

Καλλιόπη  
Εμμανουηλίδου

Ψυχο-  
γαστρονομία  
Απολαμβάνοντας  
τη μαγειρική,  
τη διατροφή, τη ζωή

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ



# Περιεχόμενα

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

### **ΨΥΧΟ-ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ: ΤΙ ΕΙΝΑΙ**

Τα βασικά υλικά μιας νέας φιλοσοφίας

Διατροφική αυτογνωσία

Ψυχο-γαστρονομική γευσιγνωσία

Ενσυνειδητότητα και διατροφή

Διαισθητική διατροφή

Συν-τροφικότητα: η τροφή ως σύνδεση με το περιβάλλον

Ψυχο-γαστρονομική μαγειρική

Ψυχο-γαστρονομικές δυσκολίες

### **ΨΥΧΟ-ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΑ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΑ: ΣΥΝΤΑΓΕΣ**

Αναμνήσεις

Comfort food

Της μοιρασιάς

Ευγνωμοσύνη

Μαγειρεύοντας με τα παιδιά

Αυτοφροντίδα

Άλλες κουλτούρες

Θρέψη

Εκρήξεις στον εγκέφαλο

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ


## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ





Ψυχο-γαστρονομία:  
**τι είναι**





## Εισαγωγή: γενικό σκεπτικό, φιλοσοφία και στόχοι του βιβλίου

Η αρχική ιδέα της Ψυχο-γαστρονομίας προέκυψε, όπως πάντα συμβαίνει, σε μια ήσυχη στιγμή αδράνειας, που έπρεπε να μείνω σπίτι να φροντίσω την κόρη μου που είχε μια ιωσούλα. Διάβαζα ένα περιοδικό γαστρονομίας που βρέθηκε στα χέρια μου και ένιωσα ένα συναισθηματικό σφίξιμο, παρόλο που ήξερα ότι γενικά αγαπώ το καλό φαγητό. Αυτά που διάβαζα ήταν εξεζητημένα και με έκαναν να νιώσω αδαής και «λίγη». Ο γλόμπος άναψε πάνω από το κεφάλι μου, η ιδέα γεννήθηκε. Από καιρό τελικά ένιωθα ότι έλειπε μια γέφυρα ανάμεσα στην παθολογική σχέση με τη διατροφή και στη διατροφική καθημερινότητα, και σίγουρα η υψηλή γαστρονομία – τουλάχιστον όπως αποτυπωνόταν σε αυτό το περιοδικό– δεν ήταν η απάντηση. Κάτι δεν μου «κολλούσε» σε αυτή. Δεν έχουμε κι εμείς οι κοινόι θνητοί το δικαίωμα να προσεγγίσουμε την τροφή μας με έναν πιο μερακλίδικο, αγαπησιάρικο και ψυχικά υγιέστατο τρόπο;

Ποια ανάγκη λοιπόν επιχειρεί να καλύψει αυτό το βιβλίο; Τι διαφορετικό έχει να μας πει η Ψυχο-γαστρονομία, τη στιγμή που με το βιβλίο *Ψυχολογία της διατροφής* καλύφθηκε όλη η επιστημονική θεωρία και με το *Γυρίζω σελίδα στη... διατροφή μου* παραδόθηκε στο αναγνωστικό κοινό ένας πρακτικός οδηγός διατροφικής αυτογνωσίας και αυτοβοήθειας; Τα χρόνια που τα προηγούμενα βιβλία μου ταξίδευαν στο αναγνωστικό κοινό, παράλληλα αφουγκράστηκα μέσα από την ψυχοθεραπευτική επαγγελματική μου εμπειρία πάμπολλες ανθρώπινες ιστορίες που με βοήθησαν να διαπιστώσω τα εξής:

- στα βιβλία που αφορούσαν τη διατροφική συμπεριφορά και την ψυχολογία της διατροφής η προσοχή δινόταν στην **παθολογική** σχέση μας με το φαγητό και όχι στην απόλαυσή του,

- χρειάζεται να δοθεί επιστημονικά μεγαλύτερη έμφαση στην έννοια της **ενσυνείδητης και δαισθητικής διατροφής**,
- είναι αναγκαίο η γαστρονομία να γίνει πιο προσβάσιμη στο ευρύ κοινό,
- υπάρχει μία σαφής ανάγκη να ενωθούν και να συντεθούν όλες οι νέες ψυχοδιατροφικές τάσεις σε μια **ενιαία φιλοσοφία**,
- δεν έχει δοθεί έμφαση στην ενεργή ενασχόληση με την **προετοιμασία** της τροφής μας (μαγειρική) και
- όταν μαθαίνουμε να έχουμε μια υγιή σχέση με την τροφή μας, τελικά μαθαίνουμε και πολλά πράγματα και για το πώς **να ζούμε καλά!**

