

Biblioteka  
**ZDRAV ŽIVOT**

*Urednik*  
Borislav Pantić

*Naslov originala*  
Michael Pollan  
“In Defense of Food”

Copyright © Michael Pollan, 2008  
Copyright © 2011 za srpsko izdanje Čarobna knjiga

ISBN 978-86-7702-184-9

Nijedan deo ove publikacije, kao ni publikacija u celini, ne sme se reprodukovati, umnožavati, prešampavati niti u bilo kojoj drugoj formi i bilo kojim drugim sredstvom prenositi ili distribuirati bez odobrenja izdavača. Sva prava za objavljivanje ove knjige zadržavaju autor i izdavač prema odredbama Zakona o autorskim pravima.

Čarobna knjiga  
Beograd 2011.

MAJKL POLAN

U ODBRANU  
HRANE  
*Manifest ishrane*

*Prevela*

Gordana Fiket Đurković



Čarobna  
knjiga

EN I GERI,

*Hvala vam na vernom prijateljstvu  
i nadahnjujućem uređivanju rukopisa*

## SADRŽAJ

Uvod: Manifest ishrane	12
I DOBA NUTRICIONIZMA	23
PRVO POGLAVLJE: Od hrane do hranljivih sastojaka	25
DRUGO POGLAVLJE: Definicija nutricionizma	31
TREĆE POGLAVLJE: Nutricionizam na tržištu	35
ČETVRTO POGLAVLJE: Zlatno doba veštačke hrane	39
PETO POGLAVLJE: Propast hipoteze lipida	41
ŠESTO POGLAVLJE: Jedi pravilno, postani sve gojazniji	49
SEDMO POGLAVLJE: Šta se nalazi iza principa zadovoljstva	51
OSMO POGLAVLJE: Dokaz u niskomasnom puding	55
DEVETO POGLAVLJE: Loša nauka	57
DESETO POGLAVLJE: Deca nutricionizma	71
II ZAPADNA ISHRANA I BOLESTI CIVILIZACIJE	75
PRVO POGLAVLJE: Aboridžin u svakome od nas	77
DRUGO POGLAVLJE: Širom zatvorenih očiju	80
TREĆE POGLAVLJE: Industrijalizacija ishrane: Ono što znamo	89
1) <i>Od cele do prerađene hrane</i>	93
2) <i>Od složenosti do jednostavnosti</i>	99
3) <i>Od kvaliteta do kvantiteta</i>	102
4) <i>Od lišća do zrnavlja</i>	106
5) <i>Od kulture hrane do nauke o hrani</i>	113

III PREVAZILAŽENJE NUTRICIONIZMA	117
PRVO POGLAVLJE: Beg od zapadne ishrane	119
DRUGO POGLAVLJE: Jedi hranu: Definicija hrane	125
TREĆE POGLAVLJE: Uglavnom bilje: Šta jesti	136
ČETVRTO POGLAVLJE: Ne preteruj: Kako jesti	152
ZAHVALNICE	167
IZVORI	171
POMOĆNA LITERATURA	195
INDEKS	197

U ODBRANU HRANE

## UVOD

# MANIFEST ISHRANE

**J**edi hranu, uglavnom biljnu, ali ne preteruj!  
To je, manje-više, kratak odgovor na navodno neverovatno složeno i zbnjujuće pitanje o tome šta bi to mi, ljudi, trebalo da jedemo da bismo bili maksimalno zdravi.

Ne sviđa mi se što ovde, na samom početku knjige namenjene ovoj temi, moram da vam otkrijem jednu tajnu i samim tim sam u iskušenju da zakomplikujem određene stvari kako bih zadržao vašu pažnju u narednih stotinu i kusur strana. Pokušaću da se oduprem tome, ali ću nastaviti i dodati nekoliko detalja koji će podupreti ovaj stav. Na primer, ako jedete manje količine mesa, to vas neće ubiti, mada je preporučljivije da vam ono bude dodatak obroku pre nego glavni obrok. Za vas je, takođe, mnogo bolje da jedete svežu hranu nego prerađenu. To je ono što želim da istaknem kada kažem „jedite hranu”, što i nije baš tako jednostavno kao što na prvi pogled izgleda. Nekada je hrana bila *jedino* što ste mogli da pojedete, a danas na tržištu ima na hiljade drugih jestivih proizvoda nalik hrani. Ovi novi jestivi proizvodi nauke često se kupuju u pakovanjima preplavljenim medicinskim upozorenjima, što me dovodi do još jednog, na neki način, zdravorazumnog saveta: ako ste zabrinuti za svoje zdravlje, trebalo bi da izbegavate proizvode sa ovakvim upozorenjima. Zašto? Zato što medicinska upozorenja na jestivom proizvodu uveliko ukazuju na činjenicu da to nije prava hrana, ona koju želite i koju bi trebalo da jedete.

