

Майкъл Полан

ДИЛЕМАТА НА ВСЕЯДНИЯ
ХРАНИТЕ, КОИТО (НЕ) ТРЯБВА ДА ЯДЕМ

София, 2012

Преводът е направен по изданието:
MICHAEL POLLAN
THE OMNIVORE'S DILEMMA
A NATURAL HISTORY OF FOUR MEALS

Всички права запазени. Нито една част от тази книга не може да бъде размножавана или предавана по какъвто и да било начин без изричното съгласие на „Изток-Запад“.

Copyright © Michael Pollan, 2006

© Десислава Драгиева, превод, 2012

© Издателство „Изток-Запад“, 2012

ISBN 978-619-152-108-1

МАЙКЪЛ ПОЛАН

ДИЛЕМАТА НА ВСЕЯДНИЯ

**Храните които
(НЕ) трябва да ядем**

Превод от английски
Десислава Драгиева



На Джудит и Исаак

СЪДЪРЖАНИЕ

Въведение. Безпорядъкът в днешното ни хранене7

I ЧАСТ

ИНДУСТРИАЛНА

ЦАРЕВИЦА

Глава 1. Растението: инвазия на царевицата	21
Глава 2. Фермата.....	41
Глава 3. Силозът.....	69
Глава 4. Узоителното стопанство: производство на месо	77
Глава 5. Фабриците: производство храни.....	99
Глава 6. Консуматорът: република на дебелиите	115
Глава 7. Менюто: бързо хранене	125

II ЧАСТ

ПАСТОРАЛНА

ТРЕВА

Глава 8. Всяка плът е трева	139
Глава 9. Голямата органика.....	151

Глава 10. Трева: тринадесет начина да се погледне на пашата.....	205
Глава 11. Животните: да практикуваш комплексност.....	229
Глава 12. Кланица: зад прозрачни стени	249
Глава 13. Пазарът: „Поздрави от Народа на безбаркодовите“.....	263
Глава 14. Менюто: отгледано с трева	289

III ЧАСТ

ПЕРСОНАЛНА

ГОРА

Глава 15. Фуражирът	303
Глава 16. Дилемата на всеядния	313
Глава 17. Етично ли е да се ядат животни?.....	331
Глава 18. Лов: месото	363
Глава 19. Събирачество: гъбите.....	393
Глава 20. Съвършеното меню	421
Благодарности	443
Източници	446
Показалец	468

ВЪВЕДЕНИЕ

БЕЗПОРЯДЪКЪТ В ДНЕШНОТО НИ ХРАНЕНЕ

Какво трябва да ядем на вечеря?
Цялата книга е дълъг и честен отговор на този на пръв поглед прост въпрос. Покрай това тя се опитва да покаже как нещо толкова естествено като храненето може да се превърне в изключително сложна дилема. Съвременната култура изглежда ни е довела дотам, че природната мъдрост, която сме притежавали някога по отношение на храната, днес изцяло е подменена с обърканост и тревога. Едно от най-простите решения – да изберем какво да ядем – е станало зависимо от внушителна по обем експертна помощ. Как стигнахме дотам да се нуждаем от разследващи журналисти, за да разберем откъде идва храната ни, и от диетолози, които да определят дневното ни меню?

За мен абсурдът на тази ситуация достигна апогея си през есента на 2002 г., когато един от най-древните и почитани хранителни стълбове в човешкия живот внезапно изчезна от американската трапеза. Става дума, естествено, за хляба. Буквално за една нощ американците промениха хранителните си навици. Този колективен спазъм може да бъде описан, единствено, като карбофобия, разпростряла се из цялата страна и изместила ерата на националната липофобия, датираща от времето на Картъровата администрация насам. Тогава, през 1977 г., от Сенатската комисия е публикувана серия „диетични мерки“, съветващи американските почитатели на говеждото да се въздържат от консумация на месо. И тези мерки са грижливо спазвани, поне до 2002 г.

Какво и кой извика вятъра на промяната? Както изглежда, това бяха няколко книги с диети, известен брой научни студии и една своевременна статия в списание. Тези публикации развихриха перфектната медийна буря. Новите диетични книги, в голямата си част вдъхновени от дискредитирания д-р Робърт Аткинс, поднесоха на американците добрата новина, че могат да ядат повече месо, и при това да отслабнат, отказвайки в замяна хляба и тестените изделия. Високопротеиновата и нисковъгледрихратната диета намериша подкрепа в някои нови епидемиологични изследвания, внушаващи, че хранителната правоверност, разлюляла Америка през 70-те, е вероятно погрешна. Новото официално становище е, че не тлъстите храни ни правят дебели, а точно въгледрихратите, чинно поглъщани от нас с идеята да запазим теглото си. Махалото на диетичните настроения полюсно смени посоката си през 2002 г., когато списание „Ню Йорк Таймс“ публикува на първа страница съобщение за ново изследване, озаглавено „И какво, ако не мазнините ни карат да пълнеем?“ Бързо-бързо рафтовете на супермакетите бяха презаредени, а ресторантските менюта пренаписани, за да отговорят на тази нова хранителна мъдрост. Говеждото бе реабилитирано и признато за невинно, а две от най-здравословните и масови дотогава храни – хлябът и тестените изделия – се сдобиха с позорно клеймо, което бързо разори редица малки пекарни и производители на макарони и не закъсна да зачеркне от менюто ни голям брой вкусни гозби.

