

## ЗМІСТ

<i>Вступ.</i>	<i>Збирачі та здобич</i> .....	11
<i>Розділ 1.</i>	<i>Еволюція їжі</i> .....	24
<i>Розділ 2.</i>	<i>Дисонанси</i> .....	71
<i>Розділ 3.</i>	<i>Їстівна економіка</i> .....	89
<i>Розділ 4.</i>	<i>Дефіцит часу</i> .....	126
<i>Розділ 5.</i>	<i>Мінливий їдець</i> .....	165
<i>Розділ 6.</i>	<i>Вечеря без зобов'язань</i> .....	184
<i>Розділ 7.</i>	<i>Їжа за правилами</i> .....	208
<i>Розділ 8.</i>	<i>Назад до кухні</i> .....	235
<i>Розділ 9.</i>	<i>Перейти міст</i> .....	256
<i>Епілог.</i>	<i>Нова їжа на старих тарілках</i> .....	284
<i>Подяки</i> .....		294
<i>Примітки</i> .....		297

## Еволюція їжі

**П**ро їжу сьогодні можна розповісти аж дві історії. Дві абсолютно полярні історії. Перша схожа на казку, друга — на страшилку, але обидві однаково достовірні.

### І жили вони довго й сито

Оптимістична версія звучить так: люди ще ніколи в історії не харчувалися так добре, як нині. У не таких далеких 1960-х можна було зайти в першу-ліпшу лікарню в країні, що розвивається, й побачити дітей з квашіоркором — тяжкою формою білкової недостатності, яка призводить до здуття всього тіла і, зокрема, живота. На щастя, сьогодні квашіоркор рідко трапляється в цивілізованому світі (хоча й досі уражає мільйони дітей у Центральній Африці). Та й інші хвороби, пов'язані з дефіцитом поживних речовин, як-от цинга, пелагра чи бері-бері, за рідкісними винятками, стали лише жахами минулого. Подолання голоду — одне з найбільших чудес сучасності. «І жили вони довго й сито» — щасливий кінець багатьох казок<sup>14</sup>.

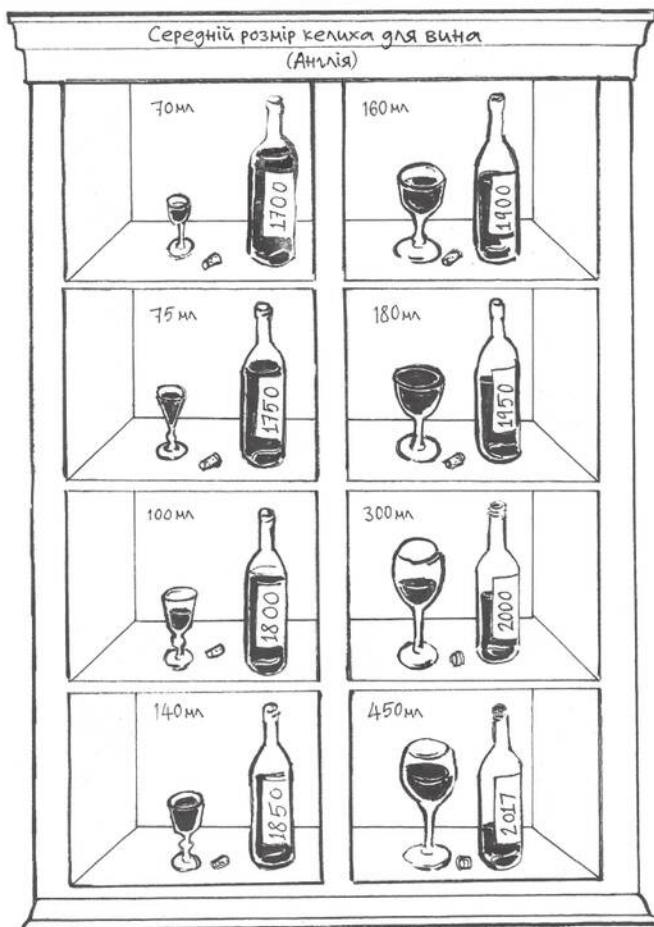
До ХХ століття загроза голоду була універсальним складником людського життя в усьому світі. Врожаї пропадали. Народи голодували. На їжу не міг розраховувати ніхто, крім багатіїв. Навіть у заможних країнах, таких як Британія та Франція, прості люди день у день ризикували лягти спати голодними, а на базові харчові продукти — зерно та хліб — витрачали аж половину заробітку. У країнах Азії, які тримаються на вирощуванні рису, масовий голод регулярно вбивав цілі громади.

Відступлення голоду — одне з найбільших див нашого часу. За даними Продовольчої та сільськогосподарської організації (ПСО) при ООН, у 1947 році половина мешканців планети регулярно недоїдала. У 2015-му пропорція впала до однієї людини з дев'яти, хоча населення за цей період зросло просто астрономічно. Однак кількість людей, що живуть у крайній бідності (його визначають як менш ніж 1,9 долара на день на харчування, одяг і житло для однієї людини з поправкою на інфляцію), продовжує стрімко падати. 2017 року їхня кількість щодня скорочувалася на 250 тисяч осіб<sup>15</sup>.