Vidite i sami kako se stvari za čas posla zakomplikuju.

Na ovo putešestvije sam krenuo kako bih utvrdio nekoliko jednostavnih pravila o tome šta treba jesti, i to nakon što sam 2006. godine objavio knjigu „Dilema svaštojeda”. Inače, pitanja ličnog zdravlja nisu centralna



tema te knjige. Naime, ona se više bavi ekološkim i etičkim dimenzijama našeg izbora hrane (mada sam u mnogim, ali ne i u svim slučajevima, otkrio da je onaj izbor koji je najviše ekološki i etički isto tako najbolji i za naše zdravlje – što su veoma dobre vesti). Međutim, mnogi čitaoci su, nakon iščitavanja nekoliko stotina strana na kojima su pratili lanac ishrane, želeli da saznaju: „Dobro, ali šta ja onda da *jedem*? Pošto ste obišli farme za uzgajanje životinja, industriju hrane, kombinat sa organskom hranom, kao i lokalne farme i rančeve, šta *čovjek* da jede?”

Dobro pitanje, mada se meni čini da je ono posledica aktuelne zbunjenosti u pogledu hrane, o kojoj ljudi imaju potrebu da se posavetuju sa novinarom, nutricionistom, lekarom ili vladajućom piramidom ishrane. A reč je o elementarnom uslovu, neminovnosti, za svakodnevni život svakog čoveka. Ono što hoću da kažem jeste – kojoj drugoj životinji treba profesionalna pomoć da bi odlučila šta da jede? Istina, za svaštojede – bića koja mogu da jedu sve ono što im priroda nudi, a koji zapravo i treba da jedu raznovrsnu hranu da bi bili zdravi – pitanje „šta jesti” na neki način deluje složenije nego, recimo, za krave. S druge strane, tokom velikog dela istorije čovečanstva ljudi su se odlično snalazili i bez saveta stručnjaka. Ono što nas je, umesto toga, vodilo bila je kultura koja je, kada je stigla, barem što se hrane tiče, za vašu majku predstavljala tek jednu modernu reč i ništa više. Šta jesti, koliko toga jesti, kojim redosledom konzumirati određenu hranu, čime, kada i sa kim jesti, pitanja su na koja su tokom većeg dela naše istorije postojali odgovori koji su se prenosili sa roditelja na decu, bez mnogo priče ili gungule.

Međutim, tokom nekoliko poslednjih decenija majka je izgubila veliki uticaj na jelovnik, prepuštajući ga naučnicima i trgovcima hranom (često i pogubnom saučesništvu ova dva) i, u manjoj meri, vladi, njenim neprestanim izmenama u vodičima ishrane, pravilima, uputstvima na proizvodima i zamršenim piramidama ishrane.

Moja majka je odrasla u tridesetim i četrdesetim godinama prošlog veka hraneći se tradicionalnim jevrejsko-američkim jelima, tipičnim za porodice koje su se malo pre toga doselile iz Rusije ili istočne Evrope: sarma, prirodno meso, palačinke sa sirom, punjene knedle, krompiruše, pite sa