Изводът, който се налага от всичко това, е, че директивно реализираните промени в масовите хранителни навици са сигурен симптом за безпорядък в националното ни хранене. Определено на нация със стабилна и традиционна култура на хранене не би се случило подобно нещо. Такава нация не би имала нужда нейното върховно законодателно тяло да обмисля национални „диетични мерки“, нито през няколко години ще става свидетел на политическа битка за точния дизайн на официалната правителствена графика, наречена „хранителна верига“. В страна със стабилна кулинарна култура няма да се плащат милиони за шарлатанството (или чувството за хумор) на излизащите всеки януари диетични книги. Няма да се приема за нормално всякакви прищевки и хранителни мании полярно да обръщат обществената нагласа, периодично фаворизирайки една храна и демонизирайки друга.

Не би било възможно разните протеинови таблетки и хранителни добавки да заместят храненето, нито медикаментите биха се предпочитали пред зърнената закуска. Навярно жителите на тази страна не биха яли в колите си по пет пъти на ден, нито биха гощавали децата си ежедневно със сандвичи от заведенията за бързо хранене. И със сигурност не биха били толкова затлъстели.

Такава страна няма да се шокира от откритието, че съществуват държави като Италия и Франция, където въпросите на храненето се решават въз основа на напълно ненаучни критерии, а именно – удоволствие и традиция. Хората там консумират всякакви „нездравословни“ храни и са по-жизнени и щастливи от нас. Ние се изненадваме от този факт и говорим за „френския парадокс“ – французите, които демонстративно се тъпчат с токсични субстанции като тлъсто месо и мазно крема сирене, хем са по-слаби, хем по-здрави от нас. Чудя се дали няма по-голям смисъл да поговорим за американския парадокс – как се получава така, че обсебени от идеята да се хранят здравословно хора са видимо нездрави?

В една или друга степен въпросът „какво да ям“ тормози всеки всеяден индивид и е винаги актуален. Когато си в състояние да погълнеш почти всичко, което може да предложи природата, решението „какво трябва да ям“ неминуемо предизвиква тревожност, особено ако някои храни могат да те разболеят или даже убият. Това е дилемата на всеядния, описана отдавна от писатели като Русо и Брийт-Саварен. Точната диагностика на проблема обаче е отпреди тридесет години и е дело на психолога Пол Роузин от Университета в Пенсилвания. Използвал съм неговата фраза за заглавие на тази книга, защото дилемата на всеядния е достатъчно симптоматично и същевременно прагматично название, което би могло да ни насочи към корените на сегашните ни неудачи, свързани с храненето.

В статия от 1976 г., озаглавена „Подбор на храните при пльховете, хората и други животни“¹, Роузин сравнява екзистенциалната ситуация на всеядните с тази на консумиращите само определени видове храни. За първите въпросът „какво да ям“ въобще не е прост. Докато коалата изобщо не се тревожи по

¹ Вж. Източници: 5.

този повод: ако изглежда, мирише и има вкус на евкалиптово листо, значи това е храната. Кулинарните предпочитания на коалата са записани в нейните гени. Всеядните като нас (и плъховете) обаче трябва да отделят голямо мисловно пространство и значително количество време, за да преценят кое от всички потенциални ястия е най-достъпно и безопасно за консумация в момента. Ние разчитаме на удивителните си способности за разпознаване и памет, за да се предпазим от отровните (това не е ли гъбата, дето ме разболя миналата седмица?) и да намерим ядивните растения (ягодите са по-сочни, по-сладки). Вкусовите ни рецептори също помагат, насочвайки ни към сладкото – сигнал за наличието на природни въглехидрати, и отблъсквайки ни от горчивото, какъвто е вкусът на много от токсичните алкалоиди. Нашата гнусливост ни пречи да поглъщаме неща, които биха могли да ни разболеят, например сурово месо. Много антрополози смятат, че причината да имаме толкова голям и сложен мозък, е именно дилемата на всеядния, която ежедневно трябва да разрешаваме.

Всеядността, която е наше голямо предимство – позволява на хората да оцеляват при почти всякакви планетарни условия, – в значителна степен е и предизвикателство. Освен всичко тя предлага и удоволствие от разнообразието, но прекомерно богатият избор води до стрес и до своеобразен маниакален поглед върху храната – квалификации от типа добри неща за ядене и лоши неща за ядене.

Един плъх трябва повече или по-малко да разчита на собствения си опит, за да разбере кои неща са хранителни и кои отровни, и след като направи това жизненоважно разграничение, да го запомни. Всеядният човек, в допълнение към своите сетива и памет, притежава неocenимото преимущество да има на своя страна една цяла културна традиция, трупала опит и акумулирала мъдрост от безбройните индивидуални консуматори. Аз например няма нужда да експериментирам с гъбите, достатъчно ми е да позная „смъртоносната чашка“. Това е всеобщо познание, добито благодарение на онзи пръв неустрашим и наивен консуматор, който е сметнал, че пред него се намира нещо много вкусно. Човешката култура създава правила за балансирано хранене под формата на сложна система от табути, ритуали, рецепти, навици и кулинарни традиции, които смекчават остротата на дилемата

на всекидневия, помагайки ни да избягваме челния сблъсък с нея при всяко хранене.

Безпорядъкът в американското хранене може да се разглежда и като завръщане, с почти атавистична мъст, на всекидневната дилема. Рогът на изобилието в американския супермаркет ни хвърля обратно в смущаващо пълно с храна обкръжение и събужда атавистичната ни тревога, че тези вкусно изглеждащи изкушения могат да ни убият (вероятно не така бързо, както отровната гъба, но също толкова сигурно). Определено свръхизобилието от храни усложнява и без това сложния проблем с избора. В същото време много от средствата, с помощта на които хората в миналото успешно са се справяли с дилемата на всекидневия, днес са загубили своята актуалност – или просто не работят. Като относително млада нация, изградена от различни имигрантски популации, всяка със собствена култура на хранене, американците никога не са имали единна, здрава и стабилна кулинарна традиция, на която да се обленат.

