

Содержание

Введение. К созданию общей социальной науки о питании.	7
---	---

Глава первая. Социально-экономические

системы питания	27
1.1. Питание в первобытном мире.	31
1.1.1. Еда эпохи палеолита.	31
1.1.2. Неолитическая революция в питании.	42
1.2. Питание в архаических обществах	48
1.2.1. Еда и напитки Древнего Шумера	52
1.2.2. Гастрономическая культура Древнего Египта	61
1.3. Социальное пространство еды Древнего мира	68
1.3.1. Страна вина: Древняя Греция	69
1.3.2. За столом империи: Древний Рим	81
1.4. Экономика и культура питания в Средние века	97
1.4.1. Еда и религия	99
1.4.2. На кухне христианской империи: Византия и влияние Востока	103
1.4.3. Пространство вкусов средневекового Запада	111
1.5. Ренессанс: начало новой истории питания	125
1.5.1. Кухня эпохи Ренессанса.	127

1.5.2. Эпоха географических открытий и трансформация системы питания	134
1.5.3. Век Просвещения и рационализация вкусов	137
1.6. Формирование современной системы питания	143
1.6.1. Капитализм: новые экономические основания системы питания	145
1.6.2. Предпринимательство как движущая сила	149
1.6.3. Технические основания современной системы питания	155
1.6.4. Мировой рынок продовольствия в современной системе питания	158
1.6.5. Индустриальная система питания	162
1.6.6. Торговля в современной системе питания	171
1.7. Системы питания прошлого и настоящего	176
1.7.1. Глобализация питания	176
<i>Глава вторая. Социальные теории питания</i>	<i>185</i>
2.1. Первые философские идеи о еде: метафизика и этика питания	186
2.2. Политическая экономия питания	213
2.3. Социология питания	241
2.4. Антропология питания	269
2.5. История питания	285
<i>Глава третья. Питание и здоровье</i>	<i>311</i>
3.1 Питание и здоровье. История идей	312
3.2. Общественное здоровье	323
Заключение	331
Благодарности	351

Введение

К СОЗДАНИЮ ОБЩЕЙ СОЦИАЛЬНОЙ НАУКИ О ПИТАНИИ

«Судьба наций зависит от способа их питания»

Жан Антельм Брилья-Саварен, 1825 год

Еда и мы, люди, — граница между нами очень подвижна. Представьте на минуту, что вы хотите выпить бокал вина, белого или красного. А может, чашку чая или кофе? Что угодно, но посмотрите: только что вино было в бокале, вы сделали глоток, и теперь вы и вино — одно целое. Оно в вашей крови (так потом, возможно, будет утверждать инспектор дорожной полиции). Вино стало вами, или вы стали вином? Поэтому мы говорим, что еда и мы — одно целое, единая система. Какая? Социальная, потому что, хотя питание и самая первичная, базовая физиологическая человеческая потребность, но она насквозь социальна.

Всякий организм движется, как утверждают биологи. Причем движется вперед. Куда? В направлении еды. Мы, люди, в этом сильно отличаемся от других созданий: наш путь к еде очень сложен и извилист. Мы едим не все подряд, а что положено. Кем же? Другими, значимыми другими. Наши вкусы сформированы не нами,

а обществом. Нам остается лишь привыкать к заданным вкусам. Никакой ребенок не полюбит сам, по доброй воле, сложные, горьковатые и терпкие вкусы чая или кофе. Но подождите — пройдет пара десятков лет, и его сложно будет отучить от излишнего количества кофеина. Наш обед — это не просто еда, а целый социальный институт. Но кофе и чай, сахар и соль — не менее значимые социальные институты. Все, что мы едим и пьем, мы едим и пьем по правилам. Есть жесткие табу — то, что никогда есть нельзя, хотя вроде мы уже и не в первобытном обществе. А иногда приходится есть то, что положено в определенных социальных ситуациях — когда, например, кофе уже не просто горький напиток, а кофе-брейк. Часто мы едим не потому, что голодны, а потому что этого требует от нас общество. В ресторане мы всегда вместе с другими, и еда лишь приятный спутник застольного общения. Поэтому еда, наша пища и мы, связаны социально — общество диктует нам, что мы едим, когда, сколько и почему.

