



«Выдающаяся книга Майкла Поллана “Дилемма всеядного” представляет собой масштабную работу, приглашающую поразмышлять о моральных последствиях, которые имеют наши нынешние привычки в питании. Поллан, как пилигрим, проходит непростой путь, исследуя современные пищевые цепи, устанавливая стандарты пищевой этики».

*The New Yorker*

«Книга Поллана – манифест думающего едока. В своей работе он затрагивает широкий спектр вопросов, начиная с причуд и табу, связанных с приемом пищи, и кончая уходом от животного начала не только в еде, но и в нас самих. По ходу изложения он внимательно следит за своими эмоциями и мыслями, чтобы понять, как они влияют на то, что он делает, и то, что он ест. Это помогает ему больше узнать о предмете исследования и лучше разъяснить его нам. Его подход отличается честностью и глубоким самоанализом. Его мотивы просты, мысли ясны, а манера письма убедительна. В общем, осторожнее там за обедом!»

*The Washington Post*

«Майкл Поллан убедительно доказывает, что самую странную еду можно найти прямо за углом, в местном McDonald’s... Блестящий анализ “кукурузной диеты”, распространившейся в послевоенный период».

*The New York Times*

«Поллан хочет, чтобы мы по крайней мере знали, что именно мы едим, откуда взялась эта еда и как она попала на наш стол. Он также хочет, чтобы мы делали осознанный выбор еды и несли за него ответственность. Это замечательная цель, и благодаря “Дилемме всеядного” она становится достижимой».

*The Wall Street Journal*

«Умно, прозорливо, забавно, а часто и глубоко».

*USA Today*





«“Дилемма всеядного” – это амбициозная, невероятно привлекательная и временами тревожащая читателя попытка заглянуть за стены, приблизить нас к истинному пониманию того, что мы едим и в более широком смысле что мы должны есть... Автор интересуется не только тем, как потребляемое влияет на потребителей, но и тем, как мы, потребители, влияем на то, что мы потребляем... Это занимательный и запоминающийся труд. Прочитавшие эту замечательную и умную книгу почти наверняка обнаружат, что их способность наслаждаться пищей не ослабла, а усилилась».

*San Francisco Chronicle*

«Читать эту книгу – одно удовольствие».

*The Baltimore Sun*

«Увлекательное путешествие вверх и вниз по пищевой цепи. Скорее всего, теперь вы по-другому будете читать этикетки на замороженных полуфабрикатах, копаться в заказанном стейке или решать, следует ли покупать органические яйца. И уж, конечно, вы навсегда измените свое отношение к чикен макнагетс... Поллан не читает нравоучений; это слишком вдумчивый писатель и слишком упрямый исследователь, чтобы подчиняться идеологии. Он также любит юмор и приключения».

*Publishers Weekly*

«Майкл Поллан отслеживает обратный путь вашего обеда по той пищевой цепи, по которой этот обед пришел. Редкое приключение!»

*O, The Oprah Magazine*

«Поллан – настоящий художник слова... Он дарит читателю осмысленный и богатый текст, увлеченность своей темой, интересные истории, страсть журналиста-исследователя, умение подшучивать над собой и взвешенные оценки исторического контекста... Это отличная журналистика в лучшем смысле этих слов».

*Christianity Today*





«Первоклассная работа, написанная с душой и чувством... Поллан необыкновенно изящно разъясняет трудные проблемы естествознания; кажется, что он был рожден для того, чтобы написать эту книгу».

*Newsweek*

«В потрясающей новой книге Поллана прекрасно освещаются этические, социальные и экологические последствия того, как и что мы едим».

*The Courier-Journal*

«От фастфуда к “большой” органике, от местных продуктов до обеда с винтовкой в руках – Поллан видит надежды и опасности, которые сопровождают сегодня наш обед».

*The Arizona Daily Star*

«Глубокое и многостороннее исследование рациона человека и эволюции капитализма до общества потребления».

*The Hudson Review*

«Что мы будем есть? Майкл Поллан решает этот фундаментальный вопрос с большим остроумием и здравым смыслом, рассматривая социальные, этические и экологические последствия четырех различных систем питания. И приходит к выводу о том, что хорошее питание может стать удобным методом изменения мира».

