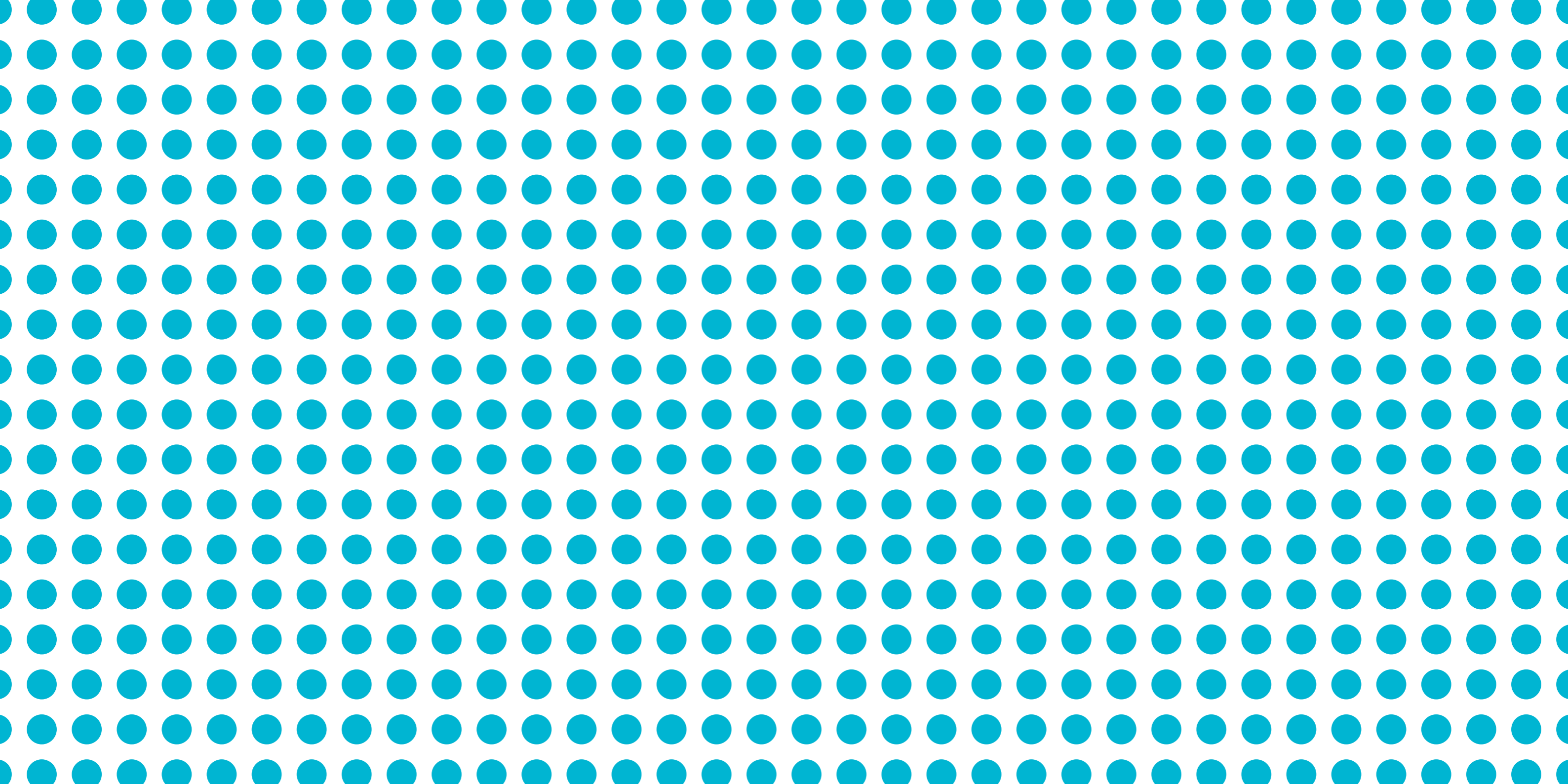


AZ EMLÉK ÍZE

GÓG ANGÉLA





szerző

Góg Angéla

témavezetők

Koós Pál habil. egyetemi tanár

Illés Anikó PhD habil. egyetemi docens

Moholy-Nagy Művészeti Egyetem

Doktori Iskola, Iparművészet 2020

AZ EMLÉK ÍZE

Íz- emlékeink vizsgálata azok felidézhetőségének
és megőrizhetőségének függvényében

könyvterv

Forrai Ferenc

...Apunak, az utolsó kakaós csiga emlékéért.

tartalomjegyzék

16 kivonat
abstract

20 tézisek
thesis

28 bevezetés



étel

34 ÉTELEINK

Mi is az, hogy étel? Milyen jelentéstartalommal bírnak ételeink?
Az evés lélektana



étkezés

38 ÉTKEZÉSEINK

Ételek szimbolikája és jelentése

42 ÉTKEZÉSI KULTÚRÁNK

Mit is nevezünk kultúrának?
Kultúra időbelisége
Táplálkozás és kultúra kapcsolata
Mi határozza meg az étkezési kultúránkat?
Hagyományaink és szokásaink
Étkezésünk formálói
Étkezési szokásaink ma



kötődés

52 ÉTELEKHEZ VALÓ KÖTŐDÉS

Miért az étel a legemlékezetesebb?



megőrzés

58 EMLÉK

Emlékképek
Ízek emlékfelidéző képessége - íz-emlékek

62 EMLÉKEZÉS

Mi is az emlékezés?
Emlék - érték
Epizodikus emlékezet
Önéletrajzi emlékezet
Emlékezeti konstrukció
Emlékezés narratívái
Kollektív emlékezet - személyes emlékek

72 IDŐ

Idő, mint emlékrekonstruáló szerkezet - emlékezés, mint időérzékelés
Mindennapi élet ideje
Étkezés élménye - étkezésre fordított idő
Hétköznapi és ünnepi
Ünnep és emlékezés



felidézés

80 EMLÉKEK FELIDÉZHETŐSÉGE

Spontán és szándékos előhívás

84 MI HÍVJA ELŐ AZ EMLÉKEKET

Belekóstolás mások emlékeibe

Ízek története

Célkitűzéseim - direkt felidézés projektjeim segítségével

Gyakorlati megismerés

88 ÉLMÉNY

Élmény, mint az irányított emlékezés pillanatai

Élmény, mint kultúrateremtő társas tevékenység

Élményteremtés, mint kontextus projektjeim által



konzerválás

94 KONZERVÁLÁS A JÖVŐRE

Földünk tartalékai

Jövők tartalékai

Magatartásformák

Fenntarthatóság és étkezés

98 TARTÓSÍTÁS

Hogyan tartható fenn az étkezési kultúránk?

Izolált hálózat

Étkezéshez kötődő érzelmeink

102 MESTERMUNKA CÉLJA

Hogyan lehetek képes összekötni a múltat a jövővel?



mestermunka

106 A JÖVŐ ASZTALA

Mi a jövő asztala? Mi kerül rá? Kik fogják elfogyasztani?

Jövő étele - múlt emlékei - jelen tapasztalata

Kutatás

Átörökíthetőség a jövőbe - konzervált ételek

Felidézhetőség a jövőben

Kísérletek - szárítási módok, eljárások elvei

Biztonság - comfort food - kása

Tápanyag - fenntartható - elérhető

Nyomhagyás - megőrzés - ízalbum

Emlék - Komfort

Tálalás - kontextus

152 mellékletek

Emlékek cukrászdája - A boldogság íze

A vasárnapi ebéd - A vasárnap íze

A jövő emlékei - A jövő íze

202 irodalomjegyzék

212 köszönet

kivonat

Doktori kutatásom során az ételek és az emlékezés közötti összefüggéseket vizsgálom; ételekhez kötődő kapcsolatainkat és viszonyainkat, melyek meghatároznak bennünket. Az emlékezés folyamata mindig is fontos kutatási téma volt számomra, mindemellett az elmúlt évek gyakorlati munkái új utakat mutattak, ezért az emlékek hozzáférhetősége, azok felidézhetősége, megismerése vált célomná. Kutatásom során az elmélet aspektusai felől fokozatosan haladtam azok gyakorlati alkalmazhatósága felé. Disszertációmban általános érvényű igazságokat, tanulságokat keresek, így olyan keretrendszer alakítható ki, amely saját magamnak is segíti az eligazodást, és amelybe új megoldások illeszthetők be. Az elmúlt évek során állandó párhuzamban állt az elméleti háttér megalapozása és a gyakorlati munkáim általi megtapasztalás. Szerves egészt alkotnak a két kutatási út eredményei. Disszertációm során célomná vált az elmúlt évek élményeit összegezni, a kutatásomban meghatározott téziseket sorba venni. Mivel számos témát és területet érintettek az elmúlt évek gondolatai, fontosnak tartottam önmagamban is tisztázni, majd kiemelni, hogy az első elhatározások hogyan váltak megvalósult projektekké, és milyen visszaigazolást adtak.

Éppen ezért az emlékezés paradigmáját vizsgáltam, időközben pedig az ételkonzerválási folyamatokkal kísérleteztem, aminek következtében megterveztem a jövő ételeinek egy, emlékekből induló, de az aktuális kihívásokra reflektáló alternatíváját, mely a mestermunkám lett. Mestermunkám épp ezáltal a kutatott témák során kibontakozó kérdések gyakorlati megvalósulása. Szeretném megtapasztalhatóvá tenni a bemutatott folyamatokat, valamint a számomra kézenfekvő üzenetközvetítő anyag, az étel által minden érzékre hatóan kapcsolódnival másokhoz.

abstract

During the research conducted for my doctorate research, I examined the relation between food and memories: How these deeply determine our evolving relationship to food. From my standpoint, the memory process has always been a vital theme in the research aside from those new ones gained through pragmatic experience over the years which is why the accessibility of memories, the ability to evoke and discover them have become my intent. In the course of the research, I approached the aspect of the theory acutely working towards applicability.

I expect general binding truths and comprehension from my dissertation, a dual system in a sense one to assist me find further clarity in the subject as well as perhaps the ability to append new solutions to the equation. The theoretical basis and practical labour have continuously stood behind the process carried out in my work the last few years. The results of these two areas in the study have become an organic whole. Within the framework of my dissertation, my aim has become to be able to summarize the experiences I underwent over the years as well as to consider the determining theses individually. Considering the numerous topics and areas which are intertwined within antecedent thoughts in reference to the doctoral thesis, I found it fundamentally crucial to clarify and highlight those first determining factors in the body of work in order to exhibit how they turned into the project itself in addition to how they gave to a verification of such.

This is precisely why I examined the paradigm of memory as I experimented with food conservation processes with which I began to design future food as a result, stemming from a memory yet actually reflecting a true alternative challenge as well as a masterpiece.

This Magnus opus has hereby come forth through the course of the unfolding questions which were discovered during the research as well as a consequence of the realisation of the pragmatic aspects which formed as a result. I would like to have the opportunity to be able to present the processes experienced within the realms of the work in addition to relaying the message that every sense can be impacted through food.

tézisek

CÉL

Munkáim során célom, hogy materializálhassam az emlékeket.

Célom a prousti emlékezés gyakorlati megtapasztalásának segítése, vagyis, hogy az epizodikus felidézési mód által az emlékeket irányítottan képes legyek felidézni a résztvevők számára. A projektjeim során megalkotott ételek megidéznek régen elfeledett eseményeinket és íz-emlékeinket. Munkáim által belekóstolhatunk egymás emlékeibe.

ELKÉPZELÉS

Elképzelem, hogy mindannyiunk között van egy láthatatlan kapcsolati háló, amelyet az ételek segítségével képes vagyok megmutatni, ezáltal megerősíteni.

Azzal, hogy belekóstolunk egymás emlékeibe, magunk fedezzük fel a köztünk lévő ilyen irányú kapcsolódást, amelyet másként nem tapasztalnánk meg. Egymással megosztott íz-emlékek és a hozzájuk kapcsolódó történetek hasonlósága rávilágít a köztünk lévő azonosságokra. Ismeretlenekként válunk egymás ismerőseivé, miközben egyéni emlékeinket tesszük hozzá a kollektív emlékezéshez.

MÓDSZER

Módszerem a körforgás folyamatának létrehozása - egyéni emlékekből kollektív élmény teremtése, ami visszahat az egyénre és újabb emlékeket idéz meg.

A körforgás alapját az érzelmek jelentik, amely könnyű számára, ahol az emlékmegosztás intimitása a megtapasztalás katarziséhoz vezet. Személy, ízeknek, textúráknak és formáknak, amik együttesen már egy kollektív emléket képesek megmutatni. A közös emlék pedig újabb egyéni emlékeket idéz fel. Állandó körforgás és egymásra hatás.

MÉDIUM

Az étel számomra a tökéletes médium, mivel mindannyiunk által ismert, közös nyelv.

Az étel megteremti az emlékek elraktározódásához szükséges kontextust. Íz-élményeink által könnyedén felidézhetőek, újra élhetőek ezek a pillanataink, hisz katalizátorként képesek elindítani a felidézés folyamatát. Közös tapasztalatunknak köszönhetően egy mindenki által érthető, ízlelhető nyelv, mellyel korlátok nélkül kommunikálhatunk egymással és oszthatjuk meg emlékeinket.

KÖVETKEZTETÉS

Fontos, hogy az emlékeinket konzerváljuk azért, hogy képesek legyünk megőrizni és továbbadni egyéni és kollektív múltunkat.

Ételeinkhez kapcsolódó történeteinket, emlékeinket meg kell őrizni a következő generáció számára. Íz-emlékeink konzerválása által képesek lehetünk kapcsolatot teremteni múlt és jövő között, biztosítva a jövő emlékeit.

FELADAT

A komfortérzetünk fontos alapja az emlékek megtartása-, őrzése - azzal, hogy ezeket az ételek és a módszertanom segítségével megtapasztalhatóvá és egyben megőrizhetővé teszem, egy biztosabb jövő lehetőségét nyújtom.

A jövő kiszámíthatatlanságától való félelem ellen a tapasztalatainkon alapuló tudás adja meg számunkra a stabilitást. A múlt ízei elemi részünk és emlékün, mely az identitás meghatározásunk alapját adják meg számunkra. Megőrzésük elengedhetetlen feladat, mindamellett, hogy a jelen kihívásaira, változó tendenciáira is reflektálnunk kell.

theses

AIMS

The aim through my work is to materialize memories.

My objective is to relive events related to senses by applying Proust's memory exercises, in other words, to be able to guide others summon certain episodes leading to specific memories. Exacerbated foods summon those well-forgotten events through sensory stimuli in my projects. Through the course of my work, the ability to savour one another's memories is gained.

CONCEPT

My notion is that we all have an indivisible connection, network among us that, with the help of certain foods, can be used to express this perception as well as reinforce it.

In order to experience one another's memories, we must discover common strands that connect us through which we otherwise would not be able to do so. By sharing these specific sensory stimuli through memories and stories, we can get more insight by way of the similarities shared. As unfamiliar beings, we become accustomed to one another through tallying our individual memories to become a collective one.

METHOD

By creating a memory cycle process, individual sequences will evoke collective experiences which may influence the subject and enable them to generate more.

The basis of the memory cycle process indicates an emotion to act on a memory which in turn secures a minor linking surface to the participants where sharing common recollections may lead to life altering experiences. Personal stories lend to the process of the fundamental aspects such as taste, texture and shape which altogether can be moulded to become a collective memory. Perpetual cycles and positive influence are vital to the method.

MEDIUM

Food is the absolute medium as it known to us all and is our common language.

Food creates emotional memories which are stored for later context. Sensory stimuli can readily evoke those moments again since they can be employed as a catalyst in the visualisation process. Owing to our common experiences, we can comprehend, taste and communicate these memories with one another through the recollections we share.

CONCLUSION

It is essential for us to conserve our memories in order for us to be able to retain and pass on our individual and common pasts.

Our food related stories and memories must be preserved in order to be able to pass them on to future generations. Through the conservation of sensory stimuli, we will be able to create a bridge between past and present in order to secure our future memories.

OBJECTIVE

The basis of our comfort zone is to be able to keep recollections, secure them with the aid of these foods and help of the methods in order to enable them to be shared and conserved in order to provide a better ensured future.

The experiences we know provide us with stability to counter the fear of the unknown. Tastes of the past are part of the nature of whom we are and those which define our identity. An indispensable task, as well as a future challenge, is to reflect on the ever-changing tendencies among us today in order to still be able preserve memories for future generations.

bevezetés

„Ha van a természetünknek olyan képessége, amelyet csodálatosabbnak lehet nevezni a többinél, azt hiszem, az emlékezet az. Működésében, hibáiban, kihagyásaiban is valahogy érthetlenebb jelenségekkel szolgál, mint a szellem egyéb területei. Az emlékezet néha mindent megőríz, szolgálatkész, engedelmes; máskor zavaros és gyöngye, ismét máskor zsarnoki és ellenőrizhetetlen! Kétségtelen, hogy az ember minden tekintetben valóságos csoda; de az a képessége, amellyel emlékezik és felejt, különösen rejtélyesnek látszik.”¹

¹ Austen, 1978

Számos kérdés foglalkoztatott az elmúlt évek során. Megtalálni azokat a pontokat, amivel kapcsolódhatom másokhoz, kapcsolódhatunk egymáshoz. Tervezőként hiszem, hogy érdemes keresni, megismerni és rátalálni olyan területekre, amelyek mindannyiunk számára fontosak lehetnek. Feltenni olyan kérdéseket, melyekre mindannyian szeretnénk választ kapni. Munkáim során mindig egy belső indíttatás, érzés adja meg a kezdőhangot: egy kérdés kezd el foglalkoztatni. Keresni, rátalálni és megoldani olyan „rejtélyeket”, melyek fontosak lehetnek nemcsak számomra, hanem mások számára is. Kutatásaim során az egymáshoz és a világhoz való kapcsolódás vált elsőrendűvé.

***Milyen ízekre emlékezünk? Milyen a gyermekkorunk íze?
Milyen az otthon íze? Hogyan emlékezünk? Vannak-e közös emlékeink?
Milyen lehet a közös emlékeinkből megalkotott új emlék?***

Egy íz hatására eszünkbe jutó élmény vagy személy kötődésünk súlyát mutatja tárgyainkhoz, minket körülvevő világunkhoz. Aligha kétségbe vonható az a szoros kapcsolat, ami ételeink és emlékeink, illetve tárgyaink és emlékeink között áll fenn. Ezt a viszonyrendszert számomra Proust Az eltűnt idő nyomában című regényének részletgazdag, ezt a bonyolult és szövevényes hálót kibontani próbáló képei mutatják be legszebben. Vizsgálatom tárgya éppen ez az összetett kapcsolatrendszer, mely oly sok mindent – így minket is – meghatároz, mely személyessé és egyedivé teszi döntéseinket. A körülöttünk lévő tárgyi világnak számos olvasata és jelentése van, ehhez kapcsolódó viszonyulásunk pedig épp olyan intimnek és részletekben gazdagnak tűnik, mint a családtagjainkhoz és ismerőseinkhez kapcsoló kötelékek rendszere. Tárgyaink meséi, történetei és azok mögöttes jelentései fontosak, de véleményem szerint ételeink és azokhoz tartozó emlékeink épp olyan fontos tartalmakat hordoznak.

Doktori kutatásom során korábbi praxisomat folytattam, de már nem pusztán a múlt történetei kapcsán vizsgáltam – egyre égetőbb szükségét éreztem ugyanis annak, hogy megtudjam, mindaz, ami mi voltunk és vagyunk, hogyan őrizhető meg a jövő számára, és hogyan tudom én ezt az ételek nyelvére lefordítani. Éppen ezért az emlékezés paradigmáját vizsgáltam, időközben pedig az ételkonzerválási folyamatokkal kísérleteztem, aminek következtében megterveztem a jövő ételeinek egy, emlékekből induló, de az aktuális kihívásokra reflektáló alternatíváját, mely a mestermunkám lett.

étel



ÉTELEINK

Mi is az, hogy étel?

Milyen jelentéstartalommal bírnak ételleink?

Tárgyaink definiálásánál lényegesen összetettebb feladat ételleink leírása és meghatározása.

Ha elsőre egy egyszerű mondattal is válaszolnánk rá, miszerint az étel biológiai működésünkhöz elengedhetetlen tápanyagforrás, azzal kerülnénk a lehető legmesszebb a keresett választól.

Ha túl nyilvánvalónak is tűnhet első hallásra, nem árt belegondolnunk, hogy az étel, akárcsak a család, a vallás fogalma, kulturális meghatározáson alapul. A táplálkozás alapvető szükséglet, melyet befolyásolnak az ételre vonatkozó hiedelmek és szokások, így meghatározó és mindent átfogó hatása van életünkben, a légzés mellett közvetlen létfenntartó szerepe mellett.

„Ám az étel egyben öröm forrása is, s e kettős szerepében feszültséggel teli és bonyolult, a hatalmi viszonyoktól és társadalmi egyenlőtlenségektől erősen meghatározott történet kulcsa.”²

Az étel több annál, mint sejtjük. Ténylegesen egy az életünk minden részletére és alkotóelemére kiható dolog. Nincs olyan felülete és szintere mindennapjainknak, múltunknak és jövőnknek, amelyet ne hálózna be. Az étel egész világunk egyik alappillére.

Az evés lélektana

Az ételekre tekinthetünk csupán általános jelentésükön keresztül, vagy egyedi jelentéstartalmukat figyelve. Hétköznapijainkban egy természetes, szinte észrevehetetlen viszony köt össze bennünket az elfogyasztott ételleinkhez. Éhségünket csillapítjuk velük, mindennapjaink gördülékenységéhez csupán egy gyors választás, pillanatnyi döntések végeredményei. Nem gondolkodunk el rajtuk, zsigeri válaszok. Természetesen ezek a döntések változnak. Rossz élményeink ugyanúgy alakítják ízlésünket, mint kellemes tapasztalásaink, talán jobban is. Gondoljunk csak a spenóra: akinek gyermekkorában állandóan azt kellett enni és ezidő alatt kellően megutálta, várhatóan felnőtt korában nem választja azt, érthető okokból. Tekinthető ez általános jelentésén keresztül pusztán ízlésformáló élménynek, de egyedi jelentéstartalmát vizsgálva az önállóságba való beavatkozást is jelentheti az illető számára. Sokkal többről van szó, mint csupán nem szeretni a spenótot. Miként Forgács Attila Az evés lélektana című könyvében kiemeli:

„számos tradicionális jelentésű étel is van, így az édesség a szeretet és a jutalom jele. A tej az »ismét babának lenni« biztonsággal ruházódik fel... Vannak mágikus, erősítő jellegű ételek: tojás, bifsztek, véres hurka, erőleves, kakasételek stb. Mások társadalmi rangot fejeznek ki, például kaviár, vagy régebben a só vagy a krumpli. Az étel nem csupán tápanyagforrás, hanem olyan szimbolikus jelentéshordozó is, ami utal az ember-ember, ember-isten és ember-természet kapcsolatára (Forgács-Németh, 1997). Az étel alapvető kifejezője annak, hogy egy társadalom miképp szervezi magát és miképp viszonyul a világhoz, melyben él”³

² Montanari, 1996 ³ Forgács, 2004

étkezés



ÉTKEZÉSEINK

Ételek szimbolikája és jelentése

Fontos az evés jelentésköreinek vizsgálatakor a metaforáinak vizsgálata.

Forgács tanulmánya szerint azok egy jelentős része az önfenntartással kapcsolatos, miszerint az önvédelem gesztusát, a fenyegető világ agresszív leigázását és lenyelését, illetve az ezáltal kiteljesedő hatalmat testesíti meg. Másodsorban, illetve egy másik jelentéskörben a fajunk fenntartásához szükséges, így az élet szüntelen folytatását, az ismétlését szimbolizálja. A harmadik jelentéskörnek tekinthető, az analógiás tartományba tartozó az étkezés szellemi, olykor transzcendens magaslatokba emelő képessége, ahol az étkezés szimbolikája végül a mindenséggel ér össze.

Ételeink szemiotikájának legmélyén bináris kódokat találunk. Eldöntendő kérdések válaszai rejlenek bennük: szeret/nem szeret, fekete/fehér, igen/nem. Természetesen nem ilyen egyszerűen megismerhető és kiismerhető a kérdés, de segítségünkre lehet a jelenség feltárásában a csoportok vizsgálata.

Kapitány Ágnes és Kapitány Gábor tanulmányában teljes képet kaphatunk ezen csoportosításokról, mint az ehető / nem ehető, tápláló / mérgező, illetve a „jó” és „rossz” azon alapvető megkülönböztetését mutatja be, amelyek mindmáig meghatározzák az ételekhez való viszonyunkat. Az első profánnak tűnő felosztást további csoportokra bontják fel, mely rendszer alapját Mary Douglas és Lévi-Strauss⁴ elemzési rendszerének összevetése és elemzése adta. Elemzésük Lévi-Strauss által a Mitológiákban felépített gasztroszemiotikai elemzési hálóját követve, illetve új szempontokkal kiegészítve foglalták össze az ételek, mint jelek osztályozásának legfontosabb dimenzióit az ehető és ehetően párostól kiindulva, a szent és profán párosításon keresztül a kulturális különbségeken alapuló elemzési rendszerezésig. Ebből is tisztán látható, hogy az étkezések jelentőségének vizsgálatakor érdemes társadalmak kulturális antropológiai megközelítését magunkévá tennünk.

„Hisz a kulturális antropológia kezdettől fogva kiemelt jelentőséget tulajdonít a táplálkozási szokások és a táplálékokhoz fűződő szemléleteknek... megtalálni mindazt, ami az emberi kultúrában közös, és leírni mindazt, ami az egyes emberi kultúrában különböző, a legszembeütőbbben talán éppen az étkezéssel kapcsolatban lehet demonstrálni”⁵

Az étel-étkezés mindemellett mikroszociológiai szinten is meghatározó. A közös étkezés tekinthető az egyént közösségével összekapcsoló legfontosabb cselekvésformák egyikének. Az ősi kultúrákban megjelenő közösen elfogyasztott étel kihat az emberek közötti kapcsolatok milyenségére. Meghatározó kohéziós szerepe napjainkban is nagy jelentőséggel bír. Mind Kapitányék tanulmányából, mind Forgács írásából tisztán kivehető és bizonyos, hogy az oralitás meghatározza az emberi kapcsolatokat. Forgács által az ételanya (anya-szeretet-étel hármasszimbolikája) kiindulóponttól juthatunk el a kannibalizmusban megjelenő ételfogyasztás általi azonosuláson keresztül Jókai Mór szavaihoz a közösen elfogyasztott étel ízletesebb és táplálóbb mivoltáig.

„Ha egy ember két pohárból issza a bort, megittasul, de ha ketten isznak egy pohárból, még jobban megittasulnak”⁶

⁴ Kapitány-Kapitány, 2011 ⁵ Kapitány-Kapitány, 2011 ⁶ Jókai, 1882

Vizsgálódásaim szempontjából az ételek kulturális jelentőségén és kapcsolatépítő szerepén túl az identitásunkat kifejező ételek vizsgálata a fontos. Nem csupán ízlésbeli és személyes történeteink, tapasztalataink határozzák meg ezen döntéseinket. A széles körben elterjedt ételek között is akad jószámmal olyan, melyeket csak szigorú szabályok, előírások betartása mellett készíthetünk el. Ezen szabályokon, a csoport szokásai által leírtakon nem célszerű változtatni, mert azok a közösség, a család identitását fejezik ki.

„Az, hogy mit tart az ember ehetőnek, illetve az ételt hogyan kell elkészíteni, az társadalmi szokás, civilizációs hagyomány és kulturális egyezség kérdése. Ha azonban ez a hallgatólagos konszenzus megerősödött, az ember igen nagy érzelmekkel kötődik hozzá. Így válik az étel virtuális köldökzsinórrá kultúra és egyén között”⁷

De ez a virtuális köldökzsinór nem csak kultúránkkal és hagyományainkkal köt össze bennünket, hanem saját emlékeinkkel, és emlékeinkben rögzített személyekkel, eseményekkel. Az ünnepek épp ezért nem csupán a hagyományok őrzéséről, ismétléséről szólnak. Annál sokkal többet jelent a miértjük. Megtartani a szokásokat, megismételni az előzőket, ezáltal megőrizni őseinket, elődeinket és elvesztett családtagjainkat. Nem hinném, hogy mindenki által kedvelt étel lenne a töltött káposzta a karácsonyi menüsorban, mégis ragaszkodunk hozzá. Segít megőrizni emlékeinket. Elhagyásával, olyan, mintha elvágnánk az említett köldökzsinórt. Emlékek, történetek, melyek összekapcsolnak minket egyéni, illetve közös múltunkkal, történelmünkkel. Nem is tudatosulnak bennünk nap mint nap ezen emlékképek. Szükség van egy katalizátorra, amelyek segítségével újra eszünkbe jut, újra átélhetjük azokat az emlékeket. Katalizátorként működhet egy régen látott tárgy viszontlátása vagy egy régen érzett íz újraízlelése. Proust által is bemutatott folyamat, melyhez elég egy illat vagy egy falat ahhoz, hogy akár egész gyermekkorunk élményeit újra átélhessük.

„Semmi más nem rögzül oly állhatatosan, mint egy zamat, egy illat. Állatkísérletek bizonyítják, elég egyetlen egyszer megbetegedni egy étel fogyasztását követően, hogy aztán egy életre szóló undor alakuljon ki az adott táplálékkal szemben. (Csányi, 1987)”⁸

ÉTKEZÉSI KULTÚRÁNK

Mit is nevezünk kultúrának?

„A magam részéről hiszem és vallom: az emberiségnek csak egy kultúrája van. Ez a kultúra időben és térben változó lehet, megjelenési formáiban évezredek és társadalmi formációk koordinátarendszerében más és más, tartalmában szegényebb vagy gazdagabb stb.- de lényegét tekintve mindig »az ember« tükörképe.”⁹

A kultúra meghatározása nehéz és bonyolult feladat. Számos definíció létezik, még sincs egy mindenki által elfogadott értelmezése. Elsődlegesen a kultúra összetettségével függ össze, hisz az életünk különböző területeit foglalja magában. Nem szabad megfélemlenünk arról sem, hogy a különböző tudományágak és kutatások saját céljaiknak megfelelően, eltérő megközelítésekből indulnak ki, eltérő alapfeltételezésekkel élnek, így természetesen eltérő meghatározásokat alkotnak meg.

