté slavnostní dny si je ale Italky raději připraví samy. Stroj na těstoviny je teda běžnou výbavou kuchyně, a často se v rodině dědí.

To platí i pro další ozdobu kuchyně, výstavu moka konviček. Není zvykem vlastnit stroj na kávu, ten je přece

v baru (což je vlastně kavárna s malým občerstvením) na každém rohu, doma se káva připravuje v trojdílné moka konvičce. Do spodní části dáte vodu, do filtru kávu a našroubujete vrch, ve kterém se to spojí do kávy. Obvykle jich Ital vlastní víc. Různé velikosti jsou totiž určeny na různý počet káv. Může jich být vystavených klidně i několik. Na jednu kávu, na dvě, čtyři. A k tomu jedna vzpomínková, po někom z rodiny. Případně nějaká novější dizajnová verze. Anebo oblíbená konvička v barvách italské vlajky.

Moka konvička je málokdy odstavená, správný Ital vždy očekává nějakou návštěvu. I když jen sousedku, co pojede kolem z obchodu. To platí spíš pro vesnice v horách a na jihu, ve městě se přátelé spíš (orientačně) domluví a dají si šálku kávy v baru.

Příznačná je i péče o vlastní domácnost. Italská *mamma* stíhá posedět u kávy, navařit několik chodů a přitom je její domov vždy zářivě čistý. Italky si na čistotu potrpí a neuklízejí pouze povrchně, jak se říká, „*per la suocera*“, teda pro tchýni. Pozornost věnují každé skulině a takhle svůj domov udržují dennodenně, nejenom v čase jarního a předvánočního úklidu. Rozestlané postele a oblečení

přehozené přes židle *fanno la brutta figura*, a dojem je důležitější než únava z práce. Vždyť co když někdo přijede? A často i přijede.

A jelikož Italové jsou národ křesťanský, i když ve stále menší míře, a ne všichni chodí do kostela, kompenzují si to ve svých domácnostech. Předměty s křesťanskou symbolikou patří do bytu či domu už tak nějak automaticky, obvykle je dodá pobožná máma nebo babička. Často i s amulety proti uřknutí a neštěstí v domě. Na zdech proto najdete kříže, dřevěné hlavy Krista s trnovou korunou a někde určitě visí i růženec. Starší generace si ráda vystaví i sošky Panny Marie, oblíbených svatých, ale klidně i model Vatikánu nebo celého betléma. Ten jinak vlastní každá rodina, protože je zvykem vystavit ho ke stromečku na Vánoce. Figurky najdete i na Vánočních trzích a Italové je rádi dokupují, aby byl jejich betlém ten nejkrásnější.

