

Jacques Attali

Istoriile alimentației Ce va să zică a mâncă?

Traducere din limba franceză
de Dan Petrescu

POLIROM
2020

Cuprins

Introducere	7
Capitolul 1. Traiul la voia întâmplării, peregrinând	13
De la animal la om: mestecând în mers.....	13
<i>Homo habilis, Homo ergaster, Homo erectus:</i>	
a mâncă crud, mormăind.....	15
De la crud la gătit: a conversa mâncând.....	17
Omul de Neanderthal, cel dintâi european:	
un mâncător de carne pe nedrept defăimat.....	18
<i>Homo sapiens</i> sau cel care face din hrană	
un subiect de conversație.....	19
A mâncă toată planeta.....	20
Capitolul 2. A stăpâni natura pentru a o mâncă.....	23
Așezarea în Orientul Mijlociu pentru a planta.....	23
Meteorologie, astronomie, astrologie: de la cer la recolte ...	25
În Europa, canibalismul încă își face de cap	26
Iar în altă parte, orezul dă față cu grâul.....	26
În Mesopotamia: primele cereale, primele imperii.....	28
Primele banchete: conversând pentru a domni	
mai temeinic.....	30
În China, cea dintâi dietetică.....	32
În India, începutul vegetarianismului.....	34
Imperiile mesoamericană, tot antropofage în felul lor.....	35
În Egipt: a mâncă și a vorbi sunt unul și același lucru.....	37
În Africa subsahariană, abundența naturală întârzie	
nașterea imperiilor	40
Încă pretutindeni, canibalism.....	41
Odată cu iudaismul: „mâncatul Cărții”.....	41

Grecia: a mâncă pentru a guverna.....	45
La Roma, a mâncă pentru a domina.....	50
Capitolul 3. Nașterea și gloria mesei europene	53
Conversia creștină: a-l mâncă pe Dumnezeu	54
În Evul Mediu timpuriu: carnaval și Postul Mare.....	56
În Islam: mâncatul e o binefacere de la Dumnezeu.....	57
La sfârșitul Evului Mediu: mirodenii și Paradis pierdut....	59
Hoteluri, hanuri: a mâncă voiajând	62
Din secolul al XIV-lea în secolul al XVI-lea, triumf al bucătăriei italiene	63
Exceptia franceză.....	66
În secolul al XVII-lea, Franța se impune	68
Revoluția venită din America: cartof, porumb și ciocolată....	69
Capitolul 4. Masa franceză, glorie și foamete	73
Masa Regelui-Soare, arhetip al specificului francez	73
„Bucătăria burgheză” vestește Revoluția	77
Beți sifon, nu alcool.....	78
În acest timp, banchete și foamete în Asia	79
Coloniști în America, mai bine hrăniți decât englezii.....	80
La Paris, primele restaurante, locuri de conversație și de subversiune	81
Foamete, revolte și Revoluție	83
Revoluții și banchete burgheze	85
Diplomație gastronomică.....	86
Capitolul 5. Gastronomie de hotel de lux și hrana industrială	89
Industrializarea începe cu alimentația.....	90
Îngrășăminte și pasteurizare.....	92
Hrănirea copiilor.....	95
Debarcări americane: băuturi gazoase și automate.....	96
Când D-l Ritz și D-l Escoffier inventează hotelul de lux....	99
Pentru poporul european: tot pâine și cartofi	102
În restul lumii: diversitatea persistă	103

