

ЧЕМ ОТЛИЧАЛИСЬ ПРОДУКТЫ СОВЕТСКОГО  
ВРЕМЕНИ ОТ СЕГОДНЯШНИХ

# история нашей еды



**АЛЕКСЕЙ КАПУСТИН**

В 1980-х годах курировал пищевую промышленность  
Ленинграда, писал продовольственную программу  
города на Неве, придумал «полки для диабетиков»

**Алексей А. Капустин**  
**История нашей еды.**  
**Чем отличались**  
**продукты советского**  
**времени от сегодняшних**  
**Серия «Книга профессионала»**

*indd предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65995049](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65995049)*  
*Капустин Алексей, Чертинов Владлен История нашей еды. Чем*  
*отличались продукты советского времени от сегодняшних:*  
*ISBN 978-5-17-137035-0*

**Аннотация**

Чем советская еда отличалась от нынешней? Как еда влияет на мозги людей и народов? Почему мы питаемся всё хуже, а живем всё дольше? Как через желудки разрушили СССР и как через желудки можно спасти Россию? Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в книге Алексея Капустина.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1	10
Время чиновников-супергероев	11
Россия – кислая на вкус	16
Почему вредный картофель победил полезную репу	20
Наши предки были мудры животом	23
СССР: двадцать лет сытой жизни	25
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Капустин Алексей**  
**История нашей еды**  
*Чем отличались*  
*продукты советского*  
*времени от сегодняшних*

Серия «Книга профессионала»

© Капустин Алексей, текст, 2021

© ООО «Издательство АСТ», 2021

\* \* \*

# Предисловие

Человек – существо млекопитающее, а значит, чтобы жить, люди должны есть. Вся наша жизнь строится вокруг желудка. Учеными давно доказано, что биохимические процессы, связанные с едой, влияют на наше самочувствие и мозговую деятельность. Если ты сыт, у тебя – одно настроение, если голоден – совсем другое. Но я, как человек, который всю жизнь посвятил пищевой промышленности, скажу даже больше. От хорошей еды рождаются хорошие мысли, а от плохой – плохие.

У нас сейчас принято либо ругать времена СССР, либо по ним ностальгировать. На этот счет можно спорить, приводить плюсы и минусы советского строя. Но главным остается одно – отношения между людьми тогда были лучше, чем сейчас. Да и сами люди в основной своей массе были душевнее, отзывчивее, добрее. Конечно, человеческую природу изменили капитализм, научно-технический прогресс и другие факторы. Но для меня бесспорно и другое. Советские люди очень отличаются от российских еще и потому, что они выросли на другой еде.

Жители СССР времен позднего социализма завидовали продуктовому изобилию Западной Европы и США – ломящимся полкам супермаркетов, красивым упаковкам, огромному ассортименту. Они завидовали и не подозревали, что

их желудкам повезло гораздо больше, чем желудкам европейцев и американцев. Да, выбор продуктов в СССР был невелик, их упаковки были неброскими. Но зато практически вся еда была натуральной. В 1990-е в нашей стране произошла великая пищевая революция. Теперь у нас в магазинах тоже красиво. У нас тоже рынок. На отечественных заводах и фабриках повсюду продвинутые западные технологии. Вот только продукты стали совсем другими. Мы теперь живем в мире суррогатной еды – заменителей, красителей, разрыхлителей, улучшителей, усилителей, имитаторов вкуса и еще черт знает чего. Вплоть до того, что в колбасных отделах теперь могут распылять из дезодорантов запах копченостей, а в хлебных – искусственный запах свежее испеченного хлеба.

Технологии позволяют экономить натуральное сырье за счет добавления искусственного, заменять дорогие ингредиенты дешевыми. Многие нынешние продукты – с сильным «привкусом химии». Она увеличивает сроки хранения, правда при этом убивает в еде полезные, но «портящиеся» вещества.