Но какое огромное удовольствие — все эти доступные нам разнообразные вкусы и соответствующие им продукты питания. Вот мой пес Арч, горный житель Пиренеев, настоящий аристократ. Он в отличие от меня, простолюдина, жителя здешних озер и болот, ест свою еду из пакета. Сухой корм — функциональное питание, сбалансированное по составу белков-жиров-углеводов и других полезных веществ. И он равнодушно смотрит на свой архиполезный корм. Но если ему вдруг случится повстречать на улице сгнившую рыбу, то вытащить ее из его пасти нет никакой возможности. Таковы его аристократические вкусы. Так что не только люди, но и животные обладают развитой системой вкусов и предпочтений, сформированных у них эволюционно, а у нас еще и социально. В чем

же тогда отличие? Человек, отодвигая естественные границы, сам формирует свою природу. Он не приспосабливается к окружающей среде, а активно преобразует ее. И в этом процессе трансформирует и свою собственную сущность. Если посмотреть, чем питаются в условиях дикой природы приматы, то некоторые из них вегетарианцы (например, самые большие — гориллы); а шимпанзе и бонобо, которые по строению ближе всего к людям, включают в свой рацион немного белка — насекомых или мелких животных. Но человекообразные существа изменили природу своего питания, и прав был Клод Леви-Стросс, когда утверждал: «Человечество начинается с кухни». Наши двоюродные братья неандертальцы благодаря огню стали полностью мясоедами, что, возможно, потом их и погубило в период резкого изменения климата, а значит, и кормовой базы. А *Homo sapiens* приспособился к многообразным способам питания. Залог его эволюционной победы — в удивительной гибкости и приспособляемости к разнообразным условиям питания. Где бы он ни оказался — на морском берегу, в степи, в горах или в джунглях, он приспособится к этим условиям, причем даже с комфортом, и наладит устойчивое питание, а потом еще и полюбит продукты своего региона. Даже — представим худшее! — оставшись один на один с гамбургерами из *McDonald's*, человек все же выживет.

Так что, если вы задумаетесь, как быть «ближе к корням», как правильно питаться с точки зрения того, как задумала нас природа, то обнаружите, что в ходе эволюции мы несколько раз существенно поменяли свой способ питания. Сначала — совершив переход к прямохождению и освоив питательную базу зоны саванн. Затем с помощью термической обработки мы перешли к потреблению большого количества белковой

пищи. Позднее — переход от охоты и собирательства к земледелию и т. д. Поэтому не существует единственно правильного питания, которое неизменно соответствовало бы природе человека как биологического существа. Человек сам неоднократно в ходе эволюции менял свою собственную природу. Более того, социальная система питания находится в непрерывном процессе изменений, трансформации. Мы меняемся, и меняется наша пища.

Но может ли человек питаться функционально, как космонавты? Оказывается, нет. Нам не нужны просто калории, белки-жиры-углеводы. Нам нужна наша, человеческая еда. В которой оказывается полезно все — не только то, что считается необходимым, но и так называемые балластные вещества (например, пищевые волокна). В начале XX века, когда еще не знали о важности витаминов и минералов, медики утверждали (как всегда, с уверенностью), что фрукты и овощи — это только вода, ничего питательного, а человеку нужны калории: хлеб, мясо, молоко. Но вскоре точка зрения диетологов коренным образом поменялась: теперь они рекомендовали жевать по системе Флетчера, каждый кусок 32 раза; требовали жевать даже воду, чтобы «крепче соединялась со слюной»; и всю эту ерунду поддерживал непререкаемый авторитет — медицинский журнал *Lancet*. Теперь пришла пора признать важность не только овощей и фруктов, но и социальных факторов питания. Нам нужно не только полезное и питательное, правильное и здоровое, но и вкусное питание, эстетически красивое и привлекательное. Нам требуются социальная легитимация и социальное общение в процессе питания. Человек может обойтись без необходимого, но без излишеств — никогда. Поскольку создан он, как утверждал Гастон Башляр, не потребностью, а желанием.

