

## Najzdravšie ovocie a zelenina rastie za rohom

*Boris Tiller, 6. ročník, Základná škola, Janigova 2, 040 23 Košice*

Ovocie, zelenina alebo čokoľvek iné jedlé je len naša voľba. Sami si vyberáme cestu, ktorou pôjdeme. Ovocie je sladké ako sen, ale môže byť aj trpké ako život. Ale má to zmysel, to je tá otázka. Má zmysel jesť ovocie alebo zeleninu? Čo ak poviem nie, bude to zle? V mojom prípade to síce neplatí, pretože milujem ovocie a zeleninu. Je však mnoho detí, ktoré ovocie a zeleninu nekonzumujú z rôznych dôvodov.

Ovocie a zelenina, a najmä tá zelenina, sú vytláčané inými dobrotami v lákavých šuštiacich papierikoch, ktoré na nás v obchode volajú z pultov. Lesknúce sa, farbami a rôznymi nápismi hýriace čokoládky, cukríky i bonboniéry určite zaujmú nás, deti, viac ako praobyčajné jablká, banány oblečené do šupy s kadejakou škvrnkou, nezaujímavé slivky, smiešne zvráskavené uhorky...No malo by nás zaujímať hlavne to, čo sa ukrýva pod papierikom a čo pod tou menej lákavou šupkou ovocia či zeleniny. Koľko vitamínov a pre telo užitočných látok odmietame tým, že sa s ovocím či zeleninou jednoducho nekamarátíme. Na rozdiel od nich sladkosti nám postupne spôsobujú problémy so zubami a stále spomínané priberanie detí už v skorom veku. Sám za seba však musím povedať, že ovocie a veľa druhov zeleniny mám rád a viem, že takých detí je veľa. Sme aj takí, ktorí si plody zeme vieme vychutnať vyslovene ako pochúťku. Sladké ovocie mi dokonca niekedy nahradí aj tú menej zdravú čokoládu.

Pre niekoho je normálne raňajkovať napríklad sendvič so šunkou, uhorku, papriku a paradajku. Viete, čo je na tomto najlepšie? Ak je tá uhorka, paprika či paradajka z vlastnej záhrady. Musím uznať, že jablko z babkinej záhrady nie je také naleštené a dokonalo červené ako niektoré kúsky v hypermarkete. Aj tie hrušky od babky nemajú taký pekný tvar a občas sa na nich objaví nejaká škvrnka. Ale sú naše! Bez chemických postrekov a iných vecí, ktoré zdokonaľujú ich výzor, no uberajú im z vitamínov. Porovnávali ste niekedy chuť paradajky z obchodu s paradajkou odtrhnutou vo svojej záhrade? Celkom iná chuť. A jahody? Ach, tá skvelá vôňa záhradných jahôd, sladké a šťavnaté. Nie všetci si môžeme vbehnúť do záhrady a zbierať počas leta a jesene výsledky našej práce. Tí, čo túto možnosť nemáme, si to jednoducho kúpime. Je to pre mnohých normálne. Normálne, to je to pichľavé slovíčko, pre každého je totiž hodnota normálneho niekde inde. Pre niekoho je zase normálne jesť ráno jablkovú kašu s kúskami jablka alebo rôznym ovocím, lebo majú ovocie z babkinej záhrady. Iní za normálne považujú práve to, že vbehnú do obchodu a nahádzu do nákupného košíka ovocie a zeleninu od výmyslu sveta.

Dnes je mnoho ľudí veľmi pohodlných a aj keď majú priestor, nemajú čas, chuť popracovať na záhrade a dopriať si ten prepych jesť vlastné ovocie a zeleninu. A pritom by ju mali doslova za rohom svojho domu! Počul som už dospelých hovoriť o tom, že dnes sa pestovať na záhrade vôbec neoplatí. Veď všetko si môžeme hotové kúpiť. Môj dedko zasa nechápe, prečo si ľudia kupujú jablká v obchode, keď priamo pri paneláku im rastie niekoľko jabloní s krásnymi jablkami. On ich počas prechádzok chodí zbierať a nosí nám ich domov. Stále krúti hlavou, že to tam obyvatelia paneláku nechajú len tak a vôbec si nevšímajú, ako jablká postupne padajú na zem a hnijú tam. My deti sa asi musíme vyznať aj v odlišných

názoroch dospelých. Väčšinou sa prikláňame k mienke svojich rodičov, aspoň do nejakého veku.

Ja som svojim rodičom vďačný za to, že s ovocím a zeleninou ma zoznamovali od detstva a starým rodičom zasa za možnosť užiť si zdravie plodov z ich záhrady. Lebo nemusíme hľadať len ovocie dovezené zo zahraničia, ktoré precestuje ohromnú diaľku, kým sa dostane do našich obchodov. Veď tie celkom obyčajne neexotické jablká, hrušky, slivky, paradajky či uhorky nám naozaj rastú niekedy za rohom, je to naše, čo si dokážeme vypestovať sami. Máme radosť z toho, že to, o čo sme sa niekoľko mesiacov starali, sa potom postará o naše zdravie. Mali by sme na to myslieť častejšie. Najmä dnes, keď sa o vitamínoch a zdraví tak veľa hovorí.