В сливочное масло теперь закачивают растительные масла, пищевкусовые добавки, красители и воду. В мороженое – воздух. Хлеб делают более пористым. В СССР слово «соя» не знал никто, кроме любителей разгадывать кроссворды. А сейчас соя присутствует едва ли не в каждом продукте. В СССР колбасу делали из мяса, а теперь – из сухожилий, шкур, обрезков кожи. В СССР целлофановые пакеты были

редкостью, многие жидкие продукты разливали в бидоны или в принесенную покупателем стеклянную тару, а главным упаковочным материалом служил лист невзрачной серой бумаги. Теперь еду помещают в красивую манящую обертку, но на нее приходится едва ли не 30 процентов стоимости продукта, заплатил, вскрыл, выбросил.

Цель этих и многих других ухищрений – извлечение прибылей из наших желудков. Неудивительно, что в СССР доля расходов семьи на еду составляла 10 процентов, а сегодня в России она приближается к 60. Но это лишь одна, очевидная, сторона вопроса. Есть и другая.

Многие россияне относятся к еде удивительно легкомысленно и недооценивают ее роль в своей жизни. Почему-то мы понимаем, что от алкоголя, наркотиков и всяких синтезированных препаратов человек пребывает в измененном сознании, но нам в голову не приходит, что точно так же причиной неадекватного поведения может быть некачественная и синтезированная еда.

Для меня нет сомнений, что пища накладывает отпечаток на рассудок как отдельных людей, так и целых народов. На общественные настроения. Еда – причина бунтов, революций и потрясений, включая те, что случились в России в конце 1980-х – начале 1990-х годов. Тогда мозги советских людей отравили через их желудки. Отравили не только паленым алкоголем, но и скудной, некачественной едой.

И когда я сегодня смотрю на толпы людей, которые кло-

кочут, бунтуют, свергают правительства (часто даже вопреки здравому смыслу, делая в результате хуже только себе), у меня почему-то сразу возникает вопрос: а чем питались эти революционеры? Кто-нибудь когда-нибудь этим интересовался? А вдруг выяснится, что по всему миру свергают режимы и устраивают беспорядки толпы посетителей KFC, Макдоналдсов и прочих фастфудов?

Если ты поел хороших продуктов, да еще на природе – у тебя и мысли хорошие, и настроение. А какие мысли могут быть, если ты где-нибудь в подземном переходе закинул в себя съедобного дерьма, на бегу выплюнул этикетку, засунул в рот сигарету и все это запил энергетиком?

Когда на одном из популярных либеральных интернет-ресурсов вышло интервью со мной, в котором я сравнивал советскую еду с нынешней, в комментариях читателей, особенно, как можно было догадаться, молодых, я увидел много злости и гнева. Они мне не поверили. Я будто потряс их основы восприятия прошлого, рассказав о том, что еда в СССР была более здоровой и полезной, чем в наши дни, и что из советского прошлого можно взять немало того, что могло бы пригодиться сегодня. Что ж, многим людям нравится питаться суррогатной историей так же, как суррогатной едой, оттого они и сами становятся суррогатами.

Но я пишу только о том, чему был свидетелем и в чем разбираюсь. А я разбираюсь в еде, не в правилах питания (это медицинский аспект), а именно в самой еде, в ее производ-



стве. Я был тесно связан с ней на протяжении почти полувека. Курировал по линии горкома и обкома КПСС пищевую промышленность крупнейшего мегаполиса страны – Ленинграда. Был посвящен в тайны и тонкости продуктовой политики СССР. А потом возглавлял крупнейший молокозавод новой России. Я видел, как менялись еда и люди. И менялись не в лучшую сторону. Я видел, как еда становилась оружием в борьбе за власть. Я многое видел и много знаю. И хочу поделиться этими знаниями. К сожалению, мне не доводилось читать мемуаров специалистов моего профиля. Тем ценнее, надеюсь, то, о чем я собираюсь рассказать в этой книге. Сейчас я еще могу вспомнить, как все было. А пройдет какое-то время, и потомкам уже не у кого будет об этом спросить. И тогда в учебниках истории можно будет городить все что угодно. Да уже и городят.

Я начал писать эту книгу во время пандемии коронавируса, когда вокруг было много разговоров о коллективном иммунитете. Если кто не знает, что это такое, поясню: стране никакой вирус не страшен, если определенный процент населения имеет внутреннюю защиту от него. Убежден, точно так же у здорового народа или хотя бы у значительной его части должен быть здоровый «коллективный желудок». Именно он обеспечивает обществу присутствие здравого смысла, физического здоровья и хорошего настроения. Что полопаешь, так и потопаешь.