Хотя, если вы настаиваете, то автоматы, начиненные *space food*, космической едой из тубика, уже встречаются. И не всегда это плохо. Когда готовились к длительным полетам человека в космос, в США проводились эксперименты с исследованием функционального питания. Участников набирали из людей, находившихся в заключении, при этом за участие в эксперименте обещали им досрочное освобождение. И что же? Оказывается, стимул — самая важная вещь, и заключенные прекрасно себя чувствовали на этом функциональном питании. Однако польза функционального питания не подтвердилась в ходе последующих экспериментов с участием обычных добровольцев. Оказывается, главное — настроение, а питание вторично. Кстати, и космонавты на орбитальной станции «Союз» сейчас питаются не сверхфункциональными смесями из тубика, а обычной земной едой: яблоками и апельсинами, бараниной или говядиной из железной банки, лососем, баклажанной икрой, растворимым в воде пюре, кофе из специальной итальянской кофемашины для космоса (чтобы вода не разлеталась) и конфетами — на орбите, оказывается, нельзя без сладкого.

Итак, первое правило здорового питания: есть надо с удовольствием. С чувством, с толком и расстановкой. Второе правило гласит: правильная еда требует времени. Что как раз и не получается у современного человека, который всегда торопится, питается на ходу и чем попало. Не помогают ему и наши заведения общепита, которые предлагают если вкусную, то зачастую совсем не полезную еду.

Как всякая новая тема, социальная наука о питании, в том числе и гастрономическая экономика, чрезвычайно притягательна; она хорошо представлена в западной науке, а у нас делает только первые шаги. Почему я стал заниматься этой темой? Объясняют интерес к питанию

мои путешествия — в Индию, Китай, Японию, Америку и Европу, где я всегда пытаюсь приобщиться к местной гастрономической культуре, к продовольственным рынкам и общественному питанию. Попробовать эти страны «на вкус», чтобы понять, где мы находимся на гастрономической карте мира. Теперь я приглашаю вас совершить путешествие со мной в этот прекрасный мир еды, полный загадок, тайн и удивительных открытий.

Я вижу большой пробел в области знаний о питании как социальной практике не только у обычных людей, но и среди людей, занимающихся питанием профессионально: рестораторов, медиков-диетологов, маркетологов и других. Поэтому моя задача не только научная, но и просветительская. Я бы считал свою задачу выполненной, если бы по прочтении этой книги еда для вас стала не только вкусной, но еще и интересной.

Однако сегодня мало говорить только о социологии питания — первые работы в этой области относятся еще к началу XX века, — или истории питания, или антропологии питания. На мой взгляд, время отдельных социальных наук прошло. Сегодня актуально создание единой социальной науки, которая объединяла бы знания частных социальных наук в рамках определенной предметной области. Поэтому я и пытаюсь в этой книге поставить вопрос о социальной науке о питании и о социальной теории питания, которая объединяла бы знания историков, антропологов, философов, социологов, экономистов, психологов в этой области.

Социальные науки о питании

Исследованием питания занимаются в основном естественные науки. Главным образом — медицина. Она отвечает на вопрос, что такое правильное и неправильное питание; разрабатывает диетологию (еще

Гиппократ написал трактат «О диете при острых болезнях») и анализирует структуру питания — белки, жиры, углеводы, витамины, минералы. В современной медицинской теории питания сформированы концепции гигиены и физиологии питания, сбалансированного и адекватного питания, оптимального и функционального питания. Больших успехов в исследовании и создании индустриальных технологий производства продуктов питания достигли пищевая химия и микробиология. Без них невозможно представить успешное функционирование пищевой промышленности. Очень интересны исследования генетиков в области эволюции питания [5]. Социальные науки о питании в сравнении с естественными не так хорошо развиты, но составляют не менее важную часть общей науки о питании — нутрициологии.

