

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Охотники и собиратели	9
ГЛАВА 1. Эволюция питания	29
ГЛАВА 2. Несоответствие	93
ГЛАВА 3. «Съедобная» экономика	119
ГЛАВА 4. Нет времени	171
ГЛАВА 5. Изменчивые вкусы потребителей	227
ГЛАВА 6. Ужин без обязательств	255
ГЛАВА 7. Питание по правилам	291
ГЛАВА 8. Возвращение к приготовлению еды	329
ГЛАВА 9. Переходя через мост	359
Эпилог. Новая еда на старых тарелках	399
Благодарности	413
Комментарии	417

ВВЕДЕНИЕ

Охотники и собиратели

Возьмите гроздь белого винограда, вымойте ее и положите в рот одну ягоду. Почувствуйте вкус на языке, такой прохладный и освежающий: кожица с хрустом разрывается, обнажая упругую, сочную, сладкую мякоть.

Вкушать виноград кажется нам первобытным удовольствием, которого не коснулось время. Древние греки и римляне любили и есть эти ягоды, и пить вина из них. В «Одиссее» есть такие строки о винограде: «Возле пещеры самой виноградные многие лозы пышно росли, и на ветках тяжелые гроздья висели»*. Оторвите еще одну ягоду – вы словно берете ее с голландского натюрморта XVII века, где на металлической тарелке рядом с веточкой винограда расположились устрицы и наполовину очищенный лимон.

Но присмотритесь внимательнее к той грозди белого винограда, которую достаєте из холодильника. Вы заметите, что он изменился с тех давних времен.

Как и любые другие продукты, виноград теперь – часть продовольственного инжиниринга, который делает все, чтобы порадовать потребителя.

Первое, что бросается в глаза, – в нем нет косточек, которые мы обычно или разжевывали, или выплевывали (если

* Гомер. Одиссея / пер. В. В. Вересаева ; под ред. академика И. И. Толстого. М. : Гос. изд-во худож. лит-ры, 1953. *Прим. перев.*

только вы не в Испании или Китае, где виноградные зерна по-прежнему остаются частью культуры). Бессемянные сорта выращивают уже давно, но лишь в последние 20 лет они стали нормой, избавив нас от такого ужасного неудобства.

Другая странная особенность нового сорта винограда «кишмиш», самого популярного в супермаркетах, — он всегда сладкий. Не горчит, без кислинки, не такой соблазнительно красивый, как «конкорд», не такой насыщенно ароматный, как итальянский «мускат», он просто приторно-сладкий. Древние люди до того, как пробовали виноград, не знали, каким он будет на вкус: спелый и сладкий или кислый. Да и я сама помню, в 90-е было также. Это напоминало виноградную рулетку: такой сладкий виноград был редкостью и потому — особенным.

В наши дни сладость винограда — обязательное условие, потому что его, наравне с другими современными фруктами, такими как красный грейпфрут или яблоки сорта «пинк леди», тщательно культивируют, чтобы удовлетворить вкус привыкших к сладкому потребителей. Такие фрукты не обязательно должны быть менее полезными, однако современные, лишенные горького вкуса плоды содержат в себе все меньше фитонутриентов и уже не так полезны для здоровья.

Большинство полезных веществ в белом винограде находится именно в косточках. У современных красных и темных сортов в пигменте кожицы по-прежнему есть фенольные смолы (нутриенты, снижающие риск заболевания некоторыми видами рака). Но в белом винограде ценных веществ совсем мало. Такие ягоды дадут нам энергию, а вот пользы для здоровья, которую мы ждем, не принесут¹.

Сама мысль, что мы так буднично едим виноград без косточек, очень нова. Я достаточно долго живу на свете и помню времена, когда виноград (если вы не жили в стране, где он выращивался) был особым и дорогим лакомством. Сегодня же миллионы людей со средним доходом могут позволить себе, словно римский император из телерекламы или

какого-нибудь исторического фильма, закидывать в рот одну виноградинку за другой.