# Глава 1

## Эволюция еды



# Время чиновников-супергероев

Вначале представляюсь. В двух словах, чтобы не утомлять вас, дорогие читатели.

В 1980 году я закончил ленинградский Институт холодильной промышленности. По распределению попал на известный в городе хлебозавод «Красный пекарь», причем сразу – на должность главного энергетика предприятия. После того как в 1982 году я был признан лучшим энергетиком Хлебопекарного управления Ленинграда и области (тогда это был один субъект), меня позвали в инструкторы райкома партии. А позднее – и в инструкторы горкома. Именно партия тогда руководила всей экономикой. Наш промышленный отдел идеологией не занимался вообще. Конкретно я курировал всю пищевую промышленность региона. А это порядка 150 предприятий. Я отвечал не за то, как на них проходят партучеба и социалистическое соревнование, а за ежедневное снабжение пяти миллионов человек хлебом, мясом, молоком, овощами. Это было время почти полного импортозамещения. Казалось бы, Ленинград – северный город. Но большая часть продуктов выпускалась на городских и областных предприятиях из местного сырья. И еще столько же завозили из других республик, краев и областей СССР. В свою очередь продукты, произведенные в Ленинграде, также расходились по Союзу: табачные и винно-во-

дочные изделия, рыбные консервы, крупы, макароны, конфеты, маргарин, майонез.

## Моя справка

*В Ленинграде и области в 1980-е годы была мощная пищевая индустрия: Ленмясопром – 17 заводов, Ленмолпром – 22 завода, 6 кондитерских фабрик, 36 хлебозаводов, 3 мельницы, макаронная фабрика, 2 рыбокомбината, 2 рыболовецких флота, 6 пивзаводов, 7 плодоовощных баз, 6 винзаводов, 3 завода минеральных вод.*

Рабочий день начинал секретарь горкома. Докладывал сводки – например, сколько хлеба завезено утром с ночной смены, каковы его остатки на хлебозаводах, в магазинах. Впрок хлеб никто не делал: что выпекли, то и съели – согласно норме. На заводе должен был находиться запас муки на пять дней. Когда оставалось на три дня – это уже был повод для тревоги. Так же фактически с колес торговали и молоком. Его срок хранения в те годы был ограничен, поэтому ежедневно из области в Ленинград завозили примерно 2,5 тысячи тонн, перерабатывали, и оно сразу же уходило в продажу.

У всех профильных инструкторов отраслей было базовое образование и опыт работы на производстве. В основном это были люди в возрасте 35 лет. Я оказался исключением, меня

призвали в 29 лет.

Инструктор приезжал на работу утром, после оперативных совещаний занимался неотложными текущими делами, а потом, как правило, отправлялся на какую-нибудь фабрику или завод.

Я мог с трех метров по бутылке минеральной воды определить, на каком предприятии она была разлита. Знал, в каком районе города какая норма потребления, сколько бочек торгует квасом, а ларьков – пивом. До килограмма знал, сколько куда ежедневно завозится и вывозится продовольствия, сколько скота забивается, молока доится. Моей задачей было ежедневно обеспечивать город нужным количеством продуктов в соответствии с контрольными цифрами.

Я знал технологические процессы на предприятиях, узкие места, имена специалистов. Ленинград, как портовый город, имел хорошо развитые рыбодобывающую и рыбоперерабатывающую промышленность, включая даже свой мощный океанский рыболовецкий флот «Ленрыбпром», внутренний флот «Ленрыбхолодфлот» и колхозный флот «Севзапрыбфлот». Все они тоже находились в моем ведении. А значит, мне пришлось учить морской устав, географию, ихтиологию, типы судов, их устройство.

Я отвечал за строительство новых предприятий, освоение новых видов продукции. Инструктор, курировавший заводы и фабрики, должен был знать их не хуже, а часто даже лучше директоров. И ответственность нес такую же. С той лишь

разницей, что за успех директор получал орден, а инструктор не получал ничего. А за провал спрашивали с обоих.