В чем предмет социальной науки о питании? Социальная теория питания занимается исследованием общественных отношений в процессе производства, распределения, обмена и потребления продуктов питания. Потребление еды никак нельзя оторвать от ее приготовления, а приготовление пищи — от производства продуктов питания. Между ними, как правило, стоит обмен (торговля) или распределение, так что в фокусе внимания социальной теории питания оказывается целая цепочка общественных отношений. Таким образом питание как повседневная человеческая практика оказывается в фокусе внимания сразу множества научных дисциплин. В круг социальных наук о питании входят философия питания, антропология питания, культурология и этнография питания, история питания, психология питания, экономика питания, социология питания.

Почему социальные науки должны заниматься изучением питания? Во-первых, потому что питание — как производство продуктов питания, так и собственно их

приготовление и потребление — общественная деятельность. Питается не только индивид, в его (скромном) лице также питается все общество. Вкусы отчетливо детерминированы не только индивидуально, но и социально, и сама процедура питания строго структурирована социальными нормами.

Во-вторых, питание не только обеспечивает воспроизводство социальной группы, но и формирует ее социальные границы. В питании каждая общественная группа формирует свою идентичность — отличает себя от других и образует внутреннее единство. Например, нации различают себя по своим характерным чертам гастрономии, кулинарии и питания.

В-третьих, процесс питания — типичное социальное действие (с позиции теории действия Макса Вебера): продукты питания всегда наделяются неким особым смыслом и значением, а их потребление всегда ориентировано не только на себя, но и на других. Хотя, как говорил Поль Рикер, я сам вполне могу выступать как другой [12]. Питание оперирует не только продуктами, но и символами, это символическая деятельность, где часто не просто символ относится к продукту, а один символ ссылается на другой. Так получается, что потребление еды и напитков — символическое потребление, которое питает не только «тело» общества, но и его душу.

В-четвертых, питание — это политическая деятельность; особенно ярко эта способность еды служить классовым маркером проявляется во времена революций — как Великой французской, так и русской. Вспомним «хлеб равенства», который после французской революции символизировал равенство и справедливость: если раньше белый хлеб ели только знатные, а черный — простолюдины, то теперь хлеб равенства изготавливался из смеси пшеничной и ржаной муки).

Социальная теория питания как материалистическая теория

Питание соединяет материальное и социальное в единую систему. Структуры питания — это основные материальные структуры повседневности, в которые включен человек и которые он воспринимает как данность вне рефлексии и проблематизации. В марксизме была сделана попытка создания материалистической философии и социологии, но она не была до конца последовательной. Например, Карл Маркс всегда подчеркивал, что капитал — это не вещь, а общественное отношение; товар — тоже не вещь, а общественное отношение и т. д. А куда же из социальных наук делись вещи, материальные предметы, техника и технология? Капитал в своей вещественной или денежной форме? Фабрики, заводы или банки? Почему исчез мир товаров и их предметное обращение? Дьёрдь Лукач в работе «К онтологии общественного бытия: пролегомены» (1984) утверждал, что *материализм в марксизме не имеет ничего общего с физическим материализмом: это исторический (то есть социальный) материализм*, который лишь подчеркивает связь социальных отношений с экономическими [15]. Так стремление марксизма создать материалистическую социологию оказалось не вполне состоятельным.

Позитивистская социология со времен Эмиля Дюркгейма также исключала все предметные, вещественные, материальные отношения из социологии, концентрируя социологию только на социальных отношениях людей. Для Дюркгейма разделение труда в обществе — социальный процесс возрастания органической солидарности, процесс создания социально-профессиональной структуры в обществе, а технические средства этого разделения труда (техника и технология) остались за пределами внимания социологии. В понимающей социо-

