



# КУРЬЕР

ИЮНЬ 1987



## Хлеб насущный

Питание и культура

# Время жить...



Photo Schaeffle Saipato © Magnum, Paris

## Вода и жизнь

Мали — самое большое франкоязычное государство Западной Африки. Оно не имеет выхода к морю, и половину его территории занимает пустыня. Главные реки Мали — Сенегал и Нигер — несут живительную влагу выжженным солнцем землям Сахеля. Население (около 7,5 млн. человек, по данным 1984 г.) сосредоточено преимущественно в сельской местности. Основной источник доходов страны — земледелие. Немалую роль в экономике играет также скотоводство и рыболовство, продукция которых идет на внутренний и внешний рынки. Так, значительную долю в экспорте Мали составляет вяленая и копченая рыба. Вверху: традиционная ловля рыбы на Нигере.

Мали



«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты». Этот афоризм из знаменитой кулинарной книги «Физиология вкуса», написанной полтора столетия назад французским юристом Антельмом Брий-Савареном, хорошо известен современным этнографам. Выбор продуктов питания из того разнообразия, которое предлагает кладовая природы, способы их приготовления, значение, придаваемое процессу еды, и правила поведения за столом — все это проливает свет на многие стороны жизни общества. Пища и напитки имеют для человека столь глубокий смысл, что их нередко связывают с понятиями, не имеющими ничего общего с проблемами питания. Достаточно привести один пример, описанный в этом номере: для некоторых мексиканских крестьян маис представляет собой не только основной продукт питания, но и предмет поклонения, источник культурных традиций, мифов и верований. Пища не просто удовлетворяет одну из главных потребностей человека, она также является неотъемлемым элементом его культуры.

В этом номере «Курьера ЮНЕСКО» рассматриваются некоторые взаимосвязи между характером питания обитателей различных районов мира и другими аспектами их жизни. Как указывают авторы статей, эти связи многочисленны и разнообразны. Совместная трапеза помогает формированию и поддержанию отношений между людьми. Пища несет в себе социальный смысл. За семейным столом происходит передача культурных ценностей от одного поколения другому. Мировые религии придают пище и напиткам символическое значение, еда входит в обряды инициации и погребения, в другие ритуалы. Продукты питания используются в качестве платежного средства. Присутствие в рационе редких и дорогих продуктов свидетельствует об определенном положении в обществе.

Этот номер — своеобразное введение в «антропологию питания», а не исследование проблем голода в мире. Если в нем и упоминается о продовольственной помощи жертвам стихийных бедствий и катастроф, то лишь в плане ее воздействия на структуру питания тех, кто ее получает.

И наконец, значение пищи и культуры питания отражено в пословицах, поговорках и метафорах многих народов. Мы надеемся, что, прочитав наш номер, читатели захотят больше узнать об этой «всепоглощающей страсти» человека, получат пищу для размышлений и почувствуют жажду новых открытий.

Главный редактор Эдуард Глиссан

40-й год издания

## Антропология питания

- 4 **Пицца, культура и общество** Игор де Гарин

### Хлеб насущный

- 8 **От проса к рису** Тианар Ндойе и Малик М'Байе

- 10 **О маисе и мясе**

*Традиционные блюда и культурная самобытность в Мексике и Аргентине* Перла Петриш

- 13 **Есть ли польза от бобов?**

- 14 **Размышления о картофеле** Ник М. Хоакин

- 17 **Ни рыбы, ни мяса** Джон Дернин

### За общим столом

- 18 **У семейного очага**

*Homo sapiens — животное общественное* Наомити Исиге

- 22 **Символика трапезы**

*Традиции бразильской кухни* Роберто Даматта

- 24 **Лечебное питание в Китае** Ли Жуйфэнь

### Две стороны одной медали

- 28 **Потерянный рай** Пьеро Кампорези

- 32 **Продовольственная помощь и традиционные модели питания** Джереми Шоэм и Бруно Стейнир

- 2 **Время жить...**

*Вода и жизнь (Мали)*

Обложка: «Лето», аллегория итальянского живописца Джузеппе Арчимбольдо (ок. 1527—1593). Photo © Réunion des Musées Nationaux, Paris. Louvre Museum

## Курьер

Окно, открытое в мир

Публикуется ежемесячно на 33 языках ЮНЕСКО — Организацией Объединенных Наций по вопросам образования, науки и культуры. Париж, 75700, Плас Фонтенуа, 7.

Русском  
Английском  
Французском  
Испанском  
Немецком  
Арабском  
Японском  
Итальянском  
Хинди

Тамили  
Иврите  
Персидском  
Голландском  
Португальском  
Турецком  
Урду  
Каталанском  
Малайзийском

Корейском  
Суахили  
Македонском  
Хорватско-сербском  
Словенском  
Сербско-хорватском  
Китайском

Болгарском  
Греческом  
Сингальском  
Финском  
Шведском  
Баскском  
Тайском  
Вьетнамском

Шрифтом Брайля ежеквартально публикуется подборка статей на английском, французском, испанском и корейском языках.

ISSN 0304 — 3150

# Пища, культура и общество

**Ж**ивые существа не смогут выжить, если не будут удовлетворять свои потребности в пище. Однако человек несколько отличается в решении этой проблемы от других животных. Благодаря своей физиологической всеядности, общественной природе, культуре, способности оперировать символами и создавать для себя благоприятную микросреду он может жить одинаково хорошо как в полярных районах, так и в экваториальных джунглях. Но всегда ли наши попытки приспособиться к символическим стандартам, которые диктует культура, согласуются с оптимальной биологической адаптацией, будь то в пределах относительно краткой жизни отдельного индивидуума или на всем протяжении существования человека как вида?

Питание — одна из тех областей, где биология и культура идут не в ногу. Потребление пищи человеком регулируется внутренними механизмами, в задачу которых входит поддержание сбалансированного состояния организма, но они зачастую не срабатывают.

Подтверждение этому — патологические последствия переизбытка в индустриальных обществах. Хотя современный образ жизни в целом способствует сокращению затрат энергии, люди охотно потребляют животные белки, жирную и сладкую пищу, стимуляторы и опьяняющие средства, питательная ценность которых, мягко говоря, сомнительна.

Быть может, это новое явление, характерное только для городских обществ, живущих в оторванной от природы искусственной среде и еще не успевших приспособиться к новым видам стресса? Трудно сказать. Во всяком случае, в вопросах питания следует избегать экологического детерминизма. Нельзя с уверенностью утверждать, что в традиционных обществах люди всегда потребляют физиологически оптимальную пищу.

Как отметила однажды американский этнограф Маргарет Мид, из потенциального набора продуктов человеческие общества выбирают те, что находятся в их непосредственном окружении и могут быть легко добыты с помощью имеющихся в обществе технических средств. Выживание человеческой группы зависит, несомненно, от рациона, который должен удовлетворять потребности ее членов в питательных веществах. Однако уровень удовлетворения этих потребностей, определение которых — дело спорное, в разных обществах неодинаков как в количественном, так и в качественном отношении.

Часто некоторые доступные продукты питания либо игнорируются, либо используются в других целях. Наиболее известным примером может служить Индия, где почитание животных породило более или менее жесткие формы вегетарианства. Пастушеские общества, в рационе которых, казалось бы, должно быть много мяса и молока, на самом деле потребляют эти продукты очень умеренно. Скот для них не столько источник пищи, сколько показатель социального статуса: чем крупнее стадо, например, тем больше шансов на удачную женитьбу.



В Африке есть климатические зоны, где можно выращивать зерновые, однако местное население предпочитает возделывать клубнеплоды, особенно маниок, обладающие меньшей питательной ценностью. Люди едят так, как принято в их обществе. В каждой культуре существуют четкие «предписания» относительно того, что можно есть и что нельзя. По характеру запретов можно отличить одно общество от другого.

Несоответствие между культурной нормой и биологической необходимостью особенно ярко проявляется в том, как кормят младенцев после отнятия их от груди. Предполагается, что они получают в это время наилучшее питание, и можно только радоваться, если в их рационе действительно оказывается достаточное количество белков, необходимых для роста и борьбы с болезнями. В большинстве же случаев на младенцев смотрят как на маленьких взрослых и дают им пищу соответственно их росту, а не истинным потребностям в белке.

Недоедание, обусловленное неправильным выбором пищи в силу культурных традиций, ведет к высокой смертности (особенно среди детей), физическим порокам развития и снижению продолжительности жизни. Однако воздействие недоедания часто трудно отделить от последствий, вызванных эндемическими заболеваниями. В традиционных обществах наблюдается разрыв между потенциальными пищевыми ресурсами и продуктами, идущими в пищу на практике. Даже в большинстве охотничьих и рыбачьих обществ основу рациона с точки зрения энергетической ценности, как правило, составляет небольшое число продуктов растительного происхождения. Рацион традиционных обществ чрезвычайно однообразен: возможно, знакомая пища внушает больше доверия. Отклонения связаны лишь с сезонными изменениями в пищевых запасах.

Какие причины лежат в основе выбора так называемой

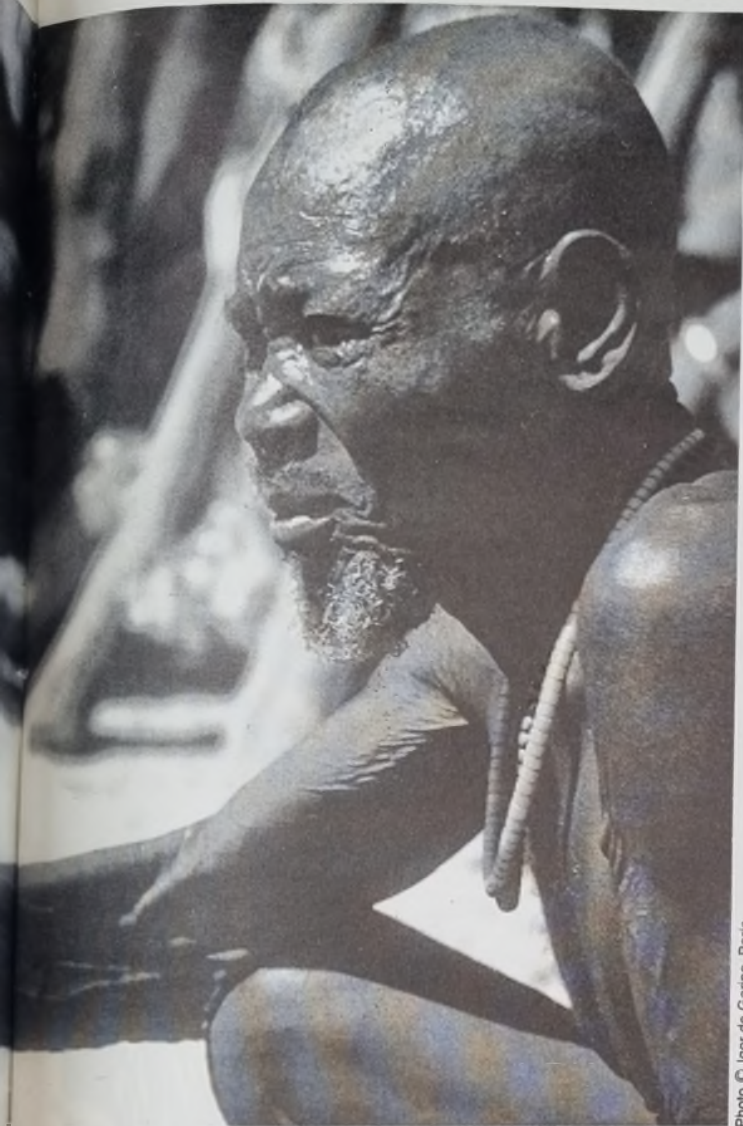


Photo © Igor de Garine, Paris

Игор де Гарин

*«Так называемая культурная суперпища обычно рассматривается как «божественный дар». Обработка земли и сопровождающие ее ритуалы придают форму и содержание годовому жизненному циклу общества». Слева: крестьянин из Чада с пучком сорго в руке.*

культурной суперпищи? Здесь следует учитывать как практические (и, возможно, питательные), так и символические причины, а именно соображения престижности или отождествления себя с вызывающей зависть моделью. Такая пища обычно рассматривается как «божественный дар». Обработка земли и сопровождающие ее ритуалы придают форму и содержание годовому жизненному циклу общества.

Привычки в еде, склонности и антипатии формируются под влиянием вкуса, запаха и фактуры пищевых продуктов и тех блюд, которые из них готовятся. Все это определяет повседневный рацион человека, а также выбор пищи для подношения богам, поскольку жертвоприношения являются особым средством общения с высшими силами. В этом случае используются не только растительные продукты. По праздникам в рацион входит мясо: его потребление почти всегда имеет праздничный или ритуальный характер. Кровь рассматривается как существенный компонент ведических жертвоприношений, а также ритуалов некоторых африканских народов, во время которых перерезают горло цыпленка, чтобы принести его в дар предкам.

Почитание определенных продуктов и блюд разными группами людей не является показателем их реальной питательной ценности, которая рассматривается как дополнительное преимущество. Обычно предпочтение отдается пище, которая быстро вызывает чувство насыщения. Так, например, густая каша, сваренная из непросеянной муки, у народа масса в Камеруне содержит большое количество трудно перевариваемых углеводов, которые утоляют голод, но препятствуют усвоению других питательных веществ.

Человек — существо неумеренное. Некоторые специалисты полагают, что люди больше других млекопитающих склонны к накоплению жиров. В большинстве традиционных обществ стремление к сытости, участие в трапезах, на которых среди приглашенных оказываются и живые и мерт-

вые, является одним из средств коммуникации и налаживания общественных отношений.

С самого раннего детства ребенок знакомится со вкусовыми и другими качествами пищи, которую едят окружающие. И хотя вкусы у всех разные, на них неизбежно лежит отпечаток культуры. Эмоциональная реакция ребенка на еду является частью процесса социализации.

Безусловно, относительная гибкость вкуса в раннем возрасте — фактор, который необходимо принимать во внимание при размышлении о будущем человеческого рода. Если от него зависит выживание группы, то представляется возможным существенно модифицировать привычные вкусы ее членов, только начинать надо с самого рождения.

Связь между пищей и физическим здоровьем еще не совсем ясна, однако все общества в той или иной степени наделяют пищу магическими лечебными свойствами. Основной принцип состоит в том, чтобы тело и разум получали пищу, наиболее приемлемую как в материальном, так и духовном смысле. На Западе придерживаются теории Галена, согласно которой принятая пища превращается во влаги (или соки) организма и их сбалансированное соотношение определяет здоровье человека. В Индии и Китае понимание этих взаимосвязей чрезвычайно сложно и при выборе продуктов учитываются не только главные стихии Вселенной, но и такие переменные, как место, сезон, время суток и индивидуальные особенности каждого человека (см. статью на с. 24).

«Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты», — писал Антельм Брийя-Саварен (1755—1826) в своей прославленной кулинарной книге «Физиология вкуса». Потребление пищи отражает статус человека по целому ряду параметров (возраст, пол, общественное и экономическое положение) внутри общества, существующего в определенных пространственно-временных условиях и имеющего связи с другими обществами. Сложившиеся привычки в области питания могут служить дополнением ко многим социальным характеристикам и, как полагает французский этнограф Клод Леви-Строс, отражают внутреннюю структуру обществ.

Принятие пищи — одна из форм социального самовыражения: здесь индивидуум в определенном смысле «разыгрывает» свою позицию в данном обществе, поэтому в основе изменения рациона лежит тяга к престижности, к исключительности. Ее можно наблюдать у отдельных индивидуумов, групп внутри общества и традиционных обществ, ощу-

щающих сегодня мощное воздействие городской индустриальной цивилизации. Определенной переменной в потреблении пищи, безусловно, стал денежный доход, однако до конца объяснить динамику выбора пока невозможно. Понимание этого процесса требует глубокого знания местных проблем и исторических условий их возникновения.

Достаточно привести один пример. В северном Камеруне приблизительно в одинаковых экологических условиях бок о бок живут народы масса, тубури и фульбе. Они имеют возможность возделывать одни и те же культуры, но до недавнего времени масса отказывались от выращивания пикированного сорго, причем делали это сознательно. В данном случае они исходили из религиозных соображений (проклятие матери-земли на головы выскочек-экспериментаторов), возможно, желая тем самым защитить свою культурную самобытность, отличающую их от других племен. Сегодня антагонизмы сглаживаются, и масса все больше сознают себя частью камерунского народа. Они готовы отказаться от своего излюбленного красного сорго в пользу другого вида, дающего белую муку, а также риса, который раньше ели житочные горожане и племя фульбе, господствовавшее в прошлом в этом регионе.

Этот пример показывает, что влияние индустриальной цивилизации не всеисильно и что различные местные культуры также могут являться моделью для соседних обществ. А ведь этот фактор редко принимается во внимание при обсуждении планов развития.

Даже на фоне всеобщей стандартизации вкусов, связанной с тенденцией к формированию единой мировой системы питания, сохраняются местные модели потребления пищи и по-прежнему производятся традиционные продукты питания. Развивающиеся страны могли бы в какой-то степени освободиться от необходимости импортировать продовольствие, если бы уделили внимание местным продуктам наравне с импортными.

Самообеспеченность пищевыми продуктами все еще остается недостижимым идеалом для сельских обществ, где денежные ресурсы настолько ничтожны, что их не хватает на продовольствие. В этом состоит одна из многочисленных причин, по которым следует поднять значение местных продуктов. Другие причины чисто символические. Люди эмоционально привязаны к своим детским привычкам, которые, как правило, соответствуют их традиционной культуре. Закрепление традиционного стиля в питании, в повседневной жизни или в календаре праздников является залогом самобытности, социального сплочения и защиты против чуждой культуры. Аналогичную ситуацию можно наблюдать в среде эмигрантов. Считается, что потребители делятся на две категории: те, кто видят Золотой век в прошлом и придерживаются традиционной кухни, и те, кто видят его в будущем и ориентируются на одобренные наукой продукты питания. Подобное раздвоение имеет место и в развивающихся странах.



