



ŽIVOT ALL'ITALIANA

... ako si žiť dolce vita kdekoľvek

Katarína Fuseková
italokurz.sk

Život all'italiana

... ako si žiť dolce vita kdekoľvek

Katarína Fuseková

Obsah

Život all'italiana	3
1. Ako žijú Taliani	6
2. Ako jedia Taliani	25
3. Ako sa o seba starajú Talianky	44
4. Ako sa obliekajú Taliani	52
5. Ako bývajú Taliani	62

Taliani, Taliansko, *la dolce vita*... Čo vám pri týchto slovách napadne? Túto otázku ste už asi počuli mnohokrát a asi nikoho neprekvapí, že na ňu obvykle odpovieme: pizza, pasta, dlhé večere s rodinou a priateľmi, večery vonku, jazda na Vespe, Aperol Spritz, vínko k obedu, šarmantní muži, štýlové ženy, výborná káva, aj po večeri, zmrzlina...

Na prvý pohľad samé klišé, na druhý práve za týmito slovami nájdete pravú esenciu *dolce vita*. Čas s najbližšími, uctievanie tradícií, pomalšie tempo, jedlo zo surovín od toho „nášho“ pekára/mäsiara/zelovocinára či z neďalekej farmy. Proste lokálne. Zastaviť sa. Užívať si prítomnú chvíľu. Byť hrdý na svoju krajinu a na jej poklady. A tým pokladom je v prípade toho Taliana nielen kultúra, ale i kuchyňa. Veď v ktorej krajine dnes nenájdete taliansku reštauráciu? To o jej obľúbenosti svedčí viac než dosť. Na druhej strane, Talianov veľmi trápi, že sa ich recepty „komolia“ a ľudia tak vlastne ani netušia, čo je to talianska kuchyňa. Preto nechápu, že je jednou z najzdravších na svete. Ako môže byť každodenné jedenie cestovín a trojchodových večerí zdravé? Ale o tom potom.

Byť ako Talian neznamená zahodiť všetky naše, slovenské, zvyklosti. Byť ako Talian znamená ctiť si ich. A v tom pití a stravovaní od nich niečo odkukať, pretože majú predsa len akosi lepšie výsledky v celosvetovom rebríčku výskytu ochorení. Ale možno ich len nepriznávajú, lebo zdravotná starostlivosť je v Taliansku jednak drahá, a jednak časovo náročná.

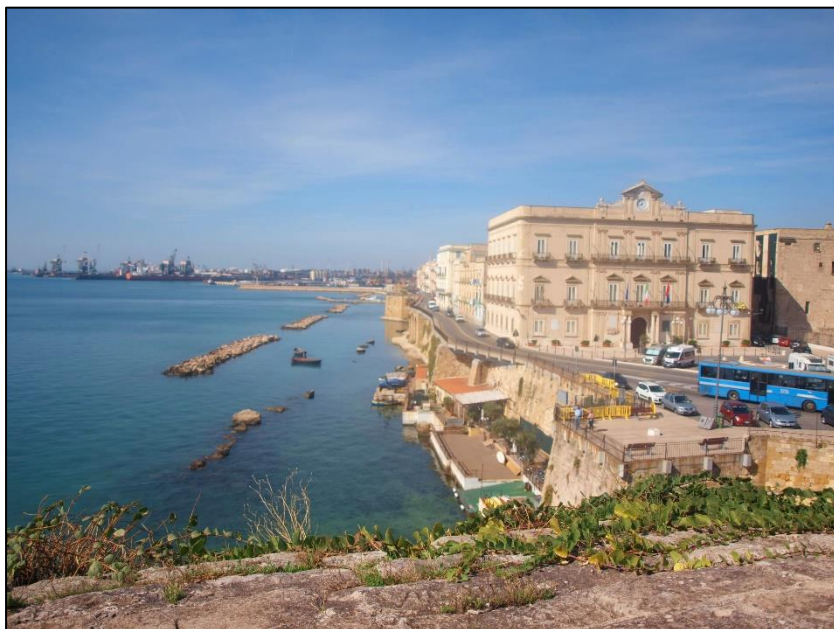
Aj Talian nadáva na praktiky vo svojej krajine, na nízke zárobky, drahé bývanie, skorumpovanosť politikov, vlhkú zimu, no i napriek tomu je presvedčený, že niet na svete lepšieho miesta pre život, ako je práve jeho rodná krajina. Ba, rodné mesto. V jeho srdci bude mať navždy špeciálne miesto. Preto niet divu, že sa aj významní politici či športovci za svoj úspech často odvdčia práve tým, že prispejú na jeho zvelebenie. Či už to je oprava štadióna alebo fontány na námestí. A do svojho rodiska sa vracajú aspoň raz ročne, aj keď ich cesty osudu zavanú ďaleko od rodnej hrudy. Niet ani divu, že keď sa Talian zamiluje do cudzinky, obvykle spolu skončia práve v Taliansku. Kde by sa Talian vzdal kuchyne svojej *mamma* a jej pokrmov, lenivých večerov na námestí, priateľov, najlepšej zeleniny na svete, najlepšej kávy/vína...

Taliani svoju krajinu a jej poklady milujú. A náležite veľbia. Pokladmi nie sú len architektonické skvosty z čias antiky, história a umelci, ale i jedlo, ľudia, futbal. Ba aj televízne show so sporo odetými asistentkami.

Prečo je práve taliansky životný štýl tak vyhľadávaný? Prečo sa nepíšu knihy o tom nemeckom či anglickom? Je treba nechať, že Švédi prerazili svojim Hygge a Francúzi svojou zložitou a prepracovanou, pokiaľ ide o módu či kuchyňu. A potom tu máme talianske *dolce vita*, ktoré si chcú žiť ľudia na celom svete, nielen ak sa im pošťastilo narodiť sa v Taliansku. A existuje niekoľko univerzálnych princípov, ktoré k tomuto životnému štýlu patria. Aj keď ide samozrejme o zovšeobecnenie a tak ako v talianskej gramatike, i v kultúre všade nájdete výnimky. Taliansko je životný štýl. A či už sa tam chystáte žiť, chcete si z neho niečo prevziať pre váš život či len chystáte taliansku párty, určite bude váš život viac *dolce*, keď si od tých Talianov niečo osvojíte.

Lebo ako sa hovorí, koľko jazykov vieš, toľkokrát si človekom. A hovorí sa to preto, lebo keď sa učíte jazyk, zákonite sa naučíte aj niečo o kultúre národa, ktorý daným

jazykom hovorí. Rozširujete si obzory a môžete tak prevziať nové zvyky, ktoré váš život obohatia.



Ako žijú Taliani

Žiť ako Taliani nie je len o jedení cestovín a popíjaní vínka k nim. Je hneď niekoľko koncepcií, ktoré charakterizujú tento stredomorský národ.

Furbi e fessi

V Taliansku ste buď *furbo* alebo *fesso*, teda buď ste chytrák, ktorý vyrieši všetko, akýmkoľvek prostriedkami a nenechá sa napáliť, alebo ste za blbečka, ktorý si všetko nechá. Jedno alebo druhé, nič medzi tým, ako na vlastný národ nabonzoval Giuseppe Prezzolini: „*Talianski občania sa delia na dve kategórie: lišiaci a hlupáci.*“ (*I cittadini italiani si dividono in due categorie: i furbi e i fessi.*) Byť lišiakom je cnosť. Ak vám mäsiar nakrája príliš hrubé plátky šunky, nenecháte to predsa len tak. Na vás si takto dovoľovať nebude.

Carpe Diem

Latinský výrok. V taliančine: *Cogli attimo*. V slovenčine trochu dlhšie: Prežiť každý okamih naplno. O tom je celá *dolce vita*. Keď sedíte po práci pri aperitíve, nesledujete mobil a nepopijate pohárik za pohárikom, aby ste zabudli na ten hrozný deň. Vychutnávate si chvíľu. Vnímate bublinky vášho Prosecca, rozoberáte život so svojimi známymi, robíte si veľkolepé plány a uskutočňujete ich. Alebo aj nie. Slová Talianov sú väčšie ako ich činy. Aspoň dnes, v histórii sa tých veľkých činov nájde dosť. Ale nemusí ísť o nič veľkolepé. Aj prechádzka po večeri je významná spoločenská udalosť. Čas vypnúť a len tak byť. Talian po päťhodinovom obede nejokká, koľko času že to zabil jedením a klábosením, Talian si tieto chvíle váži a žije pre ne.

Dolce far niente

Dolce far niente, teda sladké ničnerobenie. Tento pojem vystihuje nielen Talianov, ale aj mnoho iných, najmä prímorských, národov. V takom Nemecku je to koncepcia neznáma. Aj u nás. Mnohí sme boli vychovaní s myšlienkou, že ničnerobenie rovná sa lenivosť a keď len tak ležíme a čítame si či vysedávame na záhrade

s pohárom vína, máme pocit, že by sme mali ísť robiť niečo „užitečnejšie“ a tieto momenty vnímame len ako prestávky medzi dvoma činnosťami. A k tomu z nich ani nemáme dobrý pocit.

V Taliansku to majú inak. Nič nerobiť, len si tak užívať voľnú chvíľu, je nutnosť pre zdravie. To fyzické i to duševné. Talian sa necíti previnilo, keď „zabíja čas“ ničnerobením, tieto chvíle sú pre neho cenné. A nenechá si ich vziať. Preto rád trávi čas bezcieľnou prechádzkou či vysedáva na námestí (*la piazza*) a hľadá na život okolo seba. Ničnerobenie nie je vyhradené len chvíľam, keď už je práca hotová. Je nutnosťou, aby človek načerpal nové sily a práca sa skôr či neskôr dokončila. Aj preto sú termíny v Taliansku skôr orientačné. Veci sa nerobia rýchlo, ale poriadne. A aby ste ich moli urobiť poriadne, musíte byť odpočínutí.