В мире с 2000 года стали выращивать и потреблять винограда вдвое больше. Он стал пищевым знаком растущего благополучия, потому что фрукты – это первое, на что люди тратят деньги, когда начинают получать достаточно высокий заработок.

Тот факт, что виноград сейчас можно купить вне зависимости от времени года, указывает на огромные изменения в мировом сельском хозяйстве. Пятьдесят лет назад столовый виноград был сезонным продуктом, который выращивали лишь в некоторых странах, и купить его можно было только в определенное время года. Сегодня он выращивается по всему миру и всегда есть в продаже².

Почти все, что касается винограда, изменилось очень быстро. Но мы все еще не очень волнуемся из-за этого: один маленький элемент в калейдоскопе изменений, произошедших за последнее время в отношении того, как и что мы едим. Перемены прекрасно видны в земледелии, наших организмах и даже тарелках, тем более что теперь можно обойтись и без них.

Для множества людей по всему свету жизнь становится лучше, а рацион питания – хуже. Это горькая правда о нашей сладкой современной жизни. Нездоровая еда, поглощаемая в спешке, – дорогая плата за жизнь в свободном современном обществе. Даже виноград, такой сладкий и такой доступный, говорит о том, что мы не контролируем свое питание. Миллионы людей живут намного свободнее и комфортнее, чем их дедушки и бабушки.

Об улучшении жизни говорит множество факторов: чудесное исчезновение голода, увеличение грамотности населения или числа людей, которые могут позволить себе смартфон,

внедрение трудосберегающих механизмов, как, например, посудомоечная машина, и рост числа стран, где узаконены однополовые браки.

Но эту прекрасную, беззаботную жизнь омрачает тот факт, что наша еда убивает нас. Не тем, что нам ее не хватает, а как раз своим несметным количеством, пустым изобилием*.

Питание в наши дни оказывает влияние на болезни и смертность сильнее, чем курение или алкоголь. В 2015 году примерно 7 миллионов людей умерло от курения и 3,3 миллиона – от злоупотребления алкоголем, но 12 миллионов смертей на совести «нездорового питания»: недостаток овощей, орехов, морепродуктов или рацион с повышенным содержанием колбасных изделий и сладких напитков. Это парадоксально и печально, потому что лучшая еда (хорошая в любом отношении – от вкуса до полезности) всегда была показателем, по которому мы оцениваем качество жизни. Достойная жизнь без полноценного питания, по логике, невозможна³.

Если раньше люди жили в страхе умереть от чумы или туберкулеза, то сейчас главная причина смертности – питание⁴. Большинство наших проблем кроется в том, что мы еще *не привыкли к изобилию ни физиологически, ни психически*. Многие

* Некоторые утверждают, что тот факт, что мы теперь чаще умираем от хронических неинфекционных заболеваний (НИЗ), а не острых инфекционных – признак того, что мы живем хорошо. Все смертные должны умереть от чего-то, и это настоящий прогресс, ведь по сравнению с ситуацией 25-летней давности намного больше людей живут дольше и поэтому умирают от хронических заболеваний, таких как сердечная недостаточность и рак, а не в детстве от острого голода или грязной питьевой воды. Но разве можно назвать развитием то, что столько смертей и заболеваний в мире вызвано таким вполне предотвратимым фактором, как плохое питание? При оценке ожидаемой продолжительности жизни используется критерий DALY (годы жизни, омраченные преждевременной болезнью), и 80% его случаев по всему миру приходится на неинфекционные заболевания. *Прим. авт.*

приемы в отношении питания уже устарели, но все еще не ясно, как адаптировать наше чувство голода и привычки к новому ритму жизни. Мы вырабатываем пищевое поведение из того, что видим вокруг, но как быть, когда все, что касается еды, посылает нам безумные сигналы о том, что такое норма. Принцип «все хорошо в меру» не подходит миру, где в любом супермаркете можно купить все, что душе угодно, и оно очень сладкое и с большим сроком годности.