Липсата на установена култура на хранене ни прави особено податливи на ухажванията на различни диетолози и търговци, които използват дилемата на всекидневия като възможност за трупане на печалби. В интерес на хранителната индустрия е да изостря нашата тревожност относно това, което ядем, за да се пускат успешно на пазара нови продукти. Нашата обърканост в супермакета не е случайна; завръщането на всекидневната дилема има своите дълбоки корени в модерната индустрия, които, както разбрах, се простират чак до царевичните полета на Айова.

И така, какво се получава? И в супермаркета, и у дома ние се сблъскваме с прояви на дилемата всекидневност, някои от които древни, а други възникнали съвсем наскоро и нямащи до момента прецедент. Екологично отгледана ябълка или конвенционална ябълка? Уловена в океана риба или риба от развъдник? Маргарин или масло, или въобще без такива неща? Месояден или вегетарианец? Вегетарианец или веган? Подобно на нашия древен предшественик, държащ в ръка странно изглеждаща гъба и допитващ се до сетивната си памет, за да определи дали е ядивна, ние стискаме своя пакет в супермаркета, но вече не се уповаваме на сетивата си. Свели сме глави над етикетите, чудейки се какво означават фрази като „полезно за сърцето“, „без мазнини“, „в естествени условия“, „местна храна“. Какво е „естествена подправ-

ка за грил“ или E-319? А E-415? Какви са всички тия неща и откъде се взимат?

В хода на работата ми върху „Дилемата на всеядния“ ме ръководеше убеждението, че най-добрият отговор на въпросите за нашето хранене би предоставило едно изследване на процесите отначало докрай, т.е. проследяване на хранителната верига от полето до трапезата посредством избрано количество популярни храни. Намерението ми беше да хвърля светлина върху производството и консумацията на храна в най-фундаментален смисъл – като обмен между видовете в природата, изяждани и изяждащи. („Цялата природа – пише английският автор Уилям Ралф Инг – не е нищо друго, освен спрежение на глагола „ям“ в активен и пасивен залог.“) Опитах се да подхожда към въпросите на храненето от биологични позиции, ползвайки далекообективите на екологията и антропологията, както и далеч по-интимния фокус на ограничения си личен опит.

Изходих от предпоставката, че като всяко друго създание на земята, човек е част от хранителна верига (или мрежа) и мястото му в нея в значителна степен се определя от вида същество, който е. Всеядността влияе върху човешката природа и тяло (притежаваме зъби и челюсти, еднакво добри да разкъсват месо и да дъвчат зърно), а също и върху човешката душа. Нашите изумителни способности за наблюдение и памет, съчетани с вроденото ни любопитство и експериментаторство по отношение на природния свят, са биологичен маркер за всеядност. Измислили сме разнообразни приспособления, с чиято помощ преодоляваме защитите на другите създания, за да можем да ги изядем, като сред най-важните ни постижения са ловните умения и готвенето на огън. Според някои философи нескончаемият апетит на човешката раса е отговорен както за дивачеството ѝ, така и за нейната цивилизованост, тъй като създание, склонно да яде всичко (включително себеподобните си), се нуждае от етична система, традиции и ритуали. Ние сме не само това, което ядем, но и начинът, по който го ядем.

И все пак нашият вид определено се различава от болшинството хищници. На първо място постигнахме сменяемостта постоянно да модифицираме хранителната верига, от която зависим, използвайки революционни технологии като топлинната

обработка, ловуването с оръжия, земеделието и консервацията на храна. Готвенето на огън е открило пред нас редица нови консуматорски перспективи – множество растения и животни са станали далеч по-смилаеми, а голяма част от химичните защити на други видове, до този момент ефективно предпазвали ги от изяждане, са били неутрализирани. Земеделието ни позволява многократно да увеличим популацията на любимите си растителни видове за сметка на други, не толкова любими. И накрая, благодарение на напоследък развилата се индустрия, сме в състояние да синтезираме своя собствена хранителна верига – от изкуственото плодородие на почвите до микровълновите консерви, съобразени с размера на пластмасовите държачки в колиите. Въпреки тази последна и невъобразима революция ние продължаваме да се борим за плячка, което се отразява както върху нашето здраве, така и върху природата.

„Дилемата на всеядния“ разказва за трите основни хранителни вериги, съществуващи днес: индустриална, органична¹ и ловно-събираческа. Независимо от различията помежду им, и трите са системи, в които малко или повече се случва едно и също – посредством храната те ни свързват с плодородието на земята и енергията на слънцето. На пръв поглед изглежда трудно за вярване, но даже туинки е част от тази връзка, потвърждавайки (по своему) споразумението ни с природния свят. Настоящата книга се опитва да покаже, че всичко е свързано и дори туинки има своето място в една такава мрежа.

От гледна точка на биологията целият живот на земята може да бъде разглеждан като междувидово съревнование за слънчевата енергия, улавяна от зелените растения и разпространявана под формата на сложни въглеродни молекули. Хранителната верига е система за снабдяване с енергия на видовете, лишени от уникалната способност да я синтезират директно от слънчевата светлина. Една от темите в тази книга е за индустриалната революция, датираща реално от Втората световна война насам, която изцяло променя правилата в хранителната верига. Индус-

¹ При превода на английския термин *organic* се използва „органичен“ главно заради звуковата му близост с оригинала; по отношение на конкретни храни в текста се използва и „биологичен“ в качеството му на синоним. – Б.пр.