Приготовление каши из таро — ритуального блюда, которое едят во время праздников и обрядов на островах Вануату (Меланезия).

Справа: ламы народности таманги (Непал) за ритуальной трапезой.



Photo © National Archaeological Museum, Ferrara, Italy Photo © Stavenhagen Collection, Mexico



Слева в углу: древнегреческий канфар, или кубок для вина, в форме головы сатира, украшенный росписью, изображающей жертвоприношение (5 в. до н. э.).

Слева: фрагмент керамической урны в виде головы молодого бога маиса из города Монте-Альбан. Мексика, доколумбовая эпоха (сапотекская культура, ок. 500—750).



Photo © Igor de Garine, Paris

Приход городской цивилизации, несомненно, изменил отношение людей к пище. Теперь оно не зависит от пространства и времени. В некоторых обществах обеспеченные люди могут позволить себе есть и пить все, что угодно, в любое время, в любом месте и в любых количествах. Выбор продуктов питания стал более индивидуальным, ибо сегодня люди меньше скованы материальными ограничениями и могут подумать об удовлетворении своих вкусов.

Забота о пище приняла новые формы. Сезонный голод и стремление наполнить желудок уступили место оправданной потребности получать удовольствие от еды. Производство продуктов питания обрело коммерческую основу; теперь добывание пищи лишилось своего символического смысла. Это не означает, однако, что сама пища потеряла свою символическую ценность и общественное значение. И хотя в нашей привычке жевать на ходу есть определенная доля анархии, мы не до конца вольны выбирать себе пищу: нам предлагают ее либо хозяйка дома, либо владелец ресторана или кафе, куда мы часто ходим сегодня.

Выбор этот основывается на многих критериях, число которых благодаря достижениям в области коммуникации постоянно растет. Городская индустриальная цивилизация охватывает множество субкультур. Каждая социальная группа имеет свой набор продуктов питания, отражающий ее ценности и стиль жизни. Исходя из определенных установок, каждая группа делает свой выбор из бесчисленных ресурсов, имеющихся в ее распоряжении, и это позволяет усомниться в возможности единой мировой модели питания, которая порой кажется неизбежной. ■

**ИГОР ДЕ ГАРИН** (Франция) — этнограф, специалист по проблемам питания в связи с культурой и экологией. В настоящее время директор отдела науки в Национальном центре научных исследований (Париж). Возглавляет группу, занимающуюся изучением вопросов «дифференциальной антропологии питания». Ранее руководил секцией культуры питания в отделе питания ФАО. Автор около ста научных статей и монографий, изданных на французском и английском языках, а также 11 документальных фильмов, посвященных вопросам этнографии.



Photo © Igor de Garine, Paris

# От проса к рису

**В** наши дни в сельских районах Африки все больше ощущаются последствия засухи и опустынивания, пагубно сказывающиеся на системе сельскохозяйственного производства.

В течение столетий основными продовольственными культурами здесь являлись просо и сорго, обеспечивавшие в условиях рыночной экономики независимость крестьян Сахеля. Некоторые растения были окультурены и улучшены, в частности *Pennisetum spicatum*, или метельчатое просо, известное также как африканское просо. Благодаря короткому вегетационному периоду эта культура в условиях непродолжительного дождливого сезона дает наилучшие урожаи.

В южной части Сахеля просо возделывают как дополнение к сортам двухцветного сорго, родиной которых являются районы Судана, лежащие в тропической Африке. В последнее время значительно расширились площади под сорго в тропических районах других континентов и в странах более умеренного климата. Эта зерновая культура стала сегодня главным продуктом питания для более чем 300 млн. человек, значительная часть которых живет в Африке, Индии и Центральной Америке.

Просо и сорго всегда связывали африканского крестьянина с окружающей средой. С культурной точки зрения просо играет центральную роль в организации жизни общины и во взаимосвязанных системах родства и духовных ценностей. Умение толочь просо в ступе с помощью традиционного пестика и готовить из него еду было частью посвящения девушек в искусство приготовления пищи.

Чтобы очистить зерна от оболочки, их сначала смачивают, а потом толкут пестиком в ступе. После сушки снова толкут и провеивают, превращая таким образом зерно в муку. Затем следует стадия брожения: добавляется вода, замешивается тесто. Готовый продукт отваривают и едят с молоком или какими-либо жидкими приправами.

Способ приготовления блюд из проса на пару пришел в районы Сахеля из стран Магриба вместе с рецептами кускуса и соответствующей посудой для его приготовления. Сенегальские повара усовершенствовали рецепты кускуса. Они тщательно перетирают муку руками, затем добавляют в нее *лаало* (измельченные сухие листья баобаба) и готовят смесь на пару.

В памяти каждого африканца хранятся трудовые песни женщин, толкущих просо. Они исполняются в такт

ударам пестика, превращающего сорго и просо в муку. Из полученной таким образом муки варят кашу, прекрасно восстанавливающую силы тех, кто выполняет тяжелую физическую работу, рожениц и больных.

Лепешки из проса — первая твердая еда, которую дают младенцу, когда отнимают его от груди. Кускус, сохраняющийся в течение нескольких месяцев благодаря традиционным методам приготовления, служит главной пищей кочевников во время их длительных странствий. Просо, как священная зерновая культура, используется в качестве жертвоприношения в исламских и анималистических обрядах народов западноафриканских стран. Сухие стебли проса служат строительным материалом и идут на корм скоту. Из красного сорго варят пиво.

В сельских районах Африки сорго и просо обладают также меновой стоимостью и могут обмениваться на другие продукты питания. Амбар, полный проса, — знак богатства и изобилия и, кроме того, символ плодородия и единения человека с землей, что позволяет нам говорить о «цивилизации зерновых культур», о священных свойствах проса и вообще всех других злаков.

Сорго и просо можно считать традиционными зерновыми культурами, но благодаря их засухоустойчивости с ними связаны и надежды на будущее. В Центральной Америке и США, где с помощью удобрений и полива получают высокие урожаи сорго, оно идет главным образом на корм скоту. Во многих странах, где не хватает продуктов питания для людей, возделывание проса и сорго — путь к обеспечению населения продовольствием.

Однако рис лишился просо и сорго их священства в экономике и мифологии, что привело к росту дефицита зерна во многих странах Сахеля и поставило их в тяжелое положение.

Переход от проса к рису происходит в особом историческом контексте. В XV в. португальцы ввели в Сенегал земляной орех, и его производство в рамках колониальной рыночной систе-



Photo M'Baye — Unesco

Сенегальские крестьянки перетирают просо в больших деревянных ступах и просеивают полученную муку.

**Молодая чадская крестьянка готовит густую кашу из проса — основную пищу жителей африканской саванны.**

мы экономики стало развиваться за счет традиционных культур, которые ранее обеспечивали крестьянам экономическую независимость. Чтобы компенсировать дефицит продуктов питания, возникший в результате возделывания арахиса, колониальные власти импортировали из Индокитая дешевый рис-сечку.

Это породило новые привычки. Рис получил распространение в городах Сенегала, а затем и по всей стране как основное блюдо во время празднеств. В результате африканские зерновые культуры утратили свое социальное и экономическое значение. Городское общество стало навязывать сельскому населению чуждый образ жизни и мышления, в частности усиленно вводить в рацион питания рис в качестве гарнира к рыбе и мясу.

В отличие от проса, приготовление которого требует немало времени и усилий, рис уже практически готов для употребления: в этом, несомненно, одна из главных причин его популярности. Рис с рыбой, приготовленный в растительном масле, является типичной сенегальской едой; ее можно даже считать национальным блюдом Сенегала. В настоящее время оно распространилось по всем странам Западной Африки. Рис и растительное масло — основные продукты, необходимые для приготовления этого блюда, — приобретают все большее значение в экономике стран Сахеля, где сложилась определенная система торговых операций: крестьянин продает выращенный им арахис, покупает на полученные деньги рис, а также арахисовое масло. Условия этих сделок для крестьян постепенно ухудшаются. Импорт риса возрастает (примерно 300 тыс. т в год), а производство арахисового масла падает из-за плохих урожаев, вызванных в последние годы засухой.

Однако вопреки всем ожиданиям исследования последних лет показали, что сельское население по-прежнему предпочитает целый ряд традиционных блюд из проса. Это свидетельствует о том огромном значении, какое для черного африканца имеют связанная с пищей символика и традиционные формы питания в деле сохранения культурной самобытности. ■

**ТИАНАР НДОЙЕ** (Сенегал) — бывший заместитель директора находящегося в Дакаре Института проблем питания в Африке (1952—1965). Один из основателей службы питания в своей стране, игравший ведущую роль в осуществлении программы обучения вопросам питания, предпринятой ВОЗ в Сенегале (1972—1982). Был консультантом ЮНЕСКО, ФАО и ВОЗ; автор ряда научных статей.

**МАЛИК М'БАЙЕ** (Сенегал) — сотрудник Отдела исследования проблем развития ЮНЕСКО. Автор многочисленных научных исследований по проблемам развития и генетики; участвовал в осуществлении научных программ Национального центра научных исследований (Париж); преподавал в Тулузском университете.

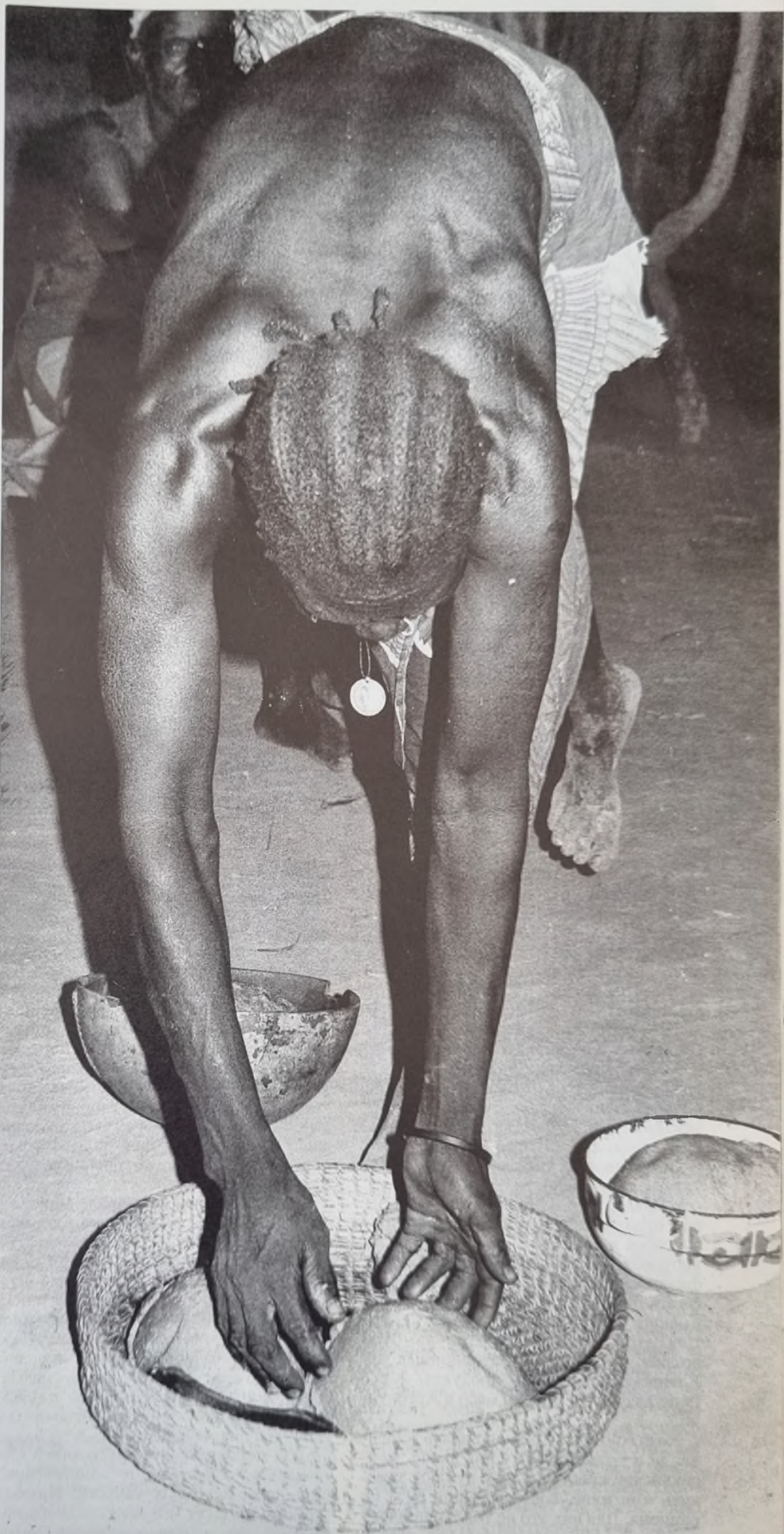
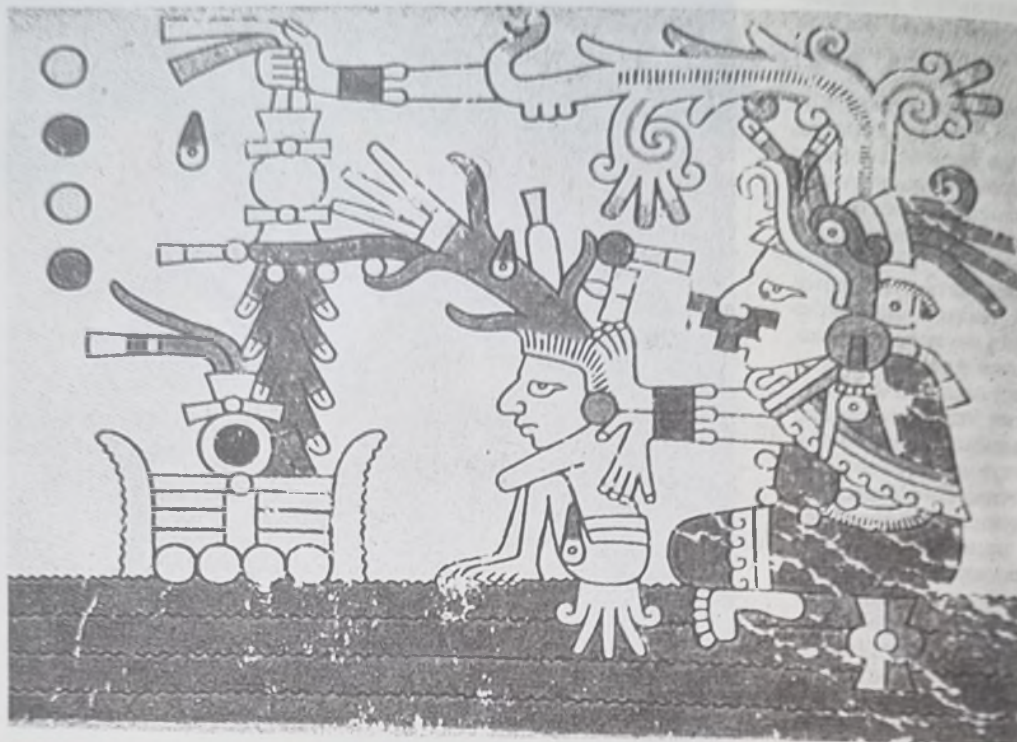


Photo © Igor de Garine, Paris

# О маисе и мясе

Перла Петриш

## Традиционные блюда и культурная самобытность в Мексике и Аргентине



**В**ыбор продуктов, употребляемых в пищу той или иной группой людей, несомненно, определяется физиологическими потребностями, окружающей средой, а также техническими и экономическими возможностями общества, однако не следует забывать о том, что эти факторы являются составной частью истории, социального развития и мировоззрения. Другими словами, важную роль в выборе продуктов питания и способа их приготовления играет система ценностей; на ее основе формируется кулинарная традиция, которая прежде всего рассматривается как одна из черт культурной самобытности.

Взгляды того или иного общества на еду отражаются в выборе продуктов, способов их приготовления и правил их употребления. Какова же связь между физиологической потребностью в еде и системой взглядов, определяющей, что именно следует употреблять в пищу? Для того чтобы ответить на этот вопрос, возьмем два традиционных для Латинской Америки продукта: маис (кукурузу) в Мексике и мясо в Аргентине.

Хотя сою или рис выращивать дешевле, да и урожайность у них выше, мексиканские крестьяне и не думают заменять ими маис, составляющий 80% их рациона. Для них это не только продукт питания, но и знаменательная веха в развитии культуры. Согласно мифам народа майя, боги создали человека из

маисовой муки. Другие материалы, такие, как глина и дерево, оказались непригодными, а люди, вылепленные из кукурузного теста, выжили и стали поклоняться растению, которое дало им жизнь и пропитание.

Каждый початок, каждый кусочек *тортильи* (маисовой лепешки), каждый глоток *атоле* (традиционного напитка, приготовляемого из маисовой муки) неопровержимо доказывают, что питание — это не только биохимический процесс, но и одна из форм общения с божествами. Через это ежедневное общение человек подтверждает свою веру в богов, которые охраняют его существование.

