

---

Н. Н. ЗАРУБИНА

## **ВЕГЕТАРИАНСТВО В РОССИИ: ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ВЫБОР ПРОТИВ ТРАДИЦИЙ\***

*Объектом рассмотрения является современный российский дискурс вегетарианства и веганства, представляющий собой совокупность явных и неявных поведенческих, этических, медицинских, эстетических, духовных и т. д. норм и ценностей, в соответствии с которыми формируются повседневные практики, могущие институционализироваться и оказывать в той или иной степени принудительное воздействие на своих приверженцев. Выявлен ряд тем вегетарианского дискурса: конфликт индивидуальных и групповых поведенческих матриц, научные, квазинаучные и альтернативные обоснования способов достижения телесной нормы, экологические и зоозащитные нормы и др. При этом современное вегетарианство находится в рамках таких общекультурных трендов, как медиализация, глобализация и гедонизм. Показано, что вегетарианская субкультура в целом разделяет базовые ценности современного общества, но доводит их до абсолютного выражения, неприемлемого для большинства.*

**Ключевые слова:** *габитус питания, нормативная телесность, субкультура, матрицы группового поведения, индивидуальный выбор, образ жизни, дискурс.*

Практики питания складываются в рамках исторически глубоко укорененной культурной традиции и усваиваются в процессе социализации как совокупность социально одобряемых норм, регулирующих как состав, так и способы и формы приема пищи. Исторические условия, социальная принадлежность и положение той или иной группы формируют *габитусы питания*, которые воспроизводятся относительно длительное время. Габитусы питания как системы предпочтений, сложившихся в конкретных исторических условиях жизни, позволяют на уровне неосознанного выбора отличать подходящее от неприемлемого, и сформированные на этой основе вкусы выступают маркерами групповой принадлежности (Бурдые 2004: 539–543).

---

\* Работа выполнена при финансовой поддержке РГНФ, грант № 14-03-00710.

Пищевые запреты и выбор продуктов, способы их обработки, ритуальные, этикетные, коммуникативные особенности трапезы, становясь маркером принадлежности к определенным группам, формируют идентичности и противопоставление «Мы – Они», «Я – Другой». В любом обществе существуют как традиционные системы питания, так и субкультуры, противопоставляющие себя господствующему образу жизни. Сейчас в России существует целый ряд субкультур питания, сформированных отрицанием массового потребления, глобальной культурной унификации и распространения фастфуда: фриганы, слоуфуд (Карпова 2015: 65–73). Однако исторически самым первым в этом ряду и наиболее массовым является вегетарианское и веганское движение<sup>1</sup>.

Вегетарианство и веганство – это, безусловно, не диеты, а образ жизни, основанный, как говорят сами приверженцы, на «сознательном» отношении к себе и окружающему миру. Они предполагают не только соблюдение определенных пищевых запретов, но в первую очередь выверенные этические, мировоззренческие, медико-гигиенические убеждения, воплощающиеся в правила питания. Для европейских стран с их традициями питания вегетарианство и веганство являются личным осознанным выбором, а не габитусом, выражающим групповые позиции. В регионах, откуда эти практики пришли на Запад, в первую очередь в Индии, они традиционны и носят массовый характер: по некоторым данным, в Индии в настоящее время вегетарианцами являются более 30 % населения (Число... 2016).

Современное вегетарианство в его различных формах можно охарактеризовать как *субкультуру*, поскольку в отличие от аскетических (пост) и/или самоограничительных (диета) практик оно не предполагает окончания и возврата к массовой культурной норме питания. Кроме того, в отличие от постов и диет вегетарианство – это не сознательное воздержание от желаемой еды, а, напротив, отказ от того пищевого сырья, которое вызывает неприятие, обу-

---

<sup>1</sup> Веганы отличаются от вегетарианцев более жесткими пищевыми ограничениями и гораздо более радикальной позицией в отношении защиты сельскохозяйственных животных. Они убеждены в недопустимости не только умерщвления, но и эксплуатации животных, отказываются от употребления в пищу любых продуктов животного происхождения, использования шерсти, меха, кожи, а также косметических, гигиенических и даже лекарственных средств, которые испытывают на животных, принципиально не посещают зоопарки, цирки и т. д. Среди веганских практик выделяют сыроедение, приверженцы которого отказываются от тепловой обработки пищи, и фрукторианство, предполагающее употребление в пищу только плодов.

словленные как духовно-этическими, так и медико-гигиеническими мотивами. В качестве особой субкультуры, основанной на специфических представлениях об этических ценностях и телесной норме, вегетарианство и веганство весьма жестко противопоставляются традиционно одобряемым и укорененным в культуре практикам питания. Их приверженцы склонны доводить некоторые ценности современной западной культуры – гуманизм, сострадание и любовь к животным, приписывание им определенных прав, которые необходимо защищать, здоровый образ жизни и т. п. – до крайности, до абсолютного выражения. При этом они вступают в противоречие с устойчивыми культурными нормами и традициями, выражающимися в общепризнанных практиках питания. Именно поэтому в экстремальных формах вегетарианство и особенно веганство и сыроедение приобретают контркультурный характер.