Ως εκ τούτου, το παρόν βιβλίο αξιολογεί τη διατροφική πράξη ως κεντρική δραστηριότητα του ανθρώπου. Αν ένας άνθρωπος μάθει να διατρέφεται σωστά και απολαυστικά και αν συνδεθεί με το σώμα του και την τροφή του με έναν τρόπο πιο συνειδητό, δημιουργικό και υγιή, τότε θα καταφέρει να αποκτήσει δεξιότητες που, αν τις εφαρμόσει και γενικότερα στη ζωή του, θα αποκτήσει ένα σαφέστατα ανεπτυγμένο βιοτικό επίπεδο. Μπορεί να αποκτήσει δηλαδή **μεταφέρσιμες δεξιότητες**, οι οποίες είναι δυνατόν να εξαπλωθούν και σε άλλους τομείς της ζωής. Με την *Ψυχο-γαστρονομία*, ο επαναπροσδιορισμός της σχέσης μας με τη διατροφή μας μπορεί να αποτελέσει μια **επανορθωτική εμπειρία**, μέσα από την οποία κατακτάται μια γενικότερη φιλοσοφία (ως μεταφέρσιμη γνώση) και σε άλλα πεδία της ζωής μας. Μαθαίνοντας να μαγειρεύουμε και να τρώμε σωστά, μαθαίνουμε και να ζούμε καλά. Η σχέση μας με το φαγητό έτσι γίνεται ένα όχημα αγάπης προς τον εαυτό μας. Ξαναφτιάχνουμε τη σχέση μας με το φαγητό και μαθαίνουμε να συνδεόμαστε με τον εαυτό μας, με τους άλλους, με τη ζωή μας. Με ηρεμία, απόλαυση και αγάπη η τροφή αποκτά μια πολύ ευχάριστη θέση στη ζωή μας.



## Επιστημονικό υπόβαθρο της ψυχο-γαστρονομίας

■ Μπορεί να ήταν μια ωραία ιδέα, αλλά ήξερα ότι έπρεπε να διαβάσω πολύ. Οι σελίδες που ακολουθούν βασίζονται σε μια ενδελεχή και αρκετά μακροχρόνια επισκόπηση της τρέχουσας επιστημονικής βιβλιογραφίας και ερευνητικής πραγματικότητας. Πέρα από τις δεκάδες έρευνες όμως που χρειάστηκε να διαβάσω, να αξιολογήσω και να παραθέσω για την υποστήριξη των ιδεών αυτού του βιβλίου, χρειάστηκε να επιλέξω και μια γερή επιστημονική βάση: ένα θεωρητικό πλαίσιο που θα στηρίζει την ψυχογαστρονομική φιλοσοφία, θα αγκαλιάζει κάθε ιδέα και θα δώσει συνοχή στις διατυπωμένες σκέψεις και στις επιστημονικές ενδείξεις ή αποδείξεις. ■

Η επιστήμη είναι το αποτέλεσμα αμέτρητων ερευνών που χρησιμοποιούν αξιόπιστα μεθοδολογικά εργαλεία και βασίζονται σε αδιαπραγμάτευτη δεοντολογία, ώστε να κερδίζει την εμπιστοσύνη μας και να μπορούμε να εξαγάγουμε ορισμένα ασφαλή, τεκμηριωμένα συμπεράσματα. Τις θεωρίες τώρα που επέλεξα ως υπόβαθρο για την ψυχογαστρονομική προσέγγιση τις ξεχώρισα με υποκειμενικό γνώμονα, καθώς είναι αυτές για τις οποίες έχω καταλήξει ότι «δούλεψαν» με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στη δική μου επαγγελματική εμπειρία. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι άλλες προσεγγίσεις δεν έχουν επιστημονική αξία – για παράδειγμα, παρά την προσωποκεντρική προσέγγιση του βιβλίου, δεν αγνοούμε τη συμπεριφοριστική οπτική γωνία, για να κατανοήσουμε τις διαδικασίες της εκμάθησης της διατροφικής συμπεριφοράς και της δημιουργίας συνηθειών!