И если сами боги выбрали маис, для того чтобы создать человека и кормить его, то как может человек сомневаться в совершенстве этого продукта, как может он не поклоняться ему или перестать верить в его происхождение и божественную силу? Маис обожествлялся на протяжении веков. Даже сегодня мексиканские индейцы неохотно продают его: ведь для них это равносильно торговле своей плотью. Маис выращивают исключительно для личного потребления.

Для мексиканского крестьянина маис является основным и единственным эталоном вкусовых качеств. Никакой другой продукт не может заменить *тортилью*, которую женщины выпекают из маисового теста в печке, сделанной из обожженной глины. И дело

здесь не в количестве: даже если человек съел много мяса или рыбы, он все равно не почувствует удовлетворения, пока не отведаст *тортильи*, а вот несколько лепешек, приправленных щепоткой соли или острого красного перца, вполне могут утолить голод.

*Тортилья* формирует отношение мексиканцев к пище. Тесто для нее делают из маиса, который варят, а затем разминают в мягкую однородную массу. По сравнению с *тортильей*, которую почти не надо жевать, мясо, несмотря на все свои достоинства, заметно проигрывает. Жареное мясо считается жестким и сухим: охотник часто зажаривает добычу на месте, а потом дома женщины доваривают ее.

В этой самобытной культуре маис считается единственным питательным продуктом. Любые другие продукты можно есть ради удовольствия, но, как полагают, ими нельзя насытиться, поскольку они быстро превращаются организмом в отходы. Чтобы получить общественное признание, мужчина должен научиться обрабатывать землю, женщина — готовить. И семью они могут создать только в том случае, если докажут, что могут выращивать маис и готовить из него пищу. Только тогда мужчина может быть избран на ответственную должность в общине. Таким образом, влияние маиса охватывает все аспекты жизни человека: он является основой питания, объединяет мужчин и женщин в рамках системы сельского хо-

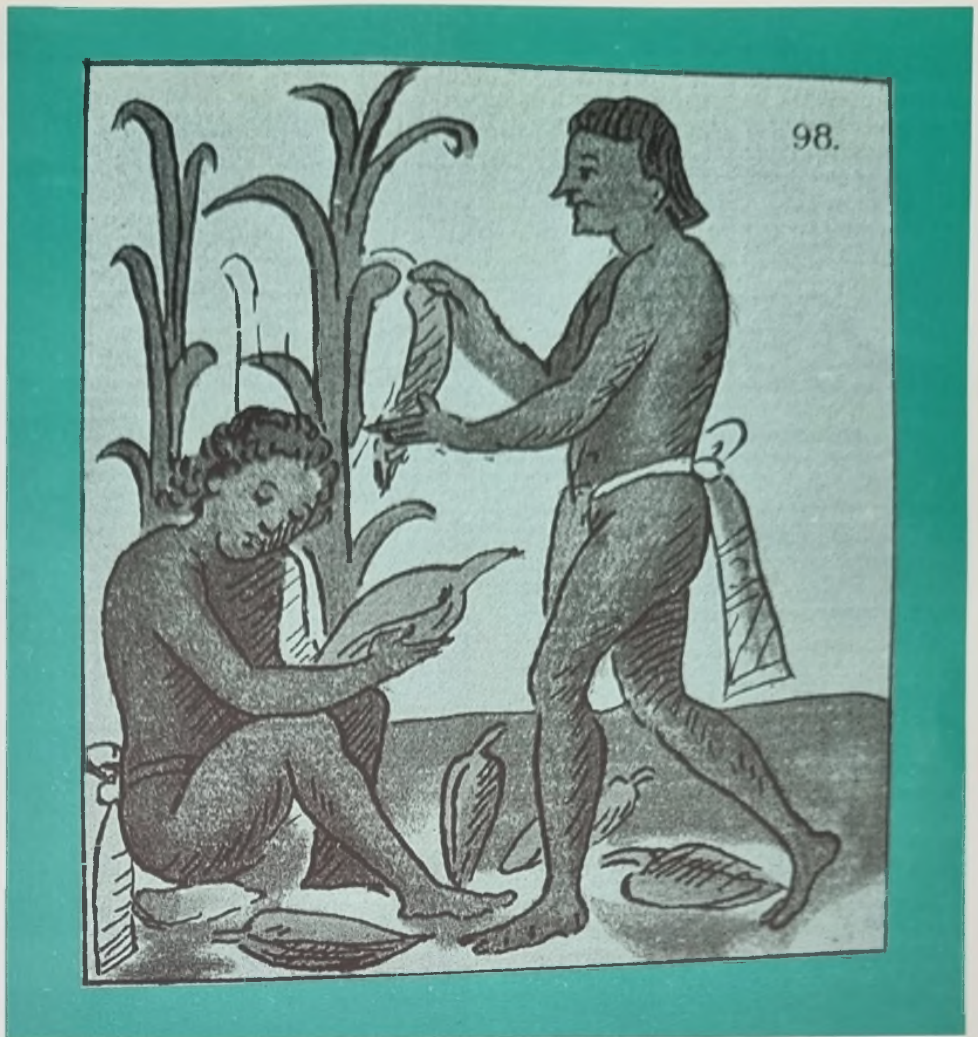
зайственного производства, оправдывает их существование и утверждает веру.

Остается лишь глубоко сожалеть, что такое представление о маисе не оправдано с точки зрения биологии. Кукуруза не может полностью удовлетворить энергетические потребности человеческого организма, для этого дополнительно требуется значительное количество белка и калорий. За редким исключением, рацион индейца дает ему ежедневно не более 45 г белка (дневная потребность организма составляет 70 г) и 1300 калорий, что в два раза меньше, чем нужно человеку, постоянно занятому физическим трудом.

Пампа, обширная, влажная равнина в центральной части Аргентины, издавна кормила местных жителей. Здесь охотились индейцы, возделывали пшеницу и выращивали скот испанские поселенцы и креолы.

Начиная с XVII в. говядина стала здесь основным продуктом питания, причем чаще всего ее жарили. У аргентинцев жаркое ассоциируется со щедростью и изобилием, а вареная пища — символ бедности и полуголодного существования. Вареное мясо не только сохраняет свои соки, но и увеличивается в объеме. Жареное же мясо по мере испарения влаги как бы «усыхает».

Сравнение характерного для аргентинской кухни жаркого с вареной пищей, распространенной в Мексике, показывает, как в кулинарных приемах находят отражение не только различные экосистемы, но и совершенно разные формы организации общества и



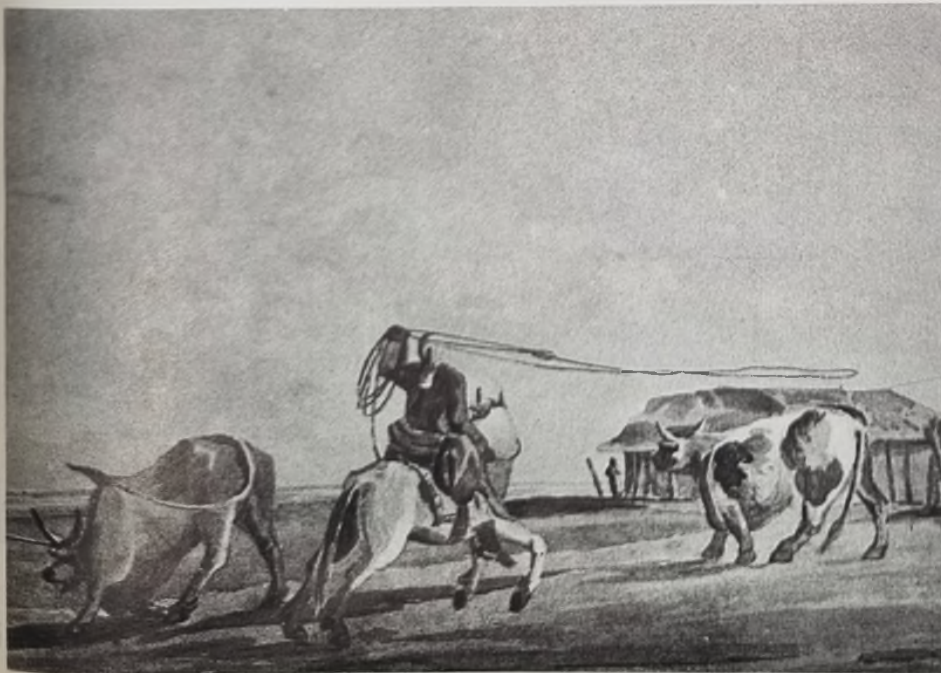
На с. 10: иллюстрация из «Кодекса Фехервари-Майер», мексиканской пиктограммы XIV в. Рукou, растущей прямо из ее головы, богиня воды поливает маис, изображенный в виде крепкого юноши, прочно сидящего корнями в почве.

«Ловля коров арканом» (1820), акварель английского художника Эмерика Эссекса Видала (1791—1861).

Сбор маиса — иллюстрация из «Флорентийского кодекса», содержащего сведения из местных источников, которыми воспользовался испанский монах и этнограф Бернардино де Саагун (1500—1590) в своем исследовании, посвященном ацтекской цивилизации, «Historia general de las cosas de Nueva España».

культуры. В Мексике начиная с XVI в. в результате колонизации посевные площади местного населения постоянно сокращались. Проблема нехватки земли усугублялась низкой урожайностью вследствие постоянной эрозии почв. В Аргентине же вплоть до середины XIX в. производство продуктов питания не требовало особых усилий. Жившие на равнине гаучо считали себя хозяевами природы. Проголодавшись, они убивали первое попавшееся животное, вырезали из туши кусок мяса (иногда только язык), остальное доставалось собакам или стервятникам. Сейчас все изменилось: если своего скота нет, то мясо приходится покупать. Несмотря на это, оно по-прежнему относительно дешево и составляет основу ежедневного рациона аргентинцев.

Гостеприимство обитателей пампы и ее бескрайние просторы сказались на способах приготовления пищи. Мясо жарили на вертеле во дворе или прямо в поле — в расчете на всю большую семью и друзей, которые являлись к обеду без приглашения. Еще одна отличительная черта местной традиции — готовят здесь в основном мужчины. Охотники и скотоводы, они не только добывали пищу, забивали животных и свеживали туши, но и жарили мясо. Туши либо насаживали на вертел, который втыкали в землю над огнем, либо клали вместе с внутренностями на специальную решетку над тлеющими углями.



Обычно — эта традиция и сегодня сохранилась в сельской местности — каждый подходил к туше со своим ножом, вырезал понравившийся кусок и ел его без всяких приправ. Жареное мясо, *асадо*, запивали только одним напитком — *мате*, представляющим собой настойку, которую готовят в небольшой тыкке и пьют через металлическую трубку, называемую *бомбилей*.

В приготовлении *асадо* женщины участия не принимали, они появлялись уже тогда, когда мясо было готово. У них были другие обязанности: варить, жарить и печь ежедневно для своей семьи, в которую входили только родители и дети; эту пищу стряпали и ели в доме. Женщины готовили *пучеро* — жаркое из говядины, испанских колбасок *чорисо*, кровяной колбасы, костного мозга, бекона, тыквы, ямса и картофеля, а также *карбонаду* — блюдо из *чарки*, вяленого и подсоленного мяса.

Переселявшиеся в Аргентину на рубеже XIX—XX вв. итальянцы, испанцы, сирийцы, ливанцы и евреи внесли разнообразие в местную кухню, но в целом структура питания не претерпела существенных изменений: жареная говядина остается главным продуктом, а все другие блюда из мяса и крупы играют второстепенную роль.

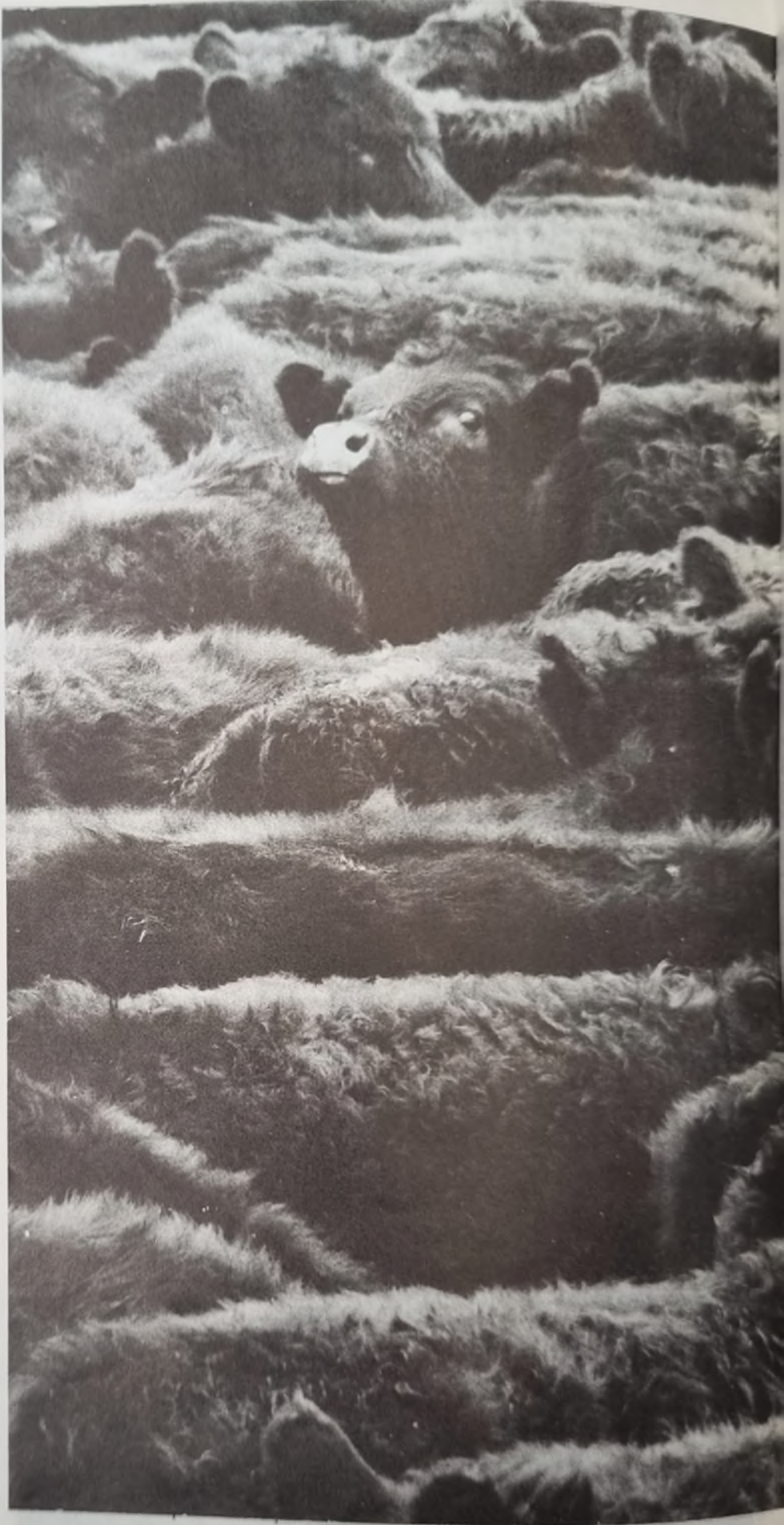
Аргентинцы считают, что жареное мясо олицетворяет жизненные силы самой природы, дает людям энергию. Все остальное второстепенно и несущественно. Такой подход к еде привел к чрезмерному потреблению мяса в ущерб молочным и другим продуктам. Крупный рогатый скот, поголовье которого в Аргентине огромно, почти весь забивается на мясо. Даже сегодня потребление молока и молочных продуктов остается здесь незначительным.

Как в Мексике, так и в Аргентине считается, что голод можно утолить только основным продуктом: в первом случае — *тортилей*, во втором — жареным мясом. Это не исключает потребления другой пищи или использования иных способов приготовления, особенно в городах, где они были введены в практику переселенцами, приехавшими в страну в начале века. Так, обычными блюдами аргентинцев стали пицца и макароны, и, хотя жареное на углях мясо остается излюбленным лакомством, каждый день его уже не едят. В городах его вытеснил бифштекс, который французский критик и эссеист Ролан Барт охарактеризовал двумя словами: сочность и простота.

Такая «верность» говядине не только влияет на уровень ее потребления, но и заставляет отказываться от других видов мяса. В прибрежных водах Аргентины водится самая разнообразная рыба, но она не может заменить говядину или стать хотя бы дополнением к мясному рациону жителей страны. Рыбу едят лишь изредка, в особых случаях: например, по испанскому обычаю, во время поста по пятницам и в страстную неделю едят соленую треску.

За исключением этих случаев, рыба почти никогда не появляется на столе аргентинца. И это невозможно объяс-

Photo René Burri © Magnum, Paris



На аргентинском ранчо.

нить ни биологическими, ни экономическими причинами (в Аргентине местная рыба стоит не дороже говядины), ни влиянием окружающей среды.

Такое же чисто символическое значение имеет и рождественское меню, которое представляет собой точную копию того, что ели в этот день предки аргентинцев, жившие на Пиренейском полуострове. В него входят пирог с орехами, миндаль и нуга, которые восполняют недостаток калорий, образующийся у европейцев в холодное время года, но совершенно не подходят (помимо того, что с трудом перевариваются) для жаркого южноамериканского лета. До сих пор также в каждой аргентинской семье рождественскую елку украшают «снегом» из ваты.