Выявление мотивов обращения к вегетарианству и веганству, их социокультурный анализ, обусловленные ими противоречия и конфликты, а также их значение для развития практик питания в современной России и являются целью настоящей работы. Эмпирической базой исследования послужили вегетарианские и веганские интернет-сайты ([vegetarian.ru](http://vegetarian.ru), [vegetarianskij.ru](http://vegetarianskij.ru), [vegan.ru](http://vegan.ru)), сообщества в социальной сети «ВКонтакте» и блоги.

### **История вегетарианства в России: формирование социокультурной проблематики**

Чтобы понять сущность и значение субкультуры, необходимо обратиться к ее истории. Мы увидим, что все важнейшие особенности, проблемы и конфликты вегетарианства как практики питания и образа жизни, присущие ему сегодня, зародились одновременно с ним и получили развитие в его полуторавековой истории в нашей стране.

Вегетарианство как система убеждения и практика питания возникло в середине XIX века в Великобритании, где в 1847 году на основе христианских объединений, исповедующих умеренность и аскетизм, было создано Вегетарианское общество<sup>2</sup>. По оценке российского историка питания и кулинарии В. В. Похлебкина (2004), мода на вегетарианство в Англии была реакцией части ин-

---

<sup>2</sup> В эти же годы стал активно использоваться и сам термин, семантика которого уже многое говорит о восприятии вегетарианства. Большинство считает его произошедшим от английского *vegetable* – растение, овощ, но сами приверженцы утверждают, что он является производным от латинского *vegetus*, что значит «бодрый, свежий, живой».

теллигенции и мелкой буржуазии на промышленный переворот и связанное с ним ухудшение экономического и социального положения народа. В идейном плане вегетарианство обосновывалось как императивом улучшения общественной морали в духе возрождения пуританских традиций, так и распространением знаний о ведической религии и индийских вегетарианцах, проникавших из колоний в метрополию и адаптируемых некоторой частью интеллигенции.

В качестве «английской моды» вегетарианство быстро распространялось в Европе. Уже в 1860-х годах оно появилось и в России, причем первоначально обосновывалось *оздоровительным* эффектом отказа от мясной пищи и продвигалось учеными – медиками и естествоиспытателями. Правда, в России уже существовали собственные вегетарианские аскетические практики, характерные для некоторых религиозных сект – хлыстов, скопцов, малеванцев, молокан и др., благодаря им получившие закрепление в качестве локальной «малой» традиции (Бранг 2016). Однако можно предположить, что вследствие маргинального положения этих сект на распространение вегетарианства в состоятельных слоях русского общества на рубеже XIX–XX веков больше повлияли именно западные заимствования идей здорового образа жизни и гуманного обращения с животными.

Уже в период зарождения и первоначального распространения вегетарианства в Европе и России оно основывалось на *специфических медицинских и естественно-научных представлениях о нормативном теле*. Если в традиционных представлениях тех времен нормальное тело представлялось крепким и полным, что достигается употреблением питательной еды – мяса, рыбы и т. д., то вегетарианцы, напротив, бодрость, энергию и хорошее самочувствие связывали с воздержанностью в питании. В середине 1860-х годов в Петербурге возникло вегетарианское общество, которое в шутку называли «Ни рыба, ни мясо», а его председателем и главным идейным вдохновителем был врач-хирург А. П. Зеленков. Его супруга и сподвижница О. К. Зеленкова в 1913 году выпустила первую в России вегетарианскую поваренную книгу «Я никого не ем», содержащую 365 вариантов вегетарианского меню – рецепты 1500 блюд. В 1878 году было опубликовано эссе ученого-ботаника А. Бекетова «Питание человека в его настоящем и будущем», где была приведена разносторонняя научная аргументация в пользу вегетарианства, включавшая анализ его физиологических, хозяй-

ственно-экономических, экологических преимуществ, а также его этического смысла (История... 2016).

В 1880-х годах российское вегетарианство получило мощный идейный импульс от Л. Н. Толстого, придавшего ему *этический, мировоззренческий, духовный* характер. Толстой считал, что *нравственное совершенствование отдельной личности служит путем к совершенствованию общества в целом*, и первый важнейший шаг на этом пути – отказ от избыточного потребления, роскоши и праздности, порождающих, по мнению мыслителя, насилие и жестокость. Сам великий русский писатель пришел к вегетарианству в 1884 году, а в 1893 году была опубликована обширная статья «Первая ступень», вызвавшая резонанс в разных слоях русского общества. В ней Толстой обосновывал необходимость перехода на вегетарианское («безубойное») питание, во-первых, императивом нравственного совершенствования личности, предполагавшим прежде всего воздержание, без которого «не мыслима никакая добрая жизнь». Во-вторых, важнейшим аргументом Толстого в пользу отказа от «убойины» стало сострадательное отношение к животным. Подробное, натуралистичное описание в «Первой ступени» посещения писателем тульской скотобойни становится иллюстрацией страданий, на которые человек обрекает «братьев меньших» не по жизненной необходимости, а ради удовлетворения прихотей (Толстой 2016).