Прибавьте сюда действовавшую систему запретов. Работникам партийных органов всех уровней, включая секретаря обкома, и членам их семей было запрещено покупать машину, кооперативную квартиру, дачу, земельный участок. Нельзя было уволиться по собственному желанию. Запрещалось носить усы (я, наверное, был единственным работником обкома, который их не сбрил – потому что прибег к хитрости, наврал, что в армии отморозил губу и теперь она у меня зимой безобразно синееет). Запрещалось ходить в ресторан! Существовал у нас и свой дресс-код. К примеру, нельзя было носить кожаный пиджак. А служебный костюм приходилось покупать за свой счет. Стоил он, кстати, 100 рублей (при месячной зарплате инструктора в 180) и за год изнашивался до дыр. Существовало важное правило – партийные работники находились в своей должности не более пяти лет, далее происходили ротация или повышение, или перевод на ответственную хозяйственную работу.

И вот еще информация к размышлению (особенно молодым читателям, считающим, что в советское время все было «тупо»). В нашем промышленном отделе, руководившем всеми предприятиями и стройками, работало лишь 13 человек, а весь аппарат Смольного насчитывал 72. Для сравнения: сегодня в правительстве Петербурга трудятся несколько тысяч чиновников. Прибавьте к ним энное немаленькое чис-

ло чиновников правительства Ленинградской области! Теперь ведь это два региона со своими органами управления, а не один, как было в наше время. Представляете, насколько разросся чиновничий аппарат! При том что сейчас появились компьютеры и мобильные телефоны, сильно упрощающие работу, а в советское время их не было и в помине. То есть, по нынешним управленческим меркам, мы были даже не эффективными менеджерами, а менеджерами-супергероями!

Я в силу своей должности и специальности знал о продовольственной ситуации не только в Ленинграде, но и во всей стране. Хочешь не хочешь, был в курсе того, что происходило и в те времена, когда я еще не родился, – в довоенные, наркомовские, микояновские.

До революции народ наш предпочитал пищу готовить дома. Существовало много лавок, рынков, а фабрик насчитывалось мало. В основном это были пекарни, пивоварни, сыродельни и винзаводы.

Собственно, пищевая индустрия в России начала активно развиваться при советской власти. Но она шла своим, особым и трудным путем – совсем не таким, как в странах капитализма.

# Россия – кислая на вкус

Еда человека, как и он сам, прошла долгий путь эволюции. На протяжении миллионов лет люди искали, чего можно съесть. Точно так же, как и животные. Как, например, коровы поняли, какую траву можно употреблять в пищу, а какую нельзя? Только методом проб и ошибок, а потом эти знания передавались на генетическом уровне. Так же и люди экспериментировали на своих желудках. Представители разных народов научились воспринимать именно ту пищу, которую они могли добыть в местах своего проживания, – ту, что растет поблизости от их дома, ту, что можно поймать в речке или убить на охоте. Иной раз удивляешься тому, что и каким способом человек ест и пьет. К примеру, чукчи извлекали из-под кожи оленя личинки, отложенные оводами, жарили их и ели. Или не кормили оленя несколько дней, чтобы очистить его желудок, а потом, не повреждая шкуры, душили и под прессом из камней и веток топили в болоте. А через несколько месяцев доставали оттуда и употребляли в пищу. А кочевники мясо высушивали, растирали в порошок и ссыпали в мешочек, который завязывали у пояса. Обязательно у каждого была камышовая стрела – полая трубка с наконечником. Когда в походе наступало время подкрепиться, кочевник питался содержимым мешочка, а еще прокалывал наконечником стрелы жилу на шее коня и запивал мяс-



ной порошок кровью из тростниковой трубочки.

