

DIMÉNY-VARGA TÜNDE

# KULINÁRIS ÖRÖMEINK –

a táplálék, a főzés, az evés hatása  
a mentális jóllétünkre

**E**nni jó. A táplálkozás által átélt öröm általános emberi tapasztalat. Ennek ellenére mind a táplálkozás pozitív vonatkozásai, mind pedig az öröm természete viszonylag új keletű témái a pszichológiai kutatásoknak. Sokkal több adat áll rendelkezésünkre hangulati és táplálkozási zavarokról, mind arról a jóleső érzésről, ami gyakran visszaterel minket a konyhába vagy egy étterembe, és túlmutat az éhség csillapításán. Hogyan kapcsolódik a pozitív érzelmek és a táplálkozás tematikája, és mit tud erről a viszonylag fiatal tudományág, a gasztropszichológia?

A boldogság a szubjektív jóllét állapota, amely magába foglalja az étellel való elégedettséget, továbbá jellemző rá a pozitív érzelmek magas, valamint a negatív érzelmek alacsony szintje.<sup>1</sup> Az emberek nagyon különböznek abban, hogy mi teszi őket boldoggá: vannak, akik a pozitív érzelmek megélését keresik mindenáron. Azonban pozitív érzelmeket akkor is átélhetünk, mintegy mellékesen, ha teljesen elmerülünk egy tevékenységben. Sokaknak a munka vagy egy hobbi által adatik meg ez. Örömet adhat az is, ha olyan életet élünk, amely túlmutat önmagunkon.<sup>2</sup>

A főzés és az evés sok lehetőséget kínál az öröm átélésére, bár tény, hogy ellentétes irányú érzelmek is kapcsolódhatnak ezen tevékenységekhez. Kimondottan örömgyilkos tud lenni, ha a főzés olyan kötelező rutintevékenységgé válik, amelyet nehéz beilleszteni a zsúfolt min-



**A lassú, úgynevezett  
mindful evésnek tehát  
nemcsak egészségvédő  
hatása van, hanem  
lehetővé teszi, hogy  
valóban értékelni,  
élvezni tudjuk az ételek  
minden aspektusát:  
a látványt, a hangha-  
tásokat (ha vannak), az  
illatot, a hőmérsékle-  
tet, a textúrát és nem  
utolsósorban az ízeket...**

dennapokba. Illetve az étkezés, az ételek démonizálása – amelyet olyan nyelvi kifejezésekben érhetünk tetten, mint például a „bűnözés” kifejezés használata egy sütemény elfogyasztása esetén – is az öröm megélése ellen hat.

Az étkezés, az ételek a mindennapjaink szerves részei, naponta többször is kellemes élményben lehet részünk általuk, ha a fókusz megfelelően állítjuk be.

## Örömet adó ételek

■ Az étel az ember számára régóta nemcsak a túlélést szolgálja, a táplálék egyúttal örömforrás is lehet. Vannak ételek, amelyek bizonyítottan hangulatjavító hatással bírnak, bár ezek nem feltétlenül azok, amelyekhez akkor nyúlunk, ha lehagoltak vagy feszültek vagyunk. Rossz érzéseinket pillanatnyilag enyhíthetjük tortával, fagyival vagy egy nagy tál spagettivel, a tudomány jelenlegi állása szerint azonban hosszú távon jobban járunk, ha inkább az egészséges ételeket részesítjük előnyben.<sup>3</sup>

Azok az alapanyagok, amelyeket ma a tudomány egészségesnek tart, pozitívan járulnak hozzá az agyi funkciók működéséhez. Rendszeres fogyasztásuk jókékonan hat nemcsak a kognitív működésre, de a hangulatunkra is.<sup>4</sup> Ilyen például a magas kakaótartalmú csokoládé, az omega-3 zsírsavakat tartalmazó halfélék, a teljes kiőrlésű gabonafélék, a zöldségek és a gyümölcsök (kiemelten a bogyós gyümölcsök), az olajos magvak, az olívaolaj a tojás, a babfélék, a kávé és a tea.<sup>5</sup> Ezzel szemben a feldolgozott, finomított cukrot és lisztneműeket tartalmazó ételek fogyasztása hosszú távon nemcsak a fizikai, hanem a mentális egészségünknek sem tesz jót.<sup>6</sup>

