

ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

ΨΥΧΟ-
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

Ο ΠΡΩΤΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ
ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ
ΤΗΣ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ



ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ,
ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, ΤΗ ΖΩΗ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
----------------	---

ΨΥΧΟ-ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Εισαγωγή: Γενικό σκεπτικό, φιλοσοφία και στόχοι του βιβλίου	19
---	----

Ψυχο-γαστρονομία: Τα βασικά υλικά μιας νέας φιλοσοφίας	27
--	----

Βασικές ψυχο-γαστρονομικές έννοιες:

1. Διατροφική αυτογνωσία	39
--------------------------------	----

2. Ψυχο-γαστρονομική γευσιγνωσία	63
--	----

3. Ενσυνειδητότητα και διατροφή	89
---------------------------------------	----

4. Διαισθητική διατροφή	103
-------------------------------	-----

5. Συν-τροφικότητα: Η τροφή ως σύνδεση με το περιβάλλον....	131
---	-----

6. Ψυχο-γαστρονομική μαγειρική: Ένας νέος τρόπος προετοιμασίας της τροφής μας	139
--	-----

Ψυχο-γαστρονομικές δυσκολίες: Τι εμπόδια μπορεί να συναντήσει κανείς και πώς να τα λύσει	165
---	-----

ΨΥΧΟ-ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ: ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Μαγειρεύω και τρώω με την ψυχή μου!	179
---	-----

Οι συνταγές:.....	187
-------------------	-----

Με οδηγό τις αναμνήσεις	191
-------------------------------	-----

Comfort food.....	197
-------------------	-----

Της μοιρασιάς	203
---------------------	-----

Με άξονα την ευγνωμοσύνη	208
--------------------------------	-----

Μαγειρεύοντας με τα παιδιά.....	215
---------------------------------	-----

Συνταγές αυτοφροντίδας	219
------------------------------	-----

Ταξίδι σε άλλες κουλτούρες	226
----------------------------------	-----

Με άξονα τη θρέψη.....	233
------------------------	-----

Εκρήξεις στον εγκέφαλο	238
------------------------------	-----

ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	245
---------------	-----

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	249
-----------------	-----

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ – ΠΗΓΕΣ.....	271
---------------------------	-----



ΨΥΧΟ-ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ: Τα βασικά υλικά μιας νέας φιλοσοφίας

Τι εννοούμε με τον όρο «ψυχο-γαστρονομία»;

■ Ο φιλόλογος πατέρας μου θα συνοφρυωνόταν στο άκουσμα αυτής της λέξης, γιατί δεν συμπαθούσε ιδιαίτερα τους νεολογισμούς: Τους έβρισκε «φιγουρατζιδικούς», προσποιητούς και περιττούς. Η επινόηση όμως μιας νέας λέξης εξυπηρετεί στη συγκεκριμένη περίπτωση την καλύτερη αποτύπωση μιας έννοιας καινούριας, μιας ιδέας που μέχρι τώρα δεν έχει διατυπωθεί ώστε να καλύπτεται από μια υπάρχουσα λέξη. Τι σημαίνει λοιπόν η λέξη «ψυχο-γαστρονομία»; ■

Το πρώτο συνθετικό, φυσικά, αναφέρεται στην **ψυχή** του ανθρώπου. Και την έννοια της ψυχής δεν την εννοούμε εδώ οντολογικά, φιλοσοφικά ή θεολογικά, αλλά όπως η επιστήμη της ψυχολογίας την προσδιορίζει, μελετώντας ό,τι ο όρος αυτός περιλαμβάνει: τη συμπεριφορά, τις νοητικές λειτουργίες (π.χ. προσοχή, αντίληψη, κίνητρα, νοημοσύνη), τη σκέψη, την προσωπικότητα, το συναίσθημα, τα συνειδητά και ασυνειδήτητα φαινόμενα και το νευρολογικό υπόβαθρο που υποκινεί τα παραπάνω να εκδηλωθούν εντός του ατόμου ή σε αλληλεπίδραση με το εξωτερικό του περιβάλλον.

Για τη λέξη «**γαστρονομία**» όμως θα χρειαστεί μια σύντομη ιστορική αναδρομή, προκειμένου έπειτα να κατανοήσουμε καλύτερα τι είναι (και τι δεν είναι!) η ψυχο-γαστρονομία.

Τι είναι γαστρονομία;

Η λέξη «γαστρονομία» έχει την προέλευσή της στην ελληνική γλώσσα και μάλιστα πρωτοαναφέρθηκε στη μαγειρική πραγματεία του Συρακούσιου Αρχέστρατου τον 4ο αιώνα π.Χ. (πόσο κρίμα που δεν διασώθηκε το έργο αυτό!). Ως ο πρώτος γαστρονόμος του δυτικού κόσμου, ο Αρχέστρατος θεώρησε τη μαγειρική τέχνη και μάλιστα έγραψε το ποίημα «Ηδυπάθεια ή γαστρονομία», που κάνει μια γαστρονομική ξενάγηση στη Μεσόγειο, δίνει συνταγές και γενικά μάς προτρέπει να αφευθούμε χωρίς εγκράτεια στην απόλαυση του καλού φαγητού!