pilećom džigericom, kao i povrće koje se često kuvalo u pilećoj ili pačjoj masti. Kao dete, to nikada nisam jeo, sem kada sam išao u posetu babi i dedi. Moja majka, odlična i maštovita kuvarica, čije su recepte oblikovali kosmopolitski trendovi ishrane u Njujorku, popularni šezdesetih godina (na njeno kuvanje verovatno su uticali Svetski sajam iz 1964<sup>1</sup>, Džulija Čajld<sup>2</sup> i Kreg Klejborn<sup>3</sup>, zatim jelovnici restorana na Menhetnu tog doba i, naravno, sve popularnija industrijska hrana), spremala nam je šarolik jelovnik. Svake nedelje je predstavljao svetsku kulinarsku turu: burgundijska ili stroganov govedina ponedeljkom, piletina u vinu ili pečeno pile iz rerne (sa koricom od „kelogs” kornfleksa) utorkom, pečeno meso ili kineska zaljućena šnicla sredom (da, bilo je tu *mnogo* govedine), špagete u paradajz sosu sa italijanskom kobasicom četvrtkom, a kada bi vikendom sebi dala slobodno, jeli bismo gotovu ili kinesku hranu iz restorana brze hrane. Češće bi kuvala na ulju nego što bi koristila pileću ili pačju mast, radije je koristila margarin nego puter, budući da se oslonila na opšteprihvaćene standarde u ishrani tog vremena, koji su propagirali da su ove masnoće bolje za naše zdravlje (a-jao.)

Ja danas ne jedem ništa od toga – kao ni moja majka, koja je i sama promenila način svoje ishrane. Njeni roditelji ne bi prepoznali hranu koju danas imamo na stolu, osim možda putera koji se vratio na trpezu. Danas se u Americi kultura ishrane menja *više* od jednom tokom samo jedne generacije, što je, istorijski gledano, bez presedana – razlog za pravu vrtoglavicu.

Šta je uzrok ovakvoj neumornoj izmeni američkih standarda ishrane? Jedna od vodećih sila jeste prehrambena industrija, koja vredi trideset i dve milijarde dolara i koja radi isključivo u svoju korist. Druga sila je neprestano promenljiva nauka o ishrani, nutricionizam, koja u zavisnosti od vaše tačke gledišta neumorno napreduje i probija granice postojećeg znanja o ishrani i zdravlju, ili neprestano menja mišljenje jer nije ništa drugo do slaba nauka

1 Svetski sajam u Njujorku 1964/1965 predstavio je američku kulturu i tehnologiju sredine 20. veka. (Prim. prev.)

2 Džulija Čajld (1912–2004) – poznati američki kuvar, pisac i popularna medijska ličnost. Poznata je po predstavljanju francuske kuhinje američkoj naciji, kako kroz knjige, tako i putem svog šou-programa „The French Chef”, koji je počeo da se emituje 1963. godine.

3 Kreg Klejborn (1920–2000) – američki kritičar restorana, autor knjiga o hrani i nekadašnji urednik rubrike o hrani u *Njujork tajmsu*. Napisao je mnogo knjiga o kuvanju.

koja mnogo manje zna nego što ima nameru da prizna. Jedan od razloga zbog kojih je kultura ishrane mojih babe i dede zbačena sa američke trpeze bio je i zvanični naučni stav koji je, počev od 1960, smatrao da je masnoća životinjskog porekla smrtonosna. A tik uz to, našli su se i proizvođači hrane, čija je zarada bila prilično mala tokom vladavine kuhinje moje bake, koja se i te kako sama snalazila, koristeći sve do čega je mogla da dođe – uključujući i pravljenje sopstvene masti za kuvanje. Uveličavajući poslednja „naučna otkrića”, pošlo im je za rukom da njenu ćerku ubede u „vrline” prerađenih biljnih ulja, onih za koje već sada polako shvatamo da su najverovatnije smrtonosna.