Подобные «рецепты», конечно, были выработаны экспериментальным путем. У разных народов тысячелетиями формировались вкусовые рецепторы, складывалась своя культура питания, которая в свою очередь определяла их национальные черты. Далеко не всегда то, что может съесть эскимос, подойдет папуасу, и наоборот. И относиться к этому надо очень серьезно. Особенно сегодня, во времена тотальной пищевой свободы и мультикультурности. Замени в рационе народа один базовый продукт другим, и этот народ, возможно, утратит какие-то свои качества. К примеру, нации, употребляющие много мяса, агрессивнее тех, которые сформировались на растительной пище. Отбери у них мясо, и через пару поколений они утратят воинственность. Сделай крепкий алкоголь максимально доступным для некоторых плохо восприимчивых к нему северных этносов, и они будут поставлены на грань вымирания.

Если говорить о нашей стране и особенно о Северо-Западном ее регионе, откуда я родом, то жить здесь всегда было не просто. Тут вам не Италия и даже не Германия. Холодина! Дома надо строить капитально, продумывать отопление. Элементарное поддержание жизнедеятельности обходилось дороже, чем во многих других странах. Как наши предки выживали, одному Богу известно. Пшеница тут особо не росла – только рожь, овес, ячмень. Плюс какой-то минимум овощей – капуста, свекла, репа, морковь. Ну и еще в изоби-

лии, конечно, водилась рыба. А вот мясо крестьяне ели по праздникам. Одним из основных блюд была квашеная капуста. Про нее не зря говорят: и на стол поставить не стыдно, и съедят – не жалко. Это очень полезное, богатое витаминами ферментированное простым способом блюдо, спасавшее наших предков в самые трудные времена.

Острого и сладкого они ели мало. Ни перец, ни сахарная свекла у нас не росли. Горчица – да. Варенья не варили. Никому в голову не приходило сахар на него переводить. Это сейчас мы его много едим, а потом диабетом страдаем. А раньше он дорогой был и считался чуть ли не каким-то излишеством. В деревне под Тихвином, где я родился, было принято весной пить настой черемухи на топленом молоке. Когда зацветала черемуха, родители посылали детей собирать ее цветы. Потом их заливали молоком и ставили в русскую печь. К обеду влага выпаривалась, и получалась черно-коричневого цвета жидкость. Ее процеживали и, пока она была горячая, пили – целую неделю три-четыре раза в день. Я не знаю зачем. Холодным этот напиток пить было невозможно.

Большую роль в рационе играли лесные ягоды. Например, клюква. Ее еще называли северным виноградом. Ягоды сушили, мочили, замораживали. Делали из них кисели. Но все это – без сахара. Соль и та была в дефиците. Поэтому вкус русской жизни и русской кухни – кислый. Щи, борщ, сметана, творог, квас, ржаной хлеб, квашеная капуста, супы и каши на основе круп – вот наша национальная еда, кото-

рая определяла ментальность. К примеру, у ближайших соседей-финнов ментальность другая. Там тоже есть сметана, но она у них совсем не кислая. Ее не заквашивали. Финская сметана – это просто жирные сливки. И известная финская фирма «Валио» начала делать сметану, как и творог, на российский манер только в 90-е годы, когда вышла на наш рынок. Мало кто знает, но в Европе никогда не варили творог и сейчас не варят. Только у нас. Или вот русские издавна употребляют в пищу грибы, а у финнов это не принято (за исключением ингерманландцев, переселившихся в окрестности Петербурга и усвоивших некоторые наши традиции и привычки). Даже супы, похлебки, щи, борщи, уху в том виде, как это у нас принято, мало где варят. Разве французский луковый суп можно сравнить с супчиком из потрохов или добрым борщом? Или крепкий студень с желатиновым желе?

# **Почему вредный картофель победил полезную репу**

Сегодня мы считаем неотъемлемой частью русской народной кухни картошку и чай. Но это довольно поздние пищевые нововведения. Они появились лишь в XIX веке. Картошка вытеснила репу. Причем принудительно – административными методами. Поначалу в России картофель культивировался, как цветок. А когда при Николае I началась кампания по его насильственному распространению, вспыхнули «картофельные бунты», охватившие до полумиллиона человек. Я бы сравнил «картофельную эпопею» XIX века с «великой пищевой революцией» 1990-х годов. В обоих случаях власти страны решали задачу предотвращения голода среди населения. По принципу «накормим всех, но плохой едой». В конце XX века правительство Гайдара открыло границы для суррогатных западных продуктов, для просроченных пайков со складов бундесвера. Картошку в XIX веке тоже насаждали в первую очередь как средство борьбы с голодом – в тех регионах, где возникали проблемы с урожаями зерновых. Картофель – это, конечно, не суррогатный продукт, но вообще-то – довольно вредный. Так как содержит крахмал. А он плохо усваивается организмом человека, забивает кишечник, ухудшая пищеварение, закупоривает капилляры. Его можно использовать в пищу в ограниченных

