**Jesenné radosti**

Po nádhernom horúcom a suchom lete prišla jeseň. Jeseň so všetkým, čo k nej patrí. Nový školský rok, každodenné vstávanie, povinnosti, upršané dni, chodníky plné blata, zavíjajúci vietor, tma, vreckovky, kýchanie, čajík, únava....

Ale nie, žiadna únava! U nás doma je to obdobie radosti, debát a argumentov. Hlavnou témou jesene je zdravie a potraviny. Moja mama nešetrí prednáškami o mnohých z nich. Skutočne jej záleží, aby som vedel mnoho o potravinách, ktoré mám na stole. A tá radosť! Jej aj moja.

Je úplne jedno, čo chcem piť na raňajky. Je jeseň, takže na raňajky mám bylinkový čaj. Čaj, ktorý chráni pred nachladením, čaj, ktorý ma povzbudí. O šípkach viem veľa. Sú plné vitamínov. Sú voňavé. Čaj z nich je krásne tmavo sfarbený. Mama mi s úsmevom vysvetlí, že mi musí chutiť, veď som ich osobne zberal. Pobavene mame vraciam úsmev. Dokonca smiech. Výlet do lesa bol príjemný. A veselý. Mama skoro stupila na hada. Ešte teraz sa smejem na plné ústa, keď si spomeniem na mamin výskot a útek.

Na smäd mi mama ponúkne aj domácu paradajkovú šťavu. Z domácich paradajok. Viem, že sú dobré na srdce. Moje srdiečko podskočilo každý raz, keď som niesol plný košík zo záhrady. Ich vôňu som cítil aj vo sne, keď z nich mama varila šťavu.

Hrozno. Nie, zabudnite, mama mi žiadny burčiak či víno neponúka. Tento rok bola skvelá úroda hrozna. Bobuľky boli v bohatých strapcoch nalepené jedna na druhej. O tom, aké je hrozno zdravé, som sa dozvedel hneď v záhrade. Včely mi to vysvetlili po svojom, keď som si chcel odtrhnúť strapec. Vôňa šťavy je okúzľujúco sladká. Môžem ju piť teplú alebo studenú. Dokonca mám na výber šťavu z bieleho alebo tmavého hrozna. Moje srdiečko plesá.

Večer je čas na levanduľový čaj. S medom. Domácim. Nejem ho. Ale v jeseni začína čas, kedy med patrí do môjho čaju. Levanduľa sa postará o spokojný spánok. Med je sladkým zdravým doplnkom. Počúvať prednášky o mede sa mi páči. Tá jeho sladkosť je už v slovách o ňom.

Jeseň prináša radosť aj preto, že v záhrade dozrieva moje najobľúbenejšie ovocie. Jablká. Rád chodím do záhrady. Tento rok obzvlášť. Konáre stromov sa podlamujú pod ťarchou jabĺk. Cítim sa ako v rozprávke. Na výber mám niekoľko druhov. Niektoré sú na zimné uskladnenie, niektoré treba zjesť hneď. Žlté, zelené, svetločervené, tmavočervené.... S chuťou do jedného zahryznem. Sú bez chémie, plné vitamínov. Tento rok sú sladučké. Voňajú slnkom. Mali ho tento rok skutočne dostatok. Mama tento fakt zobrala s plnou vážnosťou. Výsledkom je plná polica jablkových kompótov a detskej výživy.

Smútok, únava? Ale kdeže! Na to v našej domácnosti nie je čas. Ráno. Budík ukazuje vertikálnu priamu. Niekto klope na dvere. Mamin výkrik, prekvapenie, radosť. Môj výskok z postele. A moje oči prevrátené dohora. Unavene krútim hlavou zľava doprava. Padám naspäť a hlavu schovám do vankúša. Ešte pol hodiny. Sladký spánok.

Mamine oči žiaria. V rukách drží velikánsku škatuľu. Plnú húb – dubáky, masliaky, kozáky.... zdravá výživa. Raňajky sa nesú v duchu prednášky o hubách. Rozmýšľam, kde mama uloží ďalšie zaváraniny. Nafukovacie skrine ešte nevymysleli.

Podvečer nás čaká praženica s hubami. K tomu čerstvý chlieb. Je jasné, že vajíčka sú domáce. Inak by nebola praženica. Sliepky behajú po dvore a naháňajú sa v jedení červíkov. Tento rok mali navyše bohatú úradu moruše. Aj vďaka tomu bolo vajíčok tento rok dostatok.

Špecifikom našej domácnosti sú prednášky o veselých bobuľkách. Malé, oranžové bobuľky. Kyslé, až krúti ústa. Ale nadovšetko zdravé. So sladkým úsmevom mi mama každý deň ponúka rakytník. Je neúnavná. Nezabudne ani jeden deň. Samozrejme, stále vysvetľuje, prečo jesť tieto bobuľky. Nazvala ich veselé bobuľky. Ona sa smeje a moja tvár sa kriví od kyslosti. Hľadať nejakú výhovorku je zbytočné. Viem o tejto zázračnej potravine snáď všetko. Je to všeliek na jeseň, na zimu, na jar, na leto. Je to všeliek na celý rok. Vďaka tomu naša mraznička ledva dýcha. Plody sa veľmi ťažko oberajú. Moje ruky po zbere vyzerali ako po zápase s divou mačkou.

Je fajn, že je jeseň. Je to obdobie, kedy sa veľa dozviem o potravinách, ktoré jem. Pijem zdravý bylinkový čaj. Mám to šťastie, že mnoho potravín mám zo záhrady. Sú také, o aké sa postarala príroda. Zdravé potraviny. Med je už len pomyslená čerešnička na torte, ktorá mi sladí jesenný čas.

Sírius Semanco, deviaty ročník

ZŠ SNP 1, Humenné