Pre ili kasnije, sve ono što su nam u jednom periodu čvrsto tvrdili o vezi između ishrane i našeg zdravlja čini se da će biti oduvano najnovijim istraživanjem. Uzmite u obzir najnovija saznanja. Godine 2006, obavesteni smo da niskomasna hrana, za koju se dugo verovalo da štiti od pojave malignih oboljenja, možda i nije tako efikasna – a to je utvrđeno velikim istraživanjem Ženske zdravstvene inicijative, koju finansira država, a koja je isto tako propustila da uoči vezu između niskokalorične hrane i rizika od srčanih bolesti. Zaista, celokupna nutricionistička doktrina u vezi sa masnoćama u ishrani čini se da se urušava, što ćemo i sami videti. Godine 2005, saznali smo da vlakna u ishrani, kao što su nas godinama uveravali, možda i nisu tako efikasna u sprečavanju pojave kolorektalnog kancera i srčanih oboljenja. Potom su u jesen 2006. godine dve značajne studije o omega-3 masnoćama, koje su objavljene istovremeno, došle do dva potpuno različita zaključka. Dok je Medicinski institut na Nacionalnoj akademiji nauka pronašao malo čvrstih dokaza za to da konzumiranje ribe uopšte doprinosi zdravlju srca (a može negativno da utiče na mozak, jer je ogromna količina ribe zagađena živom), istraživanje sa Harvarda iznelo je vesti koje ulivaju nadu – konzumiranjem nekoliko ribljih obroka svake nedelje (ili gutanjem dovoljno tableta sa ribljim uljem) možete za više od trećine smanjiti rizik od smrti usled infarkta. Nije ni čudo što omega-3 masne kiseline prete da postanu ovsene pahuljice našeg doba, s obzirom na činjenicu da nutricionisti hrle sa prelivanjem ribljeg ulja i onog od algi u široko rasprostranjenu hranu, kao što su hleb i testenina, mleko, jogurt

i sir, koji će u najskorije vreme, možete biti sasvim sigurni u to, na svojim pakovanjima sadržati medicinska upozorenja (nadam se da se sećate važnog, gore navedenog pravila.)

Dosad ste već iskusili zbunjenost koja vlada kod kupca u supermarketu ili kod čitaoca koji prati naučne vesti, a verovatno osećate i nostalgiju za jednostavnošću i pouzdanošću prvih nekoliko reči ove knjige. Onih reči koje sam i dalje spreman da branim od promenljivih vetrova nauke o ishrani i industrije prehrambenih proizvoda, što ću i činiti. Ali pre nego što pređem na stvar, veoma je važno da razumete kako smo uopšte dospeli u sadašnje stanje zbunjenosti i zabrinutosti oko ishrane. To je tema prvog poglavlja ove knjige – „Doba nutricionizma”.

Priča o tome kako se iskomplikovalo najobičnije pitanje, koje se tiče onoga šta ćemo jesti, otkriva mnogo toga o institucionalnim propisima industrije prehrambene robe, nutricionizmu i, naravno, novinarstvu, tri strane koje su i te kako na dobitku od širokorasprostranjene zbunjenosti povodom najosnovnijeg pitanja sa kojim se suočava svaki gurman. Međutim, ljudi koji samovoljno odluče šta će jesti, bez konsultovanja profesionalnih vodiča ishrane – nešto što su činili veoma uspešno još otkad su se spustili sa drveta – krajnje su neprofitabilni za prehrambenu industriju. Ako ste nutricionista, sigurno ćete ostati bez posla, a ako ste pak novinar ili urednik u novinama, biće vam dosadno (ili, u tom slučaju, postaćete gurman, jer ko još voli stalno da sluša da treba da jede sve više voća i povrća). I tako, kao veliki sivi oblak, krupna zavera naučne složenosti nadvila se nad najjednostavnijim pitanjem ishrane – na veliku korist svih onih koji su u to uključeni. Osim, možda, navodnih korisnika svih tih saveta o ishrani: nas, našeg zdravlja i naše sreće kao gurmana. Najvažnije je znati da profesionalizacija saveta o ishrani nije doprinela tome da budemo zdraviji. Sasvim suprotno: kao što objašnjavam u prvom delu knjige, većina nutricionističkih saveta koje smo dobili u poslednjih pola veka (naročito savet da masnoće u ishrani zamenimo ugljenim hidratima) zapravo su nas učinili manje zdravim i neizmerno debljim.