Την ίδια εποχή, ένας μαθητής του φιλοσόφου Σωκράτη, ο Αρίστιππος, θεωρούσε σκοπό της ζωής την απόλαυση των ηδονών στο παρόν, σε αντίθεση με τον χορτοφάγο και εγκρατή Πλάτωνα. Ενώ ο Αρίστιππος με την ηδονιστική σχολή του θέτει τις υλικές απολαύσεις και άρα και το φαγητό σε δεσπόζουσα θέση ανάμεσα σε αυτές, λίγους αιώνες αργότερα ο Επίκουρος θα έβλεπε τα πράγματα αρκετά διαφορετικά (Θεοδωρακόπουλος, 2006).

Γνωρίζουμε ότι οι αρχαίοι Έλληνες αγαπούσαν το μέτρο και τη λιτότητα, και έτσι η επιδίωξη της γαστρονομικής υπερβολής θεωρούνταν δείγμα παρακαμής και μαλθακότητας. Ωστόσο, όσο περνούσαν τα χρόνια, η απόλαυση του φαγητού και η περιπλοκότητα των γευμάτων εξελισσόταν σε κάτι λιγότερο απλό, τουλάχιστον για όσους είχαν μια τέτοια οικονομική δυνατότητα!

Στα ελληνιστικά χρόνια, ο σημαντικός φιλόσοφος Επίκουρος έρχεται να υποστηρίξει ότι ένας από τους σκοπούς της ζωής είναι η απόλαυση, ζώντας όμως χωρίς υπερβολές (Wilson, 2015). Ενώ για τον Αρίστιππο στη ζωή πρέπει να επιδιώκουμε ενεργά τις ηδονές, ο Επίκουρος σημειώνει ως απόλαυση και την κατάσταση ηρεμίας. Σήμερα η λέξη «επίκουρος» χρησιμοποιείται μεταξύ άλλων για να χαρακτηρίσει εκείνον που κατέχει την τέχνη της ζωής και που απολαμβάνει με εκλεπτυσμένο τρόπο τις απολαύσεις των αισθήσεων. Ακόμα πιο συγκεκριμένα, η λέξη υπονοεί μια αγάπη προς το καλό φαγητό και ποτό και τη συνειδητή απόλαυσή τους.

Για να αναζητήσουμε τώρα τις ρίζες της σύγχρονης γαστρονομίας στον δυτικό κόσμο, θα χρειαστεί να βάλουμε τον χρόνο σε fast forward και να μεταφερθούμε στη Γαλλία. Μετά τη Γαλλική Επανάσταση, η υψηλή απόλαυση εκλεπτυσμένων πιάτων μεταφέρθηκε με κοινωνικοοικονομικούς καταλύτες από τα σαλόνια των ευγενών στην κουλτούρα των εστιατορίων της Γαλλίας, διαθέσιμη πια σε ένα ευρύτερο κοινό.

Αν αποτολήσουμε μια σύντομη αναδρομή στις ανάγκες που ήρθε τότε να καλύψει η γαστρονομία, θα καταλάβουμε ότι, ενώ η προετοιμασία και η κατανάλωση της τροφής ήταν εξαρχής θέμα ικανοποίησης των βιολογικών αναγκών, σιγά σιγά άρχισε να παίρνει και μια διαφορετική τροπή. Καθώς άρχισαν να αναπτύσσονται νέες μέθοδοι, τεχνικές, ανακαλύψεις, εφευρέσεις για την καλλιέργεια, τη συντήρηση και το μαγείρεμα των τροφών, η απόλαυση του φαγητού πήρε τη μορφή ενός **χόμπι**, με κάποιους ανθρώπους να βιώνουν τις διατροφικές τους εμπειρίες με έναν τρόπο διαφορετικό, πιο εκλεπτυσμένο και εγκεφαλικό. Αυτό το νέο χόμπι, η **γαστρονομία**, έχει να κάνει με το μεγάλο **ενδιαφέρον και την αγάπη προς το καλό φαγητό**, καθώς και με τη **μελέτη ευρύτερων πολιτισμικών στοιχείων** που αφορούν την τροφή.

Στον κόσμο της εστίασης, η στροφή αυτή προς την παροχή πιο εξεζητημένου φαγητού ήταν εμφανής στις τάσεις του κόσμου να απολαμβάνει την υψηλή μαγειρική ακριβών εστιατορίων. Τον τελευταίο αιώνα αυτή η τάση αποτυπώθηκε στη δημιουργία ενός κλάδου εστίασης που διαφοροποιούνταν από τα κοινά μαγειρεία και τις ταβέρνες – πατρίδα αυτής της τάσης ήταν, φυσικά, η Γαλλία. Εκεί ήταν που ένας ταλαντούχος μάγειρας, ο Auguste Escoffier, έθεσε ένα νέο μοντέλο εστίασης, με αυστηρά οργανωμένες και υγειονομικά άρτιες κουζίνες, επαγγελματισμό στην εμφάνιση και στη συμπεριφορά του προσωπικού, καλαίσθητο στήσιμο των μενού και πιο καλλιτεχνική παρουσίαση των πιάτων, με αποτέλεσμα μια πιο ολοκληρωμένη γαστρονομική εμπειρία του πελάτη.