Capitolul 6. Dietetica în slujba capitalismului alimentar	105
Un vicleșug al capitalismului american: dietetica	106
Calorii și <i>corn-flakes</i>	108
A face uitată masa pentru a favoriza capitalismul.....	110
Mascarea gustului	111
Munca la bandă rulantă începe în abatoarele din Chicago.....	112
Producerea în serie a hranei.....	113
A mâncă repede, fast-food.....	115
America debarcă în bucătăriile lumii	117
Foamete și geopolitică în secolul XX.....	119
Contra foamei, cu orice preț.....	121
O industrie agroalimentară mondială din ce în ce mai puternică.....	124
Schimbarea de zahăr.....	125
A mâncă mai mult și mai prost.....	126
Imposibila luptă a consumatorilor împotriva zahărului....	127
Cu cât mai puține mese, cu atât mai mult consum.....	129
Numai Franța mai rezistă: „la Nouvelle Cuisine”	130
 Capitolul 7. Astăzi: bogații, săracii și foamea din lume	133
Starea agriculturii și a industriei agroalimentare mondiale	133
Chiar și cei bogați s-au lăsat păgubași de masă	136
Clasele de mijloc mănâncă amestecat	138
Cei mai săraci continuă să moară de foame sau din pricina a ceea ce mănâncă	139
Masa în familie aproape că a dispărut	142
Mâncarea bebelușilor.....	143
A mâncă la școală.....	144
A mâncă la muncă.....	145
Veganismul devine mondial.....	147
A mâncă religios	148
A mâncă insecte.....	148
Cazul aparte francez persistă.....	151
Zahărul, obezitatea și moartea.....	152

Nu numai zahărul ucide	154
Se produc în exces vegetale, carne și pește	156
Hrănirea produce gaze cu efect de seră în exces	158
Se distrugе solul	159
Se reduce diversitatea ființelor vii	161
Marele Secret	162
Conștientizarea	165
Adolescenții anunță că s-ar putea să vină și zile mai bune	166
 Capitolul 8. Peste treizeci de ani, insecte, roboți și oameni ...	169
Mai întâi, nevoile	170
Vor putea fi oare hrăniți 9 miliarde de oameni?	171
Cei foarte bogăți vor mâncă tot mai bine și mai rar	173
Optiuni culturale din ce în ce mai asiatice și metisate	174
Mai puțină carne și mai puțin pește	176
Vegetarian și nu prea	177
Mai multe insecte	179
Mai puțin zahăr	182
A mâncă pentru a te îngriji	183
Imitând natura	185
Artefacte hrănidu-se cu artefacte	186
 Capitolul 9. A mâncă singur într-o tăcere supravegheată	189
Pentru a o încheia cu gătitul	190
Preparate nomade: mâncăruri sub formă de praf	191
Către o solitudine alimentară	193
Societatea tăcerii supravegheate	195
Necazurile vor continua totuși, până la ce-i mai rău	197
 Capitolul 10. Ce ar trebui să însemne a mâncă?	201
Cea mai bună agricultură pentru toți va fi făcută de mici proprietari bine pregătiți	202
Să impunem industriei agroalimentare mondiale reguli mult mai constrângătoare	206

Cel mai bun regim alimentar pentru fiecare:	
altruismul alimentar	208
Să mâncăm mult mai puțină carne și mult mai multe legume.....	210
Să mâncăm mult mai puțin zahăr	212
Să mâncăm local.....	213
Să mâncăm mai încet.....	214
Să cunoaștem ceea ce mâncăm	215
Pentru o educație alimentară.....	216
Să mâncăm mult mai puțin	218
O „artă culinară pozitivă” pentru o viață și o planetă pozitive	219
Să ne regăsim plăcerea de a vorbi/a mâncă împreună	220
 Anexe. Prințipiile științifice ale alimentației	223
Gustul	223
Nevoile alimentare ale omului	224
Intestinul	227
În ce măsură alimentația ne influențează creierul?	228
Ce anume ne influențează apetitul?.....	229
Alimentația printre obiectivele ecologice internaționale	230
 <i>Bibliografie</i>	235
<i>Credite pentru ilustrații</i>	269
<i>Indice de nume</i>	271
<i>Mulțumiri</i>	277

Masa în familie aproape că a dispărut

Astăzi, clasele de mijloc din lumea întreagă imită foarte des modelul american, cu o bucătărie deschisă spre restul apartamentului și o cameră unică de stat, un *living-room*, care combină salonul și sufrageria, făcând să dispară locul specific mesei și conversației. Chiar și micul dejun se ia tot mai mult în stil de autoservire, fără ca vreun părinte sau copil să se mai așeze la masă. Bucătăria însăși dispare din apartamentele mai mici și mai recente.

Pentru cei mai săraci, ca și pentru clasele de mijloc, prânzul se ia în general la o cantină sau la locul de muncă. Și este astăzi foarte scurt, chiar în Europa: în jur de douăzeci și două de minute pentru salariați.