Другими словами, жареная говядина, несомненно, стала символом аргентинского образа жизни, а вареный маис — мексиканского. Оба продукта составляют основу питания местных жителей, природные условия благоприятны для их производства, а способы их приготовления хорошо отработаны. Но в основе традиционных блюд лежат символические ценности, которыми народы их наделили, поэтому едят их с еще большим удовольствием. Исходя из этих моделей объяснения действительности, жители одного из районов Латинской Америки считают себя «маисовыми людьми», созданными из нежных зерен, которыми они питаются и которым поклоняются. В то же время обитатели другой части континента жить не могут без мяса; оно напоминает им о бескрайних неосвоенных землях, в которые, как в кусок мяса, вгрызается покоряющий их человек. ■

**ПЕРЛА ПЕТРИШ** (Аргентина) — преподаватель латиноамериканской литературы в Университете Париж-VIII, сотрудник лаборатории языка и цивилизации при Национальном центре научных исследований в Париже. Автор нескольких работ по проблемам питания, в том числе «La semántica del maíz entre los mochos».

## Есть ли польза от бобов?

**Б**обы, отдельные виды которых относятся к числу наиболее питательных продуктов, употребляемых в пищу человеком, еще в глубокой древности породили огромное число верований, традиций, ритуалов и запретов.

В древнеиндийских ритуальных текстах «Яджурведа» упоминается о том, что совершавшим жертвоприношение запрещалось употреблять в пищу бобы. В Древней Греции бобы подавали на пирах и празднествах, а сами древние греки поклонялись покровителю бобов Киамиту. В Римской империи бобы использовали в магических ритуалах, а жрецу Юпитера запрещалось прикасаться к бобам и упоминать о них.

Эти и многие другие примеры культурного и религиозного значения бобов были зафиксированы американским этнографом А. Эндрюсом. Он пишет, что «древние испытывали по отношению к бобам смешанное чувство почтения и ужаса, обычно возникающее по отношению к предмету, который, как считают, обладает сверхъестественной силой и может оказывать либо благотворное, либо пагубное воздействие».

Греческий философ Пифагор (ок. 580—500 г. до н. э.) запрещал своим ученикам есть бобы, утверждая, что «в них заключены души умерших и потому они обладают свойствами человеческой плоти». Таким образом, бобы, по мнению Пифагора, таят в себе способность высасывать из организма жизненные соки.

Два американских специалиста, Соломон Кац и Джоан Шолл из Пенсильванского университета, изучив характер потребления конских бобов в районе Средиземноморья, высказали предположение, что «нагромождение суеверий и запретов вокруг этого продукта можно частично объяснить тем, что многие люди, употреблявшие его в пищу, серьезно заболели». Эта болезнь, известная под названием «фавизм», представляет собой одну из форм острой гемолитической анемии, проявляющейся в лихорадке и желтухе и нередко оканчивающейся смертью больного.

Фавизм возникает у лиц с генетически обусловленной недостаточностью в эритроцитах фермента глюкозо-6-фосфат-дегидрогеназы (Г6ФД), главным образом его средиземноморского варианта В<sup>-</sup>. В ряде районов Средиземноморья этим заболеванием поражены 10—30% населения.

«Почему, — ставят вопрос Кац и Шолл, — конские бобы употребляют в пищу в районах, где так часто встречается дефицит Г6ФД? Ведь многие в этом случае серьезно рискуют своим здоровьем. Это наводит на мысль о том, что благодаря своим питательным свойствам и возможному психофармакологическому действию они как-то способствуют адаптации организма к определенным условиям окружающей среды...»

Район выращивания и потребления конских бобов в значительной степени совпадает с районами распространения вышеупомянутой ферментной недостаточности, а также теми районами Средиземноморья, где отмечались случаи малярии. Поскольку конские бобы содержат целый ряд веществ, подобных тем, которые используются при изготовлении противомаларийных препаратов, вполне возможно, что их употребление в пищу может в определенной мере повышать сопротивляемость организма этому заболеванию.

Кац и Шолл считают, что «конские бобы, возможно, повышают сопротивляемость малярии у людей, не страдающих недостаточностью Г6ФД, то есть обладают противомаларийным действием. У одних людей они... предотвращают малярию, а у других... вызывают серьезное заболевание или даже смерть. Употребление в пищу конских бобов в качестве одного из основных продуктов питания теми группами населения, среди которых широко распространен дефицит Г6ФД, становится более понятным, если учесть, что, вызывая очевидные отрицательные последствия для лиц с такой недостаточностью, они одновременно оказывают положительное воздействие на состояние здоровья многих людей». ■



«Пифагор и музыка». Гравюра из иллюстрированной книги немецкого музыковеда конца XVв. Михаэля Кейншпека.

Photo © Giraudon, Paris

# Размышления о картофеле

**К**ак утверждает западногерманский писатель Гюнтер Грасс, картофель сыграл в истории немецкого народа куда более важную роль, чем все победы Фридриха Великого. Грасс рассматривает картофель как решающий фактор развития Европы, благодаря которому создались предпосылки для индустриализации и формирования пролетариата.

К этим выводам его приводят следующие рассуждения: картофель — продукт не только питательный, но и дешевый, поскольку растет быстро и не требует большого ухода. Появление этой доступной каждому пищи избавило народы Европы от многовекового бремени голода. Люди стали более крепкими и здоровыми. Кроме того, все большее число крестьян освобождалось от необходимости заниматься сельским хозяйством, пополняя резерв рабочей силы для развивающейся промышленности.

Индустриализация в свою очередь

способствовала укреплению рабочего класса и, следовательно, демократизации Европы, развитию науки и техники, выдвинувших западную цивилизацию на передовые рубежи в современном мире.

Поэтому можно считать, что тип современного европейца как высокоцивилизованного, культурного и прогрессивного индивидуума сложился и благодаря появлению картофеля.

Теперь попробуем представить возможные контраргументы со стороны европейца, яростно выступающего против картофеля как чуждого Европе продукта. По мнению такого шовиниста, ни в коем случае нельзя было допускать влияния этого заморского овоща на судьбу континента. Отведая картошки, европеец в какой-то степени утратил свою изначальную природу, в результате чего произошло отклонение европейской культуры от исконных истоков.

Но как теперь вернуть утраченную

чистоту? «Отменить картошку», — потребует наш воображаемый европейский шовинист.

Слабость подобного аргумента очевидна, поскольку, даже устранив картошку, нам все равно не удастся вернуть европейца к «докартофельному состоянию». Почему? Да потому, что за ней последовал период индустриализации, демократизации, модернизации и т. д. Все эти процессы настолько радикально изменили европейца, что он все равно останется таким, каким стал, даже если совсем перестанет есть картофель. Другими словами, картошка неотделима от истории и культуры, которые нельзя отменить в погоне за былой «чистотой».

Возможно, мои рассуждения о картофеле как о «райском плоде» вызовут улыбку, но, на мой взгляд, они отражают суть проблемы, существующей в моей собственной стране — на Филиппинах — и в большинстве стран Азии и «третьего мира» в целом. Вкусив



запретного плода, Адам и Ева потеряли невинность и утратили рай. Я бы сказал, что у народов Востока, по крайней мере у нас, филиппинцев, есть ощущение, будто, вкусив от западной науки и технологии, мы тоже лишились чистоты и невинности, а с ними и нашего первобытного рая.

Поэтому столь двойственно наше отношение к западной культуре. Она притягивает нас и вместе с тем вызывает у нас некое противление. Желая прогресса на западный манер, мы в то же время думаем: не лучше ли вернуться назад, к той культуре, которая была у нас до того, как мы поддались на «соблазн» Запада.

Не так давно я был приглашен на обед в одну филиппинскую семью, которую особенно люблю за приверженность национальным традициям, хотя она и носит у них несколько показной характер. В этот раз тоже не обошлось без театральности: сидящие за столом вместо солонки передавали друг другу круглый серый камень размером с бейсбольный мяч. Это был кусок каменной соли. По словам хозяина, именно так солили пищу древние филиппинцы: камнем придавливали сверху рис и рыбу, натирали мясо, окунали его в бульон.

Боюсь, что я вызвал презрение хозяев, когда попросил дать мне обычной столовой соли, но кусок каменной соли напомнил мне, что в детстве нас вместо мочалок терли камнями, и прикасаться чем-то похожим на них к еде мне ни в коей мере не хотелось. Все же я был тронут этой тягой к исконно национальному, но меня беспокоило то, что стояло за этим чувством.

Хозяева как бы говорили: «Посмотрите, вот мы — истинные филиппинцы: вместо иноземной солонки мы пользуемся нашим родным соевым камнем». Следовательно, чем чаще мы возвращаемся к своим традициям, отказываясь от иноземного, тем больше становимся филиппинцами.

Может быть, это и так, но в их поведении усматривается очевидная непоследовательность. Почему «виноватой» оказалась именно солонка? Ведь на столе были вилки и ложки, изобретенные не нами, говядина с капустой, которые тоже не принадлежат к числу исконно филиппинских продуктов. Кроме того, они были приготовлены по заграничному рецепту с помощью столь же чуждой нам сковородки или кастрюли. Отказаться от солонки, сохраняя все остальное, — значит признать ее большим препятствием на пути к национальной чистоте, чем капуста и кастрюля.

Разумеется, я понимаю, что, устраняя солонку, хозяева хотели тем самым обрести ощущение национальной самобытности.

Photo Bouffin © A. A., Paris



Однако, на мой взгляд, самобытность подобна реке. Помните: «Никто не может дважды войти в одну реку»? Ведь даже покаходишь в нее, она меняется. И все же река Сумида остается рекой Сумида, хотя каждое следующее мгновение она уже не та.

Таково динамическое видение самобытности.

Боюсь, что на Востоке или по крайней мере у нас, на Филиппинах, самобытность понимают по-другому, рассматривая ее как нечто статичное, раз и навсегда данное, — меняется отношение к ней, но сама она остается неизменной. Мы представляем или представляли собой некую изначально определенную самобытную культуру, на которую слой за слоем накладывалась чужая культура, чужая история. Таким образом, если представить этот процесс как сложение, то обретение самобытности — вычитание. Достаточно убрать наслоение, и останется одно истинно филиппинское начало.

Таково статическое видение самобытности.

Но культура — не результат сложения. Это не похлебка, которая все равно останется похлебкой, что бы туда ни бросили. Она скорее подобна веществам, которые при добавлении другого реактива превращаются в нечто совсем новое.

Займствуя в ходе исторического развития то солонку, вилку и ложку, то говядину и капусту, мы настолько изменились сами, что при всем желании не смогли бы теперь вернуться к первобытным истокам, даже если бы разом от всего этого отказались. Культура и история, слагающие национальную самобытность, подобны бегущим водам реки, в которые нельзя войти дважды.

**НИК М. ХОАКИН** (Филиппины) — писатель, драматург, журналист. Среди его произведений роман «The Woman Who Had Two Navels», рассказы «Tropical Gothic» и сборник стихов «El Camino Real and Other Rimes».

## История злаков

До н. э.	
10 000	Иордания: полба (одно- и двузернянка) и ячмень двухрядный
8 000	Франция: природные злаки
7 500	Япония: гречиха, ячмень и природные зерновые культуры
6 500	Румыния: различные злаки
6 000	Крит: полба (двузернянка)
	Мексика: маис
	Центральная Европа и Западная
	Венгрия: крупносемянные злаки
	Мавритания: природное просо
	Балканский п-ов: природное просо и полба (одно- и двузернянка)
5 000	Япония: просо
	Южная Европа: полба (однозернянка)
	Испания: 4 сорта пшеницы и 2 сорта ячменя
4 500	Северный Китай: просо, позже сорго
4 000	Дания: разновидности мелкозерных злаков
	Египет: пшеница
	Сибирь: просо
	Южный Китай: рис
3 000	Индия: просо, рис
	Вавилон: ячмень, просо, кунжут, полба (двузернянка)
	Африка: просо (распространялось с востока на запад)
	Эфиопия: сорго двухцветное, ячмень и пшеница
2 000	Центральная Европа: рожь
	Мавритания: просо итальянское
500	Персия: пшеница
400	Италия/Греция: пшеница мягкая, позже пшеница твердая
300	Северный Китай: яровая пшеница (распространялась с запада на восток)
	Япония: рис
н. э.	
100	Судан: ячмень, сорго
	Европа: рожь (распространялась с востока на запад) и овес посевной
	Чад (Сахель): сорго
1 400	Италия: рис
1 520	Америка: пшеница
	Европа: кукуруза
1 640	Франция: рис
ок. 1 800	Австралия: пшеница

Источник: *Histoire naturelle et morale de la nourriture*, Maguelonne Toussaint-Samat, Bordas, Paris, 1987.

Картошка для нищих детей. Фрагмент картины «Св. Диего из Алкала» испанского живописца Бартоломе Эстебана Мурильо (1618—1682).

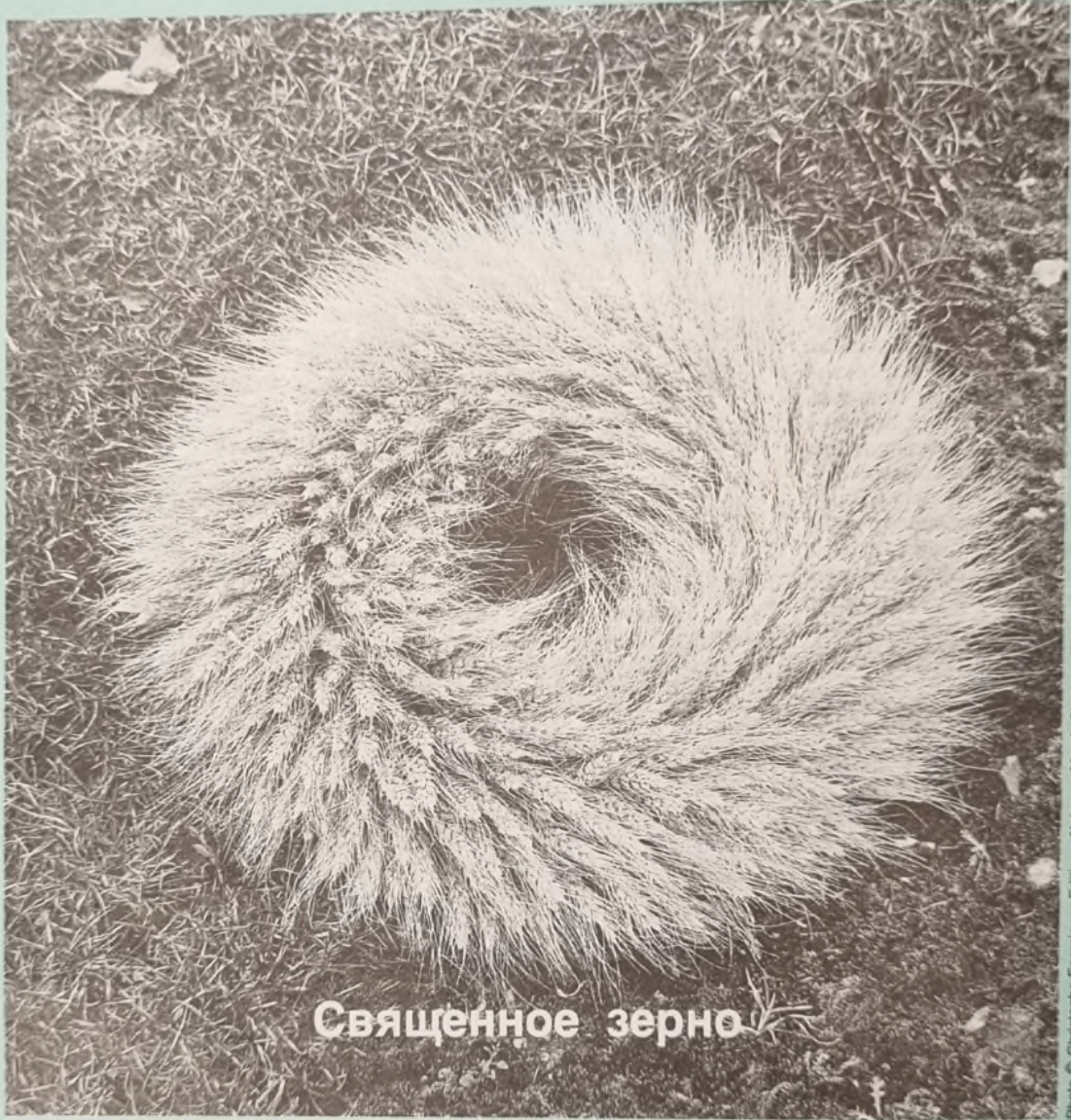
Злаки, особенно пшеница, с давних пор составляют основу питания человека. Так, главной пищей латинских народов на протяжении веков был хлеб. Зерно, важнейший продукт еще со времен античности, во многих культурах приобрело мистическое значение.

1) Венок, сплетенный традиционным способом из колосьев озимой пшеницы (1987) французским художником Марином Левеком.  
 2) Сделанная из дерева и глины модель амбара из древнеегипетской гробницы (ок. 2000 г. до н. э.).  
 3) Вымешивание теста. Глиняная статуэтка с Кипра (2000—1600 гг. до н. э.).  
 4) Пекари, придающие тесту форму. Греческая глиняная статуэтка (525—500 гг. до н. э.).



Photo © Réunion des Musées Nationaux, Paris. Louvre Museum

4



Священное зерно

Photo © Christophe Ensminger-Editions Alphonse Marré, Chartres, France

1

Photo © Pelizaeus Museum, Hildesheim, Fed. Rep. of Germany



2



3

Photo © Réunion des Musées Nationaux, Paris. Louvre Museum

# Ни рыбы,

и мяса

# ни мяса

Джон Дернин

**Н**а протяжении многих лет считали, что низкое содержание белка в пище некоторых сельских жителей Папуа — Новой Гвинеи не может обеспечить им нормальное азотистое равновесие организма. Но, как ни парадоксально, эти люди обладают хорошим сложением и развитой мускулатурой, поскольку им приходится заниматься тяжелым физическим трудом. Они отличаются большой выносливостью, которая, как выяснилось, намного превосходит аналогичные показатели у европейцев с их полноценным питанием.