Ας ριζούμε πρώτα λοιπόν μια ματιά στο επιστημονικό υπόβαθρο που αποτελεί τη βάση αυτού του βιβλίου. Η κεντρική φιλοσοφία του βιβλίου αυτού διέπεται από τις αρχές της **θετικής ψυχολογίας**, η οποία έχει ως αντικείμενο μελέτης την ανθρώπινη ευτυχία. Πρόκειται για ένα επιστημονικό πεδίο που έχει τις ρίζες του στον ανθρωπισμό και που εμφανίστηκε πριν από είκοσι περίπου χρόνια (1998), ως μια αντίδραση στην παθολογικοποίηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς που ακολουθούσαν οι προηγούμενες προσεγγίσεις

της ψυχολογίας. Υποστηρίχθηκε λοιπόν ότι ο άνθρωπος **δεν είναι ένα πρόβλημα προς λύση**. Αντίθετα, χρειάζεται να μελετήσουμε το πώς μπορεί να ανθήσει, να ευτυχήσει, να έχει καλή ποιότητα ζωής.

Παιδί της θετικής ψυχολογίας είναι και η **προσωποκεντρική προσέγγιση** που ασπάζομαι κατά κύριο λόγο ως ψυχοθεραπεύτρια και ως συγγραφέας. Σύμφωνα με αυτήν, ο άνθρωπος είναι από τη φύση του *καλός* και άξιος εμπιστοσύνης (Rogers, 2006). Ένα δεύτερο γνώρισμα της προσωποκεντρικής προσέγγισης, που της προσδίδει μεγάλη θεραπευτική αξία, είναι ότι στοχεύει στην ανακάλυψη του *πραγματικού* μας εαυτού, αποδεσμευμένου από εξιδανικεύσεις ή εσωτερικευμένα μηνύματα για το πώς «πρέπει» να γίνουμε. Μια τρίτη αξία που πρεσβεύει η προσωποκεντρική θεώρηση του ανθρώπου είναι ότι η αλλαγή επιτυγχάνεται επιτυχώς μόνο όταν προέρχεται μέσα **από το ίδιο το άτομο**. Όπως ο προσωποκεντρικός θεραπευτής δεν καθοδηγεί, αλλά εκμαιεύει τις απαντήσεις και τις λύσεις από τον θεραπευόμενο, χωρίς να του τις υπαγορεύει, έτσι και σε αυτό το βιβλίο ο αναγνώστης καλείται να πάρει τους σπόρους κάποιων γνώσεων, πληροφοριών και ιδεών και να τους καλλιεργήσει μόνος του στη ζωή του. Γι' αυτό άλλωστε και στη διατροφή η εφαρμογή έτοιμων και αυστηρών διατροφικών προγραμμάτων δεν έχει σχεδόν ποτέ μόνιμο αποτέλεσμα: η αλλαγή πρέπει να έρθει από μέσα μας, με το να μάθουμε οι ίδιοι πώς να τρεφόμαστε, πρόκειται για μια **ψυχοεκπαιδευτική** δηλαδή διαδικασία.

Έτσι, η ενασχόληση με την τροφή μας σε αυτό το βιβλίο προτείνεται ως η καλλιέργεια μιας σχέσης με τρόπο **δημιουργικό** και **ενεργητικό** και όχι παθητικό, με στόχο μια **ευτυχισμένη ζωή** και όχι την κατάκτηση μας ανύπαρκτης και ανέφικτης τελειότητας. Στόχος είναι να μάθουμε να βάζουμε οι ίδιοι στο πιάτο μας την τροφή με έναν τρόπο φιλικό προς τον εαυτό μας και όσο το δυνατόν πιο απαλλαγμένο από καταστροφικούς καταναγκασμούς.

Για να επιτευχθεί αυτό, χρειάζεται να εμπλουτιστεί η θεωρητική βάση του βιβλίου και από τη **θεωρία της αυτοσυμπόνιας** (self-