A többnemzetiségű mintán felvett és utánkövetéses, holland HELIUS kutatás (Healthy Life in an Urban Setting)<sup>7</sup> arra jutott, hogy a magas zsírtartalmú ételek és magas cukortartalmú ételek rendszeres, együttes fogyasztása növeli a depresszió kialakulásának az esélyét.<sup>8</sup> A varsói Élettudományi Egyetem kutatása, amely majdnem 6000 szakcikk metaanalízisén alapul, arra jutott, hogy a magas arányú zöldség- és gyümölcsfogyasztás, valamint az optimizmus és énhatékonyság között pozitív összefüggés van.<sup>9</sup>

Azonban nemcsak az egyes alapanyagok, hanem bizonyos ételtechnológiai eljárások is hozzájárulhatnak ahhoz, hogy jobb hangulatunk legyen. A fermentált ételek rendszeres fogyasztása például bizonyítottan csökkenti az észlelt stressz mennyiségét. A tejsavas erjesztéssel készülő ételek, mint a kovászos kenyér, a sajtok, a savanyúságok, a joghurt, a kefir, a bor vagy az egzotikusnak számító kombucha, tofu, miso paszta, és az olívaolaj mind-mind jókékonan hatnak a testi-lelki egészségünkre. A kettő ugyanis szorosan összefügg, és nem csak a józan ész mondatja ezt velünk, hanem a legújabb, mikrobiomról szóló kutatások is.<sup>10</sup>

A mikrobiom az emésztőrendszerünkben található jótékony baktériumok összessége, amelyek a bolygóidegen keresztül közvetlen kapcsolatban vannak az aggyal, az ún. bél-agy tengely mentén.<sup>11</sup> A táplálékkal bevitt tápanyagok viszonylag gyorsan képesek hatást gyakorolni a hangulatunkra, és ez fordított irányban is működik: a hangulatunk befolyásolja az emésztésünket. A szerotoninkészletünk 95%-a, immunsejtjeink jó része a beleinkben található, nem beszélve a szintén itt található majd 100 millió idegsejtről. Nem véletlen tehát, hogy újabban ezért a belek a második agy névre is rászolgáltak. Nem mindegy hát, mivel tápláljuk ezt az egyáltalán nem másodrendű szervünket.<sup>12</sup>

Azonban nemcsak az egyes élelmiszerek, hanem a táplálkozási mód is befolyásolja a hangulatunkat. A SMILES kutatás, amely egy 12 hetes vizsgálat során két részre osztotta a résztvevőket úgy, hogy az egyik csoport tagjai diétetikai által összeállított étrendet követtek, például arra jutott, hogy mediterrán diétával mintegy 32%-kal csökken a szorongásos és depressziós tünetek aránya.<sup>13</sup> Ezért manapság a hangulati zavarok komplex kezelése magába foglalja a táplálkozás (és a mozgás) felülvizsgálatát, optimális tervezését. A jó étel felkutatása, kiválasztása, elkészítése időigényes, de semmivel sem összehasonlítható a nap érlelte eper vagy paradicsom íze, amelyet frissen leszedve, még a kertben fogyasztunk el a lehető legmegfelelőbb hőmérsékleten. Manapság ugyan egész évben hozzájutunk szinte minden zöldséghez vagy gyümölcshöz, de az ipari termesztés méretes és tökéletes példányai gyakran csalódást okoznak, és óhatatlanul előhívják a nosztalgiát, a vágyakozást a gyermekkor semmivel össze nem hasonlítható ízei, ételei iránt. Talán nem is gondolnánk, de összefüggés van az első ételemlékünk és a rugalmas alkalmazkodóképességünk között. A kutatások szerint azok, akiknek az első ételhez köthető emléke pozitív érzelmeket hordoz, reziliensebbek, mint a nem ilyen szerencsés társaik.

## Jelenlét a főzésben

■ Az utóbbi években bizonyos körökben újra népszerűbbé vált az otthoni főzés, de az alapanyagok előállítása, a kertészkedés és a gazdálkodás is. Ennek oka egyrészt a tudatos fogyasztói magatartás térnyerése, másrészt pedig a főzőműsorokból leszivárgó mintakövetés és élménykeresés. A tendencia erősödéséhez a koronavírus-járvány is hozzájárult.

Ha mindennapi kötelességként tekintünk a főzésre, vagy a fine dining konyhák kulisszái mögé tekintünk, az a meggyőződés alakulhat ki bennünk, hogy ez a tevékenység a legkevésbé sem örömteli. Pedig a sütés-főzésnek rengeteg olyan aspektusa van, amelyek mindennapi boldogságforrásként szolgálhatnak. Ehhez kell némi fókuszváltás, tudatosság, de ez a lehetőség szinte mindenki számára adott. Nem véletlen, hogy külföldön egyre elterjedtebbek a főzésalapú önismerteti vagy művészetterápiás csoportok.