Найти удовлетворительное объяснение данного феномена долгое время не представлялось возможным, однако недавно было установлено, что белковый дефицит распространен в мире совсем не так широко, как считалось ранее, а потребности человеческого организма в белке относительно невелики. Поэтому недостаточное потребление белка жителями Папуа — Новой Гвинеи при всей своей необычности не может считаться особо опасным с физиологической точки зрения.

С другой стороны, известно, что даже при наличии относительно ограниченного выбора продуктов питания люди придерживаются такого рациона, при котором вне зависимости от его состава 10—14% общего калоража обеспечивается белками.

В этом плане изученная нами популяция из Папуа — Новой Гвинеи довольно необычна, поскольку ее члены, живущие на побережье и имеющие естественный доступ к морю и рыбной ловле,



Photo © J. V. G. A. Durnin

**Структура питания этих крестьян из Папуа — Новой Гвинеи представляет собой биологическую загадку. Хотя у них есть все возможности для рыболовства и охоты, они упорно избегают белковой пищи. При этом их физическое состояние лучше, чем у некоторых «хорошо питающихся» народов.**

венный доступ к морю и рыбной ловле, тем не менее потребляют исключительно мало белка. Всего в этой большой деревне, расположенной на краю не очень густых джунглей, насчитывается около 1200 жителей. Основу их рациона составляют несколько разновидностей таро (овощ-корнеплод) и бананов, выращиваемых на земле, расчищенной от вторичного леса. Кроме того, они потребляют орехи и фрукты, а также (нерегулярно) небольшое количество животного белка из мяса летучих собак и опоссумов, на которых охотятся с луком и стрелами. 75% всех калорий они получают за счет таро, бананов и орехов; животный белок составляет менее 20% потребляемых белков.

Самым удивительным оказалось то, что жители этого поселка едят очень мало рыбы. Ведь у них есть лодки, которыми они, однако, пользуются лишь в увеселительных целях. Никаких табу, запрещающих употребление рыбы в пищу, здесь нет. При этом доля морских продуктов в их рационе ничтожна. Правда, иногда они ловят рыбу для развлечения и в этом случае добычу съедают.

Таким образом, в питании жителей побережья Новой Гвинеи наблюдаются отклонения от общепринятой нормы. По-видимому, несмотря на низкое содержание белка в их пище, его хватает для удовлетворения потребностей организма, и существенной физиологической необходимости в пополнении белкового рациона за счет животных источников не возникает.

Данное исследование, проведенное среди людей, живущих в самых простых, естественных условиях, предложило ученым интересную биологическую загадку. Ведь оказалось, что доступность одного из видов животного белка в условиях ограниченного количества и низкого качества других таких белков не является стимулом для увеличения общего потребления белка, доведения его до «обычного» уровня.

Достаточное содержание белка в пище считается важным для обновления тканей, обеспечения постоянного синтеза ферментов и гормонов, а также для восполнения потерь белка в процессе жизнедеятельности организма. Считается, что калорийность нормального рациона на 10—14% должна обеспечиваться за счет белка. Именно на этом положении основываются многие диетологические теории. Вместе с тем, как показало наше исследование в Папуа — Новой Гвинеи, его нельзя считать универсальным и непреложным, так что возможны, по-видимому, иные гипотезы. ■

**ДЖОН ДЕРНИН** (Великобритания) — диетолог, преподаватель физиологии в Университете Глазго. Проводил исследования энергетических потребностей человека в ряде стран, опубликовал свыше ста научных статей, затрагивающих разные темы, включая обмен веществ.

**Два сосуда для приготовления пищи из долины реки Сепик на северо-востоке Новой Гвинеи. Слева внизу: антропоморфный глиняный сосуд; справа внизу: черпак из половинки кокосового ореха.**



Photos Erika Vesper © Museum für Völkerkunde, Berlin (West)



## Номо sapiens — животное общественное

*Наомити Исиге*

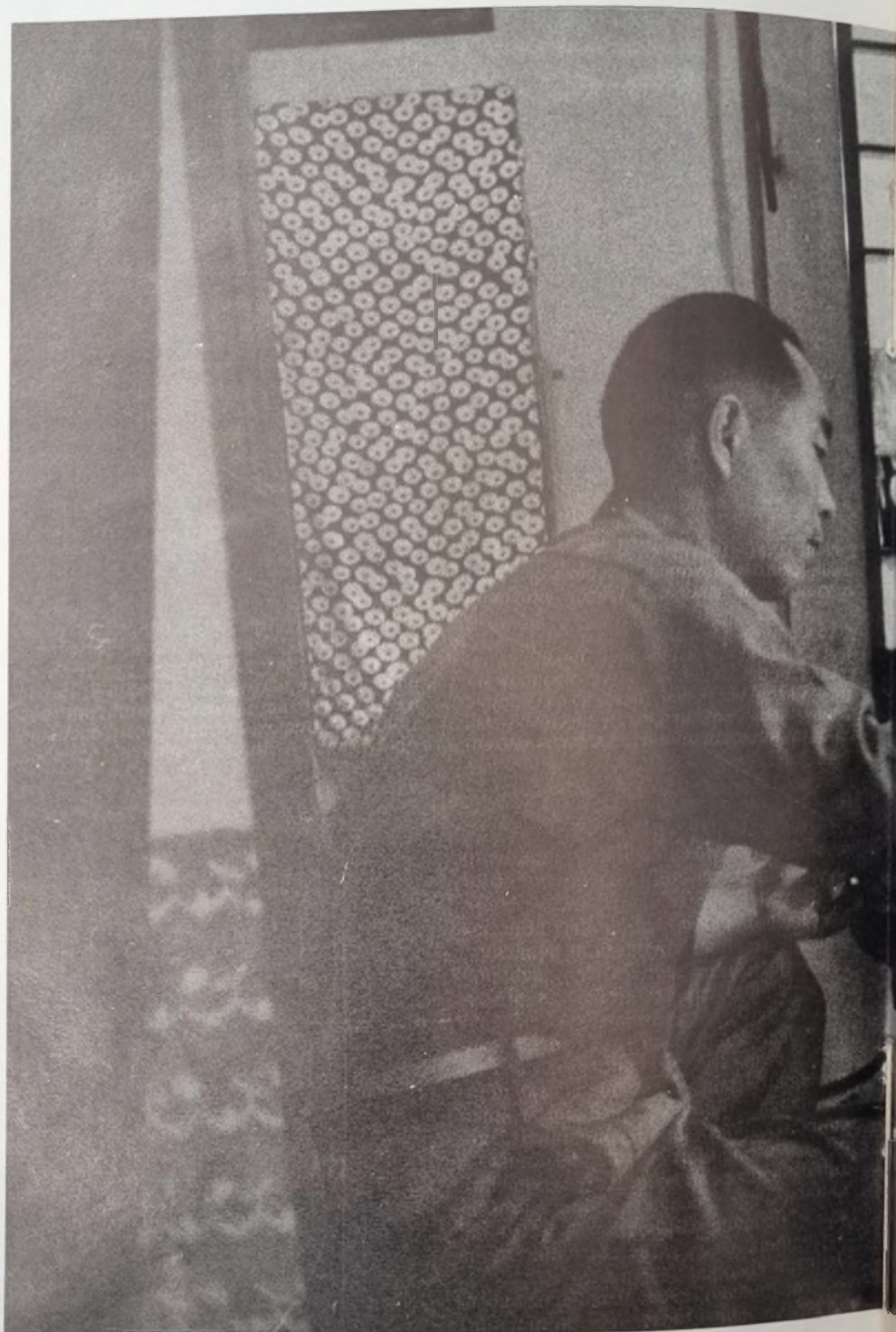
Даже самая восхитительная еда теряет свой вкус, если ее придется есть в одиночестве. Истинное наслаждение от пищи можно получить лишь в обществе других людей. Конечно, человеку безразлично, кто делит с ним трапезу: уж лучше есть одному, чем с чужими.

У всех нас есть близкие люди — члены семьи, друзья и коллеги. В разных странах и у разных людей число их неодинаково, но с ними чувствуешь себя за столом свободно. Мы все принадлежим к той или иной социальной группе, в рамках которой общаемся с другими людьми. Одна из таких групп называется по-японски *кэсоку судан* — компания сотрапезников.

Совместное принятие пищи укрепляет группу и придает ей сплоченность. Совместная еда — путь к общению, в процессе которого люди утверждают свою индивидуальность.

Общая трапеза предполагает и общие ощущения. Вот почему у многих народов ритуальные празднества часто сопровождаются пиршествами, во время которых между людьми завязываются новые отношения и укрепляются старые.

Животные едят в одиночку. У них принятие пищи не является ни средством коммуникации, ни поводом для общения. Млекопитающие выкармливают свое потомство молоком, птицы приносят птенцам еду до тех пор, пока они не покидают свои гнезда. Но о совместных трапезах здесь говорить не приходится, ибо связь эта носит вре-



менный характер и, как только детеныши подрастают, они сами начинают добывать себе пищу. Охотящиеся стаями хищники иногда собираются вокруг богатой добычи и едят вместе, но, несмотря на внешнее впечатление, элемент общения здесь тоже отсутствует.

Как показывают исследования, шимпанзе иногда выпрашивают у других членов своего стада еду, состоящую

главным образом из растений и лишь изредка из мяса захваченной добычи. Если шимпанзе удастся поймать крупное животное или завладеть каким-либо вкусным фруктом, он может поделиться с любым членом стада, который его к этому вынуждает. Часто самка заставляет самца кормить ее. В некоторых случаях поведение шимпанзе напоминает разделение труда между мужчи-

# У семейного очага



Photo René Burri © Magnum, Paris

ной и женщиной на заре человечества, когда мужчина уходил на охоту, а женщина занималась собирательством.

Однако дележ пищи между шимпанзе не означает, что они отдают предпочтение кому-то из своих собратьев; к тому же в самом процессе еды они ведут себя в высшей степени обособленно.

Таким образом, можно сделать

вывод, что стремление есть вместе присуще только человеку и восходит ко времени возникновения человеческой расы.

Обычно человека определяют как животное, обладающее способностью говорить и пользоваться орудиями труда, но можно было бы также сказать, что человек — это животное, стремящееся к общению, которому нравится

**Человеку нравится принимать пищу в кругу семьи, представляющей собой основную ячейку общества.**

«У многих народов ритуальные празднества часто сопровождаются пиршествами, во время которых между людьми завязываются новые отношения и укрепляются старые». Слева: свадебная церемония в Японии (синтоистская традиция). Новобрачные клянутся в верности, трижды передавая друг другу сосуд с саке.

«С домашней пищей конкурируют готовые продукты и полуфабрикаты. Все больше людей питаются вне дома, в кафе или ресторанах самообслуживания». Внизу: семейный завтрак из автомата.

Photo Richard Kalvar © Magnum, Paris



принимать пищу в компании себе подобных и прежде всего в кругу семьи, представляющей собой основную ячейку общества.

Согласно взглядам французского социолога Клода Леви-Строса, брак — это обмен женщинами между группами. Женщины, по его мнению, были первым «платежным средством» в истории человечества. Другой обменной монетой служила пища. Мы не знаем, совместное ли принятие пищи явилось причиной возникновения брака или наоборот. Это старый вопрос о том, что возникло прежде — яйцо или курица.

Как только человек перешел к прямохождению, он начал охотиться и научился пользоваться некоторыми орудиями. Важное место в его рационе стало занимать мясо. Во всех сохранившихся на сегодняшний день традиционных общинах охота — дело мужчин. С самого возникновения человечества этот род деятельности выпал на его долю, потому что он был физически сильнее.

Основная ячейка общества, семья, вероятно, образовалась с того времени, как мужчина начал делиться своей добычей с какой-то одной женщиной и ее детьми, когда между ними установились прочные половые отношения и кому-то надо было воспитывать их детей.

Мужчина уходил на охоту и вел, если можно так выразиться, более активную общественную жизнь. Женщина оставалась дома или поблизости от него. Ее жизнь была больше связана с жизнью семьи: она собирала плоды и орехи, смотрела за очагом и детьми. Итак, в образе жизни человека произошла дифференциация, работа стала делиться на мужскую и женскую. Почти во всех обществах считается, что готовить пищу для семьи должна женщина. Но мужчине — например,

профессиональному шеф-повару — часто поручается готовить еду для различного рода торжественных случаев.

Совершенно ясно, что человек относится к еде не как к обособленному, а как к глубоко социальному по своему характеру процессу. Пищу обычно принимают вместе с другими людьми, а не в одиночестве. А это означает, что в еде должен быть установлен определенный порядок, выражением которого являются правила поведения за столом.

Во всех обществах существуют свои правила поведения во время еды, причем даже в тех, где не пользуются ни столом, ни столовыми приборами — будь то палочки, вилки, ножи или ложки — и где пищу берут, например, руками. Эти правила отражают особенности каждой культуры, религии, а также роль главы семьи. При совместной трапезе основная причина возможных разногласий заключается в характере распределения еды. Вполне очевидно, что в отсутствие правил преимущество получает более сильный. Возможно, именно это вызвало к жизни определенный кодекс поведения за столом, соблюдение которого контролировалось семьей и религией в целях поддержания порядка. В любом обществе присвоение пищи, которая предназначается другому человеку, особенно если он уже готов к ней приступить, считается верхом невежества. Однако из правил бывают исключения. Так, близкие родственники (родители и их дети, муж и жена) и друзья могут брать друг у друга пищу.

Половые отношения и еда — вот два главных связующих звена, которые скрепляют семью. Половые отношения распространяются только на мужа и жену и считаются кровосмесительными, если в них вовлекается какой-либо другой член семьи. Однако каждый из



них имеет право на свою долю пищи, и совместное участие в ее принятии имеет целью сплотить семью еще теснее. Вот почему во многих культурах символом семьи служат очаг и печь.

В высокоразвитых промышленных странах этот символ постепенно теряет свое значение. С домашней пищей конкурируют готовые продукты и полуфабрикаты. Все больше людей питаются вне дома, в кафе или ресторанах самообслуживания.

Таким образом, в высокоразвитых промышленных странах производство готовых продуктов и сеть общественного питания представляют угрозу семейному очагу. Принятие пищи становится более индивидуализированным. В далеком прошлом, когда в условиях натурального хозяйства двор был одновременно и единицей производства, и единицей потребления, человек не мог решать единолично, что и когда

он будет есть. Теперь же считается вполне нормальным, если кто-то из членов семьи отсутствует за общим столом. Каждый может питаться, где и чем он хочет. Означает ли это, что семья, основанная на совместной трапезе, утрачивает свой исконный смысл и что скоро люди будут снова питаться в одиночку, как это делают животные?

Семья вносит свой материальный и экономический вклад в успешное развитие промышленных стран, однако вряд ли общество сможет занять ее место в поддержании эмоциональных связей, складывающихся между мужем и женой, родителями и детьми.

Члены современной семьи более половины своего времени проводят вне дома, на работе или в школе. Семейный обед для них — это возможность собраться вместе, подтвердить свою принадлежность к этой группе. Если

люди перестанут есть вместе, семья прекратит существование.

Таким образом, у истоков семьи лежит совместное принятие пищи. Современная цивилизация еще не нашла другой ячейки, столь хорошо отвечающей психологии человека, которая могла бы занять ее место. Следовательно, как это ни покажется несовременным, существующий институт семьи должен быть сохранен с помощью совместной трапезы. И хотя сегодня мы все чаще едим в одиночку, вряд ли в ближайшем будущем кухня и общий семейный стол перестанут быть частью нашего дома. ■

**НАОМИТИ ИСИГЕ** (Япония) — этнограф, читает лекции в японском Национальном этнографическом музее. Автор многих работ, включая «An Investigation into Food and Life» и «The Ethnology of Gluttony».



Photo Richard Kalvar © Magnum, Paris



# Символика трапезы

## Традиции бразильской кухни

Роберто Даматта

**М**ы едим, чтобы жить, но каждое общество по-своему определяет, что значит в его жизни еда, чем следует питаться регулярно и чего нельзя есть, если не хочешь превратиться в животное или чудовище.

Подобными правилами устанавливается связь между продуктом питания и статусом его потребителя. Все бразильцы-католики знают, что нельзя есть перед причастием, так как лишь в очищенном состоянии можно принять облатку. Иначе обстоит дело, когда приглашают к себе на обед родственников, друзей или знакомых. В этом случае необходимо позаботиться о разнообразном меню: еда помогает создать соответствующую атмосферу.

Если я приглашен на *фейжоада*, *козиду* или *пейшада*, я знаю, что это будет неформальная совместная трапеза, где все взаимосвязано: меню, поведение людей за столом, их характер. Эти кушанья готовятся из различных сочетаний мяса или рыбы с овощами и мукой и подаются на общем блюде — таким образом, еда неизбежно превращается в коллективный акт, между участниками которого одновременно происходит общение.

В Бразилии строго соблюдаются правила подбора блюд в зависимости от состава приглашенных. Мне бы никогда не пришло в голову пригласить к себе на *фейжоада* губернатора штата, в котором я живу. Для такого случая

**Вверху: уличная торговка в Салвадоре, столице бразильского штата Баия. На лотке выставлены крабы, справа, в дальнем углу, *ré de moleque* (разновидность нуги, приготовляемой из нерафинированного сахара) и жаренные в муке бананы.**

скорее подошло бы классическое меню, например жареный цыпленок с салатом или какое-нибудь интернациональное мясное блюдо. Зато нет ничего предосудительного в том, чтобы выпить кофе или позавтракать с незнакомыми людьми в одном из *балкао* (заведение, где можно наскоро перекусить) в центре города. В этом случае необходимость (по формуле: есть для того, чтобы жить) сильнее нравственных или символических аспектов. Другое дело веселые дружеские пирушки, опровергающие столь милое мольеровскому Гарпагону изречение: здесь жизнь подчиняется еде.

