

CZECZ FRUZZINA

*Terítéken  
a lélek*

ÖNISMERET AZ ÉTELEKEN  
KERESZTÜL

Czecz Fruzsina  
*Terítéken a lélek – Önismeret az ételeken keresztül*  
– *Gasztropszichológia testnek és léleknek*

© Czecz Fruzsina, 2022

Szerkesztő: Orosz Ildikó

Borító- és könyvterv,  
nyomdai előkészítés: Lobotworks

HVG Könyvek, Budapest, 2022  
Kiadóvezető: Budaházy Árpád  
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter  
[www.hvgkonyvek.hu](http://www.hvgkonyvek.hu)

ISBN 978-963-565-217-4

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit  
tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni,  
bármely formában vagy eszközzel – elektronikus,  
fényképezési úton vagy más módon  
– a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított  
Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.  
Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomás: Generál Nyomda Kft.  
Felelős vezető: Hunya Ágnes

*Nagymama csodálatos bejglijére  
és a Nagyapával töltött,  
utánozhatatlan reggelikre  
emlékezve*

## **TARTALOM**

9

### **ELŐSZÓ**

13

### **1. EGY CSIPETNYI TÖRTÉNELEM**

39

### **2. JÓLLÉT ÉS GYÓGYULÁS A KONYHÁBAN**

69

### **3. AZ ÉTEL MINT ÜZENET**

99

### **4. EMLÉKEK ÍZE, ÍZEK EMLÉKE**

127

### **5. ÖNISMERET TÁLALVA**

151

### **6. A KONYHA MINT A CSALÁDI RENDSZER TÜKRE**

185

### **7. AMIKOR MÁSHOGY ESZÜNK: FOGYÓKÚRA ÉS ÉTELINTOLERANCIA**

223

### **8. ÜNNEPEK ASZTALA**

261

### **JEGYZETEK**

273

### **NÉV- ÉS TÁRGYMUTATÓ**



## ELŐSZÓ

Konyha, főzés, étkezés: az a téma, amellyel a világ bármely pontján élünk is, biztosan találkozunk. Széles a skála a grönlandi hideg bálnaszír és az indonéz, kókusztejből főtt denevér vagy a mirelit sajtos pogácsa és a Michelin-csillagos fogások között. Nem mindegy, hogy házhoz szállítást kérünk, vagy órákat töltünk főzéssel. Az azonban biztos, hogy energiát kell nyernünk a táplálékból, és nem szabad elfeledkeznünk az evés élvezeti értékéről sem. Olyan elemi szükséglet ez, amely életünk első pillanatától az utolsóig kíséri minket; olyan tevékenység, amelyhez rengeteg élmény és emlék kapcsolódik. Az ünnepek elmaradhatatlan része, az otthonosság érzésének egyik építőköve.

Az étkezés mint alapszükséglet nem ismeri a földrajzi és kulturális határokat, vallási vagy politikai nézeteket, nyelvi akadályokat – sőt előfordul, hogy ez az egyetlen közös nyelv. Mindannyiunknak fontos kérdés ez – ha szűkösek a lehetőségeink, azért, ha bőségben élünk, azért. Mind egy, hogy diétázunk vagy mindenevők vagyunk; szeretünk főzni vagy mások főztjét fogyasztjuk.

Az étkezés sokaknak menedék, biztonság vagy egyenesen jutalom. Másoknak nyűg, szükséges rossz, sőt akár ellenség. Bármelyik kategóriába tartozunk is, nem tehetjük meg, hogy figyelmen kívül hagyjuk, és halogatni is csak rövid ideig lehet, hiszen hamar jelzi a szervezetünk a hiányt.

A mindennapi teendők közben számtalan étkezéssel kapcsolatos döntést hozunk, amelyek talán fel sem tűnnek. „Reggeliztek? Biztos nem lesz időm. Meg éhes sem vagyok. Majd veszek valamit a pékségben. Ó, az a túrós táská! Nem, azt nem, csak hízok tőle. És milyen szendvicset vigyen a gyerek? Sonkásat. Ja, mégsem, nem bírja ezt a nagy meleget. Inkább szalámisat csomagolok. Egy kis paprikával, hogy legalább ennyi zöldséget egyen. Jaj, hazafelé be kell ugranom a boltba, nincs itthon a vacsorához elég tészta” – egy olyan jelenet és belső monológ, amely számos konyhában játszódhatna.

A könyv alapötlete is egy étkezéssel kapcsolatos döntés közben, főzéskor született. Észrevettem magamon, milyen hasonlóan működöm a tűzhely mellett, mint a hétköznapi napokban. Hajlamos vagyok nagy lángon főzni az ételleket, amiből aztán lejjebb kell venni. Szívesen improvizálok, nem ragaszkodom mereven egy-egy recepthez. Abból hozom ki a lehető legjobbat, amit éppen találok – legyen szó a spájzról vagy az élet többi területéről.