Толстой замечает, что сытное, вкусное, обильное питание ошибочно представляется признаком и символом здоровья, силы и даже счастья. Сопутствующие всем праздникам и знаменательным событиям трапезы подменяют собой их культурную и социальную суть. И бедные слои населения подвержены этому пороку так же, как и богатые, просто у них меньше средств и возможностей для его культивирования. Обжорство и гурманство, цель которых – удовольствие от насыщения и вкуса, он рассматривал в качестве «первого признака недоброй жизни». И первой ступенью на лестнице нравственного восхождения становится отказ от мясной пищи, воплощающей одновременно зло и невоздержанность, и насилие (Там же).

В конце XIX – начале XX века в крупных российских городах стали возникать местные вегетарианские общества и открываться столовые. Сам Лев Толстой организовал ряд таких заведений, предназначенных для простого народа. Во время периодических неурожаев и голода в разных губерниях Российской империи они

предоставляли скромную, но доступную еду, а там, где продовольствия хватало, их предназначение состояло в распространении идей «здорового» питания. По данным историков вегетарианства, в 1904 году в России было только 10 таких столовых, а в 1914 году – уже 73. Хотя общее количество убежденных вегетарианцев – членов различных обществ было невелико и колебалось от 1000 до 2000 человек, посетителей столовых было гораздо больше: одни только столовые Московского вегетарианского общества в 1909 году посетили 11 000, а в 1913-м – 642 870 человек (История... 2016).

Толстой и его последователи отмечали активное неприятие вегетарианства со стороны приверженцев «традиций», то есть конфликт между «мясоедами» и вегетарианцами, остающийся важнейшей составляющей и современного дискурса, зародился одновременно с новой практикой. Этот конфликт делает очевидной социально-регулятивную функцию нормативных телесных практик, которые являются одной из многочисленных форм контроля общества и конкретной социальной группы над индивидом. С самого начала основными аргументами против вегетарианского образа жизни были укоренившиеся и поддерживаемые медицинской наукой представления о необходимости мясной пищи для хорошего самочувствия и полноценной, здоровой жизни, то есть о соответствии телесной норме именно смешанного рациона, включающего мясо наряду с прочими составляющими.

Несколько неожиданно критика вегетарианства последовала со стороны православной церкви, несмотря на близость ей идей аскетики, воздержания, самоограничения. В дореволюционной православной России повсеместно соблюдались посты, на которые приходится более 220 дней в году, причем во время самого строгого Великого поста официально прекращалась торговля мясом. Однако постное питание не тождественно вегетарианскому ни по пищевым ограничениям, ни по идеологии. Лакто-ово-вегетарианство допускает употребление молочных продуктов и яиц, которые запрещены во время православного поста. В то же время вегетарианцы отказываются от рыбы, раков, морепродуктов, которые разрешены во время еженедельных и некоторых других постов.

Критика со стороны православной церкви касалась, естественно, не стола, а мировоззренческих и идейных основ вегетарианства. В 1895 году вышла статья архимандрита Тихона (Белавина) «Вегетарианство и его отличие от христианского поста». В ней будущий Патриарх Московский и всея Руси назвал «утопичными» надежды

идеологов вегетарианства на «наступление рая на земле» после перехода человека к растительному питанию без духовного развития в лоне Церкви. Он привел богословские аргументы в пользу употребления мясной пищи в разрешенные дни и заметил, что невозможен «для всех всегда одинаковый» пост, т. е. церковь допускает дифференциацию питания в зависимости от состояния здоровья, рода занятий и т. д. По поводу этических аргументов против умерщвления животных архимандрит Тихон пишет о необходимости милосердия без лицемерия и ложной сентиментальности, когда сострадание к животным совмещается с жестокостью по отношению к людям (Бранг 2016). Подобная критика этики вегетарианства и веганства актуальна и в современных дискуссиях, и мы далее рассмотрим ее более подробно.

Наконец, вегетарианство как мировоззрение было связано с распространением в Европе знаний о ведической религии, в первую очередь представлений о переселении душ, единстве мироздания и следующем из него запрете на умерщвление живых существ. Известно, что многие последователи Толстого распространили принцип «безубойного» питания на запрет убийства вообще как принцип непротивления злу насилием. А эти идеи вызывали отторжение в обществе, особенно после начала Первой мировой войны, революционных потрясений, Гражданской войны. Кроме того, в условиях голода, постоянных нехваток продовольствия, слома традиционной системы питания и доступа к продуктам идеология вегетарианства воспринималась многими не просто как крайне неактуальная, но и как циничная, проповедующая гуманизм по отношению к животным в условиях, когда сотни тысяч людей страдают от недоедания и гибнут в кровопролитных конфликтах.