В правилах бразильской кухни и застолья находит отражение стремление совместить общие аспекты питания (калорийность, поддержание жизнедеятельности организма, количество белка и т. д.) с символикой, ибо не хлебом единым жив человек, и сам акт еды имеет немалую социальную значимость. Это вполне укладывается в рамки системы, определяемой Клодом Леви-Стросом как «тотемическая трапеза», в которой гармонично сочетаются люди, среда, эмоции, выбор про-

дуктов и даже способ их приготовления.

Отсюда характерное для Бразилии резкое различие между продуктом как таковым и пищей. Не случайно семантически эти термины бразильской кухни выражают противоположность понятий общего и частного. Бразильцы знают, что любое съедобное вещество представляет собой продукт питания, но не всякий продукт питания является пищей. Действительно, для превращения продукта в пищу мало просто приготовить его, необходим еще и определенный ритуал. Если речь идет о трапезе, требующей особой заботы и внимания, ни один бразилец не ограничится покупкой высококачественных продуктов и бездушным приготовлением их по рецептам из поваренной книги. Он постарается сделать все очень тщательно, со всеми полагающимися приправами. Поскольку количество и качество предлагаемой пищи выражают степень уважения к гостю, совершенно немыслимо, например, подать к столу блюда, наскоро состряпанные из полуфабрикатов, как это часто делают англосаксы.

В характере питания отражаются национальные, региональные, местные и даже, в определенных обстоятельствах, семейные и личные особенности. За едой выявляется эмоциональная настроенность человека и его социальная принадлежность. Находясь за гра-

ницей, я могу подать гостям какое-нибудь блюдо, характерное для той или иной местности моей страны, и тем самым продемонстрировать свою национальную принадлежность. В Бразилии же по тому, как готовят и подают некоторые блюда, я могу безошибочно определить, в каком я нахожусь районе и даже в какой семье. Это настоящая система «тотемического питания», позволяющая выразить социальную принадлежность. Все бразильцы знают, что жители северо-востока страны любят мучные изделия, как мыши сыр, что *туту кон лингуиса* (колбасу с фасолью) едят в штате Минас-Жерайс, что *чурраско* — излюбленное лакомство гаучо юга Бразилии и т. д.

Говоря о бразильской кухне, нельзя забывать, как именно происходит трапеза и какие группы людей принимают в ней участие. В некоторых случаях пища, подобно человеку, приобретает индивидуальность. Этим объясняется огромное значение жертвоприношений в бразильских народных культах. Здесь различают блюда, которые ассоциируются с религиозной и светской жизнью, с болезнью и здоровьем, с мужественностью и женственностью, детством и зрелостью.

Сам факт, что люди садятся за стол, исключает какую бы то ни было неприязнь между ними. Есть блюда (и праздники, например карнавал), которые, подобно красивым женщинам, воодушевляют бразильцев: одного их появления достаточно, чтобы создать атмосферу единения и установить гармонию между собравшимися.

Символика питания позволяет также коснуться очень сложной проблемы, которую диетологи оставляют без внимания. Я имею в виду поиск рационального объяснения особенностей приготвления пиппи в различных обществах.

*Ритуальные подношения для церемонии макумба в Рио-де-Жанейро (Бразилия).*

Народная поговорка утверждает, что человек может умереть от еды, но в любой стране есть такие блюда, ради которых стоит умереть. Показательно, что именно североамериканское общество выдвинуло индивидуализированную модель питания, когда люди поглощают еду один на один с газетой или телевизором. Здесь налицо тесная связь между индустрией самообслуживания и ценностями личностной автономии, на которых зиждется, например, общество в США.

А как обстоит дело в Бразилии и других странах, где традиционная кухня сочетается с индивидуализированной? В этом случае наблюдается сосуществование современных форм питания (потребление в одиночку или в компании с незнакомыми стандартных блюд типа хамбургера) и традиционных обычаев, например задушевных застолий, потребность в которых ощущается по-прежнему.

Пример Бразилии показывает, что эти две формы не только не исключают, но, наоборот, как бы дополняют друг друга, поддерживая существование двойного стиля питания. Первая отражает нашу «современность», тогда как вторая напоминает о том, что прием пищи предполагает еще и общение. Действительно, в Бразилии существует обезличенная общественная кухня, сильно отличающаяся от домашней или традиционной, которая возвращает нас к исконным социальным отношениям, придающим форму и смысл нашей жизни.

Еда как акт общения неразрывно связана с родными, близкими и друзьями, то есть со всеми, кто составляет данный круг людей. В этой связи следует отметить, что все блюда бразильской национальной кухни, например *фейжоада*, *пейшада*, *козиду*, *ватана* (блюдо из маниоковой или рисовой муки, рыбы или мяса) и *каруру*, характерное для штата Баия, смело соединяют твердые и жидкие ингредиенты, мясо и рыбу, сушеные и свежие овощи.

Наша кухня отдает предпочтение сочетанию компонентов, которые у других народов употребляются раздельно. Бразильцу не все равно, как они расположены на столе. Он гармонично соединяет черную фасоль с различными видами мяса, капустой, апельсинами, торрезно (ломтики сала) и белой маниоковой мукой. Манеры сидящих за столом могут показаться несколько странными: каждый берет всего понемножку, смешивая все это у себя в тарелке.

Как и на столе, где, согласно строго определенной иерархии, главное блюдо окружено второстепенными кушаньями, центр тарелки отводится основному продукту. Таким образом, градация четко проявляется на всех уровнях. Свое идеальное выражение особенно бразильской кухни получают в наиболее торжественных случаях, когда все: и стол, и поведение гостей — соответствует гармоничному церемониалу, составляющему главный символ общения в Бразилии.

Можно задаться вопросом, не лежит ли в основе такого строго определенного расположения блюд на столе (где всегда есть главный и второстепенные «персонажи»), такой манеры поведения за столом (сначала кладут себе основное кушанье, затем остальные) и даже того, как едят, стремление к некоему «смешанному блюду», на протяжении веков позволявшее обществу со столь же четкой иерархией органично усваивать ценности разных народов. Попробуйте смешать черную фасоль и белую маниоковую муку: получится нечто среднее, весьма аппетитное, напоминающее по цвету кожу мулатов. ■

**РОБЕРТО ДАМАТТА** (Бразилия) — читает курс этнографии в бразильском Национальном музее (Рио-де-Жанейро). Учился и преподавал в университетах США, Великобритании и Франции. Среди его работ «A Divided World» и «Camavais, Malandros e Heróis».

Photo Bruno Barbey © Magnum, Paris



# Лечебное питание

**М**ногие люди высоко ценят изысканный вкус китайской кухни, но мало кто знает, какую роль она играет в поддержании здоровья, профилактике и лечении заболеваний.

На протяжении тысячелетий китайцам были известны лечебные свойства многих продуктов. Еще в период культуры Луншань, 4 тысячи лет назад, они умели делать вино, которое не только пили и добавляли в пищу как приправу, но и использовали в качестве лекарственного средства, дающего *ци* (жизненные силы), согревающего желудок и предохраняющего от простуды. В нижней части старого китайского иероглифа, означающего «доктор» и «лечение» (醫), имеется значок, изображающий вино (酉 = 酒), а это говорит о том, что «пища и медицина берут свое начало из одного источника; пища — это одновременно и лекарство».

Профессиональные врачи-диетологи существовали в Китае уже во времена династии Чжоу (ок. 11 в. — 221 г. до н. э.). «Канон медицинской науки» — первый труд, посвященный традиционной китайской медицине, — указывал, что питание так же важно при лечении болезней, как и лекарства. Бянь Цюэ, известный врач, живший в эпоху Борющихся царств (475—221 гг. до н. э.), прежде чем назначать лекарства, прибегал к лечебному питанию. «Мирные священные благоприятствующие средства» — труд, написанный во времена династии Сун (960—1279), — содержал рекомендации по лечению двадцати восьми болезней и кормлению больного в каждом из этих случаев. Для лечения различных болезней назначались каши с питательными добавками: каша из черной фасоли — при отеках, каша из миндаля — при кашле, рыбная каша — при дизентерии.

Более чем сорокалетний клинический опыт врача-диетолога убедил меня, сколь успешным может быть лечебное питание. Как женщину и мать меня особенно волнует состояние здоровья рожениц, и я всегда обращаю большое внимание на восстановление их сил после родов. Был случай, когда среди моих подопечных оказалась хрупкая молодая женщина, весившая до начала беременности менее 50 кг. Ее тревожила мысль о том, что она не выдержит родов. Я составила для нее специальную диету на основе традиционной китайской кухни — тушеная курица без соевого соуса, яйца в вине из клейкого риса, каша из проса с нерафинированным сахаром и кунжутот и другие «го-

Слева: разделка рыбы, статуэтка времен династии Хань (3 в. до н. э.). Справа: приготовление лапши в современном Китае.





рячие» (*жэ*) по своей природе продукты. В течение нескольких месяцев после родов она поправилась, несмотря на то что кормила ребенка грудью. Да и в целом здоровье ее заметно улучшилось.

Физическое состояние женщины после родов, учит традиционная китайская медицина, характеризуется как *суй* (слабое), *хань* (холодное), и ее внутренние органы нормально не функционируют. Таким пациенткам следует питаться *вэнь* (теплым от природы) и *жэ*, чтобы восстановить жизненную энергию и равновесие в организме. А вот свинина, утиное мясо, золотистая фасоль и другие продукты *хань* для молодых мам не годятся.

По поводу детского питания я консультировала сотни матерей. Мне запомнился один бледный, недоношенный младенец, который был настолько слаб, что не мог даже сосать. Считается, что такие дети редко выживают. Когда малыш попал под мое наблюдение, я прежде всего назначила ему густой рисовый отвар, чтобы он получал необходимые калории. (Медики, практикующие традиционную китайскую медицину, утверждают, что сладкий и нейтральный по своей природе рис хорошо переносится селезенкой и почками. Ли Шичжэнь, знаменитый врач, живший во времена династии Мин (1368—1644), говорил: «Если худым и синюшным младенцам давать густой рисовый отвар, через сто дней они станут пухлыми и белыми».) Затем я добавила в рацион сухое молоко, яичные желтки, рыбную пасту и фасольевый суп — продукты, насыщенные аминокислотами, а также овощные и фруктовые соки, богатые витаминами и минеральными солями. Сначала ребенка кормили понемножку, постепенно порции увеличивались и питание становилось более разнообразным. Примерно через сто дней малыш весил больше, чем другие дети его возраста. Когда ему исполнилось шесть месяцев, чтобы уменьшить прибавку в весе, я ограничила в его рационе продукты, содержащие крахмал, и ввела больше овощей и фруктов. Когда ребенку исполнился год, он был здоровым и веселым. В Китае матери всегда боятся, что их дети недоедают, и поэтому часто перекармливают их богатой белками пищей. Это наносит вред организму и портит пищеварение.

Меня часто спрашивают пожилые люди, как нужно питаться, чтобы prolongировать жизнь. Я всегда привожу им правило знаменитого врача Сунь Сымяо, жившего во времена династии Тан (618—907): «Ешьте часто, но понемногу». Это очень полезный совет для пожилых людей, чьи физические силы на исходе. Им нужна легкая пища, содержащая мало сахара, соли и жира. В промежутках между завтраком, обедом и ужином, во время которых не следует переедать, я рекомендую

им вводить в режим питания легкую закуску. В свой ежедневный рацион они должны включать по крайней мере двадцать, а если возможно, от тридцати до сорока различных продуктов, чтобы организм получал все необходимые ему питательные вещества.

Я полностью одобряю образ жизни пожилой писательницы г-жи Чжан. Она каждый день ест просо, сухую измельченную кукурузу, фасоль и арахис. В ее рационе всегда присутствуют зеленые листовые овощи. Один из ее любимых продуктов — мягкий сыр из соевых бобов. Она прилагает все усилия, чтобы поддержать баланс между *хань* и *жэ* в питании и между движением и отдыхом в своей повседневной жизни. Она рано встает и рано ложится, много гуляет, а кроме того, делает семь тысяч шагов по квартире. В ее ежедневном распорядке массаж и работа по дому. И хотя г-же Чжан за восемьдесят, она здорова и не только обладает ясным умом, но и занимается писательской деятельностью.

Учитывая, что обмен веществ у пожилых людей протекает медленнее, я рекомендовала ей включать в пищу больше белков, заменив мясо четвероногих животных (свинину, говядину, баранину и т. д.) мясом «двуногих» (птицей), «одноногих» (грибами) и «безногих» (рыбой). Птица и рыба содержат много белков и мало жира, а их коротковолокнистая структура лучше усваивается пищеварительной системой. Что касается грибов, то это богатый источник растительного белка.

Однажды я приготовила для г-жи Чжан «утку с восемью сокровищами». Это нежирное, но питательное праздничное блюдо. На начинку пошли богатые белками растения: грибы *сянгу* (пополняют запасы жизненной энергии, регулируют кровообращение и снимают вялость),

семена лотоса (славятся своим успокоительным действием, стимулируют сердечную деятельность и снижают кровяное давление), кунжут (укрепляет тело и увлажняет стенки кишечника), китайские финики (укрепляют селезенку, нормализуют работу желудка, придают бодрость и поддерживают водно-солевой баланс в организме), каштаны (питают селезенку, стимулируют деятельность желудка, укрепляют почки и стимулируют кровообращение), семена *гинко* (согревают легкие, придают бодрость, лечат астму и нейтрализуют действие всех ядовитых веществ), арахис (оживляет деятельность селезенки, нормализует работу желудка, увлажняет дыхательные пути, снимает приступы кашля), побеги бамбука (нормализуют температуру тела, снимают вялость, регулируют деятельность желудка, увлажняют стенки кишечника), а также клейкий рис. В сочетании с уткой (питательна для *инь* и устраняет отеки) эти компоненты позволяют приготовить прекрасное блюдо для пожилых людей.

Назначая диету, я обычно слеую нашему традиционному методу и подбираю те продукты, которые постепенно восстанавливают физические силы моих пациентов, особенно тяжело больных. Процесс выздоровления предполагает повышение сопротивляемости организма и укрепление иммунной системы, а для этого необходимо достаточное количество калорий.

Несколько лет назад у меня на лечении находилась женщина с раком желудка. Ее прооперировали, но болезнь уже поразила все лимфатические узлы, и доктора предсказывали, что пациентке осталось жить всего три месяца. Больной был назначен курс химиотерапии, серьезно ухудшивший ее состояние: женщину постоянно рвало, и после каждого сеанса она теряла в весе 2—3 кг.

Я решила не кормить ее утром, когда у нее был сеанс химиотерапии. После 4 часов дня пик вызванного лечением токсикоза проходил и больной давали специальное питание, куда входили ее любимые кушанья. В таком состоянии имеет значение каждый глоток, поэтому ее продолжали кормить до наступления ночи. Утром, во время сеанса химиотерапии, ей давали пососать кусочек имбиря, чтобы предотвратить рвоту и согреть селезенку и желудок. Такое лечебное питание дало возможность, несмотря на проведенные за год восемь курсов химиотерапии, увеличить вес больной более чем на 10 кг. Она прожила на пять лет больше, чем предсказывали врачи.

Традиционная китайская медицина утверждает, что в питании необходимо учитывать индивидуальные особенности человека. Организм нуждается во всех продуктах, однако их соотношение и количество должны меняться в зависимости от возраста, конституции, привычек и климата. Переедания, так же как и голодания, следует избегать, чтобы поддерживать нормальную деятельность селезенки и желудка. Правильное питание помогает предотвратить болезни.

Согласно традиционной китайской медицине, конституция человеческого тела классифицируется как *инь*, *ян*<sup>2</sup>, *суй*, *хань*. Пищевыми материалами являются *хань*, *жэ*, *бу* (пополнение) и *се* (похудение), имеющие сладкий, кислый, горький, соленый и острый вкус. Выбор продуктов должен зависеть от времени года,

**Региональные особенности китайской кухни соответствуют местным климатическим условиям, обычаям и имеющимся продуктам питания. В Шанхае (внизу) и других восточных районах популярны острые блюда, в то время как на западе страны предпочитают кислое.**





Три блюда традиционной китайской кухни. Вверху: креветки, нарезанные полосками мясо и овощи варятся в котелке над горячими углями. Вверху справа: «турнепс в курином бульоне» с ростками бамбука и ветчины. Справа: «уди су», пирожные в виде бабочек.



Photos Dai Jiming © Xinhua News Agency, Beijing



климата и связи между ними. У китайских врачей существует следующая классификация времен года: весна — тепло, лето — жара, осень — сухость и зима — холод. Они считают, что физическое состояние человека меняется вместе с природой. И если не вносить соответствующие коррективы в питание, человек может заболеть.

Поскольку весной *ци* (жизненная энергия) высвобождается и вместе с кровью поднимается на поверхность, в это время года следует есть больше овощей и сократить потребление жиров. Острой, с резким вкусом пищи следует избегать. Летом обычно наступает потеря аппетита, менее интенсивно функционирует система пищеварения. Поэтому лучше всего есть кислые и холодные по своей природе продукты, которые способствуют удалению из организма лишнего тепла. С наступлением прохладной осенней погоды аппетит возвращается. В это время умеренное количество острой пищи помогает вывести из организма остаток жары, накопившейся за лето. Когда же приходит зима, обмен веществ активизируется и можно есть больше жирного и острого.