Dolce vita

Prečo sa životný štýl Talianov označuje ako *dolce vita*, teda sladký život? To nie je ťažké uhádnuť. Pasta, pizza, dlhé posedávanie s priateľmi, slnečné počasie, more aj hory, dobré víno, ešte lepšie jedlo, skvostná architektúra, umenie na každom kroku, pitie vína už pri obede... Aký je

takýto život, ak nie sladký? Nedajte na prvý dojem. Vaše dovolenkové letovisko a bežný život Talianov nie sú vždy v zhode.



Poverčivosť (La superstizione)

Taliani sú veľmi poverčivý národ. Nepodceňujú zlé znamenia a sú na ne pripravený. *Scaramanzia* je súčasťou ich životov. Teda predmety alebo gestá, vďaka ktorým

blížiac sa katastrofy odvrátia a tie nad nimi stratia moc. Môže to byť prekríženie prstov alebo v Neapole obľúbený amulet v tvare červeného rohu, ktorý pripomína papričku. Na rozdiel od Slovákov nepoklepávajú na drevo, ale na železo, ideálne na podkovu. Dokonca aj tí, ktorí veľmi poverčiví nie sú, pre istotu nejaké to záchranné gesto vykonajú.

Čo sú pre Talianov zlé znamenia? Niektoré s nimi zdieľame, napríklad strach z čiernej mačky prechádzajúcej cez cestu alebo nešťastie spôsobené rozbitím zrkadla. Niektoré sú nám ale neznáme.

Piatok 17.

Tento deň je nešťastný pre jediný národ na svete. Taliani sa neobávajú piatku trinásteho, desí ich však piatok sedemnásteho. Prečo? V ten deň umrel Ježiš. Najhorším znamením je, ak tento deň pripadne na november, mesiac venovaný zosnulým.

Hovorí sa, že sa ho boja i preto, lebo rímska číslica XVII je anagram latinského VIXI, čo znamená „žil som“, a je teda predtuchou konca.

Vysypaná soľ, vyliaty olej

Obe komodity majú cenu zlata. Soľ bola vzácna už v antickom Ríme, z jej talianskeho názvu (*il sale*) je dokonca odvodené slovo *il salario*, čo znamená plat. Olivový olej sa dodnes označuje ako tekuté zlato. Je nielen neodmysliteľnou ingredienciou talianskej stravy, najmä na juhu, ale i liekom a cennou komoditou. Vysypanie soli pripomína aj Judášovu zradu. Tomu sa totiž krátko pred zradením Ježiša z rúk vysypala soľ. Je preto aj nebezpečné podávať ju z ruky do ruky, lebo sa tým zvyšuje riziko, že ju vysypete. Ak sa vám to predsa len stane, pripravte sa na to, že prídete o peniaze. Ak však soľ vyzbierate a trikrát ju hodíte za seba cez rameno, nešťastie sa vám určite vyhne. Upratovanie nie.

Prejsť pod rebríkom

Už od čias starého Egypta symbolizoval rebrík bohov a cestu k nim. Rebríky sa našli aj v pyramídach v starom Egypte. Navyše rebrík opretý o stenu vytvára trojuholník, symbol Svätej trojice. A narušiť toto územie znamená vydať sa na cestu za Satanom. Ak si však pri prechode prekrížite prsty i ramená, budete zachránení.

Nepozerať si do očí pri prípitku

Aj u nás na seba očíme oči pri prípitku (*il brindisi*), viete ale, prečo tomu tak je?

Tento zvyk pochádza z dôb temného Stredoveku (*il Medioevo*), kedy bol pohľad do očí zárukou, že vám váš spoločník nepridal do pitia jed. Pri prípitku hrozí, že sa pár kvapiek presunie do pohára druhého, a ten by sa v prípade otráveného moku odmietol napiť.

Okrem toho pohľadom do očí vyjadrujete rešpekt a lojalitu. Ak si teda kukáte na pohár v snahe nerozliať ho, Talian ten svoj urazene odtiahne, až kým mu nepozriete do očí.

Otvoriť dáždnik vnútri

Táto povera vznikla tiež už dávno, v časoch slávy antického Ríma. Dáždnik (*l'ombrello*) chránil pred dažďom i pred slnkom. Otvoriť ho vnútri znamenalo uraziť boha Slnka a priviesť celú rodinu do nešťastia. O niekoľko storočí neskôr mal dáždnik aj inú funkciu, a to zakryť diery v streche, aby vám dnu nenapršalo. To bol, samozrejme, prípad len v chudobných rodinách. Okrem

nešťastia si teda otvorením dáždника v dome privolávate aj chudobu. Táto povera je známa aj u nás, nie je však tak rozšírená ako v Taliansku, kde má svoje historické odôvodnenie.

Položiť klobúk na posteľ

Klobúk si totiž dávali na posteľ kňazi pri poslednom pomazaní. Privádzate si tak do domu smrť.

A ako si teda Taliani šťastie privolávajú? Jednoducho. Vyhybajú sa vyššie uvedeným situáciám. Tiež veria v pozitívnu silu konskej podkovy, aby odvrátili nešťastie od svojej domácnosti. V Neapole sa radi ovešajú už spomínaným červeným rohom. Pre Taliana je vždy lepšie poistiť si šťastie týmito rituálmi a žiť si tak ďalej svoj *dolce vita* bez obáv.

La festa

Taliani neslávia len narodeniny, meniny (tie vlastne neslávia takmer vôbec), Vianoce a Veľkú noc. Aj menej významné dni sú príležitosťou stretnúť sa s rodinou a priateľmi, pripraviť opulentnú hostinu a zabávať sa až do neskorých hodín. Každá sviatosť je spojená s určitými

rituálmi, najmä tými z kuchyne. Preto sa 1. mája jedia bôby so syrom *pecorino*, karneval je venovaný sladkému smaženému pečivu, ako sú *castagnole* a *zeppole*. Podobne aj my cez fašiangy smažíme fánky a šišky. Nie je preto nutné robiť si doma svoj taliansky karneval, možno ho osláviť aj v zmysle vlastných, slovanských tradícií. O tom ten prístup k životu *all'italiana* je. Karneval je prehliadkou kostýmov, masiek a alegorických vozov. Ten najznámejší sa odohráva v Benátkach, no ani menšie mestá sa nedajú zahanbiť.



V Taliansku nechýbajú ani festivaly venované jedinému pokrmu či nápoju, ako napríklad šalátovej čakanke či určitej odrode vína. A nezabudnime ani na festivaly venované svätcom, prevažne patrónom daného mesta. Keď už sme pri tých svätých, aj kresťanstvo samotné dáva príležitosti na oslavy, preto talianske detičky neminie krst, sväté prijímanie či birmovka. Aj keď dnes už Taliani nie sú veriaci do takej miery ako v minulosti a kostoly navštevuje stále menšie percento ľudí, kresťanské sviatosti zostávajú posvätné. Dôvod na oslavu sa nájde vždy. Nie je víkend, kedy by sa niekde v Taliansku neodohrával nejaký festival, odhaduje sa, že za rok ich v Taliansku prebehne až 2000. Účasť býva nadpriemerná, festivaly nevynechajú domáci ani obyvatelia okolitých obcí. V malých mestečkách sa môžete stretnúť aj s tým, že vás niekto ponúkne pálenkou či šunkou z vlastných zásob, zadarmo. Taliani si vedia užívať život.

V Taliansku sú prídavné mená „povinný“ a „voliteľný“ synonymum.

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

Fabrizio Caramagna

Posvätný august

August je mesiac, na ktorý sa Taliani tešia celý rok. Aj napriek tomu, že dovolenková sezóna cudzincov v Taliansku vrcholí, v tomto období sklamane zistíte, že mnoho reštaurácií či obchodov má zatvorené. Niekedy aj celý mesiac. S rastúcou finančnou krízou ale často len dva týždne. August je totiž aj pre Taliana čas dovoleníek. V Taliansku je vtedy najväčšie horúco, preto je nerozumné zostávať v meste a nebudaj pracovať. Práca počká, kým sa budovy trošku ochladia.

Taliani najradšej navštevujú vlastnú krajinu, kde nájdu pláže i hory, spoznávajú regionálne pokrmy a proste oddychujú. Tento dovolenkový čas vrcholí 15. augusta, kedy sa oslavuje najočakávanejší sviatok leta, známy ako *Ferragosto*. Tento sviatok je typicky taliansky. Je priam povinné vydať sa v tento deň na výlet, grilovačku či piknik a potom s plným bruchom sledovať ohňostroj. Mestá zívajú prázdnotou, nájdete v nich jedine turistov.

Pôvodne sa tento sviatok slávil 1. augusta a predstavoval uzatvorenie letnej poľnohospodárskej sezóny. Kresťanom ale vadilo, že má tento sviatok pohanský charakter a dohodli sa, že sa bude sláviť 15. augusta, v deň

nanebovzatia Panny Márie. Dnes je ale už len dňom, kedy si s rodinou a priateľmi niečo zjete pod holým nebom a, prekvapivo, nerobíte nič. Môžete sa ale vydať na niektorú prehliadku, napríklad na slávne *Palio di Siena*, čosi ako historické konské dostihy, na koncert či počúvať omšu pod holým nebom. *Ferragosto* teda najlepšie vystihuje spojenie „pod holým nebom“ (*all'aperto*), všetko sa v tento deň totiž odohráva vonku.

Je dobré si zapamätať, že ak sa 15. augusta vydáte do Talianska, vynechajte rozhorúčené mestá ako Rím či Miláno, z ktorých domáci utiekli a nechali v nich len turistov a turistické podniky. Radšej sa pridajte k Talianom na pláži a v horách a vychutnajte si oslavu letného ničnerobenia spolu s nimi. Ak chcete zapadnúť, pripravte si do košíka deku a občerstvenie (vrátane fľaše vína) a na prácu ani len nepomyslite.