Cilj ove knjige jeste da nam pomogne da povratimo zdravlje i sreću kao gurmani. Da bismo to postigli, neophodna je vežba, koja nam se u prvi

mah može učiniti nepotrebno, ako ne i apsurdno: treba da stupimo u odbranu hrane, a samim tim, i u odbranu samog čina jedenja. To što je hrani i jedenju potrebna odbrana nije u skladu sa vremenom u kojem se „prekomerno unosenje zdravih sastojaka” pojavljuje kao mnogo ozbiljnija pretnja za ljude od one koju predstavlja nedovoljno unosenje zdravih materija. Tvrdim da ono što u najvećoj meri danas jedemo uopšte nije, iskreno govoreći, hrana, a način na koji je jedemo – u automobilu, ispred televizora i sve češće sami – zapravo i ne predstavlja jedenje, barem ne u onom smislu u kojem se na taj čin gledalo kroz ljudsku civilizaciju. Žan-Antelm Brilat-Savarin, gastronom iz osamnaestog veka, napravio je korisnu razliku između jedenja kod životinja, koje se „hrane”, i ljudi, koji jedu, večeraju, bave se aktivnošću jedenja, kako se on izrazio, koja kulturi duguje isto onoliko koliko i biologiji.

Ali ako je hrani i jedenju potrebna odbrana, od koga ili čega ih treba braniti? Od nauke koja pravi hranu sa dodatnim, navodno zdravim sastojcima, s jedne strane, i industrije prehrambenih proizvoda, s druge. Isto tako, hranu treba odbraniti i od bespotrebnih komplikacija oko toga šta jesti, koje zajedničkim snagama podstrekuju dva gore pomenuta činioca. Kao korisnici imamo utisak da smo saterani u kompleks industrije hrane – koji čine dobronamerni, ali greškama skloni naučnici, i trgovci prehrambenom robom, koji nestrpljivo koriste svaku izmenu sporazuma o tome koja hrana je dobra. Svi oni zajedno, uključujući i presudnu pomoć koju im pruža vladajuća garnitura, stvorili su ideologiju nutricionizma koja nam je, između ostalog, nametnula tri pogubna mita: da nije najvažnija hrana, već „hranljivi sastojci”, da nam je, s obzirom na to da su hranljivi sastojci nevidljivi i neshvatljivi svima sem naučnicima, neophodna pomoć stručnjaka u odlučivanju o tome šta treba jesti, kao i da je svrha jedenja promocija koncepta fizičkog zdravlja. Budući da je, posmatrajući iz ovog ugla, hrana uglavnom stvar biologije, to znači da moramo pokušati da se hranimo u skladu sa „naukom” – da jedemo hranljive materije, u dovoljnim količinama i pod nadzorom stručnjaka.

Ako vam ovakav pristup hrani ne izgleda nimalo čudan, razlog tome je verovatno činjenica da nam se ideologija nutricionizma toliko usadila

da je teško uočavamo. Zaboravljamo da su, istorijski gledano, ljudi jeli iz mnogo razloga, a ne samo zato što je to biološki neophodno. Kada govorimo o hrani, mislimo i na zadovoljstvo, društvo, porodicu i duhovnost, na naš odnos sa prirodom, kao i na iskazivanje sopstvenog identiteta. Otkako su ljudi jeli na okupu, konzumiranje hrane ima isto onoliko veze sa kulturom koliko i sa biologijom.

To da jedenje uglavnom ima veze sa telesnim zdravljem prilično je nova pojava, a lično smatram da je i krajnje destruktivna – ne samo u pogledu zadovoljstva jedenja, što je loše samo po sebi, već paradoksalno, ali i istinito, i kada je reč o našem zdravlju. Istina je da nijedan narod na svetu ne brine više o zdravstvenim posledicama loše ishrane nego što to čine Amerikanci – i nijedan narod ne pati od toliko zdravstvenih problema kojima je uzrok upravo konzumiranje pogrešne hrane. Mi Amerikanci postajemo nacija ortoreksičara: ljudi sa nezdravom opsesijom zdravom ishranom.

Naučnici još nisu testirali ovu pretpostavku, ali spreman sam da se opkladam da će, kada to učine, otkriti nesrazmeru između količine vremena koje ljudi troše brinući se o hranljivim materijama i njihovog celokupnog zdravlja i sreće. Najzad, ovo je lekcija o francuskom paradoksu, koji nisu tako nazvali Francuzi (*Quel paradoxe?*), već američki nutricionisti, koji ne mogu da shvate kako to da jedna nacija koja toliko uživa u hrani, kao što to čine Francuzi, bezbrižno konzumirajući tolike sastojke koje nutricionisti smatraju otrovnim, ima znatno manje slučajeva srčanih bolesti nego mi koji konzumiramo stručno osmišljenu niskokaloričnu hranu. Možda je došlo vreme da se suprotstavimo američkom paradoksu: izrazito nezdrava nacija opsednuta hranljivim sastojcima, ishranom i zamišlja da jede što zdraviju hranu.