Разные направления китайской кухни сформировались под влиянием географических условий, обычаев и привычек, а также материальных ресурсов различных частей нашей страны. Например, в провинции Сычуань предпочитают острую пищу с большим количеством перца. Вероятно, это связано с тем, что здесь круглый год сохраняется очень высокая влажность, и острая, наперченная еда помогает удалять из тела лишнюю влагу и восстанавливать внутренний баланс. Жители южных районов любят, чтобы все было сладким, на севере питают страсти к соленому, на востоке — к острому, а на западе — к кислому и терпкому.

В основе китайского лечебного питания лежит уверенность в том, что «если тело обладает подлинной энергией, никакие болезни ему не страшны». Поэтому самое главное — профилактика. И только когда человек действительно заболел, наступает время лечения. Впрочем, лечение питанием предмет настолько сложный, что о нем вряд ли можно рассказать в короткой статье. В заключение хочу привести высказывание знаменитого врача XIII в. Чэнь Чжи: «Хотя

земля и море дают нам сотни и тысячи разных продуктов, их пять цветов<sup>3</sup>, пять вкусов и качества *хань*, *жэ*, *бу* и *се* заключены в принципах *инь* и *ян* и пяти стихиях<sup>4</sup>».

1. *Инь* — женский или негативный принцип.
2. *Ян* — мужской или позитивный принцип.
3. Пять цветов — синий, красный, желтый, белый, черный.
4. Пять стихий — дерево, огонь, земля, металл и вода с их характерными свойствами — древняя философская категория, объясняющая состав и феномен физического мира. Позже она использовалась в традиционной медицине для объяснения единства человеческого тела и окружающего мира, а также физиологических и патологических взаимосвязей между внутренними органами.

**ЛИ ЖУЙФЭНЬ (КНР)** — диетолог, заместитель директора пекинской Научной ассоциации кулинаров и диетологов, заместитель директора пекинской Ассоциации питания.



# Потерянный рай

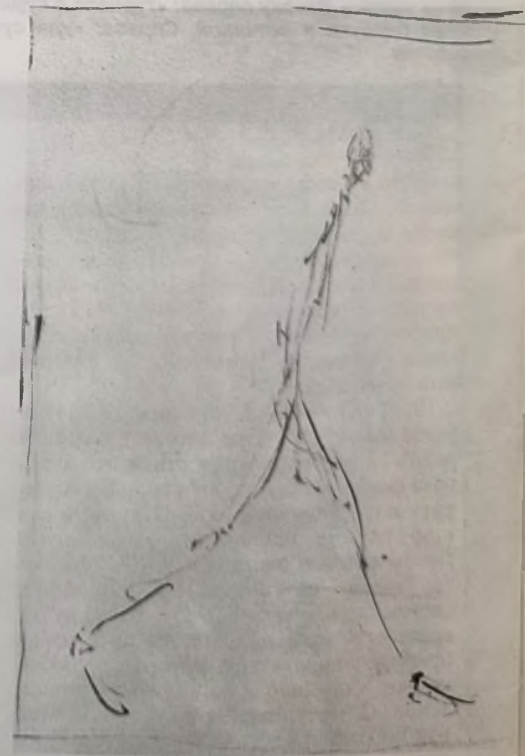
Старая европейская медицина всегда видела в меланхолии злейшего врага «правильной», гармоничной жизни тела, поддерживаемой равновесием составляющих его жидких субстанций, особенно крови, которая, как считалась, «питает жизнь». Искусство управлять жизнью тела и сохранять такое равновесие достигалось умеренностью желаний, умением мудро и осторожно распоряжаться «даром жизни», от которого зависели качество и продолжительность существования.

Разгадку феномена жизни искали в таинственных свойствах и достоинствах продуктов питания. Для представительниц старой естественнонаучной школы было совершенно очевидно, что поведение тела зависит только от его физиологии, а вовсе не от норм морали и религии. Возникший в Дельфах лозунг древних «Познай самого себя» стал принципом познания не только в сфере духовного, но и физического. Чтобы им воспользоваться нужно было овладеть своими страстями, научиться управлять скрытыми реакциями, биологическими ритмами организма, а также желаниями и потребностями. Самопознание предполагало и заботу о своем теле.

Согласно этой концепции уравновешенной, сознательно организованной жизни, постоянное и благоразумное управление биологическими и физиологическими функциями, составляющее основу мудрости телесной жизни человека, должно было служить единственным ограничением в удовольствиях.

Во главу угла такого самоконтроля было положено правильное питание (диететика), которое и определяло жизнь тела и гармонию духа. Хрупкое равновесие четырех «соков», составляющее основу чуда, каким является человеческое тело, могло быть нарушено не только несовместимой с данным «темпераментом» пищей или незнанием «природы продуктов», но и их неправильным количественным соотношением, а также избыточным или недостаточным питанием.

Если равновесие нарушалось, перед ненасытным или страдающим отсутствием аппетита разверзался целый ад портящих кровь потрясений и расстройств. Крайности в потреблении пищи нарушали умеренное и сбалансированное питание тела, определяющее и душевное равновесие. Отклонения от здорового режима питания приносили непоправимый вред состоянию духа. Не



«Идущий человек» (ок. 1950), бумага, масло. Швейцарский художник и скульптор Альберто Джакометти (1901—1966).



Фрагмент картины «Битва Масленицы и Поста» нидерландского живописца Питера Брейгеля Старшего (ок. 1525—1569).

### Пьеро Кампорези

укрыться в девственной и благотворной утробе матери-земли, противостоять ежедневному истечению жизни и отогнать от себя смутный страх перед неизвестным будущим.

На протяжении веков тщетная надежда остановить утрату нашим телом тепла и энергии питала миф о чудесном эликсире молодости, возвращающем и жизненную силу, и потерянное счастье.

С другой стороны, отсутствие аппетита преждевременно ввергало человека в ужасное царство тьмы и горечи, голода и жажды. Это победа смерти над жизненными силами организма, начало разрушения плоти, признак непреодолимого желания приобщиться к извращенным наслаждениям агонии путем добровольного приближения момента смерти.

Аллегорическая битва между толстой, жизнерадостной, веселой сангвинической Масленицей и мрачным, худым меланхоликом Постом символизировала конфликт между двумя важными принципами, определяющими жизнь (две стихии у Данте) и судьбу мира, двумя искушениями, двумя противодействующими силами — ночью и днем, сменяющими друг друга фазами жизни, между полюсами накопления и ослабления жизненных сил.

случайно в представлении наших предков райское блаженство ассоциировалось с вечным, нетленным Эдемом, где до грехопадения Адама, ввергнувшего мир в пучину хаоса и необузданности, строгая умеренность отводила болезни и зло. Но как это ни парадоксально, именно мечты о рае и страх перед геенским пламенем вызывали своего рода замыкание цепи, пищевой невроз, приводивший к нарушениям хрупкой физиологической системы.

Да и в наши дни правильное питание и тонкий механизм самоконтроля могут быть нарушены либо страхами и предубеждениями, либо чрезмерными беспорядочными желаниями. В этом случае возникает компенсаторное, или негативное, отношение к пище.

Тягу ко всему вкусному, сладкому, к чревоугодию порождает прежде всего неосознанная мечта о райском блаженстве, стремление познать некогда испытанное нашими далекими предками наслаждение от манны, меда и молока, а чрезмерное потребление огромного количества калорий вызвано мучительным желанием вновь пережить акт своего сотворения. С помощью продуктов, обладающих укрепляющими и восстановительными свойствами, люди стремятся обрести потерянный рай,



Photo © Moravské Museum, Brno

«Венера палеолита», найденная при раскопках в Дольни-Вестонице (ЧССР). Изготовлена из смеси глины и толченой кости (11,4 см).



Photo © Giraudon, Paris. Musée Condé, Chantilly

«Обед с ветчиной» (фрагмент) французского живописца Никола Ланкре (1690—1743).

Мечта о долголетию, о возвращении ко времени патриархов, рецепты борьбы со старостью и продления жизни и, наоборот, искушение сократить жизнь, отказаться от нее, освободившись от врожденного инстинкта, облегчить вес своей плоти — оба эти побуждения выражаются либо в патологически чрезмерном аппетите, либо в его отсутствии. Логически их причина кроется в ощущении утраты, в тоске по потерянной счастью. Одни стремятся вернуть его любой ценой; для других оно недостижимо.

Скептическое отношение к жизни, невозможность достижения полноты бытия, безнадежное чувство жалкой ограниченности существования человека в пространстве и во времени — вот причины, толкающие людей на отчаянные поиски альтернативных решений, превращающие их в настоящие фабрики грез и мечтаний, питающие их стремление расширить узкие границы биологической необходимости, замедлить ход жизни, истории.

Во все времена, к какой бы культуре человек ни принадлежал, он ощущал потребность вернуть себе вневремен-

ное, внеисторическое существование, вновь оказаться в Эдеме, пусть даже в ином месте, обратившись к собственной предыстории, поделить время, отпущенное человеку на земле, на бесконечное число частей и воссоздать его по законам новой геометрии. Это стремление вылилось в долгие и драматические поиски «медиумов забвения» — пищи и питья, вызывающих состояние эйфории, различных стимулирующих средств, поднимающих настроение и приводящих в веселое расположение духа, различных зелий и других «волшебных» напитков, а также веществ, обладающих коварной способностью вызывать галлюцинации.

Используемые в некоторых религиозных обрядах средства (грибы, травы, листья), раздвигающие границы сознания и позволяющие узреть реальность невидимого мира, вступить в контакт с духами, управляющими космосом, — это тонкие обонятельные нити, способствующие установлению связи с неведомым миром, помогающие людям повянуть его голоса. Эти вещества долгое время широко использовались в магии и различных рели-

гиозных обрядах. Ставшее неотъемлемым атрибутом культа и регулируемое календарем священных дат употребление галлюциногенов в ритуальных целях глубоко укоренилось в коллективной культуре некоторых социальных групп.

В наши дни значение обрядов в жизни общества уменьшилось. Сегодня употребление наркотиков превратилось в опасный эксперимент, который ставят на себе люди, отчаянно стремящиеся спрятаться от действительности. Это своего рода акт отречения — результат разложения племени, попытка незаконного бегства от общества, ставшего для них серой гнетущей тюрьмой, где нет ни света, ни цвета, ни запаха.

**ПЬЕРО КАМПОРЕЗИ** (Италия) — культуролог, публицист, преподаватель итальянской литературы в Университете Болоньи, лектор Высшей школы социальных наук в Париже. Автор ряда работ по литературе и истории народной культуры, переведенных на несколько языков.



Photo © Scala, Florence

Фрагмент фрески «Монастырская трапеза» итальянского живописца Луки Синьорелли (ок. 1445—1523), изображающая сцену из жизни св. Бенедикта. Находится в монастыре Монтеоливето Маджоре близ Сиены.

## Нехватка пищи и продовольственная помощь

**Э**кстремальные климатические условия, например продолжительные засухи, принесли в последнее десятилетие немало несчастий жителям обширных районов Африки к югу от Сахары, обычно сопровождаются острой нехваткой продовольствия. Неблагоприятные погодные явления влекут за собой более серьезные последствия (неурожай, эпидемии, массовые миграции населения из сельских районов в города), нежели другие стихийные бедствия.

На производство и потребление продуктов питания влияют и такие факторы, как кризис, охвативший в настоящее время мировое капиталистическое хозяйство и вызвавший рост безработицы, снижение национального дохода, увеличение внешней задолженности. Во многих развивающихся странах эти явления ведут к ухудшению условий жизни и недоеданию. В некоторых регионах обстановка еще больше обостряется вследствие непрекращающихся политических раздоров и войн.

В конце 1985 г. в докладе Всемирной службы оперативной информации ФАО отмечалось, что в мире существует 11 стран, испытывающих чрезвычайную нехватку продовольствия: 6 — в Африке, 4 — в Азии и 1 — в Центральной Америке. В целом с 1984 г. ситуация значительно улучшилась (тогда число таких стран достигало 34: 25 — в Африке, 6 — в Азии, 2 — в Центральной и 1 — в Южной Америке). Этому способствовали благоприятные погодные условия и увеличение производства продуктов питания в Африке южнее Сахары.

По оценкам ФАО, сделанным в конце 1985 г., поставки зерна в рамках продовольственной помощи достигли в 1984 / 85 г. 12,5 млн. т — на 2,7 млн. т больше, чем в предыдущем году. Их рост был обусловлен главным образом увеличением помощи африканским странам. В 1985 / 86 г. планировалось значительно сократить поставки, поскольку возросший уровень осадков благоприятно сказался на производстве продуктов питания в Африке. ■

Источник: *The State of Food and Agriculture 1985*, FAO Report.

# Продовольственная помощь и традиционные модели питания

Джерми Шоэм и Бруно Стейнир



Photo Tortoli/FAO, Rome

Туча саранчи, закрывающая небо Африки.

Засуха, наводнения, нашествия саранчи и другие стихийные бедствия вторгаются в жизнь семьи внезапно, нарушая привычные условия ее существования. В такой ситуации людям бывает крайне необходима безвозмездная продовольственная помощь, которая, однако, может повлечь за собой изменения традиционного рациона питания. В связи с этим возникает целый ряд вопросов. Оказывает ли продовольственная помощь воздействие на структуру питания? И если да, то каким оно будет: полезным или вредным? Как оно отразится на дальнейшем развитии экономики отдельных районов и всей страны? Не придется ли и в дальнейшем импортировать продовольствие, если местное сельское хозяйство окажется не в состоянии приспособиться к изменившимся вкусам?

Вопрос о последствиях осуществления программ продовольственной помощи в чрезвычайных ситуациях, учитывая возможность их все более частого возникновения во многих засушливых и разоренных войной районах Африки, представляет в настоящее время особый интерес. Те, кто получает помощь, постепенно привыкают к ввозимым продуктам питания, причем в некоторых случаях такое положение может длиться годами. Большинство стран, предоставляющих продо-

вольствие, стараются ориентироваться на традиционные для получателей продукты. Однако это не всегда возможно, особенно если страна, оказывающая помощь, такие продукты не производит. Делать закупки на местах тоже не всегда удается, поскольку нехватка продовольствия вызывает инфляцию.

Нужно различать программы помощи коренному населению, оказавшемуся в чрезвычайных обстоятельствах, и программы обеспечения продовольствием беженцев (хотя на первых этапах различия между ними не делают), ибо они по-разному влияют на структуру питания. Первые обычно менее продолжительны, чем вторые, и включают большее число традиционных продуктов, поскольку здесь не требуется больших запасов.

Продовольственная помощь, предоставляемая в чрезвычайных ситуациях, не обеспечивает полностью необходимый для существования рацион. Предполагается, что ее получатели дополнительно потребляют какую-то местную пищу, в то время как беженцы какое-то время целиком зависят от того, что им дают. Таким образом, в первом случае изменения привычек в питании менее вероятны, чем во втором. Однако коренного населения, получающего помощь, бывает значительно больше, чем беженцев, поэтому любые изменения их привычной модели

питания могли бы иметь серьезные последствия для местного сельского хозяйства и распространиться среди других групп населения.

Большая часть продовольственной помощи беженцам осуществляется через Мировую продовольственную программу (МПП). Обычно она включает по крайней мере три вида продуктов: зерно (400 г) — кукуруза, рис или пшеница; растительное масло или другой жир (30 г) и какой-нибудь богатый белками продукт, например бобы или сухое молоко. В некоторые программы МПП входят также рыба, мясо и сыр. Такой рацион дает, как правило, свыше 1800 килокалорий\* на человека. Что касается чрезвычайных ситуаций, то здесь помощь не всегда предоставляет только МПП, поэтому рацион питания может варьировать как по составу, так и по количеству продуктов. Главным образом пострадавшие получают хлеб и другие мучные изделия, приготовленные по возможности с добавлением жиров. В среднем такой рацион дает около 1400 килокалорий, и к нему рекомендуется добавлять 40 г белков.

На формирование моделей питания

\*В термине «килокалория» приставка «кило» обычно опускается, и «калории» в расчетах диетологов, по сути дела, являются «килокалориями».

влияет множество факторов: ведь люди едят не только для того, чтобы восполнить необходимое организму количество питательных веществ. Часто ими движет желание получить удовольствие от еды. Здесь важную роль играет цвет, а также культурные, социальные, экономические и демографические факторы. Под влиянием некоторых из них какие-то продукты подвергаются запрету, и в определенных ситуациях радикальные изменения характера питания, навязанные извне, могут привести к серьезному разрыву с обществом. Так, во время голода в Бенгалии в 1944 г. многие местные жители, традиционно питающиеся рисом, предпочитали голодать, нежели есть хлеб из пшеничной муки, которая поставлялась им по программе продовольственной помощи.

Продовольственная помощь сказывается на привычках людей самым различным образом. Она может, например, повлечь за собой снижение цен на местные продукты и сокращение их производства как следствие низких цен, что в свою очередь вызовет потребность в расширении объема помощи для восполнения возникшего таким образом дефицита, а увеличенные поставки по программе продовольственной помощи будут и дальше способствовать укоренению новых привычек. Во многих случаях для изменения рациона бывает достаточно лишь небольшого толчка извне. Например, городское и сельское население часто с удовольствием потребляет продукты из пшеницы и риса, ибо они, по мнению многих, обладают более высокими качествами. Однако, несмотря на многочисленные исследования, особенно в Индии, доказательств отрицательного воздействия долгосрочных программ продовольственной помощи на местное сельское хозяйство пока нет.