Per total, americanii își petrec în medie 1 h 02 pe zi la masă; 1 h 36 chinezii și 1 h 19 indienii. Locuitorii țărilor din nordul Europei își petrec cu jumătate de timp mai puțin la masă (1 h 13 suedezii, 1 h 16 estonienii, 1 h 21 finlandezii) decât cei din țările sudice (între 2 h 02 și 2 h 05 spaniolii, grecii și italienii)⁴⁴⁸.

Numărul de antreuri și de deserturi s-a diminuat net. Se cumpără din ce în ce mai mult ceea ce se mănâncă repede și în stil nomad: sandvișuri, sushi, pizza, tortilla, frigării când încă se mănâncă stând la o masă. Stilul asiatic, care organizează partajul mâncărurilor puse în centrul mesei, este în special adaptat acestui gen de comportament.

Cei care continuă să gătească o fac repede, adesea cu produse semipreparate livrate de nenumărați furnizori. În 2013 sunt create Deliveroo (firmă britanică fondată de Will Shu) și Take Eat Easy (firmă belgiană). În 2014, Foodora ia naștere în Germania din mâinile grupului informatic Rocket Internet. Take Eat Easy dispare în 2016, strivită de concurență. Uber propune din 2014 serviciul Uber Eats, care se sprijină pe livrarea cu scutere, biciclete sau mașini.

Mesele de seară dispar și ele tot mai mult. Odată cu dispariția sufrageriei, se mănâncă tot mai rar în jurul unei mese,

iar când asta se întâmplă totuși, fiecare conviv mănâncă din ce în ce mai diferit de restul comesenilor. În general, se mănâncă în fața unui ecran: destructurarea meselor și cea a familiilor se întrețin reciproc.

Alimentația este astfel tot mai mult anexată, asociată altor activități sau distractii, din ce în ce mai puțin sub formă de masă: ronțăim ceva la orice oră cu ochii pe ecranul personal al telefonului. Unele firme au mers chiar până la a propune telefoane mobile cu tacâmuri atașate (în carcasa).

În Occident, prânzul de duminică în familie dispare și el încet-încet, până într-acolo încât, în Statele Unite, importanța enormă căpătată de Thanksgiving reflectă rărirea prânzului duminical, ca și cum nu s-ar mai mâncă în familie decât o dată pe an.

Cărțile de bucate mai înregistrează însă vânzări importante. Hrana a devenit chiar una din temele favorite pe rețelele sociale, substitut al convivialității tradiționale. O fotografie împărtășită cu alții și strângerea unor comentarii și a altor „likes” sunt de-ajuns ca să creeze un sentiment de partaj alimentar și de gratificare socială. În aprilie 2017, *Financial Times* afirmă că 208 milioane de fotografii postează pe Instagram utilizau hashtag-ul #food. În octombrie 2017, un englez din cinci a postat o fotografie cu ce mâncă pe rețelele sociale¹⁸⁹.

În Coreea de Sud apare chiar o formă extremă de masă colectivă virtuală: *the social eating*, al cărei principiu este de a lăsa camera web deschisă în timp ce iei masa, pentru a privi pe altcineva mâncând sau ca să te dai în spectacol. Coreeană Park Seo-yeon reunește în fiecare zi zeci de mii de internauți la fiecare masă a ei.

Mâncarea bebelușilor

Potrivit recomandărilor OMS, un nou-născut trebuie să fie hrănit exclusiv prin alăptare în primele 6 luni de viață, căci laptele matern este bogat în anticorpi, și cel puțin parțial de asemenea până la vîrstă de 2 ani, în completarea unei alte

alimentații adaptate³⁶⁵. Aceste recomandări sunt larg respectate în țările cu venituri mici și medii, dar sunt ignorate în țările dezvoltate: conform unui studiu din 2016 publicat în revista *The Lancet*, în țările bogate numai un copil din cinci este alăptat în decursul primelor sale șase luni de viață, față de aproape 100% în țările aflate în curs de dezvoltare¹²¹. Dacă același lucru s-ar practica în țările dezvoltate – ceea ce condițiile de viață ale femeilor care muncesc nu mai permit –, s-ar putea ajunge la salvarea a aproximativ 800 000 de copii pe an în lume și s-ar evita numeroase patologii (diarei și pneumonii)³⁶⁵. Și, cum nu poate fi vorba de a se reveni asupra intrării femeilor pe piața muncii, nici de a prelungi suficient concediul de maternitate, problema rămâne integral în picioare.

