

Grāmata

“Psiholoģija un kulinārija

VAI

Kulinārija un psiholoģija”

AUTORI: EVELĪNA GRAVA UN DANIELS JANS

Ko par mums liecina uzklātais svinību galds? Kas nosaka mūsu uztura izvēli? Ko par personību stāsta piekoptie ēšanas paradumi? Vai vispār ir iespējams savienot tik dažādas zinātnes kā psiholoģija un kulinārija? Un, vai patiešām tās ir tik atšķirīgas? Atliek novērot un izdarīt jaunus atklājumus, iegūt apstiprinājumus un izdarīt secinājumus!

Cilvēki tiecās pēc ēdināšanas kvalitātes, pieņemamas vides kurā pagatavot un ieturēt maltīti, kā arī pēc attiecīgas noskaņas un uzmanības. Cilvēkus interesē kā labāk un interesantāk dzīvot un kā veidot un attīstīt dzīves izpratni par to, kas ir skaists un vērtīgs. Kulinārijas brīnumi un sevis izzināšana caur kulinārijas mākslu un mācību ir viena no modernākajām tēmām mūsdienu sabiedrībā.

21.gadsimta cilvēce ir nonākusi duālā situācijā. Pārtikas produktu izmantošana uzturā ir kļuvusi daudzveidīga un niansēta. Tajā pašā laikā ikdienas maltītes izvēle nav tik vienkāršs uzdevums, jo ir vēlme izvēlēties veselīgu, estētisku, katram reģionam piemērotu tradīciju, lai apmierinātu savu garu un miesu. Eksistē simtiem padomu par to, kādu diētu vai ēdiena sastāvu piemērot sev un savai ģimenei, lai pēc iespējas harmoniskāk baudītu to, ko sniedz laikmetīgā pārtikas industrija. Cilvēkiem nav vienalga, ko, kur, ar ko, kādā veidā pasniegt un sagatavot ēdienu. Tikai retais aizdomājas par to, ka jebkura uztura racionāla izvēle tiešā veidā ir atkarīga no indivīda psiholoģijas.

Reizēm cilvēki, neizprotot savu psiholoģisko portretu, mēģina sevi lauzt, uzspiež ēdienus, kuri daļēji apmierina fizioloģiju un nesniedz vēlamo rezultātu. Tie, kuri apzināti vai neapzināti sajūtas komfortā ir ieguvēji, jo ir sekojuši savām psiholoģiskām unikalitātēm. Līdz ar to necieš no pārmērīga liekā svara, nav nervozi, neieslēgst depresijā, apātijā un ir priecīgi uzsākt savas ikdienas gaitas.

Par ko ir grāmata?

Grāmatā ir aprakstīti desmit laikmetiskie periodi. Sākot no akmens laikmeta līdz pat mūsdienām. Balstoties uz katru no periodiem, ir aprakstītas kulinārijas tendences un attiecīgi psiholoģiskais portrets patērētājam, kurš ir radījis ēdiena pagatavošanas tradīciju un lietojis vai lieto to uzturā. Lasot grāmatu, cilvēks var atklāt to, ka vēlme būt par veģetārieti ir saistīta ar Art - dekor laikmetu. Līdz ar to, šī atklāsmē var palīdzēt vairāk

izprast savu emocionālo pasauli un ar lielāku apzinātību pievērsties tik izsmalcinātam racionam. Tur pretim cilvēks, kurš pārstāv Baroka laikmeta pasaules uztveri mēģinot sevi iekļaut Art - dekor psiholoģiskos nosacījumos var pat pazaudēt daļu no savas būtības un unikalitātes.

Grāmata ir izzinoša gan par maltītes izvēli, gan par savu psiholoģisko tipu, kā arī tā kalpo kā neliels ceļojums uztura pagatavošanas vēsturē. Šī grāmata ir kā ceļvedis sevis un apkārtējo izzināšanā caur kulinārijas prizmu.

Kam paredzēta grāmata?

Grāmatā apskatītie temati ir saistoši plašam sabiedrības lokam. Tie vienkāršā un saprotamā valodā atspoguļo šobrīd sabiedrībā populāras un apspriestas tēmas. Grāmatas lasītājs ir cilvēks, kuru interesē sevis un sev apkārt esošo cilvēku izzināšana un izprašana. Tas ir lasītājs, kurš ir izslāpis pēc jaunām pieejām sevis izzināšanas literatūrā, kā arī cilvēks, kuru interesē un aizrauj kulinārija, tās māksla, vēsture un ietekme uz sabiedrību. Grāmata sniedz pārsteidzošas atklāsmes un rada nebijušus jautājumus. Tā rosina domāt, vērot un izprast.

Grāmatas vērtība

Šī darba unikalitāte slēpjas faktā, ka tas ir spējis apvienot abas mūsdienās tik aktuālās tēmas kā kulinārija un psiholoģija. Tā sniedz nebijušu iespēju iepazīties ar savu personību caur uztura prizmu. Atpazīt savus priekšstatus par sevi un pasauli. Atdalīt apzinātas un neapzinātas pārlicības saistībā ar ēdienu. Identificēt sevi atbilstoši vēsturiskam periodam un pielietot zināšanas praksē mūsdienās.

Grāmata sniedz iespēju atrast ceļoņu seku likumsakarības saistībā ar ēšanas paradumiem. Tas ir atšķirīgs ceļš kā bez klišejām pievērsties savas personības izaugsmei. Grāmatas saturs iedvesmos lasītāju kļūt interesantākam sev un apkārtējiem, jo ēdiena izvēle ir katra personīgā vizītkarte. Brokastu, pusdienu, vakariņu pagatavošana un ēšana ir pašrelizācijas veids.

Grāmatā ir iekļauts oriģināls tests ar kura starpniecību lasītājs spēs ātri izprast savu uztura stilu un psiholoģisko atbilstību.

Grāmatas autori

Grāmatas autori ir abi savas pārstāvētās jomas eksperti, entuziasti un atzīti profesionāļi – psihoterapeite, rakstniece Evelīna Grava un augstākā līmeņa šefpavārs ar starptautisku atpazīstamību, kā arī “Kukšu muižas” īpašnieks, antikvāru mākslas darbu eksperts un kolekcionārs Daniels Jans (Daniel Jahn)