В наше время очень трудно понять, как питаться правильно, что следует ограничить, а чего нужно употреблять больше.

Кто-то возлагает надежду на «суперфуды», которые обещают принести большую пользу человеческому организму, чем обычные продукты. А кто-то (как далеко все зашло!) вовсе потерял всякую веру в твердую еду, выбирая вместо привычных блюд своеобразные коктейли, заменители традиционной пищи, которые многие с восторгом пьют.

Для наших дедушек и бабушек был бы странным выбор *не есть*, чем есть, если ты голоден. Но они не жили и не ели в нашей разрозненной культуре питания.

Никогда еще в истории человечества нельзя было так легко получить еду. Люди всегда добывали себе пропитание, прикладывая усилия. И только сегодня стало возможным так просто получить все, что мы хотим, и когда мы этого захотим: от упаковки с чернилами кальмаров до клубники зимой.

Мы можем купить суши в Буэнос-Айресе, сэндвичи в Токио и блюда итальянской кухни повсеместно. Не так давно, чтобы полакомиться настоящей неаполитанской пиццей – пышным диском теста, приготовленным в специальной печи, – вам надо было поехать в Неаполь. Теперь вы можете найти неаполитанскую пиццу (сделанную из правильного теста в настоящей печи для пиццы) хоть в Сеуле, хоть в Дубае. Благодаря новым приложениям доставки еды на дом мы можем

в считанные минуты получить у себя дома блюдо практически любой кухни мира.

Еще никогда человечеству не жилось так вольготно. В нашем далеком прошлом, где были охотники и собиратели, если бы вы захотели отведать что-нибудь слаще фруктов, то должны были бы набрать команду храбрых товарищей и отправиться с ними в долгое опасное путешествие, карабкаться по скалам и сражаться, чтобы добыть дикий липкий мед. И часто охотники за медом возвращались ни с чем.

Сейчас, если вы захотите полакомиться сладеньким, то просто пойдете в любой ближайший магазин, где потратите немного мелочи. И точно не придете с пустыми руками.

Обратная сторона еды, которую так легко достать, в том, что от нее трудно убежать.

Мы — первое поколение людей, на которых «охотится» то, что мы хотим съесть. С момента зарождения сельского хозяйства, 10 тысяч лет назад, большинство людей перестали быть охотниками и собирателями, и никогда за все это время нас так настойчиво не преследовала еда. Калории выслеживают нас даже когда мы в них не нуждаемся. Они соблазняют нас на кассах супермаркета и на витрине кофейни. Они поют нам песни в телевизионной рекламе. Они выслеживают нас в социальных сетях и с помощью забавных видео заставляют хотеть их еще больше. Они пробираются к нам в рот в виде бесплатных образцов. Они утешают нас, а после становятся причиной нашего нового горя. Они забираются в обманчиво «полезные» перекусы для наших детей, которые содержат ничуть не меньше сахара, чем их «вредные» собратья.

Разговоры о том, что в нашем питании что-то не так — *очень деликатная тема*. Никто не хочет, чтобы его осуждали за выбор еды, именно поэтому не имеют успеха многие инициативы, связанные со здоровым питанием. Потребление еды, пагубно

влияющей на наш организм, часто связано с глубинными эмоциями, являющимися частью детских воспоминаний.

Некоторые утверждают, что не стоит использовать термин «*мусорная еда*», потому что это оскорбительно по отношению к тем, кому такая еда нравится. Но сейчас, когда неполноценный рацион питания стал главной причиной смертности в мире, говорить плохо все же приходится, пусть не о тех, кто употребляет подобные продукты, а о самой еде, которая губит наше здоровье⁵.

Увеличение случаев ожирения и заболеваний, связанных с нездоровым питанием, или рука об руку с развитием маркетинга в сферах фастфуда, газированных напитков, колбасной продукции, закусок известных марок.