compassion). Τη θεωρία αυτή τη χρησιμοποιούσα πριν καν μάθω ότι υπάρχει, όταν έγραφα σε προηγούμενα βιβλία και άρθρα σχετικά με την αγάπη και την τρυφερότητα προς τον εαυτό μας. Ουσιαστικά η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι χρειάζεται να αναγνωρίσουμε τον εσωτερικό μας πόνο και να βλέπουμε τον εαυτό μας με τρυφερότητα, αγάπη και αποδοχή. Όχι να τον κρίνουμε ως ανεπαρκή, ατελή και αποτυχημένο. Όπως έχει προτείνει η επιστήμονας που επινόησε τον όρο, η Dr Kristin Neff (2015), η αυτοσυμπόνια έχει ως βασικούς πυλώνες της την καλοσύνη προς τον εαυτό (αντί για την υπερβολική επικριτικότητα), την κοινή ανθρωπιά (την αναγνώριση δηλαδή ότι δεν είμαστε οι μόνοι που υποφέρουμε και ότι δεν είμαστε μόνοι) και την ενσυνειδητότητα (την πραγματική επίγνωση της κατάστασης στην οποία βρισκόμαστε). Δεν υπάρχει πιο γλυκός και υγιής τρόπος να σχετιστούμε με το φαγάκι και το σώμα μας από το να είμαστε καλοί, να ξέρουμε ότι δεν είμαστε μόνοι και να είμαστε συγκεντρωμένοι και ήρεμοι!

Με θεμέλιο τη φιλοσοφία που συνδυάζει τις αρχές των παραπάνω προσεγγίσεων, το ταξίδι μας στην ψυχο-γαστρονομία λοιπόν θα χρησιμοποιήσει διάφορες πτυχές των εφαρμογών της ψυχολογίας και άλλων επιστημών στο θέμα της διατροφής και της μαγειρικής. Έτσι, θα δανειστούμε πληροφορίες από διάφορα επιστημονικά πεδία:

- Η **αναπτυξιακή** ψυχολογία θα εξετάσει την ιστορία της σχέσης μας με την τροφή μας σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας.
- Η **γνωστική** ψυχολογία θα μας βοηθήσει να καταλάβουμε πώς μαθαίνουμε να τρώμε, πώς σκεφτόμαστε για το φαγητό και πώς αποφασίζουμε να φάμε.
- Η **νευροψυχολογία** και η **πειραματική** ψυχολογία θα ερμηνεύσουν τους μηχανισμούς που μας κινητοποιούν να τρώμε (πείνα, όρεξη κτλ.), καθώς και πώς σχετίζονται οι αισθήσεις μας με τη λήψη της τροφής.
- Η **βιολογία** θα μας εξηγήσει πώς λειτουργεί η πέψη μας και πώς το πεπτικό σύστημα αλληλεπιδρά με τον ψυχολογικό παράγοντα.
- Η **διατροφολογία** θα μας βοηθήσει να διαπιστώσουμε πώς τα

θρεπτικά συστατικά απορροφώνται από τον οργανισμό μας και τι επιπτώσεις έχουν στη σωματική και ψυχική μας υγεία.

- Η **κλινική ψυχολογία** θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τις παθολογικές διαστάσεις που μπορεί να πάρει η σχέση μας με το φαγητό και πώς αυτές μπορούν να θεραπευτούν.
- Η **κοινωνική ψυχολογία** θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε τον ρόλο που διαδραματίζει η διατροφή στη δημιουργία κοινωνικών δεσμών με άλλους ανθρώπους. Επίσης θα εξεταστούν σύγχρονα κοινωνικά φαινόμενα που έχουν επηρεάσει τη σύγχρονη διατροφή.

Επειδή όμως το βιβλίο αυτό δεν συνιστά ένα ακαδημαϊκό εγχειρίδιο αλλά έναν επιστημονικό μεν, πρακτικό δε και εφαρμοσμένο οδηγό, χρειάζεται τη συνδρομή και των τεχνών, πρακτικών, κινήματων και μεθόδων: η μαγειρική, η γευσιγνωσία, το food styling, ο διαλογισμός, η τέχνη συνεισφέρουν στην ψυχο-γαστρονομία παρουσιάζοντας με χειροπιαστό τρόπο μια γενικότερη φιλοσοφία μαγειρικής και γευματικής πράξης, με απώτερο σκοπό τον σεβασμό στην ποιότητα ζωής και στη ζωή γενικότερα.