Уже в первые десятилетия распространения вегетарианства отмечалось, что оно сильно социально дифференцировано вследствие имущественного неравенства, обуславливающего недоступность полноценного вегетарианского питания для малоимущих групп. Как отмечает В. В. Похлебкин, традиционное чередование постного и скоромного стола позволяло сохранять «разумный физиологический баланс, обеспечивающий работоспособность», в то время как вегетарианские ограничения были «тягостны и неприемлемы» для большинства населения нашей страны ввиду скудости доступного пищевого сырья. Высокая стоимость полноценного вегетарианского меню привела к тому, что эта практика изначально приобрела «социально-избирательный и элитарный характер», по-

скольку была доступна лишь состоятельным социальным группам. Неслучайно вегетарианство распространялось в основном среди интеллигенции, которая могла себе позволить разнообразный и сложный стол. Призывы отказаться от мяса и рыбы, обращенные к простому народу, выглядели, по замечанию Похлебкина, как «лицемерная попытка “научно” обречь рабочий класс на питание картошкой и овсянкой и “ради своей же пользы, ради здоровья” отказаться от недоступных ему окороков, бифштексов, форели и т. д.» (Похлебкин 2004: 331).

Таким образом, в дореволюционной России, а также в первое послереволюционное десятилетие вегетарианство оставалось узкой субкультурой, а его идейные основы принимались обществом неоднозначно. Советская власть с самого начала стремилась взять под контроль массовый доступ к продуктам питания как важнейший фактор власти над обществом (Кондратьева 2006). При этом она стала проводить активную биополитику, направленную на целенаправленное формирование функциональной телесной нормы, определяемой медицинскими знаниями и социально-политическими задачами государства (Зарубина 2015; Кравченко 2014).

В первые годы советской власти вегетарианские общества и созданные ими столовые еще продолжали существовать, хотя симпатий у власти вызывали все меньше, а в 1930 году Московское вегетарианское общество было запрещено. Что формально послужило поводом для запрета, остается не вполне понятным, хотя можно предположить, что власть, стремившаяся контролировать и регулировать буквально все аспекты повседневной жизни людей, не хотела мириться с групповой самоорганизацией на основе собственных мировоззренческих и этических взглядов, пусть даже нейтральных по отношению к господствующей идеологии. Идеи и практики вегетарианцев не укладывались в представления о нормативном теле, утверждавшиеся большевистской биополитикой. К тому же вегетарианство предполагало индивидуально осознанный и ответственный выбор поведенческой матрицы, а советская власть стремилась укрепить единство общества с помощью универсализации телесного опыта и связанных с ним норм поведения. В «Большой советской энциклопедии» 1961 года выпуска утверждалось, что «идеи вегетарианства, основанные на ложных гипотезах, не имеют приверженцев в Советском Союзе», а в последующие годы оно рассматривалось лишь как лечебная диета, целесообразная при некоторых заболеваниях (История... 2016).

В советский период, особенно в 1970–1980-х годах, периодически появлялись вегетарианские системы питания, обоснованные развитием медицинских знаний, которые получали распространение среди ограниченного круга преимущественно образованных горожан (например, система «естественного оздоровления» Г. С. Шаталовой, предполагающая вегетарианский рацион, основанный на плодах), однако институциональной организации вегетарианцы не имели. Можно предположить, что в результате длительных периодов голода и дефицита продуктов, войн и других социальных потрясений, пережитых россиянами в XX веке, вегетарианство на время вышло из моды, уступив место актуализации традиционного габитуса питания, ориентированного на насыщение (Зарубина 2014).

В 1990-х годах вегетарианство вновь стало распространяться, на этот раз в контексте не только трансформаций медицинских знаний, но и резко возросшего *мировоззренческого плюрализма*, в том числе распространения восточных религиозных и квазирелигиозных движений: общества «Сознание Кришны», разнообразных школ йоги, восточных единоборств, групп «духовного восхождения», нетрадиционной медицины. Были созданы многочисленные вегетарианские общества, а затем и интернет-ресурсы, появились специализированные магазины и кафе вегетарианского питания. мода на вегетарианство подпитывалась распространением ценностей здорового образа жизни и ответственности человека за собственное духовное и физическое развитие, экологии, «прав животных» и т. д. В этот период стали модными и востребованными не унифицированные, а индивидуальные поведенческие матрицы, подчеркивающие неповторимость личности, что соответствует поведенческой матрице вегетарианцев.

Сама субкультура во второй половине XX века стала более разветвленной и сложной. Еще в 40-х годах в Великобритании появилось движение веганов и «Веганское общество». Статистических данных о количестве вегетарианцев и веганов в современной России, а также репрезентативных социологических исследований этих субкультур пока мало. Нам удалось обнаружить данные Исследовательского центра портала *Superjob.ru*, который 20 ноября 2013 года провел опрос, посвященный вегетарианству, среди 1600 работающих россиян. Согласно их данным, убежденных вегетарианцев в России 4 % (в 2008 году было 3 %), в то время как в мире – 10 %. Таким образом, за пять лет количество вегетарианцев в России возросло, однако среди приверженцев традиционного питания отношение

к вегетарианству ухудшилось: 29 % опрошенных (против 22 % в 2008 году) считают его вредным для здоровья. Положительно относятся к вегетарианству, хотя сами его и не практикуют, 55 % респондентов (в 2008 году – 66 %). Таким образом, по сравнению с 2008 годом количество людей, негативно относящихся к вегетарианству, увеличилось на 7 %, а «сочувствующих» – сократилось на 11 %. Больше всего вегетарианцев среди молодежи до 24 лет (7 %), а меньше всего – среди людей старше 45 лет (3 %). Это можно объяснить, с одной стороны, восприимчивостью молодых людей к новым ценностям и готовностью пробовать новые правила повседневного поведения, а с другой – устойчивостью сложившегося традиционного габитуса питания у старших поколений.

