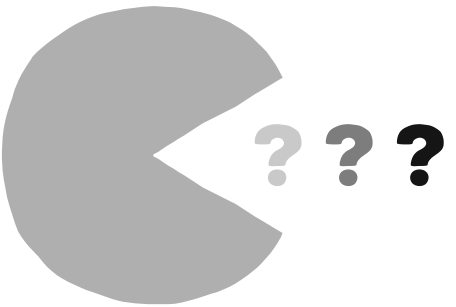
EDIȚIA PENTRU TINERII CITITORI

a bestsellerului *New York Times*

Dilema omni-vorului

SECRETELE DIN SPATELE A CEEA CE MÂNCĂM



MICHAEL POLLAN

PUBLICA
youngster

ADAPTARE DE RICHIE CHEVAT
TRADUCERE DIN ENGLEZĂ DE IOANA CHIRILĂ

Cuprins

Prefață 9
Introducere 15

PARTEA ÎNTÂI.
MÂNCAREA ORGANICĂ INDUSTRIALĂ

1. Cum a cucerit porumbul America 25
2. Ferma 38
3. De la fermă la fabrică 49
4. Silozul de cereale 63
5. Combinatul zootehnic – cum se transformă porumbul în carne 71
6. Alimentele procesate 91
7. Grăsimea din porumb 105
8. Dilema omnivorului 116
9. Masa mea la fast-food 131

PARTEA A DOUA.
MÂNCAREA INDUSTRIAL-ORGANICĂ

10. Marele organic 147
11. Mai multe despre marele organic 167

PARTEA A TREIA.
MASA LOCAL-SUSTENABILĂ: MÂNCARE DIN IARBĂ

12. Ferma Polyface **185**
13. Iarba **195**
14. Animalele **206**
15. Sacrificarea animalelor **218**
16. Piața **231**
17. Mâncarea – produsă din iarbă **244**

PARTEA A PATRA.
MÂNCAREA PE CARE ȚI-O FACI SINGUR: MÂNCARE VÂNATĂ, CULEASĂ ȘI GRĂDINĂRITĂ

18. Pădurea **259**
19. Mâncatul animalelor **271**
20. Vânătoarea **290**
21. Culesul **310**
22. Mâncarea perfectă **329**

Postfață. Votează cu furculița **347**
Soluția omnivorului: Câteva sfaturi despre mâncare **355**
Întrebări și răspunsuri cu Michael Pollan **363**
Mai multe resurse **371**
Mulțumiri **375**

Vedeți chifteluțele de pui din lada frigorifică? Sunt, de fapt, porumb învelit în mai mult porumb. Puiul a fost hrănit cu porumb. Aluatul pentru pané e făcut din făină de porumb. Amidonul care ține laolaltă ingredientele din acest aluat este, de fapt, amidon din porumb. Uleiul în care au fost prăjite era ulei de porumb.

Dar asta nu este tot. Citiți eticheta de pe orice pungă de chipsuri, tabletă de ciocolată sau gustare congelată. Câte ingrediente recunoașteți? *Maltodextrină? Monoglutamat de sodiu? Acid ascorbic?* Ce sunt astea? Dar ce spuneți de *lecitină și mono-, di-* sau *trigliceride*? Toate sunt făcute din porumb. Colorant alimentar auriu? E făcut din porumb. Chiar și acidul citric care păstrează chifteluțele „proaspete" e făcut din porumb.

Dacă „stingi" chifteluțele de pui cu orice băutură răcoritoare, bei porumb pe lângă cel mâncat. Încă din anii 1980, aproape toate băuturile carbogazoase și majoritatea băuturilor din fructe, vândute în supermarket, sunt îndulcite cu ceea ce se numește sirop de porumb bogat în fructoză.

PORUMB ASCUNS

V-ați uitat vreodată la lista de ingrediente de pe o etichetă și v-ați întrebat ce sunt denumirile acelea ciudate? Toate aceste ingrediente și alte câteva sute sunt făcute din porumb:

amidon modificat
amidon nemodificat
sirop de glucoză
maltodextrină
acid ascorbic
fructoză cristalină
acid lactic
MSG (monoglutamat de sodiu)
colorant caramel
gumă xantan

Citiți eticheta de pe un aliment procesat și veți găsi porumb. Acesta este înlocuitorul vegetal pentru frișcă și se găsește în umplutura cremoasă de brânză, iaurtul congelat și semipreparatele congelate pentru cină, fructele conservate și ketchup. Există în bomboane, mixuri pentru prăjituri, maioneză, muștar, hotdogi și paste bologneze, în sosurile de salată și chiar în unele vitamine (da, se află și în ciocolățica Twinkie).