A tudatos főzés a tervezéssel kezdődik, melynek fontos rendező elve a szezonális, a helyi alapanyagok előnyben részesítése, a változatosságra törekvés, valamint az egyéni és családi igények figyelembevétele. A menü megtervezésével töltött idő kicsit olyan, mint amikor nyaralást tervezünk: lélekben már ott vagyunk, benne vagyunk, a tervezéssel töltött idő is az élmény része. A menüsor mentális elővételezése az agyunk számára jutalmazó jellegű lehet. Az elmentett Excel-táblázatok pedig kapaszkodót nyújthatnak olykor a „mit is főzzek?” dilemmára.

A tervezést az alapanyagok beszerzése követi, melynek talán a legörömtelibb változata a piacra járás. Ez ugyanis nem csupán vásárlás: itt első kézből jutunk információhoz a termékeket illetően, de a piac kapcsolódási lehetőség és multiszenzoriális élmény is. Még akkor is, ha nem vásárolunk, csupán nézelődünk, hagyjuk magunkat elárasztani a különféle érzékszervi modalitásokkal, ahogy azt a külföldi piacokon szoktuk. A nem vásárlás is okozhat elégedettséget, örömet, ilyen például az, amikor tudatosan abból főzünk, ami van otthon. Ilyenkor a kreativitásunk kaphat nagyobb teret.

A főzés maga tökéletes mindfulness tevékenység lehet, ha megtanulunk jelen lenni közben.<sup>14</sup> Ahogy zöldséget hámozunk, gyümölcsöt darabolunk, húst szeletelünk vagy tésztát gyúrunk, lényeges, hogy minden érzékszervünkkel átéljük azt: lássuk a színeket, a változó formákat, halljuk a keletkező hangokat, érezzük a különféle textúrákat, hőmérsékleteket, a felszabaduló illatokat, és kóstoljunk ráérősen. Közben reflektálhatunk arra, milyen érzések, gondolatok, emlékek jönnek elő, a testünk hogyan reagál minderre. Nem minden főzés tud mindfulness tevékenységgé válni, de a tudatos jelenlétnek a konyhában is jótékony hatása van, nemcsak a fotelben vagy a jógamatracon.<sup>15</sup>

A mindfulness alapú főzés közelebb visz minket ahhoz, hogy a főzés ún. flow-, vagyis áramlatélménnyé váljon.<sup>16</sup> Ehhez is szükséges a teljes valónkkal való jelenlét, de az is, hogy szabadon átélhessük a kísérletezés, felfedezés örömét, legyen valamennyire kihívásjellege a tevékenységnek, amelyet sikeresen elvégezve gazdagodhatunk. Az ilyen típusú főzés során nemcsak a konyhai készségeink, hanem az önbizalmunk, önértékelésünk is pozitív irányba változik.

Azonban nemcsak a kihívások vagy a kreatív feladatok által élhetünk át örömet a konyhában, hanem a repetitív tevékenységek révén is. Egy zöldségleves elkészítése a századik alkalommal már nem jelent kihívást, ellenben megnyugtató és jutalmazó jellegű, mert garantálja a sikert és az ismerősség és otthonosság érzését. Az ilyen típusú főzéshez kell némi lelassulás, elcsendesedés, és a külső-belső, zavaró tényezők kizárása. Ha a figyelmünket nem tereljük el – zenével, podcastek hallgatásával, telefonálással – hanem rátereljük az éppen végzett mozzanatokra, összhangba kerülünk önmagunkkal, és az egész tevékenység megerősítőbb jellegű lesz. A tevékenységben – így a sütés-főzésben – való elmerülés pedig bizonyítottan csökkenteti a stresszszintet, már csak ezért is érdemes szívvel-lélekkel tenni.

Főzés során kiélhetjük gondoskodási szükségletünket, de szereteteink kedvenc ételeit elkészítve nemcsak őket, a kapcsolatunkat is tápláljuk. Így a főzés túlmutat önmagunkon, egyfajta kommunikációs csatorna is, amely által azt üzenjük: „szeretlek”, „fontos vagy nekem”. Ha pedig egyedül vagyunk, és csak magunknak főzünk, ugyanezen üzenetek érvényesek.