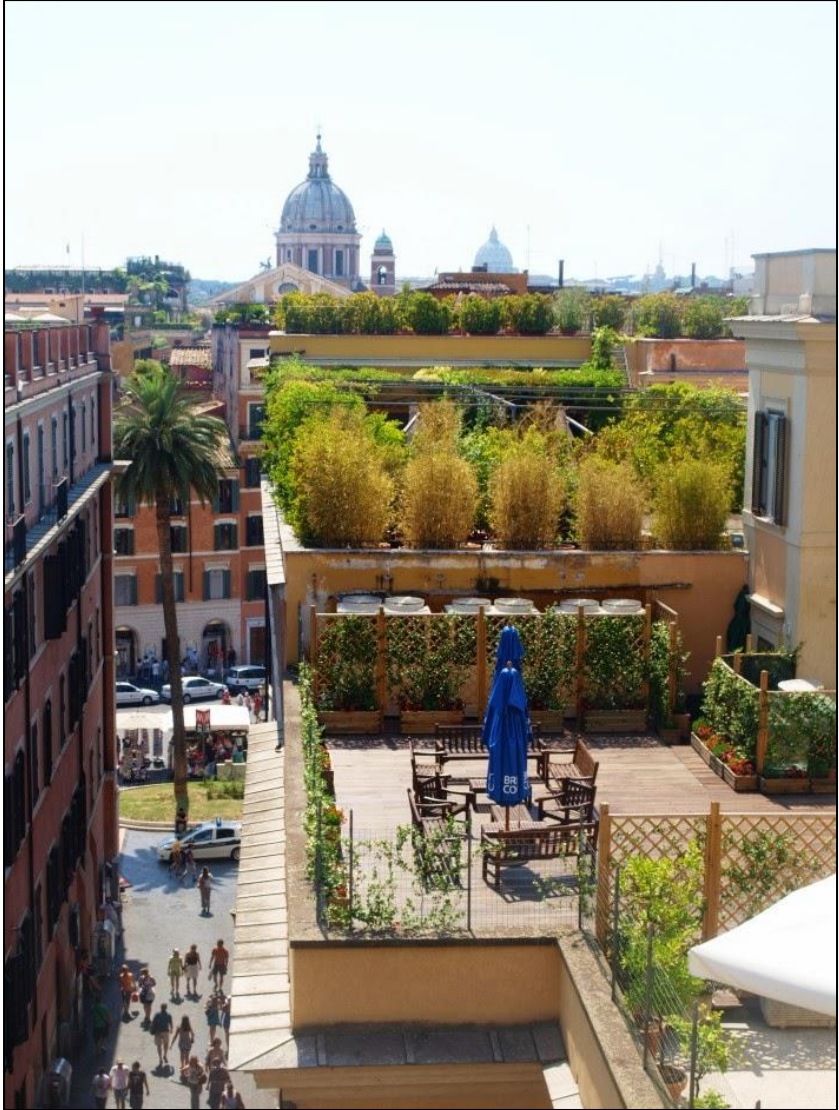
A když už jde o svátky, italská města vždy patřičně dýchají atmosférou, a to třeba tou jarní, festivalovou anebo vánoční. I Italové si rádi vyzdobí příbytky, a to nejen během tradičních křesťanských, dnes už spíš komerčních, oslav, ale i během půjčených svátků, které se

v Itálii slaví pouze pár let, jako je Halloween, a při zvláštních příležitostech vystavují v oknech italskou vlajku. Anebo šálu oblíbeného fotbalového klubu. Italové se umí bavit a umí i zdobit. Pokud je pravda, že s oblékáním to nepřehánějí, se zdobením je to naopak.

Dalším neodmyslitelným prvkem je zeleň. Hodně zeleně. Od přehlídky bylinek v kuchyni na okně až po oleandry na střechách starých budov a na balkonech. Aloe vera obvykle zdobí vstupní bránu. A pokud má Ital zahradu, využívá ji nejen na pěstování, ale vytvoří si v ní i oázu oddechu s příjemným posezením obloženým květy všech barev. Italové si nezdobí pouze domy, květy a keře ve velkých terakotových květináčích zdobí i ulice a chodníky. S tím se setkáte nejen v menších městech, ale i v Římě.

V domech, ale i větších bytech zámožnějších rodin (typu majitel hotelu, ředitel banky) sice najdete i jídelnu a salonek s krásnou pohovkou a uměleckými díly na zdech i policích, ten je však vyhrazen pro speciální příležitosti jako jsou Vánoce a oslavy s účastí širší rodiny. Italové se navzdory přítomnosti jídelny i během zdlouhavého nedělního obědu mačkají u stolu v malé

kuchyni. Proto nebuďte uražení, pokud zjistíte, že tato místnost v bytě je a vy se přece tlačíte s rodinou na čalouněné lavici, jakou má v kuchyni i vaše babička. Nejste pro ně sice důvodem na formální oslavu, ale jste mezi nimi, jako rodina.



## Bydlete jako Italové

- ✓ Udržujte doma čistotu a pořádek.
- ✓ Pokud máte moka konvičku, vystavte ji na čestné místo. A používejte ji.
- ✓ Pěstujte v kuchyni na parapetu čerstvé bylinky. A používejte je.
- ✓ Zkrášlete si domov pokojovými rostlinami, pokud máte terasu nebo zahradu, udělejte si z nich vlastní malý park plný květin a oleandrů.
- ✓ Během svátků si to doma náležitě vyzdobte.