Για να επιστρέψουμε στον όρο «γαστρονομία», κυριολεκτικά

αφορά την τέχνη ή τον νόμο της διαχείρισης του στομαχιού μας, με μια ευρύτερη απόδοση, τις βασικές αρχές της κατανάλωσης της τροφής. Όπως γράφει ο Τσακίρης (2013), προέρχεται από τις λέξεις «γαστέρα» και «νόμος», και αφορά την «τέχνη της υψηλής μαγειρικής» και την «κατανόηση του συνόλου των κανόνων για την επιλογή και χρήση των κατάλληλων υλικών, με στόχο την παρασκευή εδεσμάτων που αυξάνουν την οπτική και γευστική απόλαυση». Η ενασχόληση αυτή γίνεται μέσα από τη δοκιμή, το βίωμα, την έρευνα, την κατανόηση, τη συγγραφή ή την ανάγνωση κειμένων που αφορούν την προετοιμασία και την κατανάλωση του φαγητού. Κι αν όλα αυτά σας προκάλεσαν άγχος, σας καταλαβαίνω. Πρόκειται για έναν κόσμο απύθμενης γνώσης, που εμπεριέχει τον κίνδυνο να μας αφήσει να νιώσουμε αδαείς, φτωχοί, άσχετοι, φοβισμένοι και ανεπαρκείς.

Πέρα από ένα σατιρικό ποίημα του 1801 που αναφέρεται στον όρο «γαστρονομία» (Joseph Berchoux), ο πραγματικός εφευρέτης του όρου είναι ο Brillat-Savarin, με το έργο του *Φυσιολογία της γεύσης*, του 1823 (ελληνική έκδοση: 2008): «η γαστρονομία είναι η αναλυτική γνώση όλων των στοιχείων που αφορούν στη διατροφή του ανθρώπου [...] Στόχος της είναι να φροντίζει για τη συντήρηση του ανθρώπου, χρησιμοποιώντας την καλύτερη δυνατή τροφή». Η γαστρονομία σύμφωνα με τον Brillat Savarin περιλαμβάνει όλα όσα έχουν να κάνουν με τα τρόφιμα, την απόκτηση και την προετοιμασία τους, και παραδέχεται ότι σχετίζεται με την ιστορία, τη φυσική, τη χημεία, το εμπόριο, την πολιτική οικονομία, την ιατρική και την κοινωνιολογία. Και αυτός υπογραμμίζει την ανάγκη να μη συγχέουμε τη γαστρονομία με την αδηφαγία και τη λαιμαργία, καθώς η γαστρονομία αφορά το μοίρασμα μιας απόλαυσης.

Ο Jean Vitoux στο βιβλίο του *Η γαστρονομία* (2008) την ορίζει ως την τέχνη της υψηλής μαγειρικής και της καλοφαγίας, διαχωρίζοντάς την από τη διατροφή (που αποτελεί ανάγκη), καθώς για τον ίδιο η γαστρονομία έχει να κάνει με μια συνεχή αναζήτηση, ένα πάθος, μια βαθιά πολιτισμική πράξη. Ένας άλλος διαχωρισμός της έννοιας της γαστρονομίας επιχειρείται από τον Γάλλο ιστορικό Pascal Ory

(1998), ο οποίος υποστηρίζει ότι η γαστρονομία αφορά τους κανόνες του φαγητού και του ποτού και διαφέρει από την καλή μαγειρική (bonne cuisine) αλλά και από την υψηλή μαγειρική (haute cuisine).

Παρομοίως ο όρος «γκουρμέ», όπως γράφει ο Χάρης Τζανής (2016), αναφέρεται σε εκείνον που απολαμβάνει το καλό φαγητό και το καλό ποτό, στην τάση «για απόλαυση **υψηλής ποιότητας φαγητού** που στηρίζεται αφενός στην πολύ καλή πρώτη ύλη, αφετέρου στην ειδική μεταχείρισή της κατά τη διαδικασία παρασκευής μέσω μαγειρικών τεχνικών αλλά και της σωστής και δημιουργικής παρουσίας της». Ο ίδιος εξηγεί πως ο όρος αυτός έχει να κάνει με την υψηλή ποιότητα, την προσεκτική καλλιέργεια, εκτροφή ή ετοιμασία και την καλλιτεχνική παρουσίαση ενός φαγητού.

Στη σημερινή εποχή οι νέες τεχνολογίες έχουν επιφέρει μεγάλες αλλαγές στο περιεχόμενο των πιάτων μας. Περιοδικά, τηλεοπτικές εκπομπές, ιστοσελίδες, αλλά και ένα τεράστιο νέο κεφάλαιο της καθημερινότητάς μας, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, μετέβαλαν σημαντικά τη διατροφή μας αλλά και τον τρόπο με τον οποίο συνδεόμαστε με τους άλλους ανθρώπους και με το φαγητό μας.

Συνήθως ο κόσμος της γαστρονομίας είναι συνδεδεμένος στο μυαλό μας με σπάνια και πολύ ακριβά τυριά, εκλεπτυσμένους ουρανίσκους που δεν καταδέχονται απλά πιάτα αλλά με κριτικό έως επικριτικό μάτι εκτιμούν μόνο εκείνες τις πιο εξεζητημένες ή σπάνιες πρώτες ύλες και τις μαγειρικές τεχνικές που εφαρμόζονται σε δημιουργικές κουζίνες πανάκριβων εστιατορίων από διάσημους βραβευμένους σεφ. Ίσως όμως να υπάρχει και μια άλλη γαστρονομία, που να αφορά περισσότερους ανθρώπους, να μην απαιτεί τεράστιες χρηματικές δυνατότητες και να σχετίζεται περισσότερο με τον τρόπο που τρώμε, έστω κι αν το περιεχόμενο του πιάτου μας είναι ταπεινό.