A sütés-főzés pedig nem utolsó sorban játék és tanulás a szó legnemesebb, a személyiséget gazdagító, tápláló értelmében. A Gallup Intézet 2022-es, 142 országra kiterjedő felmérése szerint 10-ből 6 ember szeret főzni, és azok, akik szeretnek főzni, jobban élvezik az életet, ami a pszichés jóllétükben is megmutatkozik.<sup>17</sup>

## Étkezés mint örömforrás

■ Az étel elfogyasztásának mikéntje is hatással lehet a hangulatunkra. Nem mindegy ugyanis, hogy képernyő-nézegetés vagy vezetés közben, éppen rohanva valahová, mintegy mellékesen eszünk, vagy a táplálkozás a fő tevékenység. Ha a táplálkozás csak üzemanyagpótlásként szolgálna, elég lenne (a jövőben) bekapkodni néhány tablettát. De a táplálkozás maga is örömforrás, élvezeti értékkel bír, az ízek harmóniája, a textúrák, s ugye maga a változatosság is gyönyörködtet.

Az étkezés mellékessé válása a felgyorsult életvitellel, a gyors evéssel is összefügg, ez pedig gyakran együtt jár az elhízással, ugyanis minimum 20 perc kell az agyunknak, hogy észlelje és jelezze a jóllakottságot.<sup>18</sup> Ha ennél rövidebb

idő alatt eszünk, elképzelhető, hogy több ételt veszünk magunkhoz, mint amennyire valójában szükségünk van.

A lassú, úgynevezett mindful evésnek tehát nemcsak egészségvédő hatása van, hanem lehetővé teszi, hogy valóban értékelni, élvezni tudjuk az ételek minden aspektusát: a látványt, a hanghatásokat (ha vannak), az illatot, a hőmérsékletet, a textúrát és nem utolsósorban az ízelet, amelyek még egy-egy ételen belül is változatosak lehetnek. Tulajdonképpen az ízlelés az az érzékszervi modalitás – utal rá Hamvas Béla *A bor filozófiája* című művében –, amely a legközvetlenebb kapcsolatot feltételezi az érzékelés tárgya és az érzékszerv között.<sup>19</sup> Ha úgy érezzük, hogy túl távol kerültünk az étel élvezetének ettől a lassú módjától, érdemes megismerni egy egyszerű mindfulness gyakorlatot, az úgynevezett „maszolameditációt”, amellyel újratanulhatók az ízlelés alapjai.<sup>20</sup>

## Együtt (l)enni

■ Vannak örömet adó ételek, öröm lehet a főzés és maga a táplálkozás is, de mindezek hatását fokozni tudja a másokkal való együttlét. Az étel megosztása mindig jelen volt a történelem során, és saját élettörténetünkéből is rengeteg példát hozhatunk, iskoláskorunk elfelezett almáitól, a szerelmünknek főzött vacsorán át a barátokkal töltött közös örömfőzéseikig.<sup>21</sup>

A Gallup Intézet fent említett kutatása arra a következtetésre jutott, hogy azok az emberek, akik gyakran esznek együtt másokkal, szorosabb szociális hálójával, jobb egészségi mutatókkal rendelkeznek, és több pozitív érzelmet élnek át, mint azok, akikre nem jellemzők a közös étkezések. Ez a tendencia tulajdonképpen már kora gyermekkortól mérhető: azok a gyerekek, akik rendszeresen – naponta legalább egyszer – együtt étkeznek a családjukkal, boldogabbak, és nem mellékesen jobban tanulnak, valamint kevésbé hajlamosak az elhízásra.

Az együtt elköltött ételnek, a család étkezési hagyományainak, az ünnepek gasztronómiai vonatkozásainak, a családra jellemző ételeknek erős identitásképző, családi kohéziót erősítő szerepük van. A családdal kapcsolatos emlékeink jó része ételekhez, étkezésekhez, ünnepekhez köthető, sőt mindenki tapasztalta már a Proust-hatást, vagyis az illatindukált autobiografikus memória létét, amikor egy-egy gyermekkori illat vagy íz részletes kora gyermekkori emlékezésfolyamatot képes elindítani bennünk.<sup>22</sup>

Az ételek, étkezés potenciális örömfokozó hatását érdemes tudatosabban használni. Ezért jó, ha minél folyékonyabban beszéljük a gasztronómiai anyanyelvünket, s emellé nem árt némi „gasztronómiai idegen nyelv” tudása sem. A kettő nem zárja ki egymást, sőt ezáltal gasztronómiai örömtérképünk csak gazdagodik.