*Эрик Шлоссер,  
автор книг “Нация фастфуда”  
и “Косяковое безумие”*

«Заслуженно популярная книга “Дилемма всеядного” может изменить вашу жизнь. Я не шучу!»

*Austin American-Statesman*





ТОП-10 ЛУЧШИХ КНИГ ГОДА ПО ВЕРСИИ NEW YORK TIMES

МАЙКЛ ПОЛЛАН

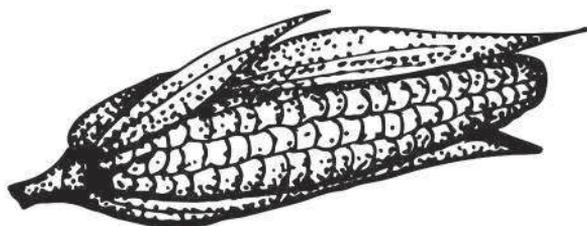
ЛЕГЕНДАРНЫЕ  
КУЛИНАРНЫЕ  
КНИГИ

# ДИЛЕММА ВСЕЯДНОГО

---

Шокирующее исследование рациона  
современного человека

.....



Москва  
2017

.....

УДК 641  
ББК 36-9  
П51

MICHAEL POLLAN  
THE OMNIVORE'S DILEMMA  
© Michael Pollan, 2006  
© Alia Malley, photo

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Penguin Press, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Перевод с английского *Е. Кручины*  
Редактор *Е. Сатарова*  
Оформление обложки и дизайн макета *В. Терещенко*

**Поллан, Майкл.**

П51 Дилемма всеядного: шокирующее исследование рациона современного человека / Майкл Поллан ; [пер. с англ. Е. Н. Кручины]. – Москва : Эксмо, 2017. – 512 с. – (Легендарные кулинарные книги).

ISBN 978-5-699-93004-3

Вы когда-нибудь задумывались о том, как еда попадает на наш стол? Вы купили продукты в супермаркете или на фермерском рынке? А может быть, вы сами вырастили помидоры или привезли гуся с удачной охоты? Или заказали бургер в ближайшем ресторане фастфуда? У любого блюда есть своя история, и, прежде чем стать почетным гостем на нашем ужине, оно переживает свою историю. Майкл Поллан, известный американский писатель-публицист, изучил 3 глобальных способа получения пищи человеком: промышленная пищевая цепь, где главную роль играет кукуруза, большие и локальные частные хозяйства, а также собирательство и охота. Каждый из этих способов был детально изучен автором, кроме того, Майкл самостоятельно добывал себе обед согласно принципам каждой пищевой цепи, делился не только результатами своей «практической» работы, но и изучал морально-этические вопросы выбора еды человеком. Человек – существо всеядное, и то, какую еду мы выбираем каждый день, влияет не только на наше здоровье, но и на наше выживание как целого вида, а также на среду нашего обитания.

УДК 641  
ББК 36-9

ISBN 978-5-699-93004-3

© Е. Кручина, перевод с английского, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2017

*Посвящается  
Джудит и Айзеку*



# Оглавление

10.....ВВЕДЕНИЕ

10.....**Расстройство национального  
пищевого поведения**

## ЧАСТЬ I

### **Промышленная пищевая цепь: КУКУРУЗА**

25..... Глава 1. Растение. Победа кукурузы

46.....Глава 2. Ферма

76.....Глава 3. Элеватор

85..... Глава 4. Откормочная площадка.  
Производство мяса

109.....Глава 5. Перерабатывающее предприятие.  
Производство сложных продуктов

126.....Глава 6. Потребитель. Республика жирных

136.....Глава 7. Еда. Фастфуд

## ЧАСТЬ II

### **Пастбищная пищевая цепь: ТРАВА**

151.....Глава 8. Всякая плоть – трава

164.....Глава 9. Большая органика

225.....Глава 10. Трава. Тринадцать взглядов на пастбище

251.....Глава 11. Животные. Комплексный подход

- .....
- 271**.....Глава 12. Забой. В стеклянной скотобойне  
**285**..... Глава 13. Рынок. «Привет от людей без штрихкодов»  
**312**.....Глава 14. Еда. На траве