Veľká Noc

Veľká Noc (*la Pasqua*) je jedným z dvoch najvýznamnejších kresťanských sviatkov, druhým sú Vianoce. Na juhu a v dedinkách je to obdobie návštev kostola a pôstu. Pričom samotný Veľkonočný pondelok (*la Pasquetta*), ktorý sa u nás slávi s najväčšou pompou, je

pre Talianov už len zakončením sviatkov. To nedeľa je u nich deň prejedania sa mäsom a vajíčkovými dobrotami. Tými od sliepočiek aj tými čokoládovými. Oblíbené sú najmä tie megalomanské. Inak je pondelok venovaný výletu mimo mesto, napríklad na piknik. V Taliansku sa vraví: „*Natale con i tuoi, Pasqua con chi vuoi.*“, teda že Vianoce sa slávia s rodinou a Veľkú Noc si trávite, s kým chcete. Ale aj vtedy u Talianov vyhráva rodina. Však s kým iným by Talian chcel byť?

Vianoce

Vianoce (*il Natale*) sa slávia v podstate rovnako ako na Slovensku. Akurát štedrovečernú rybu netvorí kapor, ale ryba tam je. Často aj niekoľko druhov rozdelených do niekoľkých chodov. Taká večera môže trvať aj hodiny. Minimálne. Ešteže Ježiško chodí až po polnoci, deti sa teda nemusia mrviť, kým ostatní dojedia, aby objavili darčeky. Okrem rýb sú oblíbené aj morské plody.

Najväčšou dekoráciou v domácnostiach a na námestiach nie je ani tak stromček ako Betlehem (*il presepe*) teda výjav z narodenia Ježiška s Máriou, Jozefom, pastiermi, kráľmi, zvieratkami. A často aj s pekárom pizze. Každá poriadna rodina má doma ten svoj, figúrky sa dedia i každoročne

dokupujú na Vianočných trhoch. Ježiška dáva do jasličiek hlava rodiny, otec, a to o polnoci 24. decembra.

V Taliansku nie je zvykom tráviť sviatky bez rodiny. Ak s nimi aj netrávite Štedrý deň, nasledujúce dni sa určite stretnete pri päťhodinovom obede.

Zábava

Taliani sú národ kultúrny, milujú kultúrne podujatia. Od koncertov cez opery a divadlá až po futbalové zápasy. A vedia oceniť umenie. Veď vyrastajú obklopení tými najúžasnejšími umeleckými skvostmi v dejinách. Nejakú tú antickú zrúcaninku či svetoznámym umelcom skrášlený kostolík nájdete na každom kroku.

Návštevy kultúrnych podujatí sú častým spestrením a predohrou pred večerou, ktorá sa podáva neskoro. Zájsť si na večeru po návšteve divadla nie je bežnou každodennou záležitosťou, pokiaľ teda nevystupujete v romantickom filme, ale je vecou nejak významných či dovolenkových dní.



Taliani sú na svoju kultúru hrdí, ale obľube sa tešia aj koncerty zahraničných interpretov. V rádiách a srdciach Talianov ale vedú domáci speváci. Taliansko sa predsa pýši najlepšimi opernými spevákmi, známou operou *La Scala*, či letnými predstaveniami pod holým nebom. Tie sú v Taliansku veľmi obľúbené, často sa odohrávajú na historických miestach. A nezabúdajme na festival San Remo, ktorý sa koná každoročne vo februári a ktorý Taliani sledujú pri obrazovkách rovnako vášnivo ako zápas národného mužstva na majstrovstvách.

Žite ako Taliani

- ✓ Nenáhlite sa. Vychutnajte si každý okamih. Či už jete, ste vonku s priateľmi alebo na nich práve čakáte. Život si treba vychutnávať a nie ním preletieť.
- ✓ Nežite pre prácu, ale naopak.
- ✓ Buďte často v kontakte s rodinou a priateľmi.
- ✓ Za každých okolností sa snažte zanechať dobrý dojem.
- ✓ Nepodceňujte zlé znamenia a majte pripravený amulet na odohnanie zlých síl.
- ✓ Oslavujte. Dôvod na oslavu sa nájde vždy. A ak nie, zistíte si, či sa v okolí nekoná nejaký festival.



Ako jedia Taliani

Jesť ako Taliani neznamená jesť to, čo Taliani, vtedy, keď Taliani. Je to skôr o vyznávaní podobných koncepcií, ktorými sú sezónnosť, lokálnosť, jednoduchosť. Je to o hrdosti na produkciu vlastnej zeme, o dôležitosti, ktorá sa jedlu pripisuje bez ohľadu na to, či jete sám alebo v spoločnosti, o schopnosti vyčarovať z troch prísad kvalitný a chutný pokrm.

Taliani sú si vedomí, že ich kuchyňa je najlepšia na svete a že len ich úroda je najlepšia, keďže dozrela pod talianskym slniečkom, rovnako ako sú najlepšie ich vína, keďže zloženie pôdy v Taliansku, či už neďaleko mora alebo sopky, je jedinečné. Sú na svoju kuchyňu hrdí a dokážu o nej hovoriť celé hodiny. A celé hodiny sa hádať o jej nadradenosti. A pritom jesť. Je pravda, že Talian už pri jedle básni o príprave ďalšieho pokrmu.

Talianska kuchyňa je veľmi rozmanitá. Nie každý Talian obeduje cestoviny a večeria pizzu. Obyvatelia hôr si

na morských plodoch pochutnajú len na dovolenke pri mori, radšej sa zahrejú výdatnými polievkami, tučnými syrmi a pálenkou, kým obyvatelia prímorských oblastí jedia hlavne ryby a dopĺňajú ich, ako inak, bielym vínom. Taliansko tvorí 20 regiónov. Tie sa zjednotili až v roku 1861. Taliansko sa rozprestiera od precíznosťou známeho Nemecka až po slnečnú Afriku s pomalším životným tempom. To sa odráža na kultúre, stavbách, oblečení, a samozrejme, aj na kuchyni. Cestoviny, olivový olej a morské plody vládnu juhu, kým na severe sa hojnejšie využíva kukuričná polenta, maslo a mäso. Preto také milánske rizoto či janovské *pesto* nenájdete v reštauráciách po celom Taliansku, ale len v oblasti ich pôvodu. Ak na jedálnom lístku objavíte „univerzálne“ pokrmy a nie regionálne špeciality, ste v reštaurácii pre turistov.

Rytmus i obsah stravovania v Taliansku sa od toho slovenského značne líši.



Raňajky (*La prima colazione, alebo len la colazione*)

V Taliansku sú pomerne zanedbávané. Rozhodne tam neplatí, že raňajky sú najdôležitejšie jedlo dňa. V podstate to ani nie je jedlo. Káva a keksík. Alebo croissant, ktorý sa nazýva *cornetto*. Alebo nejaký iný koláčik. V žiadnom prípade nič slané a už vôbec nie ťažké na žalúdok, ako vajíčka a slanina. Najťažšia (na žalúdok) časť raňajok je *cappuccino*.

Preto si pred dovolenkou v Taliansku overte, čo znamená vaše „*Colazione inclusa*“ (Raňajky zahrnuté v cene).

V hoteli to môžu byť medzinárodné bufetové raňajky, zato v malom hotelíku, ktorý vedie talianska rodinka, môžete očakávať len koláčik s kávou. A nedáte za to predsa denne 3,50, keď pod hotelom v bare nájdete to isté za 2,30 EUR.

Čím to je? Možným vysvetlením je, že Taliani večerajú neskoro a ráno sa tak nebudia hladní. Naproti tomu, keď večeriate okolo šiestej či siedmej, ráno máte už žalúdok pripravený na väčšiu a sýtejšiu porciu jedla. A je to aj počasím.

Obed (*Il pranzo*)

Obed je dôležité jedlo dňa, často ho tvoria cestoviny (*la pasta*), *risotto*, šalát alebo aj *panini*, teda niečo ako sendvič. Môže to byť aj pizza, aj keď tú častejšie volia na večeru. Trojuholník pizze je zas skôr olovrantom, rozhodne nestačí na obed, kedy je po drobných raňajkách Talian už viac vyhladnutý. Taký biftek, *bistecca alla fiorentina*, je ale na deň priveľa, je preto vyhradený skôr večeri.

Pohárik vína k obedu je norma. Na juhu nebudete za čudáka, ak si to víno dáte už k raňajkám (ku káve). Ale obecne platí, že alkohol je vždy sprevádzaný jedlom. Aj taký aperitív pred jedlom či digestív po ňom je skôr vyhradený poobedňajším až večerným hodinám, nie je zvykom dať si ho skôr. Aj keď starší horskí štangasti neodmietnu jeden zdravotný ani z rána.

Digestív po obede predstavuje malá silná káva. Nikdy nie s mliekom, keďže Taliani veria, že mlieko je nepriateľom zdravého trávenia. A Taliani tieto vekmi preverené zásady nespochybujú.

Aperitív (*L'aperitivo*)

Kým u nás je predstava aperitívu spojená s prípitkom na oslave, s nejakým tým Cinzanom, v Taliansku je *aperitivo* čosi ako súčasť kultúry. Je to posedenie po práci, pri vínku, Aperole či inom drinku a pojedanie drobných chuťoviek k tomu. Odohráva sa po piatej, nie je preto div, že Taliani večerajú až neskôr. Apropó, alkohol sa nezvykne piť samostatne. V Taliansku je pohoršujúce piť jeden pohár za druhým a piť sa tak pod obraz boží. *Fare la bella figura*, robiť dobrý dojem, to platí aj pre aperitív, tak ako pre všetky oblasti a časti dňa. Preto je dôležité pitie zajedáť. Víno na stole vždy dopĺňa fľaša minerálky. Opiť sa je *fare la brutta figura*, a na to si Talian dáva pozor.