триалното земеделие вече не разчита на слънцето: то използва напълно нов източник на енергия. Резултатът е хранителна верига, захранвана и поддържана предимно от петролни продукти (разбира се, този вид енергия също произлиза от слънцето, но за разлика от слънчевата светлина е ограничен и невъзстановяем източник). Благодарение на тази иновация чувствително е нараснал броят на храните, достъпни за човешкия вид – истинска благословия, позволила на хората многократно да увеличат популацията си, която обаче не е без последици. Вече казахме, че изобилието от храни не помага за разрешаването на дилемата на всеядния. Напротив, то я задълбочава още повече, създавайки редица нови усложнения от различно естество, които усилват чувството ни на тревожност.

Всяка от трите части на тази книга изследва една от основните човешки хранителни вериги от начало до край – от процеса на фотосинтеза на отделно растение или растителна група по целия им път до нашата трапеза. Следвайки обратна хронология, започвам с индустриалната хранителна верига, защото относителният ѝ дял в днешното ни хранене е най-голям. Освен това тя е и най-дълга. Нейна физиономична монокултура е растението *Zea mays*, затова първата част е посветена именно на него. *Zea mays* е тропическа култура, по-известна под името царевица. Тя е крайтъгълният камък на индустриалната хранителна верига и съответно е в основата на модерните диети. Тук проследявам пътя на царевицата – от полетата на Айова, през странните ѝ криволици до крайното ѝ предназначение на артикул от менютата за бързо хранене, поглъщани в колите по магистралата на Марин Каунти в Калифорния.

Втората част на книгата е наречена „Пасторална“ – за да се подчертае разликата между индустриално и естествено земеделие – и разказва за органичната хранителна верига. Разгледани са някои от алтернативите на индустриалното земеделие, появили се в последните години (различните видове „природни“, „местни“, „органични“ и „екологични“ храни). Тази верига би трябвало да е прединдустриална, но както изненадващо се оказва, тя всъщност е постиндустриална. Възнамерявах да проуча една такава верига, тръгвайки от изцяло иновативното стопанство във Вирджиния, което и преди бях посещавал по работа, за да стигна до типично местната храна, произведена от отгледани

по фермерските пасища животни. Скоро обаче открих, че няма стопанство, което да развива изцяло алтернативно земеделие, нито има храна, която да е напълно органична. И ми се наложи да преименувам хранителната верига, наречена от мен органична, на „индустриално-органична“. Така че втората част всъщност проследява историята на два различни вида „органични“ храни – единият се продава в моя квартален супермаркет (където пристигат „биопродукти“ чак от Аржентина), а другият е произведен от ливадите с поликултури на „Полифейс Фарм“ в Суоуп, Вирджиния.

Последната част, озаглавена „Персонална“, изследва нещо като неопалеолитна хранителна верига, започваща в горите на Северна Калифорния и свършваща с храната, която (почти) изцяло собственооръчно приготвих – от дивеч, който сам отстрелях, и от гъби и растения, които сам събрах или отгледах. Макар консуматорите от индустриалния XXI век все още да използват храна от улов или събирачество (главно риба и гъби), моето намерение в тази част беше по-малко практическо и повече философско – надявах се, потапяйки се в начина, по който сме хранили някога, да осветля начина, по който се храним днес. За целта трябваше да се науча да правя няколко нови за мен неща – да ловувам, да събирам гъби и да бера диви плодове. В хода на това приключение се сблъсках с редица изначални за всекидневния човек дилеми. Какви са моралните и философските последици от убиването, стотвянето и изяждането на диво животно? Как да различиш деликатеса от смъртоносната отрова, когато събираш диворастващи гъби или плодове? Как алхимията на готвенето превръща суровите дарове на природата в удоволствие за вкуса, едно от най-ценените в човешката култура?

Крайният резултат от тази авантюра беше, че започнах да мисля за съвършеното меню, не защото то с магическа пръчка би разрешило всичките ни проблеми (макар че, поне по скромното ми мнение, би могло), а защото добитата с тежък труд и много мисъл храна, споделена в компанията на приятелите-събирачи, ми предостави редкия в днешно време шанс да се нахраня напълно осъзнато; за първи път бях в състояние да погълна всичко, което ястието съдържа или както биха се изразили някои – да платя пълната кармична цена за това, което изяждам.

Колкото и различни да са тези три пътувания (и четири вида храни), има няколко неща, които ги обединяват. Едното е, че между логиката на природата и логиката на човешката индустрия по подразбиране съществува напрежение, поне във вида, в който индустрията е организирана днес. Нашата изобретателност по отношение на храненето е изумителна, но в много аспекти технологиите, с които си служим, влизат в конфликт с естествения природен порядък. В противоречие с него е и стремежът ни към максимална ефективност при отглеждането на монокултури като царевицата или развъждането на определен вид животни. Природата никога не постъпва по този начин. Тя се стреми към разнообразие, и то по съвсем прагматични причини. Днешните ни здравословни и екологични проблеми в по-голямата си част са резултат от нашата продоволствена система, целяща опростяване на природното многообразие и в двата края на хранителната верига – при отглеждането на продуктите и при храненето с тях. В началото на всяка хранителна верига стои биологична екосистема – без значение дали е парче почва или човешко тяло – и здравето на единия биологичен вид е свързано – съвсем буквално – със здравето на другия. Така че здравните ни и хранителни несгоди са продиктувани не от друго, а от нещата, които се случват във фермите. А тези неща са следствие от правителствена политика, за която малцина от нас подозират.

