

СЫРОЕ КРАСНОЕ



Этот человек уже давно питается “кишками и жиром”, которых даже не касалось пламя. И ему от этого хорошо.

Тридцатитрехлетний Дерек Нэнс последние восемь лет не ест ничего, кроме сырого мяса. Ну, может, иногда он и перехватывает немного салатика, но в остальном его диета целиком состоит из плоти, жира и органов животных, которых он забивает сам.

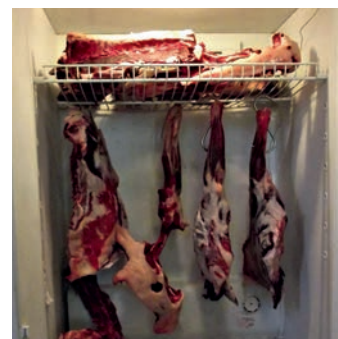
Разведенный электрик из Лексингтона, штат Кентукки (США), долгое время страдал от неясных проблем с желудком. “Врачи говорили, что мой организм не вырабатывает достаточно пищеварительных ферментов. Но сделать с этим ничего не могли”, — рассказывает Дерек. Он болел, хандрил, быстро уставал — пытка, а не жизнь.

Когда медики признали свое бессилие, Дерек пустился в эксперименты с питанием. Он сидел на средиземноморской диете, потом

был вегетарианцем, потом — веганом (адепты этого движения отвергают любую пищу животного происхождения, даже не пьют молоко и не едят яиц). Ничто не помогало.

Летом 2008 года Нэнс прочел книгу о принципах питания, которых придерживались коренные жители Севера Америки. “Кишки и жир” — так немногословный по жизни Дерек описывает эти принципы. Тогда, в 2008-м, он посмотрел из окна своего дома во двор — там паслись козы, которых Дерек держал ради молока. Вдруг в голове закопошилась идея... В общем, Дерек съел одну из своих коз — сырой. И, как говорит, ему “тут же стало значительно лучше”. С того самого дня он ни разу даже не прикасался к еде, прошедшей термическую обработку.

Мы позвонили Нэнсу домой в Кентукки, где он обитает вместе со своей подругой-вегетарианкой (она, как ни странно, вполне уживается с Дерекем и его неаппетитными привычками). И задали все вопросы о кишках, мозгах, крови и других красных вещах, которые нас интересовали.



МН: КАКИХ ЖИВОТНЫХ ТЫ ЕЛ СЫРЫМИ? КОРОВ, СВИНЕЙ, ЛОШАДЕЙ?

Дерек Нэнс: Я пробовал всех домашних животных, которых принято есть. Но остановился на овцах и баранах — в основном потому, что у них полно жира в животе, а моя диета основана на жире.

МН: ЧТО НАСЧЕТ ПТИЦЫ?

Я пробовал курицу, но мне не очень понравилось.

МН: ЭЙ, ЭТО ВЕДЬ, КАЖЕТСЯ, ОПАСНО?

(Смеется.) Почему?

МН: ДАЖЕ ПРОСТО ПОТРОГАВ СЫРУЮ КУРИЦУ, НАДО ОТМЫВАТЬ РУКИ ТАК, КАК БУДТО ТЫ КАСАЛСЯ РАДИОАКТИВНЫХ МАТЕРИАЛОВ. Из-за сальмонеллы?

МН: А ТЫ НЕ БЕСПОКОИШЬСЯ НАСЧЕТ САЛЬМОНЕЛЛЫ?

У меня уже был сальмонеллез. Всего три дня поноса. Ничего страшного.

МН: ВМЕСТЕ С СЫРЫМ МЯСОМ МОЖНО ЗАКИНУТЬ В ЖЕЛУДОК КУЧУ ДРЯНИ — КИШЕЧНУЮ ПАЛОЧКУ, ГЛИСТОВ, ГЕПАТИТ Е. ВСЕ ЭТО ТЕБЯ НЕ БЕСПОКОИТ?

Вообще-то нет. До того как наши примитивные предки научились добывать огонь, они фактически были падальщиками. И у них была очень мощная иммунная система, которая защищала от паразитов и бактерий. Многие современные проблемы происходят из того, что мы живем в слишком стерильных условиях.

МН: ТЫ СЧИТАЕШЬ, ЧТО КУХОННЫЕ ПЛИТЫ И ДУХОВКИ ИСПОРТИЛИ ЛЮДЕЙ?

В каком-то смысле — да. Когда вся еда обрабатывается и стерилизуется, природный иммунитет не развивается. Так что если на курице, которая полежала на прилавке слишком долго, сидит одна ма-а-а-аленькая бактерия, она может убить тебя. Ты слаб внутри. Твое тело больше не может справляться с простыми микробами.

МН: А ЧТО НАСЧЕТ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, СОДЕРЖАЩИХСЯ В ЗЕРНОВЫХ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ? ТИПА КЛЕТЧАТКИ,



КАЛЬЦИЯ, ВИТАМИНА D, МАГНИЯ? КАК ТЫ БЕЗ НИХ ОБХОДИШЬСЯ?