Večera (*La cena*)

Večeria sa neskoro, obvykle po ôsmej. A áno, platí to aj pre deti, ktoré žijú v rytme talianskych rodičov. Večeru tvorí často mäso a zelenina. Vo všeobecnosti v Taliansku nie sú zvyknutí na prílohy, aké si dávame u nás. Mäso a pol taniera zemiakov? To skôr mäso so zeleninou. A keď už zemiak, tak pár kúskov. Kludne aj ako samostatný

chod. Aj to je dôvod, prečo Taliani zvládnu viac chodov a po jedle sa necítia tak preplnení.

Ale za to môžu aj obľúbené digestívy, ako jemné *limoncello* či tvrdšia *grappa*. A tiež prechádzky. Tie sú súčasťou životného štýlu *all'italiana*, a Taliani si ich radi doprajú najmä večer v teplých mesiacoch, keď po večeri vyrážajú do ulíc mesta na zmrzlinu či víno.

Dezert (*Il dolce*)

Aká by to bola *dolce vita*, keby si Talian občas nedoprial aj niečo sladké? Vďaka správnej výchove mamiiek a žalúdku zvyknutému na ľahké pokrmy je v Taliansku častým dezertom ovocie. Alebo dezerty založené na sezónnom ovocí. Broskyne s mascarpone a medom v lete, koláč s figami koncom leta, hroznový prekladaný koláč (*schacciata all' uva*) na jeseň. Častým dezertom je *macedonia*, teda ovocný šalát zo sezónneho ovocia. Ale netreba to preháňať, aj nakrájaný melón možno označiť ako dezert. A samozrejme nechýba zmrzlina, ktorá vyrieši každý problém (s náladou) či klasika ako tiramisu alebo panna cotta.

A torta. Ale pozor, slovom *la torta* sa v taliančine označuje akýkoľvek koláč. A tak vznešene znejúca *torta della nonna* je vlastne obyčajný koláč s krémom posypaný píniovými orieškami. Obľúbená je aj *crostata*, mriežkový koláč s džemom. A verte či nie, Talianky síce s láskou pripravujú cestoviny od A po Z (nie bežne, skôr počas slávnostnejších príležitostí), za to sa nezdráhajú kúpiť si hotový koláč v obchode. Treba ale poznamenať, že aj obchodné reťazce sú si vedomé toho, že Talian si málo kvalitný či málo chutný produkt druhýkrát nekúpi, v obchodoch tak nájdete prevažne naozaj dobré koláče. A podobne ako vo Francúzsku, aj v Taliansku je výnimočnejší dezert skôr synonymom veľkej oslavy a nie niečo, čo si proste dáte len tak na chuť. Taliani nie sú známi ako prejedáči. Sladkosti sú spojené s oslavou či s uzavretím večere, kedy sa do nich už po tých pár chodoch a káve už veľa nezmestí.

Káva (*Il caffè*)

V Taliansku nenarazíte na zlú kávu. Výborne chutí už na prvej benzínke za hranicami. Nestojí veľa, je predsa súčasťou talianskej každodennosti. Kávička ráno, po obede, dokonca i po (neskorej) večeri. Cappuccino len

ráno ku keksíku, Talian totiž verí, že mlieko zhoršuje trávenie, preto si ho po obede či nebudaj večeri nedáva. Ak si ho predsa len objednáte, je jasné, že ste turista.

Talianov hnevá, keď sa v zahraničí upravujú talianske recepty a výraz „taliansky“ sa používa pri surovinách či spôsoboch prípravy, ktoré sú v Taliansku neznáme. Zahraniční kuchári radi priveľmi zjednodušujú či naopak príliš komplikujú. Nehovoriac o trendoch na sociálnych sieťach, ako sú recepty začínajúce polámaním špagiet či hodením neuvarených cestovín do pekáča s omáčkou. Niektoré veci sa proste nerobia. Niet divu, že to Talianovi nedá spať, je na národnú (hlavne regionálnu) kuchyňu hrdý.

Čo ho teda nepoteší?

Dochutenie

Korenie na pizzu, zálievka na šalát, bylinková zmes... To sú bežné ingrediencie pri príprave „zaručene talianskych“ receptov, pritom Talian by pri pohľade na korenie na pizzu lapal po dychu. Korenie? V jeho kuchyni nájdete maximálne tak to čierne. V mlynčeku. Na cestovinky typu *cacio e pepe* alebo do šalátu. Základom pizze je *passata*,

maximálne môžete pridať sušené oregáno. Alebo bazalku, ale tú až po pečení. Tá sa tepelne neupravuje, lebo tým zabijete jej chuť. A zálievka na šalát z obchodu? Nikdy. Šalát sa dochucuje len svätou trojicou: olej (panenský olivový), ocot (vínny alebo *balsamico*) a soľ. Prípadne ešte citrónová šťava. A čierne korenie (*il pepe*). Je to aj tým, že Taliani sú hrdí na svoju produkciu, od zeleniny až po šunku. Pretože ich zelenina, ktorá dozrela na talianskom slniečku, v blízkosti hôr/mora/sopky/..., je proste plná chuti.

Sezónnosť

Všimli ste si, že strava Taliana, ktorú charakterizuje kvalita, jednoduchosť, sezónnosť, vlastne odráža všetky moderné trendy stravovania? Nie nadarmo je stredomorská diéta (diéta v zmysle: spôsob stravovania, nie obmedzovanie za účelom straty kilogramov) považovaná za jednu z najzdravších. Nie je náhoda, že sa Taliani pýšia dobrým zdravím, zdravými cievami, lesklými vlasmi a jemnou pokožkou. Je to vďaka ich stravovaniu, do ktorého sa nemusia nútiť, pre nich je tento spôsob prirodzený. S názorom, že šalát je pre zajace, sa v Taliansku nestretnete. Samozrejme, aj tu je šalát príloha,

málokedy samostatný chod. Ako vnútri, tak aj vonku. Inými slovami, ako sa stravujete, tak sa aj cítite. A vyzeráte.

Ale späť k sezónnosti. V roku 2022 sa medzi talianskymi food blogermi na Instagrame strhla doslova vojna, ak zaznamenali pridanie receptu zo surovín, ktoré neboli sezónne. Paradajky v zime? Iba ak vo forme v lete pripravenej omáčky. Hrozno na jar? *Mamma mia!* Hrozno má svoje oslavy na jeseň, a oslavuje sa vínom celoročne, ale taký tradičný jesenný prekladaný koláč s bobuľami červeného hrozna (*schacciata all'uva*) si Taliani napečú jedine na jeseň.

La cucina povera

A keď už hovoríme o vyznávaní jednoduchosti a velebení talianskej produkcie, nemôžeme vynechať zmienku o tzv. chudobnej kuchyni (*la cucina povera*). Táto koncepcia je vlastne odrazom dnešného „moderného trendu“ nulového odpadu, teda zero-waste štýlu. Taliani pritom využívali z potravín maximum už v povojnovom období, kedy bola o potraviny núdza. Starý chlieb sa využíval na *bruschette* i v polievkach a šalátoch. Vznikla tak slávna prevarená polievka, *ribollita*, či šalát *panzanella*. Využívali

sa vnútornosti a mäso sa mlelo na guľičky, *polpette*.

Využívali sa i sušené plody, najmä strukoviny, cestoviny, a tiež sezónna zelenina. Jedlá boli syté a varili sa na viac dní. Preto je hustá zeleninová *ribollita* najlepšia, keď sa párkrát prevarí a paradajkovo-cibuľová *panzanella* s octom a suchým chlebom najlepšie chutí na druhý a tretí deň.

K receptom chudobnej kuchyne patria najmä jedlá s využitím starého chleba, ako chlebový koláč (*torta di pane*), polievka s paradajkami a chlebom *pappa al pomodoro*, ale aj recepty využívajúce menej často spracovávané suroviny ako vnútornosti. Bežné je aj trhanie bylín či púpavových listov na šalát po okolí.

Víno

Víno patrí k Taliansku od nepamäti. V antickom Ríme sa z dôvodu znečistenia vody iný nápoj ani nepil (čo možno vysvetľuje veľa prekvapivých konaní v dejinách). Taliani svoje víno vedia a považujú za najlepšie na svete.

Potvrdzujú to aj medzinárodné súťaže. V Taliansku sa pestujú stovky odrôd a každý kraj má to svoje víno, ktoré sa na rozdiel od známeho Barola či Primitiva za hranice nedostane a predáva sa najmä v kraji. To je to známe *vino*

da tavola, ktoré nájdete v jedálnych lístkoch za nízku cenu a ktorého si Taliani doprajú najviac.

Víno sa pije k jedlu a dopĺňa sa vodou, Talianom je vďaka tomu „opica“ neznámy pojem. Je prirodzené dodržiavať zaužívané postupy, ako párovať biele víno so zeleninou a rybami a červené s ťažšími jedlami. A špeciálne miesto má Prosecco. Ak ide o výnimočný deň, pije sa už zrána, často nasleduje po kávičke počas poobedňajšieho posedenia a ten jeden pohárik si možno dať aj bez jedla.

Stravovanie v reštauráciách

Pred desiatimi rokmi boli talianske reštaurácie v zahraničí ešte bieda. Dnes je to už lepšie, ale Talian sa nestačí diviť, keď do nejakej v zahraničí zájde. Gramatické chyby v jedálnom lístku, akože talianske recepty, ktoré v Taliansku nenájdete, ako pizza Hawaii či boloňské špagety a hlavne, stály jedálny lístok. Ak už si teda chcete zájsť do reštaurácie, hľadajte takú, ktorú vlastní Talian. Alebo niekto, kto im rozumie.