Проблема в том, что наша культура слишком критично настроена к людям, которые едят вредную еду, но совершенно ничего не имеет против корпораций, которые наживаются на ее продажах.

Мы тратим время на обсуждение нездорового питания, считая главной причиной отсутствие силы воли у конкретных людей, но даже не затрагиваем моральный аспект больших продовольственных компаний, которые повсеместно и целенаправленно продают вредные для здоровья продукты беднейшим слоям населения, и правительств, которые спускают им все это с рук. Опрос более трехсот политиков из разных стран показал, что 90% из них по-прежнему считают, что личная мотивация (она же сила воли) – главная причина ожирения⁶. Это абсурд.

Глупо было бы утверждать, что начиная с 1960-х годов внезапно исчезла сила воли у людей всех этнических групп, разного возраста и пола. Что действительно изменилось за это время, так это маркетинг и доступность еды, насыщенной калориями, но лишенной полезных свойств. Некоторые из этих

изменений происходят так быстро, что их почти невозможно отследить. Продажи фастфуда выросли на 30% по всему миру с 2011 до 2016 год, а полуфабрикатов – на 25%. В 2016 году каждые 7 часов в разных частях света открывалась новая пиццерия Доминос⁷.

Если сравнивать с тем, как дела обстояли пять лет назад, то количество заведений, в которых продают кондитерские изделия, неприлично возросло. Увеличенные плитки шоколада нас уже не удивляют, но недавно я была просто шокирована, увидев в супермаркете шоколад *Snickers* не в батончике и даже не в удлинённом батончике, а в *метровом* блоке, состоящем из десяти штук: 2340 калорий шоколада по специальному предложению за 1 доллар. Если это не принуждение к перееданию, то что же это такое?

Заставить нас покушать больше еды, чем необходимо, – основная часть бизнес-стратегий всех крупных производителей продуктов питания. До середины 1990-х годов Хэнк Карделло консультировал крупнейшие продовольственные компании в мире.

Карделло раскрыл девиз производителей полуфабрикатов: «вы можете заставить американцев есть все, что угодно, если продаете это правильно». Когда на Западе потребности людей в полуфабрикатах были удовлетворены, эта промышленность перешла на новые рынки за рубежом. В развивающихся странах и странах со средним уровнем дохода фирменные продукты питания теперь охотятся на людей, когда они проводят время у себя дома.

Через прямые продажи многонациональные продовольственные компании агрессивно преследуют клиентов с низким уровнем дохода в самых отдалённых деревнях⁸.

Это не означает, что руководители предприятий, производящих продукты питания, – некие злодеи, которые хотят,

чтобы все страдали ожирением. Как объяснил Карделло, долгое время доход потребителей просто не фигурировал в расчетах крупных продовольственных компаний, с которыми он работал. «Все, о чем мы думали, это расширение рынка и наши собственные результаты»⁹.

Производители продуктов питания и напитков прямо говорят о «зависимых потребителях» как о своей ключевой клиентуре: если речь идет о сладких напитках и кондитерских изделиях, 80% продукта приобретут 20% покупателей. *«Зависимые потребители»* – на языке продуктовых корпораций означает «люди, страдающие от расстройства пищевого поведения».

Тем не менее нездоровая еда далеко не единственная причина ожирения, корни этой проблемы сложны и многогранны. Независимо от страны проживания и социального класса, все мы едим и пьем больше, чем предыдущее поколение, готовим ли мы ужин дома без спешки из свежих ингредиентов, или торопливо хватаем еду навынос в одном из ресторанов сети быстрого питания.

Наши тарелки увеличились за последние 50 лет: представления об обычной порции завышены, а бокалы с вином огромны.

Стало нормой перекусывать в течение дня и утолять жажду высококалорийными напитками: от зеленого сока и детокс-шотов до газировки. Вы одинаково легко можете набрать вес независимо от того, съедите ли вы дорогой тарт из органических яблок с огромной кружкой молочного кофе или дешевую жареную курицу с коллой.