Η γαστρονομία είναι μια πιο εκλεπτυσμένη, ευχάριστη, απολαυστική προσέγγιση της τροφής, που δεν χρειάζεται να φτάνει σε ελιτίστικες ακρότητες. Όλοι μας τη χρειαζόμαστε, απλώς με έναν τρόπο διαφορετικό. Επομένως διαπιστώνεται μια ανάγκη να γίνει

η γαστρονομία πιο προσβάσιμη και να διατυπωθεί με έναν τρόπο διαφορετικό. Έχουμε δικαίωμα να μπορούμε όλοι μας να γίνουμε γκουρμέ, να αποκτήσουμε πρόσβαση στην απόλαυση του καλού φαγητού. Και αυτήν την επαναδιατύπωση της νέας γαστρονομίας που θα είναι ψυχολογικά ωφέλιμη και ασφαλής αλλά και προσιτή σε όλους θα επιχειρήσουμε με την προσθήκη της ψυχολογικής χροιάς...

Ψυχο-γαστρονομία: Η διατροφή ως ψυχολογική εμπειρία

■ Για μια χρονιά είχα μια συγκάτοικο από την Ταϊλάνδη, η οποία, όταν φιλοξένησε κάποια στιγμή τον αδερφό της, έφτιαχνε το πρωί για να φάνε μια ομελέτα με μυρωδικά της κουζίνας τους, διακοσμημένη στην εντέλεια. Μου είχε κάνει εντύπωση πώς σε αυτό το πιάτο, πέρα από τον συνδυασμό υλικών, η *Kachida* εναπόθετε κουλουράρα, αισθητική, σεβασμό (ίσως και υποτέλεια), αγάπη, φιλοξενία, περιποίηση, μοίρασμα, συμμετοχή, χρώματα, αρώματα, ταπεινότητα, οικογένεια, σύνδεση, επικοινωνία. Σε εκείνο το γεύμα που μοιράζονταν τα δύο αδέρφια περιέχονταν βαθιές ψυχολογικές έννοιες! ■

Η διατροφική πράξη δεν έχει να κάνει απλώς με την παροχή ενός καυσίμου σε έναν οργανισμό, με σκοπό τη λήψη ενέργειας ώστε να εκτελούνται οι λειτουργίες του. Ούτε είναι μόνο επίδιωξη μιας ηδονής. Η διατροφή του ανθρώπου είναι μια καθημερινή πράξη αλλά και εκδήλωση συμπεριφοράς. Αν ορίσουμε τη συμπεριφορά ως τη λειτουργία του νευρικού μας συστήματος που μας κάνει να ανταποκρινόμαστε σε εσωτερικά ή εξωτερικά ερεθίσματα, η διατροφική μας συμπεριφορά αφορά το **τι, πότε, πόσο, πού, γιατί και πώς τρώμε.**

Η διατροφική μας συμπεριφορά περιλαμβάνει παραμέτρους αυτού που ο διατροφολόγος Κωνσταντίνος Ζερβός περιγράφει ως «γευματικό στίλ»: τον συνολικό αριθμό από μπουκιές, το μέ-

γεθος της μπουκιάς, τον ρυθμό του μασήματος της κάθε μπουκιάς, τη διάρκεια του κάθε μασήματος, τον αριθμό μασημάτων σε όλο το γεύμα συνολικά, τυχόν χρονοκαθυστερήσεις, τον τρόπο διατροφής (χέρι, πιρούνι, chopsticks), το υπόλοιπο στο πιάτο, το πόσες φορές μιλά κανείς στη διάρκεια του γεύματος (Ζερβός, 2017).

Όταν δηλαδή τρώμε, δεν παρέχουμε μόνο ενέργεια στο σώμα μας, αλλά στην πράξη αυτή παρεμβάλλονται και συμμετέχουν πολλές και διάφορες εγκεφαλικές δραστηριότητες: μνήμη, αναμνήσεις, βιώματα, εμπειρίες, ερεθίσματα που προσλαμβάνονται από τις πέντε αισθήσεις μας (όραση, ακοή, όσφρηση, αφή και φυσικά γεύση), κοινωνική δραστηριοποίηση, μίμηση, κοινωνικοποίηση. Ουσιαστικά, στη διατροφική πράξη συμμετέχουν και απασχολούνται όλες σχεδόν οι ψυχολογικές μας λειτουργίες: αισθητηριακές, συναισθηματικές, κοινωνικές, νοητικές, συνθέτοντας μια πολύπλοκη εμπειρία, τόσο βαθιά ψυχολογική, τόσο συναρπαστική.