Talian si rád zájde do reštaurácie. Pri významnej udalosti ale aj na nedeľný rodinný obed. Na jedálnom lístku v dobrom neturistickom talianskom podniku obvykle

nájde vždy niečo nové, podľa toho, čo práve dozrieva a čo sa predáva. Návšteva reštaurácie tak nie je len o naplnení žalúdka, je o zmysloch. O ochutnávaní nového, a ako už zaznelo a ešte viackrát zaznie, o spoločne strávenom čase. V auguste si Taliani tradične berú voľno a vyrážajú k moru, často do iných kútov ich rodnej zeme. Môžete si to všimnúť aj na vašej dovolenke v Taliansku, kde budete odvíšadiaľ počuť taliančinu. Nie, nie sú to domáci, ktorí si takto užívajú leto, tí pracujú. Sú to Taliani na dovolenke. Tam si do reštaurácie zájdu najradšej. Spoznáte ich aj podľa toho, že nestoja sklamane pred oznamom reštaurácie, že otvára až o 20:30, ale že skutočne prídu až po deviatej. Aj s malými detičkami.

„Nie som Talianka, som Neapolčanka. To je niečo iné!“

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

Sophia Loren

A čo si Talian dá? Rád ochutná jedlo regiónu, v ktorom sa nachádza. Ale kľudne aj pizzu. Jednu na osobu, nie dva trojuholníčky. A potom aj pochváli, aj si popofrle, že v jeho regióne sa varí lepšie. To tá hrdosť. Taliani sa totiž delia nielen na tých zo severu (*settentrionali*), ktorých južania

posmešne nazývajú *polentoni* (podľa veľkej spotreby polenty), a z juhu (*meridionali*), ktorých zas severania označujú ako *terroni* (keďže sú prevažne poľnohospodári), ale aj podľa 20 regiónov. Medzi Benátskom a Apúliou nájdete len málo podobností, pokiaľ ide o stavby, jazyk či gastronómiu. Aj preto je spoznávanie vlastnej krajiny zaujímavejšie, než dovolenka v zahraničí. Plus odpadávajú jazykové bariéry. Taliani sa ťažko, a neradi, učia cudzí jazyk. Skladba a spevavosť taliančiny je nezlučiteľná s angličtinou či slovenčinou. Ak sa teda Talian nechystá presídliť na mnoho rokov do cudziny, cudzí jazyk sa učí len veľmi neochotne.

Taliani ale nie sú puritáni. Radi si pochutnajú aj na cudzokrajnej kuchyni, napríklad na ázijskej. Len tie zahraničné fast foody sa u nich veľmi neuchytili. Sú totiž absolútne mimo talianskeho prístupu k jedlu. Jadenie v pohybe je nedôstojné a neprináša človeku pokoj, ktorý by mal cez obedňajšiu pauzu vyhľadávať. Aj keď mladá generácia sa rada stavia v Mekáči. Takéto návštevy ale nie sú časté. K jedlu si treba sadnúť.

A prečo sú Taliani napriek svojej láske k múke, syrom a vínu vzorom zdravia pre ostatné národy? Dôvodom je

nielen jednoduchosť a kvalita, ale aj veľkosť porcií. Typický český pokrm knedlo-vepřo-zelo s piatimi knedlíkmi zaberajúci celý tanier by Talian neocenil. Zhrozil by sa. Jeho *pasta* je tak na pár vidličiek. Preto v pohode zvládne viac chodov.

Čo by ste mali vedieť o talianskej kuchyni:

- Cappuccino jedine na raňajky. Na trávenie po obede, a ak človek znesie, aj po večeri, je určené silné *caffè*.
- Na ryby a morské plody (a cestoviny s nimi) sa nikdy nesype parmezán ani iný syr.
- Krémová štruktúra rizota sa nedosahuje pridaním smotany, ale masla a strúhaného *parmigiano*.
- Podobne krémovosť cestovín sa dosahuje pridaním trošky vody, v ktorých sa varili.
- Carbonara sa pripravuje len so žĺtkami a syrom, nikdy nie so smotanou.
- Cestoviny pridávame do vody až vtedy, keď vrie.
- Do vody, v ktorých sa varia cestoviny, sa nikdy nepridáva olej, a cestoviny sa po scedení nikdy

neoplachujú. Hneď sa spoja s omáčkou či polejú olejom.

- Tvar cestovín si nevolíme ľubovoľne. Každý typ je určený na to, aby dokonale splynul s konkrétnou omáčkou alebo prísadou. *Spaghetti* preto nespájame s veľkými kúskami, ktoré po nich skĺznu, ale skôr s olejom alebo ľahkými omáčkami. Ako *spaghetti aglio, olio e peperoncino*. Pri *aglio olio* v spojení napríklad s penne by hrozilo, že vám cesnak skĺzne dolu a cestoviny budú plné oleja.
- Šalát patrí ku každému jedlu. Prípadne niekoľko druhov zeleninových príloh.
- Na šalát nepatria kupované zálievky. Jedine olej, ocot a soľ.
- K aperitívu sa vždy niečo zobká. *Crostini*, *bruschetta*, naložená zelenina, syry. Ak nie sú, tak aspoň oriešky.
- Po večeri v spoločnosti je vhodné ponúknuť digestív. Horký bylinkový alebo sladkastý ako Limoncello.
- Víno je národný poklad. To talianske je samozrejme najlepšie.
- Vlastne absolútne všetko, čo sa urodilo v talianskej pôde, je najlepšie.

- Olivový olej je považovaný za tekuté zlato. Je základom stredomorskej stravy, ktorá sa považuje za najzdravšiu na svete. Vďaka jeho vysokej konzumácii si najmä obyvatelia južného Talianska užívajú mladistvú pokožku a zdravé srdce. Panenský olivový olej nie je vhodný na vysmážanie a takto sa v Taliansku ani nepoužíva.
- Vysmážanie všetkého od mäsa po zeleniny nie je pre Talianov obvyklé, ba ani prijateľné, potrpia si na to, aby boli pokrmy stráviteľné. Mäso sa obvykle dusí alebo griluje a zelenina sa pečie či nakladá do oleja.
- Keď sa varí hustá zeleninová polievka, typu *minestrone* alebo *ribollita*, je dobré do hrnca pridať tvrdý konček parmezánu.
- Talianky z trhu nikdy neodchádzajú bez zmesi na *soffritto*, čo je cibuľa, mrkva a zeler, ktoré sa nakrájajú nadrobno, orestujú na oleji a tvoria základ väčšiny omáčok.
- Rovnako obľubujú *aromi*, teda zviazanú zmes bylín, napríklad do polievky.

Jedzte ako Taliani

- ✓ Aj keď jete doma sami, starajte sa o seba ako v dobrej reštaurácii. Prestrite stôl, jedlo si pekne naservírujte a vychutnajte.
- ✓ Pohár vína k jedlu je v poriadku, dva poháre bez jedla už nie.
- ✓ Varte z lokálnych surovín, nakupujte na farmárskych trhoch v okolí.
- ✓ Zabudnite na francúzsku zložitosť a naučte sa pár základov talianskej kuchyne.
- ✓ Svoj jedálničiek obmieňajte podľa sezóny.
- ✓ Ku každému jedlu pripravte šalát. Dochucujte len olejom, octom (či citrónovou šťavou) a soľou.
- ✓ Hojne používajte olivový olej. Pre chuť, ale i pre krásu a pre zdravie.

Ako sa o seba starajú Talianky

„Sexepíl tvorí z 50 % to, čo máte a z ďalších 50 % to, čo si ostatní myslia, 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

Talianky nevyhrávajú medzinárodné súťaže krásy, aj keď z ich krajiny pochádza mnoho obdivovaných herečiek a modeliek, medzi nimi Sophia Loren, Monica Bellucci, Bianca Balti. Podľa idealizovaného obrazu sú Talianky zdravé, štíhle, opálené, majú žiarivú a hladkú pokožku, dlhé lesklé vlasy, výrazné obočie a plné pery natreté načerveno. Tento ideál nie je tak ďaleko od pravdy, a takejto žiarivej kráse sa tešia práve vďaka

stredomorskému spôsobu stravovania a tekutému zlatu, olivovému oleju.

Stredomorská strava

Taliani vyzerajú skôr zdravo, než štíhlo podľa vzorov módnych prehliadok. Typická Talianka podľa filmov zo zlatej éry Hollywoodu bola žena krv a mlieko. Talianky obvykle netrpia obezitou ani chorobami, ktoré sú s ňou spojené. Za to môže strava plná olivového oleja, zeleniny, rýb, a aj sacharidov. Aj keď sa cestoviny, ryža či polenta konzumujú často, porcie sú malé. Sú vždy doplnené čerstvou či dusenou/nakladanou zeleninou a niekedy aj pohárom vína. Vraví sa, že stres môže za príberanie aj predčasné znaky starnutia. V krajine *dolce vita* vedia, ako sa mu vyhnúť.

A aj keď Talianky, podobne ako Francúzky, jedia z pohľadu iných národov priveľa pečiva a pizze, nijak tým neohrozujú svoju líniu. Pizza musí byť stráviteľná, je preto dôležité, aby dlho kysla. Kludne aj 24 hodín. Je jedno, či je cesto tenké ako v Neapole alebo skôr hrubé, koláčové, dôležité je, ako sa po nej cítite. Pizza v talianskej pizzerii v zahraničí tieto kritériá málokedy spĺňa, a aj preto je pre nás nepredstaviteľné objednať si celú pizzu na osobu.

Ani s tými ingredienciami a ich kombináciami sa to v Taliansku nepreháňa. Také tie naše „špecialitky podniku“ s mäsom, klobásou, syrmi a feferónkami rozhodne nenájdete na talianskych tanieroch.