Тепер абсолютний голод трапляється набагато рідше, ніж раніше. 2016 року шведський історик Йоган Норберг у своїй книжці «Прогрес» навіть наважився заявити, що проблему з харчуванням розв'язано. Удосконалення технологій сільського господарства впродовж ХХ століття збільшило обсяг продуктів для ширшого загалу. Сучасний зернозбиральний комбайн може скосити за шість хвилин те, з чим колись цілий день поралося 25 чоловіків. А псуванню врожаю після збирання запобігають сучасні холодильні камери<sup>16</sup>. З кожним роком продуктів ми виробляємо більше і більше.

Певно, найкрутіші зміни сталися завдяки винайденню в 1910-х роках процесу Габера—Боша — методу синтезування аміаку, який значно здешевив виробництво ефективних азотних добрив. Канадський експерт із землекористування й харчової промисловості Вацлав Сміл підрахував, що 40 % населення світу в 2002 році завдячували своїм існуванням саме процесові Габера—Боша. Але як часто ви чуєте ці прізвища? Можливо, саме завдяки їхнім власникам ми сьогодні живі, та набагато частіше на слуху в нас Naagen Dazs — фейкова «данська» назва бренду морозива, вигадана бізнесменом із Бронксу в 1961 році. Хоча й забуті Габер і Бош — зайвий доказ того, як нам пощастило. Ми досягли точки, коли можемо дозволити собі більше думати про морозиво, аніж про виживання<sup>17</sup>.

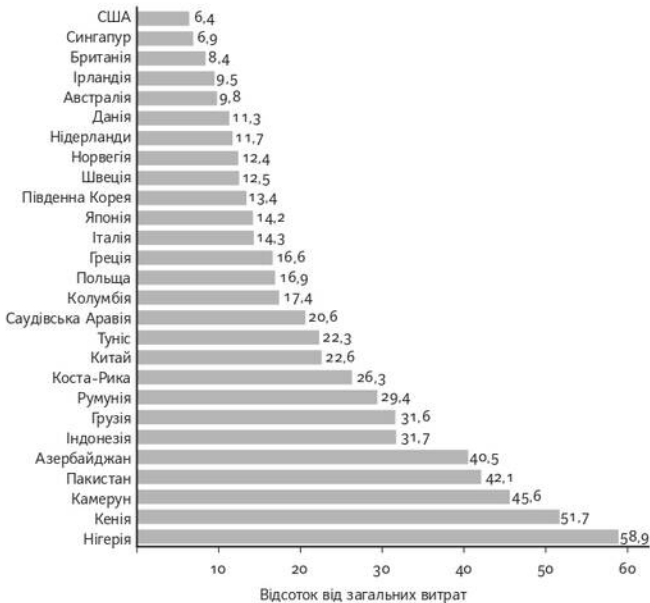
Кажуть, що агроном Норман Борлоуг, який отримав Нобелівську премію миру в 1970 році, урятував від голоду мільярд життів винайденням напівкарликових високоврожайних сортів пшениці. Завдяки дивовижним злакам Борлоуга — у поєднанні із сучасними сільськогосподарськими технологіями — з 1965-го по 1970 рік урожайність зернових в Індії та Пакистані зросла майже вдвічі.



Келихи для вина в Англії з 1700-го по 2017 рік: об'єм з'ясу у 7 разів (на основі статті 2017 року Терези Марто і її колег у British Medical Journal)

кладах громадського харчування: на це в США 2014 року припадало ще 4,3 % витрат<sup>145</sup>.

Звісно ж, з економічного правила існують винятки. Не в кожній державі витрачають на продукти рівно стільки, скільки передбачає національне багатство. У кількох країнах спрямовують на це більше, ніж пророкує середній рівень доходів, хоча закономірність закону Енгеля тут зберігається. 2005 року Франція мала вищий дохід на душу населення, ніж Австралія, але виділяла на їжу значно більшу частку споживчих витрат (10,6 % проти 8,5 %). А це означає, що, попри сучасні тенденції, Франція все ще має одну з найсвідоміших і найтрадиційніших культур харчування у світі. Тут досі продають



Середні витрати на домашнє харчування за країнами, у відсотках від загальних витрат, 2016 рік (на основі даних Міністерства сільського господарства США та Euromonitor)

запах наповнює кухню під заспокійливу музику кавомолки і тостера. Їжа долає паніку.

А ось для тих, хто звертається до заміників, їжа і є причиною паніки. Можливо, протеїновий шейк і спортивний батончик — це закономірна реакція за часів невинних балачок про їжу та стрічок інстаграму, які ряхтять світлинами тортів і ресторанных страв, сфотографованих з такою любов'ю та ніжністю, з якою не знімають і дітей. Для деякого весь цей ажіотаж із їжею — етика стручкової квасолі, користь або шкода від вершкового масла, гігантський асортимент начинок для звичайного бутерброда, величезні витрати, — це занадто. А баночка рідкого заміника дає змогу спокійно закрити очі на оцей хаос, знаючи, що всі поживні речовини ви отримали. Такий собі лайфхак. Усе, що потрібно, — це просто випити і піти далі.