⁹ Maróti, 1980

Számomra Szabolcsi Miklós meghatározása a legtisztább, miszerint, ha a gyakorlati munkában leginkább használható fogalmat keresünk, a legegyszerűbb definíció szerint a kultúra egy társadalom (vagy az emberiség) által termelt anyagi és szellemi javak összessége.¹⁰ Ugyanakkor ez a meghatározás túl tág és nem feltétlen tükrözi a saját szempontom szerint a legfontosabbat: a kultúra tevékenység voltát. A kultúra megismeréséhez az „anyagi” kultúrán túlmutatva, a nem gazdasági tevékenységek összességékként kell vizsgálnunk. Fontos kiemelni a „kultúra” szó filozófiai, kultúranropológiai, tágabb értelmezésében azt a mozzanatot, miszerint a kultúra tevékenység, az ember egyéni és kollektív aktivitásának kiteljesítése, egyúttal az ember társadalmi voltának tudatosítása.

Kultúra időbelisége

A kultúra időbeliségét tartom a legcsodálatosabbnak. Hisz a kultúra mindig egyszerre múlt és jelen, úgy is mondhatnánk, aktualizált múlt és keletkező jövő. Minden egyes pontja egy végtelen folyamat, egy pillanatban megragadott mozzanat. Mindig egyszerre termelődik valami új és alakul át valamilyen régi.

A jövőről nem is tudnánk értekezni anélkül, hogy ne ismernénk múltunkat és ne figyelnénk a jelenünkre.

A kultúrában a múlt elemei valamilyen módon mindig benne vannak, a egymást ösztönző, termékenyítő egysége.¹¹ A jelen megértéséhez és a jövő megismeréséhez így elengedhetetlennek tartom, hogy a múltat is ismerjem. Az elmúlt évek kutatásai és projektjei alapot szolgáltatnak a mostani folyamathoz. Az életünket meghatározó, kultúránk egyik alapkövét adó étkezési szokásaink megismerése segítheti a jövőnk megismerését, megjósolását is. Ahhoz, hogy létrehozhassem a jövő asztalát, a múltat kell kiismernem, ami alapot ad jelenünknek.

¹⁰ Szabolcsi, 1980 ¹¹ Szabolcsi, 1980

Táplálkozás és kultúra kapcsolata

„Az éhség éhség, de az az éhség, amely késsel és villával fogyasztott főtt hússal elégül ki, más éhség, mint az, amely a nyers húst kéz, köröm és fog segítségével falja fel” ¹²
 Ha határt akarunk húzni a kulturális antropológia és az etológia között, tekinthetjük Marx mondatát kiindulópontnak. Mondhatni a kulturális antropológia az ételt és az étkezést kétféle megközelítés alapján vizsgálja: a funkcionista-strukturalista és a szimbolikus megközelítés szerint. A két megközelítés között húzódó ellentét lényege az, hogy a funkcionista a magyarázatok végső alapjának a szociokulturális rendszert (mint a társadalmi viszonyok rendszerét) tekintik. A szimbolikus antropológia viszont az értelmezésekre koncentrálna a szimbolikus rendszert (valóságra vonatkozó interpretációk rendszerét) veszi alapul. A két szempontrendszer és megközelítési mód, ha még ellentétesnek is tekinthető, lényegében egymást kiegészítő gondolatokat tartalmaz.

Mi határozza meg étkezési kultúránkat?

A nemzeti identitásunk kialakulásában, kultúránk meghatározásában az ételek és az étkezéssel kapcsolatos hagyományok szerepe alapvető. Számos étel található a nemzeti szimbólumaink között, melyeket gyakran használunk. Az ételek így a kulturális emlékezetben is fontos szerepet töltenek be. A közös emlékezet jelentősége nagy az identitásunk számára. Az ételekre, ételkészítésre való emlékezés a kultúránkban pedig alapvető etnikai összetartó erő. Ezt segíti az ételek és az étkezés időstrukturáló hatása is. ¹³ Nemzeti ételeink a jól ismert reprezentatív, turistáknak szóló reklámszerepükön kívül számos jelentéssréteggel bírnak. Angol beefsteak, olasz tészta, francia bagett, görög feta, spanyol sonka – a világ jó pár nemzetéhez kötünk valamilyen ételt, míg himnuszukat, táncaikat, zászlóik színeit vagy épp íróikat nem biztos, hogy magabiztosan fel tudnánk sorolni.

¹² Marx, 1984 ¹³ Túry-Túry, 2008

Hagyományaink, szokásaink

„Minden falat, amit lenyelünk, ugyanolyan, mint a következő, ugyanaz, mint amit az asztalnál ülő többiek esznek, ugyanaz, mint amit tavaly ettünk. Így egyfajta szubjektív, érzéki kapocs jön létre az asztalnál ülők és a korábbi években ezt az ételt fogyasztók között” ¹⁴

Közös emlékeink, közösen elfogyasztott ételeink és az általuk megteremtett kollektív emlékezetünk határozzák meg hagyományainkat, szokásainkat. Nem elvetendő ugyanakkor, hogy életterünk, életünk helyszínei, időjárása, természeti adottsága által formálódtak ételeink. Épp ezért is kapnak nagy jelentőséget a szezonális ételek, melyek évről évre visszatérő jelenléte egyfajta prospektív emlékezetet teremtenek. Arra készítetnek minket, hogy a múltra emlékezve a jövőbe tekintsünk. Az idényszerűséget, időszerűséget és ezáltal az időt szimbolizáló az élménytől foszt meg bennünket és megszakítja a folyamatot. A jelenség hatását fontos megvizsgálunk, hogy értelmezhesük a minket körülvevő világot. Az ételek elérhetősége vagy éppen bizonyos emberek számára az elérhetetlenség nagy hatással van mindennapi és jövőbeli étkezésünkre is. A globalizáció folyamata és az élelmiszeriparban betöltött szerepe segíthet minket abban, hogy a kulturális határaink, különbözőségeink összemosódását és napjaink étkezési szokásait, irányait is megismerhesük.

¹⁴ Sutton, 2001

Étkezésünk formálói

„Az étel, a termelőrendszerek, a fogyasztási modellek történetén keresztül sokkal többről szeretne szólni: talán műveltségünk egész történelméről, melynek különféle (gazdasági, társadalmi, politikai, kulturális) területei mindig szoros és kitüntetett kapcsolatban álltak a táplálkozás kérdésével. Nem is lehetne ez másként, hiszen a mindennapi betevő falat az ember legalapvetőbb és megkerülhetetlen szükséglete. Ám az étel egyben öröm forrása is, s e kettős szerepében feszültségteli és bonyolult, a hatalmi viszonyoktól és a társadalmi egyenlőtlenségektől erősen meghatározott történet kulcsa.” **15**

Étkezéseink alapja a közösségi élmény. A közösen elfogyasztott étel nem csupán élelemként szolgál, nem csupán éhségünket enyhíti. Sokkal több annál, összekapcsol minket. Roy Strong szavaival élve **16** a közös étkezés egy testi szükséglet kielégítését társadalmi eseményé formálhatja és az elfogadott szabályok pedig a barbárságtól való megkülönböztetést mutatják. Az étkezés természetesnek vehető szociológiai vetületéről, annak fontosságáról, közösségformáló és közösségépítő erejéről Hernádi Miklós is hosszan elmélkedik: „az ősidők óta az étkezés élte az összeverődő közösségek interakcióját a tűz körül üldögélő ősembertől a főúri lakomákon át, egészen a nagypolgári többórás vacsorákig.” **17** Fontos viszont az étkezési magatartást olyan – egyéntől független – befolyásoló tényezők mentén elemezni, mint például a demográfiai-szociális jellemzők, kulturális hatások. Érdemes átgondolni az egyénből következő habituális jellemzőket is, amik alapvetően meghatározzák az egyes fogyasztók étkezési szokásrendszerét. Természetesen az étkezési szokásaink folyton változnak.

15 Montanari, 1999 **16** Strong, 2016 **17** Hernádi, 1982

Ennek vizsgálata kiemelt témájává vált számos tudományterületnek: jelentéstartalma egyre kiterjedtebb, és mindinkább túlmegy eredeti – a fiziológiai szükséglettel kapcsolatos – funkcióján. Töröcsik **18** szerint az étkezés ma már számos egyéb funkciót tölt be, melyek a következők: a gondoskodás kifejezője, a test teljesítőképeségének és megjelenésének szabályozója, a betegségek gyógymódja, az egészséggel való kapcsolat megteremtése, a kreativitás területe, speciális tudás megmutatásának tere, a kényeztetés és felfedezés eszköze, az önmegvalósítás lehetősége **19**. Azáltal, hogy az étkezés szerepe megváltozott, kibővült és életünknek egyre több területéhez kapcsolódik, lehetőséget ad értékeink, valamint életstílusunk kifejezésére is. Számos kutatás rávilágít az étkezési szokásainkat befolyásoló elsődleges tényezőre, az anyagi, gazdasági helyzet fontosságára.

Túllépve az anyagi lehetőségeken, az étkezés és az életstílus összefüggéseinek vizsgálata számos izgalmas területet rejt.

Az életstílus és az ételfogyasztás – kölcsönösen – meghatározza egymást: alapvető és kiemelkedő életstílus-modellekben az értékek és a társadalmi státuszok alapján. Forgács megfogalmazása szerint: az étkezési stílus teszi az embert, meghatározza bizonyos társadalmi csoporthoz való tartozását.” **20** Pál Eszter **21** tanulmányában is nagy hangsúlyt kap a két terület közötti kapcsolat, valamint a fogyasztói csoportok szokásainak vizsgálata. Izgalmas látni, hogyan különül el a napi háromszori étkezést követők, valamint a változatos és szolgáltatásközpontú étkezést választók tábora. Az értekezés már felhívja a figyelmünket a jövőbeni változások felé is, a Nestlé által készített felmérés alapján. A Nestlé kutatása egy jövőre vonatkozó kutatás, mely Németországban készült és amelyhez több mint 1000 résztvevőt kérdeztek meg arról, mi várható 2030-ra? Szerintük milyen ételeket fognak enni akkor? Változik-e majd az étkezési hozzáállásuk? A felmérésben különféle scenáriókat vázoltak fel a jövő étkezésével kapcsolatban. Az eredmények rámutattak arra, hogy a megkérdezettek több mint 50%-a olyan jövőt képzel el, amelyben az egészséges táplálkozás és az erőforrások megőrzése kerül a középpontba. Az emberek tiszteletben tartják az állatokat és a természetet, a húsetelek mellett megjelennek fehérjeforrásként a rovarok és az algák. Az étrend összhangban áll az emberek értékeivel, és az étrend nem csak státuszszimbólumnak számít majd, de a személyes életstílus kifejezését is szolgálja. A scenárió szerint az evés egyfajta hitté, meggyőződéssé válik. Pál tanulmányában az étkezés idő-dimenziója kerül a vizsgálat központjába: napjaink étkezési szokásainak változását, gyakoriságát elemzi az étkezésre fordított időn keresztül.

Bár én is izgalmasnak tartom az idő vizsgálatát, bár az én fókuszomban az együtt töltött idő és a magánidők, valamint a közösen elfogyasztott étel és az egyéni étkezések, a döntések ellentéte áll.

18 Töröcsik, 2014 **19** Pál, 2017 **20** Forgács, 2004 **21** Pál, 2017

Étkezési szokásaink ma

Az ételek kiválasztásában, a mindennapi, pragmatikus lét szintjén az ember az ízlésére bízta magát. Az ízlés a társadalomban az egyén ön- és fajfenntartásának funkcióját segíti betölteni, amikor az egyénnek a fejlett társadalommá válás szintjén ebből az oly fontos szempontból minden választás egyformán jó. Ma az élelmiszereknek határozott társadalmi garanciája, előtörténete van, az ízlés az ezen belüli különbségeket fejezi ki.²²

A mindennapi létünk, mindennapi döntéseink során számos helyzetben kell vagy az ízlésünkre vagy a megérzéseinkre, esetlegesen tudásunkra alapozni választásainkat. Az ember vásárlási döntései nem túlságosan eredetiek; többnyire előző tapasztalataiból következnek. Újra akarjuk élni korábbi, asztalnál szerzett élményeinket. Ízlésünk ezáltal konzervatív, szokásaink és ízlelésképeink irányítanak. Ezek az élmények nem mindig a hétköznapi észszerűség határain belül formálódnak, a vallási előírások például nehezen magyarázhatóak mindennapi racionalitásunk mentén. Egy-egy szertartás, tilalom vagy ünnepi szokás eredete sokszorosan áttételes, a kultikus magatartás szférájába tartozik. Az ízlésünk tehát összhangban van a környezet táplálkozási lehetőségeivel. Kivétel csak az édesség. Az édes ízek minden időben szerepeltek az összes nép asztalán, melyek minden korban kellemes érzések kísérték. Nem találunk olyan kultúrát, ahol a méz, a cukor, az illatos gyümölcs vallási tabu vagy bárminemű böjt tárgya volna. Ugyanakkor más ételnél nem vagyunk ennyire közös véleményen. Az ízlés szemmel láthatóan mást és mást jelent egy adott népen, népcsoporton, sőt közösségen belül is. Egységes ízlést leginkább családon belül találunk. Tekinthejük ízlelésünk kialakítójának, formálójának a családot. Az ételek kiválasztásánál még ma is legalább 60-70 százalékát az az érzelmi élményanyag, az ízlelésszerveknek és az emésztőrendszernek az az „iskolázottsága” befolyásolja, ami gyermekkorunkban kialakult, majd tartós szokássá vált életünk során. Ez az étkezés a társadalmi szerepre nevelődés első „műhelye” és nélkülözhetetlen alkalma.

22 Csupor, 1979

Megállapítható, hogy a családban kialakult ízlés – azonos kultúrán belül is – néha szélsőségeket mutat. A gyermekkorunkban megszokott ízeket őrizzük és vagyunk vissza rájuk: ha az bableves volt, akkor arra, ha krémes torta, akkor arra. A többször tapasztalt, szokássá és ezáltal hagyománnyá vált ételek sora határozza meg felnőtt létünk ízlését. Ízlelésünk, szokásaink is változnak, változtak az elmúlt évtizedekben. Elmaradoznak a családi események, a közös étkezések. Főleg ünnepnapokon, kiemelt eseményeken találkozunk ezekkel az ízekkel, ízleléseinkkel. Mindennapjainkat sokkal inkább a napi rutinunk, szokásaink, újonnan kialakult időrendünk és igényrendszerünk határozza meg. (Ma az ízlés az új társadalmi feltételek között nyitottabbá vált. Az egyéni ízlésünkre saját rétegünk, szűkebb környezetünk van legnagyobb hatással.)

Az ember célja a fejlett társadalomban, hogy újratermelje saját életkörülményeit, és fenntartsa annak színvonalát. Ezek a folyamatok és célok a társadalomba integrálódva valósulnak meg: az egyén hasonló foglalkozású, magához gondolkodásban, életstílusban közel álló emberek közösségével azonosul leginkább. A hasonló szociális helyzet, társadalmi státusz és végzettség, intelligenciaszint hasonló ízlést alakít ki: a rétegre, csoportra jellemző érdeklődési kört, nyelvhasználatot, szabadidő-eltöltést és étkezési szokásokat. Kurt Lewin²³ mezőelméletében pontosan ábrázolja az egyénre hatást gyakorló különböző erőket; az általa felállított tétel szerint a viselkedést csak azokból a kapcsolatokból lehet magyarázni, amik az egyén és közvetlen konkrét környezete között az adott mikroidőszakban kialakulnak. Kutatásában említést tesz a „kulturális hozzáférhetőség” fogalmáról: bemutatja, hogy számos olyan ehető anyag létezik, amelyről sok embernek eszébe se jut, hogy megvegye vagy megegye. Egyszerűen kívül esik a táplálkozási szokásai által meghatározott körön, vagy nincs rá módja, hogy megvásárolja azt. Az általa felállított elméletből látható, hogy megannyi határ befolyásolja döntéseinket. Lewin több társadalmi réteg étkezési kultúráját vizsgálta az ételek megítélésének négyféle szempontja szerint: íz, egészség, költség, státusz. Tanulmánya alapján látható, hogy az áru- és pénzviszonyoktól teljesen meghatározott társadalom magas jövedelmű csoportjainak étkezésében legfontosabb érték az egészség, s csak alább szerepel a pénz és az íz. Tekinthező ez a vizsgálat a mai korra és más területeken is érvényesnek. A középső csoportban a pénz volt az uralkodó szempont, az egészségre jóval kevesebbet adtak és az íz számított a legkevésbé. A megkérdezett csoportok helye minél alacsonyabb a társadalmi ranglétrán – szoros összefüggésben a jövedelmi és műveltségi helyzetükkel –, Lewin annál nagyobb szakadékot talált a pénz és az egészség, illetve az egészség és az íz között. Állítása szerint: „az emberek nem azt eszik, amit szeretnek, hanem azt szeretik, amit esznek.”²⁴ E találó megállításból következtethető, hogy táplálékaink kiválasztását ma már a társadalom dinamikája, rétegződése, termelési lehetőségei és kultúrák közvetítő rendszerei határozzák meg.²⁵

23 Lewin, 1972 24 Lewin, 1972 25 Csupor, 1979

kötődés



ÉTELEKHEZ VALÓ KÖTŐDÉS

Megállapíthatjuk, hogy társadalmi helyzetünk is meghatározza választásainkat, étkezésünk elemeit. Megszokott ízeinket szeretjük és azok formálják ízlésünket életünk során és hatnak családunk, utódaink ízlésére is.

Akkor kötődésünk is társadalmi helyzetünk függvénye lenne?

Mi formálja még kötődésünk?

Hogyan alakul ki ragaszkodásunk nagymamánk húsleveséhez vagy gyermekkorunk ízeihez?

Ennek kiismeréséhez fontos segítség a helykötődés fogalma, amely az utóbbi időben kiszélesedett. Már nem tekintjük csupán egy földrajzi hely meghatározásaként. Épp olyan alkotóelem és meghatározó a tárgyakhoz, testrészekhez, kisállatokhoz, városokhoz, emberekhez, ruhákhoz és emlékekhez tartozó kötődés, amennyiben ezek egy hely „tartozékai”. A tárgyakhoz kötődés egyik meghatározó alapja a valós pszichológiai tulajdonlás érzése, amely egy nagyon összetett – sok szempontból szintén az emberi territoriális viselkedés egy fajtájaként értelmezhető.

A tulajdonlás két eltérő típusát különíthetjük el és az értekezés szempontjából vizsgálандó e két eltérő viszony különbsége. Megkülönböztethetünk egy részről tényleges, fizikai tulajdonlást, illetve „pusztán” pszichológiai birtoklást is. A közös pont a kontroll érzése az adott tárgy felett. Russel W. Belk 1988-ban publikált írásában (Possession and the extended self, Journal of Consumer Research)²⁶ mutatja be elméletét, miszerint a környezet fizikai elemeihez, tárgyaihoz pszichológiailag viszonyulni – például kötődni hozzájuk, vagy szükségletet érezni rájuk – nem jelent mást, mint az adott tárgy, elem bevonását a „kiterjesztett én”-be. E szerint a tulajdonlás, kötődés sokkal inkább érzelmi, mint funkcionális használathoz kötődő vagy abból eredő viszonyulás. Tárgyakhoz való viszonyunk érzelmi elemeit, amit néhány jellegzetes megnyilvánulásunk jelez, értelmezhetjük úgy, mint bizonyítékot arra, hogy nem a funkcionalitás az elsődleges a tulajdonos életében, sokkal inkább érzelemalapú: a személy nem az ár szerint választ, nem ez az elsődleges döntésalap. Számára a tárgy nem helyettesíthető, szomorú, ha az elvész vagy megsérül. Épp a szeretett tárgy fogalma és jelensége a meghatározó a tárgyakhoz való kötődésünk vizsgálatakor. Természetesen ez az érzelmi állapot fokozatosan kialakuló és folyamatosan változó. Az előzőekben említett kutatások eredményeként kimutatható, hogy serdülőkorban inkább funkcionális a tárgykötődés jellege, hisz ekkor jellemzően fontosabb a társas identitás, majd később válik a „tulajdonlás” a szimbolikus énkifejezés eszközévé. Időskorban a tárgyszerzés szinte le is áll, inkább a meglévők birtoklása, és megőrzése teremti meg az identitás folytonosságát. Számomra ezen értelmezés szerint is bizonyítható az emlékezés folyamatának változása. Az emlékek, pontosabban a hozzájuk kapcsolt érzelem intenzitása a kor előrehaladtával fokozódik. A tárgyakhoz, ételekhez kapcsolódó viszonyunk korszakos változása az emlékeink szerepének változásával párhuzamosan haladó folyamat.

²⁶ W. Belk, 1995

Miért az étel a legemlékezetesebb?

Izgalmas kérdés megvizsgálni – miért épp a gulyás lett a nemzetünket szimbolizáló étel?

Számos kutatás, többek közt Hoppál Mihály²⁷ vizsgálataiban is bizonyítékot nyer (Amerikában élő magyarokat vizsgált), hogy az ételek még a nyelvénél is erősebb kapcsolatot jelentenek az etnikai tudat megőrzésében, s ezen ételek ízére, elkészítésének módjára még évtizedek múltán is emlékeztek azok, akik a közösségtől már elszakadtak. Eszerint kell valaminek lennie az ételben, ételkészítés természetében, ami más hagyományoknál emlékezetesebbé, élőbbé teszi őket, amitől emlékeink és identitásunk olyan mélyrétegeibe hatol be, ahová más jelképek nem. Vizsgálódásaim egyik központi eleme az ételek és emlékezet kapcsolata, és emlékeinkben őrzött érzelmények, ételek jelentősége. Távolabbról tekintve mondhatjuk, hogy egy közösség, egy kultúra, egy nemzet épp ezen egyéni kötődések összességén alapul.

„...ami az egyes individumokat »mi«-vé kövacsolja, nem más, mint a közös tudás és önelképzelés konnektív struktúrája, amely egyfelől közös szabályokra és közös értékekre, másfelől a közösen lakott múlt emlékeire támaszkodik”²⁸

Minden kultúra kialakít valami olyasmit, amit az adott kultúra konnektív struktúrájának nevezhetünk, mely összefűző és elkötelező hatását a társadalmi és az idődimenzióon keresztül fejti ki. Az embereket a közös tapasztalati, várakozási és cselekvési téren keresztül kapcsolja egymáshoz, mely kötőereje révén bizalmat szerez, és eligazítást, támpontot ad a résztvevőnek.

²⁷Hoppál, 2011 ²⁸Assmann, 2013

A kultúra konnektív struktúrája egyúttal a tegnapot is hozzákapcsolja a mához, mégpedig olyanformán, hogy meghatározó élményeket, emlékeket formál és őriz meg. Alapelve az ismétlés: ez biztosítja, hogy a cselekedetek láncolatai ne a végtelenbe fussanak, hanem felismerhető mintákban rendeződjenek, egy „közös” kultúra azonosítható mozzanataként. Ezt az elvet Jan Assmann „A kulturális emlékezet” című munkájában épp egy széder-étkezés példáján keresztül mutatja be.²⁹

Az, hogy egy közösség, egy nemzet mit eszik, közös érték meghatározás eredménye (Assmann által idézett közös szabályokra és közös értékekre való támaszkodás). Mi, magyarok nem eszünk kígyót vagy macskát, holott egyes ázsiai országok lakói számára ez természetes. Európában azonban ez nem „elfogadott”: hisz az, hogy mit tartunk egészségesnek, részben tudományos meggyőződésünk, részben szintén közösségi értékvalasztás eredménye.³⁰ Assmann által említett „közösen lakott múlt” alapján a töltött káposzta vagy más nemzeti ételeink hagyományokban, a történelmi múlt közvetítésében játszott szerepét nem szokásunk kétségbe vonni. De kevesebb szó esik az ételkészítés és az étkezés különleges „lieux de mémoire” voltáról, melyben a múlt tapinthatóvá, ízlelhetővé és részünkké válik. Pierre Nora³¹ által bevezetett fogalom, a lieux de mémoire-ok a közösségi emlékezés eszközei, olyan tárgyak, topográfiai pontok, személyek, intézmények, kulturális alkotások, amik a múlt közvetítői lehetnek a modern kor emberének, aki a hagyomány biztosította élő emlékezetből immár kiszakadva, a történelem ezen egyedi kikristályosodási pontjain (szimbolikus helyein) véli megtalálni a folyamatosságot jelene és múltja között. Azt a múltat keresvén, melyet a történelmi értelmezés már megfosztott a közvetlenül átélhető kapcsolattól. A lieux de mémoire-ok teszik lehetővé, hogy viszonyulni tudjunk kollektív emlékeinkhez, tulajdonképpen az emlékezet és történelem között az egyetlen kapcsolatot jelentik.³²

„Az idő formába öntése nemcsak a szépség, hanem az emlékezés igényéről is tanúskodik. Mert ami formátlan, az megragadhatatlan, megjegyezhetetlen.”³³

Az étel, illetve az étkezés fizikai tulajdonságain kívül rend-, illetve rendszerteremtő képességével is segít minket az emlékezésben, a világban való eligazodásban. Az étel egyrészt segíti értelmezni a világunkat a különböző dimenziók által (korábban említett kategóriai felosztásai az ételeknek – Kapitány Ágnes és Kapitány Gábor tanulmányára hivatkozva), illetve az étkezések egymást követő szekvenciája által strukturálja az időt. Az étkezések napi rutinja, a vasárnapi ebédek örök egymásutánja formát ad a hétköznapoknak és a hétnek. Az ünnepi vacsorák, közös étkezések, a húsvéti böjt, az első kenyér, a szüreti lakomák és a karácsonyi vacsorák kiemelik és megünneplik az idő folyását. Mary Douglas³⁴ fejezte ki a legszebben ezt a folytonosságot, miszerint a megkezdett étel-mondat befejezése élethosszig tart.

²⁹Assmann, 2013 ³⁰Túry-Túry, 2008 ³¹Nora, 2009 ³²Neumann, 2006 ³³Kundera, 1996 ³⁴Douglas, 1984

megőrzés



EMLÉK

Emlék-képek

Minden tárgyhöz van emlékképünk és minden ízhez van előképünk?

Minket körülvevő tárgyak önmagunk szimbólumai. Épp úgy meghatározzák mindennapjainkat és meghatároznak minket is. Tekinthezők tükörnek, melyek bemutatják személyiségünket. Általuk szavak nélkül is megismerhetővé válhatunk. De tényleg mi választjuk őket vagy ők választanak minket? Gyerekkorunk tárgyai, életünk emlékezetes pillanatainál szereplő tárgyak épp annyira határozzák meg későbbi választásainkat, mint ahogy azt érezzük, hogy mi döntöttünk felőlük. Legjobban a kiterjesztett én definíciója ábrázolja a tárgyainkhoz tartozó kapcsolatunkat és választásaink mikéntjeit. Hasonló viszony alakulhat ki más emberekkel kapcsolatban is, kiváltképp családtagjainkkal, közeli ismerőseinkkel. A tárgyakhoz hasonlóan felléphet a pszichológiai tulajdonlás-érzés.

Néhány kultúrában a nők a mai napig tulajdonnak számítanak, amely viszonyrendszerhez hasonlatos némely szülő-gyermek kapcsolat (az én gyerekem, azt csinálok vele, amit én akarok). De a túláradó szeretethez hasonló erős kötődés féltékenység vagy a tárgyszemély elvesztésekor túlzottan erős gyász forrása is lehet. Ebben az esetben is kimutatható a személyek és a tárgyak közti hasonlóság. Az elvesztésük után érzett űr, a gyász feldolgozása is hasonló folyamat. A tárgyak esetében újramegszerzéssel, illetve a tárgy pótlásával enyhíthető és kezelhető az érzelmi fájdalom. Tárgyhoz kapcsolódó érzelmeinket és emlékeinket újra és újra megvásárolhatjuk. De mi a helyzet az ízekkel?

„Csakhogy az ételek valójában igen sokrétű jelenséget alkotnak, amelynek, hogy csak néhány példát említsünk, társadalmi, pszichológiai, fiziológiai és szimbolikus dimenziói is vannak, jelentése pedig kulturálisan meghatározott. Nem csupán a vizsgálat tárgyában észlelhetünk eltéréseket, ahogy elsőre vélhetnők, de a tárgy létrehozójában is, aki az ételt a szigorú materialistától az éteri gurmandig terjedő széles spektrumon megalkotja. Az emlékezet még ennél is illékonyabb jelenség. Amit általában „emlékezetként” tartunk számon, valójában egy sor teljességgel eltérő folyamat összessége, s ezek nem csupán dinamikájukban különböznek, de mi is különböző okból igyekszünk megérteni őket, legyen szó köztéri műemlékről vagy éppen egy teába mártott sütemény felett érzett nosztalgiáról” **35**

Az ízekhez tartozó emlékképek és háttértartalmak sokkal bonyolultabbak és szerteágazóbbak. Hisz ilyenkor nem csupán az ízre emlékszünk, hanem a helyszínre, ahol elfogyasztottuk, arra, akivel ettünk és arra, aki készítette. Ezért nem is enyhíthető a vágy az újra átélésre, újra birtoklásra csupán a megízleléssel. A korábban említett ünnepi ételekkel mutatható be legjobban az a kapcsolat és értéktöbblet, amit egy-egy ételhez társítunk. A karácsonyi menü töltöttkáposztájának „felelőse” az, akihez az ízeletet kapcsoljuk. A nagymama által újra és újra elkészített hagyományos íz mellé társítjuk magát az ünnepet, annak egész tradícióját és folyamatát, az esetlegesen elvesztett nagymama által pedig elveszítjük azt a bizonyos ízt is. Megpróbáljuk minden karácsonykor megismételni és utánozni. De nem sikerülhet, még ha a receptet betűről-betűre be is tartjuk. És talán épp ez a csodálatos ebben. A megismételhetetlenség.

35 D. Holtzman, 2000

Ízek emlékfelidező képessége - íz-émlékek

„Szakdolgozatomban annak a tézisnek a bizonyítását mutattam be, miszerint a tárgyainkat és ételeinket tekinthetjük azonosan tervezhetőnek és azonosan emlékeink őrzőjének. Egyenértékű tulajdonságuk, miszerint katalizátorként képesek beindítani emlékeket és az emlékezés folyamatát. Katalizátorként működhet egy régen látott tárgy újra látása vagy egy régen érzett íz újra ízelelése. Ez a Proust által is bemutatott folyamat, melyhez elég egy illat, egy falat ahhoz, hogy akár egész gyermekkorunk élményeit újra átélhessük.