Într-un supermarket american obișnuit, există aproximativ 45 000 de produse și mai mult de un sfert dintre acestea conțin porumb. Acest lucru e valabil și pentru produsele nonalimentare, totul începând cu pasta de dinți, cosmeticele, scutecele de unică folosință, sacii de gunoi și chiar bateriile.

Porumbul se găsește unde nici nu vă trece prin cap să căutați. Este în ceara care acoperă legumele și fructele din rafturile cu produse vegetale. Este folosit la stratul care dă luciu coperții unei reviste. Face parte chiar și din clădirea supermarketului, pentru că plăcile de fibră, podelele și multe alte materiale de construcție sunt făcute cu porumb.

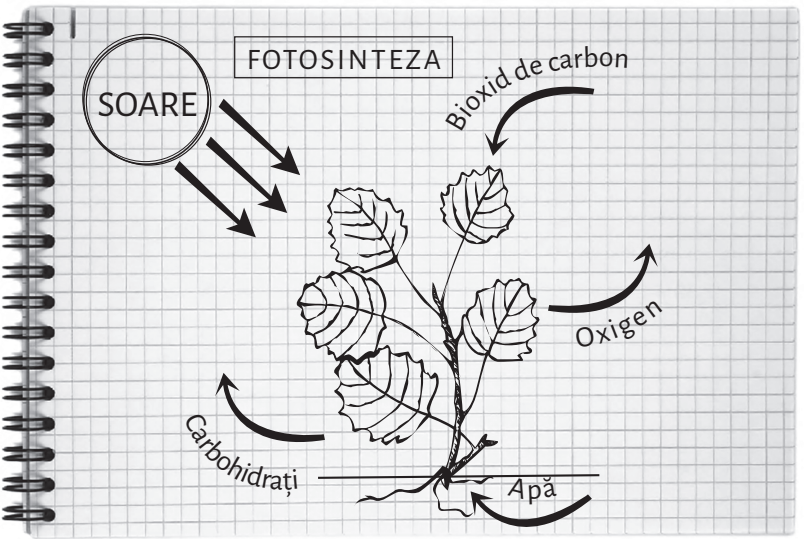
CARBON DIN PORUMB

Se spune de multe ori că ești ceea ce mănânci. Dacă este adevărat, atunci ce suntem astăzi reprezintă în mare porumb. Nu exagerez cu dramatismul – oamenii de știință au demonstrat deja asta. Cum? Urmărind elementul carbon pe

măsură ce trece din atmosferă în plante, apoi în hrana noastră și, în cele din urmă, în noi.

Probabil că ați auzit expresia conform căreia oamenii sunt forme de viață bazate pe carbon. (Ideea asta pare să fie menționată des în filmele SF, dar este adevărată.) La fel ca hidrogenul și oxigenul, și carbonul este un element care stă la baza construirii blocurilor de materie. Toate moleculele care alcătuiesc celulele noastre – *carbohidrați*, proteine și grăsimi – conțin elementul carbon.

Inițial, tot carbonul din corpul nostru a plutit prin aer, ca parte a moleculei de bioxid de carbon. Plantele extrag carbonul din bioxidul de carbon și îl folosesc ca să producă hrană – *carbohidrați*. Acest proces se numește fotosinteză. În



Toate alimentele încep cu procesul fotosintezei.

fotosinteză, plantele folosesc energia soarelui (*foto* înseamnă lumină) pentru *a sintetiza* (a produce) hrană.

Hrana noastră, de fapt întreaga materie vie de pe pământ, își are originea în fotosinteza din plante. E mai mult decât o simplă expresie să spunem că plantele produc hrană din neant.

Așadar, plantele extrag carbonul și-l transformă în hrană. Apoi noi mâncăm plantele sau animalele care au consumat plante. Astfel, carbonul ajunge în celulele noastre. Dar nu tot carbonul este la fel. Porumbul folosește un tip de carbon ușor diferit de cel utilizat de alte plante. Deci oamenii de știință pot spune cât porumb am mâncat doar uitându-se la tipul de carbon din celulele noastre.