Далеч съм от намерението да внушавам, че конфликтът между апетита на човешкия консуматор и интересите на природната екосистема е изцяло съвременен – още примитивното земеделие, а далеч преди него и ловът, са имали достатъчно унищожително въздействие. Изглежда, така и не сме осъзнали факта, че не бива да пренебрегваме нито един от видовете, от които зависим. Безотговорното ни отношение към природните ресурси действително не е нещо ново, но в мащабите на индустриалната хранителна верига безумието е от съвсем различен порядък. Като подменяме слънчевата енергия с петролна и отглеждаме милиони животни в тесни клетки, хранейки ги с неща, които в естествени условия никога не биха яли (и в резултат на това консумираме храна, далеч по-странна, отколкото можем да си представим), ние подлагаме на безпрецедентен риск не само своето здраве, но и целостта на природния свят.

Отделна тема е, че начинът, по който се храним, е дълбоко показателен за отношението ни към средата, която обитаваме. От естествен природен процес храненето днес се е превърнало в културно-технократски продукт – ние преобразуваме лицето на земята според собствените ни нужди. Повече от всяка друга човешка дейност земеделието е отговорно за промените в земния ландшафт – като естествен пейзаж и като съотношение между флора и фауна. Изхранването на нашия вид е свързано с редица други видове – растения, животни и гъби, – чието отглеждане е станало дотолкова важно за нас, че тясно сме преплели съдбите си с техните. Много от тези видове, предназначени предимно за задоволяване на собствените ни капризи, са включени в един драматичен процес на опитомяване, позволяващ ни и те да просъществуваме заедно, все едно никога не бихме оцелели поотделно. Колкото до взаимоотношенията ни с дивите видове – от гъбите, с които рискуваме да се натровим, до маята в хляба, – те са не по-малко принудителни и далеч по-тайнствени. Процесът на хранене ни поставя във връзка с всичко, което споделяме с другите животни, той едновременно ни приобщава и отделя от тях. Той е това, което ни определя.

Най-тревожен и тъжен по отношение на индустриалното хранене е радикалният начин, по който то обърква всички естествени връзки и взаимоотношения. Пътят от обикновеното пиле (*Gallus gallus*) до „Чикън Макнъгет“ недвусмислено означава загърбване на природния свят, за което се плаща скъпо – с болката на животното и с цената на собственото ни удоволствие. Незаинтересоваността или по-скоро неохотата ни да разберем как функционира индустриалната хранителна верига, поддържат тайнствеността, благодарение на която тази верига съществува; ако можехме да видим какво се крие зад грамадните стени на индустриалното земеделие, със сигурност щяхме да променим хранителните си навици.

„Храненето е земеделски акт“, гласи известната сентенция на Уендъл Бери. Но то е и екологичен акт. Много усилия се полагат да се забули в тайна простият факт, че с начина си на хранене влияем върху света. Последниците от това как и какво ядем за нас остават скрити. Да се храниш, осъзнавайки напълно какво причиняваш на света с това си действие, на пръв поглед може да изглежда като бreme, но в действителност подобна осъзнатост

носи удовлетворение, сравнимо с малко неща в живота. Удоволствието от индустриалното хранене, или по-точно казано, от невежественото поглъщане на храна, е краткотрайно. Много хора днес са напълно доволни от позицията си на консуматори в края на индустриалната хранителна верига и през ум не им минава да се замислят за последиците ѝ върху света. Вероятно тази книга не е за тях. В нея има много неща, от които ще им секне апетитът. Но като цяло това е книга за трайното удоволствие от храненето, което е истинско само когато е осъзнато.

ПЪРВА ЧАСТ

ИНДУСТРИАЛНА

ЦАРЕВИЦА

ПЪРВА ГЛАВА РАСТЕНИЕТО

ИНВАЗИЯ НА ЦАРЕВИЦАТА

1. Естественик в супермаркета

Със своите климатици и липсата на всякакви природни миризми, осветен от бръмчащи флуоресцентни тръби, американският супермаркет не изглежда да има много общо с каквато и да било естествена среда. И все пак що за място, да не кажа пейзаж (вярно, създаден от човека), е това, което гъмжи от растения и животни?

Нямам предвид конкретни сектори като зеленчуковия щанд или щанда за месо, а цялостната интериорна флора и фауна. Според еколозите най-отчетливите зони от пейзажа са местата, в които не ти е нужен водач, за да разпознаеш местните видове. В супермаркета е пълно с патладжани, лук, домати, праз, ябълки, банани, портокали. На всеки няколко минути капки вода освежават даровете на природата, подобно на утринна роса, така че спонтанно ти идва да възкликнеш: „Ах, каква природна щедрост!“ Вероятно затова градината със зеленчуци и плодове (в която понякога има и цветя) обикновено е първото нещо, което посреща влизания в супермаркета посетител – след автоматичните врати естествено.

Той продължава с гръб към огледалната стена, зад която се трудят касапите, и пред него изникват видове, които в първия миг е трудно да бъдат разпознати – това е щандът за пилета и пуйки, за агнешко, телешко и свинско. Характерните особености на различните животни от щанда за месо са заличени – кравите и прасетата са разчленени на еднакви, обезкостени и обезкървени, парчета. В последните години тази супермаркетна благоприличност е обхванала и част от растителната продукция и някогашните картофи, покрити с кафява кора, сега могат да се видят нарязани на чисти бели кубчета. „Детските“ моркови са машинно-заострени във формата на почти правилни торпеда. Няма нужда да си естественик, за да се справиш със супермаркетната флора и фауна; по-скоро ти е нужна докторска степен в областта на храненето, за да прецениш какво да сложиш в количката си.