### ЧАСТЬ III

#### **Личная пищевая цепь: ЛЕС**

- 327**.....Глава 15. Собиратель  
**328**.....Глава 16. Дилемма всеядного  
**358**.....Глава 17. Об этике поедания животных  
**392**.....Глава 18. Охота. Мясо  
**424**.....Глава 19. Собирательство. Грибы  
**453**.....Глава 20. Идеальная еда

#### **477**.....БЛАГОДАРНОСТИ

#### **481**.....ИСТОЧНИКИ





## Введение

# Расстройство национального пищевого поведения

### Что у нас сегодня на обед?

Моя книга представляет собой длинный и довольно путаный ответ на этот, казалось бы, простой вопрос. В ходе работы над книгой мне захотелось выяснить, почему столь элементарный вопрос оказался таким сложным. Похоже, культура дошла до точки, в которой все наши знания о еде сменились замешательством и тревогой. Каким-то образом самое элементарное действие – выяснить, что мы будем сегодня есть, – стало требовать для своего выполнения значительной помощи со стороны экспертов. Как же нам удалось дойти до жизни такой? Почему приходится затевать журналистское расследование, чтобы выяснить, откуда взялась наша пища, и приглашать диетологов, чтобы определить меню обеда?

Для меня абсурдность этой ситуации стала очевидна осенью 2002 года, когда с американского обеденного стола мгновенно исчез один из самых древних и уважаемых продуктов, созданных человеческой цивилизацией. Я, конечно, говорю о хлебе. Американцы практически в одночасье изменили свои пищевые привычки. Коллективный припадок – только так можно назвать эпидемию карбофобии – боязни углеводов, которая мгновенно охватила страну. Она в один миг вытеснила общенациональную липофобию – боязнь жиров, знакомую нам по временам администрации президента Джимми Картера (39-й президент США, 1977–1981, от Демократической партии. – *Ред.*). А эра липофобии длилась с 1977 года, когда комитет Сената США выпустил

набор «диетических рекомендаций», предупреждавших американцев, любящих говядину, что им нужно отказаться от красного мяса. Так мы покорно и сделали...

Что обусловило эти кардинальные изменения? Настоящая буря из книг о диетах, научных исследованиях и... всего лишь одной статьи в журнале. Публикации, многие из которых были вдохновлены позднее дискредитировавшим себя доктором Робертом К. Аткинсом (Robert C. Atkins, 1930–2003), принесли американцам долгожданное известие о том, что теперь они могут есть больше мяса. Похудеть можно только тогда, когда откажешься от хлеба и пасты! Поддержку диетам с высоким содержанием белков и низким содержанием углеводов оказали результаты нескольких новых эпидемиологических исследований, в которых было показано, что диетическая «ортодоксия», господствовавшая в США с 1970-х годов, может оказаться неправильной. Нет, это не жир делает нас жирными, как утверждало официальное мнение: мы, оказывается, полнели как раз от тех углеводов, которые поглощали, чтобы оставаться стройными! Условия для очередного колебания диетического маятника созрели летом 2002 года, когда New York Times Magazine опубликовал статью о новом исследовании, тема которого была вынесена на обложку: «А что, если не жир, делает вас жирным?» За несколько месяцев полки супермаркетов пополнились новыми продуктами, а меню ресторанов были переписаны, чтобы отразить новую диетологическую мудрость. Безупречная репутация бифштекса была восстановлена, а хлеб и паста – два самых полезных и приятных продукта, известных человеку, – приобрели негативную этическую окраску. В стране разорились сотни пекарен и фирм по производству лапши, а мы быстро забыли о существовании бесчисленного числа совершенно нормальных блюд.

**Безусловно, такое насильственное изменение привычек в еде среди носителей культуры целого народа служит признаком общенационального расстройства пищевого поведения.**

Уверен, что этого никогда бы не произошло в культуре, которой присущи глубоко укоренившиеся традиции кулинарии и еды. Но такая культура, наверное, не почувствовала бы необходимость создания



«августейшего» законодательного органа, призванного формулировать какие-то «диетические рекомендации» для всей страны – или, если уж говорить начистоту, каждые несколько лет затевать политическую борьбу за пересмотр конструкции официального, одобренного правительством сооружения под названием «пищевая пирамида». Страна со стабильной кулинарной культурой не будет каждый январь в угоду шарлатанам (или носителям здравого смысла) обстреливать миллионы своих граждан новыми книгами о новых диетах. Она станет невосприимчива к качаниям маятника спроса на продукты, характеризующиеся как ужасные, к продуктам «прекрасным» и обратно. Она не будет каждые несколько лет превозносить одни недавно обнаруженные питательные вещества и демонизировать другие. Она не будет путать протеиновые батончики и пищевые добавки с регулярным питанием или сухие завтраки с лекарствами. Ее жители, скорее всего, не будут съедать пятую часть блюд в автомобилях или ежедневно кормить каждого третьего ребенка из окошка фастфуда. И, конечно, ее граждане никогда не станут такими тучными, как мы.