Как видно на примере винограда, не только гамбургеров и картофеля фри мы едим больше, чем наши бабушки и дедушки. Мы также едим больше фруктов и больше батончиков мюсли, больше тостов с авокадо и больше замороженного йогурта, больше заправки для салата и много-много больше «безобидных» чипсов из капусты кейл.

Почти каждая страна в мире пережила *радикальные изменения* в структуре питания за последние пять, десять и пятьдесят лет. Долгое время специалисты поддерживали средиземноморскую диету как здоровую модель пищевого поведения, которой должны следовать люди во всех странах. Но последние доклады Всемирной организации здравоохранения дают основания полагать, что даже в Испании, Италии и на Крите большинство детей уже не едят традиционную еду – никакого оливкового масла, рыбы и томатов¹⁰.

Дети Средиземноморья, которые по состоянию на 2017 год являются одними из самых полных в Европе, сейчас пьют сладкую колу, питаются едой из упаковок и потеряли вкус к рыбе и оливковому маслу. На каждом континенте люди переходят от блюд с солено-пряным вкусом к сладким, от полноценных приемов пищи к перекусам, от небольших продуктовых магазинов к гигантским супермаркетам, от обедов, приготовленных дома, к походам в кафе или еде навынос.

В развитых странах, например в Австралии, около 10% детей дошкольного возраста сейчас страдают от проявлений пищевой аллергии на различные продукты: от моллюсков до яиц и орехов. Настали смутные времена – мы боимся есть, но хуже то, что появилось множество «экспертов», продающих нам страх перед едой и причудливые рекомендации. Переходные периоды всегда были подарком для самоуверенных обманщиков. Когда многое меняется и люди не могут больше полагаться на истины прошлого, они становятся уязвимыми для спекулянтов¹¹.

Одни гуру питания советуют нам остерегаться всех семян, другие утверждают, что следует бояться якобы «кислотообразующей» еды, а диапазон продуктов, подпадающих под это определение, варьируется от молока до мяса и кофе. Эти новые диеты можно рассматривать как ошибочный выбор среди еще более неправильного предложения в сфере продовольствия: ложное обещание чистоты в токсичном мире. В то же время количество страдающих расстройством пищевого

поведения растет во всем мире как среди мужчин, так и среди женщин.

Обрести счастье за столом можно лишь через примирение с едой, именно поэтому вызывает беспокойство факт, что к выбору продуктов сейчас относятся как к лотерее.

Продукты питания еще никогда так строго не делили на хорошие и плохие, эликсиры и яды.

На одной улице в одном городе найдутся потребители гигантских многослойных мясных бургеров с соусом и другие, употребляющие в пищу якобы идеальные блюда из капусты кейл и морских водорослей, запивающие их комбучей.

Одни специалисты советуют избегать глютена «просто так, на всякий случай», а другие учат нас бояться сыра. Меня беспокоит, что зачастую наше стремление к идеальному питанию становится врагом просто достаточно хорошей еды. Пока мы заикливаемся на том или ином чудо-ингредиенте, забываем, что в дефиците сейчас ежедневный, обычный домашний ужин.

Мы потеряли доверие к своим собственным чувствам, подсказывающим нам, что следует есть. Мы не западали бы на экстремальные диеты, если бы разбирались в еде, которую видим перед собой. Кажется, люди стали очень плохо ориентироваться в продуктах отчасти потому, что они так сильно замаскированы упаковкой.

Мы не только не понимаем, что на самом деле едим, но забыли и старые *нормы*, касающиеся приемов пищи. С одной стороны, это похоже на свободу, с другой – на хаос. Данные опроса 1958 года показывают, что почти три четверти взрослых британцев пили горячий чай за ужином, потому что такое поведение было для них ожидаемым. Теперь подобные традиции в значительной степени исчезли. Кто может сказать наверняка, когда наступает «обеденное время»? Наше поколение пережило революционные изменения не только в том,