Но идва ред на сектора, до който неминуемо стига всеки малчуган (придружаван от хазартния си татко), където идеята за състава на храната, която ще се консумира, става толкова смътна, че чак изчезва. Тук има планини от зърнени закуски и подправки, хладилниците са задръстени с ястия „като на мама“ и пакетирани технологично пребработени храни; проточили са се рафтове с безалкохолни и се извисяват кули от снаксове. Тук са неклассифицираните „Поп-Тартс“¹ и т.нар. лънчабълс, откровено синтетичната сметана за кафе и неподдаващият се на описание по Линей² туинки. Растения ли са това? Животни? Може и да не е очевидно, но дори вездесъщият туинки е съставен... е, не знам точно от какво, но най-вероятно е някаква форма на бивше живо създание, т.е. вид. Още не сме започнали да синтезираме храната си от петрол, поне не директно.

Погледнат през очите на естественика, първото нещо, с което поражява супермаркетът, е чудовищното биоразнообразие в него. Какво изумително количество различни растения, животни и гъби са събрани на площ от няколко квадратни метра! Как би могла гората или прерията да се надява, че някога ще постигне такова изобилие? Тук има поне сто различни вида само на рас-

¹ Марка бисквити, производство на „Келог“. – Б.пр.

² Карл Линей (Carolus Linnaeus или Karl von Linne), 1807–1878, шведски ботаник, създател на съвременната двуименна (род и вид) таксономична класификация на организмите. – Б.пр.

тителния щанд, а като включим и месото, стават доста повече. И това разнообразие с годините расте: когато бях дете, нямаше цикория, а от гъбите липсваха половин дузина видове; кивито, маракуята и мангото бяха екзотични и непознати плодове. Напоследък обаче стана достъпен целият тропически растителен каталог, което в значителна степен обогати плод-зеленчуковата експозиция. Колкото до фауната, в един хубав ден откриваш, че освен традиционното говеждо, има и щраусово, пъдпъдъче и дори бизонско месо, а при рибите, в допълнение към класическата съомга и скариди, са наредени сомове и тилапии. За естественика биоразнообразието е маркер за здравето на една екосистема и в този смисъл стремежът на съвременния супермаркет към разнообразие и богат избор би могъл да се разглежда и като отразяващ, дори доказващ, подобна екологична жизненост.

С изключение на солта и незначително количество синтетични хранителни добавки, всеки ядивен артикул в супермаркета е брънка от хранителна верига, започваща с конкретно растение, отглеждано върху специфична почва някъде по земята (или значително по-рядко върху морската повърхност). Случва се тази верига да се окаже кратка и лесна за проследяване: според етикетите върху мрежите тези картофи са от Айдахо, а този лук – от Тексас. При месната индустрия обаче нещата не са така прости. Никъде не се споменава, че това е рибица от животно, кастрирано в Южна Дакота и угоено някъде в Канзас със зърно от Айова. Веднъж стъпил на пътя на храната, трябва да се превърнеш в следовател, за да разплетеш обърканите и все по-размиващи се нишки, водещи до туинки или до млечния крем, в който няма мляко, за да стигнеш в крайна сметка до едно-единствено растение, отглеждано на едно конкретно място. Труден, но не и невъзможен за изминаване път.

Какво ще открие един екодетектив в американския супермаркет, проследявайки артикулите в пазарската си количка по обратния им път до момента, когато са били още семена в почвата? Идеята да тръгна по дирите на храната ми хрумна преди няколко години, след като осъзнах, че на въпроса „какво трябва да ям?“ не може да се отговори, без преди това да се зададат два (или повече) други въпроса, а именно: „какво ям в момента?“; „откъде идва то?“. Донеотдавна всеки можеше сам да си отговори, без да му трябва разследващ журналист. Днес обаче все по-често се

сблъскваме с една неопределеност, която би могла да стане добра работна основа за дефиниция на всяка индустриална храна: това е храна, чийто произход е толкова сложен или неясен, че установяването му изисква експертна намеса.

Когато реших да последвам индустриалната хранителна верига – която понастоящем храни болшинството от нас през повечето време и чиято кулминация са супермаркетите и заведенията за бързо хранене, – очаквах разкритията ми да ме отведат на много и различни места. Така пропътувах дузина американски щати и изминах стотици мили в търсене на нейния край (или по-точно начало), но неизменно се озовавах все на едно и също място – полята с царевица. Кулата на разнообразието и богатият избор в американския супермаркет се крепи на изненадващо тесни основи, съградени от малка група растения, сред които доминира гигантската тропическа трева *Zea mays*, известна под името царевица за повечето американци.

Царевицата храни телето, което става на пържоли. Тя храни пилетата и прасетата, пуйките и агнетата, също сома и тилапията, и дори съомгата, по природа месоядна (приучена да яде царевица в рибовъдните ферми). Яйцата съдържат основно царевица. Си-ренето и йогуртът, някога произвеждани в мандри от млякото на пасящи на воля крави, сега обикновено са продукт на животни от породата „Холщайн“, които прекарват живота си в затворени помещения, хранени с царевица и привързани към машини за доене.

По-нататъшното проследяване на произхода на храните разкри още по-зашеметяващо царевично присъствие. При чикън нъгет¹ например се трупа царевица върху царевица: самото пиле, естествено, се храни с царевица, после към месото му като слепващ агент се добавя модифицирана царевична скорбяла, панира се с царевично брашно и се пържи в царевично олио. Набухвателите и лецитинът, моно-, ди- и триглицеридите, апетитният златист цвят и дори лимонената киселина, правеща пилето да изглежда „свежо“, всички те се добиват от царевица.