Todd Dawson, biolog la Universitatea Berkley din California, a lucrat la o astfel de cercetare. El spune că, dacă privești carbonul din celulele unui american obișnuit, ți se pare că „arată ca un chips din porumb, cu picioare".

Americanii nu se consideră consumatori de porumb. Pâinea noastră e făcută din făină de grâu. Nu mâncăm mult porumb direct de pe știulete. Când ne referim la consumatorii împătimiți de porumb, ne gândim la oamenii din Mexic. Aproape 40% dintre caloriile lor provin direct din porumb, cel mai adesea sub formă de tortillas de porumb. Cu toate astea, americanii au *mai mult* porumb în dietă decât mexicanii. Doar că porumbul pe care îl consumăm noi vine sub mai multe deghizări.

Cum a cucerit porumbul America? Acesta este, de fapt, o poveste de un succes răsunător – pentru porumb, cel puțin.

Porumbul a ajuns cel mai cultivat tip de recoltă în America – mai mult de 30 de milioane de hectare de pământ arabil sunt cultivate cu porumb în fiecare an. Astăzi, acoperă mai multe hectare decât orice altă specie existentă, inclusiv specia umană. A exclus alte plante sau animale din fermele americane. A reușit chiar să excludă și o mulțime de fermieri din ferme. (Vă explic mai târziu.) În prezent, porumbul este una dintre cele mai de succes plante de pe pământ.

E important să ținem minte că oamenii folosesc plantele și animalele, dar și viceversa. Plantele și animalele nu stau degeaba, așteptând ca oamenii să le folosească – și ele ne folosesc pe noi. Cele care se pot adapta se folosesc de fermele și orașele noastre pentru a se răspândi și înmulți. Porumbul a devenit regele fermei și al supermarketului pentru că s-a adaptat ușor la nevoile fermierilor și producătorilor de alimente. Avea calități pe care oamenii le prețuiau. Acele calități i-au permis să se răspândească și să se dezvolte până când și-a croit drumul către fiecare colțișor al vieților noastre – și către fiecare celulă din corpurile noastre.

ASCENSIUNEA PORUMBULUI

După ce Columb s-a întors în Spania după prima sa călătorie, i-a descris reginei Isabella multe dintre lucrurile minunate pe care le văzuse. Una dintre descoperirile sale era o plantă înaltă ca un turn, cu un știulete gros cât un braț de om, pe

PORUMB SAU PĂPUȘOI?

PĂPUȘOI *este un alt nume pentru ceea ce americanii numesc porumb. Este denumirea pe care spaniolii au învățat-o de la nativii americani care o cultivau. În Anglia și în mare parte a lumii, planta încă e numită păpușoi.*

PORUMB *este cuvântul englezesc pentru orice tip de bob, chiar și pentru un bob de sare (de aici vine termenul de „carne de vită cu boabe**"). *Englezii care s-au stabilit în America de Nord au denumit planta amerindiană porumb, însemnând de fapt bob indian. Astăzi, în SUA și Canada, porumbul a devenit atât de important încât a pus monopol pe termen. Bobul e doar porumb, așa că celelalte cereale au trebuit să rămână fiecare cu numele ei.*

care boabele erau „fixate într-o manieră minunată, asemănându-se ca formă și dimensiune cu mazărea de grădină și având culoarea albă când erau necoapte". Planta a fost numită păpușoi, dar astăzi o cunoaștem drept porumb.

Porumbul a fost inițial o plantă sălbatică numită teosint (*teosint* înseamnă „mama porumbului" în limba amerindienilor Nahuatl). Planta teosint încă mai crește în sălbăticie în unele zone din America Centrală, însă, dacă o vedeți, nu v-ați da seama că este ruda porumbului. Știuletele ei este de mărimea unui deget mare de la mână și nu este acoperit de o coajă groasă. Boabele sunt niște semințe mici. Și totuși, încă înainte de sosirea lui Columb, planta aceasta sălbatică a reușit să se transforme în păpușoi și să se răspândească în toată America de Nord.

---

* Joc intraductibil de cuvinte, „*corned beef*" în original *(n.t.)*.

Porumbul s-a răspândit deoarece a izbutit să se adapteze la nevoile oamenilor. Desigur, a avut nevoie și de ajutorul acestora. Oamenii au selectat știuleții mai mari, cu boabele mai pline, și au plantat numai acele semințe. În anul 700, indienii care locuiau în zone mai îndepărtate, cum ar fi New England sau Canada, deja cultivau porumb. Planta își începuse marșul pentru a domina lumea, dar tot mai avea cale lungă de străbătut.

