

Репортер азартно вышагивает по торговому центру и демонстрирует на камеру свои ценные находки. Началось очередное распродажное сумасшествие. В продовольственном отделе его голос достигает повышенных тонов, когда он сообщает: «В отношении продуктов питания мы наиболее чувствительны к ценам, давайте посмотрим, что мы можем купить на один евро!», после чего победно хватается за пачку чипсов.

Я пишу эти строки воскресным вечером. Утром я собрала в саду свежую осеннюю малину, а в парнике набрала полную корзину помидоров, огурцов и паприки. Блинчики с вареньем и молоком уже в прошлом, восемь буханок теплого хлеба загружены в машину, а вся семья накормлена золотисто-красным борщом. Красивый прохладный осенний вечер. Сегодня всемирный день еды. Высказанная тем репортером реплика о нашем отношении к еде вспоминается, как по заказу, в этот день снова и снова.

О чем же он говорил? Да, цены на еду и прочие необходимые для жизни вещи выросли во всем мире. Именно в этом – в общем росте цен – кроется причина того, почему в продовольственных магазинах рука часто тянется именно к самому дешевому товару. Это понятно. Но и учитывая чувствительность к ценам можно выбрать более чистые и полезные продукты, если только мы не остаемся равнодушными к сути покупаемого. Люди, выращивающие продукты питания в Эстонии, заботятся о выборе потребителя, который словно и не обращает никакого внимания на состав и происхождение продуктов. Но когда тот же покупатель выбирает себе платье или обувь, он ведь изучает состав материала, смотрит, где произведен товар. При заправке автомобиля каждый беспокоится о том, идет ли речь о чистом топливе. Но все это часто вылетает из головы, когда мы входим в супермаркет. Хотя наше здоровье, а также самочувствие, работоспособность и даже настроение в очень большой степени зависят от нашего повседневного рациона. А если говорить о детях, то от этого напрямую зависит их будущее.

В последние месяцы во всем мире очень много говорят о еде. Этой осенью в ООН, второй раз за историю его существования, на Генеральной ассамблее обсуждался вопрос о глобальном кризисе здоровья, в центре которого находятся неинфекционные заболевания. То есть, те заболевания, которые обусловлены нашим образом жизни: едой, напитками, движением, средой. Производители массовой продукции не устают заверять нас в том, что люди с низкими доходами не могут позволить себе ничего, кроме обработанной промышленным способом дешевой еды. То, что это неправда, доказали в один и тот же осенний месяц американская New York Times и европейская Financial Times. Обе газеты рассчитали, что если готовить еду дома из исходных продуктов, то

это будет экономнее любого быстрого или произведенного промышленным способом питания. Не говоря уже о качестве и пользе.

Углубляясь в содержание промышленно произведенных продуктов, мы узнаем, что разрекламированное дешевое на самом деле вовсе не такое дешевое. Ради любопытства я взяла и посчитала, по какой цене покупатель получает мясо, которое кладут в сосиски или колбасу, по сравнению с продающимся в магазине натуральным мясом. Результат не удивил. Цена 51% мяса, находящегося в одном из сортов предназначенных для детей сосисок, с точностью почти до цента составила цену килограмма самой дешевой свинины и говядины, продающейся в мясном отделе супермаркета: около 5,50 евро. Вот только если покупатель предпочтет чистому мясу сосиски, то он получит в своей тарелке, помимо прочего, остальные 49%, которые состоят из модифицированного крахмала, дифосфатов, трифосфатов, полифосфатов (как говорят, их получают из фосфоритов, и они могут вызывать разрежение костной ткани), каррагена, аскорбата натрия, нитрита натрия, кармина (который получают из щитовидки женской особи, провоцируя гиперактивность)*. Также в смесь для сосисок еще добавляют воду, свиной жир, крахмал, соль, ароматические и вкусовые добавки. Закон не обязывает перечислять на этикетке вспомогательные вещества, носители и растворители, а также мы понятия не имеем, содержит ли продукт остатки медикаментов или растительных ядов.

Итак. Список получился длинный. Согласитесь, вряд ли мы хотели бы видеть эти вещества у себя на кухне. Но чтобы не тратить в магазине слишком много времени на выбор здоровых товаров, есть много интересных книг. Одна самая простая книга известного американского журналиста Майкла Поллана переведена на эстонский язык. Хотелось бы закончить тремя здоровыми рекомендациями из этой книги:

1) Ешь еду (а не похожие на еду вещества), например: если источником еды является растение, то есть можно, а если завод, то, скорее всего, нельзя. 2) Не ешь ничего такого, что твоя бабушка не признала бы едой. 3) Готовь сам. В этой последней рекомендации как раз и кроется формула, при помощи которой решается все уравнение здорового питания. И если ты долго придерживаешься этих трех правил, то иногда их можно и нарушить. Помня все же о том, что высшим богатством являются не деньги, а здоровье.

* Информация о добавках, содержащихся в произведенных промышленным способом продуктах, найдена на сайте www.food-info.net .