Az emlékezés a mindennapi társas helyzetek alapvető rítusa. Az emlékezés gyakorta emlékeztetés. Hétköznapi tapasztalatunk, hogy a múltbeli események, élmények felidéződésének számos kiváltó oka lehet. Egy hely, egy illat, egy fénykép vagy egy személy. Az emlékezet tehát szelektíven működik, az aktuális helyzetben valami a felszínre hozza a múlt adott szegmensét.

Ugyancsak gyakori tapasztalatunk lehet, hogy ugyanazon múltbeli eseményt különböző helyzetekben nem ugyanolyan módon elevenítjük fel; szerepünkhöz és a hallgatósághoz igazodva adjuk elő azonos történetünket családi környezetben, mint baráti társaságban, vagy épp munkatársainkkal beszélgetve. De nem csupán az elmesélés változtat az emléken; ugyanannak a történetnek más-más részlete jut eszünkbe, más érzést kelt bennünk. Ebből is látható az emlékezet rugalmassága, mely a múlt szerkesztettsége mellett szituáció- és szerepfüggő. Fontos közös nevezője az emlékezettel foglalkozó elméleteknek, hogy a személyes emlékekre, mint konstrukciókra tekintenek. A témában született írások hangsúlyozzák, hogy a személyes emlék nem befejezett, bárhol és bármikor előhúzható fixált tudás, hanem a jelen érdekeinek megfelelően (re)konstruált. Az emlékezetre vonatkozó elméletek alapján egyértelmű, hogy az emlékezet társas természetű, a kultúra és a környezet hatására a jelenben létrejövő konstrukció.

Egy esemény könnyebben felidézhető ugyanabban a kontextusban, mint amiben kódoltuk azt.³⁶ Például biztos, hogy a hajdani általános iskolai osztálytársak neveinek felidézését javítaná, ha végigsétálnánk az iskola folyosóján. Hasonló módon egy érzelmileg fontos pillanat előhívásának képessége javulna az esemény helyszínén. Ez magyarázhatja, miért zúdul ránk a korai emlékek áradata, amikor meglátogatjuk egykori lakóhelyünket vagy találkozunk gyerekkorunk legjobb barátjával. Maga a kontextus, amelyben egy eseményt kódoltuk, az egyik leghatékonyabb lehetséges előhívási támpont. A kontextus nem minden esetben külsődleges tényező, mint például egy fizikai hely vagy egy bizonyos személy arca. Ami bennünk az információ kódolása közben történik – belső állapotunk változása – az is a kontextus része. Számomra épp a felidezés működése fontos, azaz megismerni a folyamatot, ami egy falat sütemény teába áztatásának pillanatában elindul. Azok a pillanatnyi visszahelyezkedések adott szituációkba, amik hatására még inkább felidéződnek emlékeink. A kontextushatás megadta számomra azt a választ, ami mindig is foglalkoztatott. Egyértelművé vált, hogyan is lehetséges, hogy ételek, illatok által vagy éppen fizikai érzékelések hatására még jobban rögzülnek és még könnyebben felidéződhetnek emlékek.

EMLÉKEZÉS

Mi is az emlékezés?

„Az egyes szám használata esetleg azt a benyomást keltheti, hogy az emlékezet valamilyen egységes, jóllehet igen bonyolult rendszer, olyasmi, mint mondjuk a szív vagy a máj [...] nyilvánvalóvá válik majd, hogy nem egy, hanem sok rendszerről van szó. A tárolás időtartamát tekintve a különböző rendszerek tárolási ideje egy másodperctől egész élethosszig terjedhet, a tárolás kapacitását tekintve pedig az egész kis kapacitású puffertől a hosszú távú emlékezetig, amely kapacitásában és flexibilitásában felülmúlja a napjaink létező legnagyobb számítógépeket is” **37**.

A téma hatalmas mérete és sokrétősége okán az előzőekben is tárgyalt részletek fontosak: az emlékek által kialakuló kötődések tárgyainkhoz, ételeinkhez. Hisz fontos tulajdonsága az emlékezésnek, hogy nem csupán egy társadalom, de egyetlen személy is többféleképpen, akár önellentmondóan értelmezheti a múltat.

37 Baddeley, 1997

Véleményem szerint az ételek a sokrétű és változatos jellegű emlékezés alkalmas „hordozóivá” válhatnak. Az idő előrehaladtával folyamatosan változó mélységeivel találkozhatunk egy-egy emlékünknél, egy-egy meghatározó viszonyulás vizsgálatakor. A képek, emlékek idealizálódása párhuzamos folyamatként játszódik le az adott emléktől való időbeli távolodásunkkal. Minél inkább érezzük „megfoghatatlan” és távoli élménynek, annál inkább tekintünk rá nosztalgikusan. Természetesen az emlékek tárgyalásakor nem hagyhatom figyelmen kívül a negatív emlékek szerepét sem, melyeknél ez az időbeli módosulás még szembetűnőbb. „Az idő majd mindent megold” illetve „az idővel elmúlik” mondatok épp a negatív élményeink elhalványulási folyamatának kifejezői.

Életünk során olyan meghatározó és fontos momentumokat raktároz el az elménk, amelyek valamilyen tekintetben kiemelkedőnek számítanak. Legboldogabb és legszomorúbb pillanataink, események, helyszínek és érzések raktározódnak el. Ez az erős kötődés és kapaszkodás természete világunk tárgyai iránt az, ami számomra fontos kérdés. Mitől is alakul ez ki, irányítható-e ez a folyamat? Tárgyaink értéket, többletjelentést kapnak azáltal, hogy egy pillanathoz, korszakhoz kötjük őket. De jelentéstöbblet alakul ki, ha új értelmet, funkciót nyernek, ezért irányítható folyamatként vizsgálhatjuk. Mi alapján őrizzük meg a tárgyainkat? Fontos kérdés és mindannyiunkban eltérő, hogy mitől is válik valami értéké a szemünkben. Mi határoz meg, tesz felbecsülhetlenné egy tárgyat? A folyamat mindenképpen segíthető és tanítható, a tárgyak felé mutatott érzékenység átadható és formálható képességünk.

Emlék - érték

Az emlékeink egyben értékeink is, a tárgyainkhoz fűződő kapcsolataink, amiket a (el)fogyasztás szemüvegén keresztül szükséges vizsgálnunk. Hisz a fogyasztást úgy is felfoghatjuk, mint ipari civilizációnk egyik jellegzetes megnyilvánulási formáját; szükségleteink kielégítését. A fogyasztás nem passzív viszony, ami csupán a birtokba vevésről szól, amelyet sokan a termelés aktív szerepével állítanak szemben. Épp ellenkezőleg, a fogyasztás aktív viszonyulási mód (nem csak a tárgyakhoz, hanem a közösséghez és a világhoz is), rendszeres cselekvés- és globális válaszmód, amelyre egész kulturális rendszerünk épül. A fogyasztási viszony alatt a tárgy és a felhasználó is „fogyasztódik” (a szó kettős értelmében kiteljesedik és egyben megsemmisül). Sohasem a tárgyakat magukat fogyasztjuk el, hanem magát a jelentéssel bíró és hiányzó viszonyt. Az emlékeink alapján választunk, újra és újra át akarjuk élni az adott élményt, amihez az adott tárgy vagy akár étel is kapcsolódik.

Számomra Ralph Waldo Emerson ³⁸ leírása foglalja össze a legjobban az emlékezés lényegét, miszerint az emlékezet alapvető képesség, nélküle a többi sem tud működni: a cement, az aszfalt, az öntőforma, amelybe a többi képesség ágyazódik, vagy a szál, amelyre az embert alkotó gyöngyök felfűződnek, hogy megalkossák a személy azonosságát, amely az erkölcsi tettekhez szükséges. Nélküle minden élet és gondolat összefüggéstelen egymásra következtetés volna. Emerson létezésünket egy mozdonyhoz hasonlíttja, hisz annak is elengedhetetlen tulajdonsága, hogy hátrafelé is tudjon haladni, és ugyanolyan sebességgel mehessen előre, mint hátra. Aki az elmét megépítette, az sem találta kevésbé fontosnak, hogy ellentétes irányú mozgásra is képes legyen.

Az emlékezet a lehetetlent teremti meg számunkra: egybefogja a múltat és a jövőt, szem előtt tartva mindkettőt, egyszerre létezve mindkettőben.

Az aktív elme számára a múlt minden egyes pillanatban újabb és nagyobb értéket nyer, mert emlékezete szüntelenül tisztul. Az emlékezet az a társ, mely végigkíséri az életünket: nem hazudik, nem lehet megrontani és nem arról számol be, amiről szeretnénk, hanem arról, ami valóban történt.

„Az emlékezet nem zseb, hanem élő oktató: próféta érzéke van az általa őrzött értékek iránt; őrangyal, aki azért van ott benned, hogy lejegyezze életed, és a lejegyzés által áttelekíti, hogy emeld magasba. Olyan szentírás, amely az ember születésétől fogva nap mint nap íródik; feljegyzései tele vannak jelentésekkel, amelyek sorra nyílnak meg, ahogy az illető tovább él, egymást magyarázzák, megmagyarázzák neki a világot, és kiterjesztik értelmüket” ³⁹

Epizodikus emlékezet

Számomra az emlékek felidézése és annak lehetőségei kiemelten fontosak, hisz ahhoz, hogy én is felidézhessem és irányíthassam adott esetben, ismernem kell azt. Így kezdtem el foglalkozni az epizodikus emlékezettel, amely a személyesen megtapasztalt eseményekre való emlékezéssel kapcsolatos. Az epizodikus emlékezet elsősorban későn kifejlődő és korán megbomló mentális (neurokognitív) emlékezeti rendszer, mely a múltra irányul. Legfontosabb, hogy mentális időutazásra vagyunk képesek általa a szubjektív időben – a múltban, a jelenben és a jövőben. Ez a mentális időutazás teszi lehetővé, hogy az epizodikus emlékezet „birtokosa” tudata révén visszaemlékezzen saját múltbeli élményeire és elgondolkodjon jövőbeli történéseken.

³⁸ Emerson, 2015 ³⁹ Emerson, 2015

Az epizodikus emlékezet működése igényli, ugyanakkor meg is haladja a szemantikus emlékezetet. Az információk előhívása az epizodikus memóriából egy különleges mentális állapot létrehozását és fenntartását kívánja meg, ezt nevezzük epizodikus „felidézési módnak”. Tehát az epizodikus emlékezet három fogalom összjátékában ragadható meg: én, autoetikus tudatosság és a szubjektív idő.

Összefoglalva az epizodikus emlékezet megkülönböztetésének alapja a Tulving ⁴⁰ által is hangsúlyozott fenomenológiai jellegesen alapul, miszerint az epizodikus emlékezet „emlékezés”. Tulving szerint az epizodikus emlékezet alapvető jellege abban ragadható meg, hogy „újraélünk” az emlékezés során egy múltbeli eseményt, amely nemcsak a múlt újrafelfedezését teszi lehetővé, hanem támogatja a jövőbeli következmények bejósolását is. Tulving kiemeli, hogy az „emlékezésben” összehangoló emlékezet, szelf és tudatosság (és az ennek eredményeképpen megjelenő autoetikus tudás) egy speciális tudati állapotnak köszönhető, amelyet előhívási módnak nevez. Az előhívási módot befelé fordulás, a cselekvés felől a belső mentális reprezentációkra való figyelmi fókuszváltás jellemzi. Az epizodikus emlékezet tehát a közelmúlt tapasztalatait őrizi meg a számunkra, gazdag perceptuális és érzékleti részletekkel, ám mindössze percekben és órákban mérhető időintervallumot átívelően. Viszont már Baddeley is kiemeli tanulmányában ⁴¹, hogy ez nem összetévesztendő az önéletrajzi emlékezettel, hanem a cselekvő én (a működő szelf) számára biztosítja a folyamatosság élményét a közvetlen múlt fenntartása révén. Az önéletrajzi emlékezettel való integráció, egyes epizódok lehorgonyzása a múlt tematikus tudásbázisához eredményezi az egyedi emlékek megtestesülését: a rekollektív fenomenológiai tapasztalat az eredeti epizodikus emléknek köszönhető. A munkaemlékezet epizodikus puffere pedig az az átmeneti tár, amely felelős az események temporálisan kötött rendezéséért és az aktuális (téri- vizuális vázlattömbben és fonológiai hurokban fenntartott) információ és a hosszú távú emlékezet elemeinek egybetapasztalásáért, integrációjáért. Kutatásom során épp az epizodikus emlékek és önéletrajzi emlékek közti folyamat az érdekes.

Hogyan változik meg egy emlékképünk azáltal, hogy irányítottan felidézzük azt? Befolyásolja az emlékképet, ha felidézése nem önállóan zajlik. Hatással lesz mások által elmesélt emlékek az én emlékképemre? Hogyan lesz egy személyes emlékből kollektív emlékkép?

⁴⁰ Tulving, 2015 ⁴¹ Baddeley, 2005

Önéletrajzi emlékezet

A bemutatott epizodikus emlékezetet sokan azonosítják az önéletrajzi emlékezettel, mintha a fogalmak felcserélhetőek lennének. A két fogalom azonban nem fedí egymást, elsősorban azért, mert az autobiografikus emlékezet nem egységes emlékezeti forma: a szemantikus és az epizodikus emlékezet egyaránt a bonyolult önéletrajzi visszaemlékezés része. Noha kézenfekvő, hogy az epizodikus emlékezet teszi lehetővé a személyes, egyedi emlékek előhívását, a felnőttek önéletrajzi emlékezete szervezett tudásbázis, amely több emlékezeti rendszer integrációjából emelkedik ki, s amelyben több reprezentációs forma képviseli ismereteinket. Azaz mind a szemantikus, mind az epizodikus emlékezet elemei részt vesznek egy-egy önéletrajzi emlék megformálásában.

Történetileg korábbi Barsalou elgondolása ⁴², aki úgy véli, hogy a kiterjedt emlékek időbeli láncolata képezi az önéletrajzi emlékezet gerincét, erre a vezérfonalra fűződnek fel a gyakoribb, általános emlékeink, amelyek megkülönböztető jegyek, indexek segítségével biztosítják a hozzáférést egyedi életeseményeinkhez. Amikor verbálisan idézzük fel emlékeinket, az egyedi emlékek azok, amelyekben a megélt események téri és idői viszonyai megjelennek (ezek valódi epizodikus emlékek). Csakhogy az egyedi emlékek előhívását többnyire megelőzi az általános emlékek felelevenítése - az egyedi emlékek részleteihez összegzett emlékfogalmak révén jutunk el. Barsalou vizsgálatában arra kérte a kísérleti személyeket, hogy idézzék fel egy bizonyos nyári élményüket. A vizsgálat egyedi eseményeket célt meg. A kutatók meglepődve tapasztalták, hogy az egyedi esemény előhívását mindig megelőzte az, hogy egy szélesebb periódust vagy egy általános eseményfogalmat írtak le a megkérdezettek. Az egyedi eseményekről szóló tudásunkhoz tehát úgy férhetünk hozzá, ha meghatározzuk annak lehetséges kontextusát, általános keretét. E vizsgálat nyomán vált széles körben elfogadottá, hogy az önéletrajzi emlékezet több emlékezeti rendszer integrációját takarja, amelyben az epizodikus rekollekció felelős az egyedi eseményemlékek életszerű visszahívásáért.

Saját gyakorlati kísérleteim során ez a jelenség tapasztalható meg.

Az Emlékek cukrászdája során, ahol gyerekkori emlékeket rögzítettem és abból terveztem emlékek megidézésére alkalmas süteményeket, két különböző folyamatot vizsgálhattam meg. A megvalósult kiállítás-cukrászda során két eltérő módon mutattam be a projektet az érdeklődőknek. Volt, akik számára prezentáltam a módszeremet, megidéztem, elmeséltem pár általam gyűjtött történetet és csak azután kóstoltattam meg velük a süteményt. A másik mód, amikor nem adtam a folyamathoz támpontot, csupán a sütemények segíthettek.

⁴² Barsalou, 1988

Természetesen az én kísérletem több szinten értelmezhető és vizsgálendő, hisz alapvető vágyam és célom volt a megidézés és az ízek, formák, textúrák által felidézni emlékeket. Mégis, a Barsalou által említett kontextus hatása nagyban hozzájárult a személyes emlékek felidézéséhez. Maguk a megidézett emlékek minőségében voltak mások: olyan emlékek törtek fel a résztvevőkben, amik sokkal mélyebben, rejtettebben voltak jelen az életükben. A mások által megidézett gondolatok olyan ajtókat nyitottak fel bennük, ami csupán egy baracklekvár íze nem feltétlen képes megidézni. A résztvevők további kérdése során is bebizonyosodott, hogy olyan volt számukra, mint egy időutazás. Természetesen az emlékezés és emlékek megidézése, felidézése önmagában is hihetetlen folyamat, nem lehetséges kategorikusan kijelenteni és megfejteni működését. Az bizonyos, hogy nagyban segítheti és indíthatja el az emlékek felidézését, ha mások által elmesélt történeteket hallunk. Számomra hatalmas élmény volt, amikor a kiállításon a sütemények által felidézett történet leírása során elindultak olyan beszélgetések, amik még hosszan folytatták a megidézést. Csak el kellett indítani a „lavinát” és figyelni, hogyan hatunk egymásra, egymás gondolataira.

Emlékezeti konstrukció

Az emlékezet folyamatai (kódolás, tárolás, előhívás) és ezek metaforái azt az illúziót keltik, hogy emlékeink hűen képezik le az objektív valóságot, mi több, autentikus másolatai annak. Egyet kell értenünk azzal, hogy az emlékezéssel járó sajátos tudati állapot, az előhívási mód fontos szerepet kap abban, hogy valóban hiteles emlékeink legyenek, amelyek jól elkülönülnek a képzeleti képektől és fantáziáktól, így biztosítva azt a fenomenológiai élményt, hogy közvetlen tapasztalataink megbízhatóan megőrizhetőek. Mégis előfordul, hogy az igaznak vélt emlékekben csalatkozunk, mert az nem felel meg a valóságnak, példának okáért, mert ráébredünk, hogy részleteiben különböző alkalmakból erednek. A téves emlékek keletkezésére az emlékezés konstruktív természetének megértése ad választ. Számomra vezető kérdés a téves emlékek képződése kapcsán, a folyamat és tévképzet kialakulásának irányíthatósága. Mi történik, ha mások emlékeit olvasva, hallva utólag idézzük fel saját emlékünket? Beépülhet a mi általunk elképzelt, felidézett történetbe? Az emlékezeti konstrukció jelenségét érdemes először az emlékezeti folyamatokra vetíteni, éppen azért, hogy megértsük a téves emlékek keletkezésének sokrétűségét. Már az információ felvételénél, a tapasztalatok kódolása során megjelenhet az eltérés az objektív valóság és az észlelet között, hiszen az észlelést sem csak az érzéketi tapasztalatok alulról felfelé ható folyamatai, hanem a korábbi tudás felülről lefelé irányuló folyamatai is irányítják.

Így például egy távoli tárgy pontatlan észlelését elvárásainkkal kiegészítve kódoljuk, teret engedve a tévedés lehetőségének; vagy egyszerű érzéleti tapasztalatainkat következtetéseink segítségével fűzzük össze jelentésteli egységgé, amelyek nem szükségszerűen részei az eredeti helyzetnek.

Az információ előhívása során újra teret kap a konstrukció (rekonstrukció).

Emlékeink előkeresésekor azok mindenképpen változnak, annak köszönhetően, hogy az előhívás alkalmával levont gondolatainkat, értékeléseinket is az emlékhez kötjük. Ezt a lehetőséget bővíti, hogy az előhívás maga az ismereteink rendszerezett tudásbázisából összegzett tapasztalatok, sémák mentén történik. Bartlett klasszikus munkája ⁴³ alátámasztja, hogy a megértést segítő, a lényegi információ kiemelését szolgáló szervezett ismeretegységeink, a sémák alkalmazása révén elveszítjük az eredeti tapasztalat sémába nem illő elemeit, így emlékezeti torzításoknak esünk áldozatul. Az eseményemlékek előhívásának pontosságát emellett másoktól származó, külső információk is befolyásolhatják. Nem szabad elfeledkeznünk arról sem, hogy az emlék megalkotása és értelmezése összefonódik. Legtöbb emlékünkből nem hagyatkozunk arra, hogy csak az eredeti helyzetben megélt belső állapotainkat, gondolatainkat mutassuk be az emlék részeként, hanem a felidézéskor eszünkbe jutó gondolatok és érzések is beépülnek az emlékébe. A jelen és a múlt viszonyának értékelése kulcsszerepet kap az emlékezeti konstrukcióban.

A szándékos előhívás keresési folyamatai is a konstruktív emlékezeti felfogást támogatják: az általános tudás szintje az, ahonnan a keresés alapszinten indul, amelyhez a tudás szerveződésének megfelelően kapcsolhatók az egyedi részletek. Az önéletrajzi visszaemlékezés tartalomirányítottan történik, szándékunknak megfelelően irányítjuk és ellenőrizzük, időnként gátoljuk is emlékezeti gondolatainkat. ⁴⁴ A villanófényemlékek jelensége ⁴⁵, ami az alapvetően konstruktív természetű emberi emlékezet mellett arra hívja fel a figyelmet, hogy képesek vagyunk a múlt érzelmileg megrázó elemeiről „pontos felvételt” készíteni és emlékként megőrizni. Ugyanakkor sok kritika szerint a jelenség alapos vizsgálata nyomán kiderül, hogy a villanófényemlékek esetében sem egyszerűen arról van szó, hogy a fenomenológiai tapasztalat másolata az, amit fenntartunk, hanem az érzelmileg telített esemény nyelvi elaborációja, mintegy nyelvi visszaállítása vezet el a részletekben gazdag emlékek fennmaradásához. A hétköznapiakban az emlékezés megjelenése elválaszthatatlan a múlt megosztásának diszkurzív megjelenésétől. Az emlékező beszélgetés nyelvi természetű. A közös emlékezés lényege, hogy a nyelv segítségével megjelenítjük egymás számára a tapasztalatainkat, megosztjuk azokat. A nyelvvelsajátítással megnyílik az út a felé, hogy új formában szerkesszük meg élményeinket. Am formatervezőként helyesebbnek éreztem eltávolodni a nyelvi sajátosságoktól és ennek további lehetőségeit tenni kutatásom fókuszává.

⁴³ Bartlett, 1985 ⁴⁴ Kónya, 1999 ⁴⁵ Baddeley, 2010

Emlékezés narratívái

Az emlékezés esetében a nyelvhasználat lehetőséget ad arra, hogy emlékeinket a kanonikus elbeszélés formába szervezzük. Az emlékező elbeszélés vagy beszélgetés során valakinek közvetítjük vagy valakivel megosztjuk múltbeli események élményét. Halbwachs ⁴⁶ elképzelésének egyik kulcsmozzanata éppen az, hogy a kimondott szavak mögött az emberek értik, amit mondanak. A megértett szót kísérik az emlékek, és nincsen olyan emlék, amit ne tudnánk szavaknak megfeleltetni. Úgy véli, hogy a nyelv és a vele rokon szabályrendszerek teszik lehetővé számunkra, hogy bármely pillanatban rekonstruáljuk a múltunkat. E konvenciórendszerekben nemcsak az emlékezés keretei származnak a társasság tényéből, hanem a szavak értelmezésén (a jelentés egyezményességén) keresztül az emlékezet tartalma is. Azt mondjuk tehát, hogy a nyelv egyszerre reprezentációs eszköze és közvetítője is emlékeinknek. Míg a halbwachsi értelmezés szerint nem is válik el egymástól nyelv és emlékezet, a nyelvi megformálás maga a múlt rekonstrukciója. Bár létezik egy kevésbé szigorú megközelítés, miszerint az emlékező beszélgetésben újraépítjük emlékeinket, eredeti tapasztalatainkra alapozva, a nyelvi hagyományok formáló erejével. Az önéletrajzi emlékezet kialakulásában a nyelvi szocializáció kulcsszerepe éppen abban áll, hogy szülői vezetéssel a gyermek elsajátítja a narratívumok kulturálisan közvetített konvencióit. Ezek a szabályok nyújtják az emlékezés egyezményes keretét, sőt a nyelv, mint reprezentációs rendszer segítségével az emlékreprezentációk új formáit is.

⁴⁶ Halbwachs, 1925

Kollektív emlékezet - személyes emlékek

A kollektív emlékezés kollektív elképzeléssel kapcsolódik össze.

Az emlékező közösséget ezért olyan megaszubjektumként foghatjuk fel, amelynek mi is része vagyunk. Így válnak személyessé a történelmi tapasztalatok, és viszont. Az emlékezés számos tekintetben metaforikus jelentést kap: a kulturális emlékezetként értett ritualizált emlékezés lehetővé teszi, hogy olyan eseményekre is „emlékezzem”, amelyekről nincs személyes tapasztalatom.

Fontos kérdés tehát, hogy mennyire befolyásolhatjuk egymás emlékeit. Hogyan hatunk egymás történeteire. Hogyan egészül ki egy közös kép a kis személyes történetek, emlékek részleteivel.

Korábban említett emlékezés változatossága okán, miszerint mindannyian másképp és másra emlékezünk, illetve egy személy is másképp gondol vissza ugyanazon eseményre eltérő időben, kérdéses az emlékek átadásának képessége. Egymás emlékeibe bepillantást nyerhetünk, átélhetjük azt. Erre legszebb példa a szépirodalom. Egy író képes megmutatni, részleteivel együtt leírni és ezáltal átadhatóvá tenni egy élményt, emléket, hangulatot. Az olvasás által elmélyülhetünk mások elméjébe, emlékeinek részesévé válhatunk. Számomra fontos és nem véletlen, hogy az irodalmat emeltem ki. Sokan vélhetik úgy, hogy ez az állítás megkérdőjelezhető, hisz a filmek a színház is az események bemutatásával foglalkozik. Tárgya és témája ugyancsak mások által megélt helyzetek, érzések átadása. De én hiszem, hogy az emlékezés és gondolataink olvasás közben valósulhatnak meg. Az olvasás folyamata hozzásegít minket ahhoz, hogy fantáziánk elhitesse és „élővé” tegye az olvasott emlékképet, míg a filmek esetében mindig külső szemlélők maradunk. A filmes kultúra jelentőségét nem kérdőjelezhetem meg, csupán számomra fontos a megfigyelő szerepét vizsgálni. Egy könyv olvasása, illetve egy film nézése olyan különbségeket rejt magában, mint a kutatásom tekintetében vizsgálandó étel fogyasztása és egy recept elolvasása közti fizikális és szellemi különbség. Másként értelmezzük, más mélységben élhetünk át egy történetet, emléket, ha magunk olvashatjuk azt el. Ez a később bemutatott projektek kapcsán újra értelmet nyer, ahogyan az ízlelésen keresztül megtapasztalt emlékképek. Elméletem szerint így egy étel megkóstolása és az ahhoz tartozó emlékek, ismeretek megismerése az igazi kapocs. Korábban is említett Proust idézet szép példája az emlékek részletgazdag leírásának, szinte érezzük a tea és a belemártott sütemény ízét és ezáltal felidézett emlékeket látjuk magunk előtt.

IDŐ

Idő, mint emlék-rekonstruáló szerkezet - emlékezés, mint időérzékelés

Minden pillanatunkat, gondolatunkat és érzésünket körülhatárolja az idő. Meghatározni épp ezért olyan nehéz vállalkozás, mint az emlékezés kiismerése, a kötődéseink, kapcsolataink és érzéseink megismerése. Számos kérdés tevődik fel általa, létezése, működése, miértje okán. Bár ott lehet a válasz minden kérdés előtt már: „Istené az idő”.⁴⁷ Másképp közeledve, az örökkévalóságnak nincs ideje. Losonczy Ágnes „Az ember ideje” című esszé gyűjteményében segít minket közelebb kerülni az idő és a benne lévő életünk meghatározásához.

A mindennapi életben gyakorta elmarad az idő feletti tudatos gondolkodás.

Gellériné Lázás Márta⁴⁸ szerint életstratégiai döntéseinkben sokszor figyelmen kívül hagyjuk az idő folyam-voltát, döntéseink csupán a „most” és „nem most” dimenziókra szakad szét.

⁴⁷ Losonczy, 2009 ⁴⁸ Gellériné Lázás, 1990

E jelenség leginkább abban keresendő, hogy a szociális együttélés során kialakult absztrakt időfogalom téves módon összekeveredik vagy felcserélődik az alapjául szolgáló természeti lefolyásokkal. Döntéseinkben aránytalanul nagy teret engedünk a rajtunk kívül álló körülményeknek, s ez a hamis tudat szinte természetfölötti tulajdonságokkal ruházza fel az életünket szabályozó szociális erőket. Ahhoz, hogy ezt könnyebben értelmezni és irányítani tudjunk - az emberi kronológiát felépítő alapelemeket és fogalmakat logikai rendbe állítva - fogódzókat kell keresnünk az időérzékeléssel szorosabban kapcsolódó pszichológiai folyamatok mentén. Az idő egyedi felfogása valamiféle logikai hálót kínál számunkra; az időfelfogást, mint szociális tevékenységet és az idő interpretációját, mint kulturális magatartást alakítják.⁴⁹ De mindenekelőtt az idő a szociális környezetben való tájékozódásnak, az emberi együttélés szabályozásának volt az eszköze. Csak később fogalmazódott és került rendszerbe, mint az órák és percek által folyamatosan haladó jelenség. Az emberek az általuk feldolgozott és standardizált természeti lefolyásokat arra használták fel, hogy társadalmi tevékenységüket és annak helyzetét elhelyezzék a történések áradatában. Az idő legsajátosabb vonása minden bizonnyal épp az, hogy van rá fogalmunk.

Az időt tapasztaljuk, de persze nem az érzékszerveinkkel. Nem látjuk, nem halljuk, nem tapintjuk, nem érezzük az ízét, sem szagát. Akkor mégis hogyan értelmezhetjük az emlékeink által? Képesek vagyunk egy illat, egy íz egy látvány és egy hang hatására múltbéli események felidézésére, amit egyértelműen tekinthetünk az idő érzékelésének egyik lehetséges módjának? Kutatásom fontos tézise, hogy az emlékezés segít hozzá minket, hogy egyértelműen a „bőrünkön”, gondolatainkon keresztül tudatosíthassuk az időt, annak múlását és létezését.