Свое негативное отношение к вегетарианству респонденты чаще всего объясняют дороговизной полноценного питания без мяса, невозможностью интенсивно и тяжело физически работать на растительной пище, ссылками на «природу человека», который «создан плотоядным» и у которого «не зря есть клыки», а также и просто тем, что «мясо очень вкусное» (К вегетарианству... 2016).

Чтобы лучше понять мотивацию современных приверженцев (и противников) вегетарианства и веганства, а также возникающие у них проблемы социального и культурного характера, следует проанализировать дискурс, складывающийся внутри этой субкультуры и вокруг нее.

#### **Современный дискурс российского вегетарианства: основные проблемы**

Вегетарианский образ жизни как результат самостоятельного выбора обуславливает возникновение ряда проблем, с которыми в той или иной форме сталкиваются и которые обсуждают большинство его сторонников и противников. Современный российский дискурс вегетарианства и веганства представляет совокупность явных и неявных поведенческих, этических, медицинских, эстетических, духовных и т. д. норм и ценностей, в соответствии с которыми формируются повседневные практики, могущие институционализироваться и оказывать в той или иной степени принудительное воздействие на своих приверженцев.

В соответствии с древним утверждением о том, что «человек есть то, что он ест», приверженность вегетарианству становится основой формирования выраженной групповой идентичности, обратная сторона которой – противопоставление Другим – «мясо-

едам», а также и нередкое противостояние веганов и вегетарианцев как «радикалов» и «непоследовательных». Как и при любом групповом противостоянии, здесь ярко проявляется наделение «Мы-группы» самыми позитивными чертами, большинство вегетарианцев и веганов утверждают, что их образ жизни воплощает духовный рост и высокоразвитое этическое сознание, поэтому считают себя «выше» приверженцев традиционного питания. Однако образ вегетарианцев как людей гуманных и позитивных нередко разрушается их же собственным негативным и агрессивным отношением к оппонентам: «Сыроедение ограждает от всего мира, заставляет думать, что ты выше других. Асоциальность, агрессия (в силу обнажения нервной системы), нарушение логического мышления, ухудшение памяти (из-за нехватки витаминов и других веществ), проблемы со здоровьем разной степени – это плоды идеального питания» (Исповедь... 2016).

Для высказываний веганов в адрес оппонентов характерен весьма жесткий, пренебрежительный и оскорбительный тон: их называют «трупоедами», порицают за «неспособность» контролировать свои потребности и привычки, за «несознательную» жизнь. Сторонники традиционного питания не остаются в долгу, они не только критикуют вегетарианцев за агрессивность и жесткую риторику, но и сами нередко сознательно провоцируют тех на агрессию. От их внимания не ускользает и тот факт, что у радикальных веганов «любовь к животным» принимает весьма странные формы. Например, на форумах нередко вопросы типа *«Хочу завести кота, но не знаю, чем его кормить, не мясом же!»* или *«Подскажите, какая порода собак лучше адаптируется к вегетарианской еде?»*. За этим следует длинное обсуждение допустимости содержания животного дома («в неволе») и возможности перевода хищника на вегетарианское питание (Vegetarian... 2016).

Но основной упрек состоит в том, что любовь к животным и гуманное отношение к ним у вегетарианцев и особенно у веганов зачастую контрастирует с жестким и нетерпимым отношением к людям, в особенности к тем, кто не разделяет их ценности: «Я принял вегетарианство около пяти лет назад по религиозно-философским соображениям. Сейчас могу с уверенностью сказать, что ни добрее, ни лучше меня это не сделало, частично даже наоборот – чаще стал чувствовать негативное отношение к некоторым людям» (Там же).

Одна из часто обсуждаемых тем – взаимоотношения с близкими людьми и окружающими, не являющимися вегетарианцами: конфликты в семьях по поводу совместных меню и застолий, выполнения домашних обязанностей и т. п., на которые жаловался еще Л. Н. Толстой. В связи с этими конкретными вопросами участники дискуссий переходят на более абстрактные темы взаимодействия личности и группы, конфликта между индивидуальными поведенческими матрицами и следованием общепринятым нормам. И здесь голоса разделяются на сторонников самодостаточности, требования неукоснительного уважения к их образу жизни и тех, кто предпочитает следовать общим нормам со своей семьей, друзьями, родственниками, не отказываясь при этом и от своих убеждений: «Важно уважение людьми вашего выбора “как жить” и не принуждение или прошение о помощи в приготовлении и т. д., связанных с мясом. Почему я “должна” уважать их потребность в мясе, а они мое отсутствие потребности в нем нет?»; «Мир в доме – это тоже очень важная часть гармонии и с собой. Бывает нужно пойти на мелкие какие то уступки, чтобы получить что-то большое, а именно понимание и любовь близких» (Vegetarian... 2016, сохранены орфография и пунктуация оригинала).