În consecință, Europa și America de Nord concentrează numai ele 40% din totalul pieței de alimentație infantilă, iar Asia reprezintă 50%. Piața este foarte puțin dezvoltată în Africa, în Orientul Mijlociu și în America Latină, cu aproximativ 10% din piața totală pentru aceste zone. Potrivit unui studiu realizat de ResearchAndMarkets, piața mondială a ambalajelor de alimente pentru bebeluși a atins 50 miliarde de dolari în 2017. Două firme europene, Danone (în special filiala ei Blédina) și Nestlé, controlează în jur de 80% din piața mondială a acestor produse³⁶⁴.

A mâncă la școală

Pentru copiii școlarizați, în foarte numeroase țări, prânzul este astăzi practic întotdeauna luat la cantină. Uneori e singura masă a zilei.

În Franța, 6 milioane de elevi mănâncă în fiecare zi la cantină, din ciclul primar în cel secundar; un decret stabilește criteriile nutriționale obligatorii, referindu-se la „varietatea și compoziția meselor propuse, mărimea porțiilor, servirea apei, a pâinii, a sării și a sosurilor”; patru sau cinci feluri de mâncare trebuie să fie propuse la fiecare masă (antreu și/sau desert, o mâncare protidică, garnitură, un produs lactat); meniurile

trebuie să fie variate (varietatea e calculată pe baza frecvenței aporturilor nutriționale în lipide, zaharuri, sare și altele, la douăzeci de mese consecutive); mărimea porțiilor trebuie să fie potrivită; istoricul meniurilor trebuie să fie păstrat timp de trei luni. Potrivit unei anchete a UFC-Que Choisir realizată în 2013, consumul de feculente, legume și produse lactate se situează în linia exigențelor reglementare; însă carne și peștele sunt prea puțin propuse ca atare, aflându-se doar ca suporturi îndepărătate ale unor mâncăruri de proastă calitate nutrițională (pește pané, șnițele *cordon bleu*...)¹⁷⁷.

În Statele Unite sunt impuse din 2011 criterii nutriționale stricte la cantinele școlilor și liceelor, pe când înainte restricțiile erau minime și la fiecare masă se serveau cartofi prăjiți. Introducerea legumelor și în general a meniurilor echilibrate a fost astfel la început greu de suportat pentru numeroși elevi americani, care aruncau legumele la gunoi sau posteau³⁴⁰.

Distributoare de produse alimentare sunt uneori încă instalate în școli, cu consecințe dezastruoase asupra regimului alimentar al copiilor.

Din 2014 și de la campania contra obezității inițiată de Michelle Obama, „Let's move!”, în Statele Unite, distributoarele automate nu mai propun batoane de ciocolată sau băuturi gazoase extrem de dulci, care sunt înlocuite mai ales cu tablete de lapte degresat sau cu sucuri naturale de fructe. Cu toate astea, numeroși adolescenti americani s-au plâns, în special pe Twitter, cu hashtag-ul #BringBackOurSnacks³⁴⁰.

A mânca la muncă

Se mănâncă tot mai mult la birou, un sandviș sau o salată adusă de acasă ori de la vreo prăvălie din apropiere²⁷⁶.

În special anglo-saxonii practică „sandviș-ecran”-ul. În Statele Unite, e chiar frecvent mâncatul în picioare la muncă. 62% din americanii activi își petrec regulat pauza de prânz la birou; jumătate dintre ei prânzesc singuri^{296, 297}. Timpul mediu al pauzei de amiază în Statele Unite s-a scurtat: de la patru zeci

și trei de minute în 2014, a trecut la mai puțin de treizeci de minute în 2018²⁹⁸. Pe de altă parte, presiunea socială condiționează comportamentele: un sfert din patronii americanii crede că un angajat care-și acordă regulat pauze la prânz e mai puțin productiv, iar 13% din angajați se tem să nu fie judecați negativ de colegi dacă-și iau această pauză²⁹⁹.