Представители такой культуры не будут шокированы известиями о том, что существуют на свете другие страны, например Италия и Франция, где проблемы питания решаются с использованием таких диковинных и ненаучных критериев, как удовольствие и традиции. Страны, в которых люди едят всякие «нездоровые» продукты питания и – о чудо! – при этом чувствуют себя здоровее нас и наслаждаются едой сильнее, чем мы. Мы с удивлением смотрим на этот феномен и рассуждаем о так называемом французском парадоксе: как могут люди, которые едят такие с очевидностью токсичные продукты, как фуа-гра или невероятно жирный сливочный сыр, быть стройнее и здоровее нас? Мне кажется, имеет больше смысла говорить об «американском парадоксе»: почему мы, американцы, одержимые идеей здорового питания, остаемся такими нездоровыми?

В той или иной степени вопрос о том, что бы такое съесть на обед, снова и снова возникает перед каждым всеядным животным. Если вы поедаете почти все, что может предложить природа, то решение вопроса о том, что съесть именно сейчас, неизбежно вызывает беспокойство, особенно в том случае, когда некоторые из потенциально съедобных продуктов могут вызвать болезни или попросту вас убить.

Об этой дилемме всеядного задумывались еще такие мыслители, как Жан-Жак Руссо (1712–1778) и Жан Антельм Брийя-Саварен (1755–1826). Но со всей ясностью данная проблема была сформулирована лишь тридцать лет назад в работе Пола Розина, ученого-психолога из Пенсильванского университета. Я заимствовал у него термин «дилемма всеядного» (*omnivore's dilemma*) для названия своей книги потому, что, как мне представляется, именно эта дилемма является особенно мощным инструментом анализа современных проблем, связанных с питанием.

В 1976 году в статье под названием «Выбор еды крысами, людьми и другими животными» (*The Selection of Foods by Rats, Humans and Other Animals*) Розин рассмотрел ситуацию, в которой оказывается всеядное существо, и сравнил ее с положением «специализированного» едока, для которого вопрос обеда решается как нельзя более просто. Так, сумчатый медведь коала не беспокоится о том, что он будет есть: если «это» выглядит как эвкалиптовый лист и имеет аромат и вкус эвкалиптового листа, то «оно» и составит обед – кулинарные предпочтения коала раз и навсегда «вшиты» в его гены. Но у всеядных, таких, как мы (и крысы), значительная часть умственных усилий и огромное количество времени уходит на выяснение того, какие из многочисленных потенциальных блюд, предлагаемых нам природой, безопасны. Мы полагаемся на громадные резервы памяти и способность к распознаванию, чтобы оградить себя от ядов (не от этого ли гриба мне стало плохо на прошлой неделе?) и перейти к самым питательным растениям (красные ягоды сочнее и слаще зеленых). Вкусовые рецепторы также активно помогают нам в этом деле, сигнализируя о сладости (энергия углеводов) и о горечи, которая часто определяется токсичными алкалоидами растений. Врожденное чувство отвращения удерживает нас от поглощения таких продуктов, которые могли бы нас заразить, например от протухшего мяса. Многие антропологи считают, что мозг человека эволюционировал в сторону большего объема и сложности именно для того, чтобы помочь ему справляться с дилеммой всеядности.

Быть «универсальным» едоком – это, конечно, великое благо, но это и вызов природе, который позволяет человеку успешно осваивать практически все среды, существующие на планете. Всеядность также предполагает получение удовольствия от разнообразия выбора. Но слишком

большой выбор приносит с собой сильный стресс и приводит к возникновению своего рода манихейской точки зрения на пищу: весь мир разделяется на хорошее (съедобное) и плохое (несъедобное).