Losonczy Ágnes „Az idő vonzásában” című munkájában teszi fel azt a fontos kérdést, hogy „Miképpen alakult tehát az a szellemi folyamat, amelynek során az emberi gondolkodás »megfogta« az időt, majdan az idő is »megfogta az«?” Losonczy Elias gondolataival válaszol e kérdésre: „Az idő »megragadása« az emberi tájékozódás eszközeinek kifejlődésével függ össze. Az időben való tájékozódás az emberi együttélés szabályozásának eszköze.... Az idő elrendezése, mérése, naptára, órái, stb. egy nagy egymásra épülő tudás eredménye, amely az emberek közötti érintkezés szabályozását szolgálja, a nélkülözhetetlen, de egyben kikerülhetetlen időmeghatározás hálójába fogott társadalmi struktúra, valamint a magas fokú időérzékenységgel és időfegyelemmel felvértezett személyiség struktúrája közötti összefüggés.”⁵⁰

⁴⁹ Losonczy, 2009 ⁵⁰ Losonczy, 2009

Az idő használatának nélkülözhetetlen szerepe van az emberi élet szabályozásában és annak megalapozásában; ahogyan a tevékenységek egymásra épülésének is. Az egymást követő személyes történések és események által épül fel az egyéni történelmünk, múltunk, az egyéni időnk érzékelése, tudata. Életutunk eseményeinek, emlékeinek őrzése ad lehetőséget arra, hogy általuk összeállhasson egy élet ideje. A számos egyéni idő és élet egymásra épülve növekednek tovább. Bizonyos hagyományok, szokások teljesen új társadalmi feltételek között is maradnak. Egymástól akár évtizedekre álló életek hatással vannak egymásra: a családok összetartása, az ünnepek és a hétköznapi tagolása, az ételosztás rítusa, az életet szabályozó, változó munkák és mögöttük a folyamatos értékek. ⁵¹ Az egymáshoz való kapcsolódás, mint az emlékek gyűjtése során is célként kitűzött kapcsolati háló létrehozása fontos jelenség az ember idejének meghatározásánál. Az időnek az ember életében három egymást építő vagy keresztező dimenziója van. Az egyik a biológiai (ami a születés, felnövekedés, kifejlődés, öregedés folyamatát járja körül), a másik a történelmi idő, amely az „éppen itt lét” tartalmát adja az emberi idő számára. A harmadik pedig a társadalmi idő, amely ugyancsak beleszól a születés és halál közötti folyamat minőségébe, ütemébe és módjába. A történelmi időbe épült biológiai lét éppen egy adott társadalmi létbe formálódik. Ezen három időfogalom együtt érvényesül.

„Minden jelen a múltból formálódik. De minden, ami volt, a jelenben felidézve belekerül az élet sodrásába, eleget tesz a jelen kívánságának, a »ma« kíváncsi faggatására válaszol, és a jövőnek kíván eleget tenni. A múlt lehet ugyan befejezett, ami megtörtént, azon változtatni nem lehet, de az emlékezés munkája-legyen szó akár a személyes, akár a kollektív, akár a történettudományos emlékezetéről-, szelektál az egykori tények közül: kiemel, elhallgat, a belső szándékok és a külső igények szerint megválogatja, mikor mi kerüljön a felszínre, mire irányuljon a tudás fénye és mit övezzen hallgatás.” ⁵²

Az emlékezés folyamatát izgalmasnak tartom az időben való létezése szerint vizsgálni. Az emlékek álomban való megjelenését megelőzően a saját idősíkban helyezkednek el, melyek felbukkanásukkor egy másikban jelennek meg. A tudattalanba rejtett múlt felidézésekor elhagyják kötött idejüket és „helyüket” és szabadon mozognak a különféle idősíkok között. Általuk a sokidejű múlt és a differenciált jelen egyidejűvé válik. Ahogyan egy régi traumára emlékeztető jel képes a régi elfeledett félelmeket felhozni, úgy egy konkrétumoktól mentes örömmérés képes egy múltbéli örömet előidézni. A lezajlott események sorrendje feloldódik, ezáltal a jelen és a múlt ideje lebeg, elhagyva saját idősíkjukat. Az emlékezés mechanizmusa során ez némiképp másképp zajlik. Amikor a múlt belép a jelenbe, az elfeledett idő megnyílik, a tudattalanból a tudatba emelt emlék megtalálja a felvezető útját, míg egy tudatosan felidézett emlékképpként jelenik meg számunkra. ⁵³

⁵¹ Losonczy, 2009 ⁵² Losonczy, 2009 ⁵³ Losonczy, 2009

De nemcsak a személyes jelen kihívása van hatással az emlékezetünkre, hiszen sűrű társadalmi térben formálódik. Maurice Halbwachs elmélete a kollektív emlékezetéről ⁵⁴, melyet korábban ismertettem, írja le legpontosabban ezen folyamatokat. Az egyéni emlékezetben megjelenik azoknak a közösségeknek az emlékezete is, amelyek az élet formálásában is részt vettek. Minden társadalom megalkotja saját idejét, de az egyes társadalmakon belül többféle idő is létezik. A család, a társadalmi csoport, a vallás, a közösség, a tradíció perspektívája átalakítja a múltat.

Mindennapi élet ideje

Századunk társadalomtudományában jól kirajzolódó irány az emberek mindennapos tevékenységének, együttélésének a bevonása a tudományos diskurzusba. Fontos tanulmány Hernádi Miklós munkája a témát tekintve, melyben az emberek mindennapi életét ismerteti: „A mindennapi élet kutatásának legsajátabb feladatát a magunk részéről a mindennapi tudás (a mindennapi előfeltevések és helyzetértelmezések) megkülönböztetett figyelmű vizsgálatában látjuk. Ahol »nem történik semmi«, ahol mindent a »hiszen ez logikus«, »hiszen ez természetes«, »hisz ez így van, amióta világ a világ« léghőre leng be: ott van a mindennapi élet kutatójának igazán keresnivalója.” ⁵⁵ Számomra mindennapinak tűnő helyzetek, történések és azok emlékei fontosak. A hétköznapi eseményből kitüntetett életeseményé váló pillanatok érdekelnek.

⁵⁴ Halbwachs, 1925 ⁵⁵ Hernádi, 1990

Étkezés élménye - étkezésre fordított idő

Jelentéktelennek tűnő pillanatok válhatnak életünket meghatározó eseményé.

Életünk fenntartásához szükséges tápanyagbevitel (ahogy korábban az étkezést definiáltam) alakulhat át egyik pillanatról a másikra fontos élményé.

De mitől is válhat mindennapi étkezésünk meghatározóvá? Tekinthejtük étkezéseinket kötelességünknek, melyet kénytelenek vagyunk teljesíteni, ami nélkül nem tudjuk teljesíteni további feladatainkat, mégis inkább fordítva igaz az emberek többségénél. (A kirívó eseteket és étkezési szokásokat, problémákat most nem helyezem a vizsgálat középpontjába.) A nagyobb többségről elmondható, hogy étkezéseink határozzák meg napjukat. Az étkezéseink között eltöltött idő, melyet munkával, tanulással, kötelességeink elvégzésével töltünk, másodlagossá válnak.

Pontosabban az étkezéseink adhatnak támpontot feladataink szakaszai számára.

A napot meghatározó reggeli, ebéd és vacsora időbeli elosztása régen még inkább szabályozta az emberek mindennapjait. Napjainkban ezen időpontok elcsúsznak és feloldódnak.

Hétköznapi és ünnepi

„Ha nem volnának ünnepek, elfogyna az idő.”⁵⁶

Hernádi Miklós mondata számomra az ünnepek, hétköznapi kiemelt pillanatok fontosságát jelenti. A vasárnapi ebédek és családi találkozások épp ezt a hétköznapi rutint törik meg a saját rutinszerűségükkel. Minden héten várt, visszatérő események ezek, mely ismétlődésével hangsúlyosabbá válik azok jelentősége. A modern társadalom számára napjainkban, már egyre kevésbé mutatkoznak meg ezek az események. Mégis azok múltbeli emlékei és szimbólumai nagy jelentőséggel bírnak.

Ancsel Éva „Gondolatok az ünnepről” című írásában fogalmazza meg a legszebben: „Amikor az emberek ünnepelnek – úgy tűnik – kilépnek az időből, avagy felfüggesztik a hétköznapi időt.”⁵⁷

Valójában mégis másról van szó: maga az ünnepi lét intenzitása teszi lehetővé, hogy ilyenkor sikerülhet jelenévé változtatnunk a múltat és a jövőt is. Mondhatni legtöbbször egyszerre válik átélhetővé mindhárom idődimenzió. Az ünnep egyik legsajátosabb és legizgalmasabb vizsgálati szempontja épp annak időbelisége és jelene.

⁵⁶ Hernádi, 1985 ⁵⁷ Ancsel, 1978

Az ünnepekkel, mint jelekkel és jelrendszerrel- minden kultúrában találkozhatunk, jól lehet az ünneplés módja, az ünnep tartalma, jelentősége, a kultúrában betöltött funkciója nagyon eltérő lehet. Épp ezért érdemes általános definíciót adni rá, mely az egyes kultúrákra nézve változatlan. Másrészt épp az ünnepek sokfélesége kérdéssé teszi, hogy átadható-e egyáltalán ilyen definíció.

Ünnep és emlékezés

Minden ünnep: emlékezés. Látszólag vannak olyan ünnepek, melyek nem emlékező jellegűek, de jobban megvizsgálva mégis azok. Hisz például az évszakforduló ünnepei, úgy tűnhet, csak a termékenységhez kapcsolódnak, és alapvetően jelenidejűek: az ember nem a tavaszra emlékezik, hanem ünnepi érkezését. Eredetüket vizsgálva azonban ezek az ünnepek is múltörögzők: a ciklikus ismétlésben rejlő mágikus tartalom az, hogy a rítust meg kell ismételni, hogy újra bekövetkezzék: meg kell ünnepelni a téli napfordulót, hogy a jelen évben is visszatérjen a Nap, meg kell ismételni az első aratás ünnepét, hogy ezután is sikeres legyen az aratás. Így tehát ezekben az ünnepekben is meghatározó az emlékező és emlékeztető elem.⁵⁸ Mint minden szimbolikus kapcsolat, természetesen ez is tekinthető kétirányú folyamatnak. Az ünnep nem csak emlékezés a régi eseményre, hanem megújítás is; a jelen a múltból nyeri erejét, de a múlt a jelenből: a múlthoz kapcsolódót minden alkalommal meg kell újítani, hogy hatékony maradjon.

Kijelentésem, miszerint minden ünnep emlékezés, a családi ünnepekre is igaz természetesen. A születésnapok megünneplése két irányból is vizsgálható: egyrészt a születésnap örömeinek az ismétlődő megünneplése (az arra való emlékezés), amit a családjának az illető megszületése jelentett, viszont önmagunk születésnapjának megünneplése a gyerekkori ünneplésekre való emlékezés. A születésnapok, névnapok, házassági évfordulók és gyászünnepek megülése, azaz a magánünnepek az egyén emlékező ünnepi eredetük szerint is a közösség ünnepeire mennek vissza.

„Az egyén intim ünneplése fejlett individualisztikus szemléletet feltételez, de a modern európai individualizmus sem fejlődhetett volna ki azok nélkül a vallási-közösségi gyökerek nélkül, amelyek előbb Krisztus életének egyesítésével, majd az ezzel való rendkívül intenzív érzelmi azonosulás kiváltásával létrehozták az individualitás és a szakralitás összefonódásának közösségi élményét.”⁵⁹

⁵⁸ Kapitány-Kapitány, 2013 ⁵⁹ Kapitány-Kapitány, 2013

felidézés



EMLÉKEK FELIDÉZHETŐSÉGE

Spontán és szándékos előhívás

A három emlékforma (kiterjedt, összegzett, egyedi) és feltételezett kapcsolatuk önmagában nem magyarázza élettörténeteink gazdagságát, s azt sem, hogy hogyan zajlik egy-egy emléktörténetünk konstrukciója. Saját tapasztalataink példázzák, hogy sokszor mentális munka, tudatos erőfeszítés eredménye emlékeink felidézése. Mára széles körben elfogadottá vált, hogy a tudatos előhívási szándékunk mögött körkörös visszahívási folyamatot kell feltételeznünk. Conway e folyamat kivitelezését a munkamemória központi végrehajtójának feladataként fogja fel⁶⁰, amely így az előhívás s egyben az önéletrajzi emlék konstrukciójának a tere. Szelektíven emel ki elemeket a tematikus tudásbázisokból, lehetővé teszi ezek „egybetapasztását”: az élénk emlékelemek kontextuális elhelyezését, kombinálva a reprezentációk különböző típusait. A nyelv, a narratív konvenció, az elbeszélés maga visszaidézést segítő vezérfonal, amely a fent említett tudásbázisok közötti kapcsolatok rögzítésével vesz részt a szerkesztésben.

⁶⁰ Conway, 2005

Az önéletrajzi emlékek felidézésének stratégiáját feltáró vizsgálatok (amelyek a felidézés folyamatára, és nem tartalmi egységeire, reprezentációs szintjeire helyezik a hangsúlyt) azt igazolják, hogy az emlékezeti keresés alkalmával olyan folyamatos szűkítést végzünk, amely során akár emlékeztető kérdéseket is tehetünk fel magunknak (pl. Hol szoktam akkortájt lenni? Ki lehetett velem? Miért is voltam ott? Stb.). A kontextus-plusz-index modellje szerint a keresés az emlékezet szerveződésén alapul. A modell egy igen gazdag jelölő és szervező sémát feltételez az önéletrajzi emlékezet élményeivel kapcsolatban. Eszerint először az általános kontextust keressük meg, majd megtaláljuk benne azokat a sajátos jegyeket, amelyek azonosítják és megkülönböztetik az emléket más eseményektől. Ezek a mutatók segíthetnek, hogy hozzákapcsoljuk az eseményt egyedibb ismeretstruktúrákhoz. A kontextusfüggő emlékezetnek számos fajtája létezik, ilyenek például a környezet-, hangulat- és állapotfüggő emlékezés.

Az emlékezés tehát gondolkodás és következtetések sorozata is egyben. Ahhoz, hogy részletekben gazdag emléket nyerjünk, mindenekelőtt olyan különböző alapokon (mint például cselekvés, személy, időpont) történő irányított keresést kell használnunk, amely a megfelelő kontextus kiválasztására irányul. Magunk elé képzeljük a jelenetet, felidézzük személyes motívumainkat, cselekedeteinket, céljainkat, az események sorrendjét és kimenetét, és olyan részletek után kutatunk, amelyek hatékonyan tovább vezethetik a gyakran számos köztes lépést tartalmazó emlékezeti keresés folyamatát. A szándékos előhívás leírásakor Conway nagyon hasonló elképzelést tár elénk. Szerinte önéletrajzi tudásbázisunk a legkülönbözőbb ingerek hatására aktiválódhat, az emlék megformálását, sikeres esetben a tudatos felidézését a bemutatott elkülönült reprezentációs szinteken tovaterjedő aktiváció eredményezi. Amikor például az „egyetem” kulcsszóra keresünk egy emléket, ez akár a tanulmányok, akár a munka az egyetemen életperiódusa felé elindítja a keresést. Az aktiváció az érintett témákban kiemel általános eseményeket, mint például az egyetemi munkához tartozó tevékenységeket, célokat, úgymint előadások megtartása, tanszéki értekezletek, amelyek felidézése elvezet az epizodikus elemek szelektált aktivációjához és az egyedi emlék dinamikus kiépüléséhez. Az emlékezés kutatott és bizonyított felidézési módjai mellett, fontos megvizsgálni és figyelmet szentelni arra az egyébként intuitíven az emlékezés lényegét adó jelenségre, mint a hirtelen, látszólag előzmények nélkül ránk törő élményteli emlékek megjelenése. Proust⁶¹ szemléletesen fogalmazta meg, hogyan hozta számára vissza váratlanul a teába mártott madelaine sütemény az életének egy már elveszítettnek vélt időszakát, gazdag élményekkel teli képek, ízek és egyéb tapasztalatok újraélésének segítségével. Kónya Anikó⁶² részletesen elemzi ezt az emlékezeti jelenséget, hangsúlyozva, hogy az élénk, előtörő emlék a gondolatsor töredéke, amely gazdagon beágyazott az értékelő, visszatekintő elbeszélésben.

⁶¹ Proust, 1913 ⁶² Kónya, 1999

Ez az elemzés is elvezet bennünket ahhoz az érdekes megkülönböztetéshez, hogy a spontán emlékeknek csak egy része az, amely valamely érzékleti kulcsinger (mint itt a madelaine-zamat) nyomán, alulról felfelé ható folyamat eredményeként jelenik meg, miközben az emlékfelidés folyamatában sokszor a fogalmi asszociáció is gyakori szerepet kap. Az emlékezeti „átcsapás” jelensége jól szemlélteti a fogalmi asszociáció szerepét: miközben elmélázunk azon, hogy milyen kellemes kirándulást tettünk ősszel az Őrségben, gondolatban újraélve a sétát Pityerszeren, hirtelen eszünkbe juthat egy szép parasztház, amelynek képe kapcsán eszünkbe jut, hogy ezt a Mátrában láttuk. A falusi ház képe kapcsán megjelenő fogalmi asszociáció egy másik emlék spontán felidéséhez vezet. **63**

Az irányított előhívás esetében a bemenetet a feldolgozott kulcsinger adja, amit a rendszer különböző felülvizsgálati folyamatoknak vet alá, és ennek alapján adja meg számunkra a kimenetet, ami nem más, mint a hosszú távú memóriánkban tárolt önéletrajzi tudásanyag. Ez a kimenet azonban további visszacsatoláson vagy felülvizsgálati folyamaton megy keresztül, és az önéletrajzi tudás csak abban az esetben aktiválódik, ha a rendszer megegyezést mutat a felülvizsgálati kritériumokkal. Ez az aktiváció általában az önéletrajzi tudás hierarchiájának középső szintjéről, azaz az általános esemény szintjéről indul, és terjed egyidejűleg a hierarchiában felfelé, az életperiódusok felé, valamint lefelé, az esemény specifikus tudás-szintje felé. Amennyiben így az aktiváció tovaterjed (az önéletrajzi tudás különböző szintjein végigfut), megformálódik az egyedi önéletrajzi emlék. Ezek alapján tehát az önéletrajzi emlék egy olyan aktivációs mintázat, amely a tudásbázishoz kapcsolódó felvételek és indexek éppen aktív „rétegét”, elemeit jelenti, amely aktiváció, amilyen gyorsan megformálódik, olyan gyorsan tova is tűnik, tehát - akárcsak egy képet - folyamatosan frissíteni kell, különben az emlék nem juthat el a tudatosulás küszöbéig.

MI HÍVJA ELŐ AZ EMLÉKEKET?

Belekóstolás mások emlékeibe

„érzem, hogy valami megremeg, megmozdul bennem és szeretne felemelkedni, valami, aminek nagyon mélyen felszedték a horgonyát; nem tudom, mi az, csak azt tudom, hogy száll lassan felfelé, és érzem és hallom magamban a befutott távolságok ellenállását és zsidongását. Bizonyos, hogy az, ami így, ilyen mélyen reszket bennem, a kép lesz, a látásbeli emlék, amely ehhez az ízhez van kötve, s azt próbálja követni a tudatomig. (...) S hirtelen megjelent az emlék. Ez az íz annak a darabka madelein-nek az íze volt, amit Combray-ban, vasárnaponként (...) Léonie néném szokott adni, ha felmentem köszönni a szobájába, miután előbb beáztatta a teájába vagy a hársfateába.”⁶⁴

A felvázolt és tárgyalt kutatási terület hatására személyes történetekkel és élményekkel kezdtem el foglalkozni. Az emlékek átadhatósága vált fontos kérdéssé számomra.

⁶⁴ Proust, 1913

Az ízek intenzív emlékkörző tulajdonságát akartam megismerni. Olyan ez, mint amikor egy régen érzett ízt rögtön meg akarunk kóstoltatni másokkal. Bizonyítékként, hogy valós emléket érzünk-e és hogy mások is érzik-e, illetve megosztani azt az élményt, azt az ízt azokkal, akik fontosak nekünk (elkészíteni az anyukánk által készített karácsonyi menüt saját gyermekeinknek). Ez nem csupán átadás, ez maga a megőrzés, a hagyomány kialakítása, továbbvitele.

Az ilyen múltidézés érzelmi ereje rendkívüli, az emlékkép látomásként tűnik föl bennünk. Az önéletrajzi emlékezésben a múlt a maga teljességében tér vissza egy sajátos belső időutazás során. A prousti emlékezet tekinthető egyfajta meditatív állapotnak, annak szinte minden velejárójával, elsőként emelkedettséggel és örömmérettel. Egyúttal a múlt feltámasztása, szó szerinti felidézése (vagy megidézése) által világít rá a mulandóságunkra és ezzel a dolgok sajátos valótlanúságára, üresség-természetére. Ami persze nem a megsemmisülés üressége, hanem sokkal inkább az ésszel nehezen megközelíthető misztérium, miszerint a dolgok egyszerre vannak és nincsenek. Így a múlt sem tűnt el, dolgai nem semmisültek meg, itt vannak a jelenben. Felelevenítése azonban az addig oly szilárdnak és valóságosnak megélt jelent is üressé és álomszerűvé teszi. Figyelemre méltó Proust megjegyzése, hogy az emlékezés azonnal közömbössé tette őt „az élet minden fordulata iránt, a sorcsapásokat hatástalanná, az életnek rövidegét egyszerű káprázattá változtatta...”⁶⁵

Az önéletrajzi emlékezés felkavaró pillanataiban gyakorta döbbenetesen szembesülünk azzal, hogy a földidezett valamikori énünk, illetve tudatunk, s vele múltbeli világunk egésze alapvetően különbözik a mostanitól. Gyerekkorban minden más volt: az ízek, a szagok, a hangulatok, a tudásunk, a világ egésze, még a méretek is. Az ilyen emlékek, ha spontán módon is támadnak pillanatnyi tudatállapot-változások, melyek az adott pillanatban visszaállítják a világot a régi szemléletünk szerintire. Ezt látszik igazolni, amit Douwe Draaisma is kiemel a prousti emlékezet kapcsán: az emlékeket kiváltó ok spontaneitása teszi elevevé az ilyen emlékezést.⁶⁶

⁶⁵ Farkas, 2008 ⁶⁶ Farkas, 2008

Ízek története

Kutatásaim során számos ismeretlen és ismerős ember személyes történeteit ismerhettem meg. A felbukkanó történetek, melyeket megosztottak velem, lettek a kutatási-tervezési folyamat legfontosabb elemei. Ezek a történetek adták későbbi „válaszaim” alapját. Számomra nem csupán adatok és információk voltak: sokkal inkább személyes és intim kinyilatkoztatások, melyeket óvni és becsülni kell. Hihetetlen érzés volt olvasni őket, mely érzést másokkal is szerettem volna megosztani. Így vált mindegyik projekt, kiállítás és esemény fontos részévé az íz-történetek bemutatása.

A korábbi részeknél is említett felidézés, valamint az emlékek megőrzése az elmesélés által válhat teljessé. Azáltal, hogy kimondjuk, leírjuk a felidézett történetet, emléket, még inkább konzerválódik az. Olyan ez, mint mikor egy gondolatot hangosan kimondunk, azáltal még igazabbnak érezzük. Gyűjtéseim során személyesen is tapasztalhattam, milyen nagy jelentőséggel bír, ha lehetőséget adok, hogy megoszthassák történeteiket a résztvevők. Maga a felidézésre adott lehetőség, kontextus megteremtése adja meg számukra az emlékezés jelentőségét. Az íz-történetek vizsgálata és gyűjtése során számos hasonlóságot fedeztem fel. A történetek hasonló felépítése és jellege a felidézés működését bizonyította számomra. Az azonos kérdésre adott azonos, illetve hasonló válaszok mutatták meg az emlékezés folyamatát. A legnagyobb visszaigazolás, amikor a történetek analizálását és elemzését követően megalkotott íz azonos történeteket idéz fel, mint amiből kiindultam. Számomra ez a tényleges, olvasható, érezhető visszaigazolása a módszer működésének. Épp a tervezés sokrétűsége ad lehetőséget arra, hogy nemcsak a legtöbbször említett ízt mutatom meg és választom ki, hanem egy olyan univerzális és általános ízkombinációt alkotok meg, mely újabb és újabb történetek idéz fel. A gyűjtés során nemcsak az általam megtervezett és kiolvasható eredmény a legfontosabb, hanem az újra felidézett íz-történetek további gyűjtése, amely egy soha véget nem érő folyamatot képez. Nem csupán a kérdés indítja be az emlékeket, hanem a mások íz történeteinek olvasása is. Tudni, hogy mások is rendelkeznek azonos emlékekkel, mások is éltek át azonos pillanatokat, de legfontosabb, hogy mások is éreztek azonos ízeket. Az ízelekről, ételekről őrzött emlékek még inkább intenzíven élnek emlékezetünkben; így azok felidézését még intenzívebben éljük át. Ezen történeteinket pedig még nagyobb lelkesedéssel osztjuk meg másokkal.

Célkitűzéseim - direkt felidézés projektjeim által

Úgy hiszem, egy étel megkóstolása, megtapasztalása teheti lehetővé annak tényleges megismerését. Elméletem szerint így egy étel megkóstolása és az ahhoz tartozó emlékek, ismeretek megismerése a fontos. Egy ételhez tartozó történet, emlék megismeréséhez szervesen hozzátartozik az adott étel ízelelése. Éppen ezért volt - korábbi projektjeim során is - megkerülhetetlen az ételek megkóstolásának momentuma.

„Én hiszek korunk teremtő művészeinek társadalmi hasznosságában. Ebből következően meggyőződés, hogy a most feltárolt új művészi szemléletmód terjesztése elsőrendű nevelési feladat. Egy kétoldalú, egymás kölcsönös feltételezésén alapuló egység művészi kifejezése, egy valóban jogos és mélyen átértett életöröm, életbizalom felélesztése, majd megerősítése egy valóban hiteles és új emberi művészet alapköve lehet”⁶⁷

Tervezőként számomra hasonlóan Kepes György gondolataihoz az átadás lényege és az üzenetre való fókuszálás a cél. Rávezetni a néző figyelmét az általam feltett kérdésekre. Úgy hiszem az átadás folyamata az, ami igazán lényeges, az értékek megmutatása és kiemelése követendő cél. A szemlélőnek és befogadónak segíteni kell, hogy megismerje és felismerje azt az értéket, amit az adott tárgy / étel képvisel. Az emocionális design nem csupán ahhoz segít hozzá minket tervezőket, hogy érzékenyen figyeljük meg a körülöttünk lévő világ eseményeit, változásait, hanem hogy erre ráirányítsuk mások figyelmét is. Hasonlóképp működik, mint a már korábban említett hasonlatban az írók munkája. Mindaddig elsiklik figyelmünk fontos dolgok mellett és a körülöttünk zajló világ és történések jelentősége mellett, míg nem fókuszálunk rájuk. Éppúgy segíthetjük ezt a fókusztervezőként, mint íróként.

Gyakorlati megismerés

Munkáimon és a kutatásaimhoz szervesen kapcsolódó projekteken keresztül vagyok a leginkább képes az előzőekben is bemutatott viszonyokat vizsgálni. A kötődés egyes tárgyakhoz, ízekhez és emlékekhez adnak visszaigazolást ahhoz a fontos téziséhez, miszerint önmagunk meghatározásához és a körülöttünk lévő világ érzékeléséhez a legfontosabb emlékeink és érzéseink felidézése.

⁶⁷ Kepes, 1978

ÉLMÉNY

Élmény, mint az irányított emlékezés pillanatai

A korábban hosszabban kitértem az emlékek raktározási folyamataira és előidézésének lehetőségeire. Természetesen ezen kívül képesek vagyunk hétköznapi helyzetek és történéseket felidézésére is, de azok az emlék-pontok és élmények meghatározóbbak, amelyek az idő síkjának egy meghatározott pontján történtek velünk, s amely ponthoz időről időre visszatérünk. Éppen ezért fontosnak tartom az élmény fogalmával kiegészíteni az eddigi vizsgálódásaimat. Éber Márk Áron „Élménytársadalom” című írásából pontos képet kaphatunk az élmények szerepéről és jelentőségéről. Leegyszerűsítve definiálhatjuk, miszerint „az élmény az élet - egy helyzetének - átéléséből, illetve megéléséből fakad.”⁶⁸ Bővebben egy sajátos folyamatként vizsgálándó, mely során a kifelé irányuló életfelfogás a helyzetre, valamiféle külsődleges cél elérését tekinti az elérendőnek, ezáltal tekinthető egyfajta cselekvésorientációnak. A befelé irányuló életfelfogás a cselekvés meghatározó céljának az élmény kiváltását tekinti.

⁶⁸ Éber, 2007

Célja, hogy a szubjektum megéljen, átéljen valamit, amire aztán reflexióban szép élményként, emlékként tekinthet vissza. Az élet megélésének szókapcsolatban is tetten érhető az az alapvető tapasztalat, miszerint a folyamat során valami „kívülről” „belülre” kerül. Hasonlóan a tapasztalat, ismeret illetve a tudás fogalmához, az élményt is a szubjektumon kívül álló valósággal való kölcsönhatás eredményeként képzeljük el. Valamit megtapasztalunk, megismerünk és megtudunk. Munkáim során egy élmény hatására kívánok felidézni egy olyan emléket, mely egykoron egy ugyancsak jelentéssel bíró élmény, helyzet során raktározódott el. Kijelenthetjük, hogy az ízéssel, íz élménnyel kiegészülő életesemények erőteljesebben válnak élménnyé. Minél több érzékszervünk bevonását képes egy külső hatás, helyzet elérni, annál inkább rögzül. Fontosnak tartom épp ezért egy olyan új és „ismeretlen, mégis ismerős” élmény átadását a projektjeim során, melyek képesek az elrejtett élményeinket és emlékeinket előidézni a tudattalanunkból.

