

VIERA
DO
VRECKA



Peter Bučány

MILUJEM JEDLO

db

Čo na to moje telo?

Peter Bučány: *Milujem jedlo*
© Vydavateľstvo DON BOSCO 2025

Fotografie iStock by Getty Images (obálka, s. 36, 44, 52),
Ivo Štofej (s. 8), piqsels.com (s. 4, 23, 29, 32, 63, 68),
pexels.com (s. 17), unsplash.com (s. 57)

Grafický návrh Braňo Gajdoš

Zodpovedná redaktorka Oľga Marková
Jazyková úprava Mariana Páterková

Vydalo Vydavateľstvo DON BOSCO,
Miletičova 7, 821 08 Bratislava,
v roku 2025 ako svoju 730. publikáciu
a ako 152. knihu v edícii Viera do vrecka.

www.donbosco.sk
vieradovrecka@donbosco.sk

ISBN 978-80-8074-587-5

Obsah

Úvod	4
Jedlo na našom stole	8
Zlaté zvyky, zlozvyky – Kto zaplatí daň? – Radosť z jedla – Telo túži po oddychu – Pocit nasýtenia a hladu – V rovnováhe – Tichý zabijak – Etiketka – Energy drink – S mierou – Epidémia prejedania sa – Sebaobed(t)ovanie – Menu – Rehabilitácia pôstu – Nastaviť sa – Najzdravšia „potravina“	
Stolovanie v Biblii	52
Apoštol Pavol a ľudské telo – Askéza? – Kľúč máš ty – V Lukášovom evanjeliu – Kóšer jedlo – Požehnanie pre telo i dušu	
Záver	68
Použitá a odporúčaná literatúra	70

Úvod



MILUJEM
JEDLO

Rozhodli sa, že sa zoberú. Ona Slovenka z hornej Oravy a on Slovák až hen spoza Popradu. Spišiak a Oravčanka. Obaja z dediny. To môže byť naozaj svadba, ako sa patrí. Ľudia z východu sa vedia dobre baviť a Oravčania za nimi určite nezaostávajú ďaleko ani pri stole, ani na parkete. Lenže zobrať si partnera z jednej a tej istej dediny či mesta nie je to isté ako z iného regiónu. Niežeby sme boli mega krajina, ale nárečí, zvykov a osobitostí máme veruže veľa. Taký Číňan vonkoncom nedokáže pochopiť, aký obrovský rozdiel môže byť v 428 km dlhej krajine medzi západniarom a východniarom. Ak sa mu podarí všimnúť si na mape naše hranice a zisti počet obyvateľov, zaiste mu v mysli naskočí, že všetci na Slovensku sa poznáme. A v tom sa veľmi nemýli. Máme kvalitne popretkávané rodinné klany na všetkých úrovniach a cenia sa hlavne tie v štátnej správe. Ale napriek rodinnej náture, otvorenosti a žoviálnosti, o ktorej hovoria viac turisti zo západných krajín ako my sami, sme rozdielni. Už len v tom, čo jeme. Myslíme na hodoch, teda odpustoch, na rodinných slávnostiach, na Vianoce či Nový rok...

Vráťme sa však k mladému páru. Svadbu si naplánovali pred Vianocami. Má to výhodu, minimálne v tom, že koláče sa nepokazia, svine sa lepšie spracúvajú a pálenka tiež chutí lepšie v zime ako v lete.

Svadba prešla bez regionálneho konfliktu. Všetci boli spokojní. Domov odišli po svojich. Sám som sa dobre bavil do rána. Mladí sa rozhodli pre bývanie na neutrálnej pôde – v najväčšom meste krajiny, predovšetkým kvôli práci. Tam sa vlastne aj spoznali a dodnes sa

denne vidia na pracovisku, poobede doma a večer si líhajú vedľa seba. Poviete si, žiadna výhra. Ale funguje im to, a to je hlavné.

Prvé Vianoce hneď po svadbe veľmi rýchlo preverili pevnosť ich puta a odkryli všeličo. Hoci vyrastali vzdialení od seba vzdušnou čiarou len čo by kameňom dohodil, zistili, že zalomcovať vzťahom môže napríklad aj už spomenuté jedlo. Kapustnica. Tá vo väčšine domácností v našej krajine na Vianoce nesmie chýbať.

Kapustnica je akosi priamo spojená s našou identitou. Za mnohé desaťročia sa do nás dostala veľmi hlboko – ako majetok zdedený po starých a prastarých rodičoch. Ona chce variť tú svoju a on chce na štedrovecerný stôl tú svoju. Obliekla si zásteru a vytvorila presnú kópiu kapustnice z domu: kapusta, malý zemiak a zápražka. Taká pôstna, oravská, katolícka. Do najmagickejšieho dňa roka zasiahne najskôr výmena názorov, porovnávanie zvykov a dlho sa preberá, ktorá kapustnica je normálna a ktorá nenormálna. On nechce „primretú“ kapustnicu. Vždy ju jedol s vyvarenou klobásou a údeným mäsom, prečo má teraz jesť kyslú vodu so zemiakom? Nakoniec však pristal. S nevôľou. Štedrovecerná atmosféra na prvé spoločné Vianoce spolu nadobudla zvláštnu pridanú hodnotu, o ktorej sa im ani nesnívalo. Tichu za sviatočným stolom predchádzala búrlivá diskusia, ktorá pokračovala počas vianočnej oktávy kapustovými komentármi u rodičov a svokrovcov.

O rok neskôr... V magický deň si tentokrát zásteru opásal on a uvaril presnú kópiu kapustnice z domu. Vyvaril v nej klobásu aj kusisko údeného. A aby cez Vianoce nebola tichá domácnosť, dohodli sa. Urobili kom-

promis. Na štedrovečerný stôl z kapustnice vybral voňavé uvarené suroviny a pripravil tú jej „primretú“, no a na druhý deň, na Božie narodenie sa podávala tá jeho, popravená, s nakrájaným mäsom a klobásou. Obaja boli spokojní. Odteraz ich jedlo, hlavne to štedrovečerné, pravdepodobne už nerozdelí.