Ο συγγραφέας-γαστρονόμος Brillat-Savarin –που αναφέραμε παραπάνω ως εφευρέτη του όρου «γαστρονομία» στη σύγχρονη εποχή– πριν από δύο αιώνες διαχώρισε την **άμεση** γευστική αίσθηση (μόλις το φαγητό αγγίζει τη γλώσσα) από την **πλήρη** αίσθηση που έρχεται αργότερα στο πίσω μέρος του στόματος και την αίσθηση που ακολουθεί τη **σκέψη** (τη στιγμή της κρίσης). Σε αυτό έρχεται ο Vitaux (2008) να συμπληρώσει ότι η συνεργασία όλων των αισθήσεων μεταβιβάζεται σε διάφορα σημεία του εγκεφάλου, ενώ πολυάριθμοι νευροδιαβιβαστές συμμετέχουν σε όλο αυτό το βίωμα. Προσθέτει ότι η λειτουργία της μνήμης ανακαλεί παρελθούσες εμπειρίες, ευχάριστες ή δυσάρεστες, με αποτέλεσμα να δημιουργείται μια πολλαπλή, υποκειμενική, ανατομική αλλά και πολιτισμική εμπειρία.

Έτσι, ενώ η λήψη και η επεξεργασία της τροφής μας εκ πρώτης όψεως φαίνεται μια απλή ανταπόκριση σε φυσικά μας ένστικτα επιβίωσης, τελικά είναι ένας σύνθετος μηχανισμός, που αφορά σε τεράστιο βαθμό τη μάθηση, το συναίσθημα, τη συνήθεια, τη σύνδεση με τους ανθρώπους και διάφορες άλλες ψυχολογικές, συναισθηματικές αλλά και κοινωνικές λειτουργίες μας.

Συν τοις άλλοις, στη σημερινή εποχή της πληθώρας τροφής, το φαγητό έχει συνδεθεί και με μια άλλη ψυχολογική διάσταση, αυτή του ελέγχου: Καλούμαστε να ασκήσουμε αυτοέλεγχο απέναντι στο φαγητό μας, νιώθουμε ενοχές, δυσκολευόμαστε να πάρουμε διατροφικές αποφάσεις, δεν νιώθουμε συνδεδεμένοι με το σώμα μας και τις πραγματικές του ανάγκες.

Και βέβαια, μέσα σε όλα αυτά, η επιστήμη έρχεται να μας ενημερώσει ότι τα όργανα του σώματος που απασχολούνται με τη λήψη και την επεξεργασία της τροφής τελικά είναι πιο πολύπλοκα απ' ό,τι είχαμε ποτέ φανταστεί και να επιβεβαιώσει τον Ιπποκράτη ως προς τον σημαντικότερο ρόλο που διαδραματίζει η τροφή μας στην καλή μας υγεία, ψυχική και σωματική.

Η διατροφική μας εμπειρία αφορά κάθε επίπεδο επαφής με την έννοια της τροφής: σκέψη, απόφαση, συλλογή, συναρμολόγηση, δημιουργία, αισθήσεις, μνήμη, συναισθήματα, φροντίδα, σύνδεση με το σώμα, σύνδεση με τους άλλους ανθρώπους, συνειδητή σύνδεση και βίωση της ζωής. Για αυτούς τους λόγους εμφανίζεται η ανάγκη για μια διαφορετική διατροφική φιλοσοφία: Το φαγητό μας δεν είναι απλώς καύσιμο, ούτε μια ηδονιστικού τύπου απόλαυση, που προσφέρει μόνο ευχαρίστηση.

Η ψυχολογία της διατροφής λοιπόν είναι ένας επιστημονικός κλάδος στον οποίο η διατροφική μας πράξη προσεγγίζεται ως συμπεριφορά. Όμως γιατί να εστιάζουμε μόνο στην παθολογική της πλευρά; Είναι καιρός να επεκτείνουμε την **ψυχο-διατροφολογία** και να ασχοληθούμε και με την **ψυχο-γαστρονομία**, να δώσουμε δηλαδή σημασία στη θετική πλευρά της ψυχολογικής διάστασης της σχέσης μας με την τροφή μας. Επομένως, διαπιστώνεται μία ακόμα ανάγκη: να συμπεριληφθεί στη γαστρονομική ενασχόληση με το φαγητό μας και η **ψυχολογική** του διάσταση αλλά και να δοθεί έμφαση σε μια πιο υγιή διατροφική **συμπεριφορά**.

Η ψυχο-γαστρονομία ως μια ανθρώπινη πράξη επούλωσης και χαράς

■ «Ξέρεις τι μου λείπει, Καλλιόπη;» είπε η θεραπευόμενη από την απέναντι πολυθρόνα. «Η αίσθηση του να κρατάω μια φέτα ψωμί με βούτυρο χωρίς να νιώθω άσχημα γι' αυτό – πόσο ξέγνοιαστοι ήμασταν παιδιά!» Τη θυμάμαι κι εγώ καλά αυτήν την αίσθηση – είχα αποκοπεί χρόνια από αυτήν, παγιδευμένη στα ενήλικα «πρέπει» και μπερδεμένη από τόσο πολλά αντιφατικά μηνύματα που δέχτηκα από την εφηβεία μου και μετά. Τι μας συμβαίνει και έχουμε αποκοπεί τόσο πολύ από μια πράξη που θα έπρεπε να είναι απλούστερη και πιο ευχάριστη; Τι γίνεται στην ενήλικη ζωή και στον σύγχρονο τρόπο ζωής που έχει οδηγήσει στην ανάγκη να «το ξαναβρούμε»; ■