### ■ JEGYZETEK

1. Balogh Béla – Dr. Szondy Máté – Pauliny Tamás–Popper Péter: *A boldogság nyomában*. Jaffa Kiadó, Budapest, 2009. 41.
2. Szondy Máté: *A boldogság tudománya*. Jaffa Kiadó, Budapest, 2010. 25.
3. Czeucz Fruzsina: *Terítéken a lélek*. HVG Könyvek, Budapest, 2022. 43.
4. Howard E. LeWine: *Foods linked to better brainpower*. Harvard Health Publishing, April 3, 2024. web: <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower> (2024. 09. 15)
5. Selvaraju Subash – Musthafa Mohamed Essa – Samir Al-Adawi – Mushtaq A. Memon – Thamilarasan Manivasagam – Mohammed Akbar: *Neuroprotective effects of berry fruits on*

- neurodegenerative diseases*. Neural Regeneration Research. 2014/16. 1557–1566. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4192974/> (2024. 09. 15)
6. Lana Burgess: *12 foods to boost brain function*. Medical News Today. March 13, 2023. web: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/324044#summary> (2024. 09. 15)
7. Marieke B Snijder – Henrike Galenkamp – Maria Prins – Eske M Derks – Ron J G Peters – Aeilko H Zwinderman – Karien Stronks: *The Healthy Life in an Urban Setting (HELIUS) study in Amsterdam, The Netherlands: cohort update 2024 and key findings*. MedRxiv. July 16, 2024. web: <https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2024.07.16.24310494v1.full> (2024. 09. 15)
8. Esther Vermeulen – Karien Stronks – Marieke B Snijder – Aart H Schene – Anja Lok – Jeanne H de Vries – Marjolein Visser – Ingeborg A Brouwer – Mary Nicolaou: *A combined high-sugar and high-saturated-fat dietary pattern is associated with more depressive symptoms in a multi-ethnic population: the HELIUS (Healthy Life in an Urban Setting) study*. Public Health Nutr. 2017/13. 2374–2382. web: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28724468/> (2024. 09. 15)
9. Dominika G<sup>3</sup>bska – Dominika Guzek – Barbara Groele – Krystyna Gutkowska : *Fruit and Vegetable Intake and Mental Health in Adults: A Systematic Review*. Nutrients. 2020/1. 115. web: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7019743/> (2024. 09. 15)
10. Kirsten Berding et al.: *Feed your microbes to deal with stress: a psychobiotic diet impacts microbial stability and perceived stress in a healthy adult population*. Molecular Psychiatry. 2023/2. 601–610. web: <https://www.nature.com/articles/s41380-022-01817-y> (2024. 09. 15)
11. John F. Cryan et al.: *The Microbiota-Gut-Brain Axis*. Physiological Reviews. 2019/4. 1877–2013. <https://journals.physiology.org/doi/epdf/10.1152/physrev.00018.2018> (2024. 09. 15)
12. Dr. Emeran Mayer: *A bél-agy kapcsolatok*. Kulcslyuk Kiadó, Bp., 2024. 44.
13. Felice N. Jacka et al.: *The SMILES trial: an important first step*. BMC Med. 2018/1. 237. web: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30591059/> (2024. 09. 15)
14. John Teasdale – Mark Williams – Zindel Segal: *Tudatos jelenlét a gyakorlatban*. Kulcslyuk Kiadó, Bp., 2016. 51.
15. Christian H. Jordan – Wan Wang – Linda R. Donatoni – Brian P. Meier: *Mindful eating: Trait and state mindfulness predict healthier eating behavior*. Personality and Individual Differences. 2014. Vol. 68. 107–111. web: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886914002396> (2024. 09. 15)
16. Csíkszentmihályi Mihály: *Flow-az áramlat*. Akadémiai Kiadó, Budapest, 1997. 113.
17. Andrew Dugan: *Cooking and Eating Together: Key Ingredients for Wellbeing?* Gallup Blog, 2023. 11. 30. web: <https://news.gallup.com/opinion/gallup/544667/cooking-eating-together-key-ingredients-wellbeing.aspx> (2024. 09. 15)
18. Czeecz Fruzsina: i. m. 66.
19. Hamvas Béla: *A bor filozófiája*. Medio Kiadó, Budapest, 2010. 17.
20. Semmelweis Mindfulness Központ: *Mazsolameditáció (tudatos jelenlét meditáció Dr. Perczel-Forintos Dórával)*. web: <https://www.youtube.com/watch?v=EBjnqncuSGE> (2024. 09. 15)
21. Sármany Erika: *Együtt enni: öröm!* National Geographic, 2014. 12. 04. web: <https://ng.24.hu/magazin/2014/12/04/egyutt-enni-orom/> (2024. 09. 15)
22. Simon Chu – John J. Downes: *Odour-evoked Autobiographical Memories: Psychological Investigations of Proustian Phenomena*. Chemical Senses. 2000/1. 111–116. web: <https://academic.oup.com/chemse/article/25/1/111/345723> (2024. 09. 15)