Особенно драматический накал споры принимают при обсуждении питания детей, растущих в вегетарианских и особенно в веганских семьях. Например, жестко оппонируют друг другу группы «ВКонтакте» – *vk.com.veganmama* и *vk.com.anti\_veganmama*. Первую еще называют «Веган-мама секта», т. е. радикальных веганов критики рассматривают как сектантов в негативном смысле этого слова. Суть противостояния видится в том, что вегетарианский и веганский образы жизни рассматриваются как результат свободного и осознанного личного выбора, а принуждение к нему тех, кто выбора лишен – детей, домашних животных, – воспринимается как насилие, имеющее опасные для здоровья последствия. Можно предположить, что в данном случае проявляется страх перед принудительным ухудшением структуры питания, которое в прошлом было связано с неоднократными инверсионными трансформациями повседневности в условиях социальных конфликтов и различных потрясений (революции, войны, санкции и т. д.).

Одна из основных тем дискурса вегетарианства – это мотивация обращения к «безубойному» питанию. Наряду с духовно-этическими мотивами выделяются медико-гигиенические, основой вегетарианства и более радикального веганства выступают не толь-

ко ценности гуманизма и ненасилия, заимствованные из ведической религии и близких ей философских систем, но и научно обоснованные представления о природе человека и обусловленных ею потребностях и возможностях организма: «Человек, который серьезно озаботился влиянием пищи на здоровье, перерыл гору материалов и изучил множество теорий, фактов и результатов экспериментов, вряд ли останется мясоедом» (Просто Пост 2016).

Как мы видим из исторического очерка, вегетарианство в России изначально распространялось именно как оздоровительная практика. Современный дискурс вегетарианства, также ориентированный на научные знания о человеке, сильно медиализирован, т. е. подчинен представлениям о телесной норме и путях ее достижения как целенаправленных усилиях, обоснованных и структурированных специальными знаниями и одобряемых обществом (Зарубина 2015). Участники обсуждений приводят разнообразные аргументы о вреде традиционного питания продуктами животноводства, об анатомической и физиологической «неприспособленности» организма человека для усвоения продуктов животного происхождения. Альтернативная точка зрения приверженцев традиционного питания опирается на столь же научно обоснованные аргументы в пользу природной «всеядности» человека, незаменимости пищевого сырья животного происхождения для полноценного развития и функционирования организма. Поскольку современная наука не дает однозначных неоспоримых заключений о безусловной необходимости или, напротив, вреде тех или иных веществ для здоровья человека, то и споры вокруг антропологических и медицинских аспектов вегетарианства продолжаются.

Одной из самых популярных тем вегетарианских и веганских сайтов и форумов является «переход», т. е. сложный и мучительный процесс перестройки организма с традиционного питания на новую, самостоятельно избранную, «безубойную» практику. И здесь помогают не только советы более опытных товарищей по образу жизни, но и повышающие престиж символы, в качестве которых выступают известные вегетарианцы и веганы, постоянно цитируемые в соответствующих контекстах: Пифагор, Леонардо да Винчи, Альберт Эйнштейн, Бернард Шоу, Лев Толстой, Пол Маккартни и т. д.

Вегетарианцы демонстрируют высокую осведомленность в вопросах обеспечения организма необходимыми витаминами и микроэлементами в отсутствие пищи животного происхождения. Именно вегетарианцы и веганы нередко представляют пищу как

совокупность необходимых человеку химических веществ, а не конкретных продуктов, именно вегетарианское и веганское питание представляется наиболее «научно обоснованным» из разнообразных альтернативных практик, распространенных в современном обществе. Медико-гигиеническая мотивация обращения к вегетарианству нередко оказывается даже более значимой, чем духовно-этическая: «Я не зоозащитница, не кришнаитка, не православнута, да и вообще циничная материалистка, атеистка, и даже не маюсь дурью по поводу всяких суеверий. До этических проблем поедания братьев наших меньших мне вообще параллельно и фиолетово... Я убеждена, что мясо вредно для организма человека. Это не вера, а аргументированная система доказательств. Если я получу факты, говорящие против этого, я поменяю точку зрения» (Vegetarian... 2016).

Представления о нормативном теле у современных вегетарианцев и приверженцев традиционного смешанного питания очень близки, и те и другие ориентированы на здоровье (отсутствие болезней), активность, трудоспособность, стройность, силу и выносливость. Вегетарианские форумы изобилуют сообщениями спортсменов-вегетарианцев (веганов, сыроедов и т. п.), в особенности занимающихся силовыми видами спорта, доказывающими возможность высоких спортивных достижений при употреблении пищи растительного происхождения. Поскольку для вегетарианцев и веганов весьма значим символический капитал разделяющих их взгляды и образ жизни знаменитостей, для российских спортсменов-вегетарианцев «иконой» является двукратный олимпийский чемпион по бобслею Алексей Воевода.