логии Макса Вебера социальные отношения — это такие отношения, которые наполнены смыслом и ориентированы на других. Они также почему-то разворачиваются в нематериальном, неземном пространстве, в каком-то общественном вакууме. Талкотт Парсонс видел свою задачу в синтезировании веберовского и дюргеймовского подходов в социологии, помещая социальное действие в систему, где присутствует не только социальная среда действия, но и физическая, и биологическая среда. Человек у него выступает не только как социальная функция, но и как организм (*behavioral organism*), т. е. как материальное биологическое существо. Но дальше системная социология, например, Никласа Лумана, вовсе «изгоняет» человека из социологии и сводит все к миру коммуникации, которому не очень-то необходимы сами живые люди (читая сегодня переписку давно умерших Канта и Моисея Мендельсона, пишет Луман, мы видим разворачивание социальных отношений как коммуникации). Социология повседневности Гарольда Гарфинкеля вращается вокруг рутинных речевых практик, фоновых значений и скрытых смыслов в общении, а в феноменологической социологии Альфреда Шюца реальный мир только конструируется в сознании человека и общества. Все это понятно и правильно с позиции нематериалистической социологии, но куда из повседневности исчезли материальные структуры, которые определяют действие человека? Где то наличное общественное бытие, которое если не определяет, то уж точно воздействует на сознание индивида и общества? Ведь всякое действие происходит и в физической среде, и в определенном физическом (а не только социальном) пространстве.

В последнее время только Бруно Латур возвращает внимание социальных наук к материальным объектам. Вещи ощутимо «дают сдачи» в его социологии. Вещи, объясняет он, как и отношения, сами являются социаль-

ными конструкциями. Социология питания, как и социология вещей, возвращает социологию к самым важным материальным потребностям и процессам жизнедеятельности человека и общества, к тем первичным материальным структурам повседневности, в которых и разворачивается социальное действие. Фернан Бродель, будучи представителем как теории материализма (но не марксизма), так и системного подхода, в своих замечательных работах «Материальная цивилизация, экономика и капитализм» и «Что такое Франция: люди и вещи» лучше всех показал, как структуры повседневности — структуры обитания (города и деревни, дома и квартиры), структуры производства (дом или работа), структуры питания (еда и напитки) — формируют поведение людей и их общественные отношения [16]. Именно эту методологию (но не только ее) мы и применяем в описании современной социальной системы питания в этой книге.

Материалистический метод также связывает социологию питания с экономикой питания. Бессмысленно говорить о питании (потреблении еды) вне его связи с экономическим способом хозяйствования, — утверждает британский антрополог Джек Гуди [17]. В обществах, основанных на присвоении продуктов природы (это общества охотников и собирателей), своя система питания. Она в отличие от производящего хозяйства малоэффективна, в том смысле, что может прокормить наименьшее число людей на единицу территории, но зато довольно сбалансированна: позволяет не разрушать серьезным образом экосистемы и сохранять биоразнообразие природных видов, наименьшим образом воздействует на окружающую природную среду. Производящее хозяйство, сформировавшееся примерно 10 000–15 000 лет назад, основано на активном преобразовании человеком окружающей природной среды и гораздо более экономически эффективно (может прокормить

в десятки раз больше людей, чем хозяйство охотников и собирателей), но отрицательно воздействует на окружающую среду. Как правило, несбалансированное сельское хозяйство (использование земли под пашни) ведет к истощению почвы и впоследствии к образованию пустыни. Так, Испания когда-то была покрыта лесами и лугами — но козы съели всю растительность, леса были вырублены под пашни, и теперь иберийский пейзаж все больше напоминает лунный.

Однако наибольшую эффективность имеет современная индустриальная система сельскохозяйственного производства. Не более 5 % всех трудовых ресурсов развитых стран заняты в сельском хозяйстве, но они могут гарантировать устойчивое и разнообразное обеспечение продовольствием всего общества. Подчеркну, что только современная система способна вне зависимости от погодных условий и природных катастроф стабильно обеспечивать поставки еды. Все предыдущие системы питания были крайне неустойчивы, а голод был частым гостем во всех странах. Но современная экономическая система питания все же сильно зависит от социальных потрясений — революции, войны, кризисы опять, как и в прежние времена, ставят целые народы на грань голодной смерти.

Питание с точки зрения теории социальной системы

Если рассматривать питание как социальное действие, то, согласно теории структурно-функционального анализа, мы можем поместить его в систему координат действия. В системе действия выделяются четыре подсистемы: личностная, биологическая, культурная и социальная. Питание представляет собой действие, которое определенным образом соотносится с этими подсисте-