Στη σχέση του σύγχρονου ανθρώπου με την τροφή του παρεμβάλλονται διάφοροι καθοριστικοί παράγοντες ψυχολογικής φύσης (βιώματα, συναισθήματα, εμπειρίες, τραύματα, τρόπος ανατροφής, εκμάθηση κτλ.) και, φυσικά, πρακτικά θέματα, όπως είναι η διαθεσιμότητα χρόνου και οι οικονομικές δυνατότητες. Επίσης ζούμε στην εποχή της πληθώρας πληροφοριών, η οποία έχει δημιουργήσει έναν καταγισμό από διατροφικές, μαγειρικές, διαιτολογικές πληροφορίες, που δημιουργούν μια αίσθηση προσωπικής ανεπάρκειας: Μπορούμε να ξαναζεσταίνουμε το ρύζι; Γιατί τόσα χρόνια ξέπλενα τα μακαρόνια, αφού έβραζαν; Γιατί δεν έχω ξανακούσει αυτό το τυρί που αναφέρουν με άνετο ύφος λες και πρόκειται για τη φέτα;

Έχετε νιώσει ποτέ αδαείς ξεφυλλίζοντας γαστρονομικά περιοδικά; Σας έτυχε να νιώσετε την επιθυμία να το «ψάξετε» λίγο περισσότερο και να μάθετε για πιο ιδιαίτερα υλικά, για καινούριους τρόπους μαγειρικής, για καινούρια εστιατόρια υψηλής μαγειρικής, αλλά ταυτόχρονα να νιώθετε ότι δεν ξέρετε τίποτα, ότι δεν θα μπορούσατε ποτέ να ικανοποιήσετε τη γαστρονομική περιέργειά σας και να μαγειρέψετε και να φάτε πιο δημιουργικά, εξεζητημένα και πρωτότυπα; Εγώ προσωπικά εξακολουθώ και το νιώθω πολύ συχνά!

Επειδή η πλημμύρα πληροφοριών μπορεί με ευκολία να μας κάνει να νιώσουμε άγχος, σύγχυση και απογοήτευση, χρειάζεται να προστατέψουμε τη φυσική μας περιέργεια και να μην πτοηθούμε. Η ψυχο-γαστρονομία λοιπόν ως έννοια προτείνει μια νέα σχέση με το φαγητό. Δεν έχει να κάνει με την αναζήτηση σπάνιων προϊόντων, με την εκμάθηση άγνωστων λέξεων, ούτε και με την απαξίωση των απλών, αγνών τροφών και μεθόδων παρασκευής. Δεν χρειαζόμαστε προσποίηση, επιτήδευση και άπιαστους στόχους, που θα μας κάνουν να νιώσουμε άσχημα με τον εαυτό μας. Δεν θα ήταν πολύ όμορφο η διατροφή μας να μας «ανεβάζει» και όχι να μας «ρίχνει»;

Σκέφτηκα πολύ τι έχει να προσφέρει η ψυχο-γαστρονομική προσέγγιση στη διατροφή. Οι βασικές αρχές της ψυχο-γαστρονομίας λοιπόν είναι οι ακόλουθες:

- Αποδοχή, αγάπη και φροντίδα του εαυτού μας.
- Σύνδεση με τις σωματικές λειτουργίες μας.
- Συνειδητή και δημιουργική ενασχόληση με την αναζήτηση και την προετοιμασία της τροφής.
- Ήρεμη, συνειδητή και απολαυστική κατανάλωση της τροφής, απαλλαγμένη από καταναγκασμούς, μηχανισμούς άμυνας και άλλες βαθύτερες συναισθηματικές ανάγκες.
- Διάχυση των εννοιών της ενσυνειδητότητας, της αυτοφροντίδας, της δημιουργικότητας, της σύνδεσης με τους ανθρώπους και πέραν του διατροφικού πεδίου, με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας της ζωής μας.

Η ψυχο-γαστρονομία είναι επομένως μια έννοια που αποσκοπεί στη δημιουργία μιας νέας σχέσης με τη διατροφή· είναι το χτίσιμο μιας συνειδητής και ποιοτικής σχέσης με την τροφή, με τη διαδικασία της προετοιμασίας της, με τη διαδικασία της πρόσληψης της τροφής, με την αίσθηση του σώματός μας. Ο τρόπος άσκησης της ψυχο-γαστρονομίας περιλαμβάνει την αποδοχή του εαυτού μας, την απελευθέρωση από την τελειομανία και από το αίσθημα ανεπάρκειας. Η φροντίδα του εαυτού αποτελεί έναν κεντρικό άξονα, ώστε

να διατρεφόμεστε όχι μόνο ηδονικά και σίγουρα καθόλου τιμωρητικά (με υπερφαγίες ή αποστερήσεις), αλλά με γνώμονα το καλό μας και την αληθινή, πολυδιάστατη, συνειδητή απόλαυση αυτής της διαθέσιμης ευκαιρίας που μας προσφέρει μια διατροφική εμπειρία.

Με λίγα λόγια...