Популярність заміників зростає з кожним днем, причому із запаморочливою швидкістю. Стартапи в усьому світі заробляють золоті гори на продажу різноманітних порошоків, які потім перетворюють на рідкі заміники.

У 2016 році такою рідкою стравою встиг поласувати з мільйон людей, 200 тисяч із яких купують заміники регулярно. І більшість із них — чоловіки. Ніхто не знає, яка причина такої статистики, але я припускаю, що жінки загалом чутливіші до ароматів і смаків їжі на генетичному рівні, тож відмовитися від традиційних продуктів їм важче<sup>300</sup>.

Ambronite	Фінляндія	Порошок
Athlete Fuel	США	Порошок
AussieLent	Австралія	Рідина
Biolent Original 1.4	Канада	Порошок
Bivo 2.0	Італія	Порошок
Huel v.2.3	Велика Британія	Порошок
Huel Bars	Велика Британія	Твердий
Huel Gluten Free	Велика Британія	Порошок
KeoChow	США	Порошок
KetoFuel	США	Порошок
KetoLent	США	Порошок
KetoOne	США	Порошок
Lembas	Сингапур	Порошок

MANA (Mark 2)	Чеська Республіка	Рідина
MyDaily	Індія	Порошок
Oz Soylent	Австралія	Порошок
Paca	Швеція	Порошок
Plenny Shake	Нідерланди	Порошок
Plenny Shake Sport	Нідерланди	Порошок
Plenny Shake Vegan	Нідерланди	Порошок
Plenny Shake Wake Up	Нідерланди	Порошок
PrimalKind for Her	Австралія	Порошок
PrimalKind for Him	Австралія	Порошок
Queal Agile	Нідерланди	Порошок
Queal Standard	Нідерланди	Порошок
Queal Vegan	Нідерланди	Порошок
Ruffood	Китай	Порошок
Satislent	Іспанія	Порошок
Saturo Coffee	Австрія	Рідина
Saturo Drink	Австрія	Рідина
Schmilk	США	Порошок
Smeal	Франція	Порошок
Soylent Bar	США	Твердий
Soylent Café	США	Рідина
Soylent Drink (2.0)	США	Рідина
Soylent Powder	США	Порошок
Superfuel	США	Порошок
TwennyBar	Нідерланди	Твердий
Vitaline Daily Pouch	Франція	Порошок
VSante	В'єтнам	Порошок
YFood	Німеччина	Рідина
YFood Coffee	Німеччина	Рідина
Your Popur Meal	Бельгія	Рідина

Неповний список харчових замінників на ринку, 2018 рік

Коли п'ятнадцять років тому моя бабуся лежала при смерті, вона вже не могла пережовувати їжу, тож їй доводилося пити ці розведені порошки. Це не давало їй померти, але й особливої радості не приносило. Як вона здивувалася б, дізнавшись, що досить скоро здорові молоді люди почнуть активно купувати замінники, бо вважатимуть їх кращими за їжу. Лідером на ринку наразі є американська компанія Soylent, заснована у 2014 році, але конкурентів у неї задосить: у світі налічують більш як 100 брендів, серед яких Queal, Joylent, Mana, KetoSoy, PowerChow.

## НАЗАД ДО КУХНІ

**Т**ак кортить звільнитися», — поскаржилася моя подруга за чаєм одного п'ятничного вечора. І говорили ми зовсім не про роботу: йшлося про готування.

Ми з нею познайомилися, коли наші первістки-однорічки потрапили в одні ясла і розмазували фарбу по одному мольберту. Тепер же вони обидва готуються до вступу в коледж — не встигли ми й оком змигнути, — а подруга втомлено пригадує всі ті страви, які встигла наготувати за довгі роки.

Вона ніколи не могла зрозуміти, чому ходить на роботу, але все ще повинна годувати вечерею родину з чотирьох людей. Майже щовечора подруга стояла біля плити і готувала їжу зовсім сама — хіба що радію за компанію вважати. І при цьому на її ж плечі лягли всі ці закупи, метушливі набіги до магазину по забутий часник, голова була постійно напхана думками про кулінарні вподобання дітей. Багато жінок уже давно вирішили позбутися тягаря приготування їжі, й моя подруга їх у цьому підтримує. Частина її теж хотіла б усе це кинути. І все ж, попри її нарікання, щось знову і знову тягнуло її назад на кухню, до домашньої їжі.

За останні роки наше харчування змінилося кардинально. Ми більше перекушуємо, частіше їмо в кафе й ресторанах і при всьому цьому менше насолоджуємося їжею. Вживаємо одноманітні харчі, що приносять мало задоволення, і фастфуд, який шкодить здоров'ю. Ковтаємо протеїнові коктейлі й енергетичні батончики. Дедалі дужче зациклюємося на їжі й самі вбиваємо задоволення, постійно дбаючи про «чистоту» продуктів.