Élmény, mint kultúrateremtő társas tevékenység

A gyakorlati kutatásaim⁶⁹ összegzése során célomná vált egy tágabb értelmezést adni gyűjtéseimnek. A gyűjtött történeteket, emlékeket felidézett pillanatokot szeretném egy olyan rendszerbe foglalni, amelyhez a kapcsolódás könnyebb. A gyakorlati működésnek egy fontos felismerése, hogy bármennyire elengedhetetlennek tűnő része munkáimnak az általam megalkotott ehető kivonat, mégsem az étel az, ami számít. A történet a fontos, mely felidéződik általa, esetlegesen olyan közös emléket hoz létre, melyet nem is gondoltunk volna korábban.

Mi segíthet még jobban megismernem az emlékeinket?

A tervezés alatt folyamatosan inspirálóan hatottak rám az olvasott, hallott történetek. Szükséges volt egy rendszert felállítanom, illetve pontosítanom a számomra fontos kérdéseket. Mi is az, amire kíváncsi vagyok? A történetek olvasásakor egyértelműen voltak hasonlóságok és első olvasatra is felismerhető azonosságok. Az „Emlékek cukrászdája” során kirajzolódtak azok az emléktípusnak nevezhető csoportok, melyekbe könnyedén belehelyezhetőek a leírt történetek. „Az otthon íze” vizsgálatakor és a vasárnapi ebédéről szóló történetek során is számos hasonlóság és azonosság rajzolódott ki. „Az otthon íze” során egy sokkal szabadabb asszociációt engedő kérdés indította el az emlékezést; a válaszok így sokkal szélesebb ívet öleltek át.

⁶⁹ Bővebben olvasható a mellékletben

Ezek a válaszok mutatták meg a következő lépést, aminél már koncentráltan a vasárnapi ebéd által szimbolizált otthon íze mutatkozhatott meg. A közös pontok vizsgálatán és megismerésén túl, az emlékek analizálásához létre kellett hoznom egy olyan szempontrendszert, mely segítségével minden részletében megismerhetem az emlékeket. Vezető elképzelés volt természetesen a módszer felállítása során, hogy az ízeket szeretném adatszerűen rögzíteni és egy olyan sorrendet felállítani, mely megmutatja a válaszok arányait. De az ízek mellett fontos lett számomra, hogy a történet szereplőit megismerjem, a leírt helyszíneken, történéseken és cselekvéseken keresztül, ahol az elrejtett gesztusok, mozdulatok és érzések is fontosak.

Élményteremtés, mint kontextus projektjeim által

A legmeghatározóbb, s egyúttal a tervezés szempontjából is megkerülhetetlen felismerés nem más, mint hogy: „nem az étel a lényeg”. Az élmény, a körülmény és a hangulat, ami megmarad. Az étel, az íz csupán képviselője ezeknek; a történetek olvasásakor is láthatóvá válik, hogy bármennyire az ízekre kérdezek rá, nem csupán arról szólnak a leírtak. Részletek a gyúródeszkáról, a nagymama kötényéről és a cukrászdáról vagy éppen a vasárnapi ülésrendről. Egyértelművé vált számomra, hogy ahhoz, hogy visszaadhassam ezeket az emlékeket, élményszerűvé kell tennem az elfogyasztás módját. Vizsgálataim során nemcsak a formai jegyeket, ízeket és állagokat elemeztem, hanem az elbeszélések történetiségét is. Első réteggént a sütemények esetében azok formai jegyeit absztraháltam geometriai formákká; a vasárnapi történetek esetében az ételek formája konkrétan jelent meg, nem engedett túlzó absztrakciót, ezáltal az elfogyasztás gesztusa vált hangsúlyosabbá. Az ízeket, ételféleségeket rendszereztem és rangsoroltam, illetve az azokhoz kapcsolódó textúrákat, anyagokat vizsgáltam. Második elemzési körben viszont az emlékek érzelmeit, gesztusait és részleteit figyeltem meg. Milyen érzelmeket hozhat elő a kérdésem? Milyen hangulatot árasztanak ezek a történetek? A jövő emlékei munkában egy sokkal nehezebb kérdést tettem fel a résztvevőknek.

Nehezen gondolkodunk el a jövőnkön, illetve még nehezebben kapcsoljuk össze a jövőképünket, emlékeinket. A munka során sokkal inkább a kötődésünk súlyával szembesülünk, hogy mennyire is ragaszkodunk egy-egy ételünkhöz, szokásunkhoz és ezeket mennyire is akarjuk továbbadni a következő generációk számára. Végleges célommá vált a megismert történetek alapján egy olyan élményt visszaadni, melyek hatására felidéződhetnek emlékeink, azaz megteremteni a prousti emlékezést, saját módszerem szerint.

konzerválás



KONZERVÁLÁS A JÖVŐRE

Földünk tartalékai

Nehéz felfognunk, milyen válságos helyzetben vagyunk. Nehezen ismerjük el a hibáinkat: milyen állapotba sodortuk a Földünket és a jövőnket. Lehetetlen vállalkozás lenne a jövőnkről gondolkodni, jövőbeli étkezéseinket megjósolni anélkül, hogy tisztán látnánk a jelenlegi helyzetünket.

***Jelenleg miből választhatunk egyáltalán?
Mit tudunk még megtermelni?
Milyen előrejelzéseink vannak?***

Sokan tisztában vagyunk vagy legalább is sejtjük, mi is a realitás. Természetesen nehéz szembesülni a szomorú és ijesztő valósággal, ami azokat a problémákat mutatja, vagy ha úgy tetszik, kihívásokat, amikkel az elkövetkezendő években, évtizedekben szembesülni fogunk.

Az első ilyen nehézség a bolygónk éghajlatának nyilvánvaló változása. Érdekes belegondolni, hogy régen, bizonyos hitrendszerekben belül istenségeket kérleltek, hozzájuk fohászkodtak, hogy időjárásuk kedvező legyen. Bízta segítségükben, ha esőt vagy ha épp száraz időt szerettek volna. Manapság szinte mindannyian tudjuk, hogy nem az istenek haragja vagy éppen hálája határozza meg időjárásunkat: a légkört leíró állapotjelzők (nyomás, sűrűség, hőmérséklet, moláris összetétel stb.), a besugárzás, a felszín tulajdonságai, a légkör átlátszósága a felelősek. Nagyon kevesen gondolnak bele, hogy az időjárás alkotói a múlt század ötvenes éve óta mi magunk vagyunk.⁷⁰ A világméretű éghajlatváltozás tény, és most már nem lehet hallgatni róla, és nem tehetjük meg, hogy ne foglalkozunk vele, hisz az egész emberiségnek fenyegetettséget jelent. Az emelkedő tengerszint emberek tízmillióit teheti otthontalanná világszerte, az egekbe szökő forróság tömegek halálát okozhatja, a változó klimatikus viszonyok megbonthatják az élelmiszertermelés rendszereit. Ha a Föld átlaghőmérsékletének emelkedése nem csökken, a bolygó jelentős része a következő évszázadra lakhatatlanná válhat az emberek számára.⁷¹ Jelenleg a Földön élő fajok 1/3-a kipusztul, ha még 20 °C-kal növekszik a hőmérséklet. Ez elképzelhetetlen csapással járna bolygónk ökoszisztémájára. Az ember fennmaradása ilyen környezetben alig biztosítható, aminek az az oka, hogy az ember a tápláléklánc végén szerepel, csúcsragadozóként tekinthetünk rá. Az átlaghőmérséklet növekedésével több egymástól függetlennek tekinthető csapás fenyegeti Földünket.⁷² Ezen változások együttesen következhetnek be, ami teljes összeomláshoz vezethet. A globális felmelegedés nem csupán annyit jelent, hogy melegebbek lesznek a napjaink.

Jövők tartalékai

„A fennmaradás érdekében egy társadalomnak nemcsak a természet törvényeihez és a természet változásaihoz kell alkalmazkodnia, hanem a külső támadásoktól való védekezés és a hosszú távú működőképessége érdekében ki kell alakítani saját értékeit és normáit is.”⁷³ Zsóka Ágnes fenntartható fogyasztásról szóló tanulmányában egyértelműen rámutat a tétlenségünk veszélyeire és a jövőnk sürgető feladataira. Nyilvánvalóvá vált napjainkra, hogy az emberiség termelői és fogyasztói tevékenységén, életmódján keresztül eljutott abba az állapotba, hogy folyamatosan túllépi a Föld eltartóképességének határait. A hosszú távú túlélés érdekében a fenntartható fogyasztást már nem elég egy szép és nemes koncepciónak tekintenünk – megvalósítása egyre inkább szükségszerűvé válik.

⁷⁰ Hetesi, 2007. ⁷¹ Kapelner, 2018. ⁷² Hetesi, 2007 ⁷³ Antal Z., 2015

Maga a koncepció megalkotása óta eltelt több tíz év ugyanakkor rámutatott arra, hogy a fenntartható fogyasztás iránti fogadókészség motivációs háttere összetett, ösztönzésének sikere nem egyértelmű.⁷⁴

A radikálisabb, életmódváltást sürgető megközelítést gyakran bírálják amiatt, hogy túlságosan szubjektív és ideologikus. Fontos megvizsgálni a célcsoport-különbségeket és azok hasznosságát is, hisz pusztán az egyének motiválására szorító kampányok, amelyek életmód- és szemléletmódváltásra buzdítanak, gyakran sikertelenek és elszigeteltek maradnak, míg a közösségekre építő kezdeményezések ígéretesebbnek tűnnek. Jelenlegi konszenzus alapján a kompromisszumos verziót tartják hosszú távon kifizetődőnek, miszerint a „hatékony fogyasztást” kell támogatni és propagálni.

De sajnálatosan ez sokszor elfedi a vele járó erőforrás-felhasználás mértékét, amit Jevons 1866-os tanulmányában „visszapattanó hatásnak” nevezett. Ezáltal könnyen előfordulhat, hogy szükségtelen, sőt, káros termékeket választunk, amiknek a fogyasztása ugyan hatékony, de nem elég hatásos.⁷⁵

Magatartásformálás

A fenntartható fogyasztás megvalósításához szükséges magatartásformálás négy elv mentén, azaz motivációs bázis alapján alakítható ki: a környezettudatos szemléletmód, a költségmegtakarítás / megtérülés / hatékonyság elve, a szubjektív jólléthez való hozzáállás és a kényszerű fogyasztáskorlátozás mentén. Ahogy a globális és európai kutatásokból kiderül, a környezeti és fenntarthatósági kérdések tudatosulási szintje magasabbnak tekinthető a társadalomban, de ennek ellenére a különböző problémákat eltérő mértékben tartják fontosnak az emberek, az egyéni felelősséget és szerepet másképp ítélik meg, és viselkedésükben is elsősorban az egyszerűen kivitelezhető, nagy áldozatokat nem követelő magatartásformák dominálnak. Kimutatható az is, ami épp a közösségre építő kezdeményezések fontosságát mutatja, hogy az ún. szociokulturális tényezők – így a társadalmi normák, a csoportidentitás és a személyközi kapcsolatok – is szignifikánsan befolyásolják a fenntartható fogyasztói magatartást. A belső motiváción és az imént említett tényezőkön kívül a külső akadályokat is el kell hárítani annak érdekében, hogy a fenntartható életmód lehetőségei elérhetőek, kivitelezhetőek és népszerűek lehessenek. A magatartásváltozás ösztönzése megvalósulhat az állami fogyasztói politika, a vállalati marketingtevékenység, a környezeti nevelés, valamint a szubjektív jólléte előtérbe helyező társadalmi intézmények segítségével.

74 Zsóka, 2017 75 Zsóka, 2017

Fenntarthatóság és étkezés

Az élelmiszer témaköre az egyik legösszetettebb a számítások szempontjából, hiszen nem elegendő azzal számolnunk, hogy mennyit fogyasztunk és a várható népességhez mérten mennyi élelemre lesz szükségünk a jövőben. Fontos a felhasznált energiára is gondolnunk, amit az étel megtermelésére, betakarítására, tisztítására, elkészítésére és szállítására kell fordítanunk, ezáltal növelve az ételek ökológiai lábnyomát. Meg kell ismernünk a táplálkozás történetét, hogy az elmúlt évek és az elkövetkezendő idők változásaival kalkulálhassunk. Az emberi táplálkozás múltjának és e folyamat hatásainak megismerése ugyanis nemcsak a fenntarthatóság szempontjából lényeges. Igen fontos, hogy az ember a táplálkozásával is képes alkalmazkodni a környezetéhez, így ezáltal változhat a táplálék típusa, de stabil genetikai adottságai miatt nem képes az extrém, túlzottan gyors változásokra reagálni. A ma reakciói a múltban gyökereznek.⁷⁶

A fenntarthatóság megállapítása nem egyszerű, ahogy ez az előzőekben is láthatóvá vált, és így van ez az élelmiszer-fogyasztás, valamint az étkezés területén is. Abban biztosak lehetünk, hogy a fenntartható fejlődés elvéből kiindulva, az élelmiszer-ellátást úgy kell biztosítani, hogy a lehető legkevesebb nem megújuló természeti erőforrást, energiát használjuk fel. Mindamellettt kerülnünk a hulladék keletkezését, vagy legalább is minimalizáljuk azt, hogy a lehető legkevesbé veszélyeztessük a természeti környezetet. Tekinthetőek ezek alapkritériumoknak is, még akkor is, ha ezek – sajnos – nem valósulnak meg általánosságban az élelmiszerek előállításakor. Fogyasztói szempontból vizsgálva a kérdést, változtatással javítható a jelenlegi helyzetünk. Fontos lenne, hogy helyi – a lehető legközelebb termelt –, bio- vagy ökotermékeket fogyasszunk. Az is lényeges szempont, hogy az élelmiszerek feldolgozatlan állapotban kerüljenek a tányérunkba. A legkisebb környezeti hatású élelmiszerek fogyasztásával, illetve a legkevesbé feldolgozott élelmiszereket választva javíthatnánk a jelenlegi helyzetet. De számításba kell vennünk – és erre a későbbiekben külön kitérünk –, hogy az élelmiszereinket személyes döntés alapján választjuk. Hisz fontos tekintettel lennünk az élelmiszerek, ételek élvezeti, esztétikai szerepére is. Nem könnyű feladat eddig megszokott döntéseinket, szokásainkat felülrírni.

76 Simonyi, 2015

TARTÓSÍTÁS

Hogyan fenntartható az étkezési kultúránk?

*De mi várható az étkezésünk terén?
Mit fogunk enni 50 év múlva?*

Az előrejelzések sok esetben vizualizálják okos konyháinkat, okos hűtőnket és konyhai technológiai vívmányainkat, amelyeket használhatunk a jövőnkben. A különböző applikációk segítségével megnézhetjük, melyik étel mit tartalmaz, segítenek eligazodni, hogy pontosan mi is elegendő nekünk, és teljes mértékben személyre szabott étkezést követhetünk majd.

Ian Pearson ⁷⁷ is felvázol számos lehetőséget a jövőnk étkezéséről. Érdekes együttesen tanulmányozni ezeket a felvetéseket, hisz egy olyan új világról kaphatunk képet, ami egyrésztől nagyon személyre szabott, másrésztől személytelenné és élvezet nélkülivé teheti az étkezéseinket.

⁷⁷ Pearson, 2013

*De mi várható a jövőben?
Képesek leszünk visszatérni újra a közös élményekhez?*

Milyen lesz a jövőben a közös asztalnál ülni?

Hogyan tudunk közösen enni, ha mindenki az egyéni igényeire fókuszál?

Kivitelezhető-e egyáltalán egy mindenki számára élvezhető közös étkezés?

Együtt megélt ünnepek, események és közösen elfogyasztott étel szorosan összekapcsolódik. Fontos vizsgálat számomra, hogy hogyan változott meg a közös asztalnál eltöltött idő, az étkezés közösségi szerepe és annak formálódása. Már korábban szó volt arról, hogy mára a közös étkezés nemcsak a testi szükséglet kielégítését jelenti, hanem gyakran társadalmi eseményt is. De mi történik akkor, ha a közös étkezés egyéni szükségleteink vizsgálatára összpontosít csupán? Kutatási témám kezdő felvetésénél is szerepeltek már korábbi munkáim. Az elmúlt években ugyanis számos történetet, emléket gyűjtöttem ismeretlen emberektől vasárnapi családi ebédek, születésnap zsúrok vagy éppen a karácsonyi ünnepi asztalnál zajló sztorikról, élményekről. Meghatározó felismerés volt látni és megmutatni a hasonlóságokat: az azonos ételeket, a fogásokat, a szabályokat és az ízeket. De mi történik napjainkban? Hogyan zajlana most egy vasárnapi ebéd? Mit főznénk, hogy ugyanolyan egységesen, közösen elfogyasztható ebéd kerüljön az asztalra? Miért nem ehetjük meg már ugyanazt a fogást, mint 50 évvel ezelőtt? És hogyan nézne ki ez a vasárnapi ebéd 50 év múlva?

Kimondható, hogy az étkezés, a leginkább egyéni folyamat. Ha közös asztalnál fogyasztjuk is el az ételt, a saját magunk által lenyelt falatot senki el nem veheti tőlünk. Azt, amit és ahogyan érzünk eközben, senki más nem érezheti ugyanúgy. Szép ellentét, hogy a közös étkezés egyszerre közösségi és magányos pillanatok sorozata.

Napjaink étkezési trendjei erőteljesen az egyéni igényekre fókuszálnak. Mindenki maga választhatja ki az általa követett szabályokat. Személyes döntések és ízlések, amelyek alakítják étkezéseinket és együttesen hozzák létre étkezési kultúránkat. Nincs általános igazság, nincs általános érvényű étrend; csakis egyéni igények alapján meghatározott étkezési szokások. Ki a vércsoportja, ki az allergének, ki a hitbéli meggyőződése, ki az aktuális trendek, ki az orvosa utasítására, ki az elérni kívánt testsúly függvényében táplálkozik. Nehéz kiigazodni e számos kritérium között, és nem csupán a nagymamáink kerülnek nehéz helyzetbe, ha a család vasárnapi ebédjének elkészítésénél próbálnak alkalmazkodni az igényekhez. Ahogyan egykoron étkezési szokásaink, hagyományaink összekötöttek minket, úgy izolálnak el minket egymástól az újonnan választott irányok.

Izolált hálózat

Kutatásaim során és a jövő étkezésének vizsgálata során érdekes volt azt az ellentétes folyamatot is meglátni, ami az emberek szeparálódása és a közben zajló összekapcsolódás között zajlik. Az étkezési kultúránkra levezetve tisztán látható az az ellentétes formálódás, miszerint az ismeretlenek között is erős kapcsolat hozható létre a hálózatok, kommunikációs eszközök révén, míg az egymáshoz közel lévő emberek egyre izoláltabban élnek és étkeznek egymás mellett. Régen egymástól távol élő emberek és kultúrák csak nehezen kaphattak információt egymástól. Elkülönülve töltötték mindennapjaikat, majd a fejlődés, a globalizáció és a kommunikációs eszközök hatására összekapcsolódtak. Ma össze vagyunk kötve mindannyian. Amilyen könnyen érhetünk el bárkit a világban, olyan nehezen nyitunk a mellettünk lévő személyek felé. Mondhatni egy hatalmas terített asztalnál ülünk (weboldalak, blogok, receptmegosztó portálok, Instagramon, Facebookon megosztott képek, ételek és életek), ahol mindenki magányosan és egyedül eszik.

Étkezéshez kötődő érzelmeink, kapcsolataink

„Az ételek valójában igen sokrétű jelenséget alkotnak, amelynek, hogy csak néhány példát említsünk, társadalmi, pszichológiai, fiziológiai és szimbolikus dimenziói vannak, jelentése pedig kulturálisan meghatározott. Nem csupán a vizsgálat tárgyában észlelhetünk eltéréseket, ahogy elsőre vélhetnénk, de a tárgy létrehozójában is, aki az ételt a szigorú materialistától az éteri gourmet-ig terjedő széles spektrumon megalkotja. Az emlékezet még ennél is illékonyabb jelenség. Amit általában „emlékezetként” tartunk számon, valójában egy sor teljességgel eltérő folyamat összessége, s ezek nem csupán dinamikájukban különböznek, de mi is különböző okból igyekszünk megérteni őket, legyen szó köztéri műemlékről vagy éppen egy teába mártott sütemény felett érzett nosztalgiáról” **78**

Jon D. Holtzman idézetből is tisztán láthatóvá válik az ételekhez kapcsolódó szoros kötelékünk. A sokrétű kapcsolódás érdekel, ami által megőrizzük ízemlékeinket, amik által képesek vagyunk felidézni régen kóstolt ételek ízét és ami miatt ragaszkodunk egy-egy étel újra és újra elkészítéséhez, elfogyasztásához. Számomra épp ez a fajta kötődés és ragaszkodás az érdekes és vizsgálandó a jövő étkezésének tükrében.

***Hajlandóak vagyunk lemondani a megszokott ízekről?
Képesek vagyunk étkezési kultúránkat, szokásrendszerünket megváltoztatni a Föld érdekében?
Pontosan mihez is ragaszkodunk: az adott ételhez vagy az ahhoz kötődő emlékképhez?***

78 Holtzman, 2006

MESTERMUNKA CÉLJA

Hogyan lehetek képes összekötni a múltat a jövővel?

Az elmúlt évek tapasztalatai, projektjeinek és kísérleteinek eredményeként célomná vált egy jövőbe mutató, a jövő étkezéséhez alternatívát adó étkezési formát adni, mely képes összekötni a múltat a jövőnkkel, miközben a jelenünkben tapasztalható meg. A különböző idősíkok összekapcsolása mindig is vezető szerepet játszottak a munkáimban. Elsődlegesen a múlt és a jelen kapcsolatát vizsgáltam: a megtapasztalható, megízlelhető emlékeken keresztül. A két idősík közti ellentét és vonzás tette izgalmassá ezeket a tapasztalatokat a résztvevők számára is. A kutatásom a jövő vizsgálatával egészült ki, így egyértelművé vált, hogy tapasztalati úton is megismerhetővé szeretném tenni a jövő idősíkját. A mestermunkát megelőző gyakorlati munkám során (A jövő emlékei – mellékletben részletes leírás), arra voltam kíváncsi, hogy a résztvevők vajon milyen ételt őriznének meg a következő generáció számára.

Elsődlegesen az előzetesen létrehozott és használt módszertanom hasznosíthatósága érdekelt a jövő étkezésének tükrében. Viszont a történetek elemzését, emlékek részleteinek vizsgálatát követően nem volt célom egy új élmény-étel létrehozása. Sokkal inkább a közös asztal és közös pillanat során az idegenek ismerősökké válásának folyamata kapott kiemelt szerepet: egy élmény létrehozása, annak átélésének kontextusával együtt, mely során a múlt, a jelen és a jövő is megjelenhet. Egy gondolkodási folyamat elindítása a résztvevőkben, ahol alkalom nyílik a jövő étkezésének kérdéseit körül járni, megfogalmazni. Épp ezért egy tíz eseményből álló vacsoraszorozatot szerveztem meg, ahol minden vacsora alkalmával 5 ismeretlen ült le a társaságomban. A vacsorák alkalmával a résztvevők elhozták saját ételüket, amelyet megőriznének a következő generáció számára. Az egymás ételeit és emlékeit így közösen fogyaszthattuk el, miközben a jövő étkezéséről, változásairól és lehetőségeiről beszélgettünk. Ötven résztvevő, ötven történet és emlék és az ahhoz tartozó étel izgalmas lenyomatot és eredményt adott számomra a jövő asztalának megtervezéséhez. Az elmúlt évek során állandó párhuzamban állt az elméleti háttér megalapozása és a gyakorlati munkáim általi megtapasztalás. Szerves egészt alkotnak a két kutatási út eredményei. Disszertációm során célomná vált az elmúlt évek élményeit összegezni, a kutatásomban meghatározott téziseket sorba venni. Mivel számos témát és területet érintettek az elmúlt évek gondolatai, fontosnak tartottam önmagamban is tisztázni, majd kiemelni, hogy az első elhatározások hogyan váltak megvalósult projektekké, és milyen visszaigazolást adtak. Az emlékezés folyamata mindig is fontos kutatási téma volt számomra, mindemellett az elmúlt évek gyakorlati munkái új utakat mutattak, ezért az emlékek hozzáférhetősége, azok felidézhetősége, megismerése vált célomná.

Kutatásom során az elmélet aspektusai felől fokozatosan haladtam azok gyakorlati alkalmazhatósága felé. Disszertációm általános érvényű igazságokat, tanulságokat keresek, így olyan keretrendszer alakítható ki, amely saját magamnak is segíti az eligazodást, és amelybe új megoldások illeszthetők be. Célom, hogy ezek gyakorlati munkám során is iránymutatásul szolgálhassanak majd.

Mestermunkám épp ezáltal a kutatott témák során kibontakozó kérdések gyakorlati megvalósulása. Szeretném megtapasztalhatóvá tenni a bemutatott folyamatokat, valamint a számomra kézenfekvő üzenetközvetítő anyag, az étel által minden érzékre hatóan kapcsolódni másokhoz.

mestermunka



A JÖVŐ ASZTALA

Mi is a jövő asztala? Mi kerül rá? Kik fogják elfogyasztani?

Az elmúlt évek kutatásai és kísérletei mindvégig egy irányba tartottak. Szép lassan rajzolódott ki a végleges célom: kiismerni az emlékezés működését, megismerni az emberek ízemlékeit és ragaszkodásuk okait egyes ételekhez, ízekhez. Feltérképezni, mi mozgatja és módosítja étkezési kultúránk és azt hogyan őrizhetjük meg a következő generáció számára. Mindvégig, míg a múltat és a jelenünket igyekeztem megismerni, a jövő nemzedékei számára szerettem volna példát és értéket teremteni. A mestermunkám eredménye egy olyan étel, mely megőrzi a múlt ízeit és ízemlékeit a jövő generációi számára, ugyanakkor a jelen kihívásaira, változó tendenciáira is reflektál.

Egy étel, amely számos ízemlék a jövő számára.

A mestermunka bemutatása során célom egy teljes élmény létrehozása, mely során megmutatható, megköszönhető és tovább bővíthető a jövőnek szánt üzenetemet. A tervezett környezet létrehozása ez esetben is fontos, hisz így lehetek képes a jelen emberei számára is átadni ismereteimet, megtapasztalhatóvá tehetem számukra, ami megfoghatatlan.

Jövő étele - múlt emlékei - jelen tapasztalata

Mestermunkám véglegesítése során első lépésként az azt megelőző tapasztalataim és projektjeim tanulságát összegeztem, melyek a vezető céljaimmá váltak.

- történetek, emlékek jelentősége, azok gyűjtése és megoszthatósága
- az élmény megteremtése: élmény alapú megtapasztalhatóság
- közös asztal összekötő szerepe idegen emberek között
- az ismeretlenek ismerősökké válásának folyamata a projekt során
- az emlékek mentése, rögzítése a jövő számára
- a kapcsolati háló erősítése a résztvevők között
- a teljes kontextus megteremtése: egy steril kiállítótér létrehozása, mely még inkább felerősítheti az érzéseket, emlékek felidézését
- a következő generáció számára üzenet
- a hagyományaink, étkezési kultúránk továbbvitele
- kiemelni kötődésünket ételeinkhez
- kérdés feltevés - válasz keresés
- a múlt-jelen-jövő kapcsolata egy térben és időben
- ízek, textúrák vizsgálata
- a hiány kérdése, vizsgálata
- tartósítás, megőrzés lehetőségei
- konzerválása egy pillanatnak, konzerválása egy korszaknak

Vezető tervezési szempontommá vált a kutatásom során az emlékek tartósítása, raktározása és a konzerválásának lehetőségei. Korábban emlékeket rögzítettem, tartósítottam általam tervezett élmény-ételekben, pontosabban a prousti emlékezés gyakorlati megvalósulását hoztam létre. A „Jövő emlékei” kísérleti vacsorasorozat által egyértelművé vált számomra, hogy a résztvevők inkább ennének más, új jellegű ételt, minthogy kicserélnék kedvenc ételeik hozzávalóit (részletes bemutatása mellékletknél).

Kiemelten vizsgáltam a vacsorák során, hogy a jövő étkezésének új alternatív alapanyagait, hozzávalóit milyen mértékben hasznosítanák az általuk hozott vagy éppen kedvelt ételeik kapcsán. A vegetáriánus kolbászos lecsó, vagy cell-based alapú tatárbifsztek, faszírozott szinte teljes egyetértéssel külön kategóriát képeztek. A résztvevők hajlandóságot mutattak az új ételek kipróbálása irányába: szívesen építenék be a mindennapi étkezésükbe is tudva, hogy a Földünk és a következő generáció érdekében teszik mindezt.

Víszont megszokott, számukra fontos ételeiket, melyeket szeretnének megőrizni a következő generáció számára, az eredeti hozzávalókból és eredeti receptúra alapján készítenék el. A projekt eredményei és válaszai alapján legtöbben úgy véljük, hogy „az már nem lenne az”, ha az ételekben módosítanánk az összetevőket. Épp ezért kezdtem el a tartósításon, konzerválási lehetőségeken gondolkodni. A jövő íze tanulmányom során részletesen mutattam be a jövő étkezési irányzatait. ⁷⁹

Számos elképzelés létezik már a jövő étkezéséről. Mindenki saját területén és meggyőződése alapján hisz egyik vagy másik útban. Feltehetőleg az összes terület fontos és együttesen képesek a jövőnk táplálkozását megoldani. A bemutatott irányzatokból több lehetőséget is beépítettem a saját elképzelésembe. A fermentáció, erjesztési technológiák és szárítási, tartósítási eljárások vezető területté váltak a jövő étkezése kapcsán. Az ételek eltarthatósága, tápértékeiknek megőrzése, a fogyaszthatóság – néhány esetben még azok növekedése mellett - lett a leglényegesebb. Sokan a régi technológiák felélesztésében látják a megoldást. A jövő étkezési irányzatainak másik fontos ágazata a különböző, régen elfeledett vagy mellőzött gabonafélék, vadon termő növények újra-termesztése és használata.