Επομένως, εκτός από τις χρήσιμες γνώσεις που μας προσφέρονται από την επιστήμη, χρειαζόμαστε και τη βοήθεια ορισμένων πρακτικών και μεθόδων. Οι πρακτικές που θα παρουσιαστούν στο επόμενο μέρος του βιβλίου αυτού αφορούν τον **τρόπο** που διατρεφόμαστε και στοχεύουν συνδυαστικά να διαμορφώσουν μια φιλοσοφία διατροφής αλλά και ζωής η οποία να σέβεται το σώμα μας, να είναι ψυχικά υγιής και να έχει ως κεντρικό άξονα την αγάπη προς τον εαυτό μας αλλά και την απόλαυση του φαγητού. Η **αυτογνωσία**, η **ενσυνειδητότητα**, η **δαισθητική διατροφή**, η **μαγειρική**, η **γευσιγνωσία**, η **κοινωνική** διάσταση της τροφής, «κουμπώνουν» μεταξύ τους και συνθέτουν μια νέα προσέγγιση απέναντι στο φαγητό.

Από την αρχή της σύλληψης της ψυχογαστρονομικής ιδέας ήμουν αποφασισμένη στο βιβλίο αυτό να συμπεριλάβω και ένα εντελώς πρακτικό κομμάτι, στο οποίο όλες οι γνώσεις και οι προ-

τεινόμενες πρακτικές μπαίνουν στο πιάτο και μάλιστα έχουν και... γεύση!

Αυτό το κεφάλαιο των συνταγών ήθελα πολύ να έχει συλλογικό χαρακτήρα. Γι' αυτό και στράφηκα σε καταξιωμένους διατροφολόγους-διαιτολόγους που πίστεψα ότι μπορούν να συμμεριστούν το ψυχογαστρονομικό μου όραμα και να προσφέρουν συνταγές που να συνάδουν με το κλίμα και το σκεπτικό αυτής της γαστρονομικής φιλοσοφίας. Προσφέροντας τις συνταγές τους, κατέθεσαν και εμπειρίες, κομμάτια της ζωής τους, συναισθήματα και μπόλικη αγάπη – και είμαι ευγνώμων σε καθέναν τους ξεχωριστά για αυτό το απλόχερο μοίρασμα.

Τέλος, να εξηγήσω κάποιες τεχνικές λεπτομέρειες για το βιβλίο που κρατάτε στα χέρια σας. Το βιβλίο αυτό βασίστηκε σε πολυάριθμες πηγές. Βιβλία, άρθρα, ιστοσελίδες και κυρίως επιστημονικά άρθρα από έγκυρα επιστημονικά περιοδικά που παραθέτουν ερευνητικά δεδομένα εμπλούτισαν την τράπεζα γνώσεων που αποτέλεσε τη βάση του. Προσπάθησα να μεταφέρω αυτές τις γνώσεις με τρόπο όσο πιο προσιτό και κατανοητό γίνεται, προκειμένου το βιβλίο αυτό να μπορέσει να αποτελέσει ταυτόχρονα ανάγνωσμα και για τους λάτρεις της επιστήμης και για τους σχετικούς επιστήμονες και για τους αναγνώστες που επιθυμούν απλώς να μάθουν τον εαυτό τους και τον κόσμο της διατροφής και της μαγειρικής πιο τεκμηριωμένα.

*Θαυμάσια λοιπόν! Μάζεψα όλες τις αγαπημένες μου προσεγγίσεις και πολυάριθμα ερευνητικά και δημοσιογραφικά άρθρα, επιστημονικά, λογοτεχνικά και μαγειρικά βιβλία και αποφάσισα να τα ρίξω όλα σαν αγαπημένα υλικά σε μια κοινή κατσαρόλα. Το βιβλίο αυτό είναι το φαγάκι που βγήκε ως αποτέλεσμα!*

Για ορισμένα από τα θέματα του βιβλίου, τα ερευνητικά ευρήματα ήταν πλούσια και ποικίλα. Για αυτόν τον λόγο έχουν τοποθετηθεί στο Παράρτημα, για να μην επιβαρύνουν το υπόλοιπο κείμενο με τρόπο που να κουράζει την ανάγνωση.

Επίσης, ανά τακτά διαστήματα παραθέτω πινακάκια ανακεφα-

λαίωσης («το ζουμί»), για να έχει ο αναγνώστης στη διάθεσή του περιλήψεις που θα τον βοηθήσουν να ανακεφαλαιώσει εν συντομία όσα έχει διαβάσει για να προχωρήσει στα επόμενα κομμάτια του βιβλίου.

Ας ξεκινήσουμε λοιπόν το ψυχογαστρονομικό μας ταξίδι!



## 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 μας προτρέπει να *αφεθούμε 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, 2011).

Γνωρίζουμε ότι οι αρχαίοι Έλληνες αγαπούσαν το μέτρο και τη λιτότητα, και έτσι η επιδίωξη της γαστρονομικής υπερβολής θεωρούνταν δείγμα παρακμής 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 και μια συνειδητή απόλαυση προς το καλό φαγητό και ποτό.