După Columb, amerindienii au fost cuceriți de europeni. Dar păpușoiul sau porumbul nu era fidel mayașilor sau altor popoare care au ajutat la răspândirea lui. Era preocupat numai de propria supraviețuire. Europenii au venit cu o metodă prin care porumbul să se răspândească și mai departe. Planta s-a adaptat rapid la oamenii noi și la nevoile acestora.

Primul lucru pe care l-a făcut a fost să înlăture orice altă cultură pe care noii coloniști o aduseseră cu ei. Plantele europene pur și simplu nu puteau concura cu aceasta. De exemplu, grâul adus din Europa nu s-a descurcat la fel de bine ca păpușoiul nativ. Un bob de grâu producea, în cazul fericit, 50 de semințe noi de grâu. O singură plantă de porumb putea produce 150 până la 300 de boabe. Porumbul a câștigat lejer competiția.

A continuat destul de rapid să-i impresioneze pe noii coloniști, făcându-se util acestora. Le furniza o legumă gata de consumat, grăunțe bune pentru depozitat, sursă de fibre, hrană pentru animale și combustibil pentru încălzit.

DILEMA OMNIVORULUI

Patru feluri de mâncare: o istorie naturală

Traducere din engleză de **Dan Crăciun**

Michael Pollan

PUBLICA

Cuprins

Introducere. Confuzia noastră națională în materie de alimentație 9

PARTEA ÎNTÂI | Industrial. Porumbul

1. Planta 25
   CUCERIREA PORUMBULUI
2. Ferma 49
3. Silozul 83
4. Combinatul zootehnic 93
   PRODUCȚIA DE CARNE *(54 000 DE BOABE)*
5. Fabrica de procesare 121
   PRODUCȚIA DE ALIMENTE COMPLEXE *(18 000 DE BOABE)*
6. Consumatorul 141
   O REPUBLICĂ DE GRĂSANI
7. Mâncarea 153
   FAST-FOOD

PARTEA A DOUA | Pastoral. Iarba

8. Toată carnea este iarbă 171
9. Marele organic 185
10. Iarba 251
    TREISPREZECE ÎNFĂȚIȘĂRI ALE IERBII

11. Animalele 281
EXERCIȚIUL COMPLEXITĂȚII

12. Sacrificarea animalelor 305
ÎNTR-UN ABATOR DE STICLĂ

13. Piața 321
„SALUTĂRI DIN PARTEA CELOR FĂRĂ COD DE BARE"

14. Mâncarea 353
HRĂNIT CU IARBĂ

PARTEA A TREIA | Personal. Pădurea

15. Vânător-culegător 371

16. Dilema omnivorului 385

17. Etica deciziei de a mânca animale 407

18. Vânătoarea 445

19. Culesul 483
CIUPERCILE

20. Masa perfectă 517

Postfață. Dilema omnivorului în prezent 543

Mulțumiri 555

Surse bibliografice 559

Introducere

Confuzia noastră națională în materie de alimentație

Ce ar trebui să mâncăm la prânz sau la cină?

Cartea de față este un răspuns lung și cât se poate de complicat la această întrebare aparent simplă. Pe parcurs, ea încearcă, totodată, să înțeleagă cum o întrebare atât de simplă putea să fi devenit atât de complicată. Cultura noastră se pare că a ajuns într-o situație în care indiferent de cunoștințele indigene despre mâncare pe care le-am fi putut avea odinioară, acestea au fost înlocuite de confuzie și anxietate. Această activitate, cea mai importantă dintre toate – a ști ce să mâncăm –, a ajuns cumva să solicite un volum remarcabil de ajutor din partea experților. Cum am ajuns într-un punct în care avem nevoie ca jurnaliștii de investigație să ne spună de unde provine hrana noastră și ca nutriționiștii să ne stabilească meniul?

Pentru mine, absurditatea situației a devenit imposibil de ignorat în toamna lui 2002, când unul dintre cele mai vechi și venerabile alimente din viața omului a dispărut subit de pe masa americanilor. Mă refer, desigur, la pâine. Practic peste noapte, americanii și-au schimbat modul de alimentație. Un acces colectiv de ceea ce s-ar putea numi carbofobie a pus stăpânire pe toată țara, înlocuind brutal o epocă de lipofobie națională, care data din vremea administrației Carter. Aceasta din urmă s-a declanșat când, în 1977, un comitet senatorial a

emis un set de „obiective dietetice", avertizându-i pe americanii ahtiați după fripturi de vită să renunțe la carnea roșie. Și, ascultători, așa am făcut, până acum.