Nije mi namera da tvrdim da bi sve bilo dobro kada bismo jednostavno prestali da brinemo o tome šta jedemo ili o stanju našeg zdravlja kao posledici ishrane. Zapravo, ima nekoliko izrazito dobrih razloga za brigu. Razvoj nutricionizma je odraz opravdane zabrinutosti zbog toga što se američka ishrana, koja je na dobrom putu da preraste u svetsku ishranu, promenila tako da smo od nje sve bolesniji i deblji. Četiri od deset najčešćih uzroka smrti u današnje vreme čine hronična oboljenja koja su usko vezana

za ishranu: srčane bolesti, dijabetes, moždani udar i kanceri. Da, naprasan rast ovih hroničnih oboljenja delimično se dešava i zbog toga što danas ne umiremo mladi, od posledica zaraznih bolesti, ali samo donekle: čak i u starijem životnom dobu, mnoge od tih, kako ih nazivamo, civilizacijskim bolestima, bile su mnogo ređe pre samo jednog veka – a i danas su retke tamo gde se ljudi ne hrane kao mi.

Naravno da sada govorim o očiglednim stvarima koje često stavljamo pod tepih kad god razgovaramo o ishrani i zdravlju: o „zapadnom načinu ishrane”. Ovo je tema drugog dela knjige, u kojem pratim priču o najradikalnijoj promeni u ljudskoj ishrani još od otkrića poljoprivrede. Sve naše nedovoljno znanje o hranljivim sastojcima ne treba da prekrije očiglednu činjenicu da hronična oboljenja koja danas ubijaju većinu nas mogu direktno da se povežu sa industrijalizacijom hrane: porast proizvodnje vrhunski obrađene hrane i oplemenjenih žitarica, korišćenje hemijskih supstanci u uzgajanju biljaka i životinja u velikim monokulturama, izobilje jeftinih kalorija šećera i masnoća koje proizvodi savremena poljoprivreda, kao i sve manja biološka raznolikost sastojaka u ljudskoj ishrani koja se svodi na šačicu osnovnih prinosa, pšenicu, kukuruz i soju. Ove promene izdejstvovala su zapadni način ishrane koji uzimamo zdravo za gotovo: velike količine obrađene hrane i mesa, mnogo dodataka masnoće i šećera, mnogo koječega – osim povrća, voća i žitarica sa celim zrnom.

Već dugo smo svesni da ovakav način ishrane dovodi do toga da su ljudi sve češće bolesni i debeli. Početkom dvadesetog veka, jedna hrabra grupa lekara i medicinskih radnika koji su radili u preookeanskim zemljama uvidela je da gde god se u svetu narodi odreknu svoje tradicionalne ishrane i prihvate zapadni stil, veoma brzo se pojave i očekivane zapadne bolesti, uključujući gojaznost, dijabetes, kardiovaskularne bolesti i kancer. Oni su ih prozvali zapadnim bolestima i, mada nisu mogli precizno da utvrde o kakvim se tačno mehanizmima radi, skoro da uopšte nisu sumnjali u to da su ove hronične bolesti imale zajedničko poreklo: zapadni način ishrane.

Štaviše, tradicionalni načini ishrane, koje je zamenila nova zapadna hrana, bili su neverovatno raznoliki: neki narodi su odrastali na ishrani koja je, da tako kažemo, bila sačinjena od visokokaloričnih masnoća,

niskokaloričnih masnoća ili mnogo ugljenih hidrata – sva mesa ili sve voće i povrće. Zaista, bilo je tradicionalnih ishrana koje su se zasnivale na bilo kojoj zasićenoj hrani koju možete da zamislite. Ovo nam govori da je životinja zvana čovek veoma prilagođena raznovrsnoj vrsti ishrane. Međutim, zapadna ishrana tu ne pripada.

