

**АЛЕКСЕЙ КАПУСТИН**

# **ИСТОРИЯ НАШЕЙ ЕДЫ**

**ЧЕМ ОТЛИЧАЛИСЬ  
ПРОДУКТЫ СОВЕТСКОГО ВРЕМЕНИ  
ОТ СЕГОДНЯШНИХ**

Издательство АСТ

Москва

УДК 641(091)  
ББК 36  
К20

**Капустин А.А.**

К20 История нашей еды. Чем отличались продукты советского времени от сегодняшних / Капустин Алексей, Чертинов Владлен — Москва: Издательство АСТ, 2021. — 288 с. — (Книга профессионала).

ISBN978-5-17-137035-0

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.

**УДК 641(091)**  
**ББК 36**

ISBN 978-5-17-137035-0

© Капустин Алексей, текст, 2021  
© ООО «Издательство АСТ», 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |     |
|---|-----|
| ПРЕДИСЛОВИЕ .....                                     | 3   |
| Глава 1. ЭВОЛЮЦИЯ ЕДЫ .....                           | 11  |
| Время чиновников-супергероев .....                    | 13  |
| Россия — кислая на вкус .....                         | 19  |
| Почему вредный картофель победил полезную репу .....  | 24  |
| Наши предки были мудры животом .....                  | 28  |
| СССР: двадцать лет сытой жизни .....                  | 31  |
| Голодный пишепром .....                               | 34  |
| Узаконенное воровство .....                           | 36  |
| Рыбный день — как пост, ГОСТ — как евангелие .....    | 40  |
| Западный подход: извлечение прибыли из желудков ..... | 46  |
| Глава 2. ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МЫ ПОТЕРЯЛИ .....          | 51  |
| Глава 3. СОВЕТСКИЕ ПИЩЕВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ .....           | 67  |
| Хлебозаводы: почти столярное производство .....       | 69  |
| Мясокомбинаты: лучшая колбаса — «Докторская» .....    | 72  |
| Кондитерские фабрики: дефицит фантиков .....          | 76  |
| Глава 4. ОСОБЕННОСТИ НАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ .....      | 79  |
| Страна пищевых парадоксов .....                       | 81  |
| Экологическая прелесть отсталых технологий .....      | 86  |
| Кто кормил Советский Союз? .....                      | 89  |
| Счастливые годы «застоя» .....                        | 97  |
| Глава 5. СКРОМНОЕ ОБАЯНИЕ СОВЕТСКОГО ОБЩЕПИТА .....   | 103 |
| Рестораны: доступны даже для студентов .....          | 105 |
| Шашлычные: мода на кавказскую кухню .....             | 108 |
| Кафе: угостить детей и женщин .....                   | 110 |
| Дегустационный зал: только здесь наливали виски ..... | 112 |
| От блинных до пельменных: вместо кофе — цикорий ..... | 114 |
| Столовые: блеск и нищета алюминиевой посуды .....     | 116 |
| Пивные бары: чтобы Боярский в очереди не стоял .....  | 119 |
| Разливухи и пивные ларьки: выпить на ход ноги .....   | 122 |
| Автопоилки: утолить жажду и выпустить пар .....       | 124 |
| Глава 6. ЗАРАБОТАТЬ НА ЕДЕ .....                      | 127 |
| Уловки торговой мафии .....                           | 129 |
| Скандалы и слухи .....                                | 135 |
| Глава 7. ПОЧЕМУ В СССР НЕ ХВАТАЛО ПРОДУКТОВ .....     | 139 |
| Упадок сельского хозяйства .....                      | 141 |
| Нищета колхозов .....                                 | 143 |
| Испытание войной .....                                | 145 |
| Эксперименты Хрущева .....                            | 146 |

|  |     |
|--|-----|
| Борьба с личными хозяйствами.....                        | 149 |
| Нищета совхозов .....                                    | 151 |
| Мертвому припарки .....                                  | 153 |
| Глава 8. ЕДА И ОДЕЖДА, ПОГУБИВШИЕ СОВЕТСКИЙ СОЮЗ .....   | 155 |
| Идеология против экономики .....                         | 157 |
| Новый правящий класс .....                               | 162 |
| Глава 9. ПЛАН ЛИКВИДАЦИИ СТРАНЫ.....                     | 165 |
| «Сухой закон» .....                                      | 167 |
| Создание Агропрома .....                                 | 169 |
| Госприемка .....   | 172 |
| Закон о договорных поставках .....                       | 175 |
| Советы трудовых коллективов.....                         | 176 |
| Борьба с привилегиями.....                               | 178 |
| Кооперативы.....   | 181 |
| Реформа Павлова и августовский путч .....                | 186 |
| Приватизация.....  | 189 |
| Глава 10. ВЕЛИКАЯ ПИЩЕВАЯ РЕВОЛЮЦИЯ .....                | 193 |
| Технологи сначала плевались, потом привыкли.....         | 195 |
| Как у нас появилось пальмовое масло.....                 | 199 |
| Стеклотара, разбитая вдребезги.....                      | 202 |
| Порочный мясо-молочный круг.....                         | 205 |
| Главный продукт — водка .....                            | 208 |
| Бандиты и покушения.....                                 | 210 |
| Уговоры Собчака и «мудрость» Березовского .....          | 214 |
| Глава 11. ЗАПАД НАМ ПОМОЖЕТ .....                        | 219 |
| Нашествие иностранцев .....                              | 221 |
| Мое открытие сытого Запада.....                          | 225 |
| Мошенники, шпионы, скупердяи .....                       | 230 |
| Коррупционный привкус международных контактов .....      | 235 |
| Иностранцы-спасители .....                               | 241 |
| Глава 12. ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ МЫ ПРИОБРЕЛИ .....           | 243 |
| Суть бизнеса в буханке хлеба.....                        | 245 |
| Главные ингредиенты — вода и воздух .....                | 249 |
| Можно ли считать фермерские продукты здоровой едой?..... | 256 |
| Глава 13. ПИТАЕМСЯ ХУЖЕ, А ЖИВЕМ ДОЛЬШЕ — ПОЧЕМУ?....    | 259 |
| «И вас вылечат?».....                                    | 261 |
| Люди-зомби .....   | 265 |
| Спасем желудки — спасем страну .....                     | 271 |
| ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ                                |     |
| ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ.....                              | 277 |

# 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 расплять 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 уве-

личивает 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 алко-голем, но и скудной, некачественной едой.

И когда я сегодня смотрю на толпы людей, которые клокают, 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 производстве. 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 полопашь, 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 социалистиче-

ское 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-водочные 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 дол-

жен 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 рыбодобыва-