Ce a declanșat această schimbare bruscă? Se pare că a fost un asalt mediatic concertat de cărți, studii științifice și articole de presă despre alimentația dietetică. Noile cărți de regim alimentar, multe inspirate de cândva discreditatul Dr. Robert C. Atkins, le-au adus americanilor vestea că puteau să mănânce mai multă carne și să slăbească, cu condiția să renunțe la pâine și paste făinoase. Aceste diete bogate în proteine, dar sărace în compuși carbonici, au fost susținute de noi studii epidemiologice, care sugerau că ortodoxia nutrițională care domina America din anii 1970 ar putea fi greșită. Contrar opiniei oficiale, nu grăsimile ne făceau să luăm în greutate, ci carbohidrații pe care îi mâncam tocmai ca să fim supli. Așadar, erau coapte condițiile pentru ca pendulul dietetic să oscileze în direcția opusă când, în vara lui 2002, *New York Times Magazine* a publicat un editorial despre noile cercetări, intitulat „Ce-ar fi dacă grăsimile nu ne îngrașă?". În câteva luni, rafturile din supermarketuri au fost reaprovizionate și meniurile din restaurante rescrise, ca să reflecte noua filosofie nutrițională. Odată restabilită inocența cotletului, două dintre cele mai hrănitoare și mai necontroversate alimente – pâinea și pastele – au fost atinse de o pată morală, care a dus prompt la faliment zeci de brutării și firme producătoare de tăieței, ruinând nenumărate mâncăruri cât se poate de bune.

O schimbare atât de violentă a obiceiurilor alimentare este cu siguranță semnul unei confuzii naționale în materie de hrană. Neîndoielnic, așa ceva nu s-ar fi întâmplat niciodată într-o cultură aflată în posesia unor tradiții adânc înrădăcinate legate de alimente și mâncare. Prin urmare, o astfel de cultură nu ar fi simțit niciodată nevoia ca tocmai cel mai august corp

legislativ al ei să dezbată „obiectivele de alimentație dietetică" ale națiunii – ori să finanțeze, o dată la câțiva ani, dispute politice legate de alcătuirea unui grafic guvernamental oficial, numit „piramida alimentară". O țară cu o cultură stabilă a hranei nu ar cheltui milioane pentru șarlatania (sau banalitatea) unei noi cărți dietetice în fiecare ianuarie. Nu ar fi sensibilă față de mișcările de pendul ale spaimelor sau modelor alimentare, cunoscând o dată la câțiva ani apoteoza unui nou descoperit nutrient și demonizarea altuia. Nu ar putea să confunde batoanele proteice și suplimentele alimentare cu niște feluri de mâncare sau cerealele de la micul dejun cu niște medicamente. Probabil nu ar lua o cincime din mese în mașini și nu și-ar îndopa zilnic o treime dintre copii la un restaurant fast-food. Și, cu siguranță, nu ar număra nici pe departe atâția oameni grași.

O astfel de cultură nu ar fi șocată nici dacă ar descoperi că există alte țări, precum Italia și Franța, unde oamenii decid ce să mănânce la prânz pe baza unor criterii atât de învechite și de neștiințifice precum plăcerea și tradiția, consumă tot felul de alimente „nesănătoase" și, ce să vezi, se dovedesc, în realitate, mai sănătoși și mai fericiți în alimentația lor decât suntem noi. Ne arătăm surprinderea față de acest fenomen vorbind despre ceea ce noi numim „paradoxul francez": cum ar putea un popor care mănâncă substanțe demonstrabil toxice, precum *foie gras* și *triple crème cheese*, să fie, de fapt, mai suplu și mai sănătos decât noi? Și totuși mă întreb dacă nu este mai rațional să vorbim despre un paradox american – adică un popor foarte nesănătos, obsedat de ideea mâncării sănătoase.