Однако при ярко выраженной медиализации вегетарианского и веганского образа жизни для его приверженцев характерны поиски *альтернативных путей достижения социально одобряемой телесности*, лежащих вне институционализированной медицины. Если для традиционных медиализированных практик характерна ориентация именно на экспертные медицинские знания о достижении социально одобряемого – здорового, трудоспособного и т. д. тела, – то для вегетарианства и веганства с самого их возникновения характерны недоверие к институционализированной медицине и ориентация на нетрадиционные знания, сочетающие современную науку с духовными практиками и философскими системами: «Я уже давно не слушаю современных ученых и врачей. Все они исследуют физику, а есть такое понятие, как метафизика» (Vegetarian... 2016).

Конечно, это недоверие подпитывается негативным отношением большинства представителей «официальной» медицины к вегетарианству и веганству: «Да, нужно отметить, что вегетарианцы чаще всего невежды. Настоящие врачи не бывают веганами и этим все сказано» (Просто Пост 2016).

В то же время сами приверженцы вегетарианского образа жизни приходят к нему именно потому, что не получают от научной медицины ответов на свои вопросы и решения собственных проблем. Они осознают сложившееся в нашей культуре противоречие между научно обоснованными представлениями о нормативном, социально одобряемом теле и ограниченными возможностями его достижения с помощью традиционно рекомендуемых и доступных институциональных практик питания (Зарубина 2015). Но если большинство в этих условиях продолжает придерживаться традиционного питания, то меньшинство все-таки пытается выработать собственный путь, в том числе связанный с выстраиванием нетрадиционных форм питания, основанных на отказе от пищи животного происхождения, сыроедении и т. д.

Недоверие вегетарианцев и веганов к институционализированному медицинскому знанию и вырабатываемым на его основе принципам здорового питания и здорового образа жизни соответствует тенденции последних десятилетий, получившей на Западе название *хелсизм*. Она возлагает на самого индивида ответственность за его здоровье, которое рассматривается не как продукт заботы государства, институционализированной в системе медицинского обслуживания, и популяризации экспертного знания, а как результат *личного выбора* в пользу здорового образа жизни (Там же). Характерно, что хелсизм возвращает архаичные представления о болезни и отклонениях от нормативной телесности как результате неправильного, аморального образа жизни, неумения или нежелания самого индивида отвечать за свое тело и эффективно его контролировать. В подобной логике вегетарианцы и рассматривают проблемы человечества, пока не отказавшегося от убийства и эксплуатации животных.

Медикализация, хотя и альтернативная, вегетарианского образа жизни приводит к тому, что его приверженцы, относящиеся к питанию «сознательно», уделяют много внимания и времени сбалансированности своего меню. Вегетарианство и его более радикальные разновидности, такие как веганство, сыроедение, фрукторианство, в современных условиях оказываются не только дорогостоящими практиками, но и требуют большой погруженности

в проблематику витаминов, минералов, растительных жиров и белков и т. д., которую редко встретишь у сторонников традиционного питания. Поэтому следование вегетарианству со стороны воспринимается как уход в эгоистическую озабоченность своим рационом, замыкание в себе, бегство от общества: «Люди со свободной головой занимаются в это время своим любимым делом – пишут картины, поют, путешествуют, любят друг друга, воспитывают детей, ухаживают за своими престарелыми родителями, наслаждаются жизнью, а вы все для себя любимых подсчитываете, сколько чечевицы и орешков нужно скушать. А ведь все равно все умрем! Для кого и для чего живете, злыдни?» (Просто Пост 2016).

В качестве причин незначительной популярности и распространенности вегетарианского образа жизни в современном российском обществе его приверженцы называют не только косность, распущенность, лень, гедонизм большинства людей, но и целенаправленные действия некоторых институтов. По мнению вегетарианцев, распространению их взглядов противодействует, наряду с официальной медициной, и государство, которое защищает интересы бизнеса, производящего мясную, молочную, рыбную пищу, а также ритейлеров и рестораторов.

Альтернативный и даже контркультурный характер вегетарианства и веганства особенно ярко проявляется в противостоянии массовым глобализированным практикам, таким как фастфуд. Он воплощает в себе не только «удобный» способ быстрого насыщения и востребованный в массовом обществе унифицированный телесный опыт, объединяющий представителей разных социальных групп и снимающий различия хотя бы на время быстрого перекуса в перерыве рабочего дня. В противоположность фастфуду вегетарианское питание – это всегда *индивидуальный осознанный выбор*, осуществляемый на основе выверенных этических и медико-гигиенических представлений. Но при этом вегетарианское и веганское питание, как и фастфуд, не может не предполагать космополитизации и глобализации пищи. Современные вегетарианцы не могут обходиться без свежих овощей и фруктов круглый год, орехов, зерновых, а также большой гаммы соевых продуктов (молоко, тофу и т. д.), водорослей, растительных масел, специй и пряностей, пищевых добавок и прочих сложных и дорогостоящих продуктов, производимых специально для этого сегмента рынка глобальными компаниями.

Таким образом, вегетарианство, жестко отрицая одни аспекты глобализации питания и действия глобального бизнеса, во-первых,

само является космополитическим движением, связанным с распространением заимствованных инокультурных ценностей и практик. Во-вторых, вегетарианство также контролируется глобальным бизнесом по производству и распространению продуктов и пищевых добавок, извлекающим доходы не из массовой «быстрой еды», а из идей «здорового питания».