Если крыса делает такой важный выбор более или менее самостоятельно, то человек сначала определяет, что именно находится перед ним, а потом вспоминает, какие объекты являются пищей, а какие – отравой. Человек как всеядное животное имеет в дополнение к чувствам и памяти еще одно неоценимое преимущество: это культура, которая хранит опыт и накопленную мудрость бесчисленных дегустаторов, живших до нас. Мне не нужно экспериментировать с грибом, который сегодня имеет говорящее название «бледная поганка» (*Amanita phalloides*). Мне известно, что первый бесстрашный поедатель свежих омаров как-то не очень хорошо кончил. Наша культура систематизирует правила «умной» еды, укладывая их в сложную структуру из табу, ритуалов, рецептов, манер и кулинарных традиций, которые избавляют нас от необходимости заново решать дилемму всеядности при каждом приеме пищи.

Как мне представляется, одна из причин национального расстройств пищевого поведения Соединенных Штатов состоит в том, что к нам вернулась дилемма всеядности, причем вернулась вместе с почти атавистическим чувством мести. Да, в любом американском супермаркете вы видите изумительный пищевой ландшафт, напоминающий рог изобилия. Но, увы, нам снова приходится опасаться того, что некоторые из этих привлекательных и вкусных кусочков могут нас убить. Может быть, не так быстро, как ядовитый гриб, но все-таки убить. Невероятное изобилие пищи в Америке усложняет проблему выбора. В то же время многие из инструментов, с помощью которых люди раньше решали дилемму всеядности, сегодня потеряли свою актуальность или совсем не работают. Будучи относительно новой нацией, сотканной из многих групп разнообразных иммигрантов, каждая из которых прибывала в Новый Свет со своей собственной культурой еды, американцы никогда не имели единой, сильной и стабильной кулинарной традиции.

Отсутствие устойчивой культуры потребления пищи делает нас особенно уязвимыми к льстивым речам диетологов и маркетологов, для которых дилемма всеядного – не столько дилемма, сколько возможность заработать. Часто эта дилемма используется в интересах

пищевой промышленности – сначала она обостряет наши опасения по поводу того, что мы едим, а затем успокаивает нас предложением новых продуктов. Иными словами, наша растерянность в супермаркете неслучайна; причина возвращения дилеммы всеядных коренится в современной пищевой промышленности. Работая над этой книгой, я проследил, куда ведут эти корни, когда прошел в обратном направлении весь путь нашей еды вплоть до кукурузных полей штата Айова.

Сегодня у полок супермаркета и за обеденным столом мы противостояем не одной, а многим дилеммам всеядности; часть из них – древние, часть – новые, которые раньше невозможно было и представить. Что мне съесть? Органическое яблоко или обычное? Если органическое, то местное или импортное? Рыбу – выловленную или выращенную? Трансжиры или масло (или это ненастоящее масло?). Должен ли я быть «плотоядным» или вегетарианцем, и если вегетарианцем, то лактовегетарианцем или веганом? В эпоху охоты и собирательства человек, найдя в лесу новый гриб, обращался к своей памяти, чтобы определить его вкусовые свойства. Сегодня, набивая пакеты в супермаркете, мы уже не так уверены в наших знаниях, поэтому тщательно изучаем этикетки и чешем в затылках, пытаясь понять смысл сочетаний «полезно для сердца», «отсутствуют трансжиры», «неклеточное содержание» или «свободный выпас». Что такое «естественный вкус гриля»? Третичный бутилгидрохинон (ТВНҚ)? Ксантановая камедь? Что это за термины, откуда они пришли в наш мир?

При написании книги «Дилемма всеядного» я исходил из того, что лучший способ ответить на эти вопросы – вернуться к истокам и проследить для небольшого количества реальных продуктов те пищевые цепи, которые ведут от земли до тарелки. Мне хотелось изучить получение и потребление пищи в наиболее фундаментальных формах, проще говоря – в виде череды актов поглощения, которые имеют место в природе с участием поедающих и поедаемых. («Вся природа, – писал английский писатель Уильям Ральф Индж (1860–1954), – это спряжение глагола «есть/питаться» в активном и пассивном залогах».) В этой книге я пытаюсь подойти к вопросу «что у нас будет на обед?» как натуралист, используя «длиннофокусные» объективы экологии и антропологии, а также более «короткофокусные» и привычные линзы собственного опыта.