Képtelen vagyok *kellően* előre gondolkodni. Így fordul elő, hogy csuklóig nyerstésztás kézzel bűvészkedem a hűtő polcai előtt, vagy a szemetesből halászom ki egy termék csomagolását, mert nem olvastam el az instrukciókat. Ugyanezt csinálom a konyhán kívül is: lendületesen belekezek valamibe, a részleteket pedig menet közben dolgozom ki. (Ezzel tartom fitten az előre tervező, elemző férjem idegrendszerét.)

Az ételkészítéshez és evéshez fűződő viszonyunk sokat megmutat a személyiségünkből – akkor is, ha ritkán vagy egyáltalán nem főzünk. Egyszerű szendvicskészítés

vagy rántottasütés közben is előbukkanhatnak fontos alap-tulajdonságok. Lehet, hogy valaki nem kreatív konyhatündér, viszont tökéletes kukta. Örömmel dolgozik mások keze alá, észreveszi, miben tud segíteni, legyen szó hagymaszeletelésről vagy egy munkahelyi feladatról. Más viszont nem fogad el segítséget főzés közben, uralja a terepet, mindent kézben szeretne tartani – a tűzhely mellett ugyanúgy, mint a mindennapokban. A konyhában hamar érződik, ha valaki született vezető, alkotó művészlélek vagy inkább racionális, szabálykövető ember.

A kezdeti gondolat – miszerint a konyha remek önismereti terep – folyamatosan mélyült és szélesedett. A Károli Gáspár Református Egyetem pszichológia szaka után elvégeztem az ELTE tanácsadó szakpszichológusi képzését, amelyet már gasztropszichológiai témájú dolgozattal zártam le.

Részt vettem a Center for Nutritional Psychology (Táplálkozáspszichológiai Központ) kurzusain, ahol naprakész kutatásokat ismerhettem meg a tápanyagok és a lelki egészség kapcsolatáról. Megbízott oktatóként gasztropszichológia-órát tartok a Károlin. Ajándéknak tekintem, hogy leendő kollégákkal gondolkodhatok arról, hogyan építhető be a tanácsadói munkába a konyhaművészet.

Egyéni konzultációimon és a folyamatosan induló „önismeret gasztronyelven” tematikájú csoportjaimon számos történetet ismerhetek meg az ételek és a lélek kapcsán.

Az összegyűjtött tapasztalatokból néhány esetet a könyvben is bemutatok, természetesen a szereplőket védve, adataikat megváltoztatva.

A gasztropszichológia fókuszában nem a patológiás tünetek állnak, ezért a kötet is főként az egészség oldalá-



ról közelít, és csak érintőlegesen foglalkozunk például az evészavarokkal. Áttekintjük viszont a gasztronómia útját az őskori vadásztától a mai trendekig, megnézzük, miből áll a lelki egészség receptje, és foglalkozunk olyan ízekkel (legyenek hétköznapi vagy ünnepi fogások), amelyekhez szinte mindannyiunkat hasonló emlékek fűznek. Az ételeket nemcsak finomságként és erőt adó táplálékként kezeljük, hanem üzenetként is – egyéni, családi és társadalmi szinten.

A sokféle ennivaló mellett helyet kaptak a könyvben a diéták, fogyókúrák és a legjellemzőbb ételérzékenységek is. Azok a helyzetek, amikor kevesebbet, vagy teljesen mást eszünk, mint szeretnénk.

A fejezetek után olyan kérdéseket, feladatokat találsz majd, amelyek új szemszögből segítenek áttekinteni a számodra fontos értékeket, emlékeket és terveket.

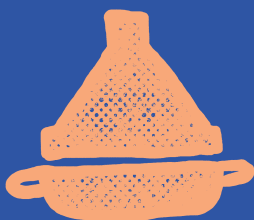
Ehhez kívánok jó utat,  
szeretettel:

*Czecz Fruzsina*



## 1. FEJEZET

# Egy csipetnyi történelem



„Le merem fogadni, hogy az angolok  
leginkább azért ígázták le a fél világot,  
mert végre tisztességes  
ételre vágytak.”<sup>1</sup>

Martha Harrison színésznő

Gasztronómia. Ez a varázslatos szó a görög *gasztér*, *gasztrosz* (gyomor) és a *nomosz* (tudás, tudomány, törvény) összetételéből ered. Egyszerre fedi le az ételek és italok ismeretét, az étkezés kultúráját, a szakácmesterséget, ínycséget.