Pečivo dopĺňa stôl v reštaurácii i pri rodinnom obede. Na rozdiel od Slovákov, ktorí si pečivo dávajú ako predjedlo s bylinkovým maslom, si ho Taliani nechávajú na záver, na vytretie taniera. Vraví sa tomu *fare la scarpetta*. Ale i tak prevláda zelenina a kvalitné bielkoviny. Nie je to nijaký paradox. Človek sa diví, že Taliani sú zdraví, keď jedia pizzu a cestoviny, ale pritom si predstaví mastnú pizzu a plný tanier cestovín v smotanovej omáčke. Tak ale Taliani nejedia. Keď pizza, kvalitné cesto je základ, keď *la pasta*, porcia je menšia a príprava jednoduchá.

Olivový olej

Olivový olej je odpoveďou na zdravie zvnútra i zvonka. Sophia Loren sa raz vyjadrila, že za svoju pokožku vďačí občasnému kúpeľu v olivovom oleji. Olivový olej prospieva pokožke a slúži i ako maska na žiarivé vlasy. Len ho je treba dobre opláchnuť.

V knihe *La bella figura* sa autorka Kamin Mohammadi pri svojom pobyte vo Florencii dozvie, že tajomstvom zdravej a mladistvej pokožky Talianok je užívanie olivového oleja a na radu známeho si začne dávať 4 lyžice denne.

V Taliansku je síce olivový olej medicína, neužíva sa ale po lyžiciach. Šaláty, cestoviny, pizza, olejová *focaccia*, *bruschette*, to všetko obsahuje dosť olivového oleja na to, aby ho denne prijali aj viac ako 4 lyžice.

Hydratácia

Talianky sa nenatierajú len olejom, milujú krémy, najmä tie drahšie. Pokožka musí žiariť, preto je spotreba hydratačných krémov v Taliansku vysoká. Ideál krásny nie je nejaký nedosiahnuteľný obraz, mať črty tváre v súlade s matematickým vzorcom ani vyzerať takpovediac „na jedno kopyto“. Ideálom je zdravie.

A teda zdravá, žiarivá pokožka. Talianky sa o podklad starajú, preto nepotrebujú veľa farebných krémikov na vrch. Kúpeľ a hydratácia. To pre seba robili už starí Rimania v kúpeľoch a Taliani v tom pokračujú dodnes. Keď už sa nemôžete okúpať v blahodarnej morskej vode, môžete si aspoň prisypať do kúpeľa morskú soľ. A priliať trochu oleja, aby vás voda nevysušila. Za dobrú

hydratáciu a pevnosť pokožky sa zasluguje v prvom rade strava plná olivového oleja a čerstvej zeleniny. Ale poistiť si to dobrým krémom nie je na škodu.

Pohyb

Taliani sú známi svojim odporom k telocvičniam a náročnejším fyzickým aktivitám, aj keď ako diváci obľubujú najmä futbal a nenechajú si ujsť ani cyklistické preteky *Giro d'Italia*. Pohyb si obstarávajú v príjemnejšej forme. *La passeggiata*, prechádzka, zaručí Talianovi tisíce krokov denne. Pričom Talian sa neprechádza pre to, aby svojich x-tisíc krokov dosiahol, ale pre radosť. Dobré padne najmä po večeri, kedy sa na ňu vydávajú hlavne v lete, aj keď cieľom môže byť zmrzlina či digestív. Opäť, v istom množstve aj tie možno vnímať ako liek. A Taliani sú umiernení. Aspoň pokiaľ ide o sladkosti a alkohol. A pohyb.

Ďalším obľúbeným pohybom je tanec a zvrátenie sa v kuchyni. A medzi mladými v posledných rokoch aj tanec pri tyči. Proste zmyselné a tradičné formy pohybu, nie potenie sa v telocvični. Obľúbený je preto aj zdanlivo jednoduchý Pilates, ktorý dá svalom zabráť, ale postavu skôr urobí ženskejšou ako svalnatejšou. Kulturistický

vzhľad nie je práve talianskym ideálom. Ženám sa páči byť ženami. A sú známe svojim sebavedomím. To plynie práve z pocitu, že sa vo svojom tele cítia dobre.

Starajte sa o seba ako Talianky

- ✓ Pridajte do svojej stravy viac olivového oleja. Aj na telo.
- ✓ Ku každému jedlu pripravte šalát alebo nejakú zeleninu.
- ✓ Nebojte sa pečiva ani cestovín. Len dbajte na ich kvalitu a množstvo.
- ✓ Po kúpeli sa vždy natrite krémom alebo olejom.
- ✓ Do kúpeľa pridajte morskú soľ, aby ste si aj doma užili nejaké tie blahodarné účinky mora.
- ✓ Nepreháňajte to s pohybom, za to buďte aktívni v bežnom živote. Prechádzajte sa. Prechádzky prospievajú telu i mysli.
- ✓ *Tutto con calma!* Nenáhlite sa, vždy si nájdite čas na dobré jedlo, dajte si k nemu pohár vínka, naučte sa nič nerobiť. Alebo sa vo voľne venujte nákupom na trhu, záhradke, čítaniu. A stretávajú sa s priateľmi. Osobne. Spokojnosť vnútri sa prejaví aj navonok.



Ako sa obliekajú Taliani

Taliani sú štýloví. To je bez debaty. V Taliansku nájdete jedno z hlavných miest módy, Miláno, a každoročne sa tu odohráva aj týždeň módy. Móda a luxusný tovar z Talianska sa už desaťročia tešia vo svete veľkému uznaniu, rovnako ako módne domy reprezentované svetoznámymi menami ako Versace, Missoni či Schiaparelli. Nehovoriac o dychberúcich kolekciami s talianskou tematikou od pánov Dolce a Gabbana. Ak niekto vo svojej kolekcii a reklame stelesnil sen o talianskom životnom štýle, boli to práve títo dvaja.

Krása je na prvom mieste. Funkčnosť až na druhom. Taliani sa rodia obklopení krásou a ľuďmi, ktorí sa snažia vyvolávať dobrý dojem a nachádzajú krásu aj v bežných chvíľach. A tak sa koncepcia *bella figura* odráža nielen v správaní sa, ale aj v obliekaní. Vždy vyzerajte čo najlepšie, či už idete na večeru alebo len do obchodu. Prezentovať sa vždy v tom najlepšom svetle je jednoduchšie, keď využijete rekvizity, a teda vaše oblečenie. Taliani

oblečením nevyjadrujú vlastnú individualitu, ale skôr príslušnosť k svojmu národu, ktorý považujú za najštyľovejší na svete. A právom. Rovnako ako v kuchyni, aj v obliekaní preferujú jednoduchosť a lokálnosť. Síce o status najštyľovejšieho národa bojujú s Francúzmi, no aj tu platí to, čo pre súboj týchto dvoch kuchýň. Kým Francúzi sú známi zložitými technikami a využívaním mnohých prísad, Taliani sú verní jednoduhosti. Francúzka si pred odchodom z domu jeden doplnok pridá, Talianka ho naopak uberie. Všeobecne to s doplnkami príliš neprehávajú, ale keď už, nebránia sa ani noseniu masívnych kúskov.

Taliansky štýl je nadčasový, elegantný a jednoduchý, no zároveň nie je nudný ani predvídateľný. Talianku rozpoznáte od turistky na prvý pohľad. Taliana tiež. Je známe, že Talian je vždy elegantne obutý, žabky si dá len na pláž, Taliani nosia košeľu i v horúcom lete a nikdy by si nedali na ulicu tielko. Tiež že tepláky sú športový úbor a nikdy sa nenesia len tak na von. Ani len do obchodu. A teraz realita. Vyššie uvedené je zidealizovaná predstava talianskeho národa predkladaná v knihách a filmoch. Je síce pravda, že v pokrokovom Miláne nájdete mnoho žien s ohromujúcim štýlom a na juhu Talianska babyčky

vychádzajú len s upravenými vlasmi a skutočne väčšina z nich vyzerá ako z reklamy na talianske cestoviny. A že pokiaľ žena nemá namaľované oči, neexistuje. Na druhej strane Taliani, najmä mladší, podliehajú trendom sociálnych sietí a celebrit, a nemajú problém ísť v teplákoch na celodenný výlet do mesta ani obliecť si na večernú prechádzku tielko a tenisky.

Dnes sú Talianky aj poprednými influencerkami na poli módy. Celosvetovo najznámejšia je Chiara Ferragni, ktorá občas takisto borí zaužívanú predstavu o talianskom štýle, ale u nej sa to akosi očakáva. Podporuje ale talianske značky, spolupracuje so známou značkou talianskej spodnej bielizne, potrpí si na ženskosť a ako mnoho Talianok, dá si záležať na vlasoch a figúru si neudržiava behom v parku ani návštevami posilňovne, ale miernejším Pilatesom.

Žena je ženská, muž mužský... a dieťa je malý dospelý

Teda... ženy radi zdôrazňujú svoju ženskosť obtiahnutými strihmi a nežnými vzormi či farbami a muži sa najlepšie cítia v košeli a s kvalitnými hodinkami na ruke.

Predstavitelia oboch pohlaví si potrpia na upravený vzhľad.

Pokiaľ ide o odievanie, dieťa je malý dospelý. Áno, nakupujú sa aj kolekcie s myšiakom Mickey (v taliančine: *Topolino*), ale vedú jednoduché strihy a farby a košele a... proste všetko, čo nosia aj rodičia. A každý malý Talianko má doma zmenšený dres nejakého futbalistu. Každé dieťa je krásne, úžasné a jedinečné, a maminka, či aj náhodní okoloidúci, mu to denne pripomínajú.