Но нека оставим чикън нъгет и вземем която и да е газирана напитка от асортимента на супермаркета – в нея със сигурност ще намерим още царевица, в допълнение към тази, която подедна

¹ Чикън нъгетс се произвеждат от смляно пилешко месо или пилешки гърди, нарязани на хапки, които се пържат или пекат. – Б.пр.

или друга форма вече сме си накупили в изобилие. На практика от 80-те години цялото количество произвеждани безалкохолни и повечето плодови напитки се подсладят с високофруктозен царевичен сироп; вода и царевичен подсладител са основните им съставки. Ако изберем да прием бира, пак няма да се спасим от царевицата – този път тя е под формата на алкохол, ферментиран от царевична глюкоза. Прочетете етикетите на която да е храна и ще научите имената на химическите процеси, през които е преминала все същата царевица. За модифицирана и немодифицирана скорбяла, за глюкозен сироп и малтодекстрин, за кристализирана захар и аскорбинова киселина, за лецитин и декстроза, млечна киселина и лизин, за малтоза и високофруктозен сироп, за моносодиев и всякакви полиглутамати, за карамелен цвят и стабилизатор: навсякъде – царевица. Царевица има в кафето, в „Чийз-Уиз“¹, в замразения йогурт, във вечерните ТВ-менюта, в консервираните компоти, кетчупа и десертите „Кенди“, в супите, снаксовете и кексовете, в глазурите и в месните сосове, във вафлите, сиропите и лютивите сосове, в майонезата и горчицата, в хот-дога и наденицата, в маргарина и сладкишите, в салатните дресинги и подправките, дори във витамините (и в туинки² я има). В стандартния американски супермаркет съществуват около четиридесет и пет хиляди артикула и повече от една четвърт от тях съдържат царевица. Това се отнася и за нехранителните стоки – от пастата за зъби и козметиката, до покривките за еднократна употреба, торбичките за смет, почистващите препарати, дървените въглища, кибрита и батериите, включително лъскавата реклама на касата – все същата царевица. Дори продукти, в които очевидно не би трябвало да я има, съдържат много от нея: например восъкът, който прави краставиците лъскави; пестицидът, отговорен за съвършения вид на плодовете и зеленчуците; даже боята върху опаковките. Оказва се, че и самата сграда на супермаркета – от вътрешната облицовка и обзавеждането, плюс линолеумът, стъклопласта и лепилото до всичко, от което се състои една постройка – е демонстрация на триумфа на царевицата.

Ами ние?

¹ Вид кремообразно сирене, производство на „Крафт“. – Б.пр.

² Известни са на американския пазар като „златисти кексчета със сметанов пълнеж“. – Б.пр.

2. Ходеща царевица

Царевицата е култивирана от живелите на територията на днешно Мексико май, чиито потомци и днес наричат себе си „царевичният народ“. Тази фраза не е метафора. Тя е израз на осъзнатата им зависимост от чудодейната трева, техен основен източник на прехрана от близо девет хиляди години. Четиридесет процента от калориите, поглъщани от мексиканците дневно, идват от царевицата главно под формата на тортилас. Тъй че когато мексиканците казват „аз съм ходеща царевица“, те просто отбелязват факта, че организмите им в голяма степен са пренаситени от това растение.

Нормалният американец като мен е порасъл с доста различна хранителна диета, в чиято основа обаче пак стои царевицата, и ако той не вижда връзката между себе си и нея, означава, че или му липсва въображение, или капитализмът е удържал поредната си победа. А може би по-малко и от двете. Нужно е известно количество фантазия, за да съзреш кочана царевица в бутилката с кока-кола или в чинията с биг-мак. В същото време хранителната индустрия усърдно се труди, за да ни убеди, че четиридесет и петте хиляди артикула или инвентарни стокови единици¹ в супермаркета – седемнадесет хиляди нови, пускани на пазара всяка година – представляват истинско разнообразие, а не многобройни хитри преобразувания на молекулите на едно и също растение.

Често се казва, че ние сме това, което ядем, и това е истина, така че в основата си ние сме царевица – по-точно технологично преработена царевица. Подобно твърдение, естествено, подлежи на научно доказване: същите учени, които на базата на мумифицирани човешки останки се опитват да разберат с какво са се хранили древните, биха могли да направят нещо за съвременниците си (като теб и мен), използвайки косми от косите ни или

¹ Stock keeping units (SKUs). – Б.пр.

изрезки от ноктите. Науката работи върху метод за идентифициране на устойчивите въглеродни изотопи, натрупващи се в човешката тъкан – това са подписите на различни видове растения, приели въглерода от въздуха, за да го включат в хранителната верига. Все пак доказването на горното твърдение би срещнало редица трудности най-вече заради неохотата да се даде обяснение как и защо царевицата се е превърнала в основна съставка на нашето меню, покривайки площ от земната повърхност, по-голяма в сравнение с което и да било друго отглеждано от човека насаждение.