Kutatás

Kérdőívek adatai

264 résztvevő, több mint 300 étel. A mestermunka kidolgozását megelőzően ismételten kérdőíves gyűjtőmunkával egészítettem ki a vizsgálataimat. Kíváncsi voltam, a vacsorasorozat résztvevőin kívül ki milyen ételt őrizne meg a következő generáció számára. Az összeállított kérdőív során fókuszáltan kérdeztem rá a konzerválni kívánt ételekre, azokhoz fűződő emlékekre és történetekre, mindamelllett kíváncsi voltam, hogyan látják a jövő étkezéseinek irányait, ki mennyire tájékozott a témában, milyen változtatásokat vezetett be az étkezési szokásaiba vagy éppen milyen új dolgokat próbálna ki.

79 Góg, 2018

Feltett kérdések

- *Melyik az az étel, amit szeretnél, ha a következő generáció is ismerne 2050-ben?*
- *Köt valamilyen fontos emlék ehhez az ételhez? Ha igen, mi?*
- *Szerinted mit fogunk enni 2050-ben?*
- *Mit gondolsz erről a változásról?*
- *Melyik szerinted jelenleg a legfontosabb alapanyagunk és miért?*
- *Mit hallottál, milyen alapanyagok tűnnek el, illetve bukkannak fel a jövőben? (Pl. génmódosított növények, stb.)*
- *Melyiket választanád a jövőben? (Tradicionális ételek, de új alapanyagokból [pl. rántott szintetikus hús], Modern ételek szokásos alapanyagokból [pl. instant sztrapacska] vagy Fenntartható és egészséges új ételek, új alapanyagokból [pl. algasaláta])*
- *Szerinted melyik egy adott étel legfontosabb jellemzője?*
- *Azaz mitől lesz a pörkölt tényleg pörkölt? A kinézete, Az íze, Az alapanyagok listája vagy Az elkészítés módja [azaz recept].*
- *Milyen étkezéshez kapcsolódó helyzetek hiányoznának a jövőben? (Pl. közös asztalnál enni a vasárnapi ebédet, nagymamával süteményt sütni nyáron)*
- *Szerinted van még jelentősége a fogásoknak? (leves, főétel, desszert)*
- *Mi alapján választasz ételt? (A neve alapján, mert abból tudom, hogy szeretem-e; a kinézete, illata stb. alapján; emlékek vagy tapasztalatok alapján; ajánlás alapján; tápanyagtartalom alapján)*
- *Melyik állag számodra a legfontosabb? (pl. krémes, ropogós, nyúlós, puha, leveses, roppanós, stb.)*
- *A comfort food (magyarul „kényelmi étel”) olyan ételt jelöl, amitől otthon-érzeted lesz, ami kellemes emlékeket idéz, biztonságot ad és megnyugtat. Számodra mi ez az étel?*
- *Mesélj róla, milyen élményt ad neked ez az étel? Miért szereted?*
- *Speciálisan táplálkozol vagy diétázol? Ha igen, milyen diétát követsz és miért?*
- *Mik azok az ételek, amik így a legjobban hiányoznak, amiket a leginkább szeretnél reprodukálni?*
- *Szoktál főzni? Ha igen, magadnak vagy másoknak?*
- *Ha nem szoktál magad ételt készíteni, miért nem?*
- *Mennyi időt szánál szíved szerint az ételkészítésre egy nap?*
- *Ha egyetlen ízben kellene meghatároznod a jövőt (lehet egy konkrét étel is), melyik lenne az?*

Válaszok, kérdőíves kutatás – elemzés

A kérdőívet április végéig 264 fő töltötte ki, főként nők (80%). A korcsoport tekintetében szerencsés helyzet alakult ki, hiszen 14-től 65+ évig, nagyjából egyező arányban oszlott el a válaszadók életkora. A nagyszámú budapesti válaszoló mellett az ország minden területéről jelentkeztek, de számottevő azoknak a csoportja is, akik külföldön élő magyarokként vettek részt.

A kérdőív egyik legfontosabb kérdése az volt, hogy melyik ételt vinnék tovább 2050-be. Ennél azt a tézisémet szerettem volna bizonyítani (vagy éppen cáfolni), hogy a hagyományos ételek és korán megismert ízek nagy jelentőséggel bírnak életünkben az évek, évtizedek múltán is, és ezeket a fogásokat az emlékeink által megőrzött formában akarjuk újra kóstolni. A válaszadók körülbelül 80%-a hagyományos magyar ételt (töltött káposzta, rakott krumpli, aranygaluska, mákos tészta, puliszka, lecsó stb.) említett, általában olyat, amely valamilyen sűrű, leveses-ragus, kanalazható állagot takar. Az ételek többségében a hús opcionális, nem főszereplő. A gyermekkor és az otthon ízei gyakran visszaköszönnék (palacsinta, túrógombóc), de hagyományos technológiák alkalmazása is fontos (többen említik a házi kovászos kenyeret – bár ennek a kérdőív időszakához is köze lehet [lásd. karanténkonyha]). A magyaros ételeken túl főleg olasz és közel-keleti konyha fogásai kerültek a listába, ezeknek azonban szinte minden esetben van kötődése/áthajlása a hazai ízekhez, pl. shakshuka – lecsó, lasagne – paradicsomos rakottas. Okként több mint 90%-ban az otthon érzése és a gyermekkor nyugodt hangulata jelenik meg: a válaszokban olyan pillanatok idéződnek meg nyári vakációkról, karácsonyokról, ahol a nagymama vagy az édesanya által vagy az ő irányításával készített étel teremt harmóniát, ami sok évvel később a válaszadók is igyekeznek reprodukálni, eredeti vagy kissé újragondolt formában.

A kérdések következő szakasza a prognosztizált ételfajtákra és stílusokra vonatkozott. Szinte fele-fele arányban, két táborra oszlik a válaszadók egésze: az egyik fél optimistán tekint előre, úgy gondolja, az ételek és az étkezéseink le fognak egyszerűsödni, a húsfogyasztás lecsökken, és minél több zöldséget, gyümölcsöt, olajos magvakat és gabonaféléket fogunk fogyasztani bio minőségben. A másik csoport „űrbéli ételekre”, azaz instant, génmódosított, kapszulába zárható tápanyag-forrásra számít, illetve új élelmiszertípusokra, mint a fake meat vagy az európai gasztronómiában még fel nem fedezett ízeltlábúak, rovarok. Az e fölötti érzések is két részre bontódnak – egyrészt üdvözlük az egészségtudatos, „letisztuló”, zero waste-konyhát, másrészt tartanak a megfoghatatlan, szokatlan, váratlanok szerint semleges vagy nem jó ízű ételformáktól. Az elfogadás/beletörődés is gyakran megjelenik reflexióként, miszerint a Föld változik és nekünk is kell, ha túl akarunk élni.

Éppen ezért érdekes, hogy legfontosabb alapanyagként kevés kivétellel (akik zöldségeket vagy a vizet, esetleg a fűszerpaprikát említették) a gabonafélék (búza, rizs), a burgonya és a tojás jelenik meg. Ebben tetten érhető az a ragaszkodás, amellyel hagyományos ízek és ételek felé viszonyulunk – ugyan látjuk a világot (és így a gasztronómia) változását, szívesebben nyúlunk ismert, megbízható alapanyagokhoz. Új lehetőségként a szintetikus hús és a génmódosított gabonafélék jelennek meg nem túl biztató hangvétellel, amely összefügghet a borúlátó várakozással és az ismert ízekhez való ragaszkodással is. A következő kérdés szándékosan provokatív volt, amely az eredményekben is látszott. Ha a megadott válaszokat vizsgáljuk, a legtöbben fenntartható és egészséges új ételeket szeretnének, új alapanyagokból, ugyanakkor rengeteg olyan külön válasz érkezett, amely a hagyományos ételeket szeretné tovább vinni, de egészségesebb, környezettudatosabb összetevőkből. Szintén ezt erősíti, hogy a válaszadók szerint az étel íze, az alapanyagok listája és a recept egyformán fontos, ezek egymástól nem elválaszthatók.

Az ételek tápanyag- és élményfaktorán túl kb. 95% hangsúlyozta a közös ételkészítés, közös ételalkotás fontosságát. Ahogy egyikőjük írja, „nem a jóllakottság, hanem a közös időtöltés fontos”. Ennek elvesztését a koronavírus okozta helyzetben sokan megélték a válaszok szerint, amely felerősítette számukra az ételek közösségformáló hatását, ezért ehhez a jövőben is ragaszkodnak. Emiatt több mint 2/3 számára a fogások is elkülönülnek – az étkezés hosszú rítussá válik, ahol ízek és történetek repkednek. A következő kérdés az ételválasztásokat vitatja: itt fej-fej mellett nyert az ételek látványa, illata stb. és az egyéni hagyományok, emlékek fontossága.

Kutatásom fókuszában a comfort food fogalmának megfejtése szintén hangsúlyos, ezért ezekre az ételfajtákra, állagokra is rákérdeztem. Meglepő volt, hogy bár egy konkrét állagot kellett választaniuk, a többség kontrasztot írt, a ropogós és krémes/szaftos állag megnyugtató diszsonanciáját idézték fel. Ezért az említett comfort foodok is ennek feleltek meg, pl. főzelék fasírozottal, friss zabkása, rakott krumpli kolbásszal, sűrű levesek tésztával, rántott hús, krémes palacsinta. Fő élményként az otthon melegének és a jóllakottságnak érzetét említik. Ezek az ételek egyszerűek, ismerősek és nyugalmat adnak számukra. Ezekhez erős nosztalgia is társul (ami talán megszépíti az emléket), mivel a válaszadók körülbelül fele táplálkozik valamilyen diétát követve, saját tapasztalatok vagy orvosi utasítás alapján. Ezért az egyéni comfort food fogalma is átalakul – többször megjelenik az a válasz, hogy az új éttrend miatt mellőzniük kell vagy átalakítaniuk kényelmi ételeiket (pl. a vegán sajt nem úgy olvad/nyúlik a szendvicssen, az édesítőszert nem lehet cukorként karamellizálni). Ezt a változást először elkeseredés, majd lassú újratervezés kíséri. 65% szívesen és rendszeresen főz, 15% pedig szintén, bár gyorsabban elkészíthető, egyszerűbb ételeket. A főzés hiányának okaként az időszükét jelölik meg, de a képességek, eszközök hiányát is említik.

Az optimális főzési/ételkészítési idő nagyon vegyes, 42% 30–60 percet szánna rá naponta, 28% 1–2 órát, 20% 15–20 percet, a fennmaradó pedig akár 2 óránál többet.

Kíváncsi voltam arra is, vajon mi válaszadóim számára a jövő íze. Ez a kérdés némileg komfortzónán túli volt számukra, de nem véletlenül – szabad asszociációkra akartam őket sarkallni. A minta is változatos képet mutatott: vagy eleve izgalmas, gazdag ízeket írtak (édes-sós vagy édes-savanyú, vagy hangsúlyozottan umami), vagy natúr, semleges verziókat (mint a zabkásáé), amit könnyű testre szabni, ízesíteni.

Összességében a kérdőív során arra voltam kíváncsi, vajon mennyire ragaszkodunk ismerős ízekhez, mi a bizonyos ételtípusokhoz való kötődésünk alapja és ez milyen kihívásokat eredményez jelenlegi (környezeti, egészségügyi) lehetőségeink tükrében. Mindez azért volt fontos, hogy körbejárhassam, tervezőként én mit tehetek az ügy érdekében, a jövőért a jelenben. A legfontosabb eredmények számomra az emlékek fontossága, a közös evés jelentősége és az átalakuló, talán tudatosabbá váló, mégis rohanó étkezési mód és a múlt kontrasztja volt. Hogyan és mit kell ennünk ahhoz, hogy a testünket és a lelkünket is tápláljuk? Hogyan tudjuk ízlelékeinket tovább vinni magunk és a világ számára, miközben a körülmények folyamatosan változnak? Ezekre a kérdésekre kerestem választ a mestermunkám tervezésekor.

Átörökíthetőség a jövőbe – konzervált ételek

A válaszokból egyértelműen visszaigazolódta a vacsoraszorozat során tapasztaltak, miszerint a régi, a gyermekkorunk ízeit szeretnénk átörökíteni a jövőben. Az előző munkáim során (Emlékek cukrászdája és A vasárnapi ebéd) is egyértelművé vált az elszakíthatatlan kötelék a korán tapasztalt ízek iránt. A válaszok nagy százaléka konkrétan ezzel is indokolta döntését: a gyermekkori emlékek miatt örökítené át az adott ételt. Érdekes jelenséget mutat, hogy a mindennapok során nem egyértelmű, hogy ugyanezeket az ételeket fogyasztjuk. Sokkal tudatosabban, igényeinknek, szükségleteinknek megfelelő ételeket és adott esetben diétákat követve eszünk – mégis a múltat, a pozitív emlékeinkhez kapcsolható ízeket szeretnénk átörökíteni.

A mestermunka alap gondolatát: a konkrét ételek konzerválása az utókor számára – épp ez a tapasztalat adta. Korábban hittem, hogy épp az íz-emlék visszaadhatatlanságában rejlik a tökéletessége. Hisz ugyanazt az ízt nem tudom előidézni, így mindig fennmarad az az érzés, hogy az emlékünkből érzett íz tényleg mindennél tökéletesebb és teljesebb. Viszont a jövőbe örökíthetőség gondolata kapcsán célommá vált, hogy az adott, konkrét ételt legyen képes konzerválni.

Az élelmiszertudomány már képes bármilyen étel ízét, aromáját, illatát reprodukálni. Ám ez a lelkét mégsem képes megőrizni számunkra. Az ételek, az ízek, melyek emberekhez kötnek, szeretteinktől kapjuk és ők készítik el, megtesznek étellel. Az teszi értékesé számunkra. A különböző kísérleti eljárások során az vált a célommá, hogy megőrizhessem az ételek lelkét – pontosabban épp azt az esszenciát tartsam meg, mely mindennél fontosabb számunkra. Másként tekintünk azokra az ételekre, melyeknek ismerjük a készítőjét. A vacsoraszorozat során is csodálatos volt látni, hogyan alakult ki ismeretlen emberek között is egy erős bizalmi kapcsolat, mely eredményeként elfogyasztották egymás ételeit.

Felidézhetőség a jövőben

Kísérletet tettem tehát arra, hogy konkrét ételeket legyen képes konzerválni, tartósítani a jövő számára. Így tudok egy bizonyos történethez, emlékhez kapcsolódó ételt megmutatni majd a következő generáció számára. Családokon belül is legendássá válhat egy-egy étel íze, állaga, története. Mesélünk róluk gyermekeinknek, ismerőseinknek anélkül, hogy képesek lennének megmutatni azt számukra. A felidézhetőség kapcsán ezért fontossá vált számomra a szétoszthatóság fogalma is. Egy étel ízekre szedve, porrá őrölve még több emberhez juthat el. Hisz tudjuk, elegendő egy falat, hogy egész gyermekkorunk felidéződjön. Így elegendő lehet egy csipetnyi étel, hogy megismerjük a múltat.

A felidézhetőség nem feltámasztásként izgalmas számomra: nem vált célommá, hogy az adott, konzervált étel újra létrejöhessen az eredeti formájában, textúrájában. Hiszem, hogy az étel lelkét, erejét megtartva elegendő egy apró elem, mely belekerül a mi ételünkbe és teljessé teszi azt. Nem célom a munkámmal, hogy édesanyám borsólevesét konzerválva képes legyen „feltámasztani”, feléleszteni és újra borsóleveset létrehozni belőle. A fontos az a tudat, amit hozzáadhat az én általam készített leveshez, ételhez. Az a plusz, ami teljessé teheti az ízeket és az érzéseket.

A cél érdekében számos eljárási kísérletet tettem, hogy a legjobb folyamatot használjam az ételek konzerválására. A legfontosabb az ízek, illatok megőrizhetősége lett, hisz az indíthatja el leginkább az emlékezést vagy adott esetben az teszi leginkább karakteressé az adott élményt. Az ételek állagukat tekintve teljes átalakuláson esnek át, ezáltal a színek is módosulnak. Kísérleteimet így leginkább az ízérzékelés folyamata irányította.

Kísérletek - Szárítási módok, eljárások elvei

A kísérleti időszakban több eljárást is kipróbáltam, hogy a számomra legalkalmasabbat megtaláljam. A felsorolt szárítási módszerek mindegyike az élelmiszeriparban alkalmazott eljárás. Kiindulási ötletemnél bíztam benne, hogy a porlasztva szárítás lesz a munkámhoz a legalkalmasabb. A tejpor előállításánál használják, értelemszerűen porrá képes alakítani a folyadékot - mestermunkám alapötlete szerint meglévő ételekből készítek folyadék-állagot. De az eljárások megismerése elején egyértelművé vált, hogy nem lehetséges ebben az esetben ezt alkalmazni, hisz a második fázisa az ételeknek nagy különbségeket és szemcséséget eredményezett. A lepürésített ételek széles skálán mozogtak: folyékonyságuk, homogenitásuk és szemcséségük alapján. A Központi Élelmiszer-Tudományi Intézet segítette az eljárások megismerését és tesztelését is Tömösköziné Dr. Farkas Rita személyében. A porlasztva szárítás csupán elméletben került átbeszélésre, hisz az eljárás működésének alapfeltétele a teljesen homogén, tejszerű folyadék, amit az eljárás során porlaszthatunk. De az általam porlasztani kívánt ételek sokfélesége és eltérő tulajdonságai miatt ez nem lett volna biztosított. Ezt követően három eljárást hasonlíthattam össze a kísérleteim során: liofilizálás, vákuumszárítás és szárítás.

Liofilizálás

A liofilizálás, más néven fagyasztva szárítás egy korszerű élelmiszer-tartósítási eljárás. Elvi alapja, hogy bizonyos körülmények között a víz képes szilárd halmazállapotból (jég) közvetlenül gáz (vízpára) halmazállapotba kerülni. Mivel a jégkristályok olvadása során képesek a növényi sejtfalat megsérteni, így a hagyományos fagyasztás, majd lassú felengedetetés során mindig számolni lehet a minőségromlással. A fagyasztva szárításnál a növényben lévő víz tehát a folyadék-halmazállapotot „kihagyva” távozik a sejtekből. Ez egyben a magyarázat arra, hogy például az egész gyümölcsök esetében a liofilizálásnál az alak megmarad. A fenti példa természetesen nem csak növények, hanem bármely más élelmiszer esetében igazak, akár készételről vagy húsról van szó. A minőségmegőrzés és a nagyon gyors visszanedvesedés (rehidratáció) előnye mellett a technológia két hátránnyal is rendelkezik: mind a berendezések ára, mind az üzemeltetés költségei magasak.

Vákuumszárítás

A vákuumszárítás szintén korszerű és kíméletes feldolgozástechnológiai megoldás. Elvi alapját az adja, hogy az oldószerek meghatározott forrásponttal rendelkeznek. Ez a víz esetében a 100 fokot jelenti. Viszont a forráspont egy fizikai képlet szerint a nyomással szoros kapcsolatban áll, vagyis a víz forráspontja csak atmoszférikus, a légköri nyomáson 100 fok. A nyomás növekedésével a forráspont is növekszik, Ezt az elvet használják fel a kuktákban. Alacsonyabb nyomás - ezt nevezzük általánosan vákuumnak - a forráspont is csökken. Ha tehát a szárítás során a nyomást előzetesen lecsökkentettük, az élelmiszerekben található víz alacsonyabb hőmérsékleten párolog el. A kisebb hőmérséklet miatt az íz-, aroma- és vitamintartalmat nagyobb mértékben őrzi meg így a minta. Az erős vákuum esetében viszont a hatás kontraproduktívá válhat, éppen az alacsonyabb hőmérsékleten eltávozó illókomponensek miatt.

Porlasztva szárítás

A porlasztva szárítás - ahogy a neve is utal rá - az élelmiszer folyékony állapotában történő szárítását jelenti. Általában nagy víztartalmú élelmiszerek esetében használják, ha a vizet gyorsan és kíméletes módon szeretnénk eltávolítani. Tejport, tojásport gyakran készítenek ezzel a módszerrel. A szárítandó anyagot nagy nyomáson egy meglehetősen nagy átmérőjű és magas ún. porlasztó toronyba juttatják. A nagy sebesség miatt a cseppek a torony közepétől a fala felé repülnek, közben találkoznak a szembe áramló forró levegővel, amely a vizet elpárologtatja. Optimális esetben a víz döntő hányada elpárolog, így nagyon alacsony nedvesség tartalmú (néhány %) termék jön létre. Amennyiben különleges vivőanyagot (például ciklodextrin) használnak, nagyon sajátos oldódási készterméket is lehet készíteni. Ilyen például a mikrokapszula.

Szárítás

A szárítás az egyik legősibb élelmiszer-tartósítási eljárás. Az alkalmazásának hátterében az a megfigyelés áll, hogy a magas nedvesség tartalmú élelmiszerek vagy alapanyagok jóval romlékonyabbak, míg az alacsony nedvességtartalom esetén a romlást okozó mikroorganizmusok nem képesek tápanyagként hasznosítani az élelmiszert.

A kezdetekben a szárítás a Nap energiájával történt, majd egyre korszerűbb módszerekkel javították a technológia hatásosságát. A termékben lévő víz különböző ún. kötési formában lehet jelen. Ezek közül néhány viszonylag könnyen eltávolítható, mások nehezen vagy a termék tönkretétele nélkül egyáltalán nem. Ezért a szárítás kíméletessége abban is megmutatkozik, hogy a kezdeti és végső nedvesség tartalom különbsége mekkora, illetve ezt a vízmennyiséget mennyi idő alatt és milyen hőmérsékleten távolítják el.

Érdeemes megjegyezni, hogy a szárítás kezdetében a termék romlik, főként a magas fehérje tartalmú, húst, tejet, tojást tartalmazó élelmiszereknél erre fokozott gondot kell fordítani.

Ennek oka, hogy a felmelegítésnél a mikrobák számára a feltételek átmenetileg javulnak. A 40 °C körüli hőmérséklet és a magas víztartalom a legtöbb baktérium és gomba számára ideális körülmény a gyors szaporodáshoz.

A tesztelést azonos ételeken végeztem el, hogy láthassam a különbözőségeket és azonosságokat. Célom volt, hogy azt az eljárást válasszam, ami minden ételtípusnál azonos eredményt mutat és ami leginkább megőrzi az illat- és ízanyagokat. A liofilizálást tekinthetjük a legkíméletesebb eljárásnak a kipróbáltak közül, az ízek, illatok ennél őrződnek meg leginkább. Viszont az eredmény porózus, szivacsos textúrája miatt az ízlelés, az újra megízlelése az ételnek nehezebb feladat. A szájba kerülve rögtön elolvad a nyelvünkön, így nehezen beazonosíthatókká váltak az ételmintáim. Ezzel szemben a szárítással készült minták esetében egy izgalmas, szemcsés állag segíti az ízlelést azáltal, hogy hosszabb ideig ízlelgethetjük azt.

A liofilizálás másik számomra kedvezőtlen eredménye a színek elvesztése volt. Hasonló színű keveréket, pépet kaptam különböző ételek esetén: túrógombóc, grízestészta, krumplipüré. Ezeket a krémszínű pépeket egyszerre szárítottam és liofilizáltattam. Az eredmény szembetűnő volt és meglepő. Míg a liofilizált végeredmény egy pontos mását adja a kiindulási pép színének – azonos a pép és a por színe is, az említett ételek esetében elszíntelenedettek. Míg a szárítás során, ahol hő hatására a zsírok, olajok új életet kapnak a kapott szárítási lemezekben. visszakapták színeiket, étellel telivé váltak. A szárítás során, ahol 60 °C-os közegben fokozatosan veszíti el víztartalmát a pép, izgalmas szárított lemezek keletkeztek. A különböző ételek már ebben a fázisban is felismerhető sajátosságokat mutattak. Izgalmas volt látni a szárítás végén, hogy ezek a minták milyen eltéréseket, szemcseszerkezetet mutatnak.

A szárított lapokat darálással azonos porrá őröltem, hogy az összehasonlíthatóságot az ízek és illatok vezethessék ezt követően, nem pedig a „felismerhetőségének” lehetősége, a szárítmányok textúrabeli izgalmas részletei. Az elkészült porok tartalmaznak eltéréseket így is, egy-egy étel esetében megmaradtak keményebb, nagyobb szemcsék is. Eredményként egy ropogós textúra született, ami a kérdőíves gyűjtőmunka eredményeit is kiegészíti. A résztvevők a krémes és ropogós állagokat említették döntően a textúrák, jövőben hiányzó állagokra vonatkozó kérdés kapcsán, így úgy éreztem, még inkább ez az eljárás működik számomra. A szárítás sikerességét kiegészítve próbáltam ki a vákuumszárítást is, ami nyomás alatt ugyancsak hő segítségével szárította a mintapépeket. Sajnos az eljárás gyakorlati megvalósulásának eredményeként a petricsészékből nehezen eltávolíthatóak a minták, így nehezítik a folyamatot és a minták is sérülhetnek. A kísérletek eredményeként a szárítás mellett döntöttem. Fontos tulajdonsága az eljárásoknak, hogy a minták tápanyagértéke megmarad. A szárítás során alkalmazott hőkezelés miatt a hőérzékeny anyagok sérülhetnek, emiatt a vitamintartalma csökkenhet a mintának (főleg a C és B vitamin), de az én esetemben ez nem hatalmas veszteség.











Biztonság - comfort food - kása

Fontossá vált számomra, hogy olyan ételt, textúrát alkossak, mely biztonságot, jóleső érzést ad számukra. A kérdőív és beszélgetések során is egyértelmű volt, hogy nehezen kaphatok egységes választ textúrákról, állagokról. Ételekhez, konkrét receptekhez kötjük az eltérő formákat, így nem tudunk attól függetlenül gondolkodni róluk. Pedig az első lépéseim során célommá vált ezen érzéseket és kötődéseket megismerni. Bízom benne, hogy a válaszok alapján kibontakozhat számomra is, hogy milyen textúrákat, állagokat és ételélményeket szeretnének az emberek tovább örökíteni. Ennek a kérdéskörnek a sikertelensége után kezdtem el a comfort food fogalmát is beépíteni a kutatásom kérdései közé. A „comfort food”-ra mindmáig nincsen magyar kifejezés, mindamelllett az angol sem túl régen terjedt el (1977-ben bukkant fel a Webster’s Szótárban). Azóta sokan használták ezt a kifejezést, szakácskönyvek és receptgyűjtemények özöne jelent meg ezzel a címmel, főleg Amerikában. A comfort food-ról mindenki hallott, de majdnem mindenkinek mást jelent országonként és egyénenként is. Sőt, feltehetőleg életszakasz- és hangulatfüggő is, mit tartunk annak. Egyesek azokat az ételeket tartják comfort food-nak, ami gyorsan elkészíthető. Időt spórolnak nekünk, mint a levespor, félkész pizza, fagyasztott halrudacska. Viszont nem ez az elsődleges lényege, hogy kényelmesen megússzunk valamit. Épp ellenkezőleg: ételek, melyekkel jutalmazzuk magunkat, gyermekkorunk ízei, anyáink-nagyanyáink főztje, laktató, házias fogások. A comfort food egyszerűen olyan étel, mely jó érzést, nosztalgiát ébreszt. Nem csak elégedettséget okoz, és pillanatnyi örömet kínál, hanem mélyen beivódott, kellemes emlékek és érzések kapcsolódnak hozzá. A comfort food általában egyszerű, jólesően finom étel. Az otthon, a biztonság, a melegség érzését adja. A comfort food kifejezés azzal fordított arányban terjedt el, amennyire egyre nagyobb hiányt szenvedünk ezekből az érzésekből. Ezért is tartottam fontosnak ezeket a válaszokat is beleépíteni a mestermunkámban.

A válaszok alapján is kirajzolódott, hogy milyen változatosan értelmezzük ezt a fogalmat. Számos étel szerepelt a listában, de a levesek, főzelékek, kásák, pörköltök, nokedlik állagai és tulajdonságai jellemzőek a mi comfort food-jainkra. Ez határozta meg a döntésemet is a végleges étel állagát, textúráját illetően. Célommá vált egy olyan univerzálisan működő, ismerős, biztonságot adó ételt létrehozni, mely mindenki számára működhet comfort food-ként.



Tápanyag - fenntartható - elérhető

A jövő étkezésének alternatív lehetőségeinél is már bemutatásra kerültek olyan irányzatok, mely a napi tápanyag bevitelének oldaláról közelíti meg az étkezést. Erre tökéletes példa a soylent. Az elmúlt években sokan gondolták úgy, hogy a soylent oldhatja meg a Föld éhségtől szenvedő részének problémáját. Egy olyan egyedülálló termék, amellyel fedezhető a szükséges energia- és vitaminszint. Egy fogyasztásra kész ital formájában kényelmes táplálkozást biztosít minimális gonddal és hulladékkal, miközben magában foglalja a fehérjét, a lassan felszívódó szénhidrátokat és az omega-3-at, valamint 26 vitamint és ásványi anyagot.

Fontosnak tartottam, hogy a végleges jövő-ételem megalkotásakor ezen kísérleteket és tapasztalatokat figyelembe véve egy teljes étkezést, tápanyagbevitt fedezni képes ételt hozzak létre. A soylent során felmerült problémákat és kérdéseket is alapul véve, egy rágható, különböző textúrákat felsorakoztató, ehető és elteltető étel formálódott előttem. Ha elegendő lenne is kapszula, ital vagy szirup formájában magunkhoz venni a szükséges táplálékunkat, számos fontos érzés maradna ki. Nem adhatna teljes élményt és választ a jövő étkezésére. Így az általam megalkotott kása mindamellett, hogy egy felnőtt ember napi szükségleteit képes fedezni, egy a comfort food kategóriájába sorolható, tápláló, teljes értékű étel.

Összeállításánál vezető szempontként szerepelt, hogy egy felnőtt ember napi tápanyagbevittét fedje a kása összetétele. Elsődlegesen a napi 1800-2000 kcal előírányzott bevittét fedezheti a három alkalommal elfogyasztott kása és a porok. A kása kialakításánál fontos volt számomra, hogy a porokat egy semleges ízű és színű keverékkel egészíthessem ki, hogy a porok ízei és színei erősödjének fel benne, mindamellett, hogy biztosítsa a tápanyagbevittét. Célom volt, hogy Magyarországon elérhető alapanyagok felhasználásával hozzak létre egy egészséges és fenntartható, mindenmentes étkezésbe is beilleszhető keveréket.