Dakle, evo jednostavne, ali ključne činjenice o ishrani i zdravlju, mada je, začudo, reč o činjenici na koju nutricionisti ne obraćaju pažnju, verovatno zato što se razvila u tandemu sa industrijalizacijom hrane koju jedemo, tako da je i oni uzimaju zdravo za gotovo. Nutricionizam se opredelio za zapadni način ishrane, prilagođavajući pojedine sastojke (smanjujući masnoću, dodajući belančevine) i povećavajući količinu prerađene hrane, umesto da se, pre svega, zapita o njihovoj sveukupnoj vrednosti. Nutricionizam je, na određeni način, zvanična ideologija zapadnog načina ishrane, te se, samim tim, ne može od njega ni očekivati da postavi radikalna ili kritički nastrojena pitanja na tu temu.

Ali ako to ne može da učini nutricionizam, možemo mi. Upoznajući se sa što više činjenica o prirodi zapadnog načina ishrane – pokušavajući da je razumemo ne samo fiziološki već i istorijski i ekološki – možemo da počnemo da razvijamo drugačiji način razmišljanja o hrani, koji bi nam odagnao postojeće sumnje. Da bismo to postigli, na usluzi su nam dve krupne činjenice koje nam ulivaju nadu i ukazuju na pravi put: prva je da su ljudi tokom svoje istorije jeli zdravo, i to raznoliku hranu, a druga je, kao što ćemo uskoro i videti, činjenica da veliki deo štete koja je naneta našoj hrani i našem zdravlju, a čiji uzrok je industrijalizacija jedenja, može da se sanira. Jednostavno rečeno, možemo da izbegnemo zapadni način ishrane i njegove posledice.

Ovo je breme trećeg i poslednjeg dela ove knjige – predložiti nekoliko desetina ličnih pravila jedenja koja su pogodna ne samo za bolje zdravlje već i za zadovoljstvo koje pruža konzumiranje hrane, dva cilja za koja se ispostavlja da su podjednako važna.

Ove preporuke su malo drugačije od preporuka za ishranu na koje ste navikli. One, na primer, nisu detaljne. Mene ne zanima, niti želim vam preporučujem šta konkretno da pripremite sebi za večeru. Ne, ovi predlozi



više liče na algoritmove jedenja, na mentalno oruđe koje nam pomaže da napravimo razuman izbor hrane. S obzirom na to da nema jednostavnog odgovora na pitanje šta jesti, moji saveti će proizvesti onoliko različitih jelovnika koliko ima različitih ljudi koji ih koriste.

Ova nimalo kruta niti detaljna pravila nećete naći u rečniku nutricionizma. To nije zato što nutricionizam nema čemu da nas nauči – ima, barem kada izbegava zamke redukcije i preterane samouverenosti – već zato što verujem da isto toliko, ako ne i više, možemo da naučimo o jedenju kroz istoriju, kulturu i tradiciju. Navikli smo da u svakoj sferi zdravlja prihvatamo da nauka ima poslednju reč, ali u slučaju konzumiranja hrane i neki drugi izvori znanja i načini saznavanja mogu biti podjednako važni, ponekad i važniji. I dok se ja neizbežno uzdam u nauku (čak i redukcijску nauku) u pokušaju da razumem mnoga pitanja koja se tiču ishrane i zdravlja, jedan od ciljeva ove knjige jeste da pokažem ograničenja tvrdokornog, naučnog razumevanja nečega što je neizmerno složeno i višestruko kao što je hrana. Nauka može da nas nauči mnogo čemu vrednom u vezi sa hranom, a možda će naučnici jednog dana i „rešiti” problem ishrane, stvarajući nutricionistički optimalan obrok u vidu tablete, ali zasad, kao i u bližoj budućnosti, grešili bismo kada bismo dopustili da nam naučnici odlučuju o jelovniku. Oni jednostavno ne znaju dovoljno.

Možda ćete se, jelte, priupitati ko sam ja da vam govorim o tome šta i kako da jedete? Najpre vas savetujem da odbijete savet nauke i industrije – a onda vam bezbrižno dajem svoje savete. Dakle, ko mi daje za pravo da govorim? Za pravo mi uglavnom daje činjenica da se oslanjam na tradiciju i zdrav razum. Većinu onoga što bi valjalo da znamo o tome šta treba jesti već nam je uglavnom poznato, ili nam je barem nekada bilo poznato dok nismo dopustili da nam stručnjaci za ishranu i reklame pomute veru u zdrav razum, tradiciju, suvisle dokaze, kao i u mudrost naših majki i baka.