Η ψυχο-γαστρονομία αφορά την προσέγγιση της διατροφής με τρόπο που προϋποθέτει την αυτοφροντίδα, τη σύνδεση με το σώμα μας, τη συνειδητή, ήρεμη και χαρούμενη ενασχόληση με την αναζήτηση και την κατανάλωση της τροφής μας με έναν τρόπο που μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα της ζωής μας.

Οι ενότητες που αφορούν τις κεντρικές ψυχο-γαστρονομικές έννοιες είναι:

1. Αυτογνωσία
2. Γευσιγνωσία
3. Ενσυνείδητη διατροφή
4. Διαισθητική διατροφή
5. Κοινωνικές διαστάσεις της τροφής
6. Ενσυνείδητη μαγειρική

Στα επόμενα κεφάλαια θα παρουσιαστεί η καθεμιά ξεχωριστά, ενώ κάθε ενότητα θα συμπληρώνεται από την επόμενη. Γνωρίζουμε πρώτα τον εαυτό μας, παρακολουθώντας τον τρόπο που διαμορφώνεται στο διάβα της ζωής μας η σχέση μας με την τροφή, έπειτα μαθαίνουμε ποια χαρακτηριστικά έχει η τροφή να μας προσφέρει από γευσιγνωστική άποψη, ενώ μετά ασκούμε την ενσυνείδητη διατροφή για να μάθουμε πώς να προσέχουμε τα χαρακτηριστικά αυτά. Η διαισθητική διατροφή μάς συνδέει με το σώμα μας και τις ανάγκες του, οι κοινωνικές διαστάσεις μάς εντάσσουν στο περιβάλλον και, τέλος, τονίζονται οι θεραπευτικές διαστάσεις της μαγειρικής πράξης.

Ας αρχίσουμε λοιπόν τη γνωριμία με την ψυχολογική διάσταση της σχέσης μας με την τροφή μας, ξετυλίγοντας το κουβάρι από την

αρχή: Ξεκινώντας με ένα ταξίδι στον χρόνο, μελετώντας δηλαδή τον ρόλο που παίζει η ανατροφή μας και η απόκτηση των συνηθειών μας από πολύ νωρίς στη ζωή, ώστε να γνωρίσουμε και να ερμηνεύσουμε τον εαυτό μας στο παρόν.

«Τι μου δύνισες τώρα!»

Με οδηγό τις αναμνήσεις



■ Αυτή η κατηγορία στοχεύει στο να απολαύσετε την προετοιμασία, την παρασκευή και την κατανάλωση του φαγητού με κύριο γνώμονα την ενεργοποίηση αναμνήσεων που μπορεί να ανακληθούν γι' αυτό. ■

Σε αυτήν την κατηγορία συνταγών, το υποκειμενικό στοιχείο είναι προφανές. Ο καθένας μας κουβαλάει στο μυαλό του διαφορετικές αναμνήσεις και άρα και διαφορετικά διατροφικά βιώματα. Έτσι, ο καθένας μας μπορεί να έχει χαραγμένα στη μνήμη του:

- Ένα φαγητό που απολάμβανε με τον πατέρα του κάθε Σάββατο.
- Ένα γλυκό που έφτιαχνε με τη μητέρα του τις Κυριακές.
- Ένα φαγητό που ένωνε όλη την οικογένεια.
- Ένα σνακ που έτρωγε όταν έκανε διακοπές.
- Το πρώτο φαγητό που μαγείρεψε.

Μάλιστα οι διατροφικές μας αναμνήσεις δεν εμπεριέχουν απαραίτητα καλοεκτελεσμένες συνταγές. Σε ένα επεισόδιο της δημοφιλούς σειράς *Τα Φιλαρκία* ακούμε τον εξής διάλογο:

Μόνικα: Οκέι, θα σου πω: Τι θα έλεγες να μαγείρευα εγώ το δείπνο σίτι μου; Θα τα κάνω όλα ακριβώς σαν της μαμάς.

Ρος: Θα κάνεις και τον πουρέ με τα στρομπαλάκια;

Μόνικα: Ξέρεις, κανονικά δεν πρέπει να έχουν... [ο Ρος την αγριοκοιτάζει]... θα προσπαθήσω να τα κάνω τα στρομπαλάκια.

Αρκεί λοιπόν να μοιάζουν με εκείνα που εμείς ξέρουμε από το παρελθόν. Και ας μην είναι η ολόσωστη συνταγή.

Ποια είναι τα φαγητά που σας φέρνουν στον νου έντονες αναμνήσεις; Στη συνέχεια θα διαβάσετε δύο συνταγές αναμνήσεων. Την πρώτη την προσφέρει ο διατροφολόγος-διαιτολόγος Αριστείδης Πατρινός, ένας νέος επιστήμονας που έχει μια φρέσκια προσέγγιση στη διατροφή, η οποία διακρίνεται από ηρεμία, επίγνωση και αυτοπεποίθηση.