A kása kialakítását Dr. Gyimes Ernő élelmiszerkutató segítségével és szaktudása vezette, aki az elképzelésemhez és céljaimhoz legjobban illeszkedő összeállítást kísérletezte ki a projekt számára:

„Az emberi táplálkozás szempontjából négy fő és nagyobb arányban szükséges összetevővel kell számolni, ezek a szénhidrátok, a zsírok, a fehérjék és a víz. A rostok tulajdonképpen ide tartoznak, de kémia értelemben a szénhidrátok közé tartoznak. Ezeken felül természetesen szükségesek az ásványi anyagok (mikro- és makroelemek), a vitaminok, enzimek, egyéb élettanilag hasznos anyagok (pl. antioxidánsok). Az íz, aroma megfelelő észleléséhez olyan összetevőket kell választani, amely semleges vagy harmonizál a kóstoltatni kívánt ízzel.

A zab alapú kása erre kiválóan alkalmas, mivel megfelelő arányban és mennyiségbe tartalmazza fenti élettanilag szükséges összetevőket, viszont az íze inkább semleges, így az íz és aroma élmény megmaradhat.

Ugyanakkor törekedtem arra, hogy a kása összetétele ne tartalmazzon sok anyagot, ha lehetőség van rá, akkor tartósítószer egyáltalán ne kerüljön bele.

A zab önmagában is értékes anyag. Sok összetett szénhidrátot és viszonylag kevés egyszerű cukrot tartalmaz. A gabonafélék közül jó a fehérje tartalma és megfelelő az aminosavak mennyisége is. nem elhanyagolható szempont, hogy a rosttartalma kifejezetten előnyös.

A kása zsírtartalmának beállítása külön figyelmet kapott. Mivel az íz anyagok jelentős részben a zsírban oldódnak, ezért a teljesen zsírmentes vagy alacsony zsírtartalmú termékek ebből a szempontból kevésbé előnyösek. Ugyanakkor a zsírok avasodásra hajlamosak, így a népszerű és sok jó tulajdonságot hordozó olajok (például az olívaolaj) erre a célra nem jók. Bár sok negatív kritika érte az utóbbi időben, de elérhetősége és kedvező hatása miatt a pálmazsír használata mellett döntöttem. Viszont kizárólag a felelős és fenntartható gazdálkodásból származó nyersanyagot használtam fel.

A fehérjetartalom optimális értékét a gabonafélék kizárólagos használata nem fedezné, ezért szükséges a fehérje mennyiségének ésszerű növelése. Erre két alternatíva készült. A tejsavó koncentrátum (80%) és izolátum (90%) fehérjetartalma miatt már kis mennyiségben is hatásosan képes a test termék fehérjetartalmát növelni. Mindezt úgy, hogy az ízt nem vagy legfeljebb elhanyagolható mértékben módosítja, így az alapkonceptió nem sérül. Hasonló megfontolások miatt került sor a burgonyafehérje (80%) használatára is, amely a főként vegetáriánus vagy kifejezetten vegán fogyasztók számára lehet jó alternatíva.” **80**

A tervezett kása a teszteléseket követően további változásokon esett át. Számításba véve Gyimes Ernő szakmai véleményét, változtattam a zsírokat illetően. Mivel célom a mestermunka jelen állása szerint egy hazánkban elérhető alapanyagokból összeállított kása létrehozása, így számításba véve az avasodás „veszélyét”, a pálmazsír napraforgóolajra cseréltem.



Összetevő	százalék	fehérje	szénhidrát	zsír	rost	víz	C-vitamin aszkorbin- sav (mg)	B1 vitamin Tiamin (mg)	B2 vitamin Riboflavin (mg)	B3 vitamin Niacin (mg)	B5 Pantotén- sav (mg)	B6 vitamin piridoxin (mg)	B7 Biotin (µg)	B12 vitamin (µg)	energia (kCal)
1. kása - fehérjeizolátummal															
zabpehely	75,76	11,36	51,52	5,23	1,14	6,82									275,76
pálmaszír	18,94	0,06	0,00	18,94	0,00	3,41									166,67
fehérje izolátum 90%	3,03	2,73	0,12	0,23	0,00	0,09									12,48
fehérje koncentrátum 80	2,27	1,82	0,09	0,17	0,00	0,07									9,36
tápérték/energia	100,00	15,97	51,73	24,56	1,14	10,39									464,27
2. kása - burgonyafehérjével															
zabpehely	75,19	11,28	51,13	5,19	1,13	6,77									273,68
pálmaszír	18,80	0,06	0,00	18,80	0,00	3,38									165,41
burgonyafehérje	6,02	4,81	0,24	0,45	0,00	0,18									24,78
tápérték/energia	100,00	16,15	51,37	24,44	1,13	10,33									463,88
3. kása - napraforgóolajjal, vitaminokkal kiegészítve															
zabpehely	75,19	11,28	51,13	5,19	1,13	6,77									273,68
napraforgó olaj	18,7	0,06	0	18	0	3,38									164,41
burgonyafehérje	6,01	4,8	0,24	0,45	0	0,18									24,78
B/C vitamin komplex	0,10	0	0	0	0	1									
tápérték/energia	100,00	16,15	51,37	23,64	1,13	11,33	80,00	1,10	1,40	16,00	6,00	1,40	50,00	2,50	462,87

A különböző étkezési szokásokat figyelembe véve, a harmadik kása az optimális.
Összetevői nem tartalmaznak állati eredetűt és allergén anyagokat (glutén és laktóz).
Az alapanyagait fenntartható forrásból származnak.

A táblázatok első oszlopa az adott komponens százalékos arányát jelöli a kásán belül. A fehérje, szénhidrátok, zsír, rost, víz és energia értékek az adott komponens súlyozott mennyiségét mutatja. Tehát az összetétel szerint történik a súlyozása. A táblázat legutolsó sora az összesített adatokat mutatja, tulajdonképpen a kása összetételi adatait mutatja. Itt történik meg a vitamintartalom közlése is. A vitamin tartalom az ajánlott beviteli érték (RDA NBÉ) 100%-nak felel meg. A zsiradék formájának megváltoztatása (pl. pálmazsír helyett napraforgó olaj) az összetevők és a tápérték adatait lényegesen nem változtatják meg, viszont az adott zsiradékon belüli zsírsavak összetétele eltér. Így a telítetlen zsírsavak mennyisége növekszik. A burgonyafehérje biológiai hasznosulása a legújabb módszerek szerint megközelíti a tejsavó értékét.

Nyomhagyás - megőrzés - ízalbum

Az ételek kezdeti konzerválása és tartósítása során személyes történeteket és érzéseket társítottam a felhasznált ételekhez. Mindegyik étel, mely a gyűjtés részét képezi, ismerőstől, családtagtól került hozzám, vagy adott esetben én készítettem el. Ez kiemelten fontos volt a kísérleti időszakban, hisz biztosan tudni akartam, mi van a szárított ételben, milyen összetevőkből áll, és hogyan képes megőrizni az eredeti ízét, színét, illatát.

Párhuzamosan haladva a szárítási kísérleteimmel elkezdett foglalkoztatni egy íz-album létrehozásának lehetősége. A kísérletbe bevontam olyan ételeket és ételtípusokat is, melyek fontosak a mai kor emberének. Klasszikus, mindenki által ismert ízeket. Termékeket, sorozatgyártott ételeket, kommersz, klasszikus ízeket. Ötleként felmerült bennem, hogy létrehozzak egy gyűjteményt, melyben a kísérletbe bevont ételek konzervált formátumai szerepelnek.

A végleges íz-album jelenleg 100 ételt tartalmaz. Külön rendszereztem a szárított ételeket kategóriák szerint: egytálételek, levesek, köretek, húsfélék, savanyúságok, desszertek, édességek, raguk, feltétek és kategóriákon kívül eső egyéb ételekre.

A kiválasztott 100 étel szárított mintái alkotják jelenleg az emlék-albumot, ételek, történetek és íz-émlékek, amik a gyűjtésben résztvevők számára és sokunk számára fontos konzervált emlékekké válhatnak. Célom az íz-album létrehozásával, hogy egy olyan kivonatot hozzak létre, ami mindannyiunk számára tartalmaz felismerhető íz-émléket és ezáltal konzerválja a múltat is.

rakottkrumpli, rétes, almás pite, Sacher-torta, gesztenyepüré, ischler, Gundel-palacsinta, palacsinta, flódni, bejgli, mignon, franciakrèmes, kókuszgolyó, zserbó, somlói galuska, rizskoch, Dobos-torta, sajtorta, túrórudivi, meggyes rétes, nápolyi, dunakavics, székelykáposzta, babfőzelék, spenót, finomfőzelék, tökfőzelék kacsacomb, rakottkelkáposzta, paprikáscsirke, csalamádé, rizibizi, sültkrumpli, krumplipüré rántott hús, rántott sajt, franciasaláta, sajtburger, halrudacska, chilisbab, pörkölt sztrapacska, vadas, tárkonyos pulykaragu, fasírozott, uborkasaláta, májkrém borsóleves, rakottkrumpli, paprikáskrumpli, túrógombóc, szilvágombóc, párolt lilakáposzta, zakuszka, gulyásleves, hummusz, halászlé, tojásleves, tejbegríz, grízestészta káposztás kocka, lecsó, bableves, lasagne, lángos, nudli, császármorzsa mákos tészta, Eszterházy-szelet, puncs szelet, piramis, hortobágyi palacsinta, húsleves, bácskai rizseshús, meggyleves, tabulé saláta, gyros, túrós csusza, gránitos kocka, májgombóclevés, sárgaborsó főzelék, borsófőzelék, stefánia szelet, csirkepaprikás, brassói, pacalpörkölt, gombapaprikás, tojásos nokedli, puliszka, pásztortarhonya, töltött paprika, töltött káposzta, mákos guba, Rákóczi túrós, lebbencs leves, reszelt máj, sült oldalas, véres hurka, spagetti, pizza

Emlék - komfort

A jövő kiszámíthatatlanságától való félelem ellen a tapasztalatainkon alapuló tudás adja meg számunkra a stabilitást. A múlt ízei elemi részünk és emlékünk, mely az identitás meghatározásunk alapját adják meg számunkra. Megőrzésük elengedhetetlen feladat, mindamelllett, hogy a jelen kihívásaira, változó tendenciáira is reflektálnunk kell. Egyértelmű célommá vált, hogy a jövőnk bizonytalanságát az általam megalkotott emlék album oldhassa fel. A komfortérzetünk fontos alapja az emlékek megtartása, őrzése - azzal, hogy ezeket az ételek és a módszertanom segítségével megtapasztalhatóvá és egyben megőrizhetővé teszem, egy biztosabb jövő lehetőségét nyújtom.

A jövő étkezésének kiszámíthatatlansága miatt és a jövő kutatás bizonytalansága miatt fontos megőriznünk, konzerválnunk most elérhető íz-élményeinket. Azáltal, hogy felidézhetjük emlékeinket, megoszthatjuk azokat, illetve pusztán tudatában vagyunk azok biztonságba helyezésével, kialakulhat az úgynevezett emlék-komfortunk. Tudva, hogy képesek vagyunk a következő generáció számára is megmutatni, hogy nem veszik el a feledés homályába vagy éppen megismételhetetlenné válna az alapanyagok elérhetetlensége miatt. A „Jövő emlékei” kísérleti vacsorasorozat során is izgalmas volt látni, milyen erősen szeretnénk megidézni, újra elkészíteni a családunk hagyományos ízeit. A megismételhetetlen ételek dilemmáját és hiányát oldhatja fel számunka mindez.

Tálalás - kontextus

Konzervált íz-emlékeink albuma

A mestermunka íz-albumában szereplő 100 ételt egy fal-installációban mutatom meg, mely kiemeli a konzervált ételek különbözőségét és hasonlóságát. Fontos számomra, hogy a minták színei is erőteljesen megjelenhessenek, így a mintákat üveg kémcsövekbe helyezem. Az installáció alkalmas arra, hogy könnyedén kivehessünk egy-egy íz-emléket és megszagolhassuk. Már az illatok hatására is felismerhetőek, emlék-felidézők a jövő generációja számára tartósított minták.

A tálalás, fogyasztás módja eddigi munkáim során is kiemelt szerepet kapott, ezért a jövő étkezése kapcsán is célommá vált egy teljes élmény megadása. A kutatás során, a comfort food-ételek gyűjtése kapcsán többször előjött az egytálétel fogalma. Az egy tálból étkezés, egy tányér leves, meleg étel elfogyasztása is hozzá tartozik az otthonosság érzéséhez.

De azért, hogy kiemeljem az emlékek és elraktározódott ízek sokszínűségét, a bemutatás során két eltérő formátumot választottam. A mestermunkához készült videóban tizenöt személy vett részt, akik ismeretlenül vágtak neki a kóstolásnak. Fontosnak tartottam, hogy ahhoz, hogy a felismerhetőséget és a munka működését igazolhassam, vaktesztként kínáltam fel egy tál kását számukra. A résztvevők három féle ételt kóstoltak meg (ételtípusonként öt-öt résztvevő). Kíváncsi voltam, ki milyen gyorsan ismeri fel az adott konzervált ételt és kinek milyen emléke idéződik fel. Ennél a munkámnál is, hasonlóan az előzőekhez ugyancsak kiemelt szerepet kapott, hogy minél sokszínűbb társaság vegyen részt benne. Nők, férfiak, fiatalok és idősebbek vegyesen. A kísérletről egy vágott verziót készítettünk a bemutatás számára.

Az élmény legfontosabb része mégis egymás emlékeinek megkóstolása. Egy falat is elegendő, hogy megízleljük, átéljük az adott élményt és emléket. Így a mestermunka prezentálásához falatnyi kása-bonbonokat alkottam meg, melyek alapját a teljes értékű kása és az ahhoz kevert íz-emlékek adják. Ezekből készültek a bonbonok, hogy belekóstolhassunk az emlékekbe. Ezek az emlék-bonbonok az installáció során kiemelt helyen szerepelnek.

Összeségében három posztamens egészíti ki a kémcsöveket bemutató falat: egy a 100 bon-bon számára, egy a kása por állagban való megmutatására, mely prezentálja az egy napra elegendő kása alapmennyiségét, a harmadik posztamensen pedig a mestermunka bemutatását és az értekezést tartalmazó könyv lesz elhelyezve.





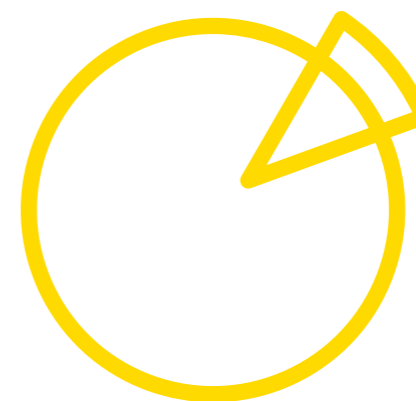








mellékletek



**A BOLDOGSÁG
ÍZE**

EMLÉKEK CUKRÁSZDÁJA

Az egész egy vasárnap reggel kezdődött, amikor meghallottam reggelizés közben a vadgalambok búgását; azt a bizonyos hangot, amit minden egyes vakáció reggelén hallottam Hódmezővásárhelyen, a Széchenyi utcában. Felidéződött minden:

„A levélmintás függöny nagyszüleim hálósobájában, a nagypapám barkács-pincéjének hűvössége és szinte éreztem a kakaós krém ízét, amit nővéreimmel ehettünk meg, a sütemény készítése közben. Láttam magam előtt a tájképes tapétát a nagyszobájukban, éreztem a kiállhatatlan kemény díszpárnát, amin nem lehetett kényelmesen aludni a vasárnapi ebéd után.”

Kíváncsivá tett a visszaemlékezés, hogy vajon milyen volt mások vasárnap délutánja? Mivel töltötték a vakációt? Volt-e másoknak is faltól-falig tájkép a nagyszobában csörgedező patakkal? Másoknak milyen hangoktól, illatoktól indulnak be az emlékei? Ezt a mechanizmust szerettem volna megismerni, kiismerni és rátalálni olyan részletekre, amelyek nem csak számomra fontosak, hanem mások számára is az lehet.

Olyan ez, mint amikor egy régen érzett ízt rögtön meg akarunk kóstoltatni másokkal. Szeretnénk megbizonyosodni arról, hogy valós emléket érzünk-e és hogy azt mások is érzik-e. Meg akarjuk osztani azt a bizonyos élményt, azt az ízt, azokkal, akik fontosak nekünk. Hisz nem csak az ízre emlékezünk, hanem az ahhoz köthető eseményre. Felidéződnek helyszínek, hangulatok és a történetekhez köthető ismerősök, családtagok. Gyermekkorunk meghatározó ízei és eseményei ezek, melyek elraktározódtak és beépültek tudatunkba és személyiségünk építőkövei lettek. Olyan élmények, melyekkel nem találkozunk minden nap, mégis elegendő egy falatot megízlelnünk vagy egy illatot megéreznünk és egy teljes kép jelenik meg előttünk. A boldogság íze. Mikor is éreztük magunkat boldognak? Mitől volt az a pillanat boldog számunkra? Milyen ízek, színek és illatok emlékeit őrizzük a gondtalan évekből?

Kutatásom során 421 személyes történetet és gondolatot dolgoztam fel és rendszereztem.

Emlékmegőrzés egy íz által

Elég egy illat, egy falat ahhoz, hogy akár egész gyermekkorunk élményeit újra átélhessük.

Tervezőként számomra a felidézés mechanizmusa izgalmas, azok a pillanatnyi „időutazások”, melyek hatására még inkább felidéződnek emlékeink. Elgondolkodtatni, hatni, mesélni és megmutatni. Kísérletet tettem arra, hogy ismeretlen és ismerős emberek személyes történeteinek feldolgozása alapján létrehozzak egy olyan rendszert, mely képes meglátni és értelmezni a hasonlóságokat és közös pontokat.

A projekt célja nem más, mint a párbeszéd elindítása, az emlékezés folyamatának segítése és a figyelem tudatosítása egy-egy íz kóstolásakor.

A jellemzők, amelyeket kiemeltem a történetek tartalmi elemzése alatt; öt elkülönülő emléktípust rajzoltak ki. Különböző karakterű élmények, melyek akár mindegyikével rendelkezhetünk. A nagymamánkkal együtt készített süteményektől, a vakáción zsebpénzből vásárolt kakaós palacsintáig akadnak ismerős részletek.

Kutatásom eredményeit egy, öt süteményből álló sorozatban valósítottam meg. Rendszerezésem ehettő eredményei, melyek képesek reprezentálni a vizsgált emlékeket, élmény-sütemények.

Közös emlékek

Élmény-sütemények, melyek mind külső megformálást, látványt tekintve is teljes esztétikai élményt nyújtanak, mind íz élményük alapján egészé teszik a hatásukat; ehető műtárgyak.

A történetek elemzése alatt egyértelmű célommá vált ezen típusokat feldolgozni és ezek alapján létrehozni egy olyan süteménysort, amely képes megmutatni emlékeink közös részeit és ezáltal elindítani magánemlékeink sorát. Üzenetem átadásához a legalkalmasabb forma a sorozat, hisz különálló emléktípusokat határoztam meg, de ezeknek egy közös kiindulási pontja van; a gyerekkori íz élmény visszaadása.

A sorozat a geometriában ismert öt alapelemből indul ki, a szín, a forma és a felületek kihangsúlyozása miatt egységesen fehérek, de felületükben eltérőek. Minden egyes döntésemet az vezérelt, hogy a befogadó minél jobban tudjon koncentrálni az íz élményre és annak rá gyakorolt hatására. A formaválasztást az elmesélt sütemények típusai határozták meg, így az emlékek egyfajta absztrakt formában jelennek meg.

Formai kialakítás

A történetekben szereplő édességek formáját vettem alapul a formák meghatározásakor. Absztraháltam őket geometriai formákra majd csoportosítottam. A csoportoknál így kirajzolódtak azok a formák, melyek hangsúlyosan jellemzik az adott csoportot. A hasonlóságokat vizsgáltam, mellyel céлом volt a legkarakteresebb formát megtalálni a csoportokhoz.

Így például a nagymamák által előszeretettel használt tepsik formailag is befolyásolták a sütemények alakját.

Az almás rétes, mézes krémes és túrógombóc is mást mutat. Rangsorolni lehetett a történetek alapján, melyik is a legjellegzetesebb. A vakáció alatt elfogyasztott sütemények és finomságok is széles változatosságot mutattak. De mégis kiemelhetővé vált a legjellegzetesebb. A sorozat felépítésekor fontos szempont volt a különbségek hangsúlyozása, így egymáshoz képest is figyelnem kellett a csoportok karaktereit.

Az öt alap test elkülönített irányokat adtak. Viszont a geometriai formák csupán kiindulási alapok voltak. Az elhangolásokkal és formai játékokkal az volt a céлом, hogy az emlék-típusok sajátosságait emeljem ki, adjam vissza. A sorozat karakterei jól érzékelhetően elkülönüljenek, „mást meséljenek”. Az alapformákat darabolással, tükrözéssel, nyújtással alakítottam az üzenetemhez legalkalmasabb módon.

Ezek az alakítások természetesen a történetekben megjelenített érzések, élmények alapján alakultak ki. Azok az érzelmek alapján, amelyek egy csoporthoz, csoportra jellemző szituációkra és helyzetekre jellemzőek. Az együtt töltött idő, a kiemelt szerepkör vagy éppen a nehéz döntések szimbolikáját használtam. Ezáltal érhettem el, hogy élményszerűvé tegyem a süteményeket, mind látványban, mind pedig elfogyasztásuk alapján.

Hatásmechanizmus

Ahhoz, hogy az élményt még közelebb vigyem a befogadóhoz úgy döntöttem, hogy még egy érzékszervet bevonok: a tapintást. A sütemények nem csak az ízek, hanem az elfogyasztásuk módja miatt is élményszerűvé válnak. Céлом volt kilépni a megszokott komfortos étkezési módoctól. Az előzőekben leírt elhangolások mindegyik sütemény esetében utalnak az elfogyasztás módjára is.

Ízek

Az ízek megalkotásakor fontos volt az adatszerű gyűjtés és rendszerezés.

A kérdőívek és interjúk alapján konkrét válaszokat kaptam a kívánt ízekre vonatkozólag. Ezáltal tisztán kirajzolódtak azok a karakteres jellemzők, amelyekkel dolgoznom kellett. A nagymamák által készített sütemények ízeinek átlagolhatósága vagy a klasszikusnak mondható születésnap torták ízvilága volt a kezdeti pont. Ezekből az adatokból kellett olyan kombinációkat létrehoznom, amelyek teljes értékű, összhangban lévő ízharmoniókat tesznek ki.

A technikai megoldások, tésztatípusok és krémekek állagát is a történetek alapján határoztam meg (pl.: a vasárnapi cukrászdai élményeket szimbolizáló szelet a cukrásztermékekre jellemző alapanyagokból és technológiával készültek).

Fontos része volt a kutatásom során, hogy a saját emlék ízeimre is fókuszáljak. Izgalmas felismerés volt a tesztelés alatt, hogy másoknak is hasonló élményeik vannak.

Pontos alkotóelemeire és íz elemeire bontottam a történetekben szereplő ételeket. Természetesen ezek csupán elmesélés alapján kapott és szerzett információk, de mégis kaphatunk egy összképet, egy íz térképet. Az ízeknél épp a hasonlóság elegendő ahhoz, hogy felidéződjön az ahhoz hasonló emlékünk.

A különböző ízek összehangolásával épp ez volt a célom, az összemérés és összekeverés. Aminek alkotóelemei, ízei más emléket idézhetnek. Az emlékezet rekonstruktív tulajdonsága is épp ezt segíti elő. Hisz egy fénykép újra- látása sem ugyanazt az emléket idézi fel minden egyes alkalommal. Újabb és újabb emléket idéz fel.

Így az általam megalkotott íz kombinációk és harmóniák egyes elemi is épp ezt a rekonstruktív jelleget segítik.

A sorozat

Mama, kívánság, vasárnap, vakáció, bárcsak.



mama

Mamával együtt készített porcukros krémes hatlapos. Nagymamával együtt töltött értékes percek, melyek a tanításról, segítsérről és végtelen törődésről árulkodnak. Az elcsent tésztacsücskők, falatok, amiket bátran tunkolhatunk, mártogathatunk. Szabad játék a szinte soha el nem fogyó süteményhalmokkal. A nagymamákról, mamákról és nagyikról megosztott történetekben rengeteg karakterjegy rajzolódott ki. Számos gesztust és érzelmet őriznek ezek az ízek, amit igazán csak tőlük kaphattunk meg.



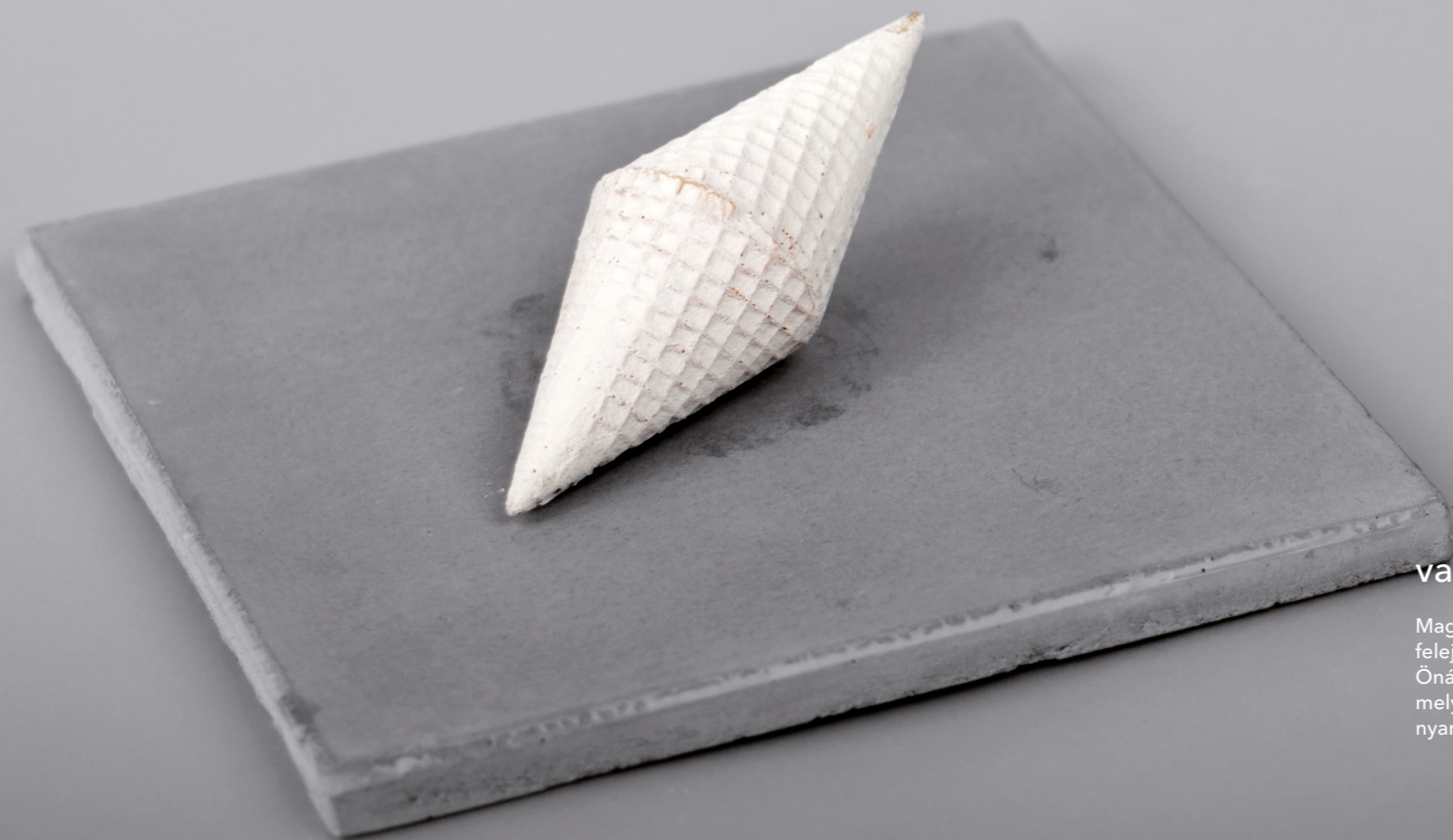
kívánság

Anyu mindegyik születésnapomra pudingos, színes csodatortát sütött. Minden évben várva várt és megismételhetetlen tökéletes nap, ami rólunk szólt. A visszatérő azonosságok és a kívánságok beteljesülésének pillanataival együtt. Születésnapok, amik végre felkerekítették a korunkat és zsúrok, amiket minden barátunk várt. Izgatott és örömteli pillanatok. Meglepetések és színek a jól ismert ízek között..



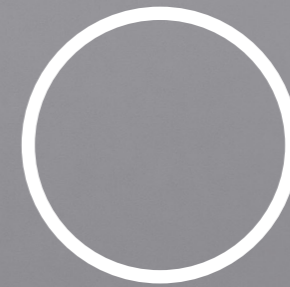
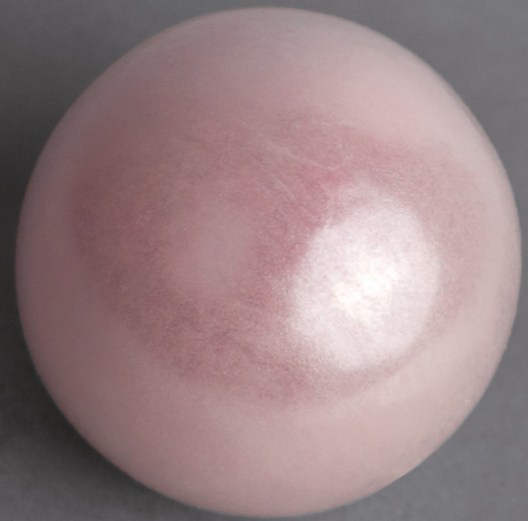
vasárnap

Minden vasárnap a leghabosabb krémet választottam a sarki cukrászdában. Kirándulások és utazások, melyek megbontották a hétköznapokat. Izgalmas új helyek, melyek csodavilágot mutattak. Különleges és tökéletesnek hitt cukorálmok és otthonos vasárnap délutánok. Történetek, emlékek igazi nyugodt vasárnapokról, amikor választhattunk a töménytelen mennyiségű tömény szeletek közül. Mindent elrendező hét utáni jól megérdemelt finomságok.



