

Hogyan kommunikálnak velünk az ételek?

Beszámoló a Kommunikációs és PR Szakosztály februári rendezvényéről

2013. február 25. hétfő, 15:42



Miért ártalmas a mikrohullámú sütő, hogyan készítsünk hús nélküli töltött káposztát nyersen, mi az összefüggés a betegségek és a táplálkozás között, vagy mi az a szeretet-étel? Finom ételek mellett ezek a kérdések is terítékre kerültek az „Azzá leszel, amit eszel” című rendezvényen.

Élénk érdeklődés övezte a Kommunikációs és PR Szakosztály február 21-i ételkóstolóval egybekötött szakmai estjét, mely a nyers-vegán étrend rejtelseibe vezette be a résztvevőket. A rendezvény többek között arra kereste a választ, hogyan kommunikálnak velünk az ételek, hogyan lehetünk tudatos táplálkozók, milyen szempontokat érdemes figyelembe vennünk ételünk megválasztásánál. Az előadás jó példa volt arra is, hogy ha valamiben hisz az ember, azt hogyan tudja átadni másoknak, hogy az hihető és továbbgondolható legyen.

Kommunikációs és pr-gyakorlat egy életmódváltás és az étkezési szokások megújítása kapcsán.



Fotók: Kovács-Barna Károly

Takács Ákos előadó, az első magyar nyers-vegán étterem szakmai vezetőjét is életének egy bizonyos fordulata vezette az élő ételekhez vezető útra: egy balesetből szeretett volna minél előbb felépülni és visszanyerni régi életerejét. Valószínűleg a tudatosságon múlik nagyon sok minden, hisz a mindennapokban általában azt esszük, amit épp megkívánunk a büfében, vagy a metróból kilépve megcsap bennünket a friss pékáru illata és már meg is vettük kedvenc croissant-unkat. Ákos előadása bár elsőre sokunknak meglepő információkat tartalmazott, mégis nagyon elgondolkodtató és inspiratív volt.

A nyers-konyha alapelve, hogy sütés, főzés nélkül készíti az ételeket, mivel ezek az eljárások megváltoztatják az ételek szerkezetét és radikálisan lecsökkentik a bennük levő tápanyagok mennyiségét. Megtudhattuk, hogy az ételek is kommunikálnak velünk, mégpedig metakommunikációval, azaz rezgések által. Az est során aztán számos tippet, receptet kaptunk arra, hogyan készítsük el az ételeket, hogy egészségesek maradjanak. Ákos szerint ez férfi konyha, azaz minden étel egyszerűen elkészíthető 15 percen belül: néhányat ezek közül be is mutatott.



A felkínált ételkóstolók pedig arról győzték meg a közönséget, hogy mindez akár még finom is lehet. Előételként aszalt gyümölcsöt kaptunk, majd kipróbálhattuk a zöld turmixot, aztán következett a kolozsvári töltött káposzta mag tejföllel, majd jött az aszalt paradicsomos kenyér, a sort a kókuszgolyó és a 6-7 féle tortaválogatás zárta.

Az előadó nagyon sok kérdést kapott allergiával, különböző betegségekkel kapcsolatban és arról is, hogy az általa követett életformát hogyan tudjuk megvalósítani a mindennapjainkban. Mindenesetre ez is egy út és ha nem is leszünk holnaptól nyers-vegánok, azért néhány dolog megfontolása, egy-két recept kipróbálása, vagy étrendünkbe iktatása elindíthat a tudatos táplálkozás felé vezető úton.

Tímár Irén