Современное вегетарианство даже в его радикальных разновидностях отошло от идей опрощения и воздержания, и ему вовсе не чужд гедонизм, являющийся важнейшей составляющей культурного мейнстрима. В начале XX века столовые Л. Н. Толстого действительно предлагали простую и дешевую, но при этом однообразную и невкусную еду под лозунгом воздержания и упрощения (кто не помнит о страданиях персонажей И. Ильфа и Е. Петрова, вынужденных питаться «фальшивым зайцем»!). А к началу XXI века сложилась развитая традиция вегетарианской кулинарии, предлагающей широкий ассортимент блюд на все вкусы, сладостей, выпечки и прочих деликатесов (включая «веганскую колбасу»), способных удовлетворить запросы самых изысканных гурманов. Фотографии кушаний, богатого и красивого стола, украшающие вегетарианские сайты, являются аргументом против распространенных среди «традиционалистов» представлений об однообразии и вкусовом примитиве вегетарианского питания. Специализированные закусочные, кафе и рестораны, распространенные во всем мире, предлагают широкий ассортимент блюд – от вегетарианских вариантов фастфуда до высокой кухни.

Вегетарианство как субкультура вовсе не противостоит большинству современных социокультурных трендов в области питания и образа жизни – медиализации, глобализации, гедонизму, – но интерпретирует их в соответствии с собственными этическими установками и медико-гигиеническими представлениями. Установки на «сознательный» здоровый образ жизни, экологическое питание, охрану окружающей среды, гуманное обращение с животными также являются общезначимыми для современного общества, хотя их радикализация вегетарианцами и веганами придает их позиции контркультурный смысл. Наиболее существенное отличие вегетарианско-веганской субкультуры состоит, на наш взгляд, в ярко выраженных *установках на индивидуальный выбор* образа жизни и стратегии поведения, а также индивидуальную ответственность за этот выбор.

**Литература**

**Бранг, П.** 2016. *Россия неизвестная: История культуры вегетарианских образов жизни с начала до наших дней*. URL: [http://thelib.ru/books/peter\\_brang/rossiya\\_neizvestnaya\\_istoriya\\_kultury\\_vegetarianskih\\_obrazov\\_zhizni\\_s\\_nachala\\_do\\_nashih\\_dney-read-6.html](http://thelib.ru/books/peter_brang/rossiya_neizvestnaya_istoriya_kultury_vegetarianskih_obrazov_zhizni_s_nachala_do_nashih_dney-read-6.html) (дата обращения: 01.02.2016).

**Бурдые, П.** 2004. Различение: социальная критика суждения. *Западная экономическая социология: Хрестоматия современной классики*. М.: РОССПЭН, с. 537–568.

**Зарубина, Н. Н.**

2014. Практики питания как маркер и фактор социального неравенства в России: история и современность. *Историческая психология и социология истории* 2: 46–62.

2015. Представления о нормативном теле как детерминанты изменений в практиках питания россиян. *Историческая психология и социология истории* 1: 75–91.

**Исповедь** бывшей сыроедки. 2016. URL: [https://vk.com/topic-103109692\\_33197220](https://vk.com/topic-103109692_33197220) (дата обращения: 28.01.2016).

**История** вегетарианства в России. 2016. URL: <http://vegetarianskij.ru/istoriya-vegetarianstva-v-rossii/> (дата обращения: 01.02.2016).

**Карпова, Д. Н.** 2015. Еда как контркультура или движение антикапитализма. *Вестник Института социологии* 4: 65–73.

**К вегетарианству** в России относятся благожелательно, но практикуют редко. 2016. URL: <http://www.superjob.ru/research/articles/111380/k-vegetarianstvu-v-rossii-otnosyatsya-bлагоzhelatelno-no-praktikuyut-redko/> (дата обращения: 10.02.2016).

**Кондратьева, Т.** 2006. *Кормить и править. О власти в России XVI–XX вв.* М.: РОССПЭН.

**Кравченко, С. А.** 2014. *Социокультурная динамика еды*. М.: МГИМО-Университет.

**Похлебкин, В. В.** 2004. *Моя кухня и мое меню*. М.: Центрполиграф.

**Просто Пост.** Вегетарианство, веганство и пост, отличия между ними. 2016. URL: <http://prosto-post.ru/info/vegetarianism/>

**Толстой, Л. Н.** 2016. *Первая ступень*. URL: [http://az.lib.ru/t/tolstoj\\_lew\\_nikolaewich/text\\_0650.shtml](http://az.lib.ru/t/tolstoj_lew_nikolaewich/text_0650.shtml) (дата обращения: 05.02.2016).

**Число** вегетарианцев в мире неизменно растёт. 2016. URL: <http://www.ayurvedaplus.ru/articles/29605/251916/>.

**Vegetarian** – сайт о здоровом образе жизни и вегетарианстве. Форум. 2016. URL: <http://www.vegetarian.ru/forum/>.