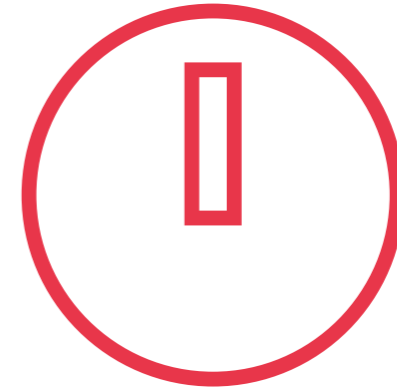
vakáció

Magunk szedtük a friss málnát a gyümölcsöskert végében. Izgalmas szabad hónapok, felejthetetlen nyári szünidők. Csavargások utáni palacsintahegyek és porcukros epertálak. Önállóságunk első lépései a jól beosztott vagy éppen elszórt zsebpénzünkkel. Ízek, melyek a szabadság ízeit és emlékeit őrzik. Soha el nem felejthető első táborok, balatoni nyarak és strandok.



bárcsak

Végtelen álom, míg fel nem nőök. Álmok, vágyak és remények, amikhez újra és újra visszatértünk, még ma is. Elérhetetlennek hitt képzeletek, melyek kiszínezték gondolatainkat és álmainkat. Gyerekkorunk végéig tartó végtelen. Összehasonlíthatatlan személyes álmok, melyeket meg nem történt emlékként őrzünk. Gyerekkorunkat szimbolizáló színes álomfelhők.



A VASÁRNAP
ÍZE

A VASÁRNAPI EBÉD

A korábban gyűjtött történetek újra felidéztek bennem a vasárnapi ebéd misztériumát, szépségét és tökéletességét. Emlékeink tökéletes pillanata az újra és újra megélt hagyománynak tekinthető rituálék, amelyek megváltoztathatatlan és erős alapként jelennek meg életünkben.

A vasárnapi ebéd teljességének megismerése éppoly izgalmas volt, mint mikor a boldogság ízét kerestem. Bár a kezdeti kutatásban csak az édes élményeket kerestem, gyakran már akkor megjelent az a bizonyos ebéd. Az otthon ízének vizsgálatakor egyértelművé vált: következő lépésként ezt kell mélyebben megismernem.

Mit jelent számunkra a vasárnapi ebéd?

Hol zajlott?

Kik vettek részt rajta?

Ki készítette el?

Hány fogásos volt?

Az interjúk során gyakran előfordult, hogy az első kérdésnél egy konkrét menüsört vagy egy-egy ikonikus ételt említettek a résztvevők. Szinte rögtön előtört belőlük a mindenkinek ismerős „húslevesrántothústörtkrumplival” érzés. Az íz- és textúrabeli pontosítás után az esemény részleteit is elmesélték. Igaz, a vasárnapi ebédről nehezen tudunk egy-egy konkrét történetet, emléket mondani, a sok-sok alkalom együtt alkot egy egészet. A történetek pedig tele voltak rejtett gesztusokkal, érzelmi töltettel a pontos kezdés körüli feszültségekről, a kiszedés sorrendiségéről és az azzal járó felelősség vállalásáról (mindent meg kell enni, amit kiszedünk).

A történeteket és válaszok elemzése

Az ízek vizsgálatánál a válaszokban szereplő ételeket csoportosítottam. A hangsúlyos húsleves és rántott hús, valamint a sokféle köret alapján állt össze a legtöbbször elfogyasztott ételek listája. Ezek az eredmények, a rangsor jelentette a saját ételsorom alapját.

Amikor a gesztusokkal foglalkoztam, a sorok között megbújó momentumokra, elfeledettnek hitt mozdulatokra, hangokra, részletekre koncentráltam, amelyek valódivá tették ezeket az eseményeket. Ilyen például a delet ütő óra, a Kossuth rádióban elhangzó „jőebédhezszólanóta”, az ebéd előtti vitrinből elcsent bonbonok, a fehér ünnepi porcelán arany szegélye és a „vérre menő harcok” az utolsó sárgarépáért. És ide tartoznak az ebéd előtti előkészületek hosszú órái, az azt követő, kanapén elcsendesedő mozdídelután izgalma is.

A vasárnapi ebéd lépései

A gyűjtés és analízis után alkottam meg a hat fogásból álló menüsört. Ehhez megterveztem az ételek elfogyasztási módját, terítékét és lépéseit is, amelyek a történetekből kiolvasható üzeneteket hordozzák. A közösen elfogyasztott ételek, az azonos tényérokba szedett levelek, az egymást követő szedések, valamint az osztozkodás a legfontosabb része ennek a vasárnapi ebédnek. A kutatás eredményeként létrejött menü hat vendégnek szól. Az asztalon fehér terítő és fehér porcelánkészlet, a tényérok kimondottan ehhez az eseményhez és ételsorhoz alkalmazkodnak.



első lépésként

A résztvevők a kiválasztott helyüket elfoglalva aperitifet kapnak. Felnőtteknek: az ebéd előtt felhajtott feles (unikum vagy pálinka) fontos pillanata a vasárnapnak. Gyereknek: az üveg aljáról nehezen előcsalt ágyas meggy.





második lépésként

Az asztal közepére kerül egy óriási tál húsleves. A tányérokba mindenki egy szívből és májból készült fűszeres golyót kap. Mivel a családok egy része külön tálakban tálalja a levesbetéteket, mások meg a leves alaplevében, az én tálam épp ezt a megosztottságot mutatja. A levesből mindenki magának szedhet, amit és amennyit szeretne. De az egyik tartó elem nem engedi, hogy „megússzuk” a fehérrépát, csak a kiszedése után lehet megszerezni a sárgarépát (Utalva az „egyél répát, attól fogsz csak fütyülni” vagy „a fehérrépát is meg kell enni” emlékekre.).



harmadik lépésként

A leveses tányérra illesztett tálcán háromféle szószos golyót kapnak az étkezők. Mindenki maga választhatja ki, melyiket szeretné megkóstolni vagy éppen megeheti az összeset a mélytányérban hagyott főtt hússal és a levesestájból pótolta falatokkal.



negyedik lépésként

Az ebéd fő fogásaként számos húsféle és köret két hatalmas rakásként jelenik meg. Az emlékeinkben élő halom étel látványát és a szinte „ki nem fogyó” tálak képét idézi. Fontos az egymásra figyelés: mindenki maga szed, de együttműködve, segítve osztja el a különböző ízeket és textúrákat. A kisebb blokkok uborkasalátát és kompótot rejtnek.



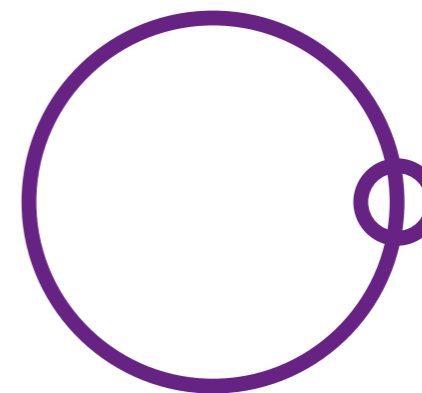
ötödik lépésként

A desszert kerül az asztalra. A sokak által említett palacsintatortát tálalom. A kifogyhatatlan süteményestálakat az egymásra tálalt két palacsintatorta adja, amelyet üvegbúra választ el (ez utal a „tartalék” torta érzésére, és el is zárja egymástól a kettőt.) A desszerthez nincs evőeszköz, mert a vasárnapi ebéd fegyelmezett rendje itt már lazul: ehettünk kézzel, akár a kanapén ülve, miközben nézzük a délutáni tévéadást.



záró lépésként

A kávézás emlékei jelennek meg. Az ebéd - és az egész esemény - záró akkordja a „fekete”. Csupán esszenciaként jelenik meg az ebédemen, egy „falat kávéként”, azaz amikor a kockacukor felszívja a feketét. Az egyik legédesebb emlék: mi is belemárthatjuk a kockacukrot a szüleink kávéjába.



A JÖVŐ ÍZE

A JÖVŐ EMLÉKEI

Kutatásaim és gyakorlati munkáim során a múlt ízeit, történeteit és emlékeit vizsgáltam.

Az íz-emlékeink felidézhetőségét és számunkra fontos emlékek gyűjtése vezette a kutatásaimat. Elhivatott tervezőként és ételről gondolkodóként nem hagyhattam figyelmemen kívül a jövő lehetőségeit.

A jövő íze című tanulmányom során sorba vettem a jövőnket meghatározó változásokat, tendenciákat és ételeinkhez fűződő kapcsolataink lehetséges változásait.

A tanulmányhoz és témához kapcsolódóan gyakorlati projektben szerettem volna megismerni mások véleményét - megtudni mi számukra a boldogság íze a jövőben?

*Mi számukra a boldogság íze a jövőben?
Milyen ételt őriznének meg a jövő nemzedékei számára?
Mi az, amibe szeretnének 2050-ben is belekóstolni?*

Ízek, emlékek, textúrák, jövő

Az elmúlt évek során számos információ és vélemény született jövőnk étkezésével kapcsolatban. Mi az, amin változtatnunk kell, mi az, amit fontos lenne elhagynunk, és mik azok az ételek, amit tartalmaznia kellene az étrendünknek.

Fontos tény, hogy választásainkat, étkezési szokásainkat hagyományaink, előzetes ismereteink és emlékeink alakítják. Ételek, melyekhez kedves emlékek fűződnek vagy számunkra fontos történetet őriznek.

Kísérleti vacsora sorozatomban olyan ételeket fogyasztottunk el ismerősökkel és ismeretlenekkel, amelyek a vendégeim számára fontosak, egy-egy személyes történet kötődik hozzájuk, és amelyeket szívesen őriznének meg a következő generációk számára. A projekt tíz estéből állt össze, ahol alkalmanként 5 fő jött el hozzám vacsorázni. De nem csak történetüket hozták el az estére, hanem magát a kapcsolódó ételt is 2-6 fő számára elegendő adagban. Az esték alkalmat adtak, hogy a közösen elfogyasztott vacsora során egymás történeteibe is belekóstolhassunk és közösen gondolkodjunk a jövő ízéről. Az ételt nem volt muszáj a résztvevőnek készíteni: segítség, családtag is elkészíthette vagy akár vásárolt ételt is hozhattak magukkal.

50 résztvevő, 50 étel, 50 történet

A projektjeim során korábban az anonim történetgyűjtés segítette a munkáimat. Történetek, melyeket bárki megoszthatott velem. Se kort, se nemet, se részleteket nem ismertem a történet, emlékek írójától. Viszont a „Jövő emlékei” sorozatnál épp a személyesség vált az egyik legfontosabbá. A résztvevőkről portré készült a vacsorát megelőzően, ahogyan az általuk csomagolt étel is dokumentálásra került. Ételesdobozok, befőttesüvegek, személyre szóló csomagok, amik még többet mesélnek rólunk és az adott ételről. Megható címzések a befőttesüvegek oldalán vagy a második életét élő fagyis dobozok tetején. Gondosan eltett savanyúságok vagy éppen bepólyázott frissen sült kenyerek kerültek az asztalunkra.

Izgalmas menüsorok alakultak ki a váratlan íz-történetekből, amik minden estét különlegessé és megismételhetetlenné tettek. Gyerekkorok ízei, nagymamák receptjei vagy éppen fiatal korunk vásárolt íz-élményei is terítékre kerültek.

A vacsorákat megelőzően kérdőív segítette a gyűjtést, amit a vacsora résztvevői is kitöltöttek. A kérdőívben szereplő kérdések mentén zajlottak a beszélgetések, kerültek terítékre a fontos témák. Megismerhettük egymás gondolatait a történetek kapcsán. Hogy ki mit is őrizne meg a jövő számára és miért. Milyen alapanyagok fontosak számunkra, milyen állagokat kedvelünk vagy éppen, hogy mi az amiről nehezen mondanánk le. A beszélgetések rengeteg számomra fontos információt és történetet tartalmaztak, amik segítettek a későbbi mestermunkám tervezési, kutatási időszakát. Az elhangzott emlékek rögzítése ennél a projektnél hangfelvétel formájában zajlott, hogy az egymás emlékei hatására eszünkbe jutó történetek és vélemények is megmaradjanak.

A vacsorák összehasonlítása érdekében a terített asztalok is dokumentálásra kerültek. Így látható a különbség vagy éppen a hasonlóság közöttük.

A kísérleti vacsoraszorozat dokumentációjából külön kiadvány készül, ami megmutatja az 50 résztvevő portréját, az 50 hozott étel fotóját és a 10 vacsora terített asztalát, mindamellet, hogy bemutatja az ételek történetét is.









irodalomjegyzék

Ancsel Éva. 1998.

Gondolatok az ünnepről. In: Művelődéstörténet I., Tanulmányok és kronológia a magyar nép művelődésének, életmódjának és mentalitásának történetéből. Szerkesztette B. Gelencsér Katalin. Budapest: Magyar Művelődési Intézet.

Andor Csaba. 1998.

Ünnep és kommunikáció. In: Művelődéstörténet I., Tanulmányok és kronológia a magyar nép művelődésének, életmódjának és mentalitásának történetéből. Szerkesztette B. Gelencsér Katalin. Budapest: Magyar Művelődési Intézet.

Antal Z. László. 2015.

Klímaparadoxonok, Lehet-e harmónia természet és társadalom között?. Budapest: L'Harmattan Kiadó

Assmann, Jan. 2013.

A kulturális emlékezet, A kulturális emlékezet - Írás, emlékezés és politikai identitás a korai magaskultúrákban. Budapest: Atlantisz Könyvkiadó.

Atkinson, Rita L.; Atkinson, Richard C.; Smith, Edward E.; Bem, Daryl J.; Hilgard's. 2003.

Pszichológia. Budapest: Osiris kiadó.

Austen, Jane. 1978.

A mansfieldi kastély (Ford.: Réz Ádám). Budapest: Európa Kiadó.

Baddeley, Alan. 2005.

„Human memory theory and practice” (1997), Psychology Press, Az emberi emlékezet. Budapest: Osiris tankönyvek, Osiris kiadó.

Baudrillard, Jean. 1987.

„Le système des objets: la consommation des signes (1968)”, A tárgyak rendszere. Budapest: Gondolat Kiadó.

Bartlett, F.C.. 1985.

Az emlékezés, Kísérleti és szociálpszichológiai tanulmány. Budapest: Gondolat Kiadó.

Belk, Russel W.. 1995.

Chapter Three: Individual Collectors. London.

Brillat-Savarin. 1912.

Az ízlés fiziológiája. Fordították: Ambrus Zoltán és Ambrus Gizella. Singer és Wolfner kiadása.

Civitelo, Linda. 2008.

Cuisine and Culture; A History of Food and People. New Jersey: Published by John Wiley & Sons, Inc.

Csikszentmihályi Mihály, Halton, Eugene. 1981.

Tárgyaink tükrében. Az vagy, amit használsz. Budapest: Libri Kiadó.

Csupor Tibor. 1979.

A táplálkozás paradoxonai. Budapest: Magvető Könyvkiadó.

Douglas, Mary. 2003.

Rejtett jelentések. Budapest: Osiris Kiadó.

Douglas, Mary. 1984.

Food in the social order: studies of food and festivities in three American communities. New York: Russel Sage Foundation.

Dúll, Andrea. 2003.

A tárgyi környezet pszichológiája- A pszichológia új tárgya. In: Kapitány Ágnes, Kapitány Gábor. Tárgyak és társadalom II.. Budapest: Magyar Iparművészeti Egyetem.

Dúll, Andrea. 2010.

A környezetpszichológia alapkérdései - Helyek, tárgyak, viselkedés. Budapest: L'Harmattan Kiadó.

Emerson, Ralph Waldo. 2015.

Az emlékezet. Győr: Műhely Kulturális folyóirat, XXXVIII. Évfolyam, 5-6. szám.

Éber Márk Áron. 2007.

Élménytársadalom, Gerhard Sculze koncepciójának tudás- és társadalomelméleti összefüggéseiről. Budapest: ELTE Társadalomtudományi Kar.

Forgács, Attila. 2004.

Az evés lélektana. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Freedman, Paul. 2008.

Ét-vágy, Az ízlés története - Gasztronómiai felfedezőút az ízek birodalmába. Budapest: Jószyveg Műhely Kiadó.

Gellériné Lázár Márta. 1990.

Időben élni; Történeti-szociológiai tanulmányok. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Góg Angéla. 2018.

A jövő íze. Budapest: ÚNKP

Halbwachs, Maurice. 1971.

Az emlékezet társadalmi keretei. In: Francia szociológia (válogatás). Budapest: Közgazdasági és Jogi Könyvkiadó.

Heller, Ágnes. 2015.

Az önéletrajzi emlékezés filozófiája. Budapest: Múlt és Jövő Kiadó.

Hernádi Miklós. 1982.

Tárgyak a társadalomban, Bevezetés a tárgyak rendszerébe. Budapest: Kozmosz Könyvek.

Hernádi Miklós. 1990.

Kisbetűs történelem, A mindennapi élet elméletéhez. Budapest: Gondolat.

Hernádi Miklós. 1985.

Az ünneplő társadalom. Ünnepi viselkedések a mai Magyarországon. Budapest: Kossuth Könyvkiadó.

Hetesi Zsolt. 2007.

Éghajlatváltozás és erőforrás-válság: A jövő évtizedek legnagyobb nehézsége a társadalom egésze és a keresztény közösség számára. Budapest: KÉSZ-értekezlet.

Holtzman, Jon D.. 2006.

Étel és emlékezet. fordította: Orosz Ildikó In: az Annual review of anthropology 2006/35. számában, 2000 folyóirat, 19.évf.8 sz. (2007), 37-49 oldal.

Hoppál Mihály. 1980.

Elosztás és egyenlőség. In: A MTA Nyelv- és Irodalomtudományok Osztályának Közleményei, Budapest.

Hoppál Mihály. 2011.

Folklór és emlékezet. Budapest: Európai Folklór Intézet.

Jókai Mór.1882.

Szeretve mind a vérpadig. Budapest: Kossuth Kiadó Zrt.

Kapelner Zsolt. 2018.

Globális felmelegedés és igazságosság. Budapest: Műút.

Kapitány Ágnes – Kapitány Gábor. 2011.

A gasztronómiai érdeklődés szociokulturális okai, szemiotikai jelei. Budapest: Jel-Kép. 2011 / 1.szám

Kapitány Ágnes – Kapitány Gábor. 2013.

Az ünnep, mint emlékezés és az emlékezés, mint ünnep. In.: Emlékezet: ünnep-fesztivál (szerk.: Pölcz Ádám). Budapest: Magyar Szemiotikai Társaság.

Kapitány Ágnes és Kapitány Gábor. 2014.

Alternatív életstratégiák, Typotex Kiadó, Budapest.

Kepes György. 1978.

A közösségi művészet felé. Budapest: Magvető kiadó.

Király Ildikó. 2002.

Az emlékezet fejlődése kisgyermekkorban. Budapest: Gondolat.

Kónya Anikó. 2006.

Az emlékezés szemlélete. In: Olah Attila – Bugán Antal (szerk): Fejezetek a pszichológia alapterületeiből. Budapest: Eötvös Kiadó.

Kónya Anikó, Király Ildikó, Bodor Péter, Pléh Csaba. 1990.

Kollektív, társas, társadalmi, Budapest: Akadémiai kiadó, Pszichológiai Szemle Könyvtár 2.

Kovács Teréz. 2015.

Az otthontól a hazáig In: Hely, identitás, emlékezet (szerk: Keszei András, Bögre Zsuzsanna). Budapest: L'Harmattan Kiadó.

Kundera Milan. 1996.

Lassúság. Budapest: Európa Kiadó.

Lewin, Kurt. 1972.

Pszichológiai ökológia. A mezőelmélet a társadalomtudományban.
Budapest: Gondolat Könyvkiadó.

Losonczy Ágnes. 2009.

Az ember ideje, esszék az időről. Budapest: Holnap Kiadó.

Müller-Funk, Wolfgang. 2015.

Elbeszélés, emlékezés. A kulturális és a kollektív emlékezet narratológiájáról.
Győr: Műhely Kulturális folyóirat, XXXVIII. Évfolyam, 5-6. szám.

Maróti Lajos. 1980.

Kultúrák és kultúra / A kultúra fogalmáról. Budapest: Kossuth Könyvkiadó.

Marx, Karl, 1984: I/19/In.: Kapitány Ágnes – Kapitány Gábor. 2012.

A gasztronómiai érdeklődés szociokulturális okai, szemiotikai jelei / Gasztroszemiotika – Az étkezés jelei. Budapest: Elte Eötvös Kiadó.

Montanari, Massimo. 1996.

Éhség és bőség, A táplálkozás európai kultúrtörténete. Budapest: Atlantisz Könyvkiadó.

Neumann Eszter. 2006.

Zsidóduna, Kornis Mihály Dunasíratójáról. Budapest: Jelenkor Irodalmi és Művészeti folyóirat.

Nora, Pierre. 2009.

Emlékezet és történelem között. Válogatott tanulmányok. Budapest: Napvilág Kiadó.

Norbert, Elias. 1990.

Az időről. fordította: Berényi Gábor In: Időben élni, Történeti-szociológiai tanulmányok,
válogatta: Gellériné Lázár Márta. Budapest: Akadémiai Kiadó.

Pál Eszter. 2017.

Az étkezés idő dimenziójának változása és az életstílus összefüggései. Budapest: PTK-KTK.

Pearson, Ian. 2013.

A holnapod – Így élsz harminc év múlva. Budapest: H.C.L. Ipari és Innovációs Kft.

Proust, Marcel. 1967.

(„A la recherche du Temps perdu” [1913]) Az eltűnt idő nyomában. (Fordította: Gyergyai Albert).
Budapest: Európa Könyvkiadó.

Simonyi Péter. 2015.

A táplálkozás aktuális összefüggéseiről: történet, egészség, fenntarthatóság.
Budapest: Jelenkori társadalmi és gazdasági folyamatok, X.évfolyam, 2.szám, pp.53-64.

Stauss, Levi. 2001.

Struktúrális antropológia I-II., Budapest: Osiris.

Strong, Roy. 2016.

Lakoma, A megterített asztal története. Budapest: Magyar Narancs, Athenaeum Kiadó.

Sutton, David. 2008.

Remembrance of Repasts, Berg,. Oxford, 2001 In.: Túry Krisztina – Túry Ferenc: Ételek és
hagyományok a nemzeti identitás és a globalizáció tükrében. Budapest: Corvinus Egyetem,
Mentálhigiénié és Pszichoszomatika 9 (2008) 2.

Szabolcsi Miklós. 1980.

A kultúra / A kultúra fogalmáról. Budapest: Kossuth Könyvkiadó.

Töröcsik Mária. 2014.

Az ételfogyasztás megatrend kapcsolódásai. Budapest: Táplálkozásmarketing I. évfolyam,
2014/1-2. szám, 19-27.o.

Töröcsik Mária. 2010.

Életstílust kifejező ételfogyasztás, a food-trendek hatása. Budapest: Korunk. 3 (12) 58-65.o.

Töröcsik Mária. 2016.

A fogyasztói magatartás új tendenciái. Budapest: Vezetéstudomány, XLVII. évf.
Marketingtudományi különszám / ISSN 0133-0179

Töröcsik Mária, Pál Eszter. 2015.

Napjaink ételfogyasztói magatartásának ismertetése, különös tekintettel a megváltozott
étkezési ritmusra és a reggeli fogyasztásra. Budapest: EMOK.

Tulving, Endel. 2015.
Epizodikus emlékezet és autooézis: egyedülállóan emberi? Győr: Műhely Kulturális folyóirat, XXXVIII. Évfolyam, 5-6. szám.

Túry Krisztina – Túry Ferenc. 2008.
Ételek és hagyományok a nemzeti identitás és a globalizáció tükrében. Budapest: Corvinus Egyetem, Mentálhigiéné és Pszichoszomatika 9 (2008) 2, 109-123. o.

Túry Krisztina – Túry Ferenc. 2012.
A táplálkozás antropológiája. Budapest: Flaccus Kiadó.

Vaillois, Roger. 1998.
Az ünnep elmélete. In.: Művelődéstörténet I., Tanulmányok és kronológia a magyar nép művelődésének, életmódjának és mentalitásának történetéből. (szerk.: B. Gelencsér Katalin). Budapest: Magyar Művelődési Intézet.

Zsóka Ágnes. 2017.
A fenntartható fogyasztási törekvések és kutatások tanulságai, In.: „Jót, s jól!” 26 tanulmány a fenntarthatóságról. Budapest: Felsőbbfokú Tanulmányok Intézete.

köszönet

Köszönettel tartozom családomnak, barátaimnak és tanárimnak, hogy bíztak bennem és a projektemben.

Köszönet mindenkinek aki részt vett benne és megosztotta velem emlékeit, gondolatait és érzéseit és ételeit.

Ismeretleneként is ismerősökké váltunk.

hatalmas segítséget kaptam konzulenseimtől

Illés Anikó, Koós Pál

alkotótársaim nélkül nem valósulhatott volna meg

Barkóczy Máté - 3D munkák

Bergovecz László - CNC

Borbély Ádám - videó

Forrai Ferenc - arculat, grafika és legjobb barát

Góg Emese - videó és csodás testvér

Geiger Bianka - projekt koordinátor és konzulens

Gyimes Ernő - élelmiszeripari szakértő és konzulens

Tömösköziné Dr. Farkas Rita - élelmiszeripari szakértő

Rácmolnár Milán - fotó

Pataki Attila - üveg

Pataki Dávid - famunkák

Szél Szabina - smink

első kóstoláson résztvevők

Berecz Vanda, Biró Zsófi, Cseszneg Gyöngyi, Doraya Dóri, Forrai Ferenc, Gaál Bandi,

Guzsaly Peti, Hóka Lackó, Löw Zoltán, Merkl Márti, Mereider Lia, Mereiderné Góg Zsanett,

Molnár Melinda, Nagy László, Kovács Andi, Piti Marci, Rácmolnár Milán, Sándor Réka,

Segal Viktor, Szemere Kata, Temesi Apol, Tengely Nóra

további köszönet

Stoller Mártonnak a csoda masinájért, Zoonak a szuper ételmintákért,

Temesi Apolnak a türelmes együttérzésért, Kondor Editnek a fontos beszélgetésekért,

Tengely Nórinak az extra támogatásért, Merkl Mártinak a kezdeti lépések segítéséért,

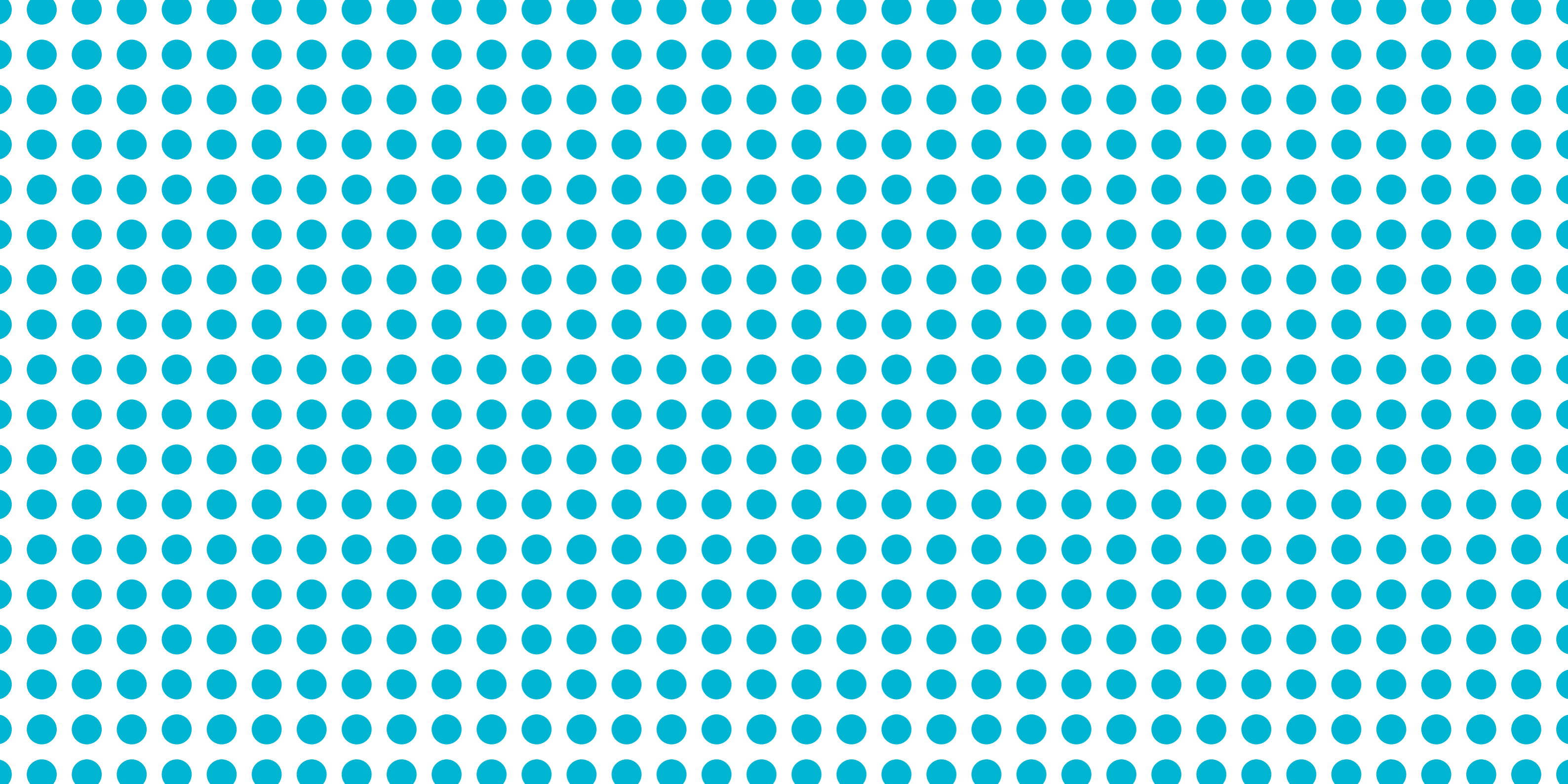
Biró Zsófinak a majdnem kanálért.

GÓG ANGÉLA

+36 30 656 0654
golangela@gmail.com

golangela.hu

facebook.com/goga.food.design
instagram.com/gogafood



GOGANGELA.HU