Что же касается вопроса о влиянии программ продовольственной помощи, оказываемой в чрезвычайных ситуациях, на сельскохозяйственное производство и модели питания, то он пока не изучался. О необходимости подобных исследований свидетельствуют данные, полученные в последнее время в районах Африки к югу от Сахары. В Судане, например, причиной резкого снижения цен на просо и сорго в 1985—1986 гг. явилась продовольственная помощь. Цены на эти зерновые оказались ниже, чем в 1982 г., несмотря на ежегодный рост инфляции, составлявший 30%. Это отразилось и на заработной плате: расходы на оплату рабочей силы на двух объектах ирригационного строительства выросли по сравнению с 1984 г. втрое. Продовольственная помощь, по-видимому, отрицательно сказалась на состоянии трудовых ресурсов, что создало нехватку рабочих рук и привело к непомерному росту заработной платы. По имеющимся сведениям, в 1986 г. во многих крупных хозяйствах вокруг Гедарефа из-за сокращения коэффициента прибыльности не был убран урожай. Можно предположить, что в связи с этим значительная часть суданских крестьян свернула производство традиционных продовольственных культур и изменила систему земледелия, чтобы избежать возможного риска в будущем. Все это, несомненно, отражается на структуре питания.

Продовольственная помощь может и



Photo L. Gubb/UNICEF

непосредственно воздействовать на рацион питания. Люди быстро реагируют на такие факторы, как вкус, легкость в приготовлении и престижность тех или иных пищевых продуктов, поступающих к ним безвозмездно. Отчеты об организации питания в детских учреждениях, на предприятиях и в школах свидетельствуют о росте популярности новых продуктов. В Шри-Ланке неизвестная там ранее питательная смесь для грудных детей, распространявшаяся через центры матери и ребенка, настолько быстро получила признание, что стимулировала местное производство овощей, необходи-

*Семья беженцев в Африке. Сегодня все больше и больше людей приходят к выводу, что неотъемлемой частью программ продовольственной и других видов помощи должно стать обучение людей культуре питания.*

мых для ее приготовления. Всего два года потребовалось, чтобы наладить ее производство в нужном количестве. Но бывают и такие случаи, когда местное население не принимает новые продукты. Например, непривычные вкус и запах концентрата рыбного белка заставили изъять его из целого ряда программ. Ино-

гда новые продукты встречаются равнодушно. Так обстоит дело с крупой из сорго в Бангладеш.

В целом можно сказать, что устойчивым и широким изменениям моделей питания в результате получения продовольственной помощи такого типа препятствует ряд факторов: большая часть этих программ осуществляется в довольно узких рамках, и районы их распространения ограничены. В Индии, например, только 1,5% детей дошкольного возраста охвачены программой охраны здоровья матери и ребенка. Большинство населения получает такую помощь в течение короткого времени или нерегулярно. Мероприятия по охране здоровья матери и ребенка, осуществляемые МПП, рассчитаны лишь на 1—2 года, а программы питания рабочих обеспечивают занятость населения только в те периоды, когда наблюдается сезонный спад потребности в рабочей силе. В большинстве случаев люди снабжаются лишь частью необходимых продуктов, так что им приходится одновременно потреблять и традиционные продукты питания.

Программы обеспечения продовольствием беженцев должны, казалось бы, чаще приводить к изменениям структуры питания, поскольку многие из них рассчитаны на длительный период и предполагают полную зависимость от помощи извне. Однако в Азии и Латинской Америке набор продуктов, получаемых беженцами, либо традиционен, либо очень похож на тот, к которому они привыкли у себя на родине. В этом смысле данные регионы отличаются от Африки, где взамен сорго, проса и тефа, традиционно потребляемых населением Сомали и Эфиопии, беженцы получают главным образом пшеницу и кукурузу. И хотя эти продукты в общем устраивают жителей лагерей, в основном из-за легкости приготовления, приведет ли их долгосрочное употребление к изменению вкуса беженцев, когда они возвратятся домой, неизвестно.

В некоторых поселениях беженцам было разрешено обрабатывать землю, что позволяет им снимать небольшие урожаи традиционных культур. В других лагерях созданы общественные и индиви-

дуальные огороды, где выращиваются традиционные овощи, зелень и т. д. Но даже если беженцы научатся выращивать и перерабатывать новые культуры, по возвращении домой они вряд ли смогут это делать. Более того, как показывают исследования, крестьяне, составляющие основную массу беженцев, на редкость консервативны в своих привычках в еде. Это подтверждается и тем фактом, что некоторые виды продуктов, поступающие по программе помощи, обмениваются беженцами на рынках на традиционные продукты.

С другой стороны, процент молодых людей среди беженцев намного выше, чем в обычном составе населения (поскольку люди старшего возраста либо умерли в период лишений, заставивших их покинуть родные места, либо их просто не взяли с собой), и они могут быстрее адаптироваться к новой структуре питания. Действительно, во многих лагерях беженцев дети до пяти лет не знают другой пищи, кроме той, что поставляется по программе продовольственной помощи.

В настоящее время нельзя с уверенностью сказать, окажет ли продовольственная помощь долгосрочное влияние на модели питания. Однако несомненно одно: некоторые изменения в рационе, например более широкое использование соответствующих детских питательных смесей, могут оказаться вполне целесообразными, в то время как другие, например ориентация на дорогостоящий импорт, безусловно, нежелательны. И поскольку в некоторых странах возможность возникновения продовольственных кризисов возрастает и число беженцев увеличивается, продовольственная помощь, все чаще предоставляемая этим странам, должна увязываться с образованием и другими мероприятиями, направленными на сохранение и развитие здоровых привычек в питании. ■

**ДЖЕРЕМИ ШОЭМ** — диетолог, консультант ФАО по проблемам продовольственной помощи.

**БРУНО СТЕЙНИР** — возглавляет службу программ питания ФАО (Рим).

## Пища для всех

Сегодня человечество располагает средствами для широкой борьбы с детскими заболеваниями и голодом. За последние пять лет благодаря усилиям ряда стран, направленным на поиск дешевых способов решения проблемы, было спасено от гибели 4 млн. детей. Тем не менее каждую неделю в мире от недоедания и болезни умирает 280 тыс. детей.

В рамках Крупной программы IV «Разработка и осуществление политики в области образования» ЮНЕСКО совместно с другими специализированными учреждениями ООН, а также неправительственными организациями, занимающимися вопросами питания и гигиены, вносит вклад в борьбу с голодом, осуществляя в пределах своей компетенции ряд мероприятий по улучшению питания.

Ликвидацией трагических последствий голода и недоедания занимаются также многие частные лица. Среди них греческий поэт и государственный деятель Янис Куцохерас, в течение ряда лет выступающий за обеспечение свободного доступа к основным продуктам питания как неотъемлемого права каждого. Он считает, что создавшееся положение недостойно человека и является препятствием на пути к миру.

В 1975 г., будучи членом Консультативной ассамблеи Европейского совета, Янис Куцохерас выступил с предложением «не превращать основные продукты питания, необходимые человеку, в объект купли-продажи и объявить для всех свободный доступ к ним». Свою идею он неоднократно отстаивал в Европейском совете, ЮНЕСКО и на других форумах, а также в своих печатных работах (включая трилогию «Белая рука, черная рука»). В этом году планируется провести международную встречу с целью обсуждения его предложения. ■

## Курьер



Издание ежемесячного журнала «Курьер ЮНЕСКО» на русском языке с 1957 года осуществляется ордена Трудового Красного Знамени издательством «Прогресс» (Москва) по поручению Комиссии СССР по делам ЮНЕСКО.

При перепечатке материалов обязательна ссылка на «Курьер ЮНЕСКО» с указанием автора. Подписанные статьи выражают мнение их авторов, которое может не совпадать с точкой зрения ЮНЕСКО и редакции журнала. Подписи к фото и заголовки готовятся сотрудниками редакции.

### Главная редакция (Париж)

Заместитель главного редактора Ольга Родель  
Ответственный секретарь Джиллиан Уиткомб  
Помощники главного редактора  
русский яз.: Николай Кузнецов  
английский яз.: Рой Мэлкин  
Каролин Лоуренс  
французский яз.: Алэн Левэк  
Неда эль-Хазен  
испанский яз.: Ф. Фернандес-Сантос  
арабский яз.: Абдель Рашид аль Садек Мухаммади  
издания шрифтом Брайля:  
Документация: Виолет Рингельштайн  
Иллюстрации: Ариен Бейли  
Оформление: Жорж Серва и Жорж Дюкре  
Реклама: Фернандо Аинса  
Реализация: Генри Кнобил  
Специальные проекты: Пегги Джулиен

### Национальные редакции

немецкий яз.: Вернер Меркли (Берн)  
японский яз.: Сейтиро Кодзима (Токио)  
итальянский яз.: Марио Гвидотти (Рим)  
язык хинди: Рам Бабу Шарма (Дели)  
язык тамил: М. Мохаммед Мустафа (Мадрас)  
язык иврит: Александр Бройдо (Тель-Авив)  
персидский яз.: Садуг Ванини (Тегеран)  
голландский яз.: Поль Моррен (Антверпен)

португальский яз.: Бенедикто Силва (Рио-де-Жанейро)  
турецкий яз.: Мейра Ильгазер (Стамбул)  
язык урду: Хаким Мохаммед Саид (Карачи)  
каталанский яз.: Жоан Каррерас-и-Марті (Барселона)  
малайзийский яз.: Азиза Хамза (Куала-Лумпур)  
корейский яз.: Пак Сен Гиль (Сеул)  
язык суахили: Домино Рутазбесибва (Дар-эс-Салам)  
македонский, хорватско-сербский, словенский, сербскохорватский языки: Божидар Перкович (Белград)  
китайский яз.: Шень Гофень (Пекин)  
болгарский яз.: Горан Готев (София)  
греческий яз.: Николас Папагеоргиу (Афины)  
сингальский яз.: С. Дж. Суманаскера Банда (Коломбо)  
финский яз.: Марьятта Оксанен (Хельсинки)  
шведский яз.: Лина Свенсен (Стокгольм)  
баскский яз.: Гуруц Лараньяга (Сан-Себастьян)  
тайский яз.: Савитри Сувансатхит (Бангкок)  
вьетнамский яз.: Зао Тунг (Ханой)

## Заза Панаскертели-Цицишвили — «глава мудрейших»

**З**аза Панаскертели-Цицишвили — явление в истории грузинской науки. Он был первым провозвестником и ярким представителем исторического периода восстановления (XVI—XVIII вв.), наступившего после 300-летней ночи упадка грузинской культуры (XIII—XV вв.) и отмеченного обновлением культуры и подъемом национального сознания.

Заза родился предположительно между 1420 и 1435 годами, свою же «Лечебную книгу», глубоко научный по тому времени труд, он написал между 1479 и 1505 годами, в пору своей мудрости. Человек прогрессивной ориентации, он был борцом за национальное единство Грузии. С его именем связаны успехи в культурном национальном движении, открытие школ, обновление Кинцвисского монастыря и пристройка его придела, где и сохранился фресковый портрет Зазы в позе строителя. Отдельно и особо отмечена историей его деятельность врача-лечебника. Заза был удостоен титула великого лекаря и «старейшины мудрецов».

Фамилию Цицишвили Заза получил после его переселения в Картли, по имени Отца (Цици), выходца из южной Грузии (из Панаскертли).

Заза Панаскертели помогал царю Георгию VIII (1446—1466 гг.) в борьбе против атабека Самцхе Кваркваре. В этой борьбе он потерпел поражение и был вынужден переселиться в Картли, где ему Константин даровал обширные поместья. В его жалованной грамоте, копия которой сохранена до настоящего времени, наряду с перечнем дарованных поместий указаны причины оказанной милости и вручения наград:

«Вам, радетелю нашего благополучия и верноподданному дома нашего, Зазе Панаскертели, в благодарность за то, что Вы пожертвовали владениями Вашими в Шавшети, дабы прийти к нам на службу в знак верности и любви к нам».

Заняв активную позицию сторонника национального единства Грузии, Заза верой и правдой служил при царском дворе, где ему наряду с материальными милостями был дарован почетный пост вазира «мечурчлетухудеси» (казнохранителя). Заза успешно сочетал плодотворную политическую и хозяйственную деятельность с научной работой. Его многогранная деятельность отражена в фамильном гербе рода Цицишвили: фигура святого Георгия — символ борьбы со злом и победы; щит — символ защиты Родины от врагов; змея — эмблема мудрости (в основном в области медицинских знаний); рог — показатель богатства и изобилия.

Заза ведет интенсивную научную и

практическую медицинскую деятельность, результатом которой и явилась его фундаментальная врачебная книга «Карабадини» — объемистый двухтомный труд, освещающий с достаточной для того времени точностью как теоретические, так и практические вопросы медицины. Следует отметить, что основными литературными источниками, использованными при создании этого труда, были древние грузинские медицинские памятники. Книга Зазы — оригинальное грузинское произведение, несмотря на то что в ней наряду с греческой и римской терминологией читатель встретит и восточную терминологию, и принципы восточной медицины. В то время в медицинской литературе всех стран и народов это было обычным явлением.

Рукопись «Карабадини» Вахтанг VI вывез из Грузии 300 лет назад. Он отредактировал ее, привел в порядок разрозненные и поврежденные страницы. Это рукопись и обнаружил в 1945 году доктор филологических наук Торнике Чкочия в областной публичной библиотеке города Горького (Нижний Новгород) и привез ее в Грузию.

Заза описывает основные признаки патологических состояний, способы обследования и диагностики больных, предлагает заранее разработанную схему, но особенно подробно останавливается на описании фармакологических средств и их приготовления. Отдельная глава посвящена отравлениям, их клинике и противоядиям (антидотам).

Излагая свою схему обследования больного, Заза пронизательно указывает на роль таких признаков, как деятельность сердца, пульса пациента, его возраст, время заболевания, место проживания, объективные анализы, анамнез и др. Древний лекарь в качестве диагностического средства при определении легочных заболеваний предлагал исследование мокроты, уделял особое место разработке пальпаторных методов диагностики. В отношении больных с заболеваниями нервной системы наиболее интересен в книге метод исследования чувствительности у лиц, страдающих параличом, развившимся в результате кровоизлияний в мозг.

Все методы исследования болезней, описанные Зазой Панаскертели-Цицишвили в его труде, ничтожную часть которых мы привели, свидетельствуют о высоком для того времени уровне развития медицины. Потомки оценили заслуги своего талантливой предка. В 1950 году была издана вторая часть книги, в которой кратко описаны заболевания отдельных органов и сравнительно подробно изложены методы лечения.

Сущность заболеваний объяснена с точки зрения гуморальной патологии. Представляют интерес отдельные разделы анатомии и физиологии головы и мозга. (Автор различает семь оболочек головы: волосы, кожу, подкожную клетчатку, череп, надкостницу, твердую оболочку, мягкую оболочку.) Мозг признается центром познания.

Автору «Лечебной книги» были в определенной степени известны даже анатомия и функции внутренних органов, в частности функция иннервации. Очень важным для того времени было признание факта связи реакции зрачка на свет с центральной нервной системой, пораженного нерва и иннервируемого органа. Встречающиеся примеры дифференциальной диагностики (скажем, при различении почечных и кишечных заболеваний), систематизация и хорошее знание симптоматики были бесспорным показателем большого клинического опыта автора.

Пояснения Зазы Панаскертели-Цицишвили по анатомо-физиологическим вопросам выходят за пределы собственно медицинских интересов и имеют самостоятельное значение для истории грузинского философского и общественного знания. Заза не только признает материалистический характер Вселенной, природы, но и высказывается за материалистическое понимание человеческой психики.

Диапазон государственной, политической, научной и культурной деятельности Зазы был весьма широк и разносторонен. Он был личностью для средневековья явно выдающейся — не случайно те подробности, которые сохранились о нем древние источники. Нам известно многое: кто были его родители, дети, внуки, братья и их потомство, вплоть до его дальних наследников. Его интенсивная деятельность на политическом, культурном, научном, строительно-реставрационном поприще отражена в различных источниках по истории Грузии.

Самоотверженная борьба Зазы и его детей за национальное единство Грузии и на политической арене описана в «Картлис Цховреба», сборнике грузинских летописей XII—XVIII вв. Его просветительно-литературная деятельность выразилась в обработке и распространении рукописи труда Иоанна Златоуста «Златоструй». О его участии в реставрации древних памятников и в строительных работах свидетельствуют рисунки и надписи на фресках.

Сегодня грузинская культура и наука, в частности медицина, обретают новые знания о своем прошлом.

М. С. Шенгелия, профессор

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР РУССКОГО ИЗДАНИЯ  
Т. Ю. СОЛОВЬЕВА-МАМЕДОВА

Адрес русской редакции: 119847, ГСП-3, Москва, Г-21, Зубовский бульвар, 17, т.: 247-18-40

Ордена Трудового Красного Знамени Калининский полиграфический комбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. Зак. 1151.



Photo © Anna Ferroussi, Rome

### Абиссинский банан

Ensete (*Ensete ventricosum*), или абиссинский банан, в больших количествах произрастает в эфиопской провинции Сидамо. Из перебродившей мякоти ensete на металлических или глиняных плитах пекут лепешки. Едят их с маслом и овощами. Хотя без этого традиционного блюда не обходится ни одна трапеза (среднее потребление в день составляет 500 г на человека), его питательная ценность, как показали исследования, проводившиеся итальянским Национальным институтом питания (Рим), крайне низка. Ensete содержит главным образом углеводы, в нем почти полностью отсутствуют белки и жиры. На снимке: приготовление теста из ensete.