Ne može se reći da smo tu imali mnogo izbora. Od šezdesetih godina otprilike postalo je takoreći nemoguće da se, suočeni sa industrijalizacijom hrane, zadržimo na tradicionalnoj ishrani. Ako biste poželeti da jedete namirnice koje su odgajane bez sintetičkih dodataka ili meso koje je gajeno na pašnjacima, bez upotrebe hemijskih materija, ne biste mogli da ga

nađete. Supermarket je postao jedino mesto gde ste mogli da kupite hranu, a prava hrana je ubrzano nestajala sa njegovih rafova i bivala zamenjena savremenim izobiljem visokoprerađenih namirnica koje samo izgledom podsećaju na hranu. Budući da je pregršt ovih noviteta ciljano prevario naša čula lažnim zaslađivačima i ukusima, više nismo mogli da se oslonimo na ukus ili miris da bismo znali šta jedemo.

Većina onoga što predlažem svodi se na strategije kojima bismo izbegli konzumiranje zapadne hrane, ali pre povratka nekadašnjih pijaca, uspona organskog pokreta i renesanse lokalne poljoprivrede, koji su na dobrom putu širom zemlje, iskorak iz konvencionalnog sistema ishrane jednostavno nije bila realna opcija za većinu ljudi. Sada jeste. Polako ulazimo u postindustrijsku eru hrane. Prvi put u ovoj generaciji moguće je iza sebe ostaviti zapadni način ishrane a da se ne lišavamo civilizacije. A što je više onih koji svojim viljuškama glasaju za raznolikost ishrane, takva hrana će biti uobičajenija i pristupačnija. Između ostalog, ova knjiga predstavlja manifest ishrane, pozivnicu da se priključite ovom pokretu koji obnavlja naš sistem ishrane u ime zdravlja – zdravlja u najširem mogućem smislu.

Sumnjam da bi se poslednja trećina ove knjige mogla napisati pre četrdeset godina, ako ni zbog čega drugog, onda zbog toga što se ne bi moglo jesti onako kako vam predlažem a da se pritom ne vratite u poljoprivredu da biste uzgajali sopstvenu hranu. To bi onda bio manifest čudaka, da ne kažem ludaka. Tada je, zapravo, na nacionalnom jelovniku samo i bila jedna vrsta hrane, i to ona koju su nam nudili industrija i nutricionizam. Sada više nije tako. Sada što se tiče ishrane imamo istinski izbor, a svaki od tih izbora ima i svoje posledice po naše zdravlje, zdravlje zemlje i zdravlje naše kulture ishrane – na sve ono, kao što ćete i videti, što je neizbežno povezano. To što neko ima potrebu da napiše knjigu savetujući ljude da „jedu hranu” moglo bi se shvatiti kao mera rastrojstva i pometnje. Ili bismo mogli da se opredelimo da na to gledamo s pozitivne strane i da smatramo sebe istinskim srećnicima što sada ponovo možemo da odaberemo da jedemo pravu hranu.

**Majkl Polan**  
**U ODBRANU HRANE**  
*Manifest ishrane*

*Izdavač:*  
Čarobna knjiga

*Za izdavača:*  
Borislav Pantić

*Plasman:*  
021/439697

*Lektura:*  
Danijela Stanimirović Gavrilov

*Dizajn korice:*  
Dragan Bibin

*Prelom i priprema za štampu:*  
Dragan Bibin

*Štampa:*  
Publish, Beograd

*Tiraž:*  
1200

CIP - Katalogizacija u publikaciji Narodna biblioteka Srbije, Beograd

613.2

POLAN, Majkl, 1955-

U odbranu hrane : manifest ishrane / Majkl Polan ; prevela Gordana Fiket Đurković.

- Beograd : Čarobna knjiga, 2011 (Beograd: Publish). - 207 str., 24 cm.

Prevod dela: In Defence of Food / Michael Pollan. - Tiraž 1200. - Napomene i bibliografske reference uz tekst. - Bibliografija: str. 171-196. Registar.

ISBN 978-86-7702-184-9

a) Ishrana

COBISS.SR-ID 185744908