количествах – как гарнир, для вкуса. Но набивать живот жареной или тушеной картошкой совершенно не стоит. Злоупотребление ею делает тело человека дряблым. Приводит к ожирению, диабету, астме, образованию опухолей. Просвещенные люди XIX века, например, славянофилы, выступали против насильственного распространения в России картошки. Известная княгиня Авдотья Голицына, хозяйка литературного салона во времена Пушкина, приравнивала ее к «посягательству на русскую национальность», предрекала, что картошка «испортит и желудки, и благочестивые нравы наших искони и богохранимых хлебо- и кашеедов». Другими словами, она уже тогда задумывалась о связи между желудками и мозгами. Опасалась, что неправильная еда приведет к неправильным мыслям и поступкам. Над княгиней некоторые смеялись. Но я бы сегодня задался вопросом – а так ли уж она была права? Картошка окончательно утвердилась в России и получила статус «второго хлеба» в начале XX века. Примерно тогда же нравы людей и впрямь сильно испортились. Пришел декаданс. Страну стали сотрясать революции, которые в итоге привели к колоссальным трагедиям и несчастьям.

До картошки главным продуктом на крестьянском столе была репа. К примеру, я в Петербурге живу недалеко от улицы Репищева. Многие думают, что ее так называли в честь какого-то человека по фамилии Репищев. Но на самом деле – в память о репе. На месте нынешней улицы когда-то нахо-

дилось огромное поле, засеянное репой. Этот овощ был настолько распространен на Руси, что глубоко врезался в память народа – в его сказки (посадил дед репку) и поговорки (нет ничего проще пареной репы). Репа очень богата полезными веществами. Богаче, чем морковь. Но в итоге вредный картофель победил полезную репу. Победил не только потому, что насаждался сверху насильственно. Была еще одна причина. Та же самая, по которой в конце XX века в новой России суррогатная еда победила натуральную. Эта причина – технологичность. Картошка очень удобна. Ее урожайность выше, технология выращивания проще, в отличие от репы из нее можно приготовить много разных блюд. По той же самой причине перловка и ячмень проиграли рису и пшенице. Рис культивируется лишь потому, что растет хорошо. Им можно забить желудок. А так он не слишком полезен – пустая клетчатка. Поэтому вьетнамские летчики не могли нормально на наших МиГах летать – бывало, не выдерживали перегрузок (я в армии как раз служил во Вьетнаме). Никакие тренировки не помогали, до тех пор пока их не начинали мясом кормить.

# Наши предки были мудры животом

Народы России на протяжении своей многовековой истории то приучались к какой-то еде, то отучались, всякий раз вместе с изменением культуры питания что-то утрачивая, а что-то приобретая. Но подсознательно они очень серьезно относились к приему пищи. Гораздо серьезнее, чем мы сегодня.

Предки часто жили в условиях нехватки еды. Жили в мире постоянных войн, эпидемий, фактического отсутствия медицины и лекарств. Любая болезнь могла привести к преждевременной смерти. К примеру, лишился человек нескольких зубов – у него нарушилось пережевывание, а вслед за ним – пищеварение. Переваривание пищи процесс не простой. В нормальном режиме он длится от двух до пяти суток. При плохом пережевывании – еще дольше. В этом случае на усвоение еды организм тратит больше сил и энергии, и человек быстрее стареет и слабеет.

Не будучи в силах повлиять на многие негативные факторы в своей жизни, наши предки придерживались строгого режима питания. Существовала система постов. В один пост разрешались одни продукты, в другой – другие. К примеру, сегодня рыбу есть можно, а завтра нельзя. На неделе было два постных дня – среда и пятница, в которые запрещалось употребление мяса. Верующий скажет, что в посты надо мо-

литься, так как они обостряют созерцательность, приближают человека к Богу. Атеист увидит в постах лишь средство сэкономить продукты. А я считаю, что они являются еще и разновидностью диеты – позволяют разгрузить и очистить организм.