În Asia de Sud-Est, un funcționar din doi mănâncă așezat la biroul său cel puțin de două ori pe săptămână. În China, zilele de lucru sunt de mare întindere și pauza e mai lungă: 1 h 30, chiar 2 ore. O siestă de o jumătate de oră însوtește adesea sfârșitul mesei^{300, 301, 302, 303}.

În India, cu precădere la Mumbai, funcționarii din birouri mănâncă aproape toti la prânz mâncăruri gătite acasă, dar nu le aduc ei însiși: curierii stradali (*dabbawalas*) adună mâncărurile gătite de familie și le duc la locurile respective de muncă. Sistemul este foarte bine reglat, cu locuri de colectare și locuri de recuperare, cu coduri colorate slujind la identificarea locurilor exacte. *Dabbawalas* recuperează de asemenea gamelele goale și le returnează familiilor. În fiecare zi, aproape 5 000 de *dabbawalas* livrează 200 000 de gamele la Mumbai, cu 3,4 erori la un milion de livrări³⁰⁵.

Orarele spaniolilor sunt foarte decalate, cu un prânz la ora 14, urmat uneori de siestă și de o după-amiază de muncă până la ora 21.

În Franța, țară a exceptiilor, pauza de prânz durează mult, chiar dacă se micșorează rapid (cincizeci de minute față de 1 h 30 acum douăzeci de ani); iar dacă cel puțin douăzeci și cinci de angajați doresc să mănânce în localurile întreprinderii, e obligatoriu să li se pună un local la dispoziție, cu mese, scaune, un cuptor, un frigider și un robinet cu apă potabilă²⁷⁵. Astăzi, majoritatea cantinelor de întreprindere franceze consacră și un spațiu destinat vânzării la pachet, care devine un spațiu de destindere sau de rontăit, deschis continuu. Între 15 și 20% din salariați își aduc de la domiciliu prânzul la birou.

În multe întreprinderi din lume, automatele de cafea devin principalele locuri de conversație, înlocuind prânzul. Lumea

se întâlnește la ele pentru foarte scurt timp și adesea din întâmplare, iar relațiile sunt în general superficiale și furtive.

Veganismul devine mondial

În jur de 10% din populația engleză e vegetariană; 9% în Italia; 9% în Germania; 8,5% în Israel; 7% în Statele Unite; 4% în Canada; 2% în Franța, unde o treime din familii își spun „flexitariene”⁴⁰⁷. Per total, francezii adulți și-au redus consumul de carne cu 15% între 2003 și 2015⁴⁸⁸. După un studiu al PBFA (Plant Based Food Association), în 2017 piața americană de hrană vegan a atins 3,3 miliarde de dolari, înregistrând o creștere de 20% față de anul precedent⁴⁸⁹. Potrivit cu Vegan Society, cererea de alimente fără carne a cunoscut un progres de 987% în 2017³⁶⁶.

Asomarea animalelor (recunoscută ca esențială pentru a le reduce suferința înainte de tăiere) este de-acum obligatorie în unele țări europene, chiar dacă intră în contradicție cu practica tăierii rituale (în special în religiile evreiască și musulmană). În California, îndoparea rațelor și gâștelor este interzisă din 2017, fiind considerată o cruzime față de animale.

În Franța, legea din 1997, care transpune o directivă europeană din 1993, dispune: „Trebuie luate toate precauțiile în vederea scutirii animalelor de orice agitație, durere sau suferință evitabilă în timpul operațiunilor de descărcare, de mâncare, de adăpostire, de imobilizare, de asomare sau de omorâre”⁴⁹⁴.

În plus, când un animal se domesticește, nu mai e consumat. Este cazul de-acum foarte des pentru iepuri și iezi, și uneori chiar pentru miei.

Veganii mănâncă mai ales, sub diverse forme, tofu și soia, foarte concentrate în proteine.

Quinoa a căpătat o importanță aparte. Venită din Bolivia și din Peru, este astăzi cultivată în peste șaptezeci de țări: America de Nord (Canada, Statele Unite), Europa nordică (Danemarca, Suedia), Europa sudică (Italia), Africa (Kenya),