Brillat-Savarin, a híres francia gasztronómus 1825-ben megjelent könyvében a konyhaművészetet nem kevesebbnek, mint tudománynak írta le, és mivel méltatlannak érezte, hogy ennek a fontos területnek nincs külön műzsája, kitalált egyet. Így született meg Gasterea, az asztali örömök istennője.<sup>2</sup>

Bármennyire elfogult vagyok is a gasztronómiával, nem szeretném megsérteni a matematikusokat, fizikusokat, orvosokat és a többi tudomány képviselőjét azzal, hogy a konyhaművészetet egy szinten említem az ő területükkel. Bár kétségtelen, hogy az alapanyagok ismerete, egymásra adott reakciója, a harmonizáló aromák megtalálása, az időzítés fontossága, a látvány megtervezése, a vendéglátásban szükséges gazdasági és lélektani ismeretek mind olyan tényezők, amelyek nagy hozzáértést, figyelmet és szakmaiságot kívánnak.

A gasztronómia – amellet, hogy nyomokban tudományt tartalmaz – igazi divattá is kinőtte magát az utóbbi időben. Az ételkészítés, kóstolás, a technikák ismerete olyan fontos témává lépett elő, ami bőven túlmutat a főzés házimunka jellegén.

De honnan indult ez az út? Milyen állomásokon és kanyarokon keresztül jutottunk el ideig? A fejezetben áttekintjük ezt a folyamatot a kezdetektől napjainkig. A világ több pontjára elkalandozunk, de a hangsúly az európai,

azon belül is a magyar eseményeken lesz, hiszen ezeket ismerjük a legközelebről – a családi étkezősztalokról.

## ŐSI CSAPATMUNKA

A táplálkozás ősidők óta az életben maradás legfontosabb biztosítója. Az első barlang- és sziklarajzok között kiemelkedően sok az állatok elejtéséről szóló kép. Az ősemberek lerajzolták, megtervezték a vadászatot, és hittek benne, hogy ehhez mágikus erőt nyernek a barlangokban.

Valószínű, hogy a szobrászművészet első megjelenési formái, a telt idomokkal rendelkező Vénusz-szobrok is kultikus tárgyként szolgáltak. Egyes elképzelések szerint ezeket az amuletteket kis méretűknél fogva a vadászok könnyen magukkal tudták vinni abban a reményben, hogy szerencsét hoznak. A kövér nőt ábrázoló szobrok azonban messze álltak a valóságtól, hiszen az őseMBER az életmódja miatt nem lehetett ilyen testalkatú. Inkább egy ideált jelképeznek, vágyakozást a jól, sőt túltápláltságra, a bőségre, termékenységre.<sup>3</sup>

Ha a vadászok kiadós zsákmánnyal tértek haza, a büszkeségen és elismerésen kívül a biztonság jóleső érzését is magukénak tudhatták. Több napra elegendő táplálékot adtak a közösségnek. Álljunk meg egy pillanatra ennél a fontos szónál: közösség. Az együtt evés és a szertartásos jelleg lehet az egyik legfontosabb különbség az állatok *táplálkozása* és az emberek *étkezése* között.

Angliai régészek bámulatos eredményt értek el a Boxgrove területén zajló feltárásban. A nyomokat megőrző isza-

pos, agyagos talajnak hála, sikerült rekonstruálniuk egy fél-millió évvel ezelőtt ott élt csoport étkezését. Arra jutottak, hogy a területet körülbelül 30-40 fő használta, gyerekek és felnőttek egyaránt. A visszafejtett eseményekből látszik, hogy éppen egy állatot (valószínűleg vadlovat) ejtettek el. A területet fű borította, és a környéken több forrás is volt – ezek mind odavonzották a növényevő állatokat. A közelben legelésző, vízből ivó jószágokat pedig könnyebben el tudták ejteni, tehát élelemként szolgáltak az emberelődöknek.

A kutatók nem találtak magyarázatot arra, hogy a mindig csoportokban mozgó vadlovak közül hogyan sikerült egyet elszakítani a többitől, de az biztos, hogy sikeresen levadászták, és szerszámaikkal órákon át dolgozták fel a húsát, bőrét és a belsősegeket. Még a velőt is kinyerték a csontokból. A feltárt kőszerszámok mennyisége arra utal, hogy sokan vettek részt a művelésben, és a gyerekeket is bevonták, tanítták. Fontos kiemelni, hogy a beszélt nyelv előtti időkben járunk, de ez nem akadályozta meg a csoportot abban, hogy hatékonyan együtt tudjon dolgozni.<sup>4</sup> Az ételkészítés már ekkor is olyan tevékenység, egyfajta közös „nyelv” volt, amit mindnyájan értettek. Mindenki tudta a dolgát, észrevette, hogyan járulhat hozzá a sikerhez.

Hosszan tartotta magát az az elmélet, hogy az őskorban a férfiak ejtették el az állatokat, a nők pedig gyökereket, bogyókat és magvakat gyűjtögettek. Egy Andokban zajló kutatás vezetői viszont egyre biztosabbak abban, hogy a nők is vadásztak. A kutatók egy 9000 éves perui temetkezési helyen különféle nagyvadak elejtésénél használt eszközöket találtak egy nő sírjában. Egy lelet még nem lelet, ezért tovább folytatták a kutatásokat. Az amerikai kontinensről