Идем дальше. Завтракали, обедали и ужинали предки (особенно крестьяне, а не господа) в одно и то же время дня. На ужин никто не наедался. Но тогда не говорили, что вечером вредно есть, поскольку желудок во время сна плохо переваривает пищу. Тогда считалось, что наедаться на ночь – это нерациональный перевод продуктов: ты же после ужина пойдешь спать, а не работать.

Еще один важный момент в процессе приема пищи – молитва перед едой. Она позволяла сосредоточиться на предстоящей трапезе, настроиться на нее. У человека включались вкусовые рецепторы, во рту появлялась слюна. По той же причине в ресторанах раньше официант к посетителю никогда быстро не подходил. Посиди, изучи меню, пусть у тебя вкусовые ожидания обострятся, желудок приготовится к приему пищи. Перемена блюд тоже шла с паузой. Еда была ритуалом. Не только в ресторане. Раньше и в семьях так ели. Семья садилась за стол, хозяйка колдовала у печи, попеременно подавала еду. И с точки зрения биологии в процессе приема пищи, действительно, нужны перерывы. Послевкусие от блюда должно какое-то время держаться.



# СССР: двадцать лет сытой жизни

Питание у народов России, на их счастье, очень долго было архаичным. К индустриальности в еде мы пришли довольно поздно. Крупные предприятия пищевой промышленности стали создаваться, по сути, только после революции. Мало кто знает, что во время Великой депрессии в США десятки тысяч американцев работали в России. На нашу территорию переносились целые заводы, технологии конвейерных производств. К примеру, все основные предприятия пищевой промышленности Ленинграда были 1930-х годов постройки. Гигантский мясокомбинат имени Кирова был создан по принципу чикагской бойни, как поточное производство. Причем его линии соединялись вертикально, а не горизонтально, как сейчас. Корову перед забоем заводили на самый верхний этаж. А дальше стадии разделки мяса «опускались» все ниже и ниже. Кости, колбаса, субпродукты проваливались по трубам. Тот же принцип изначально был на молочном комбинате «Петмол». Производство молока началось на верхних этажах – именно туда закачивалось сырье, потом перерабатывалось, а уже розлив, сбыт находились внизу. Возможно, это было сделано для того, чтобы молоко текло самотеком – без применения насосов.

И все-таки, несмотря на индустриализацию, продукты оставались натуральными. Другое дело, что их не хватало.

К сожалению, власти и жители нашей страны всегда стояли перед выбором между здоровой пищей и голодом.

Даже во времена СССР относительно сыто мы жили каких-нибудь двадцать лет – примерно с 1965-го по 1985 год. А до этого периода один голод сменялся другим. Сначала был массовый голод 1920-х, вызванный разрухой и Гражданской войной. Потом массовый голод 1930-х годов, вызванный коллективизацией, засухой, экспортом зерна за рубеж с целью выручить деньги на проведение в стране индустриализации. Дальше – голод времен Великой Отечественной войны. За ним последовал жесточайший послевоенный голод. Потом начались бездарные эксперименты Хрущева с кукурузой, целиной, обобществлением всего и вся у крестьян.

Эти и многие другие лишения накладывали отпечаток на психологию людей. Наш народ настолько привык мучиться, что материальное благосостояние было для него не главным показателем в жизни. Общие беды развивали коллективизм, люди были духовно спаянны.

Жизнь, полная лишений, накладывала отпечаток и на действия властей. Они ставили перед собой глобальные цели – победу мировой революции, построение коммунизма. Вкладывали силы и средства в поддержку мирового рабочего движения, в космическую программу, в армию и флот, в выплавки стали и чугуна, в строительство магистралей, плотин. А вот к легкой и пищевой промышленности власти, видимо, в силу все той же народной привычки к лишениям и аскетиз-

му относились пренебрежительно. Думаю, это одна из фундаментальных ошибок советского руководства, приведшая к краху СССР.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.