V talianskej móde sú stereotypy udržiavané a vyznávané. Takisto aj obľuba kvalitnej spodnej bielizne. Nielen kvôli strachu z odhalenia pri prípadnej hospitalizácii, ale ako aj v iných oblastiach, pre vlastný dobrý pocit. *La bella figura* je predsa o tom robiť všetko najlepšie, ako vieme. A aj tak vyzeráť. V dámskej móde je obľúbené preháňanie, teda príliš veľké opasky, príliš objemné nazberkanie rukávov, príliš odvážna čipka. Naopak pánsku módu vystihuje skôr jednoduchosť a klasika. Akurát možno trochu v odvážnejších tónoch, ako je tomu zvykom u iných európskych mužov.

Neboja sa farieb

Taliani (a to aj muži) sa farieb neboja. Ak uvidíte po meste behať elegána v bielej košeli a zelených či červených nohaviciach a poltopánkach, je to pravdepodobne Talian.

Ani Talianky sa neboja farieb a vzorov na nohaviciach či kostýmoch. Obľúbené sú aj kombinácie výrazných farieb, ako zelený kostým a ružová kabelka či modré šaty s oranžovými topánkami. Najmä v lete. Zimným uliciam panujú skôr tlmené odtiene. A zakrytý krk.

A aj keď sa Taliani farieb neboja, ani s nimi to neprehávajú. Šatníkom dominuje čierna, biela, béžová a tmavomodrá. Nadčasové a donekonečna kombinovateľné kúsky.

Pravidlá na prvom mieste

Košel'u obvykle nevymenia za tielko či tričko ani v horúcich dňoch. Dobrý dojem zostáva na prvom mieste a radšej sa trošku spotia, ako by si obliekli niečo nevhodné. V tomto sú Taliani prísni. Aspoň tí zo staršej generácie a z módnjej brandže. Prísne rozdeľujú oblečenie podľa použitia. Žabky či tielka patria jedine na pláž a tepláky s teniskami si možno dať len na behanie. Ak sa v papučiach objavíte v reštaurácii, vyslúžite si horší prístup a status nevkusného turistu. A nech vám ani nenapadne vbehnúť z pláže v plavkách do obchodu. Vyhodia vás. Často na to zabúdajú turisti, ktorí sa na dovolenke cítia až príliš uvoľnene a pohoršujú

predavačov, ktorí si ani v tom parne na seba nevezmú tielko. Plavky vám prejdú v plážovom bare, ale aj tam by ste si cez seba mohli radšej niečo prehodiť. Samozrejme niečo paradne, nebudete sa predsa baliť do uteráka.

Make-up

Talianky sú klasičky a vyznávačky make-upu. Bez namaľovaných očí ich uvidíte málokedy. Vlastne asi nikdy, pokiaľ s nejakou nebývate a nevidíte ju už po zobudení. V líčení neexperimentujú. Čierne linky, hnedé alebo béžové tiene, pery namaľované odtieňmi červenej alebo béžovej až hnedej. Ružové pery a modré tiene možno tak na večierok s témou minulého storočia. Nechty ladia do podobných odtieňov ako rúž, pričom nesmrteľnou je červená. Na druhom mieste béžová. Paradoxne najviac zmaľované sú v Taliansku babičky. Nie tie, čo na uliciach Bari ručne vyrábajú *orecchiette*, ale tie zo severných miest a dediniek s rozľahlými vilami. Pre ne najviac platia charakteristiky typickej štýlovej Talianky.

Doplňky

Doplňky sú u Talianov obľúbené. Opäť, najmä tie klasické. Kvalitné hodinky, náramok, drobné či naopak ohromujúce náušnice, alebo šatka na kabelke či vo vlasoch. Talianky sa radi vyšperkujú, nijak to ale neprehávajú. Často stačí len jeden.

Pod talianskym slniečkom je dôležité chrániť oči kvalitnými okuliarmi. A aj v prípade krátkozrakosti či dlhozrakosti (či iných problémov s očami) je dôležitá investícia do vhodných okuliarov. A to nielen z hľadiska funkčnosti, ale najmä vzhľadu.

A šatka vo vlasoch je symbolom Sicíľčanky prechádzajúcej sa s košíčkom po trhu v kvietkovaných šatách či uháňajúcej na Vespe. Na severe je jej používanie vo vlasoch menej obvyklé, tam patrí do krku, aby zabránila prechladnutiu, ktorého sa Taliani veľmi boja, a v teplých dňoch môže ozdobiť kabelku.

Talianky sú tiež poverčivé a Taliani pobožní, a preto je tradičným doplnkom krku retiazka s krížikom alebo červeným rohom či s iným ochranným amuletom. Tento kus je obvykle na krku stále.

Obliekajte sa ako Taliani

- ✓ Majte v šatníku nadčasové kúsky v neutrálnych odtieňoch.
- ✓ Nebojte sa výrazných farieb a vzorov. Či už len na jednom kúsku oblečenia alebo od hlavy po päty.
- ✓ Potrpte si na kvalitnú obuv. Žabky si nechajte na pláž, tenisky na beh.
- ✓ Kvalitná spodná bielizeň je dôležitá každý deň, či ju niekto uvidí alebo nie. Preto sa Taliani neboja vešať ani svoje intímne prádlo na šnúru na okne.
- ✓ Nepodceňujte silu slnka a majte vždy po ruke dobre padnúce okuliare.
- ✓ Noste na krku retiazku s krížikom alebo nejaký ochranný amulet.
- ✓ Pri prvom náznaku chladu si chráňte krk šatkou alebo šálom.



Ako bývajú Taliani

Pri predstave bývania v Taliansku si človek obvykle predstaví oranžové vilky, ktoré sa rozprestierajú medzi toskánskymi vinicami s romantickými kovanými zábradliami na terase a s veľkým stolom pod olivovníkmi v záhrade. Toto je realita, ale len tých pár ľudí, ktorí v týchto domoch bývajú. Môžete si to vyskúšať, tieto miesta často fungujú aj ako *agroturismo*, teda hotely, v ktorých si môžete vychutnať tamojší životný štýl aj lokálne dobroty, teda napríklad vína z viníc, po ktorých kráčate, alebo syr z mlieka oviec, na ktoré sa každé ráno pozeráte z okna. Romantika. Toto ale nie je realita bežného Taliana.

Bývanie Talianov sa opäť samozrejme líši podľa toho, či býva na juhu alebo na severe, keďže stavby a mestá sa líšia podľa kultúr, ktoré ich v minulosti ovplyvnili, a aj podľa toho, či žije v meste alebo na vidieku. V Taliansku žije takmer 60 miliónov ľudí, a z toho len vyše 24 % žije na vidieku. Vo veľkých mestách sa žije v podstate

na spôsob panelákov, ich čaro je ale v tom, že sa od tých na Slovensku líšia vzhľadom i výškou. A aj susedskými vzťahmi. Tieto *condomini* sú nižšie, asi trojposchodové budovy s balkónikmi a markízami nad oknami. Z okien visia šnúry na bielizeň a v prízemí niekedy sídli prevádzka ako bar alebo obchod s ovocím a zeleninou.



Ale úprimne, aj toto je romantická predstava. Domy môžu byť v mestách aj vyššie, je ale pravda, že pôsobia prívetivo. Aspoň v očiach cudzinca z krajiny sivých panelákov a žiadnej zelene. Asi to bude tou scenériou

okolo. Taliani si potrpia na prítomnosť zelene, parkov, kvetín v oknách, na balkónoch i v uliciach. A v lúčoch slnka všetko vyzerá akosi krajšie.

Ale život na vidieku a v malých mestečkách je skutočne čarovný. Tam naozaj platí, že sused zdraví suseda (aj preto, že musí urobiť dobrý dojem) a každý každého pozná a vie o ňom všetko. A môže sa mu poťažovať. Sťažovanie sa je, mimochodom, typickou črtou Talianov. Hľadajú ale prikývnutie, pochopenie, a nie argumentáciu. A pokiaľ ide o tie menšie mestečká, ale aj o turistické časti väčších miest, stále na ulici nájdete ženy za stolom, ako krútia rôzne tvary cestovín a na námestíčkach ľudí každého veku s aperitívom v ruke či len tak posedávať na schodoch a klábosiť.

Ak teda Talian nebýva vo vilke, obvykle obýva bežný byt s kuchyňou, obývačkou a spálňou. A špajzou plnou paradajkovej omáčky. A často tam býva nielen s rodinou, ale aj s rodičmi. Ak nie priamo v byte, rodičia sú v tom vedľajšom alebo maximálne o ulicu ďalej. Rodina je pre Talianov dôležitá. Vlastne najdôležitejšia. Musíme si pomáhať platí vždy a všade. A ak sa Talian nesťahuje do iného mesta, nikdy sa nesťahuje príliš ďaleko.

La mamma nablízku znamená nielen denný prísun teplého jedla, keď má manželka iné povinnosti, ale aj bezplatné stráženie potomkov.

Apropo, ak Talian ženu nemá, necíti potrebu odsťahovať sa z domu. Aj preto sú Taliani známi ako *mammoni* (mamánkovia), ale tento krok je vlastne ekonomicky výhodný. Talianko môže pracovať, nemá výdavky na bývanie a stravu a skôr si tak nájde dobrú ženu, s ktorou sa potom odsťahuje do domu kúpeného z našetrených peňazí. Aj keď aj tam často prispejú rodičia, nejaké úspory dieťaťa predsa odchádzajú na luxusné košele a augustové pobyty pri mori.

Zariadenie talianskej domácnosti

Každý má svoj individuálny štýl. Je ale možné zhrnúť pár znakov, či dokonca archetypov, ktoré sú pre talianske bývanie spoločné. Mnohé prvky talianskej kultúry sa tiež zobrazujú vo filmoch či na reklamách s talianskymi výrobkami, lebo už akosi patria k Taliansku. Ako napríklad bielo-červený kockovaný obrus v talianskych reštauráciách, ktorý je naozaj obľúbený aj v domácnostiach, či na Sicílii obľúbené vzorované dlaždičky ako obklad kuchynskej linky či schodov.