Într-o măsură sau alta, întrebarea „Ce să mănânc?" asaltează orice omnivor și a făcut-o întotdeauna. Când poți mânca aproape orice are de oferit natura, a decide ce *trebuie* să mănânci va stârni inevitabil anxietate, îndeosebi atunci când unele dintre

alimentele potențial disponibile te pot îmbolnăvi sau ucide. Aceasta este dilema omnivorului, remarcată cu mult timp în urmă de scriitori precum Rousseau și Brillat-Savarin, și care a fost numită astfel acum treizeci de ani de către un cercetător psiholog, pe nume Paul Rozin. Am împrumutat această expresie din titlul cărții sale fiindcă dilema omnivorului se dovedește a fi un instrument deosebit de penetrant pentru înțelegerea situației dificile în care ne găsim în ceea ce privește alimentația.

Într-un articol din 1976, intitulat „Selecția alimentelor efectuată de șobolani, oameni și alte animale", Rozin a pus în antiteză condiția existențială a omnivorului cu situația mâncătorului specializat, pentru care problema mesei e cum nu se poate mai simplă. Koala nu-și face griji legate de ceea ce trebuie să mănânce: dacă arată și miroase ca o frunză de eucalipt, având același gust, trebuie să fie prânzul. Preferințele culinare ale unui koala sunt prefigurate în genele sale. Dar pentru omnivorii ca noi (și șobolani), o mare parte din spațiul și timpul creierului trebuie să fie dedicată sarcinii de a ști care dintre toate numeroasele alimente potențiale pe care ni le prezintă natura pot fi ingerate în siguranță. Ne bazăm pe prodigioasele noastre puteri de recunoaștere și de memorare, menite să ne ferească de otrăvuri (*Nu este aceea ciuperca de la care m-am îmbolnăvit săptămâna trecută?*) și să ne îndrepte spre plantele hrănitoare (*Afinele roșii sunt cele mai zemoase și mai dulci*). Papilele noastre gustative ne ajută, de asemenea, întrucât ne predispun spre gustul dulce, care semnalează energia carbohidraților din natură, și ne fac să respingem gustul amar, specific multor alcaloizi toxici produși de plante. Simțul nostru înnăscut de dezgust ne împiedică să ingerăm lucruri care ne pot infecta, precum carnea putredă. Mulți antropologi cred că motivul pentru care ne-am dezvoltat evolutiv un creier atât de voluminos și de complex a fost exact nevoia de a ne ajuta să abordăm dilema omnivorului.

A fi generalist este, desigur, un mare avantaj și nu mai puțin o provocare; este ceea ce le permite oamenilor să locuiască practic în orice mediu de pe planetă. Condiția de omnivor oferă, de asemenea, plăcerile varietății. Dar excesul de opțiuni este însoțit de un mare stres și conduce spre un soi de viziune maniheistă despre hrană, o împărțire naturală în Lucruri Bune și Lucruri Rele de Mâncat.

Șobolanul trebuie să facă această distincție extrem de importantă mai mult sau mai puțin de unul singur, fiecare individ înțelegând pentru sine – și ținând minte pe urmă – care lucruri îl vor hrăni și care îl vor otrăvi. Pe lângă simțuri și memorie, omnivorul uman posedă avantajul incalculabil al culturii, care depozitează experiența și cunoștințele acumulate de nenumărați degustători umani de dinaintea lui. Eu nu trebuie să experimentez cu ciuperca numită acum, cu destul folos, „cap de mort" și, în prezent, toată lumea știe că acel prim intrepid mâncător de homari a dat peste ceva foarte bun. Cultura noastră codifică regulile hranei judicioase într-o minuțioasă structură de tabuuri, ritualuri, rețete, maniere și tradiții culinare, care ne scutesc să reactivăm dilema omnivorului la fiecare masă.

Un mod de a gândi confuzia națională din America în ceea ce privește hrana este să o privim ca pe o răzbunare, aproape atavică, a dilemei omnivorului. Cornul abundenței din supermarketul american ne-a aruncat înapoi într-un peisaj alimentar năucitor, în care trebuie să ne îngrijoreze din nou faptul că unele dintre acele bucate aparent gustoase ar putea să ne ucidă. (Poate că nu la fel de rapid ca o ciupercă otrăvitoare, dar la fel de sigur.) Cu siguranță, extraordinara abundență de hrană din America de azi complică întreaga problemă a alegerii. În același timp, multe dintre instrumentele cu care, de-a lungul istoriei, oamenii au controlat dilema omnivorului s-au tocit aici – sau, pur și simplu, au dat greș. Ca națiune relativ recentă, alcătuită