След водата въглеродът е най-разпространеният елемент в човешкото тяло – и въобще в телата на всички земни обитатели. Ние, хората, както е известно, сме въглеродна форма на живот (даже един учен твърди, че от въглерода зависи продължителността на живота, тъй като това е основният структурен елемент на живата материя, докато азотът – макар и в много по-малки количества – е отговорен за неговото качество, но за това по-късно). Първоначално въглеродните атоми, от които сме съставени, са плавали във въздуха, бидейки част от молекулите на въглеродния диоксид. Единственият начин тези атоми да се преструктурират в пораждащи живот молекули – въглехидрати, аминокиселини, протеини и липиди – е процесът фотосинтеза. Използвайки слънчевата светлина като катализатор, зелените клетки на растенията свързват въглеродните атоми, погълнати от въздуха, с водата и елементите, извлечени от почвата, за да образуват простите органични съединения, които са в основата на всяка хранителна верига. Много повече от красива метафора са думите, че от прозрачния въздух растенията творят живот.

Царевицата обаче прави това малко по-различно от другите растения, като тази разлика не само ѝ осигурява конкурентно предимство, но позволява и идентификация на привлечените от нея въглеродни атоми, даже след трансформацията им в неща като „Гетърейд“¹, „Рингс Дингс“ и хамбургери (тук няма да коментираме факта, че човешките тела се хранят с подобни „изобретения“). Обикновено растенията в процеса на фотосинтеза създават съединения с по три въглеродни атома, докато цареви-

¹ Негазирана, богата на въглехидрати енергийна напитка, производство на „Пепси“. – Б.пр.

цата – както и малко на брой други видове – образува съединения с четири въглеродни атома. С–4 е ботаническото прозвище на тази привилегирована група растения, останала неидентифицирана чак до 70-те години на ХХ век.

Триктът на С–4 реализира важна за растението икономия, осигурявайки му преимущество, особено в райони, където водата е малко, а температурите са високи. За да привлече въглеродните атоми от въздуха, растението трябва да отвори устицата си (микроскопични пори по повърхността на листата, чрез които то приема и изпуска газове). Всеки път, когато устицата се отварят да погълнат въглероден диоксид, изтича скъпоценна молекула вода. Все едно при всяко хранене човек да се лишава от шепа кръв. В такъв случай, естествено, ще гледаш да си отваряш устата възможно най-рядко и с всяка хапка да поглъщаш колкото се може повече храна. Точно това правят растенията С–4. Благодарение на допълнителните атоми въглерод, царевицата е в състояние да ограничи загубите на вода от процеса на фотосинтеза и да „закрепи“ (т.е. да свърже приетото от атмосферата в полезна молекула) значително повече въглерод от другите растения.

В дълбоката си основа животът на земята е междувидово съревнование за събиране и натрупване на възможно най-много енергия: директно от слънцето (както е при растенията) или чрез поглъщането на растения и техните консуматори (както е при животните). Енергията се трупа под формата на въглеродни молекули и се измерва в калории. Калориите, които изяждаме, независимо дали идват от кочан царевица или пържола, са пакети енергия, пленена някога от растенията. Хитринката на С–4 обяснява успеха на царевицата в съревнованието: много малко растения могат да се мерят с нея по отношение натрупването на органична материя (и калории) при едни и същи условия – продължителност на слънчевата светлина, налична влажност и други базови елементи на средата (97 % от органичното вещество на царевицата идва от въздуха и само 3 % – от почвата).

От въпросната хитрина обаче още не става ясно как ученият би могъл да каже, че въглеродният атом в човешките кости се е озовал там благодарение фотосинтезата именно на това растение, а не на някое друго – примерно марулята или пшеницата. И все пак ученият може да е сигурен по една проста причина – въглеродът, който различните растения създават, е различен.

Някои въглеродни атоми, наречени изотопи, вместо обичайните шест протона и шест неутрона, имат по повече, което се отразява на атомното им тегло. С-13 например има шест протона и седем неутрона (оттук и С-13). По някаква причина, когато растенията С-4 правят 4-въглеродните си пакети, те приемат повече въглерод 13 от обикновените С-3 растения, които определено предпочитат по-разпространения С-12. Алчни за въглерод, С-4 не могат да си позволят да избират между изотопите и в крайна сметка натрупват относително повече С-13. По-високият процент С-13 спрямо С-12 в човешкото тяло означава повече царевица в храната – или съответно в храната на консумираните животни (както ще видим, не е без значение дали количеството С-13 е относително повече или по-малко).

Сравнително висок процент въглерод 13 (С-13) би могъл да се очаква в телата на хора, предпочитащи да се хранят с царевица – мексиканците са отличен пример. Американците, от своя страна, ядат значително повече пшеница, отколкото царевица – 52 кг пшеничено брашно на човек годишно срещу 5 кг царевично. Европейските колонизатори на Америка са смятали себе си за хора на пшеницата (с изключение вероятно на гордите царевичари от Средния запад, които не знаят и половината от историята на *Zea mays*), докато сега цялата идея за идентифициране с конкретно растение вече е леко старомодна. Почитателите на говеждото звучат анахронично, съвременните адепти на пилето също не са особено впечатляващи – оказва се обаче, че тези хора са по-близо до истината. Въглерод 13 не лъже. Авторите на сравнително проучване на изотопите в косите и телата на североамериканците и мексиканците съобщават, че сега ние на Север сме същинският народ на царевицата.

Тод Доусън, биолог в Бъркли, занимаващ се с подобни изследвания, се пошегува пред мен:

– Според откритите дози на изотопа ние, североамериканците, сме като царевичен чипс с крака.

В сравнение с нас мексиканците днес консумират далеч по-разнообразна храна: животните им пасат истинска трева (и досега храненето на добитъка с царевица се заклеявява като светотатство), голяма част от протеините им идват от бобовите растения, а безалкохолните си продължават да подслаждат с нормална захар.

И така, оказва се, ние наистина сме ходеща царевица.