Я получаю все, что мне нужно, из мяса, поскольку не готовлю его. Когда мясо обрабатывают жаром, важные ферменты и витамины разрушаются. К тому же я ем животное целиком — его органы, глаза, мозг, щитовидку, печень, даже лимфоузлы. Я ем то, что на мясокомбинате пустили бы на собачий корм или просто выбросили бы.

МН: КАКОЙ ТВОЙ САМЫЙ НЕЛЮБИМЫЙ ОРГАН?

Мне не очень нравятся почки. У них сильный привкус мочи. Это довольно паршиво. Я ем их, но добавки не попрошу. И к овечьему желудку надо привыкать. Его трудно пережевывать. Можно целый день жевать.

МН: ВО ВСЕМ МИРЕ НЕ НАЙТИ СТОЛЬКО ОСТРОГО СОУСА, ЧТОБЫ СЫРЫЕ ПОЧКИ ИЛИ ЖЕЛУДОК ПОКАЗАЛИСЬ АППЕТИТНОЙ ЕДОЙ...

К этому привыкаешь. Кроме того, помогает пропустить их через блендер: получается смузи из желудка.

МН: НУ ЭТО... ХММ...

ЭТО БУКВАЛЬНО САМОЕ ОТВРАТИТЕЛЬНОЕ, ЧТО Я СЛЫШАЛ В СВОЕЙ ЖИЗНИ.

Это реально вкусно, а кроме того, еще и наверняка очень полезно, поскольку этот “коктейль” содержит коллаген и пробиотические культуры, которые живут в желудке.

НЕ ПЫТАЙСЯ ПОВТОРИТЬ ЭТО!

Дерек Нэнс ест только тех животных, которых вырастил сам или выменял у друзей (в Кентукки с этим просто). Если ты — городской житель, будь предельно осторожен с сырым мясом. Точно нельзя тащить в рот свинину: свиньи всеядны, часто заражены всякой дрянью, и, например, личинки свиного цепня распределяются в туше неравномерно — даже от ветеринарного контроля они могут ускользнуть.

Мясо птиц может быть поражено палочками сальмонеллы (термическая обработка их убивает), баран слишком жесткий, и в сыром виде его мясо попросту безвкусно (хотя Дерек так не считает). С некоторыми оговорками сырой можно есть только говядину, поскольку коровы питаются растительной пищей и реже переносят всякую заразу. Лучший вариант — плоть, подвергшаяся шоковой заморозке (при температуре до 40°C). Вредоносные бактерии точно будут уничтожены, а структура мяса не пострадает. Разморозь кусок и приготовь тартар: наруби мясо мелкими кубиками, заправь по вкусу оливковым маслом, уксусом, каперсами, солью, перцем и сырым перепелиным яйцом.



МН: ТЕОРЕТИЧЕСКИ ЭТО ИМЕЕТ СМЫСЛ. НО Я ПРЕДСТАВЛЯЮ, КАК КРИЧУ НА ВЕЧЕРИНКЕ ИЗ КУХНИ: “ЭЙ, КТО ХОЧЕТ СМУЗИ ИЗ ЖЕЛУДКА?” ЧЕСТНО ГОВОРЯ, ЭТО СЦЕНА ИЗ ФИЛЬМА УЖАСОВ.

Да дело только в том, чтобы давать своему телу то, что ему нужно. Что может быть питательнее для пищеварительного тракта, как не пищеварительный тракт другого животного?

МН: ДАВАЙ ОБСУДИМ ТУАЛЕТНЫЙ ВОПРОС. КАК У ТЕБЯ С ЭТИМ?

Все полностью в норме. Освобождаю кишечник раз в день или в два дня.

МН: ТЫ ВРЕШЬ НАМ?

У меня вообще не бывает запоров и прочих расстройств. Честно, я уже вообще забыл, что это такое — бурчание в животе.

МН: НО ЭТО НЕВОЗМОЖНО НА ДИЕТЕ ИЗ СЫРОГО МЯСА. ВЕДЬ ТАК ГОВОРЯТ ВРАЧИ?

Мнение, что для нормального пищеварения клетчатка требуется в любом случае — это миф. Может быть, когда ты ешь все в жарено-вареном виде, без нужных ферментов, твоему организму приходится вырабатывать больше желудочного сока, что может вызывать запоры. Ну а у меня все ок.

МН: ВЕРНО ЛИ ПРЕДПОЛОЖИТЬ, ЧТО В ТВОЕМ ТУАЛЕТЕ ПАХНЕТ КАК В КЛЕТКЕ ЛЬВА В ЗООПАРКЕ?

Неа. Люди постоянно пытаются подловить меня, предполагая, что за дверями моего дома творятся всякие ужасы. Вот когда я короткое время пробовал есть только овощи, меня постоянно пучило. С сырым мясом все не так. ■