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 τη μελέτη ευρύτερων πολιτισμικών στοιχείων που αφορούν την τροφή.

Στον κόσμο της εστίασης, η στροφή αυτή προς την παροχή πιο εκλεπτυσμένου 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 υγιεινοοικονομικά 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. Όντως, συνήθως ο κόσμος της γαστρονομίας είναι συνδεδεμένος στο μυαλό μας με σπάνια και πολύ ακριβά τυριά, εκλεπτυσμένους ουρανίσκους.

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 η γαστρονομία 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 Viteaux στο βιβλίο του *Η γαστρονομία* (2007) 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 αλλά 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 τεράστια χρηματική δυνατότητα 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 ελιτι-

στικές 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 μια 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 κουλτούρα, 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 καύσιμου σε έναν οργανισμό, με σκοπό τη λήψη ενέργειας, ώστε να εκτελούνται οι λειτουργίες του. Ούτε είναι μόνο επιδίωξη 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 μέγεθος της μπουκιάς, τον αριθμό 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 Vítavaux (2007) 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 ως 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, δε νιώθουμε συνδεδεμένοι με το σώμα μας και την πραγματική του ανάγκη.

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 από ό,τι είχαμε ποτέ φανταστεί και να επιβεβαιώσει τον Ιπποκράτη στον

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/εμπλουτίσουμε τη **ψυχοδιατροφολογία** 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 για αυτό – πόσο ξέγνοιαστοί ήμασταν παιδιά!» Τη θυμάμαι κι εγώ καλά αυτήν την αίσθηση- είχα αποκοπεί για 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 η οικονομική δυνατότητα. Επίσης ζούμε στην εποχή της πληθώρας πληροφοριών, η οποία έχει δημιουργήσει έναν καταϊγισμό από διατροφικές, μαγειρικές, διαιτολογικές πληροφορίες που δημιουργούν μια αίσθηση προσωπικής ανεπάρκειας: Μπορούμε να ξαναξεστάνουμε 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 μπορέσετε ποτέ να ικανοποιήσετε την 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 ψυχογαστρονομική προ-



σέγγιση 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 την αίσθηση 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.

Το παρόν βιβλίο αξιολογεί τη διατροφική πράξη ως κεντρική δραστηριότητα του ανθρώπου. Αν ένας άνθρωπος μάθει να διατρέφεται σωστά και απολαυστικά και αν συνδεθεί με το σώμα του και την τροφή του με έναν τρόπο πιο συνειδητό, δημιουργικό και υγιή, τότε θα καταφέρει να αποκτήσει δεξιότητες που, αν τις εφαρμόσει και γενικότερα στη ζωή του, θα αποκτήσει ένα σαφέστατα ανεπτυγμένο βιοτικό επίπεδο. Μπορεί να αποκτήσει δηλαδή **μεταφέρσιμες δεξιότητες**, οι οποίες είναι δυνατόν να εξαπλωθούν και σε άλλους τομείς της ζωής.

Με την Ψυχογαστρονομία, ο επαναπροσδιορισμός της σχέσης μας με τη διατροφή μας μπορεί να αποτελέσει μια **επανορθωτική εμπειρία**, μέσα από την οποία κατακτάται μια γενικότερη φιλοσοφία (ως μεταφέρσιμη γνώση) και σε άλλα πεδία της ζωής μας. Μαθαίνοντας να μαγειρεύουμε και να τρώμε σωστά, μαθαίνουμε και να ζούμε καλά. Η σχέση μας με το φαγητό έτσι γίνεται ένα όχημα αγάπης προς τον εαυτό μας. Ξαναφτιάχνουμε τη σχέση μας με το φαγητό και μαθαίνουμε να συνδεόμαστε με τον εαυτό μας, με τους άλλους, με τη ζωή μας. Με ηρεμία, απόλαυση και αγάπη η τροφή αποκτά μια πολύ ευχάριστη θέση στη ζωή μας.

Το βιβλίο ολοκληρώνεται με το κεφάλαιο των συνταγών, στο οποίο όλες οι γνώσεις και οι προτεινόμενες πρακτικές μπαίνουν στο πιάτο και μάλιστα έχουν και... γεύση!

ISBN:978-618-03-2745-8



ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 82745

[metaixmio.gr](http://metaixmio.gr)