Tieto dlaždičky nájdete aj na podlahe rímskych chrámov, čo preukazuje vplyv na architektúru z juhu, a dnes sú obľúbené aj na obklade v kúpeľni po celom svete. Na juhu Talianska tento vzor nájdete všade, od stolov cez taniere a džbány až po šaty a kabelky.

Rovnako obľúbeným vzorom sú aj citróny, ktoré sa na juhu Talianska pestujú. Práve odtiaľ poznáte tie gýčové obrázky mramorových stolov s obkladom s citrónmi a s modrým lemovaním, nad ktorými rastú citrónovníky a v pozadí sa k tomu vyníma more. Citróny sú tiež obľúbeným námetom na obrusoch v kuchyni, na šatkách i šatách, ale i na utierkach a iných doplnkoch do kuchyne.

Kuchyňa talianskej ženy je obvykle dokonale vybavená a relatívne malá. Talianka je v nej ale kráľovnou. Na severe je to podobné ako na juhu, mení sa len výbava podľa toho, čo sa v danom regióne varí najčastejšie. A tak v kuchyni na juhu určite nájdete veľké hrnce na paradajkovú omáčku, a na severe zas panvice na ragú. Všade (aj keď na juhu trochu viac) je obľúbená domáca príprava cestovín. Aj keď obľúbené sú aj tie kupované. V Taliansku sú za lepšiu cenu a lepšej kvality ako u nás. V isté slávnostné dni si ich ale Talianky radšej pripraví

samy. Stroj na cestoviny je teda bežnou výbavou kuchyne, a často sa v rodine dedí.

To platí aj pre ďalšiu ozdobu kuchyne, výstavu moka kanvičiek. Nie je zvykom vlastniť stroj na kávu, ten je predsa v bare (čo je vlastne kaviareň s malým občerstvením) na každom rohu, doma sa káva pripravuje v trojdielnej moka kanvičke. Dole dáte vodu, do filtra kávu a našróbujete vrch, v ktorom sa to spojí do kávy. Obvykle ich Talian vlastní viac. Rôzne veľkosti sú totiž určené na rôzny počet káv. Môže ich byť vystavených kľudne aj zopár. Na jednu kávu, na dve, štyri. A k tomu jedna spomienková, po niekom z rodiny. Prípadne nejaká novšia dizajnová verzia. Alebo obľúbená kanvička vo farbách talianskej vlajky.

Moka kanvička je málokedy odstavená, správny Talian vždy očakáva nejakú návštevu. Aj keď len susedu, čo pôjde okolo z obchodu. To platí skôr pre dedinky v horách a na juhu, v meste sa priatelia skôr (orientačne) dohodnú a dajú si šálku kávy v bare.

Príznačná je i starostlivosť o vlastnú domácnosť. Talianska mama stíha posedieť pri káve, navariť niekoľko chodov a pritom je jej domov vždy žiarivo čistý. Talianky si

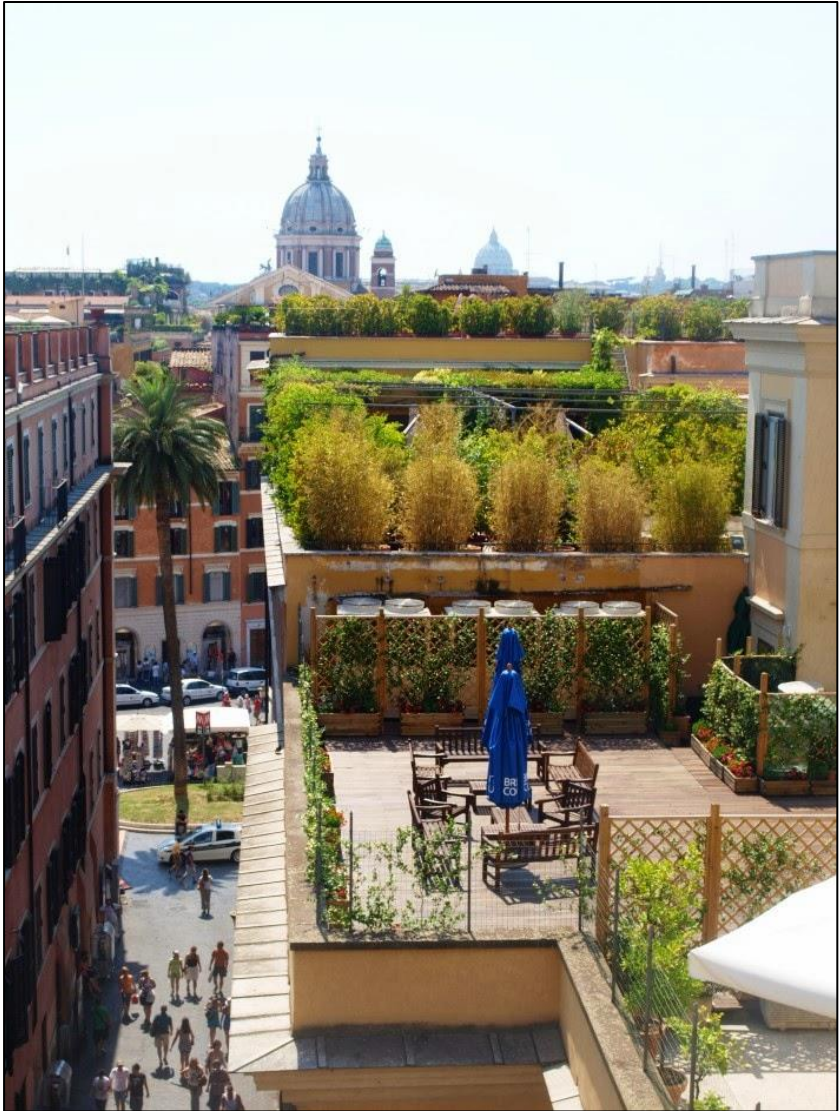
na čistotu potrpia a neupratujú len tak povrchno, ako sa vraví, „*per la suocera*“, teda pre svokru. Pozornosť venujú každej škáre a takto svoj domov udržiavajú dennodenne, nie len v čase jarného a predvianočného upratovania. Rozostlané postele a oblečenie prehodené cez stoličky *fanno la brutta figura*, a dojem je dôležitejší ako únava z práce. Veď čo keď niekto príde? A často aj príde.

A keďže Taliani sú národ kresťanský, aj keď čoraz v menšej miere, a nie všetci chodia do kostola, kompenzujú si to vo svojich domácnostiach. Predmety s kresťanskou symbolikou patria do bytu či domu už tak nejak automaticky, obvykle ich dodá pobožná mama či babička. Často aj s amuletmi proti urieknutiu a nešťastiu v dome. Na stenách preto nájdete kríže, drevené hlavy Krista s trňovou korunou a niekde určite visí aj ruženec. Staršia generácia si rada vystaví aj sošky Panny Márie, obľúbených svätcov, ale kludne aj model Vatikánu či celého Betlehema. Ten inak vlastní každá rodina, pretože je zvykom vystaviť ho k stromčeku na Vianoce. Figúrky nájdete i na Vianočných trhoch a Taliani ich radi dokupujú, aby bol ich Betlehem ten najkrajší.

A keď už ide o sviatky, talianske mestá vždy patrične dýchajú atmosférou, či už tou jarnou, festivalovou alebo vianočnou. Aj Taliani si radi vyzdobia príbytky, a to nielen počas tradičných kresťanských, dnes už skôr komerčných, osláv, aj pri prevzatých sviatkoch, ktoré sa v Taliansku slávia len zopár rokov, ako je Halloween a pri patričných príležitostiach vystavujú v oknách taliansku vlajku. Alebo šál obľúbeného futbalového klubu. Taliani sa vedia baviť a vedia veru aj zdobiť. Ak je pravda, že pri obliekaní to nepreháňajú, pri zdobení je to veru naopak.

Ďalším neodmysliteľným prvkom je zeleň. Veľa zelene. Od neodmysliteľných bylín v kuchyni na okne až po oleandre na strechách starých budov a na balkónoch. Aloe vera obvykle zdobí vstupnú bránu. A ak má Talian záhradu, využíva ju nielen na pestovanie, ale vytvorí si v nej aj oázu oddychu s príjemným posedením obloženým kvetmi všetkých farieb. Taliani si nezdobia len domy, kvety a kríky vo veľkých terakotových kvetináčoch zdobia i ulice a chodníky. S tým sa stretnete nielen v menších mestách, ale aj v Ríme.

V domoch, ale aj väčších bytoch zámožnejších rodín (typu majiteľ hotela, riaditeľ banky) síce nájdete aj jedáleň a salónik s krásnym gaučom a umeleckými dielami na stenách i policiach, ten je však vyhradený špeciálnym príležitostiam ako sú Vianoce a oslavy s účasťou širšej rodiny. Taliani sa napriek prítomnosti jedálne aj počas zdĺhavého nedeľného obeda tlačia pri stole v malej kuchyni. Preto nebudte urazení, ak zistíte, že takáto miestnosť v byte je a vy sa predsa tlačíte s rodinou na čalúnenej lavici, akú má v kuchyni i vaša babka. Nie ste pre nich síce dôvodom na formálnu oslavu, ale ste medzi nimi, ako rodina.



Bývajte ako Taliani

- ✓ Udržiavajte doma čistotu a poriadok.
- ✓ Ak máte moka kanvičku, vystavte ju na čestné miesto. A používajte ju.
- ✓ Pestujte v kuchyni na parapete čerstvé bylinky. A používajte ich.
- ✓ Skrášlite si domov izbovými rastlinami, ak máte terasu či záhradu, urobte si z nich vlastný malý park plný kvetín a oleandrov.
- ✓ Počas sviatkov si dom náležite vyzdobte.