Γράφει σχετικά με τη συνταγή του:

« Πάντα υπήρχε στο σπίτι η διαμάχη μεταξύ μαμάς και γιαγιάς στο θέμα της διατροφής. Η μαμά επέμενε το παιδί να τρώει υγιεινά και η γιαγιά πως το παιδί πρέπει να το ευχαριστηθεί και πως “δεν έχει ανάγκη”, καθώς “θα τα πάρει σε μπόι”. Αυτή η ιστορία πιθανότατα να σας είναι οικεία. Όσο και αν σας φαίνεται περίεργο, αυτή η διαμάχη φαίνεται ξεκάθαρα στο παράδειγμα της αυγόφετας. Η μαμά επέμενε η αυγόφετα να είναι φούρνου και να σερβίρεται με μέλι, ενώ η γιαγιά να είναι τηγανητή και να σερβίρεται με ζάχαρη (συνήθως πάνω από 1 κ.γ.). »



Αυγόφετες (mom's vs grandma's version)

Αριστείδης Πατρινός*

Υλικά:

- 6 φέτες ψωμί (30 γρ./φέτα)
- 4 αυγά
- ¾ φλ. τσαγιού γάλα
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο

Εκτέλεση:

Βάζουμε σε ένα μπολ τα αυγά, το γάλα και το μπέικιν πάουντερ και τα χτυπάμε με το σύρμα.

Κόβουμε το ψωμί σε φέτες μέτριου πάχους και τις βουτάμε στο μείγμα. (Χρησιμοποιήστε χθεσινό ψωμί.)

* Διαιτολόγος-διατροφολόγος.

Σε ένα ταψί στρώνουμε μια λαδόκολα και τοποθετούμε τις αυγόφετες. Τις ραντίζουμε με συνολικά 2 κ.σ. ελαιόλαδο.

Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 230°C για 10 λεπτά.

Τις σερβίρουμε είτε με μέλι (mom's version) είτε με ζάχαρη (grandma's version) και τις απολαμβάνουμε ζεστές.

Mindfulness cooking tips: Νιώστε την πανάρχαια παρουσία του ψωμιού στη ζωή του ανθρώπου. Αυγά, γάλα, απλά υλικά, πάντα διαθέσιμα στον άνθρωπο, το κάθε υλικό με τις συναισθηματικές του προεκτάσεις. Ποιος το φαντάζεται ότι με αυτά τα απλά υλικά θα μπορέσετε να φτιάξετε μια λιχουδιά που απολαμβάνετε στο παρόν σας αλλά και σας συνδέει με τις αναμνήσεις του παρελθόντος; Νιώστε τα υγρά υλικά να ομογενοποιούνται με το χτύπημα με το σύρμα ή το πιρούνι. Απολαύστε το βούτυγμα του ψωμιού στα υγρά και δείτε πώς αλλάζει η υφή του – είναι τώρα μούσκεμα αλλά κάτι μαγικό θα συμβεί σε λίγο. Είτε στο τηγάνι είτε στον φούρνο, από σχεδόν απωθητικό βρεγμένο ψωμί θα γίνουν έδεσμα από τα λίγα.

Mindfulness eating tips: Νιώστε την τραγανή υφή της φρυγανισμένης αυγόφετας. Το ψωμί, το αυγό και το μέλι ή η ζάχαρη δίνουν έναν πολύ ισορροπημένο συνδυασμό γλυκού και αλμυρού. Το γεγονός ότι η αυγόφετα είναι ζεστή πιθανόν να σας ξυπνήσει τα συναισθήματα της οικογενειακής θαλπωρής που βιώσατε στην παιδική σας ηλικία.

Ο Αριστείδης γράφει επιλογικά για τη συνταγή του: «Μένει να δούμε αν όταν η μαμά γίνει γιαγιά θα συνεχίσει να κάνει την αυγόφετα στον φούρνο και να τη σερβίρει με μέλι ή αν θα θέλει να βλέπει την “ευτυχία” ζωγραφισμένη στα μάτια των παιδιών, προσφέροντάς τους την τηγανητή αυγόφετα με τη ζάχαρη, με τη δικαιολογία πλέον πως “μια στο τόσο δεν πειράζει”».





**Αν η διατροφή σας σας προκαλεί σύγχυση και άγχος,
αν οι ενοχές δεν σας αφήνουν να απολαύσετε το φαγητό,
η Ψυχο-γαστρονομία θα σας μάθει να τρέφεστε σωστά
και να κάνετε τη μαγειρική αγαπημένη
θεραπευτική συνήθεια!**

Ακολουθώντας αυτόν τον πρακτικό οδηγό, θα αφήσετε το ντοσιέ με τις αποτυχημένες δίαιτες και θα προσεγγίσετε τη διατροφή με διαφορετικό τρόπο: ήρθε η ώρα να χτίσετε συνειδητή και ποιοτική σχέση με τη διαδικασία της προετοιμασίας και της πρόσληψης της τροφής, μια σχέση που θα βασίζεται στην αποδοχή του εαυτού, την απελευθέρωση από την τελειομανία και το αίσθημα ανεπάρκειας, ενώ θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε την ποιότητα ζωής σας.

**Καλώς ήρθατε σε ένα συναρπαστικό ταξίδι
αυτογνωσίας, απενοχοποίησης και υγείας!**

**Με πρακτικές συμβουλές και συνταγές
δημιουργικής μαγειρικής που μετατρέπουν το φαγητό
σε πράξη θρέψης και απόλαυσης**



ISBN:978-618-03-2745-8



9 786180 327458

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 82745

metaixmio.gr

